

Thich Nhat Hanh

Mein Leben
ist meine
Lehre

Autobiographische Geschichten und
Weisheiten eines Mönchs

Aus dem Englischen von
Ursula Richard

O.W. BARTH ✱

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel
»At Home in the World: Stories and Essential Teachings from a
Monk's Life« 2016 bei Parallax Press, Berkeley, California.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



Deutsche Erstausgabe Oktober 2017
© 2016 Unified Buddhist Church, Inc.
Für die deutschsprachige Ausgabe © 2017 O. W. Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Martina Darga
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: Karen Hagen Liste
Blatt im Innenteil: Shutterstock, athanop_night
Satz: Daniela Schulz, Puchheim
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29277-8

2 4 5 3 1

Gelehrt wird nicht nur mit Worten.
Gelehrt wird durch die Art,
wie man sein Leben lebt.
Mein Leben ist meine Lehre.
Mein Leben ist meine Botschaft.

Thich Nhat Hanh

Inhalt

In der Welt zu Hause	11
Das Leben in Vietnam	17
Mein Plätzchen essen	19
Zeit zu leben	20
Die Freude, Toiletten zu haben	22
Das Blatt	23
Den Buddha zeichnen	25
Ein Kaleidoskop	27
Der Einsiedler und der Brunnen	28
Geschenke meines Lehrers	31
Die Robe meines Meisters	34
Bananenblätter	37
Die Kirschblüte	39
Die Tür schließen	41
Ria-Blätter	43
Das Geschirr abwaschen	44
Durian	46
Die Stimme der steigenden Flut	48
Krieg und Exil	53
Der letzte Sack Reis	55
Ein französischer Soldat	58
Frische Kräuter	66
Nicht aufgeben	68
Der Sinn des Erkennens	71

Am Flugplatz	72
Hitze	74
Auf dem Meer auf festem Boden	76
Der Kokosnuss-Mönch	82
Achtsamkeit in der Kampfzone	84
Die Petition	87
Der Bodhisattva Martin Luther King junior	89
Gefangen und dennoch frei	92
Ich bin aus dem Zentrum	94
Das ist nicht China	96
Alfred Hassler	98
Nenne mich bei meinen wahren Namen	100
Die Wunden des Krieges heilen	104
Die Praxis ist ein Boot	106
Erste Blüten und Früchte	109
Der Bambushain	111
<i>Das Erblühen von Plum Village</i>	113
Die Einsiedelei im heftigen Wind	115
Genieße deinen Schlafsack	118
Der Peugeot	120
Herr Mounet und die Zedern	122
Regenschirmkiefern und Pflaumenbäume	126
Das Buchbinden	128
Apfelsaft und Tannenzapfen	129
Das Glück des Schreibens	131
Lotostee	133
Bruder und Schwester	135
Die Linde	137
Das Umarmen lernen	138
Nägel kaufen	140

Die Mandarinenmeditation	142
Das Laubharken	144
Atmen und mit der Sense mähen	145
Der Mathematiklehrer	147
Eine Palme in meinem Garten	149
Ich bin verliebt	151
Ein alter Baum treibt neue Blüten	153
Versteckspielen	154
<i>In der Welt zu Hause</i>	157
Einander grüßen	159
Die Glocke	160
Die Seele des alten Europas	163
Ein Marktplatztraum	166
Die Fußspuren des Buddha	170
Zwei Minuten Frieden	173
Tropfen des Mitgefühls	176
Die <i>Times of India</i>	178
Eine entspannte Busfahrt	181
Olivenbäume	184
Frei gehen	185
<i>Ich bin angekommen</i>	187
Ein Klassenzimmertraum	189
Salat	192
Unsere beiden Hände	193
Schau deine Hand an	194
Gib mir etwas Tabak!	196
Die Welle und das Wasser	199
Der Googleplex	200
Ist der Buddha im Auto?	203

Auf ländlichen Pfaden gehen	205
Ein Schritt	206
Zugehörigkeit	209
Grimmiger und sanfter Bodhisattva	211
Der Astronaut	212
Das Herbstblatt	214
Nach Hause finden	215
Das Leben ist unsere wahre Heimat	218
Hier bin ich nicht	221
Anhang	223
Über Thich Nhat Hanh	225
Bücher zum Weiterlesen	231
Praxiszentren	233

In der Welt zu Hause

Während des Vietnamkrieges reiste ich 1968 nach Frankreich, um die vietnamesisch-buddhistische Friedensdelegation bei den Pariser Friedensgesprächen zu repräsentieren. Unsere Mission war es, uns im Namen des vietnamesischen Volkes, dessen Stimme bislang ungehört geblieben war, gegen den Krieg auszusprechen. Ich war auf dem Rückflug aus Japan, wo ich einen öffentlichen Vortrag gehalten hatte, und machte einen Zwischenstopp in New York, um meinen Freund Alfred Hassler zu treffen. Er arbeitete für die *Fellowship of Reconciliation*, eine Organisation, die sich aktiv für das Ende des Vietnamkrieges und für soziale Gerechtigkeit einsetzte. Doch ich hatte kein Transitvisum, und als ich in Seattle landete, wurde ich beiseitegenommen und in einen Raum gebracht. Man schloss mich darin ein, und mir wurde nicht erlaubt, jemanden zu sehen oder mit jemandem zu sprechen. Die Wände waren voller Plakate mit Fotos gesuchter Verbrecher. Die Beamten nahmen meinen Pass und erlaubten mir nicht, jemanden zu informieren. Erst Stunden später kamen sie zurück und brachten mich zu meinem Flieger.

Zwei Jahre zuvor, 1966, war ich zu einer Konferenz in Washington D. C., als ein Reporter der *Baltimore Sun* mich informierte, dass die Regierungen der USA, Frankreichs, Großbritanniens und Japans durch eine Depesche aus Vietnam gedrängt wurden, meinen Pass nicht länger anzuerkennen, da ich Dinge äußern würde, die den Bemühungen

Saigons im Krieg gegen die Kommunisten entgegenliefen. Die Regierungen gaben dem Ansinnen nach, und mein Pass war ungültig. Einige meiner Washingtoner Freunde rieten mir, mich zu verstecken, doch in den USA zu bleiben hätte bedeutet, Deportation und Gefängnis zu riskieren.

So versteckte ich mich nicht, sondern ersuchte stattdessen in Frankreich um Asyl. Die französische Regierung gewährte es mir, und ich konnte ein *Apatride*-Reisedokument bekommen. *Apatride* bedeutet, dass man zu keinem Land gehört, sondern staatenlos ist. Mit diesem Dokument konnte ich in jedes europäische Land reisen, das die Genfer Konvention unterzeichnet hatte. Doch für Reisen nach Kanada und in die USA brauchte ich immer noch ein Visum, was als Staatenloser schwer zu bekommen war. Ursprünglich hatte ich Vietnam nur für drei Monate verlassen wollen, um an der Cornell University eine Reihe von Vorträgen zu halten und um in den USA und in Europa an verschiedenen Orten zum Frieden aufzurufen. Danach wollte ich wieder nach Hause zurück. Meine Familie, all meine Freunde, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – mein ganzes Leben – waren in Vietnam. Doch es endete damit, dass ich nun seit mehr als vierzig Jahren im Exil lebe.

Wann immer ich ein Visum für die USA beantragte, wurde es automatisch abgelehnt. Die Regierung wollte mich nicht im Land haben, weil sie befürchtete, ich würde ihre Kriegsanstrengungen schwächen. Mir wurde weder erlaubt, in die USA einzureisen, noch nach Großbritannien. Ich musste an Menschen wie die Senatoren George McGovern und Robert Kennedy schreiben und sie bitten,

mir Einladungsbriefe zu schicken. Ihre Antworten klangen ungefähr so: »Lieber Thich Nhat Hanh. Ich möchte gern mehr über die Kriegssituation in Vietnam wissen. Bitte kommen Sie und informieren Sie mich. Wenn Sie Probleme haben, ein Visum zu bekommen, rufen Sie mich unter dieser Nummer an ...« Nur mit solchen Briefen erhielt ich ein Visum. Sonst war es unmöglich.

Ich muss zugeben, dass die ersten beiden Jahre im Exil sehr schwierig für mich waren. Auch wenn ich ein 45-jähriger Mönch mit vielen Schülerinnen und Schülern war, hatte ich mein wahres Zuhause noch nicht gefunden. Ich konnte sehr gute Vorträge über die buddhistische Praxis halten, doch ich war noch nicht wirklich angekommen. Intellektuell gesehen wusste ich viel über den Buddhismus, ich war viele Jahre lang im Buddhistischen Institut ausgebildet worden und hatte seit meinem sechzehnten Lebensjahr praktiziert, und doch hatte ich noch nicht mein wahres Zuhause gefunden.

Auf meinen Vortragsreisen in den USA wollte ich die Menschen über die wirkliche Situation in Vietnam informieren, von der sie im Radio nichts hörten und in den Zeitungen nichts lasen. Auf einer solchen Tour schlief ich meist nur ein oder zwei Nächte in jeder Stadt, die ich besuchte. Es gab Zeiten, in denen ich nachts aufwachte und nicht wusste, wo ich war. Das war sehr hart. Ich musste ein- und ausatmen und mich erst wieder daran erinnern, in welcher Stadt und in welchem Land ich mich befand.

Während dieser Zeit hatte ich einen wiederkehrenden Traum, in dem ich mich in meinem Wurzeltempel in Zentralvietnam befand. Ich stieg einen grünen Berg voller wunderschöner Bäume hinauf, und auf halbem Weg zur

Spitze wachte ich auf, und mir wurde schlagartig klar, dass ich im Exil war. Der Traum kam immer und immer wieder. In der Zwischenzeit war ich sehr aktiv und lernte, mit Kindern aus vielen Ländern zu spielen: mit deutschen, französischen, amerikanischen und englischen Kindern. Ich schloss Freundschaft mit anglikanischen Priestern, katholischen Priestern, protestantischen Pfarrerinnen, mit Rabbis, Imamen und anderen. Meine Praxis war die Achtsamkeitspraxis. Ich versuchte im Hier und Jetzt zu leben und die Wunder des Lebens tagtäglich zu berühren. Dank dieser Praxis habe ich überlebt. Die Bäume in Europa waren so unterschiedlich zu denen in Vietnam. Die Früchte, die Blumen, die Menschen, sie alle waren vollkommen anders. Doch die Praxis brachte mich zu meinem wahren Zuhause im Hier und Jetzt zurück. Schließlich hörte ich auf zu leiden, und der Traum kehrte nie mehr zurück.

Menschen mögen denken, dass ich gelitten habe, weil ich nicht nach Hause in Vietnam zurückkehren durfte. Doch das ist nicht der Fall. Als mir schließlich nach fast vierzig Jahren Exil eine Rückkehr erlaubt wurde, habe ich mich gefreut, den Mönchen, Nonnen und Laien dort die Lehren und die Praxis der Achtsamkeit und des Engagierten Buddhismus anbieten zu können, und es war mir eine Freude, Zeit für Gespräche mit Künstlern, Schriftstellerinnen und Gelehrten zu haben. Als ich dann aber mein Geburtsland wieder verlassen musste, habe ich nicht gelitten.

Der Ausdruck »Ich bin angekommen, ich bin zu Hause« verkörpert meine Praxis. Er ist eins der großen Dharma-Siegel von Plum Village. Darin drückt sich mein Verständnis der buddhistischen Lehren aus, es ist die Essenz meiner Praxis. Seitdem ich mein wahres Zuhause gefunden habe,

leide ich nicht mehr. Die Vergangenheit ist kein Gefängnis mehr für mich. Ebenso wenig ist es die Zukunft. Ich bin fähig, im Hier und Jetzt zu leben und mein wahres Zuhause zu berühren. Mit jedem Atemzug und jedem Schritt vermag ich nach Hause zu kommen. Ich muss kein Busticket kaufen, muss durch keine Sicherheitskontrolle. Innerhalb weniger Sekunden kann ich zu Hause ankommen.

Wenn wir mit dem gegenwärtigen Moment in tiefer Weise in Verbindung sind, können wir die Vergangenheit und auch die Zukunft berühren. Wenn wir mit dem gegenwärtigen Moment umzugehen wissen, können wir die Vergangenheit heilen. Ich hatte die Gelegenheit, mein wahres Zuhause zu finden, gerade weil ich kein Land mein Eigen nennen konnte. Das ist wichtig. Eben weil ich zu keinem speziellen Land gehörte, musste ich eine Anstrengung unternehmen, um mein wahres Zuhause zu finden. Das Gefühl, dass wir nicht akzeptiert werden, dass wir nirgends dazugehören und keine nationale Identität haben, kann den nötigen Durchbruch bewirken, unser wahres Zuhause zu finden.



Das Leben
in Vietnam

Mein Plätzchen essen

Als ich vier Jahre alt war, hat meine Mutter mir jedes Mal vom Markt ein Plätzchen mitgebracht. Ich ging in den Vorgarten und nahm mir viel Zeit, es zu essen. Manchmal brauchte ich für ein Plätzchen eine halbe oder dreiviertel Stunde. Ich nahm einen kleinen Bissen und schaute zum Himmel auf. Dann berührte ich mit meinen Füßen den Hund und nahm wieder einen kleinen Bissen. Ich genoss es einfach, dort zu sein, mit dem Himmel, der Erde, dem Bambus, der Katze, dem Hund, den Blumen. Ich konnte so viel Zeit mit dem Plätzchenessen verbringen, weil ich mich um wenig sorgen musste. Ich dachte nicht an die Zukunft, ich bedauerte nichts Vergangenes. Ich war ganz und gar im gegenwärtigen Moment mit meinem Plätzchen, dem Hund, dem Bambus, der Katze und allem anderen.

Es ist möglich, unser Essen so langsam und freudvoll zu essen, wie ich es in meiner Kindheit mit den Plätzchen tat. Vielleicht meinst du ja, das Plätzchen deiner Kindheit verloren zu haben, doch ich bin sicher, dass es noch da ist. Alles ist immer noch da, und wenn du es wirklich willst, wirst du es finden können. Achtsames Essen ist eine sehr wichtige Meditationspraxis. Wir können auf eine Weise essen, die das Plätzchen unserer Kindheit wieder lebendig werden lässt. Der gegenwärtige Moment ist voller Freude und Glück. Wenn du aufmerksam bist, wirst du es sehen.

Zeit zu leben

Das Leben im Vietnam meiner Kindheit und Jugend unterscheidet sich sehr vom gegenwärtigen Leben dort. Eine Geburtstagsfeier, eine Dichterlesung oder eine Gedenkfeier für ein verstorbenes Familienmitglied dauerte den ganzen Tag, nicht nur ein paar Stunden. Man konnte jederzeit kommen und gehen. Man brauchte kein Auto oder Fahrrad – man ging einfach. Lebte man weit entfernt, brach man am Vortag auf und schlief unterwegs bei Freunden. Man wurde willkommen geheißen und bekam zu essen, egal wann man ankam. Waren die Ersten angekommen, wurden sie zu Tisch gebeten, und ihnen wurde aufgetan. Kam man als Fünfter, wartete man, bis drei weitere ankamen, so dass man zusammen mit ihnen essen konnte.

Das Wort »Muße« wird im Chinesischen mit einem Zeichen geschrieben, das Tür oder Fenster bedeutet. Innerhalb der Tür oder des Fensters ist das Zeichen für Mond. Das bedeutet, nur wenn du wirklich in Muße bist, hast du Zeit, den Mond zu sehen und zu genießen. Heute leben die meisten von uns nicht in diesem Luxus. Wir verfügen über mehr Geld und größeren materiellen Komfort als die Menschen früher, doch wir sind nicht wirklich glücklicher, denn wir haben keine Zeit mehr, unser Miteinander zu genießen.

Es gibt einen Weg, unser tägliches Leben so zu verändern, dass unser normales Leben zu einem spirituellen

Leben wird. Selbst ganz einfache Dinge wie achtsames Teetrinken können eine tiefe spirituelle Erfahrung sein, die unser Leben bereichert. Warum verbringen Menschen zwei Stunden damit, eine Tasse Tee zu trinken? Von einem geschäftlichen Standpunkt aus gesehen, ist das eine Zeitverschwendung. Zeit ist Geld. Doch Geld ist nichts im Vergleich zum Leben. In den zwei Stunden, in denen wir Tee trinken, bekommen wir kein Geld, aber unser Leben.