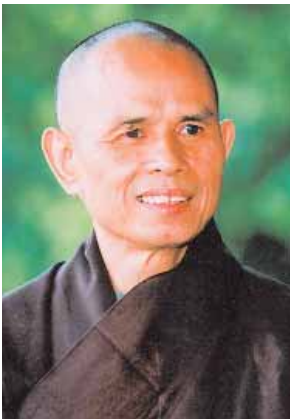


Da sein.

Thich Nhat Hanh gilt als der wichtigste zeitgenössische Zen-Lehrmeister. Der Vietnameser, der in Frankreich lebt, verbindet auf einzigartige Weise buddhistische Weisheit mit westlicher Kultur. Seine Lehre ist so einfach wie wirksam: Lebe achtsam und du wirst glücklich.



Die Glocke ertönt. In konzentrischen Kreisen schwingt ihr Klang durch den Raum, breitet sich aus, verebbt. Dann ist es still. Die Anwesenden, siebzig, achtzig Männer und Frauen, verharren in Reglosigkeit. Die Augen geschlossen, die Hände locker auf den Knien abgelegt, sitzen sie in geordneten Reihen auf dem Boden. Und atmen. Folgen in Gedanken dem Weg, den die Luft nimmt. An den Nasenwänden entlang. In die Stirnhöhlen hoch. In die Lungen hinein. Und wieder zurück. Einatmend bin ich. Ausatmend bin ich. So, wie es der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh, das geistige Oberhaupt des Ordens „Tiệp Hiên“, lehrt.

Der Vietnameser ist der bedeutendste Zen-Lehrmeister unserer Zeit. Tief verehrt im Osten, hoch beachtet im Westen. Seine Lehre ist ebenso einfach wie wirksam. Jeder, unabhängig von Alter, >



Der Enso-Zenkreis





Lebensenergie



„Wir sind ganz wach. Ganz aufmerksam. Wir bleiben bei unserem Atem. Wir atmen Heiterkeit ein. Wir atmen Leichtigkeit aus.“

Geschlecht und Religionszugehörigkeit, kann sie praktizieren. Sie enthält den gesamten Schatz fernöstlicher Weisheit. Und: Sie passt genau auf westliche Bedürfnisse.

Dass Thich Nhat Hanh dieser erstaunliche Spagat gelingt, liegt mit Sicherheit daran, dass er seit knapp vierzig Jahren im Westen lebt und lehrt. Er weiß, wo die okzidentale Seele drückt. 1926 in Zentralvietnam geboren, wurde Thich Nhat Hanh in einem Alter zum Mönch geweiht, in dem andere Jungs hauptsächlich an Fußball und Frauen denken: mit sechzehn.

Von Anfang an war die praktische Umsetzung der buddhistischen Lehre für ihn von zentraler Bedeutung. Während in Vietnam einer der grausamsten Kriege der Geschichte wütete, gründete der Mönch eine Organisation mit dem Namen „Schule der Jugend für Soziale Dienste“. Deren Angehörige – Geistliche wie Laien – halfen der gepeinigten Bevölkerung beim Wiederaufbau ihrer zerbombten Dörfer sowie beim Aufbau von Krankenhäusern und von Schulen – und zwar unabhängig davon, auf welcher Seite sie standen.

Imperialismus oder Kommunismus waren keine Kriterien, die für Thich Nhat Hanh zählten. Für ihn zählt der Mensch.

Thich Nhat Hanhs Engagement während des Vietnamkrieges war so beeindruckend, dass Martin Luther King ihn für den Friedensnobelpreis vorschlug: „Ich kenne niemanden, der würdiger wäre als dieser sanfte Mönch“, sagte King.

1966 dann, als die Gewalt ihren Höhepunkt erreicht hatte, gründete Thich Nhat Hanh den Orden „Tiệp Hiên“, dessen geistiges Oberhaupt er bis heute geblieben ist. Der Ausdruck „Tiệp Hiên“ lässt sich nicht exakt übersetzen. Am nächsten kommt die englische Wortschöpfung „interbeing“, auf Deutsch vielleicht „ein Teil sein“. Was bedeutet, dass alles und jedes irgendwie zusammenhängt. Nichts existiert isoliert. Alles hat eine Ursache und eine Wirkung.

Niemand kann sagen: Ich lebe nur für mich. Es ist mein Leben und ich mache damit, was ich will. Denn alles, was wir tun, hat unweigerlich Konsequenzen für andere.

Ein erschreckender Gedanke? Nur auf den ersten Blick. Auf den zweiten Blick offenbart sich etwas anderes. Nämlich dass auch ein Lächeln die Macht hat, die Welt zu verändern.

Drei Jahre nach der Gründung seines Ordens reiste der Mönch als Mitglied der buddhistischen Delegation zu den Friedensverhandlungen für Vietnam nach Paris. Es sollte eine Reise mit weit reichenden Folgen für Thich Nhat Hanh werden, denn nachdem die Friedensverträge unterschrieben waren, verweigerte ihm die kommunistische Regierung die Rückkehr in sein Vaterland. Religion, urteilte das Regime, sei Gift für das Volk. Und sorgte so dafür, dass sich die Religion und vor allem Thich Nhat Hanhs Lehre erst recht ausbreiten konnten.

Denn der Zen-Meister blieb in Frankreich und gründete in der Nähe von Bordeaux das Retreat-Zentrum „Plum Village“, wo er bis heute lebt und die Kunst des achtsamen Lebens lehrt.

Wenn jedes Wort, jede Geste Auslöser für etwas anderes sein kann, dann ist es angebracht, mit größter Achtsamkeit zu leben. Thich Nhat Hanhs „Fünf Wunderbare Richtlinien“ weisen den Weg zu einem achtsamen, einem glücklichen Leben.

Achtsamkeit beginnt mit Achtung. Wer das eigene Leben achtet, wird sich gesund ernähren, keinen Raubbau am Körper dulden, und seiner Seele Gutes tun. Und wer fremdes Leben achtet, wird Mitgefühl entwickeln und versuchen, sich so zu verhalten, dass er weder verletzt noch anderen schadet.

Mit Ressourcen soll sorgsam umgegangen werden. Zeit, Energie und materielle Mittel sind da einzusetzen, wo sie dem eigenen Wohlergehen und dem anderer am meisten dienen.

Die dritte Wunderbare Richtlinie beschäftigt sich mit dem Thema sexueller Verantwortung. Nicht Prüderie ist gefragt, sondern der Respekt vor der Integrität von Individuen, Paaren und Familien. Das bedeutet: keine sexuelle Beziehung ohne Liebe und ohne Absicht einer dauerhaften Beziehung.

Die vierte Richtlinie bewirkt – falls sie konsequent praktiziert wird – kleine Wunder: achtsames Reden und Zuhören. Worte können sowohl Glück als auch Schmerz hervorrufen. Warum also wählen wir unsere Worte nicht so, dass sie Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern?

Die fünfte Richtlinie ermahnt zum achtsamen Umgang mit Konsumgütern. Maßvolle Lebensführung führt dazu, dass sowohl das Individuum als auch die Gesellschaft sich wandeln. Und ganz von alleine fängt das Leben an, einfacher zu werden. >



Thich Nhat Hanh, Zen-Meister: „Fünf Wunderbare Richtlinien“ weisen den Weg zu einem glücklichen Leben.

Mag sein, dass dem einen oder anderen unter uns diese fünf Richtlinien idealistisch vorkommen, verklärt, überhaupt nicht in unsere Zeit passend. Gleichwohl treffen sie ganz offenbar eine verborgene Sehnsucht in vielen von uns. Und so erstaunt es nicht, dass die Botschaft des sanften Mannes aus Vietnam hierzulande immer mehr Anhänger findet.

Als Thây, wie Thich Nhat Hanh von seinen Anhängern genannt wird, im Mai vergangenen Jahres beim evangelischen Kirchentag in Hannover zum Thema „Gewalt überwinden“ sprach, lockte er so viele Zuhörer in sein Zelt, dass er den anderen die Show stahl. In einer Zeit, da die Jugend von der Kirche fordert, ihre alten Dogmen zu überprüfen und sich anderen Denkrichtungen zu öffnen, kommt seine Botschaft an: „Im Bewusstsein des Leides, das durch Fanatismus und Intoleranz entsteht, sind wir entschlossen, Lehrmeinungen, Theorien und Ideologien, einschließlich der buddhistischen, nicht zu vergöttern und uns nicht an sie zu binden. Buddhistische Lehren sind Hilfsmittel. Sie sind keine Dogmen.“

Gerade dieser Verzicht auf jedes Dogma macht den Buddhismus glaubwürdig und attraktiv. Keine andere Glau-

bensrichtung verzeichnete in Deutschland einen ähnlichen Zuwachs: Gab es in den siebziger Jahren noch 15 Gruppierungen, so sind es heute mehr als 300. Wie viele Menschen sich als Buddhisten fühlen, ist indes schwer zu sagen, da es weder einen Taufakt, ein Mitgliederregister noch eine Kirchensteuer gibt. Weltweit werden die Anhänger der sanften Religion auf etwa 450 Millionen geschätzt. „Der Buddhismus“, erklärt Karl Schmied, „ist ein weites Feld.“

Die älteste Tradition entstammt dem Hinayana-Buddhismus, dem „Kleinen Fahrzeug“. Weil er ein klösterliches Dasein fordert, ist er im Westen allerdings wenig populär. Im „Großen Fahrzeug“ dagegen, im Mahayana-Buddhismus, können alle Menschen auch außerhalb der Klöster Erleuchtung finden. Zu dieser Tradition zählen viele Schulen. Der tantrische Buddhismus beispielsweise führt Eingeweihte durch geheimnisvolle Rituale besonders schnell zur Erkenntnis. Im Zen, Japanisch für Meditation, geht es um die bewusste Wahrnehmung des Augenblicks, und zwar ohne eigene urteilende Beteiligung. Logische Konsequenz ist die vollkommene innere Befreiung: Es gibt nichts zu erreichen, nichts zu tun und nichts zu besitzen. Im tibetischen Buddhismus schließlich ist die Figur des spirituellen Führers, des Lamas, von zentraler Bedeutung. Diese Denkrichtung kennt vier große Orden. Einer davon ist der Orden Gelup, dessen Oberhaupt der 14. Dalai Lama ist. „Da der Dalai Lama gleichzeitig als politisches Oberhaupt Tibets gilt, ist er im Westen sehr bekannt“, erklärt Schmied. „Aus buddhistischer Sicht ist er jedoch lediglich das geistige Oberhaupt eines Ordens von vielen.“ Also nicht der Kopf aller Buddhisten und auch nicht der geistige Führer Thich Nhat Hanhs, der ja selbst der Schule des Zen angehört.

Darüber, wie sich Achtsamkeit im Alltag üben und praktizieren lässt, hat Thây viele Bücher geschrieben. „Denn Achtsamkeit“, sagt auch Karl Schmied, „ist kein Ritual und keine Zeremonie. Achtsam können Sie den ganzen Tag über sein.“

Das Anstehen an der Kasse im Supermarkt, zum Beispiel, kann uns vor Augen führen, welch Privileg es ist, Lebensmittel nach Wunsch einkaufen zu können. Schließlich genießt nur eine Minderheit der Weltbevölkerung diesen Vorzug. „Wer eine

„Wir verpflichten uns zu der Übung, jeden Augenblick des täglichen Lebens in tiefer Bewusstheit zu leben.“

Mandarine achtsam isst, kann darin das ganze Universum entdecken“, sagt Thich Nhat Hanh. So kann jede kleine Begebenheit im Alltag zu einer meditativen Übung werden. Sie öffnet die Augen für die Schönheit und den Wert des Lebens.

„Achtsamkeit“, sagt Thich Nhat Hanh, „bedeutet vor allem, präsent zu sein. Manchmal ist unser Körper zwar anwesend, wir selbst sind aber nicht wirklich da.“ Wie oft passiert es, dass wir zum Beispiel unseren Kindern etwas vorlesen und dabei in Gedanken den vergangenen Tag rekapitulieren. Wie oft hören wir Musik, ohne wirklich hinzuhören. „Es gibt kein größeres Geschenk an einen Menschen als die eigene Präsenz, als wirklich da zu sein“, sagt Thich Nhat Hanh. Und: „Achtsamkeit lässt uns die Dinge gut machen.“

Eine Besonderheit dieses achtsamen Lebens ist seine Konzentration auf die Gegenwart. Die Vergangenheit existiert nicht mehr, die Zukunft existiert noch nicht, einzig die Gegenwart ist wirklich. Deshalb lehrt Thây: „Wir verpflichten uns zu der Übung, jeden Augenblick des täglichen Lebens in tiefer Bewusstheit zu leben. Wir wollen versuchen, uns nicht in Bedauern über die Vergangenheit oder in Sorgen über die Zukunft zu verlieren.“

Eine schöne, eine befreiende Vorstellung.

Das Instrument, das unsere abschweifenden und unkonzentrierten Gedanken immer wieder zurück in die Gegenwart holt, ist das Atmen. „Einatmend bin ich, ausatmend bin ich“ – diese Übung lenkt die Scheinwerfer der Aufmerksamkeit wieder auf das Zentrum in uns.

Um das Üben zu erleichtern, helfen kleine Tricks und Gedächtnisstützen. Auch der Meister selbst verwendet sie. „Wo ich herkomme“, erzählt er, „sollen uns die Tempelglocken daran erinnern, in die Gegenwart zurückzukehren. Wenn wir die Glocke hören, lassen wir das Denken sein und kehren zu uns selbst zurück, atmen ein und aus und lächeln. Seit ich hier im Westen bin, habe ich nicht eben viele buddhistische Tempelglocken gehört. Glücklicherweise gibt es in ganz Europa jedoch Kirchenglocken. Nun mache ich immer Gebrauch von den Kirchenglocken, um Achtsamkeit zu üben.“

Dabei verklärt Thich Nhat Hanh die Realität nicht. Im Gegen-

teil. Denn achtsam sein bedeute auch, das Leid in der Welt zu erkennen, die Krankheit, die Unterdrückung, die Armut. „Erst wer das Leid wirklich wahrnimmt, ist fähig zu wahren Mitleid“, sagt er. Daher rührt auch Thich Nhat Hanhs starkes soziales Engagement. Oder das von Karl Schmied. Er gründete 1992 ein Hilfswerk, den Maitreya-Fonds. Der Fonds hilft den Menschen in Zentralvietnam, die nach wie vor zu den Ärmsten der Welt zählen. „Wir alle haben Teil an dem einen großen Leben“, sagt Schmied, „nichts geht verloren, nichts kommt hinzu.“

Ein Teil sein. Interbeing. Das nicht nur intellektuell zu begreifen, sondern auch zu empfinden, in jedem einzelnen Moment, darauf kommt es an. Ist das dann die Erleuchtung? „Ich glaube ja“, sagt er. Lächelt. Und atmet. □

Kalligrafie: Kokugyo Kuwahara // Text: Sabine Holzknacht

Bitte achtsam lesen



Thich Nhat Hanh //
„Ich pflanze ein Lächeln“
Goldmann, 1991 –
Ein Reiseführer in die richtige
Richtung



Thich Nhat Hanh //
Das Wunder der Achtsamkeit
Theseus, 2002 –
Eine Einführung in die Medi-
tation



Gregor Wilbers //
Sinnfindung im Beruf
Kamphausen, 2005 –
Wege aus der beruflichen
(Sinn-)Krise