

Vortrag am Tag der Achtsamkeit am Samstag, dem 12. November 2011 in Johanneskirchen.

Innerer Friede – Äußerer Friede

Als Ilona und ich uns vor ca. 2 Wochen über ein Thema für den heutigen Vortrag unterhielten und wir uns fragten ,was könnte in dieser Zeit voller Unruhe, Krise, manchmal auch Angst vor der Zukunft hilfreich für unsere Sangha sein, was können wir tun, um friedvoller und gelassener mit all dem umzugehen, fiel mir spontan das Buch von Thich Nhat Hanh „Innerer Friede – Äußerer Friede“ ein, das Thay schon vor über 20 Jahren, noch unter dem Eindruck des Vietnam Krieges geschrieben hat und das auch heute eine wertvolle Hilfe für uns sein kann. Auch Thomas hat mich ermutigt mich dieses Themas einmal anzunehmen.

Ich möchte gleich mit einem Gatha aus diesem Buch beginnen:

Wenn wir friedlich sind,
wenn wir glücklich sind,
können wir aufblühen wie eine Blume,
und jeder Mensch in unserer Familie,
in unserer ganzen Gesellschaft
wird von unserem Frieden gefördert.

Nicht nur in diesem Buch sondern, ich möchte sagen in all seinen Büchern zeigt uns Thay Wege und Möglichkeiten auf wie wir Frieden in unserem Herzen verwirklichen können. Thay schreibt in diesem Buch:“Da wir nicht getrennt von der Welt leben, und die Welt nicht getrennt von uns existiert, ist der Frieden in uns eine wesentliche Voraussetzung für den Frieden in der Welt. Wenn es uns gelingt, unsere inneren Schlachtfelder in Orte des Glücks zu verwandeln, dann ist dies ein wichtiger Beitrag dafür, dass auch die Kriegsschauplätze dieser Welt sich in Orte eines friedlichen Miteinanders wandeln. Echte Friedensarbeit geschieht im Herzen der Menschen an jedem Ort und in jedem Augenblick.“

Und zwar in unserem Herzen, in jedem Einzelnen von uns. Für viele Menschen ist es sehr schwer sich selbst zu lieben, mit sich zu versöhnen, mit all unseren Schwächen und Unzulänglichkeiten, die wir immer zuerst sehen und vergessen dabei, dass wir auch ganz viele Stärken haben, uns so anzunehmen wie wir sind. Und ich darf heute noch einmal, obwohl ich es schon oft rezitiert und auch für euch ausgedrückt habe, das Gatha aus Thays Buch „Sei liebevoll umarmt“ in Erinnerung rufen:

Du bist wundervoll,
so wie du bist.
versuche nicht,
jemand anderes zu sein.

Das, wonach du suchst, ist bereits da in dir.
Es liegt nicht außerhalb deiner selbst.
Du bist bereits, was du werden möchtest.
Und du bist wundervoll, so wie du bist,
du musst daher nicht in die Zukunft gehen,
um zu werden, was du sein willst. Alles wonach du suchst,
ist schon da im Hier und Jetzt – sogar das Königreich Gottes.
Deine Erleuchtung liegt genau hier.
Das wahre Tor zur Befreiung ist Absichtslosigkeit.

Der Weg zur Versöhnung und zum Frieden beginnt in jedem Einzelnen.
Aber denken wir mal nach wie oft gehen wir denn liebevoll mit uns selbst um?
Ich glaube, wir würden keinem Menschen gestatten so mit uns umzugehen, wie
wir es manchmal selbst tun. Ich höre sehr oft von Freundinnen und Freunden bei
Gesprächsrunden, dass sehr viel über Dinge gesprochen wird, die nicht klappen
und sehr selten freuen wir uns über die Dinge, die sich schon verändert haben,
seit wir diesen wunderbaren Weg der Liebe und des Verstehens gehen.
Ich erinnere mich selbst an meine Anfänge der Praxis, wo ich auch nicht sehr
geduldig mit mir war und dachte, Meditation und Achtsamkeit kann man lernen
wie eine Fremdsprache hier fange ich an und wenn ich genug übe habe ich bald
mein Ziel erreicht, mein Körper und mein Geist lehrten mich allerdings etwas
anderes. Eines Tages fasste ich den Mut und habe mit meinem lieben Lehrer
Karl Schmied darüber gesprochen und ich werde niemals in meinem Leben die
Essenz dieses Gespräches vergessen, das Karl mir mit auf den Weg gab:
Madeleine wir üben und praktizieren, nicht um etwas zu erreichen, wir tun es
einfach, um ein menschlicherer Mensch zu sein. Die Buddhanatur ist in jedem
von uns angelegt, wir müssen sie nur durch tiefes Schauen und Verstehen frei
legen.
Thay schenkt uns eine Schatzkiste voller „Werkzeuge“ – wie ich sie gerne
nenne- die uns helfen unsere inneren Knoten zu lösen, Verletzungen zu heilen,
Mitgefühl, Liebe und Verständnis zu entwickeln. Und dabei geht es nicht darum
unsere unheilsamen Gefühle und Verletzungen zu unterdrücken, sondern sie
durch tiefes Schauen und Verstehen zu transformieren.
Ich darf hier an die „Vier edlen Wahrheiten und den edlen achtfachen Pfad“
erinnern, der ersten Lehrrede von Buddha, die uns Thay in so verständlicher
Weise nahe bringt.
Die fünf Achtsamkeitsübungen, die wir heute rezitiert haben - sicher kennen sie
fast alle von euch- ich möchte daraus nur erwähnen wie wir allein durch
achtsames Zuhören und liebevolles Sprechen sehr viel Frieden und Freude in
unsere Herzen und in die Herzen der Menschen um uns herum bringen können.

Nicht vergessen möchte ich die 5 Erdberührungen, die bei mir zu sehr viel tiefem Verstehen, Einsicht und Versöhnung beigetragen haben.

Als ich sie vor vielen Jahren kennen lernte - Thay hielt damals einen Tag der Achtsamkeit in der Sportschule Grünwald - und im Rahmen dieses Tages stellte uns Sister Chan Kong die 5 Erdberührungen vor. Als ich die Worte hörte, hat es mein Herz dermaßen berührt, es war körperlich spürbar, ich ließ meine Tränen fließen und ich spürte, dies ist mein Weg zu mehr Verständnis, Liebe, Verzeihen und inneren Frieden. Ich hatte den Text der fünf Erdberührungen in dem Buch „Und ich blühe wie die Blume“ und ich begann zu üben, es war ein langes, ein sehr langes Üben. Ich setzte mich auf mein Meditationskissen und las mir jede Übung laut vor – heute gibt es CD`s, die man anhören kann – und habe nach jeder einzelnen Übung die Erde berührt. Ganz besonders lang habe ich die Erde bei der ersten und vierten Übung berührt. Bei der ersten Übung verneigen wir uns dankbar vor allen Generationen unserer Vorfahren, was sie uns alles mitgegeben haben, wie sie für uns gesorgt haben. Bei der vierten Erdberührung verneigen wir uns in Dankbarkeit und Mitgefühl und schenken, die uns von unseren Vorfahren übertragene Kraft den Menschen, die wir lieben. Und so konnte ich der Erde all meinen Schmerz, meinen Kummer und meine Verletzungen übergeben, der Erde, die alles verwandeln kann in grüne Wiesen, blühende Blumen, herrliche Bäume und noch vieles mehr. Aus dieser Übung ist bei mir auch sehr viel Dankbarkeit entstanden und ich konnte vieles verstehen, das ich bis dato so nicht sehen konnte. Vor allem hat sich die Beziehung zu meiner Mutter sehr verändert. Es ist tiefe Liebe und ein großes Verständnis für sie entstanden. Und ich bin sehr dankbar, dass ich noch viele Jahre Zeit hatte ihr das auch zu sagen und zu zeigen. Sie ist im vergangenen Jahr im Alter von 96 Jahren ruhig und friedlich gestorben.

Diese Erdberührungen haben mein Leben sehr verändert und ich bin unendlich dankbar dafür, dass ich sie kennen lernen durfte.

Bei unserem Sangha – Wochenende in Hohenau hat Sabine für uns die Erdberührungen angeleitet und ich spürte wieder dieses tiefe Verstehen und die Wärme in meinem Herzen. Sabine hat uns den Text aus Thich Nhat Hanh´s Buch: „Nimm das Leben ganz in deine Arme“ vorgestellt.

Ich möchte auch an dieser Stelle noch einmal unseren lieben Lehrer Karl zitieren, der uns immer wieder sagte, tadelt euch nicht, wenn es nicht immer gelingt, es ist keine Schande hinzufallen, aber steht wieder auf, klopft euch den Staub von euren Kleidern und geht unbeirrt euren Weg weiter. Durch die Praxis der Achtsamkeit merken wir immer schneller, wenn wir etwas Unheilsames für uns oder andere denken, sagen oder tun.

Schon im Talmud, dem alten, heiligen Gesetzbuch der Juden steht geschrieben:

Achte auf deine Gedanken, sie werden zu deinen Worten
Achte auf deine Worte, sie werden zu deinen Taten
Achte auf deine Taten, sie werden dein Schicksal.
Vor kurzem habe ich gehört, dass dieser Spruch noch viel älter sein soll und auch schon in der indianischen Kultur zu Hause war.

Wie schnell sind wir oft dabei, jemanden, den wir gar nicht kennen oder nur kurz kennen zu be- und auch oft zu verurteilen, ihn in eine Schublade zu stecken. Ich habe dazu mal eine ganz gute Lehrstunde erhalten. Es war so ziemlich eines meiner ersten Retreats in Hohenau, das ich zusammen mit meiner Tochter Kadischa besuchte. Nach dem Mittagessen – das Schweigen war aufgehoben- hörte ich einen Mann im Speisesaal sehr laut sprechen und lachen. Meine Gedanken: Was soll denn das sein, wer ist denn das, was macht der denn hier. Ich sagte zu meiner Tochter Kadischa: lass uns bitte in den angrenzenden Teeraum gehen, ich kann das nicht mehr hören. Wir nahmen uns eine Tasse Tee und setzten uns auf die Kissen. Kaum saßen wir, kam dieser Mann auch in den Teeraum, sah uns und fragte sehr freundlich, ob er sich zu uns setzen dürfe. Natürlich bejaten wir. Es begann ein von ihm so einfühlsames und achtsam geführtes Gespräch, dass ich nach kurzer Zeit mich sehr unwohl fühlte, so über ihn gedacht zu haben. Wir haben am Schluss dieser sehr wohltuenden Unterhaltung unsere Adressen ausgetauscht und hatten lange Zeit noch brieflichen Kontakt. Seine Briefe, die er mir schrieb waren so voller Wärme und Achtsamkeit, dass ich mich lange geschämt habe ihn so falsch eingeschätzt zu haben.

Wenn es mir heute passiert, dass ich gerade mal wieder dabei bin, eine Schublade zu öffnen, fällt mir meistens diese Situation in Hohenau ein und ich sage mir selbst: bitte Madeleine nicht schon wieder !!

Ich habe bei Marshall Rosenberg in seinem Buch „Gewaltfreie Kommunikation“ etwas gefunden, das sehr gut dazu passt und das möchte ich euch gerne vorlesen:

Ich habe noch nie einen faulen Mann gesehen,
ich habe schon mal einen Mann gesehen,
der niemals rannte, während ich ihm zusah,
und ich habe schon mal einen Mann gesehen,
der zwischen Mittag- und Abendessen manchmal schlief,
und der vielleicht mal zu Hause blieb an einem Regentag,
aber er war kein fauler Mann.

Bevor du sagst, ich wär' verrückt,
denk' mal nach, war er ein fauler Mann, oder hat er nur Dinge getan, die wir als „faul“ abstempeln?

Ich habe noch nie ein dummes Kind gesehen,

ich habe mal ein Kind gesehen, das hin und wieder
etwas gemacht hat, was ich nicht verstand,
oder etwas anderes gemacht hat, als ich geplant hatte,
ich habe schon mal ein Kind gesehen,
das nicht dieselben Orte kannte wie ich,
aber das war kein dummes Kind.
Bevor du sagst, es wäre dumm,
denk mal nach, war es ein dummes Kind, oder hat es einfach
nur andere Sachen gekannt als du?

Was die einen faul nennen, nennen die anderen müde oder gelassen,
und was die einen dumm nennen,
ist für die anderen einfach ein anderes Wissen.
Ich bin also zu dem Schluss gekommen,
dass es uns allen Wirrwar erspart,
wenn wir das, was wir sehen,
nicht mit unserer Meinung darüber vermischen.
Damit es dir nicht passiert, möchte ich noch sagen:
Ich weiß, was ich hier sage, ist nur meine Meinung.

In seinem Buch „Versöhnung beginnt im Herzen“, das ich aus Anlass dieses
Vortrages noch einmal gelesen habe, schreibt Thay:

Seit einigen Jahren kommen Gruppen von Palästinensern und Israelis nach
Plum Village, um Achtsamkeit zu praktizieren. Wenn sie eintreffen, beüben sie
sich oft erst voller Misstrauen und können kein Mitgefühl für einander
empfinden. Aber durch die Praxis und mit Hilfe der Gemeinschaft gelingt es
ihnen, ihr Leid, ihren Zorn, ihr Misstrauen und ihren Hass zu beruhigen.
Nach einigen Tagen erkennen sie, dass auch die andere Gruppe leidet. Das
braucht Zeit.

Wenn wir sehen, dass jemand anderes ebenfalls weint und verzweifelt ist, sehen
wir ihn als menschliches Wesen, und mit einem Mal werden der große Hass, die
Furcht, das Misstrauen in uns sehr viel weniger. Es geht uns besser. Jetzt können
wir den anderen mit mehr Verstehen und Mitgefühl betrachten.

Wir besitzen nicht immer die Weisheit Buddhas, Gottes, Allahs, Mohammeds
oder Jesu. Darum ist es so wichtig, achtsames Atmen, achtsames Gehen und
Tiefenentspannung zu praktizieren. Nur so können wir uns unseres Leidens,
unserer Furcht und unserer Wut annehmen. Ohne diese Praxis kommen wir nicht
weit. Zusammensitzen und Diskutieren bringt uns nicht weiter.

Im Weißen Haus in Washington wurden viele Friedensgespräche organisiert,
aber keine Übungen in tiefer Entspannung, achtsamem Gehen und achtsamem
Essen, die uns helfen, unseren Zorn und unsere Furcht zu umarmen.

In Plum Village bemühen wir uns, die Dinge anders zu machen. Wir bringen den Frieden zuerst in uns selbst hinein. Dann schauen wir im kleinen Kreis einander an und erkennen einander als Menschen, die viel gelitten haben. Es ist möglich zu erkennen, dass unsere wirklichen Feinde Hass, Furcht, Verzweiflung und vor allem falsche Wahrnehmungen sind. Die Menschen sind nicht unsere Feinde. Weil wir uns selbst und die anderen nicht verstehen, zerstören wir einander. Darum beginnt unsere Praxis immer damit, Kummer und Schmerz zu umarmen. Wir halten nichts davon die Lage im Nahen Osten zu diskutieren. Es ist über die Jahre schon so viel geredet worden, und es hat nichts geholfen.

Wenn es uns erst einmal gelungen ist, Ruhe in unsere Gefühle zu bringen, können wir uns der Praxis zuwenden. Den anderen Menschen eingehend zuzuhören geht einher mit der Praxis des liebevollen Sprechens. Wir bemühen uns, so von unserem Leiden zu sprechen, dass wir nicht die andere Seite beschuldigen. Wir sprechen ohne Bitterkeit, ohne Schuldzuweisung, ohne Zorn. So fällt es anderen Menschen leichter, unsere Lage und unser Leid zu verstehen. Wenn wir eingehendes Zuhören und liebevolles Sprechen einsetzen, ist es möglich sich zu verständigen, und wenn die Verständigung einmal möglich ist, wird auch Frieden möglich.

Ich möchte nun gerne eine Geschichte mit euch teilen, eine wahre Geschichte, kein Märchen, die so viel Hoffnung gibt und ein gelebtes Beispiel echter Friedensarbeit ist:

Am 5. November 2005 spielte der damals zwölfjährige Ahmad Khatib mit Freunden auf der Straße im Flüchtlingslager Jenin (Dschenin) im Westjordanland als eine israelische Militäreinheit eine Razzia beginnt. Die Soldaten halten das Spielzeuggewehr der Kinder für echt und schießen. Eine Gewehrkugel israelischer Soldaten erwischt Ahmads Kopf. Der Bub wird nach Israel transportiert, sein Vater Ismail begleitet ihn, doch in der Spezialklinik Rambam in Haifa können die Ärzte dem Kind nicht helfen und wenige Stunden nach dem Angriff stirbt Ahmad an seinen schweren Verletzungen im Kopf- und Brustbereich.

Die Ärzte bitten Ahmads Vater- auch wenn sein Sohn nicht mehr zu retten war- die Organe zu spenden und so mehreren Kindern das Leben zu retten. Eine sehr schwere Entscheidung, nicht nur für diesen einfachen Mann. Ich glaube, es dürfte keinem Elternteil leicht fallen die Organe eines soeben verstorbenen Kindes zu spenden.

Bei Ahmads Vater war diese Entscheidung umso schwerer, denn die Organe seines Sohnes sollten Kinder erhalten, die allesamt aus Israel stammen. Zur Überraschung der Ärzte verspricht Ahmads Vater über den Vorschlag nachzudenken. Zwölf Stunden habe er Zeit, sagt man ihm im Krankenhaus.

Ismail berät sich mit seinem älteren Bruder, holt den Segen des Imam von Jenin ein und bittet auch Zakaria Zubeidi, Chef der militanten Al – Aksa-Märtyrer-Brigade und weltliche Autorität des Flüchtlingslagers in Jenin, um Erlaubnis. Nachdem alle der Transplantation zugestimmt haben, gibt Ismail Khatib Herz, Lunge, Leber und Nieren seines Sohnes zur Organentnahme frei.

Kritik aus den Reihen der Nachbarn und Bekannten bleibt allerdings nicht aus. Wie er denn die Organe seines Sohnes dem Feind überlassen könne? „Kinder sind nicht meine Feinde, sie tragen keine Schuld“, antwortet Ismail Khatib fast stoisch .

Mit dieser Entscheidung hat Ismail gezeigt, dass ihm das Leben israelischer Kinder wichtiger ist, als all der Hass, der in beiden Gesellschaften herrscht.

Die Geschichte von Ahmed und Ismail ging um die ganze Welt und wurde inzwischen auch verfilmt. Ismail hat zusammen mit Marcus Vetter, der den Film gemacht hat, die Familien und die Kinder besucht, die die Organe seines Sohnes bekommen haben. Ismail sah in all diesen Kindern seinen Sohn. Der Film trägt den Titel: Das Herz von Jenin.

Der Film hat viele Preise erhalten, so auch den deutschen Filmpreis oder den „Cinema for Peace Award“.

Auch Ismail wurde ausgezeichnet u.a. erhielt er den hessischen Friedenspreis Mit der Begründung: Ismail Khatib leistet Widerstand gegen die Besatzung durch vorbildliche Menschlichkeit und Bekämpfung von Hass.

Inzwischen hat Ismail Khatib seinen Beruf als Automechaniker aufgegeben und kümmert sich hauptberuflich um die Kinder und Jugendlichen von Jenin und will diesen den Frieden näher bringen.

Unterstützung erhält er dabei von verschiedenen Seiten, so hat eine italienische Stadt, deren Bürger faziniert von Ismail und seinem Wunsch nach Frieden und Leben waren, ein Haus finanziert, in dem die Kinder betreut werden können und sie nicht mehr auf der Straße spielen müssen wie sein Sohn Ahmad.

Thay hat in seinem Gedichtband „Nenne mich bei meinem wahren Namen“ ein Friedensgebet geschrieben. Er hat es damals für sein Land Vietnam geschrieben, aber wir können es uns für alle Länder, in denen Krieg herrscht, vorstellen.

Friedensgebet

Da sitzt er in seiner Schönheit auf einer Lotusblüte
der erhabene Buddha, voller Festigkeit und Ruhe.
Dein bescheidener Schüler

formt ruhig und reinen Herzens
eine Lotusblüte mit beiden Händen
er schaut dich an mit tiefem Respekt
und spricht dieses Gebet aus tiefstem Herzen:

Ehre allen Buddhas der zehn Himmelsrichtungen.

Bitte habt Mitgefühl mit unserem Leid.
Im Krieg ist unser Land seit zwei Jahrzehnten.
So geteilt, ist es ein Land der Tränen,
des Fleisches und des Blutes von jung und alt.
Mütter weinen, bis ihre Tränen versiegen,
während ihre Söhne auf fernen Schlachtfeldern verwesen.

Die Schönheit unseres Landes ist zerstört,
nur noch Blut und Tränen fließen hier.
Brüder töten Brüder,
weil man ihnen von außen etwas verspricht.

Ehre allen Buddhas der zehn Himmelsrichtungen.
In eurer Liebe zu allen Wesen,
habt Mitgefühl mit uns.
Helft uns daran zu denken, dass wir eine einzige Familie sind,
Norden und Süden.
Helft uns, unser Mitgefühl und unsere Brüderlichkeit
wiederzufinden
und unser egoistisches Interesse zu verwandeln
in liebevolle Akzeptanz für alle.
Möge euer Mitgefühl helfen, unseren Hass zu vergessen.
Möge die Liebe der Bodhisattva Avalokiteshvara
bewirken, dass wieder Blumen erblühen
aus der Erde unseres Landes.

Demütig öffnen wir unsere Herzen vor euch,
damit ihr uns helft, unser Karma zu wandeln
und den Blumen unseres Herzgeistes Wasser zu geben.
Helft uns mit eurem tiefen Verstehen,
dass Licht in unseren Herzen werde.

Ehre dem Buddha Shakyamuni,
dessen große Hingabe

und dessen Mitgefühl uns inspirieren.
Ich will nur noch Gedanken pflegen,
die Liebe und Vertrauen mehren,
will meine Hände nur benutzen,
wenn die Taten der Gemeinschaft dienen,
will nur Worte sprechen,
die Harmonie und Hilfe bringen.

Möge das Verdienst dieses Gebets
Zum Frieden werden in Vietnam.

Mögen wir alle beitragen zu dieser großen Hoffnung.

Beenden möchte ich meinen Vortrag mit ein paar Momenten des Dankens, des Dankens dafür, dass wir hier in unserer Sangha die kostbare Gelegenheit haben über diese Dinge zu reden, zu spüren, uns auszutauschen. Möge es zum Wohle aller Wesen dienen, eingeschlossen uns selbst, so dass alle Menschen frei sein mögen von Leid und den Ursachen von Leiden.

Madeleine Geiger – true stream of loving kindness
Wahrer Strom liebender Güte