

THICH NHAT HANH
OHNE
SCHLAMM
KEIN
LOTOS

*Die Kunst,
Leid zu
verwandeln*



Thich Nhat Hanh

OHNE SCHLAMM
KEIN LOTOS

*Die Kunst, Leid
zu verwandeln*

Aus dem Englischen
von Ursula Richard



nymphenburger

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.nymphenburger-verlag.de

Copyright © 2014 by Unified Buddhist Church, Inc.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»No Mud, No Lotus« bei Parallax Press.

© für die deutschsprachigen Rechte
nymphenburger in der

F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München, 2015.

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: atelier-sanna.com, München

Satz und eBook-Produktion:

Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

www.Buch-Werkstatt.de

ISBN 978-3-485-06118-6

Inhalt

1. Die Kunst, Leid zu verwandeln

2. Das Leid erkennen und umarmen

3. Tiefes Schauen

4. Das Leid mindern

5. Fünf Übungen, um das Glück zu nähren

6. Glück ist keine individuelle Angelegenheit

Weitere Übungen zum Glücklichsein

Übung eins: die sechzehn Atemübungen

Übung zwei: die sechs Mantras

Übung drei: bei starken Gefühlen präsent bleiben

Übung vier: die Glocke einladen, das Glück einladen

Übung fünf: Metta

Übung sechs: Tiefenentspannung

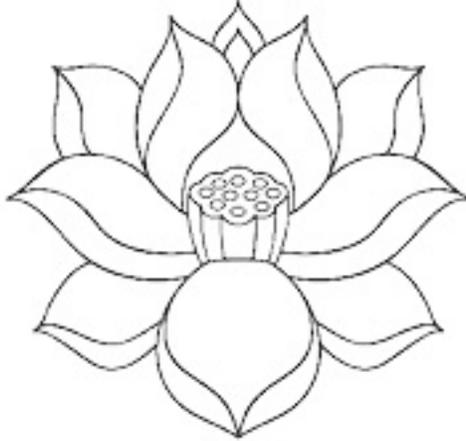
Übung sieben: die fünf Achtsamkeitsübungen

»Die meisten Menschen fürchten sich davor zu leiden. Doch das Leiden ist eine Art Schlamm, der die Lotosblüte des Glücks zum Erblühen bringt.

Es gäbe keine Lotosblüte ohne den Schlamm.«

THICH NHAT HANH

1. Die Kunst, Leid zu verwandeln



Wir alle wollen glücklich sein und es gibt viele Bücher sowie Lehrer und Lehrerinnen auf dieser Welt, die anderen Menschen dabei zu helfen versuchen, glücklicher zu sein. Doch unser aller Leid dauert fort.

Aus diesem Grund glauben wir vielleicht, dass wir es nicht richtig anstellen. Irgendwie scheinen wir das Glück zu verfehlen, scheitern wir daran, glücklich zu sein. Doch das ist nicht wahr. Die Fähigkeit, Glück zu erfahren, setzt nicht die vollständige Abwesenheit von Leid voraus. In Wahrheit besteht die Kunst des Glücks auch in der Kunst, auf gute Weise zu leiden. Wenn wir lernen, unser Leid anzuerkennen, zu umarmen und zu verstehen, leiden wir viel weniger. Darüber hinaus sind wir so imstande, unser Leiden in Verstehen, Mitgefühl und Freude für uns selbst und andere zu verwandeln.

Es gehört zu den schwierigsten Dingen, zu akzeptieren, dass es keinen Lebensbereich gibt, in dem kein Leid und nur Glück existiert. Das bedeutet nicht, dass wir verzweifeln müssten. Leiden kann verwandelt werden. Sobald wir unseren Mund öffnen und »Leid« sagen, wissen wir, dass auch dessen Gegenteil bereits da ist. Wo Leid ist, ist auch Glück.

In der Genesis wird davon berichtet, wie die Welt erschaffen wurde. Und Gott sprach: »Es werde Licht.« Ich stelle mir gern eine Erwiderung des Lichts darauf vor. Es sagt zu Gott: »Gott, ich muss auf meine Zwillingsschwester, die Dunkelheit, warten. Ich kann nicht existieren, ohne sie

an meiner Seite zu wissen.« Gott fragt: »Warum wartest du? Die Dunkelheit ist doch schon da.« Das Licht erwidert: »Wenn es so ist, bin auch ich da.«

Wenn wir uns ausschließlich auf das Erlangen von Glück konzentrieren, betrachten wir das Leid möglicherweise als etwas, das wir ignorieren oder dem wir Widerstand entgegensetzen sollten. Wir sehen es als etwas an, das uns auf dem Weg zum Glück in die Quere kommt. Doch die Kunst des Glücks ist gleichzeitig auch die Kunst des richtigen Leidens. Wenn wir gut mit unserem Leid umzugehen wissen, können wir es transformieren und leiden viel weniger. Das Wissen darüber, wie man richtig leidet, ist unerlässlich dafür, wahres Glück zu erlangen.

Leid und Glück existieren nicht getrennt voneinander

Wenn wir leiden, meinen wir oft, in diesem Moment existiere nur das Leid und das Glück müsse sich an einem anderen Ort oder in einer anderen Zeit befinden. Oft fragen Menschen dann: »Warum muss ich leiden?« Doch die Vorstellung, es könnte ein Leben ohne Leid geben, ist genauso irrig wie die Annahme, es gäbe eine linke Seite ohne eine rechte; das Gleiche gilt für die Vorstellung, das Leben hielte für uns überhaupt kein Glück bereit. Wenn die linke Seite zur rechten sagen würde: »Rechte Seite, du musst verschwinden, ich will dich nicht, ich will nur mich«,

wäre das verrückt, denn das wäre auch das Ende der linken Seite. Ohne Rechts gibt es auch kein Links. Wo es kein Leid gibt, gibt es auch kein Glück und umgekehrt.

Wenn es uns gelingt, sowohl die Präsenz des Leids als auch die des Glücks wahrzunehmen und mit beiden geschickt umzugehen, wird unser Leben zunehmend freudvoller werden. Jeden Tag können wir einen Schritt in diese Richtung gehen und verstehen lernen, dass Leid und Glück nicht voneinander getrennt sind.

Kalte Luft kann unangenehm sein, wenn Sie nicht warm genug angezogen sind, doch wenn Ihnen zu warm ist oder Sie draußen mit passender Kleidung unterwegs sind, kann es freudvoll und belebend sein, die erfrischende Wirkung kalter Luft auf der Haut zu spüren. Leiden ist keine von außen kommende, objektive Bedrängnis. Es gibt Dinge, wie zum Beispiel laute Musik oder grelles Licht, die für Sie quälend sein mögen, für andere sind sie jedoch eine Quelle der Freude. Es gibt Dinge, die Sie erfreuen, andere jedoch ärgern. Der verregnete Tag, der Ihre Pläne für ein Picknick zerstört, ist ein Segen für den Landwirt, dessen Feld vertrocknet ist.

Glück ist hier und jetzt möglich - doch nicht ohne Leid. Es gibt Menschen, die glauben, sie müssten jedes Leid vermeiden, um glücklich zu sein. Und so sind sie ständig auf der Hut und in Sorge. Doch auf diese Weise opfern sie jegliche Spontaneität, Freiheit und Freude. Das ist nicht richtig. Wenn Sie Ihren Schmerz verstehen und akzeptieren

und nicht davor weglaufen, werden Sie entdecken, dass Schmerz und Freude gleichzeitig existieren können.

Einige sagen, Leid sei nur eine Illusion oder die Weisheit bestehe darin, sowohl Leid als auch Freude zu »transzendieren«. Ich behaupte das Gegenteil. Auf rechte Weise zu leiden und glücklich zu sein verlangt, in Berührung zu bleiben mit dem, was gerade geschieht. Gelingt Ihnen das, erlangen Sie befreiende Einsichten in die wahre Natur des Leids *und* in die wahre Natur der Freude.

Ohne Schlamm kein Lotos

Leid und Glück sind von organischer Natur, das heißt, sie sind beide vergänglich und unbeständig; sie verändern sich ständig. Wenn eine Blume verwelkt, wird sie zu Kompost. Der Kompost trägt zum Wachstum neuer Blumen bei. Die Natur des Glücks ist ebenso organisch und vergänglich. Glück kann sich in Schmerz verwandeln und wieder zum Glück werden.

Wenn Sie sich eine Blume genau ansehen, stellen Sie fest, dass sie ausschließlich aus Nicht-Blume-Elementen besteht. In der Blume ist eine Wolke. Natürlich wissen wir, dass eine Wolke keine Blume ist, aber ohne eine Wolke kann auch keine Blume existieren. Ohne Wolke gibt es keinen Regen und ohne Regen wächst keine Blume. Sie müssen kein Träumer sein, um zu erkennen, wie eine Wolke in einer

Blume schwebt. Sie ist wirklich da. Und ebenso verhält es sich mit der Sonne. Auch die Sonne ist keine Blume, doch ohne ihr Licht wäre die Existenz einer Blume undenkbar.

Betrachten wir die Blume noch genauer, entdecken wir viele weitere Dinge, wie zum Beispiel die Erde und ihre Mineralien. Auch sie sind für das Wachstum der Blume unabdingbar. Tatsächlich besteht eine Blume ausschließlich aus Nicht-Blume-Elementen. Eine Blume kann aus sich selbst heraus nicht existieren. Eine Blume kann nur intersein mit Nicht-Blume-Elementen. Das Gleiche gilt für Links und Rechts. Man kann das Sonnenlicht ebenso wenig aus der Blume entfernen wie den Erdboden und die Wolke.

In jedem unserer weltweiten Plum-Village-Übungszentren gibt es einen Lotosteich. Jeder weiß, Lotosblüten benötigen Schlamm, um zu wachsen. Der Schlamm riecht nicht gut, doch die Lotosblüte duftet wunderbar. Gibt es keinen Schlamm, kann die Lotosblüte sich nicht manifestieren. Lotos wächst nicht auf Marmor. Ohne Schlamm gibt es keinen Lotos.

Es kann passieren, dass wir im Morast des Lebens stecken bleiben. Es ist so einfach, überall um uns herum nur den Schlamm und Morast wahrzunehmen. Es gehört zu den schwersten Übungen, sich selbst nicht von Verzweiflung überwältigen zu lassen. Wenn Sie vollkommen verzweifelt sind, sehen Sie überall nur noch Leid und haben das Gefühl, Ihnen geschehe das Schlimmste. Doch wir sollten uns daran erinnern, dass Leid der Schlamm ist, den wir

benötigen, um Freude und Glück entstehen zu lassen. Ohne Leid gibt es kein Glück. Deswegen sollten wir unserem Leid vorbehaltlos begegnen. Wir sollten lernen, wie wir unser eigenes Leid und das der Welt umarmen und mit viel Zärtlichkeit im Arm halten können.

Während des Vietnamkrieges war es für uns sehr schwer, unseren Weg angesichts des dunklen, schweren Schlamms zu erkennen. Es schien, als würde die Zerstörung nie mehr aufhören. Jeden Tag fragten mich Menschen, ob ich glaube, dass der Krieg bald enden werde. Die Antwort fiel mir schwer, denn ein Ende war nicht in Sicht. Doch ich wusste, wenn ich sagte: »Ich weiß es nicht«, würde das ihre Verzweiflung nur weiter nähren. Daher antwortete ich: »Alles ist vergänglich, sogar der Krieg. Eines Tages wird er vorbei sein.« Dies wissend, konnten wir weiter für den Frieden arbeiten. Und tatsächlich hörte der Krieg eines Tages auf. Heute sind aus früheren Todfeinden Handelspartner geworden und auf der ganzen Welt praktizieren Menschen die Lehren unserer Tradition von Achtsamkeit und Frieden.

Wenn Sie wissen, wie Sie den Schlamm gut nutzen können, können Sie wundervolle Lotosblumen erblühen lassen. Wenn Sie wissen, wie Sie Leid gut nutzen können, können Sie Glück schaffen. Wir brauchen etwas Leid, um Glück entstehen zu lassen. Und die meisten von uns verfügen über genug Leidvolles in sich und in ihrer Umgebung, um dazu in der Lage zu sein. Wir müssen nicht

noch mehr produzieren.

Hat der Buddha gelitten?

Als junger Mönch glaubte ich, dass der Buddha, nachdem er einmal zum Buddha geworden war, nicht mehr leiden musste. Naiv, wie ich war, fragte ich mich: »Welchen Sinn hat es, ein Buddha zu werden, wenn man danach weiterhin leidet?«

Der Buddha hat mit Sicherheit auch gelitten, denn er hatte einen Körper, Gefühle und Wahrnehmungen wie wir alle. Manchmal hatte er vielleicht Kopfschmerzen oder litt an Rheuma. Wenn er eine schlechte Mahlzeit zu sich genommen hatte, bekam er Verdauungsprobleme. So hat er körperlich und emotional gelitten. Wenn einer seiner geliebten Schüler starb, litt er. Wie kann man nicht leiden, wenn gerade ein enger Freund gestorben ist? Der Buddha war nicht aus Stein. Er war ein menschliches Wesen. Doch er verfügte über tiefe Einsichten, über Weisheit und Mitgefühl und er wusste, wie man leidet, und daher litt er weniger.

Die Vier Edlen Wahrheiten

In seiner ersten Lehrrede nach seiner Erleuchtung beschäftigte sich der Buddha mit dem Leiden, mit den Vier Edlen Wahrheiten. Die Vier Edlen Wahrheiten besagen: Es gibt Leiden; bestimmte Vorgehensweisen schaffen Leiden;