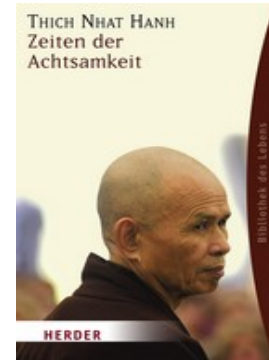
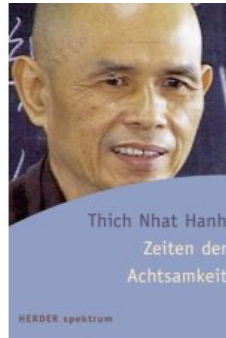
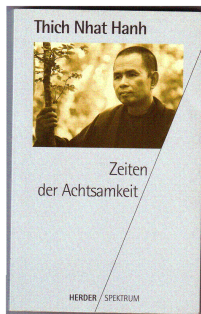


Thich Nhat Hanh: Zeiten der Achtsamkeit. Hg. Judith Bossert und Adelheid Meutes-Wilsing.
Herder Spektrum Bd. 5922. Freiburg u.a.: Herder 2007., 157 S.

Diese Textzusammenstellung fand und findet ein breites Leserecho. So hat der Herder-Verlag seit 1996 dieses Buch als Herder Spektrum mehrfach (mit verschiedenen Titelblättern) herausgebracht.



Thich Nhat Hanh ist buddhistischer Mönch, Zen-Meister, Friedensaktivist, Meditationslehrer und vieles mehr. Er wurde 1926 in Vietnam geboren und lebt heute in Plumvillage in Südfrankreich. Plumvillage (Village des Pruniers) wurde als Meditationszentrum von Thich Nhat Hanh gegründet. Dort kann jeder hinfahren, der bei ihm bzw. seinen Schülern meditieren lernen möchte.

Anleitung zum Meditieren bietet auch das mehrfach aufgelegte Buch „Zeiten der Achtsamkeit“. Die Herausgeberinnen Judith Bossert und Adelheid Meutes-Wilsing haben aus fünf Büchern von Thich Nhat Hanh fünf Kapitel mit Meditationstexten zusammengestellt und mit Einleitungen versehen.

Achtsames Leben

Es ist eine Anleitung zur Meditation im Alltag, um täglich Zeiten der Achtsamkeit zu gewinnen. Für Thich Nhat Hanh gibt es fast keine alltägliche Handlung, die nicht zur Meditation, als Hilfsmittel zur Achtsamkeit genutzt werden kann.

Achtsamkeit, ein achtsames Leben bedeutet für ihn, das persönliche Leben bewusst wahr zunehmen. Dass ist aber kein Rückzug ins Privatleben sondern für Thich Nhat Hanh hat das Weltgeschehen auch Ausdruck für den Einzelnen.

Achtsames Leben gehört für ihn mit sozialem Engagement zusammen. Er unterstützt in Vietnam Krankenstationen, Kindergärten und Schulen, um die immer noch vorhandenen Kriegsfolgen zu lindern. Es ist auch völlig unabhängig von einer Religion. Achtsames Leben ist für ihn auch Naturschutz, Pflege der Umwelt. Für Thich Nhat Hanh ist z.B. Fernsehkonsum von Kindern genauso eine Umweltverschmutzung wie Atom- oder Chemiemüll, er nennt es „Ökologie des Geistes“.

Achtsam werden im Alltag

Im Kapitel „Achtsam werden im Alltag“ gibt er Anregungen zur Meditation beim Bad putzen, essen, Geschirr spülen, Tee trinken, im Garten arbeiten, Blumen pflücken, Kochen oder telefonieren. „Das Bad putzen“ bedeutet für ihn neben der Reinigung des Bades auch die Reinigung unserer Umgebung und von uns selbst. Das Badezimmer soll eine weitere Meditationshalle werden, die man mit frischen Blumen schmücken sollte.

Zu vielen Meditationsvorschlägen hat er ein einleitendes Gedicht verfasst wie z.B. „Den Abfall wegwerfen“ (S. 33, und alle weiteren Zitate nach der 3. Aufl. 1997).

*„Im Abfall sehe ich eine Rose.
In der Rose sehe ich den Abfall.
Alles ist in Verwandlung.
Selbst die Beständigkeit ist unbeständig.“*

Abfall kann zuweilen furchtbar stinken, insbesondere organischer Abfall. Aber er kann auch in wertvollen Kompost umgewandelt werden, mit dem wir den Garten düngen. Die duftende Rose und der stinkende Abfall sind zwei Aspekte derselben Existenz. Ohne das eine kann das andere nicht sein. Alles ist in Verwandlung. Die Rose, die nach einer Woche verdorrt ist, wird zu einem Teil des Abfalls. Aber nach sechs Monaten wird der Abfall wiederum verwandelt in eine Rose. Unter Unbeständigkeit verstehen wir, dass alles im Fluss ist, dass sich alles verwandelt. Dieses wird zu jenem und jenes wird zu diesem.

Wenn wir etwas tief anschauen, können wir alle anderen Dinge darin sehen. Veränderungen werden in uns keine Verwirrung auslösen, wenn wir erkennen, dass alles miteinander in Beziehung steht und Kontinuität hat. Das bedeutet nicht, dass das Leben eines einzelnen ewig ist, sondern das Leben selbst ist etwas fort dauerndes. Wenn wir uns mit dem Leben identifizieren und über die Grenzen einer getrennten Identität hinausgehen, werden wir in der Lage sein, Beständigkeit in der Unbeständigkeit zu sehen, oder die Rose im Abfall.“

Wunder des Gehens

Mit dem Wunder des Gehens beschäftigt sich ein anderes Kapitel. Man sollte so gehen, dass man keine Spuren hinterlässt, Spuren von Ängsten und Nöten. Man sollte so gehen, als hätte man Buddhas Füße und ginge im Reinen Land, dass nicht mit den Spuren unseres weltlichen Lebens verunreinigt werden darf. In dem Buch gibt es recht konkrete Anweisungen zum Gehen und Atmen (S. 94):

„Eine der besten Arten, die Erde zu berühren, ist das Üben der Gehmeditation. Wir schreiten langsam, massieren die Erde, setzen mit jedem Schritt die Samen mit Freude und Glück und folgen zur selben Zeit unserem Atem. Wir versuchen nicht, irgendwohin zu gehen. Wir kommen mit jedem Schritt an. Wenn wir einatmen, zählen wir die Anzahl der Schritte. Machen wir drei Schritte, sagen wir leise: „Ein, ein, ein.“ Und wenn wir ausatmen, tun wir das gleiche: „Aus, aus, aus.“ Machen wir drei Schritte beim Einatmen und vier während wir ausatmen, tun wir das gleiche: „Aus, aus, aus, aus.“ Wir hören darauf, was unsere Lungen benötigen, und gehen und atmen entsprechend ... Beim Gehen bringen wir unsere Aufmerksamkeit in unsere Füße. Wir atmen, als ob wir von unseren Fußsohlen her atmen würden. Wir verweilen nicht in der Sphäre unserer Gedanken und Empfindungen.“

Die Kunst des achtsamen Lebens

Im Kapitel „Die Kunst des achtsamen Lebens“ erzählt Thich Nhat Hanh von einer Busfahrt in Indien. Er verwandelt das Sitzen in eine Übung. Wichtig ist für ihn, nicht das Ziel zu erreichen sondern ganz im gegenwärtigen Moment zu sein.

Durch die Haltung des Gegenwärtigseins befreien wir nicht nur uns selbst sondern auch alle unsere Vorfahren und alle künftigen Generationen durch das Einssein – Interbeing (Inter-Sein):

„Wir müssen so leben, dass unsere Vorfahren und die zukünftigen Generationen, die in uns sind, befreit werden. Freude, Frieden, Freiheit und Harmonie sind keine persönlichen Angelegenheiten. Wenn wir unsere Vorfahren nicht befreien, werden wir in allen unseren Leben in Knechtschaft verharren, und wir werden dies auf unsere Kinder und Enkel übertragen. Sie alle zu befreien, bedeutet, uns selbst zu befreien. Jetzt ist die Zeit, dies zu tun. Dies ist die Lehre vom Ineinander oder Einssein (Englisch „interbeing“). Solange unsere Vorfahren noch in uns leiden, können wir nicht wirklich glücklich sein. Wenn wir achtsam einen Schritt machen – frei, glücklich die Erde berührend – tun wir dies für alle früheren und zukünftigen Generationen. Sie kommen alle im selben Moment wie wir an. Wir alle finden zur selben Zeit Frieden. In uns allen ist ein Baby, das wir beschützen müssen. Dieses Kind birgt alle zukünftigen Generationen in sich, und die beste Art es zu beschützen, ist, die Kunst des achtsamen Lebens zu üben“. (S. 87)

Einssein bedeutet, im *Dharmadhatu* (= [Sanskrit] aus *dharma*, Lehre und *dhatu*, Region, Bereich) zu sein, es gibt keinen Hass oder Schuld, Leben und Tod sind eins. Wir leben aber meistens im *Lokadhatu* ([Sanskrit] *loka* = *Welt*) unserer vertrauten Welt mit allen ihren Unterschieden und Problemen. Mit Achtsamkeit gelangen wir ins *Dharmadhatu*.

„Es gibt keinen Grund für uns, sich dafür abzukämpfen, irgendwo anzukommen. Wir wissen, dass unser letztendlicher Bestimmungsort der Friedhof ist. Warum beeilen wir uns, dorthin zu gelangen? Warum nicht in die Richtung des Lebens schreiten, dass im gegenwärtigen Moment liegt? Wenn wir Gehmeditation auch nur für wenige Tage üben, werden wir doch eine tiefe Wandlung durchlaufen, und wir werden lernen, wie wir in jedem Augenblick unseres Lebens Frieden erfahren können. Wir werden lächeln und zahllose Bodhisattvas im ganzen Universum lächeln zu uns zurück, weil unser Frieden so tief ist. Alles, was wir denken, was wir fühlen und tun, wirkt sich auf unsere Vorfahren und alle unsere zukünftigen Generationen aus und findet überall im Universum seinen Wiederhall. Deshalb hilft unser Lächeln allen. Dies ist die Lehre des *Avatamsaka Sutra*. Um uns gut um unser kleines Kind zu kümmern, müssen wir nur zu kämpfen aufhören. Jeder Schritt ist Frieden. Wir sind bereits angekommen“ (S. 96) Das *Avatamsaka Sutra* beinhaltet wesentlich Bodhisattva-Wege und Verstehenshinweise zum Ur-Buddha.

Persönliche Anmerkungen

Ich bin ein „Meditationsalphabet“. Aber wenn ich so viele Meditationsübungen lese, probiere ich es auch aus. Die S-Bahn ist ein geeignetes Übungsfeld. In der S-Bahn konnte ich die Atemübungen ausprobieren und beim Warten bei der üblichen Verspätung die Gehmeditation probieren. Eigentlich hat es mit immer sehr gut getan.

Christa Werneke-Kupcik, Universität Dortmund

Rz-Thich-Achtsam.doc, 21.01.08