

Für eine bessere Welt - Gemeinsam wachsen in Familie, Schule, Beruf und Gesellschaft

Retreat im EIAB, Waldbröl, Deutschland, 16. bis 21. Mai 2011

Dharma-Vortrag von Thich Nhat Hanh am Dienstag, den 17. Mai

Beim Gehen kann es hilfreich sein, darauf zu achten, wie die Füße den Boden berühren. Du denkst dabei nichts, du spürst einfach nur, wie die Füße den Boden berühren - ganz achtsam und voll konzentriert. Und vielleicht wollen wir so gehen, als ob wir den Boden mit unseren Füßen küssen würden. Mein Geist ist nicht hier (geht und zeigt zum Kopf), mein Geist ist da unten (zeigt zu den Füßen). Da ist kein Denken, nur ein Gefühl – das Gefühl, lebendig zu sein und auf diesem wunderschönen Planeten zu gehen. Wenn du einatmest, bringst du sozusagen deinen Geist nach Hause zu deinem Körper. Und wenn Körper und Geist zusammen sind, bist du lebendig, bist du wirklich anwesend.

Wenn wir einen Schritt auf diese Weise machen, bringen wir unseren Geist zu unserem Körper zurück, um wirklich im Hier und Jetzt anwesend zu sein. Und weil wir ganz im Hier und Jetzt anwesend sind, sind wir in Verbindung mit allen Wundern des Lebens, die im Hier und Jetzt verfügbar sind. Und jeder Schritt macht uns lebendig und wirklich anwesend. Und jeder Schritt feiert die Tatsache, dass wir lebendig sind. Gehmeditation kann also ein Fest sein. Weil dich jeder Schritt lebendig macht, bringt er dir Freude, Frieden und Glück.

Das Wunder zu gehen

Zen-Meister Linji aus der Zeit der Tang Dynastie sagte, dass das Wunder nicht darin bestehe, über Feuer oder Wasser zu gehen, sondern auf der Erde zu gehen. Wenn du achtsam gehst, vollbringst du ein Wunder, das Wunder lebendig zu sein. Denn zu leben und sich dessen bewusst zu sein, ist ein Wunder, das größte aller Wunder. Es ist wahrlich ein Wunder, dass wir weiterhin leben und Schritte auf diesem wunderschönen Planeten machen. Und deswegen sagte Meister Linji, dass das Wunder darin bestehe, einfach auf der Erde zu gehen.

Wenn wir sterben, haben wir nichts zu bereuen. Wir sagen: "Ich bereue nichts, weil ich es genossen habe, auf diesem Planeten zu gehen." Gehmeditation bedeutet, das Königreich Gottes im Hier und Jetzt zu genießen. Für mich gehört der blaue Himmel zum Königreich Gottes. Die Berge und die Flüsse gehören zum Königreich Gottes. Diese Blume (zeigt auf eine Blume) - wenn sie nicht zum Königreich Gottes gehört, was meinst du, wozu gehört sie dann?

Wenn du also in tiefer Verbindung mit dieser Blume bist, bist du in Verbindung mit dem Königreich Gottes. In Verbindung mit dem Königreich Gottes zu sein, ist also nichts Schwieriges, das man erst nach dem Tod erreichen kann, sondern etwas, was du hier und jetzt tun kannst. Du brauchst nur etwas Achtsamkeit und Konzentration, um ins Hier und Jetzt heimzukommen - wirklich anwesend, ganz lebendig - und um in Verbindung mit dem Königreich zu sein.

Der Schatz im Acker

Aber unsere Gesellschaft ist so beschaffen, dass wir nicht die Zeit haben, in Verbindung mit dem Königreich zu sein. Und deshalb sollten wir darüber nachdenken, wie wir unser Leben ändern können, damit das Königreich häufiger für uns im Alltag verfügbar ist. Wenn du das Königreich hast, kannst du andere Dinge loslassen. Genau das steht im Neuen Testament. Als der Bauer den Schatz im Acker entdeckte, ging er heim und verkaufte alles und gab alles auf. Er behielt nur diesen Acker mit dem Schatz. Wenn du das Königreich hast, brauchst du nichts anderes mehr, kein Geld, keine Macht, kein Ruhm, kein Sex.

Die vom Buddha angebotene Lehre und Lebensweise hilft uns, das Königreich zu genießen, das Reine Land zu genießen, die Wunder des Lebens im Hier und Jetzt. Und wenn wir so zusammenkommen, lernen wir, das Königreich gemeinsam zu genießen. Das Königreich ist Liebe, das Königreich ist Freiheit, das Königreich ist Verständnis. Und wenn du jemanden liebst, willst du ihm oder ihr das Beste anbieten. Wenn du das Königreich hast, kannst du ihm oder ihr das Königreich anbieten. Denn mit dem Königreich wirst du lebendig, wirst du frisch, wirst du liebevoll, wirst du frei. Und auf diese Weise lernen wir, frei zu sein, liebevoll zu sein, frisch zu sein.

Die zwei Aspekte der Meditation, Samatha und Vipasyana

Meditation hat zwei Aspekte. Der erste ist innehalten. Wenn du nach China gehst, siehst du überall dieses Zeichen (schreibt das chinesische Zeichen für anhalten an die Tafel) auf den Straßen. Es bedeutet anhalten. Und im buddhistischen Zusammenhang bedeutet es aufhören zu rennen, aufhören in die Zukunft zu rennen, um das Glück dort zu suchen, denn Glück ist hier und jetzt möglich. Weil wir meinen, es wäre nicht möglich, jetzt glücklich zu sein, neigen wir dazu, in der Zukunft nach weiteren Bedingungen für unser Glück zu suchen. Und das bedeutet auch Ruhe finden, zu entspannen. Das chinesische Zeichen *tuc* bedeutet auch innehalten und Ruhe finden. Auf Sanskrit heißt das Samatha. Es ist interessant, dass der obere Teil des Zeichens *tuc* "du selbst" bedeutet und der untere "dein Geist". Das heißt also "dein Geist kommt zu dir zurück". Und das Wort für Achtsamkeit wird auf ähnliche Weise gebildet, der obere Teil bedeutet "gegenwärtiger Augenblick" und der untere Teil "der Geist", d.h. der Geist kommt zum gegenwärtigen Augenblick zurück. Achtsamkeit hilft uns also, zum gegenwärtigen Augenblick heimzukommen, innezuhalten und Ruhe zu finden.

Und der Buddha schlug einige Übungen vor, die helfen innezuhalten und Ruhe zu finden. Heute Morgen hat uns Schwester Jewel bei einigen dieser Übungen angeleitet. "Ich atme ein und ich weiß, dass ich einatme, ich atme aus und ich weiß, dass ich ausatme." Das ist eine sehr einfache Übung, aber ihre Wirkung kann sehr groß sein. Wenn du einatmest und deinen Geist, deine Aufmerksamkeit ganz auf das Einatmen lenkst, bringst du deinen Geist zurück zu deinem Körper und du bist wirklich anwesend im Hier und Jetzt. Wir bringen Körper und Geist zusammen. Und wenn Körper und Geist zusammen sind, sind wir wirklich anwesend im Hier und Jetzt, und begegnen dem Leben.

Und die zweite vom Buddha vorgeschlagene Übung ist: "Ich atme ein und ich folge dem Atem vom Anfang bis zum Ende." Das Einatmen mag drei oder vier Sekunden dauern. Es beginnt hier und es endet dort. Und während wir einatmen, bleiben wir die ganze Zeit bei unserem Atem, vom Anfang bis zum Ende. Während dieser Zeit, vier oder fünf Sekunden, denken wir an nichts anderes, wir achten nur auf unseren Atem. Wir konzentrieren uns einfach auf unseren Atem. Und beim Ausatmen machst du dasselbe. "Ich atme aus und

ich folge meinem Atem auf dem ganzen Weg." Beim Ein- und Ausatmen kannst du also nicht nur innehalten üben sondern auch Aufmerksamkeit und Konzentration. Konzentration (auf Sanskrit Samadhi) gehört auch zum Bereich der Samatha-Übung (Innehalten, zur Ruhe kommen), denn während du ein- und ausatmest, ist dein einziges Geistesobjekt dein Ein- und dein Ausatmen und nichts anderes. Du konzentrierst dich ganz auf das Ein- und Ausatmen. Und wenn du das Ein- und Ausatmen genießt, kannst du deinen Körper entspannen. Dieses Zeichen Tuc, Innehalten, bedeutet auch ausruhen, Ruhe finden. Und interessanterweise bedeutet es auch atmen. Der erste Aspekt der Meditation ist also innehalten, Ruhe finden und konzentrieren.

Die dritte vom Buddha vorgeschlagene Übung des achtsamen Atmens ist, den Körper zu spüren. "Ich atme ein und ich weiß, dass mein Körper da ist." Es ist ein bisschen so, als ob der Geist den Körper erkennen und umarmen würde. Und wenn du bei deinem Körper bist, bemerkst du vielleicht eine Spannung und einen Schmerz im Körper. Und du möchtest etwas tun, um die Spannung zu lösen und den Schmerz zu mildern.

Und dafür hat der Buddha die vierte Übung des achtsamen Atmens vorgeschlagen. "Ich atme ein und ich löse die Spannungen in meinem Körper." Ich erlaube meinem Körper zu entspannen. Dein Körper will immer entspannen, nur du erlaubst es deinem Körper nicht, du forderst deinen Körper so sehr. Diese vierte Übung bedeutet also, Mitgefühl mit dem Körper zu haben und unserem Körper zu erlauben Spannungen loszulassen. Und hoffentlich wird uns Schwester True Emptiness heute Nachmittag eine Tiefenentspannung anbieten.

Der zweite Aspekt der Meditation ist Vipasyana, auf Deutsch Einsicht oder Einsichtsmeditation. Vipasyana bedeutet tief zu schauen, tief zuzuhören, um die Art von Verständnis zu gewinnen, die Art von Einsicht, die es uns ermöglicht, uns zu befreien, zu transformieren. Wenn wir innehalten, entspannen und uns konzentrieren können, sind alle Voraussetzungen erfüllt, um tief in das zu schauen, was gerade da ist, um dessen Wesen tief zu verstehen. Was da ist, kann dein Körper sein, oder deine Gefühle. Es kann aber auch dein Ärger oder dein Leiden sein. Vipasyana bedeutet also tief zu schauen, um das Wesen deines Meditationsobjekts zu ergründen.

Samatha (innehalten) und Vipasyana (tief schauen) scheinen zwei verschiedene Dinge zu sein. Aber sie sind tief miteinander verbunden. Wenn du tief schaust und etwas Einsicht gewinnst, wird es dir leichter fallen innezuhalten und loszulassen. Wenn du innegehalten hast und deinen Geist beruhigt hast, fällt es dir leichter, tief zu schauen. Samatha und Vipasyana sind wie zwei Füße, die sich gegenseitig helfen, damit wir Gehen können. Angenommen du hast die Einsicht, dass die Wunder des Lebens im Hier und Jetzt verfügbar sind. Wenn du diese Einsicht in deinem Geist hast, wird es dir leichter fallen aufzuhören zu rennen und zum gegenwärtigen Augenblick heimzukehren. Innehalten, ruhig Werden und Konzentrieren unterstützen das tiefe Schauen. Und das tiefe Schauen unterstützt das Innehalten und ruhig Werden.

Wir haben die Angewohnheit zu rennen, weil wir meinen, Glück sei hier und jetzt nicht möglich. Aber wenn wir die Einsicht haben, dass es möglich ist, glücklich im Hier und Jetzt zu leben, wird es uns viel leichter fallen, innezuhalten und in den gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren. Und deswegen meinen wir, wir müssten zunächst Samatha und erst danach Vipasyana üben. Das ist nicht ganz richtig. Wir müssen das Intersein zwischen beiden Aspekten der Übung beachten. Und jeder Aspekt hilft dem anderen Aspekt der Übung.

Wenn wir erfolgreich üben, werden wir friedvoll, ruhig, freundlich und liebevoll. Und unsere Anwesenheit in unserer Familie, in unserer Gemeinschaft wird sehr hilfreich sein, weil wir den Menschen in unserer Familie und in unserer Gemeinschaft Wertvolles anbieten können.

Die Kieselstein-Meditation

Wir kennen die Übung der Kieselstein-Meditation. Sie wurde ursprünglich für Kinder entwickelt, aber auch viele Erwachsene nutzen sie. Es gibt vier Kieselsteine. Der erste steht für eine Blume, er steht für die Frische und Schönheit. Wir Menschen können schön und frisch wie eine Blume sein. Wir sind eine Sorte Blumen im Garten der Menschheit. Aber weil wir nicht wissen, wie wir die Schönheit und Frische unserer Blume erhalten können, haben wir viel davon verloren, und haben den Menschen, die wir lieben, wenig zu bieten. Innehalten, Ruhe finden, loslassen und lächeln können uns helfen, unsere Schönheit und Frische wiederherzustellen.

So üben die Kinder das. Sie halten den ersten Kieselstein in der rechten Hand, betrachten ihn eine Sekunde lang und erkennen ihn als eine Blume. Dann legen sie ihn in die linke Hand und üben wie folgt: "Ich atme ein und sehe mich als Blume, ich atme aus und fühle mich frisch." Und so ein- und ausatmen stellt deine Frische und Schönheit wieder her.

Und nachdem sie dreimal ein- und ausgeatmet haben, üben sie mit dem zweiten Kieselstein. Und der zweite Kieselstein steht für einen Berg. "Ich atme ein und sehe mich als einen Berg, ich atme aus und fühle mich stark." Und während du so atmest, entwickelst du Stabilität und Stärke. Denn jemand, der instabil ist, kann nicht glücklich sein, du kannst dich nicht auf ihn oder sie verlassen. Und deswegen bedeutet Stabilität und Stärke entwickeln, das Glück zu mehren und den geliebten Menschen etwas anbieten zu können.

Und der dritte Kieselstein steht für stilles Wasser. "Ich atme ein und sehe mich als stilles Wasser, ich atme aus und spiegele die Dinge, wie sie sind." Dies fördert Ruhe und Frieden in dir. Innerer Frieden ist sehr wichtig für wahres Glück. Ohne inneren Frieden kann man nicht wirklich glücklich sein. Und wenn du nicht friedvoll, wenn du nicht ruhig genug bist, kannst du niemand anderen glücklich machen. Wenn du nicht friedvoll bist, wenn du beunruhigt bist, wirst du zum Opfer vieler falscher Wahrnehmungen. Du siehst die Dinge nicht, wie sie sind, du verzerrst die Dinge, weil du falsche Wahrnehmungen hast. Innehalten, ruhig Werden und Konzentrieren bringen also inneren Frieden und Ruhe in deinen Körper und deinen Geist. Und Glück ist möglich, wenn du friedvoll bist, und dann kannst du den anderen, den Menschen die du liebst, etwas geben, nämlich deinen Frieden.

Und der letzte Kieselstein steht für Freiheit, für leeren Raum. "Ich atme ein und sehe mich als leeren Raum, ich atme aus und fühle mich frei." Wir üben so, dass wir viel Platz in unserem Herzen schaffen. Wenn wir zu viele Ängste und Sorgen haben, gibt es nicht genug Platz in unserem Herzen, um glücklich zu sein. Mit Freiheit ist hier also Freiheit von Sorgen, Ärger, Verzweiflung, Eifersucht usw. gemeint. Und ohne diese Freiheit kann man nicht wirklich glücklich sein. Wenn du achtsames Atmen übst oder achtsames Gehen, dann lässt du die Vergangenheit los, lässt du die Zukunft los, lässt du deine Pläne los, und du wirst frei, während du einatmest oder einen Schritt machst. Wenn du zehn Minuten achtsames Gehen übst, hast du zehn Minuten Freiheit. Wenn du zehn Minuten achtsames Atmen übst, hast du zehn Minuten Freiheit. Du bist frei von Reue und Bedauern über die Vergangenheit. Du bist frei von Angst und Unsicherheit bezogen auf die Zukunft. Und das

verdankst du der Energie der Achtsamkeit und Konzentration, die du beim Atmen und Gehen erzeugst. Und indem du dieser vier Eigenschaften entwickelst – Frische und Schönheit, Stärke, Frieden, Freiheit – wirst du ein glücklicherer Mensch. Und dann bist du in der Lage, den Menschen in deiner Familie und in deiner Gemeinschaft Glück bringen.

Die Vier Edlen Wahrheiten

Es gibt eine Beziehung, eine sehr enge Beziehung zwischen Leiden und Glück, die so weit geht, dass es kein Glück geben kann, wenn es nicht auch Leiden gibt. Das ist so wie bei der Lotosblume und dem Schlamm. Du kannst Lotosblumen nicht auf Marmor pflanzen, du musst sie im Schlamm pflanzen. Es ist also das Leiden, das wir in unserem Leben erfahren, aus dem sich unser Glück entwickeln kann. Meditation Anwenden bedeutet daher, das Leiden zu nutzen, um Glück zu erzeugen, so wie man den Schlamm nutzen kann, um Lotosblumen darauf anzubauen.

Meditation Anwenden hat also zwei Aspekte: mit Glück umgehen und mit Leiden umgehen. Und beides ist eng miteinander verbunden. Wenn wir nicht mit Glück umgehen können, wird es schnell zu Leiden werden. Die anfängliche Liebe kann innerhalb weniger Monate in Hass umschlagen. Der erste Aspekt der Anwendung ist also, die Blume so zu behandeln, dass sie nicht allzu schnell zu Schlamm wird.

Aber verzweifelt nicht, wenn die Blume einmal zu Kompost geworden ist, denn mit dem Anwenden von Meditation könnt ihr Kompost gut wieder in eine Blume verwandeln. Und der Buddha hat uns sehr klare Anweisungen gegeben, wie wir das machen können, wie wir mit Leiden umgehen sollen. Es gibt eine Art mit Leiden umzugehen, die hilft, das Leiden wieder in Glück zu verwandeln. Nach dieser Lehre und bei ihrer Anwendung sind sowohl Glück als auch Leiden von biologischer Natur. Denn wenn eine Blume zu Kompost werden kann, kann der Kompost auch wieder in eine Blume verwandelt werden. Wenn Glück zu Leiden geworden ist, ist es möglich, mit dem Leiden so umzugehen, dass wieder Glück entstehen kann.

Der Buddha verkündete die Vier Edlen Wahrheiten in seiner ersten Lehrrede. In der ersten Edlen Wahrheit geht es um das Leiden, das Nicht-Wohlbefinden, *dukkha*. Aber die Vier Edlen Wahrheiten handeln nicht nur vom Leiden sondern auch vom Glück, weil es in der dritten Edlen Wahrheit um das Beenden des Leidens, das Beenden des Nicht-Wohlbefindens geht. Das bedeutet das Vorhandensein von Wohlbefinden, Glück. In den Schriften heißt es, dass die dritte Wahrheit vom Beenden des Leidens handelt. Und das Ende des Leidens bedeutet den Anfang des Vorhandenseins von Wohlbefinden. Das ist so, als ob man sagt, dass die Abwesenheit von Dunkelheit das Vorhandensein von Licht bedeutet. Wenn keine Dunkelheit mehr da ist, was ist dann da? Das Gegenteil von Dunkelheit, also Licht.

Wenn wir tief in die Natur des Nicht-Wohlbefindens blicken, erkennen wir die zweite Edle Wahrheit. Und wir sehen, wie Nicht-Wohlbefinden entsteht. Blicke einfach in das Wesen des Nicht-Wohlbefindens und du siehst seine Wurzeln. Und daraus entsteht Verstehen. Und aus dem Verstehen der zweiten Edlen Wahrheit entspringt die vierte Wahrheit. Die vierte Edle Wahrheit handelt vom Weg, der zum Wohlbefinden führt, also vom Weg, der zum Beenden des Nicht-Wohlbefindens führt. Das ist dasselbe. Deshalb kann man sagen, dass die Vier Edlen Wahrheiten sowohl vom Leiden als auch von Glück handeln.

Bewusst atmen

Ich habe es gerne, wenn meine Freunde die vom Buddha im "Sutra über das bewusste Atmen" vorgeschlagenen Übungen auswendig lernen. Ich liebe dieses Sutra sehr. Es hat mir sehr geholfen. Die *erste Übung* ist, das Ein- und Ausatmen zu erkennen, den Geist zum Körper zurückzubringen, um im Hier und Jetzt wirklich anwesend zu sein. Sie ist sehr leicht zu merken: "Ich atme ein und erkenne, dass ich einatme. Ich atme aus und erkenne, dass ich ausatme." Du erhältst Ruhe, Freiheit, Freude und Glück, einfach indem du diese einfache Übung machst.

Die *zweite Übung* ist, den Atem den ganzen Weg über zu begleiten. Das bereitet dir Freude. Du leidest nicht. Du freust dich einzusatmen und auszusatmen. Und du entwickelst dabei mehr Konzentration, Konzentration auf dein Ein- und Ausatmen. Und deine Fähigkeit achtsam zu sein, konzentriert zu sein, wächst bei dieser Übung. Und wenn du etwas mit dieser Achtsamkeit und Konzentration tief betrachtest, kannst du einen Durchbruch erreichen. Und du gewinnst die Einsicht, die dich von deiner Angst und deinem Ärger befreit.

Diese zwei Übungen des achtsamen Atmens sind sehr wertvoll. Die erste ist, Einatmen und Ausatmen zu erkennen, die zweite ist, den Atem zu begleiten. Es bereitet mir viel Freude, auf dem Bett liegend das Ein- und Ausatmen zu genießen und meinen Atem den ganzen Weg über zu begleiten. Und wenn ich im Gras sitze, mache ich dasselbe, und im Flugzeug und im Zug auch.

Die *dritte Übung* ist, den Körper zu spüren. "Ich atme ein und spüre meinen Körper." Das ist eine frohes Wiedersehen von Körper und Geist. Menschen, die nicht üben, sind zerrissen. Ihr Körper ist dort und ihr Geist ist woanders. Ihr Geist ist vielleicht von Bedauern oder Reue über die Vergangenheit erfüllt oder von Sorgen oder Angst vor der Zukunft. Dann ist ihr Geist nicht bei ihrem Körper.

Jesus Christus ist wiederauferstanden. Im Zustand der Zerrissenheit, wenn dein Körper dort ist, und dein Geist woanders, bist du nicht wirklich lebendig. Den größten Teil des Tages sind wir nicht lebendig, weil unser Körper und unser Geist voneinander getrennt sind. Und mit nur einem einzigen achtsamen Einatmen oder einem einzigen achtsamen Schritt, können wir unseren Geist zu unserem Körper zurückbringen und wiederauferstehen. Das Wunder der Wiederauferstehung kann also jederzeit in unserem Alltags geschehen. Um wirklich lebendig, wirklich anwesend zu sein, übst du einfach die dritte Übung, deinen Geist zu deinem Körper zurückzubringen, und du wirst dir deines Körpers bewusst.

Wenn du wieder bei deinem Körper bist und bemerkst, dass viel Spannung und Schmerz in ihm sind, möchtest du vielleicht die *vierte Übung* anwenden und deinem Körper ermöglichen zu entspannen, um Ruhe zu finden und auch um den Schmerz in deinem Körper zu lindern.

Glück und Freude sind da

Die *fünfte Übung* hilft uns, ein Gefühl der Freude hervorzurufen. Und die *sechste* hilft, ein Gefühl des Glücks zu erzeugen. Wer sagt, dass sich die Lehre Buddhas nur um das Leiden dreht? Er spricht auch viel über Freude und Glück. Diese Übungen zeigen: Wenn du wirklich übst, wenn du gut übst, dann solltest du fähig sein, ein Gefühl der Freude oder ein Gefühl des Glück hervorzurufen, wann immer du willst. Und wenn du die ersten vier

Übungen gut ausführst, hast du genug Achtsamkeit und Konzentration, um Freude und Glück in das Hier und Jetzt bringen zu können. Mit Achtsamkeit verankern wir uns fest im Hier und Jetzt. Und im Hier und Jetzt entdecken wir viele Bedingungen für Glück, die schon vorhanden sind. Achtsamkeit lässt uns die vielen Bedingungen für Glück erkennen, die im Hier und Jetzt schon vorhanden sind. Das macht Freude und Glück sofort möglich. Heute Morgen haben wir über das achtsame Einatmen gesprochen, das uns mit dem Wunder, lebendig zu sein, in Verbindung kommen lässt.

Dem Leben zulächeln

Bei der Meditation geht es darum, Einsicht zu erlangen. Aber Einsicht ist nicht etwas, auf das wir lange warten müssen. Ein Atemzug kann schon zu etwas Einsicht führen. Wenn du achtsam einatmest, erkennst du, dass du lebst. Jemand, der schon gestorben ist, kann nicht mehr einatmen. Und wenn du achtsam einatmest, bekommst du sofort die Einsicht, dass du lebst. Und deshalb kannst du beim Ausatmen schon die Tatsache feiern, dass du lebst. Diese Übung ist einfach. "Ich atme ein und fühle mich lebendig. Ich atme aus und lächle dem Leben in mir und außerhalb von mir zu." Und Freude und Glück können sofort entstehen. Du musst nicht in die Zukunft gehen.

Angenommen du übst: "Ich atme ein und bin mir meiner Augen bewusst." Du verwendest Achtsamkeit, um das Vorhandensein deiner Augen zu erkennen. Und wenn du dir deiner Augen bewusst bist, kann sofort eine Einsicht entstehen. Ich habe immer noch gute Augen. Ich muss nur meine Augen öffnen und bin schon in Verbindung mit dem Paradies von Formen und Farben um mich herum. Das Königreich Gottes ist verfügbar. Und ich kann damit in Verbindung kommen, weil meine Augen noch gut sind. Und diejenigen von uns, die ihr Augenlicht verloren haben, wir haben nicht das Königreich. Wir wissen, dass es da ist. Aber wir können uns nicht daran erfreuen, weil unsere Augen nicht mehr in gutem Zustand sind. Wenn du also achtsam atmest und dir bewusst wirst, dass deine Augen weiterhin in gutem Zustand sind, erkennst du eine der vielen Bedingungen für Glück, die du bereits hast. Und wenn wir diese Bedingung für Glück erkennen, entstehen sofort Freude und Glück.

Wenn du einatmest und dir deines Herzens bewusst wirst, trittst du in Verbindung mit einer anderen Bedingung für Glück. Du hast die Einsicht, dass dein Herz weiterhin normal arbeitet. Manche von uns haben kein solches Herz und ihnen droht jederzeit ein Herzversagen. Ihr tiefster Wunsch ist vielleicht einfach, ein normales Herz wie wir zu haben. Du freust dich also über dein normales Herz. Weil du achtsam bist, ist dir bewusst, dass dein normales Herz eine weitere Bedingung für Glück ist, die du jetzt schon hast.

Und es gibt eine Vielzahl von Bedingungen für Glück in dir und um dich herum, mehr als genug, um dich glücklich zu machen. Und deshalb sagen wir, dass Achtsamkeit eine Quelle der Freude ist, eine Quelle des Glücks. Freude und Glück sind also kein Wunschenken, wir können sie zu jeder Zeit des Tages erzeugen. Bevor du mit dem Abendessen beginnst, magst du vielleicht achtsam ein- und ausatmen und die Leute am Tisch ansehen. Und mit dieser Achtsamkeit kannst du erkennen, dass es so viele Bedingungen für Glück gibt, und das Glück kann sofort kommen. Wir merken, dass wir gut dran sind. So viele Bedingungen für Glück sind in diesem Augenblick verfügbar. Das Licht der Achtsamkeit lässt dich Freude und Glück berühren, und du kannst in der Familie oder Gemeinschaft anderen Menschen helfen zu erkennen, dass auch sie von Bedingungen für Glück umgeben sind, sodass auch sie so freudig und glücklich wie du sein können. In

dieser Übung lernen wir also, Freude und Glück zu entwickeln, als Nahrung und Heilmittel für uns und unsere Familie und Gesellschaft.

Schmerz achtsam umarmen

In der *siebten Übung* des achtsamen Atmens lehrt uns der Buddha, mit einem schmerzhaften Gefühl, mit einer schmerzhaften Emotion umzugehen, die aufgekommen ist. Die Lehre des Buddha hilft uns also, mit Glück und mit Leiden umzugehen. Die meisten von uns wollen den Schmerz und das Leiden nicht in sich spüren und sich nicht damit beschäftigen. Wir versuchen, vor dem Schmerz in uns davonlaufen. Wir schalten den Fernseher ein, wir hören Musik, um den Schmerz in uns zuzudecken. Aber diese Übung empfiehlt das Gegenteil. Anstatt zu versuchen, vor deinem Schmerz davonzulaufen, kommst du zurück und kümmerst dich um ihn. Wenn du geübt hast, dann hast du genug Achtsamkeit und Konzentration, und diese zwei Energien werden dir helfen, mit dem Schmerz in dir umzugehen. "Ich atme ein und erkenne den Schmerz in mir".

Schmerz, Kummer und Ärger sind Energien, die in uns erscheinen. Wer die Übung nicht kennt, versucht diese Energien zuzudecken oder vor ihnen davonzulaufen. Und wer die Übung kennt, tut das nicht. Wir erzeugen eine andere Art von Energie, um uns um der Energie von Schmerz und Kummer zuzuwenden. Und diese Energiequelle ist die Energie der Achtsamkeit und Konzentration, die wir beim Gehen, Atmen und so weiter entwickeln können.

Bring beim Zähneputzen am Morgen, anstatt an die Vergangenheit oder Zukunft zu denken, deinen Geist zur Tätigkeit des Zähneputzens. Das nennt man achtsames Zähneputzen. Putze deine Zähne achtsam. Putz deine Zähne so, dass während der zwei, drei Minuten Zähneputzen Anhalten, Beruhigung, Freude und Glück da sind. Genauso verhalten wir uns beim Duschen. Wir duschen so, dass während des Duschens Glück und Freude da sind. Auch wenn wir Auto fahren, können wir achtsames Autofahren üben und lassen unseren Geist nicht in die Vergangenheit oder in die Zukunft abschweifen. Wenn wir vom Parkplatz zum Büro gehen, üben wir achtsames Gehen, um die Energie der Achtsamkeit und Konzentration zu erzeugen.

Weil wir unser tägliches Leben auf diese Weise führen, haben wir genug Achtsamkeit und Konzentration, um mit dem Schmerz in uns umzugehen, um uns um ihn zu kümmern. Wenn der Schmerz oder Kummer aufkommt, kehren wir sofort zum achtsamen Atmen, achtsamen Gehen zurück, um diese zweite Energie, die Energie der Achtsamkeit und der Konzentration zu erzeugen. Und mit dieser Achtsamkeit und Konzentration betrachten wir den Schmerz und umarmen unseren Schmerz zärtlich. "Ich atme ein und weiß, dass Schmerz in mir ist." Das heißt, dass du die Energie der Achtsamkeit und der Konzentration verwendest, um den Schmerz zu erkennen und zärtlich zu halten.

Achtsamkeit und Konzentration versuchen nicht, den Schmerz oder Kummer zu bekämpfen. Ihre Wirkung ist, zu erkennen und zu umarmen, so wie eine Mutter ihr Kind hält, wenn es leidet. Die Mutter sagt: "Mein Kind, weine nicht. Ich bin für dich da." Und sie hält ihr Kind zärtlich in ihren Armen. Bei dieser Vorgehensweise gibt es kein Kämpfen, keine Gewalt, da gibt es nur Erkennen und Umarmen, Halten. Und die Energie der Achtsamkeit und Konzentration wird zum Schmerz oder Kummer vordringen und ihn beruhigen helfen.

Lasst uns eine gute Übende beobachten. Sie hat etwas Schmerz, Kummer und wir sehen sie achtsam Gehen, achtsam Atmen, um das Gefühl von Schmerz oder Kummer in ihr zu umarmen und zu beruhigen. Und deshalb ist die *achte Übung*, die Spannung im Schmerz loszulassen, zu beruhigen. Zunächst weiß die Mutter nicht, was dem Kind fehlt. Aber allein, dass sie das Kind zärtlich hält, kann ihm schon helfen, weniger zu leiden, weil die Energie der Zärtlichkeit der Mutter den leidenden Körper des Kindes durchdringt. Die Energie des Schmerzes kommt von innen, die Energie der Heilung und des Loslassens kommt auch von innen. Und nachdem die Mutter das Kind ein paar Minuten so gehalten hat, findet sie heraus, was dem Kind fehlt. Sie erlangt eine Einsicht. Sie weiß, was zu tun ist, um alles wieder in Ordnung zu bringen. Wenn wir also unseren Schmerz, unseren Kummer umarmt und zärtlich gehalten haben, bekommen wir vielleicht die Einsicht, wo der Schmerz, der Kummer hergekommen ist.

Die anderen acht vom Buddha vorgeschlagenen Übungen beschäftigen sich damit, wie wir die Einsicht erlangen, um den Schmerz zu verwandeln.

1. Ein- und Ausatmen erkennen
2. Ein- und Ausatmen begleiten
3. Körper spüren
4. Spannungen im Körper loslassen
5. Freude entstehen lassen
6. Glück entstehen lassen
7. Den Schmerz erkennen
8. Beruhigen

[Nun spricht Thay über die Südost-Asien-Reise und ein Projekt in Indien, Achtsamkeit in der Schule zu vermitteln.]

[Übersetzung von Thomas Barth]