

Thich Nhat Hanh und der Buddha

- **Thich Nhat Hanh: Das Herz von Buddhas Lehre. Leiden verwandeln – die Praxis des glücklichen Lebens.** Aus dem amerikanischen Englisch von Irene Knauf. Freiburg u.a.: Herder Spektrum 1999, 288 S., Register (besonders hilfreich bei der Suche nach einzelnen Stichworten zu Meditation und Ethik)
- **Thich Nhat Hanh: Lebendiger Buddha, lebendiger Christus. Verbindende Elemente der christlichen und buddhistischen Lehren.** Aus dem Englischen von Clemens Wilhelm. München: Goldmann 1996, 222 S.
- **Thich Nhat Hanh (Hg.): Der Buddha sagt. Seine wichtigsten Lehreden.** Berlin: Theseus 2003, 144 S.
- **Thich Nhat Hanh: Frei sein, wo immer du bist.** Freiheit, die aus Achtsamkeit erwächst, Voraussetzung für Glück und menschliche Würde. München: Theseus 2002, 96 S.

Thich Nhat Hanh (geb. 1926) gilt seit längerem als einer der beliebtesten buddhistischen Lehrer im Westen. Sein Auftreten beim Ökumenischen Kirchentag in Berlin 2003 hat das noch einmal herausragend bezeugt. Er vermittelt in einfacher persönlicher Weise seine Botschaft vom gelebten, engagierten Buddhismus, von Achtsamkeit und innerem Frieden. Es ist offensichtlich diese Einfachheit und Klarheit seiner Botschaft, die fasziniert, ohne die Probleme des Alltags außer Acht zu lassen. In besonderer Weise besticht seine spirituelle und ethische Authentizität, mit der er seine Aktionen und besonders Friedensgänge mit vielen Menschen teilt.

Thich Nhat Hanh wurde in Vietnam geboren und bereits mit 15 Jahren zum Mönch ordiniert. Er studierte auch in den USA. Während des Vietnamkrieges arbeitete er unermüdlich für eine gewaltfreie Friedensbewegung. Nach einem Aufenthalt in den USA (wo er von Martin Luther King zum Friedensnobelpreis vorgeschlagen wurde), konnte er nicht mehr nach Vietnam zurückkehren. Er leitete vom Ausland aus verschiedene Hilfsaktionen und gründete in Frankreich eine buddhistische Gemeinschaft (Plum Village in der Dordogne), in der er im Sinne einer Kommunität von Mönchen, Nonnen und Laien, das modellhaft lebt, was er vorträgt.

Basis all seines Denkens und Handelns sind die *Fünf Wunderbaren Richtlinien* oder *fünf silas* (= ethische Richtlinien), die für alle buddhistischen Schulen gelten und Grundlage für eine entsprechende Lebensführung sind und damit auch den Zusammenhang zwischen Meditation und Aktion bestimmen, ohne dass jedoch ein Zwang des Müssens daraus wird. Aus diesem Grunde stellt er in *Der Buddha sagt* die wichtigsten Lehreden des Buddha vor, und seine Übersetzungen der Sutras machen dies schon deutlich, z.B. Sutra über die vier Verankerungen der Achtsamkeit, Sutra über das Abwägen und Nachdenken, Der Diamant, der die Illusion durchtrennt usw.

Im Buch *Das Herz von Buddhas Lehre* geht er Schritt für Schritt vor und systematisiert m.E. am besten, worum es in der Lehrpraxis des Buddhismus geht. Der Meister interpretiert dazu die Vier Edlen Wahrheiten, Den Edlen Achtfachen Pfad und weitere Lehrelemente wie die Drei Dharma-Siegel als Merkmale des Daseins, Die Drei Tore der Befreiung, Die buddhistische Drei-Körper-Lehre bis hin zu Fragen des Erwachens, der Erleuchtung und der Vollkommenheit.

Ich empfinde dies Buch als eines der schönsten und klarsten, weil es Thich Nhat Hanh durch seine aktualisierende Interpretation gelingt, grundlegende Einsichten des Buddhismus (u.a. „rechte Anschauung“) als geistigen Weg für Menschen unterschiedlicher Prägung überzeugend anzubieten und zu erklären. Dabei fehlt ihm jede Missionierungsabsicht, sondern der Leser / die Leserin spürt, dass auf diese Weise die Tiefe eigenen Glaubens berührt und gestärkt und damit zu einer erneuerten Identität geführt wird.

Die sehr tolerante die anderen Überzeugungen achtende Sprache kommt in diesen Themen zum Ausdruck, um die seine Texte letztlich immer wieder kreisen: Christlicherseits könnte man vielleicht vom „Gottesdienst im Alltag der Welt“ sprechen und dabei schauen, wie sich der Buddha und der Christus lebendig begegnen.

Mittlerweile gibt es eine Fülle englischsprachiger Bücher und eine Fülle kaum noch zu überblickender Titel in deutscher Übersetzung. Dazu gehören auch die Genannten. In ihnen finden wir verstreut und kaum so systematisiert, wie im *Herz von Buddhas Lehre* das, was das Zentrum buddhistischer Lehre aller Schulrichtungen ist und worum es dem vietnamesischen Zen-Meister immer wieder geht.

Vgl. aus der Fülle von älteren Titeln: Reinhard Kirste / Paul Schwarzenau / Udo Tworuschka (Hg.): Wertewandel und religiöse Umbrüche. Religionen im Gespräch (RIG 4): Wertewandel und religiöse Umbrüche. Balve 1996, S. 601-606: Wundervolle Regeln – Ethik des Buddhismus. Zu Büchern von Thich Nhat Hanh.

Thich Nhat Hanh liebt darum in seinen Kommentaren zur Buddha-Lehre gern den Vergleich mit anderen religiösen Traditionen, besonders im Blick auf Jesus. Was seine hohe Akzeptanz gerade auch bei Christen ausmacht, dürfte dieser liebevolle Blick auf die anderen religiösen Traditionen sein, die ohne Besserwisserei Wege gemeinsamen Lebendigseins in meditativer Stille und gemeinsamer Übung sucht.

- So sind auch seine Anleitungen zur Meditation Übungsfelder auf dem Wege zur Weisheit, die nicht einer einzigen Religion vorbehalten ist. Mitgefühl und Achtsamkeit sind zwei Glaubensmuster die Jesus und Buddha miteinander verbinden, so dass beide zu Anleitern für das eigene Leben in Achtsamkeit dienen können.
- Engagement, das aus der meditativen Stille erwächst, gibt einen Energiezufluss, der Freiheit aufbaut, die sich bereits im einfachen Gehen spüren lässt. Dazu zählen Thich Nhat Hanhs „Peace Walks“ (das deutsche Wort „Friedensmarsch“ hat einen unangenehmen Beiklang!). Diese Freiheit gilt es nun zu kultivieren, und zwar durch Mitgefühl, denn dieses Mitgefühl ist die wahrhaft befreiende Kraft, die Wunder in der Gegenwart ermöglicht und eine Zukunft eröffnet, in der das Lächeln wieder leicht wird.

- Dies alles ist eingebettet in einen praktizierten Dialog mit Menschen anderer Glaubensweisen. Nicht umsonst kommt Thich Nhat Hanh, *Thay*, wie ihn seine Anhänger gern nennen, immer wieder auf Jesus zu sprechen.

Das kleine Büchlein „*Frei sein, wo immer du bist*“ bezieht sich auf einen Vortrag, den Thich Nhat Hanh in Amerika gehalten hat. Es ist schon erstaunlich, wenn ein vietnamesischer Zen-Meister Häftlingen eines Gefängnisses (hier in Maryland) die Fragen auflegt: Welche Freiheit ist gemeint, wenn die Gefängnismauern Freiheiten beschneiden, die den Menschen außerhalb meist selbstverständlich sind? Leben Menschen, die sich in Freiheit wiegen, wirklich frei? Sind sie nicht ebenso eingeengt wie Sträflinge hinter Gittern?

So kommt teilweise im Frage-Antwortspiel heraus, dass Freiheit eine innere Haltung, eine Weise des Fühlens, Denkens und Handelns ist, die unabhängig von äußeren Bedingungen existiert. Von daher lässt sich Menschenwürde, überhaupt Menschlichkeit ableiten, die die äußeren Bedingungen des Lebens gelassener sieht.

Achtsamkeit ist dabei das Steuerungselement, um auf diese Weise Glück im Alltag zu entwickeln. Jeder Augenblick ist dabei eine neue Chance.

Zuerst erschienen in: Reinhard Kirste / Paul Schwarzenau (Hg.): *Gespiegelte Wahrheit. Biblische Geschichten und Kontexte anderer Religionen*. Iserlohner Con-Texte Nr. 18 (ICT 18): Iserlohn 2003, S. 96–97

Reinhard Kirste

Rz-Thich-Buddha, bearbeitet, 05.05.09