

## Gemeinsam achtsam sein

*Manfred Folkers besuchte Thich Nhat Hanh  
und die Gemeinschaft von Plum Village.*



sozusagen „den Täter nicht in sich selbst findet und berührt“, wird ein Geschehnis nicht verstehen, geschweige denn transformieren können.

### *Innere und äußere Friedensarbeit*

Was dies bedeutet, zeigte sich vor allem bei etlichen amerikanischen Veteranen, die es nach dem Vietnamkrieg schwer hatten, aufgrund traumatischer Kriegserlebnisse in ihrer Heimat wieder Fuß zu fassen. Vielen konnte Thich Nhat Hanh helfen, indem er ihnen empfahl, das eigene Leiden genau anzuschauen, um zunächst „den Krieg in sich selbst zu beenden“. *Claude AnShin Thomas*, einer von ihnen, beschrieb diesen Prozess der inneren Transformation in seinem Buch „Krieg beenden – Frieden leben: Ein Soldat überwindet Hass und Gewalt“ (erschienen bei Theseus 2003).

Als Beitrag zur Überwindung eines aktuellen Kriegszustands dienen die seit 2001 für Israelis und Palästinenser stattfindende Retreats. Hier wird durch „aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen“ versucht, das eigene Leiden auszudrücken und dem Leiden der anderen mit Mitgefühl zu begegnen. Diese Praxis wird ergänzt und vertieft durch Sitz-, Geh- und Arbeitsmeditationen mit der Gemeinschaft von Plum Village, durch gemeinsames Singen von arabischen und hebräischen Liedern und durch die Zeremonie des „Neubeginns“. Die „Umarungs-Meditation“ zum Abschied ergibt sich dann wie von selbst.

Das Motto „Gemeinsam achtsam sein“ bestimmt auch die Versöhnungsarbeit, die Thich Nhat Hanh vor allem denjenigen gesellschaftlichen Gruppen anbietet, die in konfliktreichen Feldern tätig sind. So hält er Vorträge in Gefängnissen und gibt Retreats für Polizisten und Polizistinnen und mit „People of Color“ in gemischtfarbigen Gruppen. Er arbeitet aber auch mit hochgestellten Politikerinnen und Politikern zusammen und leitete Achtsamkeitstage, an denen z. B. der ehemalige amerikanische Präsident *Bill Clinton* oder Abgeordnete des Senats und des Repräsentantenhauses teilnahmen.

Die Betonung des Zusammenhangs von innerem und äußerem Frieden entspricht der Botschaft des historischen

Buddha, der schon vor 2500 Jahren alle Interessierten mit den Worten einlud: „Komm und sieh selbst“. Dieses Vorgehen weist von Anfang an auf die Notwendigkeit der eigenen Erfahrung hin, sowohl hinsichtlich Einsicht und Verständnis als auch in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Auf diese Weise ist die buddhistische Lehre (das *Dharma*) nicht nur frei von religiösen Vorgaben, sondern eine von allen Menschen anwendbare Methode, die sich am besten mit dem Begriff „Meditation“ überschreiben lässt.

Meditation findet in zwei Schritten statt: Anhalten (*samatha*) und genau hinschauen (*vipassana*). Durch bewusste Entschleunigung wird der gewohnte Alltagsstrott verlassen, um sich auf sich selbst zu besinnen und eine offene und ehrliche Innenschau zu vollbringen. Die Beschreibung dieses Vorgehens mit „Dich selbst erkenne durch dich selbst, dich selbst erlöse und befreie durch dich selbst“ kann auch folgendermaßen formuliert werden: „Durch Meditation gewinnst du Vertrauen in deine Entwicklungsmöglichkeiten als Mensch und entscheidest dich, sie zu entfalten.“

Nur wer sich selbst völlig annimmt und versteht, kann dies auch mit allen anderen Wesen und dem gesamten Dasein tun. Erst wer sich selbst liebt, kann andere Menschen lieben, sich mit ihnen verbinden und mit ihnen einen „äußeren Frieden“ gestalten.

Diese Einsicht lässt sich in allen zwischenmenschlichen Konfliktsituationen erarbeiten. Deshalb nehmen an den Retreats vor allem LehrerInnen, PsychologInnen, ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen teil. Sie versuchen, alle Tätigkeiten des Alltags (Gemüseputzen, Atmung, Sprechen, Körperpflege usw.) möglichst achtsam zu tun. Orientierung bieten dabei die „Fünf Achtsamkeitsübungen“.

Viel Wert legt Thich Nhat Hanh auf Gemeinsamkeit und die Bildung von Gemeinschaften. In Plum Village gibt es deshalb viele Gesprächskreise und Feste, Zeremonien, Kinderbetreuung, Gartenarbeit usw. Unter dem Blickwinkel „Versöhnung“ verdienen drei Praktiken besondere Beachtung:

1. Die Übung des „Neubeginns“ hilft, durch liebevolle Rede und tiefes Zuhören Missverständnisse zu klären,
2. die Erarbeitung und Unterzeichnung eines „Friedensvertrags“ nicht nur für Paare und Familien,
3. „Shining Light“, eine Hilfe für Gemeinschaftsmitglieder in einer schwierigen Lebensphase, vor allem, wenn sie damit unbewusst das Zusammenleben beeinflussen.

Als buddhistischer Mönch und Dharma-Lehrer leitet Thich Nhat Hanh all diese Praktiken aus dem natürlichen Wunsch des Menschen ab, die Welt und das Leben in ihr so zu sehen, wie es ist, sich also von allen (besonders den falschen) Vorstellungen zu befreien und vollständig in der Welt anzukommen, also in ihr heimisch zu sein und gewissermaßen zu „erwachen“ bzw. „ein Buddha zu sein“.

Auf eine mögliche Wiedergeburt des Buddha angesprochen antwortet Thich Nhat Hanh gern: „Der kommende Buddha wird keine Person, sondern eine Gemeinschaft sein“. ♡

*Manfred Folkers ist Lehrer und Diplompädagoge und unterrichtet Taijiquan und Qigong. Seit 1995 ist er Vorsitzender des gemeinnützigen Vereins „Achtsamkeit in Oldenburg“. 2004 wurde er von Thich Nhat Hanh zum Dharma-Lehrer ernannt. Im Oktober erscheint sein zweites Buch „Gib deiner Zeit mehr Leben – Entschleunigung als Weg zum Glück“. [www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de).*

### Weiterführende Informationen

Plum Village ist eine aus mehreren ehemaligen Farmen bestehende klösterliche Lebensgemeinschaft in der Nähe von Bergerac. Obwohl ständig für Gäste offen, besteht die beste Möglichkeit des Kennenlernens während des Sommer-Retreats (Mitte Juli bis Mitte August). Im Winter gibt es ein 3-Monats-Retreat und alle zwei Jahre (z. B. 2006) ein dreiwöchiges Retreat im Juni. Vom 19.–26.8.2006 findet ein Seminar zum Thema „Wissenschaft und Meditation“ statt.

#### Kontakt:

Plum Village, Le Pey, F-24240 Thenac, Frankreich  
Tel: (0033) (553) 584858, Fax: -917  
UH-Office@plumvillage.org; www.plumvillage.org

Ende Juli in Südfrankreich. Die Sonne steht noch tief. Frische Morgenluft durchströmt die große Halle, in der sich über 600 Menschen versammelt haben. Plötzlich erklingt der helle Ton einer kleinen Glocke. Die Anwesenden erheben sich und legen ihre Hände vor der Brust zusammen. Durch einen Seiteneingang hat ein kahlgeschorener Mann die Halle betreten und geht langsam zum Podest. Als er sich den stehenden Menschen zuwendet, hat auch er die Hände zusammengelegt. Seine kurze Verbeugung wird von allen erwidert. Während die Gemeinschaft Platz nimmt, macht *Thich Nhat Hanh* es sich auf seinem Sitzkissen bequem, steckt einige Mikrofone an seine braune Jacke und wartet, bis das Schweigen im Raum sich in eine makellose Stille verwandelt. Nach drei lang andauernden Tönen einer großen Klangschale und mehreren bewussten Atemzügen beginnt er seinen morgendlichen Vortrag.

Der jährlich in Plum Village stattfindende Sommer-Rückzug („Retreat“) lockt Menschen aus aller Welt in dieses 1982 östlich von Bordeaux gegründete Zentrum des buddhistischen Lehrers *Thich Nhat Hanh*. Über 100 Mönche und Nonnen sorgen für einen reibungslosen Ablauf des Seminars. Viele von ihnen stammen aus Vietnam, ebenso viele sind in westlichen Ländern geboren: USA, Frankreich, Spanien usw. Auch deutsche Mönche und Nonnen leben hier. Sogar einige „Residents“ gibt es: Menschen, die sich der klösterlichen Gemeinschaft angeschlossen haben, ohne sich zum Mönch oder zur Nonne ordinieren zu lassen.

### *Der Lebensweg von Thich Nhat Hanh*

Das Leben von *Thich Nhat Hanh* wurde vom Vietnamkrieg geprägt. 1942 als 16-jähriger in ein buddhistisches Kloster eingetreten, versuchte er bald vergeblich, die erstarren Strukturen und Inhalte der buddhistischen Institutionen zu reformieren. Inspiriert von der Philosophie *Mahatma Gandhis* bemühte er sich gemeinsam mit einer wachsenden Zahl von Freunden um einen spirituell motivierten Widerstand gegen Kolonialisierung und Krieg, gegen Unterdrückung und Rückwärtsgewandtheit. Ende der 50er-Jahre lebte er in einer unabhängigen kleinen Klostersgemeinschaft. Später wurde er zum Mitbegründer und Lehrer einer buddhistischen Universität, rief den *Tiép-Hiên-Orden* (Orden des Interseins) ins Leben, half bei der Errichtung der „Vereinten Buddhistischen Kirche in Vietnam“ und initiierte die schließlich bis zu 10000 aktive Mitglieder umfassende „Jugendschule für soziale Dienste“. Deren Einsatz wurde zu einem der Ausgangspunkte für den mittlerweile weltweit verbreiteten „Engagierten Buddhismus“.

Die Aktivitäten *Thich Nhat Hanhs* hatten während des Vietnamkriegs nur ein Ziel: Frieden. Dieses Ziel war für ihn und seine Schülerinnen und Schüler keineswegs nur ein Wort. Unerschrocken und unermüdlich halfen sie, zerbombte Dörfer wieder aufzubauen, Verwundete zu versorgen und sich um Waisenkinder und alte Menschen zu kümmern. Dabei holten sie sich ihre Kraft aus dem Zentrum der buddhistischen Lehre, die von einem wechselseitigen Durchdrungen sein aller Phänomene ausgeht. Die daraus abgeleitete geistige Haltung führte zu einer konsequenten Neutralität. Sie ließen sich weder von der Regierung des Südens noch der des Nordens vereinnahmen. Schon 1966 durfte *Thich Nhat Hanh* nach einer Vortragsreise durch die USA nicht wieder in seine Heimat zurückkehren und lebt nun seit über drei Jahrzehnten im französischen Exil. Anfang 2005 durfte er erstmals wieder seine Heimat besuchen.

Wie tiefreichend *Thich Nhat Hanh* die Ursachen von Gewalt und Krieg betrachtet, verdeutlicht ein Gedicht, das er 1978 angesichts vieler brutaler Überfälle auf die „Boat-People“ genannten vietnamesischen Flüchtlinge schrieb: „Ich bin das zwölfjährige Mädchen, Flüchtling in einem kleinen Boot, das von Piraten vergewaltigt wurde und nur noch den Tod im Ozean sucht; und ich bin auch der Pirat – mein Herz ist noch nicht fähig, zu erkennen und zu lieben.“ Für ihn ist ein „äußerer Friede“ ohne „inneren Frieden“, ohne Verständnis und Mitgefühl nicht möglich. Wer sich nicht wirklich in den Täter hineinversetzen kann, wer