

# Thich Nhat Hanh



DER GERUCH VON  
FRISCH  
GESCHNITTENEM GRAS



Theseus Verlag

# INHALT

<i>Vorwort</i>	6
<i>Sie können es</i>	11
<i>Gehen, ohne anzukommen</i>	13
<i>Entspannte Schritte</i>	15
<i>Lassen Sie die Sorgen von sich abfallen</i>	17
<i>Gehen im Reinen Land</i>	19
<i>Diese Erde ist das Reine Land</i>	21
<i>Diese Erde birgt alle Wunder des Reinen Landes</i>	23
<i>Das Siegel eines Königs</i>	27
<i>Gehen ist Ihre wichtigste Handlung</i>	29
<i>Ein frischer Windhauch steigt von jedem Schritt auf</i>	31
<i>Wach sein, um loszulassen</i>	33
<i>Lächeln Sie wie ein Buddha</i>	36
<i>Eine Kette aus Perlen</i>	39
<i>Atmen, zählen und gehen</i>	41
<i>Das Maß unserer Schritte</i>	45

<i>Mehr Luft einatmen</i>	49
<i>Gehen und stehen – Jede Handlung setzt das Werk des Buddha fort</i>	53
<i>Eine Lotosblume erblüht aus jedem Schritt</i>	55
<i>Das Wunder, auf der Erde zu gehen</i>	59
<i>Wählen Sie ein Objekt für Ihre Aufmerksamkeit</i>	64
<i>Worte als Objekt der Aufmerksamkeit</i>	69
<i>Die Zukunft der menschlichen Wesen hängt von Ihrem Schritt ab</i>	71
<i>Lassen Sie mich mit Ihren Füßen gehen</i>	76
<i>Gehen, um Frieden zu finden</i>	80
<i>So gehen, dass alle Wesen in Frieden sind</i>	83
<i>Sie können nur dann voller Frieden sein, wenn Sie klar sehen und verstehen</i>	85
<i>Unterschlagen wir nicht die Hälfte des Dharmaschatzes</i>	90
<i>Bodhisattvas als unsere Reisegefährten erwählen</i>	93

# VORWORT

Es scheint so einfach und klar, was der vietnamesische buddhistische Mönch, Zenmeister und Poet Thich Nhat Hanh uns in diesem Buch als Anleitung zur Gehmeditation vorträgt, aber bei der Übung werden Sie merken, dass es so ganz einfach nicht ist. Wir müssen wieder von vorne anfangen, wie ein Kind gehen zu lernen, und dazu braucht es Ausdauer.

Die vier Grundhaltungen des Menschen sind Sitzen, Gehen, Stehen und Liegen. Es gibt viele Zenschulen, die zur Meditation das Sitzen bevorzugen und das Gehen nur als eine Art Beinevertreten zwischen den Sitzperioden betrachten. Doch in unserem westlichen Leben sitzen wir ohnehin schon sehr viel: im

Büro am Computer, zu Hause im Sessel beim Lesen, am Computer und vor dem Fernseher, im Auto, im Flugzeug, im Kino. Von daher ist es eine Erleichterung zu lernen, wie man achtsam und entspannt gehen und dabei meditieren kann.

Wir lernten die Gehmeditation bei Thich Nhat Hanh Anfang der achtziger Jahre in den langgestreckten Weinbergen zwischen den Sonnenblumenfeldern Südfrankreichs kennen, und wir üben sie jetzt noch jeden Tag in den wunderschönen Laubwäldern der Eifel und den saftiggrünen Wiesen, die den Blick weit ins Land freigeben. Wir haben uns beim Gehen dem Duft des Thymians in Südfrankreich hingegeben, und nehmen heute den Geruch des frisch geschnittenen Grases in der Eifel in uns auf. Wir lernten beim Gehen am Strand in Holland, eins

zu werden mit der salzigen Meeresbrise, die über unser Gesicht strich und unsere Haare zerzauste, während heute der Wind unsere Schritte knirschend durch den Schnee der Eifel treibt.

Doch natürlich ist Gehmeditation nicht nur in ruhiger, ländlicher Umgebung möglich. Leben Sie in der Stadt, dann machen Sie in einem Park Gehmeditation. Müssen Sie täglich auf zugigen Bahnsteigen warten, dann üben Sie dort achtsames Gehen. Schreiten Sie, hetzen Sie nicht durch die Straßenschluchten.

Durch die Übung der Gehmeditation wird es Ihnen gelingen, sogar in der Hektik eines Flughafens oder im Weihnachtsmarktchaos in Ihrem eigenen persönlichen Rhythmus zu gehen, zu atmen, zu hören, zu riechen und zu sehen, eben mit allen Sinnen wach im Augenblick zu gehen.

In diesem Buch zeigt Thich Nhat Hanh  
den Weg. Er sagt Ihnen: »Sie können es!«

*Judith Bossert und  
Adelheid Meutes-Wilsing  
Oktober 2001  
Zenklausen in der Eifel*

# SIE KÖNNEN ES

Gehmeditation ist eine Meditationsübung im Gehen. Sie kann Ihnen Frieden bringen, während Sie üben.

Bei der Gehmeditation sollten Ihre Schritte langsam, entspannt und ruhig sein; lassen Sie ein Halblächeln auf Ihrem Gesicht sein.

Sie sollten gehen wie jemand, der völlige Ruhe hat und gänzlich unbeschäftigt ist. Während Sie solche Schritte machen, lassen Sie alle Sorgen, alle Trauer von sich abfallen. Um voller Frieden zu sein, müssen Sie fähig werden, auf diese Weise zu gehen.

Es ist gar nicht so schwer, Sie können es. Jeder Mensch kann es, wenn er oder sie wirklich in Frieden sein möchte.

# GEHEN, OHNE ANZUKOMMEN

In unserem geschäftigen Leben fühlen wir uns oft abgehetzt und unter Zeitdruck. Meist sind wir in Eile. Aber wo hetzen wir eigentlich ständig hin? Das ist eine Frage, die wir uns nur sehr selten stellen.

Gehmeditation ist wie ein Spaziergang. Wir haben dabei nicht die Absicht, einen bestimmten Ort innerhalb einer bestimmten Zeitspanne erreichen zu wollen.

Zweck der Gehmeditation ist die Gehmeditation selbst. Entscheidend ist das Gehen, nicht das Ankommen, denn Gehmeditation ist kein Mittel, es ist das Ziel selbst.

Jeder Schritt ist Leben; jeder Schritt ist Frieden.

Das ist der Grund, warum wir nicht zu eilen brauchen; darum verlangsamen wir unsere Schritte.

Gehen Sie, aber gehen Sie nicht. Gehen Sie, aber lassen Sie sich durch nichts antreiben, was immer es auch sei.

So wird, wenn wir gehen, wie von selbst ein Halblächeln auf unserem Gesicht sein.

## ENTSPANNTE SCHRITTE

Die Schritte unseres alltäglichen Lebens sind durch unsere Sorgen, unseren Ärger und unsere Ängste ganz schwer geworden. Unser Leben hat sich oftmals zu einer bloßen Aneinanderreihung von Monaten und Jahren voller Sorgen entwickelt. Von daher können unsere Schritte nicht entspannt sein.

Die Erde ist so schön mit ihren vielen wunderbaren Wegen: Da sind schmale Pfade mit jungen Birken an jeder Seite; da gibt es Wege, auf denen Sie sich vom Geruch des frisch geschnittenen Grases berauscht fühlen; Sie finden Pfade, die mit Laub in den schönsten Farben bedeckt sind.

Aber nur selten sind wir uns dieser Wege bewusst, und oft wissen wir sie

gar nicht zu schätzen. Das ist so, weil wir nicht entspannt sind und unser Gang kein entspannter Gang ist.

Gehmeditation ist eine Übung, durch die wir zu einem entspannten Gehen zurückfinden.

Im Alter von ungefähr anderthalb Jahren beginnen wir, unsere ersten noch schwankenden Schritte zu machen.

Wir werden jetzt, in der Übung der Gehmeditation, diese unsicheren, tastenden Schritte wieder machen.

Nach ein paar Wochen Praxis können wir dann sicher, natürlich und friedvoll gehen.

Ich habe dies niedergeschrieben, um Ihnen zu helfen, mit dieser Übung zu beginnen.

Ich wünsche Ihnen Erfolg.

# LASSEN SIE DIE SORGEN VON SICH ABFALLEN

Wenn ich die Augen eines Buddha hätte, würde ich in Ihren Fußabdrücken die Spuren von Kummer und Sorgen klar erkennen, die Sie beim Gehen auf der Erdoberfläche hinterlassen, so wie ein Wissenschaftler unter dem Mikroskop in einer dem Meer entnommenen Probe Wasser das Leben der Mikroorganismen studieren und erkennen kann.

Gehen Sie so, dass Sie nur Frieden in Ihrem Fußabdruck hinterlassen. Das ist das Geheimnis der Gehmeditation.

Wenn Sie auf diese Weise gehen wollen, müssen Sie wissen, wie Sie Kummer und Sorgen loslassen können.

