

Leseprobe

Céline Chadelat, Bernard Baudouin

Thich Nhat Hanh - Ein Leben in Achtsamkeit Die Biografie

»Thich Nhat Hanh zeigt uns den Zusammenhang zwischen persönlichem innerem Frieden und dem Frieden in der Welt.« *Dalai Lama*

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,99 €



Seiten: 304

Erscheinungstermin: 14. Oktober 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die erste Biografie über den berühmten buddhistischen Meister, der die Achtsamkeit in den Westen brachte

Er hat sein Leben dem Frieden im Inneren und in der Welt verschrieben: der weltbekannte Zen-Mönch, Meditationslehrer und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh. Diese Biografie zeichnet ein berührendes Bild des »Vaters der Achtsamkeit«, der in vieler Hinsicht zum spirituellen, sozialen und politischen Gewissen unserer Zeit geworden ist. Sie eröffnet einen einfachen Zugang zur Essenz seiner Lehren und führt auf beeindruckende Weise vor Augen, was ein einzelner Mensch auch unter schwierigsten Umständen zu bewegen vermag.

»Würden Thich Nhat Hanhs Vorstellungen verwirklicht – wir hätten eine wahre Weltbruderschaft, eine ökumenische, geeinte Menschheit.« Martin Luther King Jr.

Autor

Céline Chadelat, Bernard Baudouin

Céline Chadelat ist eine auf Religion und Spiritualität spezialisierte Journalistin und Historikerin.

Bernard Baudouin ist Autor von mehr als 50 Büchern über verschiedene Religionen und spirituelle Bewegungen.

Das Buch

Thich Nhat Hanh ist eine der bedeutendsten spirituellen Leitfiguren unserer Zeit. Geboren 1926 in Vietnam, wird er Zeuge der verheerenden Kriege in seinem Land. Das Leiden der Menschen dort prägt sein Denken und sein ganzes weiteres Leben. »Unsere Feinde sind niemals Menschen«, so lehrt er, »sondern nur menschenverachtende Ideologien und Systeme.« Schnell gerät er zwischen alle Fronten und wird von den kommunistischen Machthabern ins Exil verbannt. Von nun an reist Thich Nhat Hanh durch die Welt, um seine Botschaft des inneren und äußeren Friedens zu verbreiten. So bringt er auch die heutzutage so populäre Praxis der Achtsamkeit in den Westen, die das Leben zahlloser Menschen grundlegend verändert hat.

Diese Biografie zeichnet ein berührendes Bild des weltbekannten buddhistischen Lehrers, der in vieler Hinsicht zum spirituellen, sozialen und politischen Gewissen unserer Zeit geworden ist.

Die Autoren

Céline Chadelat ist eine auf Religion und Spiritualität spezialisierte Journalistin und Historikerin.

Bernard Baudouin ist Autor von mehr als 50 erfolgreichen Büchern über verschiedene Religionen und spirituelle Bewegungen.

Céline Chadelat & Bernard Baudouin

THICH NHAT HANH

Ein Leben in Achtsamkeit

Die Biografie

Mit einem Vorwort von Daniel Odier

Aus dem Französischen übersetzt
von Maike und Stephan Schuhmacher

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die französische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
»Thich Nhat Hanh. Une vie en pleine conscience«
bei Presses du Châtelet, Paris.

Alle Zitate wurden von den Übersetzern entsprechend der
französischen Originalausgabe übersetzt; die Quellenangaben/
Anmerkungen beziehen sich auf die deutschen Ausgaben,
in denen diese Zitate stehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 10/2019

Copyright © 2016 by Presses du Châtelet

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017 by Lotos Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © dieser Ausgabe 2019 by Wilhelm Heyne Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Martina Darga

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagfoto: © mauritius images/Godong/Alamy

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70379-7

www.heyne.de

INHALT

Vorwort

Thich Nhat Hanh, Herz und Geist 11

Prolog 15

Erster Teil

Die Realität des Leidens im Buddhismus

Die Rückkehr des erleuchteten Mönchs 21

Der Spross eines Landes auf der Suche nach sich
selbst 27

Zur eigenen Antwort auf das Leiden finden 37

Der rebellische Mönch 43

Sich wandeln, um die Welt zu verändern 58

Ein wundervolles Zwischenspiel: zwei Frühlinge
in Amerika 70

Die Welt braucht echte Helden 73

Zweiter Teil

Eine Stimme des Friedens im Vietnamkrieg

Der Lotos im Feuermeer	85
Ein dritter Weg	107
Die Wesen und die Herzen miteinander verbinden	114
Reverend Martin Luther King jr.	123
1967 im Zeichen des Feuers.	127
Ein neues Bewusstsein für den Okzident.	140
Zeit des Exils, die Augen auf das Höchste gerichtet	147
Ein Appell für die Natur	157
Von Vietnam in die Dordogne – die Geschichte einer Sangha	173
Das Leiden der GIs	182
Die Führer inspirieren	195
Zur Rettung des Planeten	208

Dritter Teil

Der Lotos entfaltet sich

Ein Weg des Friedens, ein Weg der Heilung	220
Die Werkzeuge des Gärtners	231
Auf dem Weg des Friedens.	240
Es gibt weder Tod noch Angst.	249

Anhang I

Die Vierzehn Achtsamkeitsübungen des Ordens Intersein	263
--	-----

Anhang 2	
Manifest 2000 für eine Kultur des Friedens und der Gewaltlosigkeit.	274
Anhang 3	
Manifest 2000 – sechs Prinzipien für eine Friedenskultur	276
Anhang 4	
Dokumente.	278
Anmerkungen.	285
Bücher von Thich Nhat Hanh	298
Weiterführende Weblinks.	303
Dank.	304

*Sie sind in der Gegenwart mit Ihrem Leben verabredet.
Wenn Sie diese Verabredung versäumen,
laufen Sie Gefahr, Ihr Leben zu versäumen.*

THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hanh, Herz und Geist

Die Persönlichkeit von Thich Nhat Hanh zu erfassen ist ein komplexes Unterfangen. Es verlangt eine klare Übersicht über zahlreiche Faktoren, die das Leben, das Handeln und die Lehre dieses großen Zen-Meisters bestimmt haben. Thay, wie er von seinen Freunden und Anhängern genannt wird, trennt die politische und soziale Aktion nicht von der Zen-Praxis ab. Er verstand, alle Kostbarkeiten aus der Tradition der Lehren der ihm vorangegangenen Meister zu schöpfen und sich gleichzeitig gegen die Tradition aufzulehnen und tief greifende Veränderungen in ihr herbeizuführen. Thich Nhat Hanh zu verstehen heißt auch, den Menschen hinter der Aktion, den Dichter, den Künstler wahrzunehmen, dessen unermessliches Mitgefühl über jede parteiische Sichtweise hinausreicht. Der Blick Thays umfängt, er trennt niemals. Was Thay »Achtsamkeit« nennt, wird sowohl auf die schlichtesten und alltäglichsten Aufgaben als auch auf die politische Sicht der Welt angewandt. Die tiefgründige Sichtweise, der zufolge wir eng mit allen anderen Menschen wie auch mit der Natur verbunden sind, tritt bei ihm stets an die Stelle einer Anschauung, die den Menschen im Zentrum einer Totalität sieht, die gleichermaßen unermesslich wie komplex ist. Um die Wirklichkeit zu verstehen, genügt es, achtsam hinzuhören und sich von jeder parteiischen, dogmatischen oder vom Glauben geprägten Sicht zu lösen. Auf die

Frage »Wenn Sie Osama bin Laden begegnen würden, was würden Sie zu ihm sagen?« antwortete er: »Ich würde ihm zuhören«.

Wie alle Zen-Meister hat Thay auch eine provokative Seite von großer Subtilität und wunderbarer Intelligenz. Er geht den Dingen mit einer erstaunlichen Verschmelzung von Zartheit und Strenge auf den Grund. Seine Präsenz ist intensiv, subtil und anmutig zugleich. Er scheut keinen körperlichen Kontakt, wie es viele Mönche tun, und ich erinnere mich mit tiefer Bewegung an das erste Mal, als er mich in die Arme genommen hat – es war eine Übertragung von Stille durch einen völlig gegenwärtigen und befriedeten Körper-Geist.

Ich bin Thay im Jahre 1995 begegnet. Damals war ich Herausgeber einer Reihe von spirituellen Texten und wollte unbedingt sein wundervolles Buch *Wie Siddhartha zum Buddha wurde* über das Leben des Buddha veröffentlichen. In den folgenden Jahren bin ich ihm mehrere Male begegnet, habe mehrere seiner Bücher veröffentlicht, wurde zu seinem Schüler und nahm an Wochenretreats des Ordens Intersein in Plum Village teil. Ich lauschte seinen Lehren, fasziniert von seiner Fähigkeit, die Gesamtheit des Buddhismus in zwei Stunden intensiver und großzügiger Lehre zu umreißen, ganz gleich um welches Thema es dabei gehen mochte. Es war eine Übermittlung von Herz zu Herz oder von Geist zu Geist.

Bei Thay ist die Strenge niemals trocken. Sie ist immer durchdrungen von großer Menschlichkeit, von einer Zartheit und einem tiefen Verständnis für die Wesen und die jeweilige Situation. In ihm verbinden sich Subtilität, Bestimmtheit und Mut. Sein ganzes Leben lang hat er in seinen politischen und humanitären Ansichten die gegnerischen Parteien berücksichtigt, als würde er über ihre Zwistigkeiten hinaussehen, als würde er die Möglichkeit erkennen, die Extreme zum Wohle der Menschen

zu vereinen, und wolle nicht den Triumph einer bestimmten Politik bestätigen. Mit diesem Ansatz brachte er manchmal beide Seiten gegen sich auf. Mit unglaublicher Zähigkeit hielt er trotz aller Schwierigkeiten an dieser Position fest, und es gelang ihm, in seinem Kielwasser Hunderttausende von Aktivisten aller Lager mit sich zu reißen.

Das Buch von Céline Chadelat und Bernard Baudouin zeichnet sich durch eine sehr gut recherchierte Darstellung der historischen Umstände aus, die Vietnam in Flammen haben aufgehen lassen. Auch die späteren Konflikte, die Thich Nhat Hanh zum Einschreiten bewogen haben, werden sehr differenziert beschrieben. Denn ohne diesen Hintergrund ist es in der Tat unmöglich zu verstehen, wie sich das humanitäre Ideal des jungen Mönchs entwickelt hat. Es wird begreifbar, wie Thays Persönlichkeit im Umfeld des imperialistischen Chaos und der überzogenen Ambitionen verschiedener französischer, japanischer und amerikanischer Interventionen geprägt wurde, wie ein von nur wenigen unerschrockenen Kameraden umgebener Mann sich gegen deren entfesselte und blutrünstige Systeme erheben konnte. Vietnam ist das in der Geschichte am heftigsten bombardierte Land. Wie kann man auf den schrecklichen Folgeschäden wieder Neues aufbauen, wie sich von Hass und Unwissenheit befreien? Darin besteht der Kampf von Thay und seinen Gefährten, darin besteht auch der Kampf seiner Freunde wie etwa Martin Luther King jr. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Thay 1967 von King für den Friedensnobelpreis nominiert wurde (der in diesem Jahr jedoch nicht vergeben wurde). Umso verwunderlicher ist es, dass der Preis 1973 an Henry Kissinger ging, der zwischen Weihnachten und Neujahr 1972 zusammen mit Nixon beschlossen hatte, Tonnen von Bomben auf Hanoi und Haiphong abzuwerfen, um die Friedensverhandlungen vorzubereiten. Bilanz: 1.600 getötete Zivilisten.

Céline Chadelat und Bernard Baudouin ist es gelungen, geschickt die intime Beschreibung der Person Thays mit der Darstellung seines sozialen und politischen Aktivismus zu verbinden, indem sie flüssig von einem zum anderen wechseln. Das Ergebnis ist ein Buch über Thich Nhat Hanh, das für lange Zeit maßgeblich sein wird.

Daniel Odier

Ming Qing Sifu

Prolog

Am Tag dieses Schuljahresbeginns im September ist der Morgen köstlich frisch und sonnendurchflutet. Munter steige ich aus dem Bus, der mich zum Senat im Odéon-Viertel gebracht hat. Es herrscht diese Stille des frühen Morgens, wenn Paris noch nicht ganz erwacht ist. Ich bin auf dem Weg zu einer außergewöhnlichen Pressekonferenz eines vietnamesischen Weisen, dessen Präsenz und spirituelle Qualitäten mir gepriesen wurden: Thich Nhat Hanh. Diese Pressekonferenz ist das Vorspiel zu einem Wochenende der Meditation und einer Gehmeditation in Achtsamkeit, die in dem Viertel La Défense unter Leitung des Weisen organisiert wird.

Außerdem sind zu dieser Konferenz ein Ökonom, ein Psychiater und ein Ökologe eingeladen, die allesamt bekannte Experten auf ihrem Gebiet sind, sowie eine Senatorin. In ihrer Mitte zeichnet sich blendend, aufrecht und bewegungslos die Silhouette des Zen-Meisters ab. Ihm scheint es zu genügen, er selbst zu sein, aufmerksam den Saal, die Wände, die Decke zu betrachten, die ihn für einige Stunden aufnehmen. Seine braune Robe und sein von Sanftheit durchdrungenes Gesicht geben ihm den Anschein, als würde er einem anderen Raum-Zeit-Kontinuum angehören.

Der Tonfall seiner Worte ist wie ein Murmeln und lässt eine in mir selbst vergrabene Verletzlichkeit zutage treten. So

lausche ich schließlich, etwas schutzlos und gar nicht mehr kritisch, den wenigen von diesem buddhistischen Meister gesprochenen Worten. Ich bin einigermaßen erfahren, denn es ist nicht das erste Mal, dass ich mich in Gegenwart eines Weisen solchen Formats befinde. Jedes Mal vollzieht sich die gleiche Alchemie; hier verbreitet sich ein Duft von Sanftmut und Intelligenz, von Kohärenz. Als er vorschlägt, die Abgeordneten sollten vor jeder Parlamentssitzung eine Minute meditieren, begreife ich, dass Thich Nhat Hanh kein Mann ist, der dem Zeitgeist der Gesellschaft unterworfen ist. Er scheint im Fließen seiner eigenen Atemzüge zu schweben.

Im Schneidersitz auf einem Stuhl sitzend, ein Diktiergerät zu meiner Linken, sehe ich aus wie eine Journalistin, bin aber nicht wirklich mehr eine solche. Ich höre zu, ich schweige. Denn hier ist jemand, der uns die Gelegenheit gibt, einfach nur zu sein. Seine Präsenz löscht alles Überflüssige aus, als hätte das Feuer der Liebe alles verbrannt. Die Pressemappe unterrichtet mich, dass das Mitgefühl des Zen-Meisters alles unterschiedslos umfängt: die Menschen und ihre Gewalttaten, ihre Verletzungen, die sie in Theorien, in Konzepten, in politischen Parteien anrichten. So viele Leben unablässigen Kampfes, die den Kreislauf des Leidens immer weiter fortsetzen, aus Mangel an jenem Wissen, zu dem der vor uns sitzende Meister einer der Wege zu sein scheint. Er sagt, dass die blauen Flecken des Lebens entweder in Stein gemeißelt oder in Nektar transformiert werden können. Die Menschen suchten so verzweifelt nach Liebe, sie verwechselten Geld und Erfolg mit dem Glück, sie verlören sich in hypnotischen Spiegelungen und Illusionen. Diesen Schmerz der Menschheit, ich spüre ihn seit meiner Jugendzeit. Der Meister verkörpert die Praxis des Zen, losgelöst und liebevoll, wie eine lodernde Flamme, die die innere Intelligenz erweckt. Gelassen trinkt er auf diesem Podium in einem der Säle

des Senats mit behutsam zusammengelegten Händen ein wenig Wasser. Ich könnte mich damit begnügen, zum Thema der Pressekonferenz die Fakten zu berichten, aber ich entscheide mich, seinen Worten eine Chance zu geben.

Wenn er sagt, dass die Rechte und die Linke nicht ohne einander existieren können, gibt er der Realität wieder einen Sinn und eine Tiefe. Thich Nhat Hanh drängt uns aus unserer Komfortzone hinaus. Seine Lehre von der Nicht-Dualität lädt dazu ein, über die bloßen Erscheinungen hinauszublicken. Ohne Waffen und ohne Gewalt reißt er Paradigmen des Denkens, geistige Hirngespinnste und erstarrte Vorstellungen ein. Seine Aktion gegen den Vietnamkrieg zeigt, dass er zu jenen höchst seltenen Geistesgrößen gehört, die die Kraft finden, allen Widerigkeiten zum Trotz eine andere Stimme hören zu lassen.

Seine Worte und seine Taten passen sich kaum dem abgehackten Rhythmus der Medien an: kein Lärm, kein Skandal, lediglich Stille, Friede und eine heitere Gelassenheit ...

Diese Pressekonferenz wird so gut wie kein Medienecho finden. Das macht nichts, denn die Sanftmut besitzt ihre eigene Kraft, und ein anderer Weg zeichnet sich ab. Achtsamkeit, in den USA bereits weit erprobt, ist ein innovatives Werkzeug im Dienste von Gesellschaften, denen die Luft ausgeht, ein Werkzeug mit ungeahnten Eigenschaften, dessen Thich Nhat Hanh sich seit Jahrzehnten bedient. Als ich mittags den Senat verlasse, fühle ich mich ruhig und berührt.

Am Sonntag beschließe ich, nach La Défense zu fahren und an dem Achtsamkeitsgang teilzunehmen, die Lehren des Meisters zu hören und zu spüren. Unmöglich, nicht dort zu sein.

Es wird ein milder leuchtender Sonntag. Dreitausend Personen gehen in Frieden zwischen den Hochhäusern von La Défense. Im Saal der Grande Arche stimmt eine Nonne einen Gesang mit einfachen Worten an: »Ich brauche nirgendwohin zu

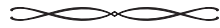
gehen, habe nichts zu tun, ich habe alle Zeit der Welt ...« Das Publikum stimmt mit ein. Singe ich oder singe ich nicht? Das ist hier die Frage. Wenn ich singe, werde ich mich dann nicht verlieren, einen Teil von mir verlieren? Wenn ich etwas ehrlich zu mir bin, muss ich zugeben, dass dieser Gesang mich mit jenem Anteil in mir konfrontiert, der die Sanftmut nicht so ohne Weiteres auf eine so elementare Weise auszudrücken weiß. Und dann gibt es noch jenen Teil in uns, der an der Vorstellung festhält, dass »diese Leute, die da gerade singen, merkwürdig sind« und dass »man das Ganze nicht wirklich ernst nehmen kann«. Was die Sache noch mehr verkompliziert, ist mein Herz, das mir sagt, ich müsse singen, es habe große Lust dazu. Also murmle ich einige Worte. Ich lasse die Kontrolle los und fühle mich schon bald bestärkt.

Einige Jahre später, als mir ein Verleger anbietet, an einer Biografie von Thich Nhat Hanh mitzuwirken, sage ich mit Freuden zu. Während der ganzen Zeit des Schreibens an dem Buch im Kontakt mit dem Zen-Meister zu sein ist ein Geschenk, das ich einfach nicht abzulehnen vermag.

Céline Chadelat



Erster Teil



DIE REALITÄT DES
LEIDENS IM BUDDHISMUS

DIE RÜCKKEHR DES ERLEUCHTETEN MÖNCHS

Das Jahr 2005 sollte das neununddreißigste und letzte Jahr des Zen-Mönchs Thich Nhat Hanh im Exil außerhalb der Grenzen Vietnams gewesen sein. Nach mehrfachen vergeblichen Versuchen wird ihm aus Hanoi endlich die Erlaubnis erteilt, den Boden seiner Vorfahren zwischen dem 12. Januar und 11. April 2005 für einen Zeitraum von drei Monaten zu betreten.

Auch wenn mit der Exilierung beabsichtigt war, den in die USA emigrierten Mönch und seine Friedensbotschaft in seiner Heimat in Vergessenheit geraten zu lassen, haben ihn diese Jahre umso kraftvoller gemacht. Er kehrt als erleuchteter Meister zurück, umgeben von einer Aura der Dankbarkeit.

Während all der Jahre der Trennung von seinem Heimatland hat Thich Nhat Hanh vermittels der Achtsamkeitspraxis unermüdlich Samen des Friedens in Herz und Geist der Menschen gesät. Obwohl Gewalt häufig mit großer Selbstverständlichkeit angewendet wird, haben sich von Paris bis New York Tausende von Menschen um ihn gedrängt, um seine Lehren über den Frieden zu hören. Was seine Berühmtheit als spiritueller Meister angeht, kann man ihn heute wohl gleich hinter dem Dalai

Lama ansiedeln. Sein aufrichtiges Engagement im Dienste der Schwächsten, sein ungewöhnlicher Mut sowie seine Entschlossenheit, Liebe und Respekt für alle Lebensformen zum Blühen zu bringen, haben ihm außerordentliche Anerkennung eingebracht. Der Präsident der Weltbank Jim Yong Kim sagte über seine Lehre, sie führe »zu einem tiefen Mitgefühl mit allen Leidenden«¹.

Das Wirken von Thich Nhat Hanh als Mönch, Meditierender, Verteidiger des Friedens, Dichter, Schriftsteller und Künstler umfasst alle Aspekte des Lebens. Wie seine tiefe Verbundenheit mit der von ihm verehrten Erde bezeugt, macht er keinen Unterschied zwischen der Liebe für den Menschen, der Liebe für die Natur und der Liebe für das Leben.

Thich Nhat Hanh verbindet die neununddreißig Jahre des Exils vor dem Hintergrund des Kalten Krieges mit der Weisheit des »tiefen Schauens«, das ihm offenbarte, dass Frieden nicht in spektakulären Erklärungen zu finden ist, sondern sich tief im Herzen der Menschen verbirgt und es an ihnen ist, ihn ans Licht zu holen. Dass der Wandel nicht von außen auferlegt werden kann, sondern in einem selbst beginnt. Dass inmitten der großen Konflikte Kräfte am Werk sind, die sehr oft über den Menschen hinausgehen. Doch dass es letzten Endes an ihm ist, in seinem tiefsten Innersten zu entscheiden, auf welche Weise er am Spiel des Lebens teilhaben und es in Aktion umsetzen will. Dem Weisen obliegt es, in Demut die Richtungen zu weisen.

Weit über die Grenzen seines Heimatlandes hinausreichend, widmete sich das Leben von Thich Nhat Hanh der Aufgabe, eine Welt, die mit den Qualen im Ozean des *Samsara*² und seinen Wogen von Wut, Hass und Leiden ringt, mithilfe der Kraft von Achtsamkeit zu befrieden. Er lehrte die Achtsamkeit so, wie diese ihn gelehrt hat. Was ist Achtsamkeit? »Sie ist die

