



# EINFACH VERSÖHNEN

THICH NHAT HANH

Aus dem Englischen von  
Ursula Richard

17 Illustrationen

O.W.BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
»How to fight« bei Parallax Press, Berkeley, California.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)**



Deutsche Erstausgabe November 2018

© 2017 by Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.

Für die deutschsprachige Ausgabe: © 2018 O. W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung und Illustrationen innen: Jason DeAntonis;

S. 1 und S. 5: shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29291-4

2 4 5 3 1



## INHALT

Einfach versöhnen

7

Übungen für Frieden  
und Versöhnung

97



**EINFACH VERSÖHNEN**

## DIE TÜR ÖFFNEN

Nie zuvor in der Geschichte der Menschheit verfügten wir über so viele Kommunikationsmittel – Fernsehen, Radio, Telefon, Fax, E-Mail, das Internet –, und dennoch sind viele isoliert und fühlen sich einsam. Wenn wir uns nicht mitteilen können, leiden wir und setzen andere Menschen unserem Leid aus. Wir können jedoch Wege finden, um die Türen der Verständigung wieder zu öffnen und Versöhnung möglich zu machen.





## WO DER KAMPF BEGINNT

Wenn jemand etwas Unfreundliches zu Ihnen sagt, wollen Sie vielleicht sofort reagieren. Da beginnt bereits der Kampf. Diese Reaktionsweise lässt einen Pfad in Ihrem Gehirn entstehen. Wenn Sie eine neuronale Bahn immer wieder benutzen, wird sie zur Gewohnheit. Sehr häufig führt sie zu Wut, Angst oder heftigem Verlangen. Eine Millisekunde reicht aus, um am immer gleichen Ort anzukommen: bei der Wut und dem Wunsch, die Person, die es gewagt hat, Ihnen Leid zuzufügen, zu bestrafen. Geist und Gehirn sind von Natur aus formbar. Sie können Ihren Geist, Ihr Gehirn und Ihre Art, zu denken und zu fühlen, verändern. Durch Achtsamkeit und Einsicht können Sie neue neuronale Bahnen anlegen, die zu Verstehen, Mitgefühl, Liebe und Vergebung führen.



## EINE PAUSE

Angenommen, jemand hat gerade etwas Unerfreuliches zu Ihnen gesagt. Seine Worte und der Klang seiner Stimme lösen bei Ihnen ein unangenehmes Gefühl aus. Sie glauben, der andere wolle Ihnen Leid zufügen. Verständlicherweise verspüren Sie den Wunsch, darauf zu reagieren, ihm zu antworten. Sie haben das Gefühl, es werde Sie erleichtern, wenn Sie Ihre Wut zum Ausdruck bringen und dem anderen Leid zufügen. Die meisten von uns reagieren so. Doch Achtsamkeit kann uns helfen, einen Augenblick innezuhalten und der sich in uns aufbauenden Wut gewahr zu werden. Innezuhalten gibt uns die Möglichkeit, unsere Wut anzuerkennen und zu verwandeln.

Wenn wir Wut, Ärger oder Empörung in uns aufsteigen fühlen, halten wir inne. Wir halten inne und wenden uns sofort unserem Atmen zu.

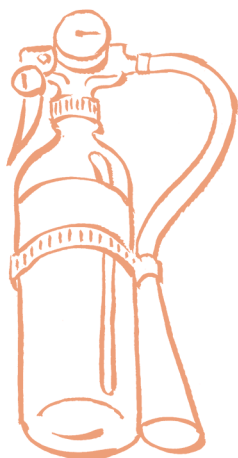
Weder sagen noch tun wir irgendetwas, wenn uns diese Art der Energie besetzt hält, sodass wir den Konflikt nicht ausweiten. Wir warten, bis wir wieder ruhig sind. Innezuhalten ist das größte Geschenk. Es eröffnet uns die Möglichkeit, mehr Liebe und Mitgefühl in die Welt zu bringen statt mehr Wut und Leiden.



## WENN IHR HAUS BRENNT

Wenn wir wütend auf jemanden sind, liegt uns üblicherweise mehr daran, uns mit dieser Person zu streiten, als uns um unsere eigenen Gefühle zu kümmern. Das ist, als würde jemand, dessen Haus angezündet wurde, hinter dem Brandstifter herrennen, statt im Haus das Feuer zu löschen. Wenn wir nicht heimkehren, um uns um unsere Wut zu kümmern, wird unser Haus vollständig niederbrennen. Doch wenn wir für einen Augenblick innehalten können, gibt uns das die Möglichkeit, unsere Wut anzuerkennen, sie zu umarmen und tief zu schauen, um ihre Wurzeln zu erkennen. Wenn wir uns um unsere eigene Wut zu kümmern vermögen, statt uns auf die andere Person zu konzentrieren, werden wir augenblicklich Erleichterung verspüren. Halten wir inne, sehen wir, dass unsere Wut oder Angst möglicher-

weise aus einer falschen Vorstellung erwachsen sind oder ihre Wurzeln in den zahlreichen Samen von Angst und Furcht haben, die in uns selbst sind. Wenn wir das erkennen, befreit es uns von Angst und Furcht. Üben Sie sich darin, die Wut zu umarmen und tief in sich hineinzuschauen, um die wirklichen Wurzeln Ihrer Wut zu sehen. Sobald Einsicht da ist, sind Sie frei.



## WARME LUFT BEKÄMPFT NICHT DIE KALTE

Wenn es in Ihrem Zimmer kalt ist, drehen Sie die Heizung auf, und diese beginnt, Wellen warmer Luft durch den Raum zu schicken. Die kalte Luft muss das Zimmer nicht verlassen, damit es warm wird. Die kalte Luft wird von der warmen umarmt und dadurch selbst warm – es gibt da keinerlei Kampf zwischen den beiden. Achtsamkeit ist die Fähigkeit mitzubekommen, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Sie ist wie warme Luft, die in ein kaltes Zimmer strömt. Achtsamkeit bekämpft die Wut nicht; sie erkennt sie an und sagt Hallo zu ihr. »Einatmend weiß ich, dass sich Wut in mir manifestiert hat; ausatmend lächle ich meiner Wut zu.« Das ist kein Akt der Unterdrückung oder des Kampfes. Es ist ein Akt der Achtsamkeit. Sobald wir unsere Wut erkennen, können wir sie zärtlich umarmen.

## LAUFEN SIE NICHT WEG

Es ist nicht weise, vor dem Leid davonzulaufen. Wir sollten bei ihm bleiben, tief in es hineinschauen und es gut nutzen. Indem wir tief in die Natur des Leidens blicken, entdecken wir den Weg der Verwandlung und der Heilung. Ohne Leiden gibt es kein Glück und keinen Weg zum Glück. Wir können sogar davon sprechen, dass das Leiden gut ist, weil es uns hilft, zu lernen und zu wachsen.



## ZAHLLOSE HINDERNISSE

Bodhisattvas sind großartige Wesen, die ihr ganzes Leben der Kultivierung von Mitgefühl und der Befreiung anderer vom Leiden gewidmet haben.

Kann also ein Bodhisattva wütend werden?

Sicherlich. Ein Bodhisattva zu sein bedeutet nicht, dass Sie perfekt wären. Jeder, dem bewusst ist, was in ihm geschieht, und jede, die versucht, andere aufzuwecken, ist ein oder eine Bodhisattva.

Wir alle sind Bodhisattvas und tun unser Bestes. Auf unserem Weg sind wir möglicherweise auch einmal wütend oder frustriert. Wenn ein Bodhisattva auf einen anderen wütend wird, so heißt es, bauen sich zahllose Hindernisse überall im Universum auf. Tragen wir Hass und Wut in uns, hat das überall Auswirkungen. Sind Frieden und Freude in uns, werden unser Frieden und unsere Freude den gesamten Kosmos durchstrahlen.

