

Thich Nhat Hanh

*Goldene
Regeln
der
Gelassenheit*

Herausgegeben von German Neundorfer

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Vorwort..... 7

Auf eine Leiter steigen

Der Pfad zur Erkenntnis..... 9

Kostbare Juwelen

Wie wir das Leid umarmen..... 31

Die Rosen und die Dornen

Von der Schönheit des Lebens 53

Die zwei Hände

Vom Wunder der Liebe..... 67

Nach dem Sturm

Von der Kunst, zur Ruhe zu finden 85


Auf dem Weg ins wahre Zuhause	
<i>Vom Geschenk des Glücks</i>	109
Mit dem Buddha in Berührung	
<i>Der Pfad der Gelassenheit</i>	133
Quellen.....	158

Vorwort

Oft wird dem Buddhismus vorgeworfen, eine Art Weltflucht zu sein. Buddhisten, so ist zu hören, würden das Dasein allein als großes Spiel der Täuschung und der Trugbilder verstehen. Nichts sei von Bestand und das Leben verbunden mit einem immerwährenden Leiden, dem es zu entsagen gelte. Mit der Konsequenz, dass man sich ins Reich der Meditation zurückziehe, um irgendwann das Leben, so wie wir es kennen, hinter sich zu lassen. Liest man in den Schriften, die uns der Friedensaktivist und buddhistische Meister Thich Nhat Hanh (1926–2022) hinterlassen hat, eröffnet sich uns eine ganz andere Welt des Buddhismus. „Willst du die Wirklichkeit berühren, musst du dich umdrehen“, so lautet die Pointe einer seiner Geschichten. Dieses Umdrehen ist aber kein Abwenden, sondern ein Zuwenden, es ist ein anderer, ein aufmerksamer und achtsamer Blick auf die Welt und unser Leben. Und es ist ein Blick, aus dem heraus sich ein neues und umfassendes Verstehen und Handeln in der Welt entwickeln kann. Das Leben in all seinen

Facetten – ob es nun um die Liebe geht oder das Leiden, um das Glück oder die Verbundenheit alles Lebendigen – erschließt sich uns in ungeahnter Fülle und Tiefe.

Dieser Blick ist ein Blick der Gelassenheit. Er gestattet es uns, alte Vorstellungen und lähmende Vorurteile loszulassen, er befreit uns aus dem Zwang der Routinen und dem Diktat des Immergleichen. Und eine solche Gelassenheit ist alles andere als eine Weltflucht, sie ist vielmehr ein großes Ja zum Leben in all seinen Formen. Unsere Sammlung kurzer Texte Thich Nhat Hanhs möchte den Reichtum und die Vielfalt zeigen, die ein solcher Blick der Gelassenheit uns schenken kann.

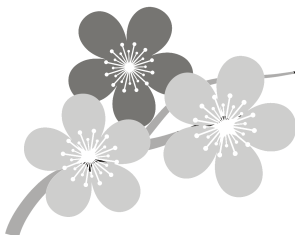


*Auf eine
Leiter steigen
Der Pfad
zur Erkenntnis*

Die Wirklichkeit berühren

Ein Zen-Mönch sah eine wunderschöne Wildgans vorbeifliegen und wollte seine Freude mit seinem älteren Bruder teilen, der neben ihm ging. Aber genau in dem Augenblick, als die Gans vorüberflog, hatte der sich gebückt, um ein Steinchen aus seiner Sandale zu entfernen. Als er wieder hochschaute, war der Vogel nicht mehr zu sehen. Er fragte: „Was wolltest du mir zeigen?“ Der junge Mönch aber schwieg. Meister Tai Xu sagte: „Solange der Baum hinter dir ist, kannst du nur seinen Schatten wahrnehmen. Willst du die Wirklichkeit berühren, so musst du dich umdrehen.“

(Herz 63f)



Tiefer schauen

Sehen wir eine Blume oder eine Wolke, können wir erkennen, dass es keine Geburt und keinen Tod gibt, kein Kommen und kein Gehen. Geburt und Tod sind einfach die äußere Erscheinung der Dinge. Schauen wir tiefer, sehen wir, dass nichts geboren wird und nichts stirbt. Können wir das vollkommen akzeptieren, werden wir keine Angst mehr vor dem haben, was kommt und geht.

(Quelle 55)

