

# Thich Nhat Hanh über Achtsamkeit

## **Glauben an Achtsamkeit**

Immer wenn ich jemanden ohne Wurzeln erblicke, sehe ich ihn als hungrigen Geist. In der buddhistischen Mythologie wird der Begriff „hungriger Geist“ auf eine wandernde Seele angewendet, die extrem hungrig und durstig ist, deren Kehle aber zu eng ist, um Speise und Trank passieren zu lassen.

Eines Nachmittags sah ich in Plum Village eine Frau, die genau wie ein hungriger Geist aussah. Zu dieser Jahreszeit war es in Plum Village wunderschön – die Blumen blühten und jeder lächelte –, sie jedoch konnte nichts berühren. Ich konnte ihren Schmerz und ihr Leid spüren. Sie ging allein und schien mit jedem Schritt an Einsamkeit zu sterben. Sie war nach Plum Village gekommen, um mit anderen zusammenzusein; aber als sie ankam, war sie nicht fähig dazu.

Unsere Gesellschaft produziert Millionen von hungrigen Geistern, Menschen jeglichen Alters – ich habe einige gesehen, die noch keine zehn Jahre alt waren –, die überhaupt keine Wurzeln besitzen. Sie haben zu Hause niemals Glück erfahren und besitzen nichts, an das sie glauben oder dem sie zugehören. Dies ist die hauptsächliche Krankheit unserer Zeit. Wie kannst du ohne Glauben überleben? Wie kannst du die Kraft finden, zu lächeln oder die Linde oder den schönen Himmel zu berühren? Du bist verloren, und lebst ohne jeglichen Sinn für Verantwortung. Alkohol und Drogen zerstören deinen Körper.

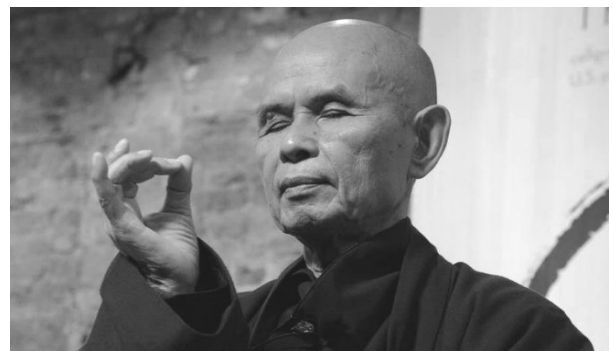
Unsere Regierung glaubt, das Drogenproblem sei so anzugehen, dass man das Einschmuggeln von Drogen ins Land zu verhindern sucht und diejenigen verhaftet, die Drogen verkaufen oder zu sich nehmen. Dass Drogen erhältlich sind, ist aber nur eine zweitrangige Ursache des Problems. Der Hauptgrund ist der Mangel an Sinn im Leben so vieler Menschen, der mangelnde Glaube an etwas. Du konsumierst Drogen oder Alkohol, weil du unglücklich bist – du nimmst dich selbst, deine Familie, deine Gesellschaft oder deine Tradition nicht an und möchtest dich von allem lossagen.

Wir müssen Mittel und Wege finden, die Fundamente unserer Gemeinschaft wiederaufzubauen und den Menschen etwas zu geben, an das sie

glauben. Das, was dir früher angeboten wurde, war vielleicht zu abstrakt und wurde zu autoritär präsentiert. Vielleicht dachtest du, die Wissenschaft würde der Gesellschaft Erleichterung oder der Marxismus soziale Gerechtigkeit bringen, und deine Glaubensvorstellungen sind dann zerbrochen. Selbst der Gott, zu dem du gebetet hast – der Gott, den Präsident Bush um Hilfe anrief, um den Irak zu besiegen –, war zu unbedeutend. Viele unter denen, die eure Tradition repräsentieren, haben selbst nicht deren höchste Werte erfahren; sie sprachen nur in ihrem Namen und versuchten, euch den Glauben aufzuzwingen, aber ihr fühlte euch davon abgestoßen.

Achtsamkeit ist etwas, an das wir glauben können. Es ist unsere Fähigkeit, uns dessen bewusst zu sein, was im gegenwärtigen Moment vor sich geht. An Achtsamkeit zu glauben ist ungefährlich und keinesfalls abstrakt. Wenn wir ein Glas Wasser trinken und wissen, dass wir ein Glas Wasser trinken, ist Achtsamkeit da. Wenn wir sitzen, gehen, stehen oder atmen und dabei wissen, dass wir sitzen, gehen, stehen oder atmen, berühren wir den Samen der Achtsamkeit in uns, und nach einigen Tagen wird unsere Achtsamkeit dadurch sehr gestärkt sein. Achtsamkeit ist ein Licht, das uns den Weg weist. Es ist der lebende Buddha in jedem von uns. Achtsamkeit lässt Einsicht, Erwachen, Mitgefühl und Liebe entstehen.

Nicht nur Buddhisten, sondern auch Christen, Juden, Moslems und Marxisten können akzeptieren, dass jeder von uns die Fähigkeit besitzt, achtsam zu sein, und dass jeder den Samen für Achtsamkeit in sich trägt. Verstehen wir es, diesen Samen zu bewässern, wird er wachsen, und wir werden wieder lebendig, fähig, alle Wunder



des Lebens zu genießen. Ich kenne viele Familien, die kurz vor der Zerrüttung standen, in die aber dank der Achtsamkeitsübung wieder Harmonie einkehrte. Wenn du mich fragst, an was ich glaube, würde ich daher sagen, dass es die Achtsamkeit ist.

*Aus: TOUCHING PEACE (IX)  
(Das Glück einen Baum zu umarmen /  
Ein Lotos erblüht im Herzen)*



### Die Wirkmacht der Achtsamkeit

Ein Gefühl oder eine Emotion erscheint, dauert und vergeht dann. Achtsamkeit befähigt uns, während des ganzen Prozesses vom Erscheinen bis zum Vergehen der Gefühle gelassen zu bleiben. Der Buddha lehrte uns, nicht an Gefühlen zu haften, sie aber auch nicht zu verdrängen.

Unsere schmerzlichen Gefühle sind nichts anderes als wir selbst, oder, genauer gesagt, sie sind ein Teil von uns. Sie zu leugnen, bedeutet, uns selbst zu leugnen. Sobald wir diese Gefühle akzeptieren, fangen wir an, uns friedvoller zu fühlen, und der Schmerz verliert bereits etwas von seiner Intensität. Unseren Schmerz anzulächeln, ist das Weiseste, Intelligenteste und Schönste, was wir tun können. Einen besseren Weg gibt es nicht.

Jedesmal wenn wir ein Gefühl des Schmerzes anerkennen und seine Bekanntschaft machen, kommen wir uns selbst näher. Stück für Stück schauen wir tief in die Substanz und in die Wurzeln dieses Schmerzes. Angst, Unsicherheit, Ärger, Traurigkeit, Eifersucht und Anhaftung bilden Blöcke von Gefühlen und Gedanken in uns (Sanskrit *samyojana*, „innere Formationen“), und wir brauchen Zeit und Muße, um sie anzuerkennen und zu betrachten. Die Achtsamkeit des Atmens trägt entscheidend dazu bei, schmerzliche Gefühle erträglich zu machen. Achtsamkeit erkennt die Gegenwart der Gefühle, anerkennt sie, lindert sie und ermöglicht es, die Betrachtung solange fortzusetzen, bis die Substanz des Blocks erkannt ist. Achtsamkeit ist der einzige Weg, um Gefühle zu transformieren. Alle Samen des Schmerzes liegen in uns, und wenn wir in Ablenkung leben, werden diese Samen täglich genährt.

Sie werden stark, und die inneren Blockaden werden immer solider. Bewusstes Atmen transformiert innere Formationen schmerzlicher Gefühle.

Innere Formationen kann man auch als „Fesseln“ oder „Knoten“ des Leidens betrachten, die tief in unserem Bewusstsein liegen. Die Knoten entstehen, wenn wir auf etwas, das andere tun oder sagen, emotional reagieren und auch, wenn wir das Gewahrsein unserer angenehmen oder unangenehmen Gefühle und Gedanken wiederholt unterdrücken. Die Fesseln, die uns binden, lassen sich in jedem schmerzlichen Gefühl und in jedem suchterzeugenden angenehmen Gefühl identifizieren – wie Zorn, Hass, Stolz, Zweifel, Sorge oder Anhaftung. Gefördert werden sie von Verwirrung und einem Mangel an Einsicht, von unserer Fehleinschätzung bezüglich unserer selbst und unserer Wirklichkeit. Indem wir Achtsamkeit üben, werden wir in die Lage versetzt, unangenehme Gefühle und Emotionen zu erkennen und sie zu transformieren, sobald sie erscheinen, damit sie nicht mehr zu Fesseln werden. Wenn wir nicht mehr auf die Worte und Handlungen der anderen reagieren, wenn wir unseren Geist friedlich und gelassen halten können, können die Fesseln interner Formationen nicht mehr entstehen, und das Ergebnis ist größeres Glück und mehr Freude. Auch unsere Familien, Freunde und Verwandten werden von unserem verstärkten Verständnis, von unserer tieferen Liebe profitieren.

In unserem Bewusstsein befinden sich auch die Samen des Glücks, wie etwa ein liebevolles Herz, die Fähigkeit loszulassen, Freude, Ruhe und Freiheit. Aber diese Samen brauchen täglich Wasser, sonst werden sie niemals erblühen. Wenn es uns gelingt, diese Samen mit Achtsamkeit zu nähren, werden sie ausschlagen und uns mit den Blüten und Früchten des Glücks beschenken.

*Aus: UND ICH BLÜHE WIE  
DIE BLUME, AURUM VER-  
LAG, BRAUNSCHWEIG  
ÜBERSETZUNG: THOMAS  
GEIST*

*THICH NHAT HANH*

