



THICH NHAT HANH

Innerer Friede –  
Äußerer Friede

Aus dem Englischen neu übersetzt von  
Ursula Richard

MensSana 

The logo for MensSana, consisting of a stylized, multi-petaled flower or starburst shape.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1987 unter dem Titel »Being Peace« bei Parallax Press, Berkeley, Kalifornien

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.droemer-knaur.de](http://www.droemer-knaur.de)

Alle Titel aus dem Bereich MensSana  
finden Sie im Internet unter  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Neuausgabe Januar 2011

Copyright © 1987, 2009 Unified Buddhist Church, Inc.

Copyright © 2011 der deutschsprachigen Ausgabe  
Knaur Taschenbuch.

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: Corbis/Bill Lai

Satz: Daniela Schulz, Stockdorf

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-87509-4



## INHALT

Vorwort von Ulrich Scharpf . . . . .	9
Leiden ist nicht alles . . . . .	13
Die Drei Juwelen . . . . .	21
Empfindungen und Wahrnehmungen . . . . .	41
Meditation . . . . .	57
Friedensarbeit . . . . .	73
Meditation im Alltag . . . . .	95
Kontaktadressen . . . . .	109





*Wenn wir friedlich sind,  
wenn wir glücklich sind,  
werden wir aufblühen wie eine Blume,  
und jedem Menschen in unserer Familie,  
in unserer ganzen Gesellschaft  
wird unser Frieden zugutekommen.*





## VORWORT

Thich Nhat Hanh, der kleine vietnamesische Mönch mit der leisen Stimme, ist heute als buddhistischer Lehrer weltweit bekannt. Seine ersten Jahre im Westen verbrachte er jedoch, ohne als spiritueller Lehrer in Erscheinung zu treten. Seine ganze Energie richtete sich in diesen Anfangsjahren während des Vietnamkriegs darauf, eine Beendigung von Gewalt und Ausbeutung in Vietnam zu erwirken, indem er in den USA Vorträge hielt, an Demonstrationen teilnahm und Fastenaktionen für den Frieden durchführte. Als Folge seiner Aktivitäten ist ihm die Rückkehr in die vietnamesische Heimat bis auf den heutigen Tag verwehrt.

In den Jahren des Exils kam Thich Nhat Hanh zunehmend in Kontakt mit der inneren Unausgeglichenheit und emotionalen Zerrissenheit vieler Menschen im Westen. Er beobachtete, dass gerade Menschen mit einer hohen Bereitschaft zu sozialem Engagement häufig keinen Weg kennen, mit eigenem inneren Leid umzugehen. Der Versuch, innere

Konflikte zu ignorieren, führt oft genug dazu, dass das Engagement für Frieden und Gerechtigkeit in Hass und Destruktion abgleitet.

*Innerer Friede – Äußerer Friede* ist eine Antwort auf die Sehnsucht, Krieg und Gewalt im Innen und Außen zu überwinden. Es ist das erste Buch Thich Nhat Hanhs, das im Original nicht in Vietnamesisch, sondern in einer westlichen Sprache erschienen ist. Wir haben für die Neuausgabe einige historische Bezüge leicht gekürzt. Auch bleiben die ursprünglich enthaltenen Ausführungen über den von Thich Nhat Hanh gegründeten Orden Inter Sein in der Neuausgabe unberücksichtigt, da sie mittlerweile in aktualisierter und erweiterter Form in einem eigenen Buch erschienen sind.

Im Kern ist dieses Buch aktueller denn je. In jedem Jahr seit der ersten Veröffentlichung wurden neue Kriege geführt. Kriege im Auftrag der UNO werfen die Frage nach der Legitimität von Gewalt mit neuer Brisanz auf. Kann Gewalt ein Weg sein, Menschen zu schützen, Frieden zu erhalten oder zu schaffen? Wie immer die Antwort auf diese Frage ausfallen mag, wir können uns nur dann effektiv und langfristig für andere einsetzen, wenn wir gelernt haben, unsere Gefühle von Ärger, Wut, Hilflosigkeit und Schmerz zuzulassen und in einer konstruktiven und liebevollen Weise damit umzugehen.

Ein Weg dazu ist die buddhistische Meditation der Achtsamkeit, die Thich Nhat Hanh hier vorstellt. Sie hilft uns, die zersplitterten, ungeliebten

und bedrohlichen Facetten unseres Ichs kennen, verstehen und akzeptieren zu lernen. Wir öffnen uns der ganzen Bandbreite der Erfahrung, ohne zu moralisieren und zu verurteilen, nehmen wahr, was ist, und finden dadurch leichter angemessene Wege des Handelns. So fördert die Übung der Achtsamkeit psychische Stabilität und Einsicht in die dynamischen – auch politischen – Zusammenhänge, die das Leben auf diesem Planeten bedingen. Sie wird zum Fundament eines ethischen Verhaltens und sozialen Engagements, das frei ist von Über-Ich-Druck und einer Projektion abgelehnter aggressiver Impulse nach außen in Form von Feindbildern.

Erst wenn wir Frieden und Freundschaft mit uns selbst schließen, werden Frieden und Freundschaft in der Welt möglich. Dieses Buch gibt viele Anregungen dazu. Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

*Ulrich Scharpf*







## LEIDEN IST NICHT ALLES

*Das Leben ist voller Leiden, es ist aber auch voller Wunder: der blaue Himmel, der Sonnenschein, die Augen eines kleinen Kindes. Es gibt nicht nur Leiden. Wir müssen ebenso mit den Wundern des Lebens in Berührung sein. Sie sind in uns und um uns herum, überall, zu jeder Zeit.*

Sind wir nicht glücklich, nicht friedvoll, dann können wir Frieden und Glück auch nicht mit anderen teilen, noch nicht mal mit denen, die wir lieben, mit denen wir zusammenleben. Sind wir friedvoll, sind wir glücklich, können wir lächeln und blühen wie eine Blume, und jeder Mensch in unserer Familie, in unserer Gesellschaft wird von unserem Frieden profitieren. Müssen wir uns besonders anstrengen, um die Schönheit des blauen Himmels zu genießen? Müssen wir üben, um uns daran zu erfreuen? Nein, wir erfreuen uns einfach daran. Jede Sekunde, jede

Minute unseres Lebens können wir so leben. Wo immer wir sind und zu jeder Zeit, haben wir die Möglichkeit, den Sonnenschein zu genießen, das Zusammensein mit anderen, ja sogar die Empfindung, die unser Atem hervorruft. Wir brauchen nicht weit weg zu reisen, um uns am blauen Himmel zu erfreuen. Wir brauchen uns nicht die Zukunft vorzustellen, um zu genießen, dass wir atmen. Wir können uns davon in diesem Augenblick berühren lassen. Es wäre schade, wenn uns nur das Leiden bewusst wäre.

Wir sind meist so beschäftigt, dass wir den Menschen, die wir lieben, mit denen wir vielleicht zusammenleben, und uns selbst kaum große Aufmerksamkeit schenken. Wir haben unser Leben so organisiert, dass wir noch nicht einmal in unserer Freizeit wissen, wie wir mit uns selbst in Kontakt kommen. Wir finden immer neue Wege, diese kostbare Zeit zu verschwenden – wir schalten den Fernseher ein, greifen zum Telefon, blättern in Zeitschriften oder fahren mit dem Auto in der Gegend herum. Wir sind nicht daran gewöhnt, mit uns selbst zu sein; wir verhalten uns so, als ob wir uns selbst gar nicht mögen; wir versuchen ständig, uns selbst zu entrinnen.

Meditation bedeutet, stets aufmerksam dafür zu sein, was geschieht – in unserem Körper, in unseren Gefühlen, in unserem Bewusstsein und in der Welt. Jeden Tag sterben Tausende Menschen, auch Kinder, an Unterernährung. Tausende Menschen ster-

ben im Krieg oder bei Terroranschlägen. Und doch ist der Sonnenaufgang wundervoll, und die Rose, die heute Morgen vor der Mauer blühte, ist ein Wunder. Das Leben ist beides: Es ist voller Schrecken, und es ist wunderbar. Meditieren bedeutet, mit beiden Aspekten in Berührung sein. Glauben Sie nicht, wir müssten ernst und feierlich gestimmt sein, um zu meditieren. Aber wir werden viel lächeln, wenn wir gut meditieren.

Neulich saß ich in einer Gruppe von Kindern, und ein Junge namens Tim lächelte so schön. Ich sagte: »Tim, du hast ein sehr schönes Lächeln«, und er antwortete: »Danke.« Ich sagte ihm: »Du brauchst mir nicht zu danken, ich muss dir danken – weil du so schön lächelst. Du machst das Leben schöner. Statt ›danke‹ solltest du einfach antworten: ›Gern geschehen‹.«

Wenn ein Kind lächelt, wenn ein Erwachsener lächelt – dann ist das von Bedeutung. Lächeln wir in unserem täglichen Leben, sind wir friedvoll und glücklich, profitieren nicht nur wir davon, sondern alle. Das ist grundlegende Friedensarbeit. Wenn ich Tim lächeln sehe, bin ich glücklich. Ist ihm bewusst, dass er andere Menschen glücklich macht, kann er sagen: »Gern geschehen.«



Von Zeit zu Zeit sollten wir einfach daran denken, uns zu entspannen und friedvoll zu werden. Viel-

leicht gönnen wir uns ab und zu einen Tag der Besinnung oder Einkehr, an dem wir achtsam gehen, lächeln, mit einem Freund oder einer Freundin Tee trinken und unser Zusammensein genießen, als wären wir die glücklichsten Menschen der Welt. Den ganzen Tag können wir lächeln: während der Gehmeditation, während der Küchen- und Gartenarbeit, während der Sitz-Meditation. Zunächst mag es uns schwerfallen zu lächeln, und wir suchen nach Gründen, warum wir es überhaupt tun sollten. Lächeln heißt »wir selbst« sein, uns unserer selbst bewusst sein, statt unachtsam zu sein. Diese Art von Lächeln können wir auch auf den Gesichtern der Buddhas und Bodhisattvas sehen.

Den folgenden kurzen Vers können Sie von Zeit zu Zeit sprechen, während Sie atmen und lächeln:

*Ich atme ein und beruhige Körper und Geist.*

*Ich atme aus und lächele.*

*Ich verweile im gegenwärtigen Moment  
und weiß, es ist der einzige Moment.*

»Ich atme ein und beruhige Körper und Geist.«  
Wenn ich diese Zeile beim Einatmen rezitiere, fühle ich, wie der Atem meinen Körper, meinen Geist wohltuend durchströmt und beruhigt.

»Ich atme aus und lächele.« Sie kennen die Wirkung eines Lächelns. Ein Lächeln kann Hunderte von Muskeln in Ihrem Gesicht entspannen und Ihr Nervensystem beruhigen. Aus diesem Grund lächeln

die Buddhas und Bodhisattvas. Wenn Sie lächeln, zeigt sich in Ihnen das Wunder des Lächelns.

»Ich verweile im gegenwärtigen Moment ...« Während ich hier sitze, denke ich nicht an die Zukunft oder Vergangenheit. Ich sitze hier und weiß, wo ich bin. Das ist sehr wichtig. Wir neigen dazu, in der Zukunft zu leben, nicht jetzt. Wir sagen: »Warte, bis ich die Universität beendet und meine Promotion habe, dann werde ich wirklich leben.« Wenn wir den Titel haben, und er ist ja gar nicht so einfach zu bekommen, sagen wir: »Ich muss warten, bis ich eine Stelle habe, dann geht das Leben wirklich los.« Und dann, nach der Stelle, kommt ein Auto. Nach dem Auto muss es noch ein Haus sein. Wir sind nicht fähig, im gegenwärtigen Moment zu leben. Wir schieben es gern auf, lebendig zu sein, in die Zukunft, die fernere Zukunft; wir wissen selbst nicht, wann.

Doch jetzt ist der Moment zu leben, genau jetzt. Und deshalb üben wir uns in der Technik – wenn wir denn von einer Technik sprechen wollen –, im gegenwärtigen Moment zu sein: üben uns darin, gewahr zu sein, dass wir hier und jetzt sind, denn der einzige Moment, lebendig zu sein, ist der gegenwärtige Moment.

»... und weiß, es ist der einzige Moment.« Dies ist der einzige Augenblick, der wirklich ist. Im Hier und Jetzt sein und den Augenblick genießen ist unsere wichtigste Aufgabe. »Ruhig werden, lächeln, gegenwärtiger Moment, einziger Moment.« Versuchen Sie es.

Auch wenn das Leben schwierig ist, auch wenn es manchmal nicht einfach ist, zu lächeln, müssen wir es versuchen. Neulich fragte mich eine Freundin: »Wie kann ich mich zum Lächeln zwingen, wenn ich voller Sorgen bin? Das ist nicht natürlich.« Ich sagte ihr, sie müsse fähig sein, ihren Sorgen zuzulächeln, weil wir mehr sind als unsere Sorgen. Ein menschliches Wesen ist wie ein Fernseher mit Hunderten Kanälen. Wenn wir Buddha einschalten, sind wir Buddha. Wenn wir Kummer einschalten, sind wir Kummer. Wenn wir ein Lächeln einschalten, sind wir dieses Lächeln. Wir dürfen uns nicht von nur einem Kanal beherrschen lassen. Wir müssen die Situation selbst in die Hand nehmen, wir sind es, die entscheiden.

Wenn wir uns friedvoll hinsetzen, atmen und lächeln mit Achtsamkeit, sind wir unser wahres Selbst; wir haben Kontrolle über uns. Schalten wir hingegen den Fernseher an, lassen wir uns oft genug von dem, was wir da sehen, vereinnahmen. Manchmal ist es ein gutes Programm, aber meist ist es nur laut und bunt. Weil wir nach etwas suchen, das anders ist als wir, setzen wir uns vor den Fernseher und lassen all die Bilder in uns eindringen, uns verstören, uns verwirren. Selbst wenn unser Nervensystem darunter leidet, schaffen wir es nicht, aufzustehen und den Fernseher auszuschalten; denn wenn wir das täten, müssten wir zu uns selbst zurückkehren.

Und darum geht es in der Meditation. Sie hilft

uns, zu unserem wahren Selbst zurückzukehren. Es ist sehr schwierig, in dieser Gesellschaft Raum und Zeit zur Meditation zu finden. Alles scheint sich verschworen zu haben, uns von uns selbst abzubringen. Wir sind von Tausenden von Dingen umgeben, Videos, Musik, Filmen, die dazu beitragen, dass wir uns selbst fern sind. Meditieren bedeutet achtsam sein, lächeln, atmen. Das ist genau das Gegenteil. Wir kehren zu uns selbst zurück, um zu sehen, was geschieht; meditieren bedeutet, gewahr sein, was geschieht. Was geschieht, ist sehr wichtig.



Sind Sie schwanger, müssen Sie für Ihr Kind atmen und lächeln. Bitte warten Sie nicht, bis Ihr Baby geboren ist, bevor Sie es umsorgen. Sie können jetzt für das Baby sorgen. Wenn Sie nicht lächeln können, ist das eine sehr ernste Sache. Sie mögen vielleicht denken: »Ich bin zu traurig, ich kann jetzt einfach nicht lächeln.« Es mag sein, dass es richtig wäre, zu weinen oder zu schreien, aber Ihr Baby wird es abbekommen – alles, was Sie sind, alles, was Sie tun, hat Auswirkungen auf dieses winzige Wesen.

Auch wenn Sie kein Baby in Ihrem Bauch tragen, ist der Keim bereits da. Auch als Mann sollte Ihnen bewusst sein, dass ein Baby bereits da ist; die Keime künftiger Generationen sind bereits da. Bitte warten Sie nicht, bis die Ärztin Ihnen sagt, dass Sie ein Baby erwarten, bevor Sie für es zu sorgen beginnen. Es ist

bereits da. Was immer Sie sind, was immer Sie tun, alles, was Sie essen, jede Sorge in Ihrem Kopf, Ihr Baby wird es spüren. Wollen Sie wirklich sagen, Sie könnten nicht lächeln? Denken Sie an das Baby und lächeln Sie für es, für die künftigen Generationen. Bitte erzählen Sie mir nicht, dass ein Lächeln und Ihre Sorgen nicht zusammenpassen. Sie sind traurig, aber was ist mit Ihrem Baby? Es ist nicht sein Kummer.

Kinder verstehen sehr gut, dass in jeder Frau, in jedem Mann die Fähigkeit vorhanden ist, zu erwachen, zu verstehen und zu lieben. Viele Kinder haben mir gesagt, sie könnten mir niemanden zeigen, der diese Fähigkeit nicht habe. Manche Menschen entwickeln sie, andere lassen sie verkümmern; aber jeder hat sie. Diese Fähigkeit, zu erwachen, dessen gewahr zu sein, was in den Gefühlen, was im Körper, was in den Vorstellungen, was in der Welt geschieht, heißt »Buddha-Natur« – es ist die Fähigkeit, zu verstehen und zu lieben. Da das Baby dieses Buddha bereits in uns ist, sollten wir ihm eine Chance geben. Es ist sehr wichtig zu lächeln. Wenn wir dazu nicht fähig sind, wird die Welt keinen Frieden haben. Durch unsere Fähigkeit, zu lächeln, zu atmen und friedvoll zu sein, können wir Frieden schaffen.

