



# Neue Bücher

## Bericht

Felix Schlösser CSsR, Hennef./Sieg

### Den Weg den der Buddha gewiesen hat – wie ihn Thich Nhat Hanh gegangen ist

**A**uf dem Büchermarkt gibt es inzwischen eine Vielzahl von Veröffentlichungen über den Buddhismus. Ein Großteil davon stammt von westlichen Autoren, die selber keine Buddhisten sind, womit ihnen nicht die Kompetenz abgesprochen werden soll, sachkundig über den Buddhismus zu informieren. Was ihnen jedoch mangelt, ist die eigene Erfahrung mit dem inneren Weg, den der Buddha gewiesen hat.

In seinen Büchern gibt uns ein buddhistischer Mönch und Zenmeister aus Vietnam Einblicke in eine geistliche Welt, die uns von außen her nicht so leicht zugänglich ist. Thich Nhat Hanh, geb. 1926, lebt jetzt im südfranzösischen Plum Village. Er begründete die buddhistische Van-Hanh-Universität

in Saigon. Als einer der bedeutendsten Interpreten des buddhistischen Weges folgt er den Spuren seines Meisters und kann gleichzeitig als Buddhist unserer Zeit einen „engagierten Buddhismus“ vertreten (der Name einer Vereinigung, deren Mitbegründer er ist). Seine hohen Begabungen als Dichter und Wissenschaftler sowie sein Engagement für den Frieden haben ihre Wurzeln in einem von buddhistischer Spiritualität geprägten Erfahrungsreichtum. Martin Luther King jr. sagt von ihm: „Thich Nhat Hanh in seiner Bescheidenheit und Frömmigkeit ist ein heiligmäßiger Mann. Aber er ist genauso ein Gelehrter von höchsten intellektuellen Fähigkeiten.“

Obwohl ich schon einiges über den Bud-

N  
dhismus gelesen habe und dadurch, wie auch jetzt wieder durch die Bücher von Thich Nhat-Hanh, für meinen geistlichen Weg als Christ neue Einsichten gewinnen konnte, fällt es mir nicht leicht, dies jetzt in einer Rezension zu vermitteln. Eine Rezension im strengen Sinn kann es ohnehin nicht werden, weil die Erfahrungen, die jemand auf seinem geistlichen Weg macht, nicht zu bestreiten sind; ebensowenig wie die Deutung, die er diesen gibt. Und niemand wird von mir erwarten können, das gesamte Erfahrungs- und Gedankengut von Thich Nhat Hanh auch nur ansatzweise darzulegen. Ich werde im folgenden versuchen, aus seinem Erfahrungsschatz einiges zu erheben, was mir persönlich wertvoll und bedenkenswert erscheint, um dadurch anzuregen, in seinen Büchern eigene Entdeckungen zu machen.

Der Untertitel seines umfangreichsten Werkes: *Leiden verwandeln – die Praxis des glücklichen Lebens*<sup>1</sup> kennzeichnet den Kern der buddhistischen Lehre: Das Leid gilt es wahrzunehmen und anzunehmen, ohne es für unüberwindbar zu halten. Weil der Buddha das Leiden als „die erste edle Wahrheit“ einschätzte, haben viele seiner Anhänger daraus geschlossen, es gäbe auf Erden nichts anderes als das Leiden. Thich-Nhat Hanh setzt sich in dem Kapitel: „Ist alles Leiden?“ mit solchen Fehldeutungen der Lehre Buddhas auseinander. (Das Herz von Buddhas Lehre, S. 25-26; die folgenden Stellenangaben beziehen sich auf dieses Buch). Ihm ist daran gelegen, dass wir die einzelnen Leidenszustände und Leidensursachen genau analysieren, ihnen auf den Grund gehen, um den Weg zu finden, der Heilung bringt. Während der Unbeständigkeit und dem Nicht-Selbst aller Gebilde und Wahrnehmungsobjekte universale Bedeutung zukomme, dürfe dem Leid nicht Allgemeingültigkeit beigemessen wer-

den. Buddha lehrt, dass wir das Leid nur dann zur Kenntnis nehmen sollen, wenn es gegenwärtig ist und dass wir Freude wahrnehmen können, wenn kein Leiden spürbar ist (vgl. S. 27). „Vielleicht verhilft dir die Wiederholung des Wortes ‚Leben ist Leiden‘ zur Erkenntnis, dass du dabei bist, Anhaften an etwas zu entwickeln. Sie bringt dich aber nicht weiter im Verständnis der wahren Natur des Leidens und offenbart dir nicht den Weg, den der Buddha uns gewiesen hat“ (S. 26).

„Die vier edlen Wahrheiten“ (S. 16-18) weisen den Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt: die Wahrheit vom Leiden, die Wahrheit von der Entstehung des Leidens, die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens, der Pfad, der zur Aufhebung des Leidens führt. Wie Siddhartha Gautama in verschiedenen Sutras lehrte, mündet das Leiden ein in die mit dem völligen Erlöschen aller Konzepte und Vorstellungen aufkommende Freude im Nirvana. „Es ist wahr“, schreibt Thich Nhat Hanh, „dass der Buddha die Wahrheit vom Leiden lehrte, aber er lehrte auch die Wahrheit vom ‚Glücklich verweilen in den Dingen, so wie sie sind‘. Um auf unserem Übungsweg voranzukommen, müssen wir aufhören, beweisen zu wollen, dass alles leidvoll ist. Wir müssen überhaupt aufhören, etwas beweisen zu wollen. Wenn wir die Wahrheit unseres Leidens mit unserer Achtsamkeit berühren, werden wir imstande sein, unser spezifisches Leiden und seine spezifischen Ursachen zu identifizieren und den Weg zu erkennen, der diese Ursachen beseitigt und unserem Leiden ein Ende setzt“ (S.29). Zu den häufigsten Ursachen für Leiden gehören Gier und Begehrlichkeit, von Buddha an erster Stelle aufgeführt, sowie Zorn, Misstrauen, Überheblichkeit oder Unwissenheit, die zu falschen Wahrnehmungen führt.

Das Augenmerk möchte ich weiterhin richten auf das Kapitel Die Drei Dharma-Siegel, auch die drei Daseinsmerkmale genannt (S. 132-145). Das erste Merkmal, das unser dies-

<sup>1</sup> THICH, NHAT HANH: Das Herz von Buddhas Lehre – Leiden verwandeln, die Praxis des glücklichen Lebens. Freiburg 1998: Herder. 288 S., geb., DM 39,80 (ISBN 3-451-26739-X).

seitiges Leben kennzeichnet, ist die Unbeständigkeit. „Wir müssen dafür sorgen, dass unsere Einsicht in die Unbeständigkeit täglich tiefer wird. Tun wir das, so wird unser Leben an Tiefe gewinnen. Wir werden weniger leiden und mehr Freude am Leben haben. Wir werden den Grund der Wirklichkeit, Nirvana, berühren, das Reich der Geburt- und Todlosigkeit. Indem wir die Unbeständigkeit tief berühren, berühren wir die Welt jenseits von Unbeständigkeit und Beständigkeit. Wir berühren den Grund des Seins und erkennen, dass das, was wir Sein und Nicht-Sein genannt haben, nur Vorstellungen sind. Nichts geht je verloren. Nichts wird je gewonnen“ (S. 134). Das zweite Daseinsmerkmal ist das Nicht-Selbst. „Nichts hat eine separate Existenz oder ein eigenständiges Selbst. Es gibt nur ‚Intersein‘ zwischen allem, was ist. ... Wenn wir uns darauf verstehen, unseren nicht-unterscheidenden Geist zu berühren, werden unser Glück und das Glück anderer um ein Vielfaches zunehmen. ... Wenn wir verstanden haben, dass jedes Wesen und jedes Ding demselben Lebensstrom angehören, schwindet unser Leiden“ (S. 134f.). - „Die Lehren von Unbeständigkeit und Nicht-Selbst sind Schlüssel, mit denen wir das Tor zur Wirklichkeit aufschließen können. Unser Üben muss uns die Einsicht bringen, dass wir, wenn wir das Eine berühren, zugleich alles andere berühren. Wir müssen erkennen, dass das Eine in allem ist und alles in dem Einen. Dann berühren wir nicht nur die Erscheinungsebene der Wirklichkeit, sondern den Grund des Seins“ (S. 136f.). Wenn wir die Erkenntnis vom Nicht-Selbst im Leben verwirklichen, dann werden, wie Thich Nhat Hanh an Beispielen verdeutlicht, Barrieren und Feindseligkeiten überwunden, und damit auch Leiden. Nirvana, das dritte Dharma-Siegel, „ist der Grund des Seins, die Substanz, die wahre Natur von allem, was ist“ (S. 137). Da die Welle schon Wasser ist, braucht sie nicht zu sterben. „Genauso ist es auch mit uns. Wir alle tragen den Urgrund von ‚In-

tersein‘ und Nirvana, die Welt von Geburt- und Todlosigkeit, Unbeständigkeit und Nicht-Unbeständigkeit, Nicht-Selbst und Nicht-Nichtselbst in uns. Nirvana ist das vollständige Erlöschensein aller Vorstellungen“ (S. 137). Wir müssten üben, jetzt schon die Relativität unserer Vorstellungen zu überwinden „und die letzte Dimension zu berühren: Nirvana, Gott, das Reich der Geburt- und Todlosigkeit“ (S. 137) Alle Vorstellungen sind Hilfsmittel: „Verstehst du es, Unbeständigkeit und Nicht-Selbst als Hilfsmittel einzusetzen, um die Wirklichkeit zu berühren, so berührst du das Nirvana im Hier und Jetzt“ (S. 137). Zur buddhistischen Vorstellung von Nirvana siehe auch S. 139-142 u. 154. Zur Geburt- und Todlosigkeit, S. 124f., 128, 244f.. Zur Wiedergeburt, die, solange wir noch danach streben, ebenfalls eine Ursache von Leiden ist, S. 257; s. auch S. 138 u. S. 245).

Ich möchte nun den Blick lenken auf das Kapitel: „Die vier grenzenlosen Geisteszustände (Die Brahmaviharas): Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut (S.170-176). „Diese vier Geisteszustände werden ‚grenzenlos‘ genannt, weil sie, wenn du sie täglich praktizierst, ins Unermessliche wachsen, bis sie eines Tage die ganze Welt umfassen. Du erfährst mehr Glück und deine Mitmenschen ebenso ... Wenn du es lernst, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut zu praktizieren, wirst du wissen, wie die unheilsamen Geisteszustände von Zorn und Kummer, Unsicherheit und Traurigkeit, Hass, Einsamkeit und Anhaften zu heilen sind“ (S. 170). Diese vier Geisteszustände „kennzeichnen einen wahrhaft erleuchteten Menschen. Sie sind die vier Aspekte wahrer Liebe in uns selbst und in jedem und allem andern“ (S. 171).

Wenn auch die Lehre und die Lehrreden in der buddhistischen Tradition einen hohen Stellenwert haben, so sind diese doch immer erfahrungsbezogen und nur auf dem Übungsweg zu verifizieren. Für den Buddha geht es nicht um eine Lehre, für die gekämpft und gestorben sein will; vielmehr ist es eine Hilfe zum Praktizieren: „Die Lehre“, sagt er, „ist

**N**ichts anderes als ein Floß, das euch helfen soll, zum anderen Ufer überzusetzen“. Das Floß dürfe nicht zum Gegenstand der Verehrung gemacht werden. Auf dem „edlen achtfachen Pfad“ sucht der Buddhist diesen Weg zu beschreiten; von Thich Nhat Hanh im 2. Teil (S. 55-114) ausführlich dargestellt: Rechte Anschauung – Rechtes Denken – Rechte Achtsamkeit – Rechte Rede – Rechtes Handeln – Rechte Anstrengung – Rechte Sammlung – Rechter Lebenserwerb.

Weitere Schlüsselworte für den buddhistischen Weg sind: Aufhören, Zurruehkommen, Ruhen, Heilen. „Wie können wir unserer Angst, Verzweiflung, Wut und Gier Einhalt gebieten? Wir können das, indem wir uns darin üben, achtsam zu atmen, achtsam zu gehen, achtsam zu lächeln und tief zu schauen, um Verstehen zu erlangen. Wenn wir achtsam sind und den gegenwärtigen Augenblick berühren, entfalten sich Verstehen und Liebe in uns; es entwickelt sich die Bereitschaft, die Dinge anzunehmen, wie sie sind, und wir verspüren den Wunsch, Leiden zu lindern und Freude zu schenken“ (S. 30f.). Achtsam zu sein in allen Lebensvollzügen ist eine der Grundübungen der Schüler Buddhas. Hierzu bietet Thich Nhat Hanh wertvolle Anleitungen (es sei auf die zahlreichen Stellenangaben im Register zur Achtsamkeit verwiesen sowie auf die nachher noch zu erwähnenden Spektrum Bändchen zur Achtsamkeit). Wie Körper und Geist zur Ruhe kommen und tief schauen lernen: im Erkennen, Annehmen, Achtsamsein, Umarmen, Verstehen – dazu gibt der Buddha Übungsanweisungen, wobei für ihn bei allem Üben das Üben des Nicht-Übens wichtig ist (vgl. S. 32f.).

Leerheit und Absichtslosigkeit gehören zu den „Toren der Befreiung“ (vgl. S. 147-156). In einem Herz Sutra heißt es: „Es gibt kein Erlangen.“ So meditiert der Buddhist auch nicht, um Erleuchtung zu erlangen. „Absichtslosigkeit läßt uns erkennen, dass es uns an nichts mangelt, dass wir das schon sind, was wir zu werden hoffen, und all unser

Mühen hört einfach auf. Wir finden Frieden im gegenwärtigen Augenblick und nehmen nichts anderes wahr als das Sonnenlicht, das durch unser Fenster flutet, oder das Rauschen des Regens. Wir brauchen nicht länger hinter irgend etwas herzulaufen. Wir können uns jedes Augenblicks erfreuen. Viele sprechen davon, dass wir ins Nirvana ‚eintreten‘. Wie treten aber nicht ein, wir sind schon da. Absichtslosigkeit und Nirvana sind eins“ (S. 154).

Es sollen abschließend noch einige Hinweise gegeben werden auf fünf Faszikel aus er Spektrum Reihe im Verlag Herder. Sie gehören einem anderen Genre an als das eben besprochene Buch Thich Nhat Hahn's, seinem Hauptwerk, in dem er die Lehre Buddhas und seine Erfahrungen mit diesem geistlichen Weg in größere Deutungszusammenhänge stellt. Wer sich mit der buddhistischen Lehre näher vertraut machen möchte, dem sei empfohlen, sich zuerst mit diesem eher systematisch angelegten Werk zu befassen. Eine gute „Einstiegslektüre“ wäre aber auch eines der Bändchen, deren Thema die Achtsamkeit ist. *Zeiten der Achtsamkeit*<sup>2</sup>, schon in fünfter Auflage erschienen, ist eine sehr konkrete Hinführung und Anleitung zu einem achtsamen Leben im Alltag. In dem Büchlein Schritte der *Achtsamkeit*<sup>3</sup> begleitet der Regisseur Thomas Lüchinger den Mönch Thich Nhat Hanh auf einer Reise an den Ursprung des Buddhismus. 60 Standbilder vermitteln Eindrücke des Films. Sie sind abgestimmt auf Worte und Reden von Thich Nhat Hanh und auf Gespräche mit ihm auf dieser Pilgerreise. Achtsamkeit ist auch die durchlaufende Perspektive des Büchleins: *Das Leben berühren – Atmen und sich selbst begegnen* (mit 50 Fotos von Ursula Zeitler-Dumanski)<sup>4</sup>: Achtsamkeit auf den Körper im Körper, auf die Gefühle in den Gefühlen, auf die Zustände unseres Geistes, auf die Welt unserer Wahrnehmungen. *Lächle deinem eigenen Herzen zu*<sup>5</sup> zeigt ebenfalls Wege auf zu einem achtsamen Leben. Die beiden Herausgeberinnen haben ih-

nen besonders wegweisende Texte aus den im Theseus-Verlag erschienenen Büchern von Thich Nhat Hanh zusammengestellt. In *Nenne mich bei meinen wahren Namen*<sup>6</sup> sind meditative Texte und Gedichte unter zwei Aspekten gesammelt: die historische Dimension und die letztendliche Dimension. Angekündigt ist für die Frühjahrsproduktion bei Herder ein weiteres *Spektrum*-Buch von Thich Nhat Hanh: *Dialog der Liebe – Jesus und Buddha als Brüder*.

<sup>2</sup> DERS.: Zeiten der Achtsamkeit. Hrsg. von Judith BOSSERT und Adelheid MEUTES-WILSING. Herder Spektrum 4492. Freiburg 5. Auflage. 1999: Herder. 157 S., kt., DM 15,80 (ISBN 3-451-04492-7).

<sup>3</sup> DERS.: Schritte der Achtsamkeit – Eine Reise an den Ursprung des Buddhismus. Hrsg. von Thomas LÜCHINGER: Herder Spektrum 4720. Freiburg 1998: Herder. 143 S., kt., DM 16,80 (ISBN 3-451-04720-9).

<sup>4</sup> DERS.: Das Leben berühren – Atmen und sich selbst begegnen. Hrsg. von Monika LAMBERTS-HENGSTER. Herder Spektrum 4729. Freiburg 1999: Herder. 158 S., kt., DM 16,80 (ISBN 3-451-04729-2).

<sup>5</sup> DERS.: Lächle deinem eigenen Herzen zu. Wege zu einem achtsamen Leben. Hrsg. von Judith BOSSERT und Adelheid MEUTES-WILSING. Herder Spektrum 4902. Freiburg 7. Aufl. 1999: Herder. 156 S., kt., DM 16,80 (ISBN 3-451-04883-3).

<sup>6</sup> DERS.: Nenne mich bei meinen wahren Namen – Meditative Texte und Gedichte. Herder Spektrum 4579. Freiburg 1998: Herder. 218 S., kt., DM 19,80 (ISBN 3-451-04579-6).