

THICH NHAT HANH
Ärger



Buch

Wer Ärger empfindet, leidet. Voll Bitterkeit beschuldigt er andere für seine Probleme. Aber es sind nicht die anderen, die Schuld an unserem Leid tragen. Wir selbst sind es, die zulassen, dass der Ärger unseren Geist und unseren Körper vergiftet. Thich Nhat Hanh lehrt uns, Ärger nicht zu unterdrücken oder zu verstecken, sondern ihn in die positiven Energien des Verstehens und des Mitgefühls umzuwandeln. Anhand zahlreicher Beispiele belegt er, wie sich Frustketten innerhalb der Familie oder über Generationen hinweg bilden. Thich macht deutlich, dass Freiheit die grundlegende Bedingung für Glück ist, nicht nur politische Freiheit, sondern vor allem Freiheit von eigenen Verhaftungen, von Ärger, Kummer, Eifersucht und anderen negativen Gefühlen. Sein Buch vermittelt die Kraft der Erkenntnis und enthält eine Fülle von Übungen, um die Flammen des Ärgers zu löschen und emotionale Verwundungen zu heilen.

Autor

Thich Nhat Hanh war einer der bekanntesten spirituellen Lehrer unserer Zeit. Der Zen-Meister, Dichter und Friedensaktivist lebte zwischenzeitlich aufgrund seines Engagements für ein Ende des Vietnam-Kriegs in Frankreich im Exil. Das von ihm gegründete Praxiszentrum Plum Village wird jährlich von Menschen aus aller Welt besucht. Die zahlreichen Bücher des Autors bringen den Menschen aller Kulturen die Kunst des achtsamen Lebens näher.

Von Thich Nhat Hanh sind bei Goldmann und Arkana außerdem erschienen:

- Ich pflanze ein Lächeln (21782 und 22285)
- Das Glück, einen Baum zu umarmen (15255)
- Die Heilkraft buddhistischer Psychologie (22015)
- Wenn es auch unmöglich scheint (22016)
- Der furchtlose Buddha (34152)
- Geh-Meditation (mit CD und DVD, 33820)

Thich Nhat Hanh

Ärger

*Befreiung aus dem Teufelskreis
destruktiver Emotionen*

Aus dem Englischen von Erika Ifang

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2001 unter dem Titel
»Anger. Wisdom for Cooling the Flames«
bei Riverhead Books, New York.

Die deutschsprachige Erstausgabe erschien 2002 bei Arkana.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach §44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

15. Auflage

Ungekürzte Taschenbuchausgabe April 2007

© 2002 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2001 Thich Nhat Hanh

Published by arrangement with Riverhead Books,

a member of Penguin Putnam Inc.

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Photonica/Neo Vision

Lektorat: Gerhard Juckoff

WL · Herstellung: CZ

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21781-6

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Einleitung	7
1 Woher Ärger und Wut kommen	19
2 Die Flammen der Wut löschen	31
3 Die Sprache wahrer Liebe	58
4 Transformation	79
5 Mitfühlende Kommunikation	103
6 Das eigene Herzsutra	124
7 Es gibt keine Feinde	143
8 David und Angelina: Ärger und Wut als Macht der Gewohnheit	163
9 Ärger und Wut mit Achtsamkeit umarmen	180
10 Bewusstes Atmen	198
11 Rückkehr ins Reine Land	210

ANHANG

A	Friedensvertrag	227
B	Die fünf Achtsamkeitsübungen	231
C	Geleitete Meditationen zur tiefen Einsichtnahme und zur Befreiung von Ärger und Wut	235
D	Tiefentspannung	242

Einleitung

Die Übung des Glücklichseins

Glücklich zu sein heißt, weniger zu leiden. Wenn wir nicht fähig wären, den Schmerz in unserem Innern zu verwandeln, wäre kein Glück möglich.

Viele Menschen suchen ihr Glück in der Außenwelt, aber wahres Glück kann nur aus dem eigenen Innern kommen. In unserer Kultur scheint Glück davon abhängig zu sein, dass man viel Geld, viel Macht und einen hohen gesellschaftlichen Status hat. Doch bei genauem Hinsehen merken wir, dass reiche und berühmte Leute oft gar nicht glücklich sind. Viele von ihnen begehen Selbstmord.

Buddha und die Mönche und Nonnen zu seiner Zeit besaßen nichts als ihre drei Roben und eine Schale. Trotzdem waren sie rundum glücklich, denn sie hatten etwas sehr Kostbares – Freiheit.

Nach der Lehre Buddhas ist Freiheit die Grundvoraussetzung für Glück. Damit ist nicht die politische Freiheit gemeint, sondern die Freiheit von den

geistigen Formationen der Wut, Verzweiflung, Eifersucht und Täuschung. Diese Geisteszustände werden von Buddha als Gifte beschrieben. Solange diese Gifte noch in unserem Herzen sind, kann kein Glück einziehen.

Das Freiwerden von Ärger und Wut erfordert Übung, egal ob wir Christen, Moslems, Buddhisten, Hindus oder Juden sind. Wir können nicht Buddha, Jesus, Gott oder Mohammed darum bitten, uns den Ärger und die Wut aus unseren Herzen zu nehmen. Es gibt ganz konkrete Anweisungen, wie wir die Gier, den Ärger, die Wut und die Verwirrung in uns umwandeln können. Wenn wir diese Anweisungen befolgen und lernen, uns um unser Leiden zu kümmern, können wir anderen helfen, es ebenso zu machen.

Eine Veränderung zum Besseren

Nehmen wir einmal an, in einer Familie sind Vater und Sohn wütend aufeinander. Sie sind nicht einmal mehr fähig, miteinander zu reden. Darunter leidet der Vater ebenso wie der Sohn. Eigentlich wollen sie beide ihre Wut loswerden, aber sie wissen nicht, wie.

Eine gute Lehre ist von der Art, dass sie direkt auf das Leben angewendet werden kann und zur Transformation des Leidens führt. Wenn wir wütend sind, leiden wir, als würden wir im Höllenfeuer brennen.

Vollkommen verzweifelt oder eifersüchtig zu sein ist die Hölle. In diesem Fall müssen wir einen Freund aufsuchen, der übt, und fragen, durch welche Übung wir die Wut und Verzweiflung in uns verwandeln können.

*Mitfühlendes Zuhören
zur Aufhebung des Leidens*

Wenn jemand voller Ärger oder Wut redet, liegt es daran, dass er oder sie innerlich leidet. Aufgrund dieses schweren Leides wird er böse. Er beklagt sich immer über andere und gibt ihnen die Schuld an seinen Problemen. Darum empfindet man es als sehr unangenehm, ihm zuzuhören, und geht ihm nach Möglichkeit lieber aus dem Weg.

Um Ärger und Wut verstehen und transformieren zu können, müssen wir uns im mitfühlenden Zuhören und liebevollen Reden üben. Es gibt einen Bodhisattva – ein erhabenes oder erleuchtetes Wesen –, der mit gesammelter Aufmerksamkeit und voller Mitgefühl zuhören kann. Er wird Kannon oder Avalokiteshvara, der Bodhisattva des großen Erbarmens, genannt. Wir alle müssen uns darin üben, so aufmerksam zuzuhören wie dieser Bodhisattva. Dann können wir denen, die Hilfe suchen, praktische Anweisungen geben, wie sie das Gespräch mit anderen wieder aufnehmen können.

Voller Mitgefühl zuzuhören kann das Leid des anderen Menschen lindern. Doch selbst mit den besten Intentionen können wir nicht wirklich aufmerksam zuhören, wenn wir uns nicht in der Kunst des mitfühlenden Zuhörens üben. Wenn wir still sitzen und dem betreffenden Menschen mitleidsvoll eine Stunde zuhören können, lindern wir sein Leid merklich. Wir hören dabei einzig in der Absicht zu, dem anderen die Möglichkeit zu geben, sich zum Ausdruck zu bringen und sich zu erleichtern. Wir müssen die ganze Zeit über, während wir zuhören, unser Mitgefühl lebendig erhalten.

Wir müssen vollkommen konzentriert zuhören. Wir müssen uns mit gesammelter Aufmerksamkeit, mit unserem ganzen Wesen auf die Übung des Zuhörens konzentrieren: mit Augen und Ohren, Körper und Geist. Wenn wir nur so tun, als würden wir zuhören, und nicht hundertprozentig bei der Sache sind, merkt der andere es und findet keine Erleichterung in seinem Leid. Wenn wir bewusst zu atmen verstehen und uns währenddessen auf den Wunsch konzentrieren können, ihm sein Leid lindern zu helfen, können wir auch unser Mitgefühl beim Zuhören aufrechterhalten.

Mitfühlendes Zuhören ist eine sehr tiefe Übung. Wir hören nicht zu, um ein Urteil abzugeben oder Schuld zuzuweisen. Wir hören zu, weil wir wollen, dass der andere Mensch weniger leidet. Der andere

kann unser Vater, unser Sohn, unsere Tochter oder unser Partner sein. Dem anderen zuhören zu lernen kann ihm tatsächlich helfen, seine Wut und sein Leid umzuwandeln.

Eine Bombe kurz vor der Explosion

Ich kenne eine Katholikin, die in Nordamerika lebt. Sie hat viel gelitten, weil das Verhältnis zwischen ihr und ihrem Mann sehr schwierig war. Die ganze Familie war sehr gebildet, beide Eltern hatten promoviert. Doch der Mann litt schwer, denn er stand mit seiner Frau und allen Kindern auf dem Kriegsfuß. Er konnte weder mit seiner Frau noch mit den Kindern reden. Jeder in der Familie ging ihm möglichst aus dem Weg, denn er war wie eine Bombe kurz vor der Explosion. Eine gewaltige Wut war in ihm angestaut. Da seine Frau und seine Kinder ihn mieden, glaubte er, sie verachteten ihn. Seine Kinder verachteten ihn aber gar nicht, sie hatten Angst vor ihm. In seiner Nähe zu sein war gefährlich, denn er konnte jeden Augenblick explodieren.

Eines Tages fasste die Frau den Entschluss, sich umzubringen, weil sie es nicht länger ertragen konnte. Sie meinte, unter diesen Umständen nicht mehr weiterleben zu können. Aber bevor sie Hand an sich legte, rief sie eine Freundin an, die praktizierende

Buddhistin war, um es ihr zu erzählen. Die Freundin hatte sie schon mehrmals zur Meditation eingeladen, um ihr Leiden zu lindern, die Frau hatte das jedoch stets mit der Begründung abgelehnt, als Katholikin keine buddhistischen Lehren befolgen oder danach üben zu können.

Als die Buddhistin an jenem Nachmittag erfuhr, dass ihre Freundin sich umbringen wollte, sagte sie am Telefon: »Du behauptest, meine Freundin zu sein, und jetzt willst du sterben. Ich bitte dich nur darum, einmal einen Vortrag meines Lehrers anzuhören, aber du weigerst dich immer. Wenn du wirklich meine Freundin bist, dann nimm ein Taxi hierher und hör dir die Kassette an. Danach kannst du sterben.«

Die Katholikin fuhr tatsächlich zu ihrer Freundin, von der sie im Wohnzimmer allein gelassen wurde, um sich einen Dharmavortrag über die Wiederherstellung von Kommunikation anzuhören. Während der einen oder anderthalb Stunden, die sie zuhörte, machte sie eine tief greifende innere Verwandlung durch. Sie lernte viele Dinge. Ihr wurde klar, dass sie zum Teil selbst für ihr Leid verantwortlich war und dass auch sie ihrem Mann viel Leid beschert hatte. Sie erkannte, dass sie ihm überhaupt keine Hilfe gewesen war. Vielmehr war sein Leid durch sie von Tag zu Tag noch schwerer geworden, weil sie ihn gemieden hatte. Sie lernte aus dem Dharmavortrag, dass sie

dem anderen mitleidsvoll und aufmerksam zuhören musste, um ihm helfen zu können. Das war etwas, zu dem sie in den letzten fünf Jahren nicht fähig gewesen war.

Die Bombe entschärfen

Der Dharmavortrag inspirierte die Frau sehr. Sie wollte zu Hause sofort mit der Übung des aufmerksamen Zuhörens beginnen, um ihrem Mann zu helfen. Aber ihre buddhistische Freundin sagte: »Nein, meine Liebe, nicht gleich heute, denn mitfühlendes Zuhören ist eine sehr tief greifende Lehre. Zuerst einmal musst du mindestens ein bis zwei Wochen üben, um wie ein Bodhisattva zuhören zu können.« Und sie lud die Frau ein, an einem Retreat teilzunehmen, auf dem sie mehr lernen konnte.

An dem Retreat nahmen 450 Leute teil, die sechs Tage lang gemeinsam übten, aßen und schliefen. In diesem Zeitraum übten alle das achtsame Atmen, bei dem der einströmende Atem und der ausströmende Atem bewusst wahrgenommen werden, um Körper und Geist zusammenzuführen. Wir übten auch das achtsame Gehen, bei dem wir uns hundertprozentig auf jeden Schritt konzentrieren. Wir übten das achtsame Atmen, Gehen und Sitzen, um das Leid in unserem Innern zu betrachten, es anzunehmen und zu umarmen.

Die Teilnehmer hörten sich nicht nur Dharmavorträge an, sondern übten darüber hinaus auch praktisch die Kunst des Zuhörens, indem sie einander zuhörten, ebenso wie sie sich der liebevollen Rede befließigten. Wir bemühten uns, mit gesammelter Aufmerksamkeit zuzuhören, um das Leiden des anderen zu verstehen. Die Katholikin übte sehr ernsthaft und sehr in die Tiefe gehend, denn für sie war es eine Frage auf Leben und Tod.

Als sie nach dem Retreat nach Hause zurückkehrte, war sie sehr ruhig, und ihr Herz war voller Mitgefühl. Sie hatte den aufrichtigen Wunsch, ihrem Mann zu helfen, die Bombe aus seinem Herzen zu entfernen. Sie ging ganz langsam vor und folgte ihrem Atem, um ruhig zu bleiben und ihr Mitgefühl zu stärken. Sie übte sich auch im achtsamen Gehen, und ihr Mann merkte, dass sie anders war. Schließlich ging sie auf ihn zu und setzte sich still neben ihn, was sie seit fünf Jahren nicht mehr getan hatte.

Längere Zeit, etwa zehn Minuten, blieb sie still. Dann legte sie ihre Hand sanft auf die seine und sagte: »Liebster, ich weiß dass du in den letzten fünf Jahren sehr gelitten hast, und das tut mir sehr Leid. Ich weiß auch, dass ich zu einem großen Teil mitverantwortlich bin für dein Leid. Ich habe dir in deinem Leid keine Erleichterung verschaffen können, sondern die Situation noch verschlimmert. Ich habe viele Fehler gemacht und dir viel Schmerz zugefügt. Es

tut mir unendlich Leid. Ich wünschte, du würdest mir die Chance geben, noch einmal neu anzufangen. Ich möchte dich glücklich machen, wusste bisher jedoch nicht, wie ich das anstellen sollte, und darum habe ich Tag für Tag alles noch schlimmer gemacht. Ich will nicht, dass es so weitergeht. Darum musst du mir helfen, Liebster. Ich brauche deine Hilfe, um dich besser verstehen zu können, um dich besser lieben zu können. Bitte sag mir, was in deinem Herzen vorgeht. Ich weiß, dass du sehr leidest, und ich muss deinen Schmerz kennen, um nicht immer wieder, wie in der Vergangenheit, das Falsche zu tun. Ohne dich schaffe ich es nicht. Du musst mir helfen, damit ich dich nicht weiterhin verletze. Ich möchte dich doch nur lieben.« Als sie so mit ihm redete, fing er an zu weinen. Er weinte wie ein kleiner Junge.

Seine Frau war schon seit langem immer schlechter Laune gewesen. Sie war oft heftig geworden und hatte nur wütende, bittere, anklagende und verurteilende Worte für ihn gefunden. Er und sie hatten ständig miteinander gestritten. So wie jetzt, mit solcher Liebe und Zärtlichkeit, hatte sie seit Jahren nicht mehr mit ihm geredet. Als die Frau ihren Mann weinen sah, wusste sie, dass noch Hoffnung bestand. Die Tür zum Herzen ihres Mannes war verschlossen gewesen, aber jetzt begann sie sich wieder zu öffnen. Die Frau wusste, dass sie sehr behutsam vorgehen musste, deshalb übte sie sich weiter im bewussten At-

men. Sie sagte: »Liebster, bitte erzähl mir, was du auf dem Herzen hast. Ich möchte es von nun an besser machen und keine Fehler mehr begehen.«

Beide, Mann und Frau, waren promovierte Intellektuelle, und trotzdem litten sie, weil sie nicht darin geübt waren, dem anderen voll Mitgefühl zuzuhören. Die Frau tat jedoch an jenem Abend genau das Richtige, und sie praktizierte das mitfühlende Zuhören mit großem Erfolg. Es wurde für beide ein sehr heilsamer Abend. Nach nur wenigen gemeinsamen Stunden konnten sie sich miteinander aussöhnen.

Rechte Lehre, rechte Übung

Wenn wir korrekt üben und die Übung gut ist, dauert es keine fünf oder zehn Jahre, sondern vielleicht nur einige Stunden, bis wir Verwandlung und Heilung erfahren. Ich weiß, dass die Katholikin an jenem Abend sehr erfolgreich war, weil sie ihren Mann so überzeugte, dass er sich mit ihr zu einem zweiten Retreat anmeldete.

Das zweite Retreat dauerte ebenfalls sechs Tage, in deren Verlauf auch der Mann eine tief greifende Transformation durchmachte. Während einer Tee-meditation stellte er seine Frau den anderen Teilnehmern vor, indem er sagte: »Meine lieben Freunde und Mitübenden, ich möchte euch mit einem Bodhi-

sattva bekannt machen, einem erhabenen Wesen. Das ist meine Frau, ein großer Bodhisattva. In den letzten fünf Jahren habe ich ihr in meiner Dummheit viel Leid zugefügt. Aber sie hat durch ihre Übung alles verändert. Sie hat mir das Leben gerettet.« Danach erzählten sie ihre Geschichte und wie sie zu dem Retreat gekommen waren. Sie erklärten, dass sie sich auf einer tiefen inneren Ebene miteinander hatten aussöhnen und ihre Liebe erneuern können.

Wenn ein Bauer einen Dünger benutzt, der keine Wirkung zeigt, muss er einen anderen Dünger nehmen. Das Gleiche gilt auch für uns. Wenn wir nach monatelangem Üben noch keine Verwandlung und Heilung erfahren haben, sollten wir die Situation überprüfen. Dann müssen wir eine andere Methode anwenden und mehr lernen, um zur rechten Übung zu finden, die unser Leben und das Leben derer, die wir lieben, verwandeln kann.

Wir können alle Ähnliches tun, wenn wir der rechten Lehre folgen und uns in der rechten Weise üben. Wenn wir sehr ernsthaft üben und unsere Übung wie die Katholikin zu einer Sache auf Leben und Tod machen, können wir alles verändern.

Der Weg zum Glücklichsein

Wir leben in einer Zeit mannigfaltiger Kommunikationsmöglichkeiten. Informationen können blitzschnell von einer Seite der Erde zur anderen gelangen. Doch zugleich ist in ebendieser Zeit die Kommunikation der Menschen untereinander, zwischen Vater und Sohn, Mann und Frau, Mutter und Tochter, extrem schwierig geworden. Wenn wir nicht wieder ins Gespräch miteinander kommen, wird sich niemals Glück einstellen. In der buddhistischen Lehre sind die Übung des mitfühlenden Zuhörens, die Übung der liebevollen Rede und die Übung der Be-zwingung der Wut sehr klar dargestellt. Wir müssen die Lehre des Buddha über das gesammelte Zuhören und die liebevolle Rede in die Tat umsetzen, um die Kommunikation wiederherzustellen, sodass in unseren Familien, Schulen und Gemeinden das Glück einkehrt. Dann können wir auch anderen Menschen auf dieser Welt helfen.

Woher Ärger und Wut kommen

Wir alle müssen lernen, wie wir mit Ärger und Wut umgehen und fertig werden können. Dazu müssen wir den biochemischen Aspekten der Wut mehr Aufmerksamkeit schenken, denn die Wut hat ihre Wurzeln sowohl im Körper als auch im Geist. Wenn wir unsere Wut analysieren, erkennen wir ihre physiologischen Bestandteile. Wir müssen uns genau anschauen, wie wir im Alltagsleben essen, trinken, konsumieren und mit unserem Körper umgehen.

*Wut ist nichts
ausschließlich Psychisches*

Aus der Lehre Buddhas erfahren wir, dass Körper und Geist nicht voneinander getrennt sind. Der Körper ist der Geist und der Geist ist zugleich auch der Körper. Wut ist nicht nur eine rein mentale Realität, denn das Physische und das Mentale sind miteinander verknüpft und lassen sich nicht trennen. Im Buddhismus

wird dieser Körper-Geist-Komplex als *Namarupa* bezeichnet. Namarupa ist das Psychosomatische, die Einheit von *Psyche* und *Soma*, Geist und Körper. Die gleiche Realität erscheint manchmal als Geist und manchmal als Körper.

Wissenschaftler haben bei ihrer eingehenden Erforschung der Elementarteilchen entdeckt, dass sie sich manchmal als Welle manifestieren und manchmal als Teilchen. Zwischen einer Welle und einem Teilchen besteht ein großer Unterschied. Eine Welle kann immer nur Welle sein, sie kann kein Teilchen sein. Ein Teilchen kann immer nur Teilchen sein, es kann keine Welle sein. Trotzdem sind Welle und Teilchen ein und dasselbe. Welle (englisch *wave*) und Teilchen (englisch *particle*) bilden zusammen ein »wavicle«. Diesen Namen hat die Wissenschaft den Elementarteilchen gegeben.

Das Gleiche gilt für Geist und Körper. Unsere dualistische Sicht der Dinge sagt uns, dass Geist nicht Körper und Körper nicht Geist sein kann. Aber wenn wir tiefer blicken, sehen wir, dass Körper Geist ist und Geist Körper. Wenn wir die Dualität überwinden können, durch die Geist und Körper als vollkommen getrennt gesehen werden, kommen wir der Wahrheit ganz nahe.

Vielen Menschen wird allmählich klar, dass das, was mit dem Körper geschieht, auch mit dem Geist geschieht und umgekehrt. Die heutige Medizin weiß,

dass eine Erkrankung des Körpers unter Umständen einer Erkrankung des Geistes entspringt. Und eine Erkrankung des Geistes kann aus einer Erkrankung des Körpers entstehen. Körper und Geist sind keine getrennten Gebilde – sie sind eins. Wir müssen also unseren Körper gut pflegen, wenn wir unsere Wut bezwingen wollen. Sehr wichtig dabei ist die Art und Weise, wie wir essen, wie wir konsumieren.

Du bist, was du isst

Ärger und Wut, Frustration und Verzweiflung haben viel mit unserem Körper und der Nahrung zu tun, die wir aufnehmen. Wir müssen eine Strategie des Essens und Konsumierens entwickeln, um uns vor Wut und Gewalt zu schützen. Essen ist ein Merkmal der Zivilisation. Wie wir unsere Nahrung anbauen, welche Art von Nahrungsmitteln wir essen und wie wir sie zu uns nehmen, ist eine Sache der Zivilisation, denn die Wahl, die wir treffen, kann Frieden stiften und Leiden lindern.

Was wir essen, kann eine sehr wichtige Rolle spielen im Hinblick auf unsere Wut. Häufig enthält unsere Nahrung bereits Wut. Wenn wir das Fleisch eines vom Rinderwahn befallenen Tieres essen, ist die Wut schon im Fleisch. Aber wir müssen auch andere Nahrungsmittel, die wir verzehren, unter die Lupe

nehmen. Wenn wir ein Ei oder Hühnerfleisch essen, können wir davon ausgehen, dass auch Ei und Huhn eine Menge Wut enthalten. Wir nehmen Ärger und Wut zu uns und bringen diesen Ärger und diese Wut in unserem Verhalten wieder nach außen.

Hühner werden heutzutage in modernen Großbetrieben gehalten, wo sie nicht herumlaufen und auf dem Erdboden nach Nahrung scharren können. Sie sind in enge Käfige gezwängt und können sich darin überhaupt nicht bewegen: Tag und Nacht müssen sie stehen. Stellen wir uns bloß einmal vor, wir selbst müssten Tag und Nacht auf einem Fleck ausharren. Wir würden verrückt werden. Die Hühner werden auch verrückt.

Damit die Hennen mehr Eier legen, schaffen die Züchter einen künstlichen Rhythmus von Tag und Nacht. Mit Hilfe der Innenbeleuchtung verkürzen sie Tag und Nacht so, dass die Hühner glauben, es seien schon 24 Stunden vergangen, und mehr Eier produzieren. All das erzeugt viel Wut, Frustration und Leid bei den Hühnern. Ihre Wut und ihren Frust bringen sie dadurch zum Ausdruck, dass sie ihre Nachbarhennen angreifen. Sie picken sich mit dem Schnabel gegenseitig wund. Sie fügen einander blutende Wunden zu, an denen sie leiden und schließlich sterben. Darum stutzen die Züchter den Hühnern heute die Schnäbel, um sie davon abzuhalten, sich aus Frustration gegenseitig zu verletzen.

Wenn wir das Fleisch oder die Eier von solch einem Huhn essen, nehmen wir folglich Wut und Frust zu uns. Passen Sie also auf. Seien Sie vorsichtig mit dem, was Sie essen. Wenn Sie Wut essen, werden Sie wütend werden und Wut ausdrücken. Wenn Sie Verzweiflung essen, werden Sie Verzweiflung ausdrücken. Wenn Sie Frustration essen, werden Sie Frustration ausdrücken.

Wir müssen glückliche Eier von glücklichen Hühnern essen. Wir müssen Milch trinken, die nicht von wütenden Kühen stammt. Wir sollten Biomilch von Kühen trinken, die natürlich gehalten werden. Wir sollten uns nach Kräften bemühen, die Bauern darin zu unterstützen, ihr Vieh menschlicher aufzuziehen. Wir sollten auch Gemüse aus dem Biolandbau kaufen. Es ist zwar teurer, aber das können wir wettmachen, indem wir weniger essen. Wir können lernen, weniger zu essen.

*Wie wir mit anderen Sinnen
Ärger und Wut aufnehmen*

Wir nähren unseren Ärger und unsere Wut nicht nur mit essbarer Nahrung, sondern auch mit dem, was wir mit unseren Augen und Ohren und mit unserem Bewusstsein in uns aufnehmen. Auch der Konsum kultureller Produkte steht mit Ärger und Wut in Zu-

sammenhang. Darum ist es sehr wichtig, eine Strategie des Konsums zu entwickeln.

Auch das, was wir uns im Fernsehen anschauen und in Zeitschriften lesen, kann Gift sein. Es enthält vielleicht ebenfalls Wut und Frustration. Ein Film ist wie ein Beefsteak. Er kann Wut enthalten. Wenn wir ihn konsumieren, nehmen wir Wut, nehmen wir Frustration in uns auf. Zeitungsartikel und sogar Gespräche können eine Menge Wut enthalten.

Manchmal fühlen wir uns einsam und wollen mit jemandem reden. In einer einzigen Stunde kann uns das, was unser Gesprächspartner sagt, mit einer Menge Gift schaden. Wir müssen eine Menge Ärger und Wut in uns aufnehmen, die später zum Ausdruck kommen wird. Darum ist achtsames Konsumieren so wichtig. Wenn wir die Nachrichten hören, einen Zeitungsartikel lesen oder mit anderen etwas diskutieren, nehmen wir dann nicht die gleiche Art von Giften auf, die wir uns zuführen, wenn wir unachtsam essen?

Gut essen, weniger essen

Es gibt Leute, die ihren Trost im Essen suchen, um ihren Kummer und ihre Niedergeschlagenheit zu vergessen. Ein Übermaß an Essen kann für das Verdauungssystem zum Problem werden und dazu beitragen, dass Ärger und Wut aufsteigen. Es kann außerdem zu

viel Energie erzeugen. Wenn wir nicht wissen, wie wir mit dieser Energie umgehen sollen, kann sie in die Energie von Wut, Sex und Gewalt umschlagen.

Wenn wir gut essen, können wir weniger essen. Dann brauchen wir nur die Hälfte der Nahrung, die wir derzeit täglich zu uns nehmen. Um gut zu essen, sollten wir die Nahrung etwa 50-mal kauen, bevor wir sie hinunterschlucken. Wenn wir sehr langsam essen und die Nahrung in unserem Mund so zerkleinern, dass sie ein flüssiger Brei wird, nehmen wir viel mehr Nährstoffe mit unserem Darm auf. Wenn wir gut essen und unsere Nahrung sorgsam zerkauen, führen wir uns mehr Nährstoffe zu, als wenn wir viel essen, es aber nicht gut verdauen.

Essen ist eine wichtige Übung. Wenn ich esse, freue ich mich an jedem Bissen meiner Nahrung. Ich bin mir der Nahrung bewusst, bin mir bewusst, dass ich esse. Wir können uns in der Achtsamkeit des Essens üben – im Wissen um das, was wir kauen. Wir zerkauen unsere Nahrung sehr sorgfältig und voller Freude. Von Zeit zu Zeit halten wir im Kauen inne und nehmen unsere Freunde, unsere Angehörigen oder die Sangha wahr, die Gemeinde der Übenden. Wir erkennen dankbar an, wie wunderbar es ist, so dazusitzen, zu kauen und sich um nichts Sorgen zu machen. Wenn wir achtsam essen, schlucken wir weder unsere Wut und Angst noch unsere Pläne mit hinunter. Wir zerkauen einzig die Nahrung, die lie-

bevoll von anderen zubereitet wurde. Das ist sehr angenehm.

Wenn sich die Nahrung im Mund verflüssigt hat, ist ihr Aroma viel intensiver, und sie schmeckt sehr, sehr gut. Vielleicht wollen Sie gleich heute einmal probieren, so zu kauen. Machen Sie sich jede Bewegung in Ihrem Mund bewusst. Sie werden merken, dass das Essen einfach köstlich schmeckt. Dabei handelt es sich vielleicht nur um Brot ohne Butter und Marmelade, aber es ist wunderbar. Vielleicht trinken Sie ein wenig Milch dazu. Ich trinke Milch nicht, ich kaue sie. Wenn ich ein Stück Brot in den Mund stecke, zerkaue ich es eine Zeitlang mit Achtsamkeit und nehme dann einen Teelöffel Milch. Ich behalte die Milch im Mund und kaue voller Achtsamkeit weiter. Sie wissen gar nicht, welch ein Genuss es ist, einfach nur etwas Brot und Milch zu zerkauen.

Ist die Nahrung gut eingespeichelt und ein flüssiger Brei geworden, ist sie schon halb verdaut. Wenn sie dann in Magen und Darm ankommt, ist sie extrem leicht verdaulich. Viele der Nährstoffe aus dem Brot und der Milch werden vom Körper aufgenommen. Während Sie kauen, erfahren Sie viel Freude und Freiheit, und wenn Sie auf diese Weise essen, essen Sie ganz von selbst weniger.

Achten Sie beim Zugreifen auf Ihre Augen. Trauen Sie ihnen nicht. Die Augen sind es, die dazu verleiten, zu viel zu nehmen. Sie brauchen nicht so viel.