



Thich Nhat Hanh

GOLDENE
REGELN DER
ACHTSAMKEIT

Herausgegeben von
German Neundorfer

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Taschenbuchausgabe 2022



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013
ISBN 978-3-451-30725-6

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Umschlagmotiv: © Olga_C/Shutterstock

Layout und Satz: Tina Agard Grafik & Buchdesign, Esslingen am Neckar,
www.tina-agard.de
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03347-6

Inhalt

Vorwort	7
I Auf dem Weg der Achtsamkeit	13
II Das Glück finden	29
III Achtsamkeit üben	43
IV Achtsamkeit an jedem Tag	61
V Die Magie der Liebe	75
VI Zum wahren Selbst finden	93
VII Eins werden	105
Quellenverzeichnis	124

Vorwort

New York, April 1967. In der Riverside Church hält Martin Luther King eine bemerkenswerte Rede. Es ist das erste Mal, dass der Friedensnobelpreisträger das Wort ergreift und sich gegen die Verstrickung seines Landes in den schon seit Jahren schwelenden Vietnamkrieg wendet. Diese Rede – »Beyond Vietnam« – wird zu seinen bewegendsten und hellsichtigsten zählen. Und ihr liegt ein sehr konkreter Anlass zugrunde. Zwei Jahre zuvor hatte Martin Luther King einen offenen Brief erhalten, worin ihm der Hintergrund der Selbstverbrennungen buddhistischer Mönche in Vietnam erklärt wurde. Der Brief mündete in den Appell an King, Stellung zu beziehen gegen den verheerenden Krieg in Vietnam. Verfasser war kein anderer als der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh.

Ein Leben auf der Suche nach Frieden ging dem voraus. Als Thich Nhat Hanh 1926 als Nguyen Xuan Bao in Zentralvietnam geboren wurde, stand seine Heimat noch unter der repressiven französischen Kolonialverwaltung. Der 1946 beginnende Erste Indochinakrieg läutete das Ende der Herrschaft Frankreichs ein und führte Vietnam in eine Jahrzehnte währende Phase der Kriege und Bürgerkriege. Thich Nhat Hanh war Kind jener friedlosen Zeit. Im Alter von sechzehn Jahren trat er in das Zenkloster Tu Hieu ein. Er musste Zeuge werden, wie

ein in sich zerrissenes Land immer mehr zum Spielball geopolitischer Interessen im Kalten Krieg geriet. Womöglich war es kein Zufall, dass er ausgerechnet 1954, dem Jahr der Teilung in den kommunistischen Norden und antikommunistischen Süden, an die Öffentlichkeit trat, als er in einer vietnamesischen Tageszeitung in einer Artikelserie zu einem andern Blick auf den Buddhismus aufrief – und damit ein Thema berührte, das ihn nicht mehr verlassen sollte.

Ein anderer Buddhismus, ein engagierter Buddhismus – diesen Begriff prägte Thich Nhat Hanh in den Sechzigerjahren. 1961 hielt er sich in Princeton, USA, auf, wo er vergleichende Religionswissenschaften studierte. Zwei Jahre später kehrte er in das von den Bürgerkriegswirren zerstörte Vietnam zurück, gründete 1964 den Tiep-Hien-Orden (Intersein-Orden) und versuchte, die Lehren des Buddhismus in konkrete Friedenspolitik umzusetzen. Man wollte sich keiner der beiden streitenden Parteien anschließen, weder den Kommunisten noch den Anti-Kommunisten, beachtete die strikteste Neutralität, wollte die Stimme des vietnamesischen Volkes sein und diesem geknechteten Volk helfen. Und man geriet zwischen alle Fronten.

Aus dieser Zeit stammt der Brief an Martin Luther King. 1966 endlich, Thich Nhat Hanh hält sich ein zweites Mal in den USA auf, kommt es zur Begegnung der beiden. Martin Luther King ist aufs Äußerste beein-

drückt von dem buddhistischen Gelehrten, und er schlägt Thich Nhat Hanh für den Friedensnobelpreis vor. In seinem im Januar 1967 verfassten Brief an das Nobelpreiskomitee beschreibt er Thich Nhat Hanh als »heiligen Mann«. War es die Initiative Martin Luther Kings, die das Komitee verschreckte? Oder war es die Furcht, in einem aktuellen Konflikt die Stimme zu erheben? 1967 jedenfalls wurde der Friedensnobelpreis nicht verliehen.

Ein anderer, ein engagierter Buddhismus – dieser Blick sollte bestimmt bleiben für das Leben Thich Nhat Hanhs. Ein Leben, das auch weiterhin geprägt war von einem ungebrochenen Einsatz für Frieden und Versöhnung. Und von einem Engagement, das den Wurzeln des Streits und der Konflikte mit einer buddhistischen Antwort begegnen wollte. Es war nicht der traditionelle Buddhismus, der hier zum Tragen kam. Der Buddhismus, wie Thich Nhat Hanh ihn verstand und versteht, sollte sich öffnen, sollte ein engagierter Buddhismus sein, ein Buddhismus, der sich dem Menschen und seinem Alltag zuwendet.

Achtsamkeit bildet dabei das Zentrum. Achtsamkeit bedeutet höchste Aufmerksamkeit sich selbst und der Umgebung gegenüber. Und so führt das Ausüben der Achtsamkeit nicht etwa dazu, ein von der Welt abgewandtes Leben zu führen – im Gegenteil: Die Praxis der Achtsamkeit ist Zuwendung zur umgebenden Welt, zu

den Mitmenschen, den Mitgeschöpfen, zu Mensch, Tier und Pflanze. Achtsamkeit bedeutet bedingungslose Gegenwart, bedeutet, sich dem Hier und Jetzt zu öffnen, präsent zu sein in jedem Augenblick.

Wollen wir Achtsamkeit verstehen und begreifen, dann führt der Weg weiter zu dem, was Thich Nhat Hanh Intersein nennt. Die Weisheit der Nicht-Unterscheidung besagt nichts anderes, als dass alles Leben zusammenhängt, eine große Einheit bildet, sodass das Leid oder die Freude, die ich anderen bereite, mein Leid und meine Freude sind, da ich und die anderen eins sind. Diese Verbindung allen Lebens bildet den Urgrund für die Friedensarbeit Thich Nhat Hanhs. Hieraus entwickelt er auch eine Bio-Ethik, die uns dazu auffordert, die Schöpfung zu bewahren.

Die Friedensarbeit Thich Nhat Hanhs hebt sich deutlich ab von groß angelegten politischen Konzepten. Ihr Ansatz liegt im zwischenmenschlichen Bereich, aber auch bereits im Umgang des Einzelnen mit sich selbst. Es ist eine Friedensarbeit, die sich den Beziehungen zuwendet, dem liebevollen, achtsamen Umgang miteinander. Und die weiß: Alles ist eins. Im Umgang mit mir selbst erlerne ich den Umgang mit dem anderen. Und umgekehrt. Bin ich mir jedes Augenblicks bewusst, übe ich Achtsamkeit, dann kann ich erfahren, Teil eines Ganzen zu sein.

VORWORT

Der Alltag steht im Zentrum vieler Schriften Thich Nhat Hanhs. Hier ist der Ort, wo wir Achtsamkeit Tag für Tag üben können. Ob beim Aufstehen, Kochen oder Telefonieren – unorthodox zeigt Thich Nhat Hanh, dass Meditation nichts Abgehobenes, Weltentrücktes ist, sondern im Hier und Jetzt praktiziert werden kann. Und dass Meditation zurückführt hin zur Welt. Wir dürfen neue Formen der Meditation erleben: Gehmeditation, Sitzmeditation oder auch Umarmungsmeditation und Telefonmeditation. Sie alle führen uns zu einem achtsamen Umgang miteinander und zu einem Bewusstwerden des Interseins. Auch das ist Friedensarbeit.

Aufgrund seines unermüdlichen Engagements galt Thich Nhat Hanh in Vietnam lange als Persona non grata. Sein Heimatland durfte er über Jahrzehnte hinweg nicht mehr betreten. Also gründete er in den Siebzigerjahren eine Gemeinschaft in Frankreich, seit den Achtzigerjahren lebt er in Plum Village in der Nähe von Bordeaux. Sein Kampf für den Frieden reicht bis in die Gegenwart, wie etwa sein Einsatz für die Boat People oder für die Versöhnung von Israelis und Palästinensern eindrucks- voll vor Augen führt. Erst 2005 konnte Thich Nhat Hanh Vietnam wieder besuchen.

Dieses Buch will einen Blick eröffnen auf den Reichtum und die Vielfalt dessen, was Thich Nhat Hanh als Achtsamkeit bezeichnet.



I

Auf dem Weg der Achtsamkeit

Je eher, desto besser

Jemand fragte mich: »Thây, wann weiß ich, dass ich für die Achtsamkeitsübungen bereit bin?«

Ich antwortete: »Je eher, desto besser!« *Fünf Pfade*, 33

Das Leben mit all seinen Wundern

Die Energie der Achtsamkeit hilft uns dabei, vollkommen gegenwärtig zu sein. Wenn wir ganz gegenwärtig sind, können wir erkennen, was in uns und um uns herum geschieht. Was da ist, ist das Leben mit all seinen Wundern. Vor unseren Augen ist das Leben mit all seinen Wundern und sind die Menschen, die wir lieben.

Augenblick, 55

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit zu sehen, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Wenn uns die Energie der Achtsamkeit zur Verfügung steht, dann sind wir wahrhaft gegenwärtig, vollkommen lebendig und empfinden jeden Moment unseres Lebens auf sehr tiefe Weise. Ob wir kochen, abwaschen oder putzen, sitzen oder essen, all dies sind Gelegenheiten, diese Energie zu erzeugen. Gleichzeitig hilft sie uns zu unterscheiden, was wir tun und was wir besser unterlassen sollten. Sie hilft uns, Schwierigkeiten und Fehler zu vermeiden; sie schützt uns und wirft Licht auf unser tägliches Handeln. *Art*, 30

Im Kreis laufen

Ach du, die du im Kreise läufst,
bitte höre auf damit.
Warum tust du das?

»Ich kann nicht sein, ohne zu laufen,
weil ich nicht weiß, wohin ich gehen soll.
Deshalb laufe ich im Kreis.«

Ach du, der du im Kreise läufst,
bitte hör auf.

»Aber wenn ich damit aufhöre,
hörte ich auf zu sein.«

Ach meine Freundin, mein Freund,
die ihr im Kreise lauft,
ihr seid doch nicht eins mit dem verrückten
Im-Kreis-Laufen.

Ihr könnt auch am Laufen Freude haben,
ohne im Kreis zu gehen.

»Wohin kann ich gehen?«

Geh dorthin, wo du dein Liebstes findest –
dorthin, wo du dich selbst findest.

Hier und Jetzt, 21f

Hundertprozentig

Können Sie sich vorstellen, wie viel Macht unsere Handlungen haben, wenn jede einzelne mit hundertprozentiger Aufmerksamkeit durchgeführt wird? *Art, 51*

*Alles, was Sie achtsam tun,
ist Meditation.*

Der gegenwärtige Moment

Das letztendliche Ziel des Lebens ist es, zu sein, das heißt auf eine Weise zu leben, dass eine Zukunft möglich wird. Das Beste, was wir für unsere Zukunft tun können, ist, dass wir uns so gut, wie wir es vermögen, um den gegenwärtigen Moment kümmern. Wenn wir in den gegenwärtigen Augenblick investieren, dann investieren wir in die Zukunft. *Augenblick, 13*

Die Insel der Achtsamkeit

Bevor der Buddha starb, lehrte er seine Schüler, Zuflucht zu der Insel der Achtsamkeit in sich selbst zu nehmen, indem sie Achtsamkeit beim Sitzen, Gehen, Atmen und bei jeder anderen Aktivität des täglichen Lebens übten.

Hier und Jetzt, 93