

Dharma-Lehrer Thay Phap An

Vortrag in Bad Vilbel am 19. September 2009

Liebe Freundinnen, liebe Freunde,

ich hoffe, dass euch die Meditation gut getan hat. Es ist immer wieder eine Freude, alte Freunde zu treffen und mit ihnen zusammen üben zu können. 1995 war ich in Mannheim, um meinen ersten öffentlichen Vortrag und ein Retreat zu halten. Das ist nun vierzehn Jahre her. In diesen vierzehn Jahren hat sich viel geändert. Dennoch sehe ich heute auch ein paar alte Freunde wieder. Wenn ich in Deutschland war, übernachtete ich damals immer in einem Tempel namens Linh Thuu Tempel. Unser Lehrer Bac Danh hat den Tempel gegründet. Und sein Sohn hat die heutige Veranstaltung organisiert und uns dem Bürgermeister vorgestellt. Und seine Enkel haben hier gerade auf der Bühne Klavier gespielt. Und ich saß da unten, schaute zu, sann nach und da sah ich, wie der Strom des Lebens von ihm zu seinem Sohn und nun zu seinen Enkeln floss. Als er jung war, machte er sich als Deutsch-Lehrer nützlich. Viele ältere Vietnamesen, die zum Studieren hierher gekommen sind, haben bei ihm Deutsch gelernt. Und nun tritt sein Sohn in seine Fußstapfen und organisiert diese Veranstaltung für die Gemeinschaft. Und ich bin sicher, dass sich seine Enkel, die heute auf der Bühne aufgetreten sind, wenn sie groß geworden sind, weiterhin mit ihren Fähigkeiten in die Gemeinschaft einbringen werden.

Damals veranstalteten wir ein Retreat in Berlin. Eine Dame nahm daran teil, die vorhatte, sich scheiden zu lassen, weil sie viele Schwierigkeiten mit ihrem Mann hatte. Nach ein paar Tagen auf dem Retreat stellte sie mir die Frage: "Soll ich mich scheiden lassen, oder nicht? Ich habe so viele Schwierigkeiten mit meinem Mann gehabt, dass es mir unmöglich erscheint, mit ihm weiter zusammen zu leben." Ich sagte ihr, dass es nicht darum geht, ob sie sich scheiden lässt oder nicht. Denn wenn wir uns scheiden lassen, treffen wir jemand anderen und leben weiter wie zuvor. Und früher oder später kommt es zur zweiten Scheidung, und zur dritten und zur vierten.

Wenn eine Beziehung schwierig geworden ist, ist das eine Glocke der Achtsamkeit, die Beziehung wieder einmal eingehend zu betrachten. Wenn wir Schwierigkeiten haben und versuchen, sie zu verdrängen, lösen wir sie nicht. Früher oder später kommen sie wieder. Also geht es nicht darum, ob wir uns scheiden lassen oder nicht, sondern was wir daraus lernen können.

Eine der größten Fragen der Menschheit ist: Können Menschen glücklich miteinander leben? Können wir glücklich zusammen in einer Gemeinschaft leben? Können wir einander lieben, einander verzeihen und einander annehmen? Was hat Bac Danh getan, dass er der Gemeinschaft dienen konnte und dass nun sein Sohn der Gemeinschaft dient? Wie konnte ihm die Gemeinschaft Freude bereiten? Wie haben sie es geschafft, glücklich in der Gemeinschaft zu sein, der Gemeinschaft zu dienen, die Gemeinschaft zu lieben? Gibt es einen Weg, glücklich miteinander zu leben?

Das ist genau die Frage, die sich der Buddha vor 2500 Jahren stellte. Er stand vor denselben Herausforderungen. Der Buddha ist kein Gott. Der Buddha war ein Mensch mit all seinen Schwierigkeiten und all seinem Leiden. Meister Linji, einer unserer Zen-Vorfahren im China des 9. Jh., sagte: "Wer ist der Buddha? Der Buddha, das bist du!" Er fragte seine Schüler: "Wo ist der Buddha? Wer ist der Buddha?" Und er sagte dann: "Der Buddha, das

Können wir Menschen glücklich miteinander leben?

bist du, der hier vor mir sitzt." Der Buddha war ein ganz normaler Mensch mit all seinen Schwierigkeiten und all seinem Leiden.

Der Buddha lebte in einem kleinen Land in Nord-Indien namens Sakya. Sakya war eine Republik. Sie gehörte zum Königreich Kosala. Es gab damals verschiedene politische Systeme in Indien wie Stammesgesellschaft, Republik und Königreich. Und Sakya war eine Republik. Sie gehörte zum Königreich Kosala und musste jedes Jahr dem König wertvolle Geschenke bringen. Und sein Vater Suddhodana hatte als Herrscher viele Schwierigkeiten zu überwinden. Der Herrscher muss mit den vielen verschiedenen Interessen im Land umgehen und es gleichzeitig dem König recht machen.

In einer Gemeinschaft gibt es viele schwierige Beziehungen und oft entstehen unangenehme Gefühle. Es ist nicht sehr leicht, in einer Gemeinschaft zu leben, weil jeder seine eigene Art hat, die Dinge anzugehen. Immer wenn es etwas zu entscheiden gibt oder etwas in Ordnung zu bringen ist, gibt es viele verschiedene Lösungsansätze. Wenn Menschen zusammen kommen, gibt es immer Spannungen. Der Buddha war sehr einfühlsam. Er konnte diese Spannungen, diese Schwierigkeiten im Gemeinschaftsleben spüren. Es gab viele Machtkämpfe, es gab viel Neid. Der Buddha fühlte sich unbehaglich dabei. Er versuchte den Sinn des Lebens zu ergründen. Und er stellte sich dieselbe Frage, die wir uns heute stellen: "Können wir Menschen glücklich miteinander leben?"

Der Buddha hatte dieselben Schwierigkeiten, die wir heute haben. Können wir friedvoll leben und im Einklang mit der Welt sein? Immer wieder spürte er dieses Unbehagen, diese Sorgen in sich, sodass er schließlich seine Stellung als Prinz aufgab, um den Weg zu suchen. Nach sechs Jahren der Suche war er schließlich erleuchtet. Und was er heraus fand, war: Ja, es ist möglich, glücklich in einer Gemeinschaft zu leben. Die Lösung ist allerdings nicht die vollkommene Gemeinschaft sondern das vollkommene Herzen. Solange wir wissen, was wir tun und wie wir beeinflusst werden, haben wir die Lage im Griff. Er fand heraus, dass die Schwierigkeiten nicht von außen sondern von innen kommen, aus unserem eigenen Herzen.

In uns gibt es viele Arten von Energie. Jeden Augenblick kocht eine Energie hoch und kommt an die Oberfläche. Und diese kochende Energiequelle in uns bringt uns dazu, in einer gewissen Weise zu handeln, die uns und andere leiden lässt. Es gibt eine Energiequelle tief in uns, die uns ständig herum schubst. Oft meinen wir, wir hätten alles im Griff, wir hätten einen freien Willen, wir könnten tun, was wir wollen. Aber in Wirklichkeit werden wir von dieser Energiequelle tief in uns beherrscht. Wir sagen Dinge und wissen nicht, was wir sagen. Manchmal reden wir wie eine Maschine, automatisch und ohne jede Bewusstheit. Wir sind dann wie ein Flugzeug mit eingeschaltetem Autopilot. Manchmal handeln wir ohne zu wissen, was wir tun. Und der Buddha fand heraus, dass es dann, wenn wir uns dieser Energiequelle in uns bewusst sind, dass es dann einen Ausweg gibt.

Wie können wir diese Energiequelle in uns kennen lernen? Wir müssen nur lernen, unseren Körper und Geist zu entspannen. Wir lassen diese Energiequelle in unserem Wesen versinken. Wir wollen nicht noch das Feuer unter diesem kochenden Topf verstärken.

Versuch es mal! Sitz mit geradem Rücken. Entspanne deinen Körper, entspanne deine Schultern und entspanne deine Arme und atme ein paarmal und versuche deinen Körper zu spüren.

Können wir Menschen glücklich miteinander leben?

Versuche zu spüren, wie sich dein Körper anfühlt. Spürst du Spannung in deinen Schultern? Kannst du dich jetzt entspannen? Welche Energie treibt dich gerade an? Kannst du diese Energie beruhigen, diesen Drang in dir weiter zu gehen?

Vielen Dank fürs Üben. Das ist eine sehr gute Übung, anzuhalten und die Energie zu spüren, die uns gerade antreibt. Das ist keine Religion. Das ist nichts, das man glauben muss. Wenn du anhältst und dich deinen Körper bewusst erleben lässt, lernst du die Fähigkeit kennen, dein eigener Herr zu sein. Diese Übung ist sehr einfach. Aber sie ist sehr wirkungsvoll. In unserem täglichen Leben haben wir uns oft genug von dieser kochenden Energiequelle herumschubsen lassen, beherrschen lassen. In solchen Augenblicken wissen wir nicht wirklich, was wir gerade tun. Diese Energiequelle schadet ständig uns und den Menschen um uns herum. Wenn wir anhalten und uns erlauben, unseren Körper zu spüren, gibt es einen Ausweg.

Dieser Energie unseres Körpers bewusst zu sein, nennt man Achtsamkeit. Achtsamkeit ist die Energie, die es uns ermöglicht, zu wissen was im Hier und Jetzt vor sich geht. Wir können diese Energie als eine heilige Energie bezeichnen, weil wir durch sie heilig werden können. Jeder von uns kann heilig werden. Manchmal nennen wir die Heiligkeit Dalai Lama. Aber wenn du in Verbindung mit dieser Energiequelle bist, wirst du der heilige Johannes oder der heilige Quang Khoi. In dem Augenblick, in dem wir zu dieser Energie zurückkommen können, sind wir heilig. Wenn wir nicht zu dieser Energie zurückkommen können und uns von der kochenden Energiequelle in uns beherrschen lassen, dann sind wir nicht mehr heilig. Wie alles andere im Leben, ist Heiligkeit nicht beständig. Heiligkeit ist unbeständig. Deshalb können wir Menschen uns entwickeln und heilig werden.

Oft sind unser Körper und unser Geist voneinander getrennt. Unser Körper geht in eine Richtung und unser Geist in eine andere. Weil unser Geist und unser Körper voneinander getrennt sind, wissen wir nicht, was in unserem Körper und in unserem Geist vor sich geht. Zu wissen, was im gegenwärtigen Augenblick vor sich geht, im Hier und Jetzt, das ist Erleuchtung. Und dank der Erleuchtung kannst du dein Leben ändern. Und das ist, was der Buddha heraus fand. Er fand heraus, dass wir Menschen uns ändern können, dass wir uns transformieren können.

Oft können wir mit einem anderen Menschen nicht zusammen leben wegen dieser Energiequelle in uns. Es kommt zum Streit mit dem anderen wegen dieser Energiequelle in uns. Diese Energiequelle treibt uns in eine Richtung, und die Energiequelle des anderen treibt ihn in eine andere Richtung. Und wenn diese zwei Leute nicht mit ihren Energien umgehen können, dann kommt es zu einem Unfall, wie bei einem Verkehrsunfall.

Ihr wisst ja, dass an einer Kreuzung Autos in verschiedenen Richtungen fahren. Und die Menschen waren so schlau, Verkehrsampeln zu erfinden. Und wenn wir mit dem Auto zu einer Kreuzung kommen, und die Ampel gelb ist, dann müssen wir bremsen, und wenn sie rot ist, halten wir an. Und wenn an einer Kreuzung Autos aus verschiedenen Richtungen kommen und diese Regeln nicht befolgen, kommt es zu Unfällen. Aber wir Menschen haben keine Ampel in unserem Gehirn. Wir wissen nicht, wann es Rot ist. So fahren wir mit unseren Gefühlen und Absichten in eine Richtung, und der andere fährt mit seinen Gefühlen und Absichten in eine andere Richtung. Und manchmal, wenn sie Glück haben, kommen sie an einander vorbei. Aber oft kommt es zu Zusammenstößen. Aber wenn wir uns erlauben, anzuhalten und spüren, wie sich unser Körper gerade anfühlt, dann haben wir die Möglichkeit, die Ampel unserer Gefühle auf Rot zu schalten.

Viele unserer Freunde, die zu uns kommen, um mit uns zu üben, sind frustriert, wenn sie zu einer roten Ampel kommen, weil sie immer in Eile sind. Sie wollen weiter kommen. Und die rote Ampel hält sie auf, beendet dieses Hetzen. Deshalb sind sie frustriert. Aber wenn sie die Übung der Achtsamkeit kennen gelernt haben, freuen sie sich über die rote Ampel. Zuvor waren sie frustriert, wenn sie eine rote Ampel sahen. Aber jetzt sehen sie in der roten Ampel eine Gelegenheit anzuhalten, den Körper zu spüren und herauszufinden, was in diesem Augenblick gerade vor sich geht. Und wenn du gut mit der roten Ampel außerhalb von dir übst, dann kannst du auch gut mit der roten Ampel in deinem Geist üben.

Auf demselben Retreat in Berlin lehrte ich einer Dame Straßenlaternen-Meditation. In diesem Retreat erklärte ich nämlich den Teilnehmern die Umarmungsmeditation mit einem Baum, die Baum-Umarmungsmeditation. Und ich sagte, dass immer dann wenn du dich unsicher fühlst, wenn du Gefühle spürst, dass du dann einen Baum umarmen kannst. Du fühlst, du spürst die Kraft des Baumes. Manchmal ist Traurigkeit in uns, oder Ärger oder Verzweiflung. Und diese Gefühle tragen uns weg, wirbeln uns herum. Wenn du dann Hilfe brauchst, mit diesen Gefühlen zurecht zu kommen, und ein Baum in deinem Garten ist, dann geh hinaus und umarme ihn. Und wenn du ihn umarmst, genießt du den Atem und sagst dir: "Beim Einatmen fühle ich die Stärke des Baumes. Beim Ausatmen umarme ich den Baum mit all meiner Liebe." Zunächst umarmst du den Baum mit all deiner Liebe. Und früher oder später umarmt der Baum dich mit all seiner Liebe. Nach ein paar Minuten Atmen auf diese Weise haben sich deine Gefühle beruhigt. Du fühlst dich zu Hause angekommen. Und dein Kopf ist wieder klar.

Und nachdem ich diese Übung erklärt hatte, sagte mir diese Dame in Berlin im Linh Thuu Tempel, dass es in Berlin nicht so viele Bäume gäbe. Auf ihrem Weg von daheim zum Bus gäbe es nur Straßenlaternen. Da sagte ich zu ihr: "Dann machen sie in Berlin halt Straßenlaternen-Meditation. Wenn sie vom Tempel nach Hause gehen, sehen sie immer wieder Straßenlaternen. Sie stellen sich zu einer Laterne und halten sie. Sie brauchen sie nicht zu umarmen, weil die Leute sie sonst ein bisschen komisch anschauen würden. Aber sie können die Hand auf die Laterne legen und ihrem Atem folgen. Und wenn sie die Laterne berühren, dann spüren sie ihre Stärke, ihre Festigkeit, und dann kommen sie in Verbindung mit ihrer eigenen Stärke und Festigkeit. Und an der Kreuzung steht der Pfosten der Ampel. Sie können die Hand auf ihn legen und ihren Atem genießen, während sie darauf warten, dass die Ampel grün wird." Aber sie sagte: "Aber Thay, an der Kreuzung sind so viele Autoabgase. Wenn ich meine Hand dort auflege und meinem Atem folge, dann atme ich viele Abgase ein. Das ist nicht angenehm." Da sagte ich ihr, dass sie ohnedies atmen müsse. Und das solle sie dann lieber achtsam tun.

Vielleicht fünf oder sechs Jahre später war ich in Plum Village. In der Zwischenzeit hatte ich von Zeit zu Zeit Nachrichten von der Dame erhalten, der ich die Straßenlaternen-Meditation beigebracht hatte. Damals bat sie einen Freund mir mitzuteilen, dass sie sich dank der Straßenlaternen-Meditation transformieren konnte und erleuchtet worden war. Sie konnte viele ihrer Schwierigkeiten und Ängste überwinden, indem sie die Straßenlaterne jedesmal berührte, wenn sie heim ging. Ihr Name ist Hoa. Ich meine Thiem Hoa. Aber ich bin mir nicht sicher. Ich habe sie seither nicht mehr getroffen. Aber ich habe mich sehr gefreut zu hören, dass ihre Bemühung erfolgreich war.

Oft werden wir angetrieben von dieser Energie in uns, die unser Leben beherrscht. Wir werden in einer Art und Weise angetrieben, dass unser Leben aus den Fugen gerät. Wir kommen mit dieser Person nicht aus, wir kommen mit jener Person nicht aus. Wir sehen

Können wir Menschen glücklich miteinander leben?

die Gemeinschaft als ein Hindernis. Und wir können in der Gemeinschaft nicht länger leben. Im Gemeinschaftsleben können wir jeden Augenblick viele verschiedene Energien wirken sehen. Es ist sehr schwierig in einer Gemeinschaft zu leben. Wenn etwas zu besprechen ist, dann macht einer einen Vorschlag, und ein anderer macht einen anderen Vorschlag, und wieder ein anderer einen dritten. In der Familie ist es das gleiche. Wenn sich eine Frage stellt, dann werden alle möglichen Vorschläge gemacht.

In vielen vietnamesischen Familien gibt es folgenden Streitpunkt bei der Erziehung ihrer Kinder im Westen. Manchmal will der Vater die Kinder auf deutsche Art erziehen, die Mutter aber auf vietnamesische Art. Manchmal will einer der Eltern den Kindern erlauben, in der Familie Deutsch statt Vietnamesisch zu sprechen, aber der andere will, dass die Kinder in der Familie Vietnamesisch sprechen, und nicht Deutsch.

Es gibt immer verschiedene Interessen und verschiedene Lösungen für ein und dieselbe Frage. Und wenn wir nicht anhalten können, uns selbst annehmen wie wir sind und diese Energiequelle in uns umarmen, dann kommen wir in eine missliche Lage, wenn wir mit jemand anderem oder in einer Gemeinschaft leben. Manchmal sind die Spannungen und Streitereien so schlimm, dass wir uns scheiden lassen wollen. Manchmal sind die Spannungen und Streitereien so schlimm, dass wir die Gemeinschaft verlassen wollen und nichts mehr mit der Gemeinschaft zu tun haben wollen. Und wir sagen, ich bin so lieb, ich bin so nett. Wie können die anderen so gemein zu mir sein? Und wir fühlen uns verraten. Wir fühlen uns nicht rücksichtsvoll behandelt, und es fühlt sich nicht gut an, in der Gemeinschaft oder in der Beziehung zu sein. Aber wir sollten uns fragen, ob es wirklich so ist, dass der andere uns nicht rücksichtsvoll behandelt, dass er uns hintergeht? Ist das wirklich wahr?

Wenn wir anhalten können, um unseren Körper zu spüren, um in Verbindung mit unserem tiefsten Inneren zu kommen, dann verstehen wir langsam unsere Ansichten. Oft meinen wir, der andere würde uns nicht verstehen, der andere würde uns nicht gut behandeln. Aber wenn wir einmal anhalten und in Verbindung mit der Energiequelle in uns treten können, dann merken wir, dass unsere Wahrnehmung oft nicht richtig ist. Oft leben wir in unserer eigenen Welt, die überhaupt nichts mit der Wirklichkeit zu tun hat. Wir haben uns eine Welt allein aus unseren Vorstellungen erzeugt. Und diese Vorstellungen kommen von dieser kochenden Energiequelle in uns. Sie kocht und sie braucht Platz und sie erzeugt ihre eigene Welt. Sie erzeugt ihre eigenen Vorstellungen. Und oft liegen unserem Umgang mit anderen Menschen solche falschen Wahrnehmungen zugrunde.

Manchmal fällt es uns leicht. Aber oft sind wir in unseren falschen Wahrnehmungen gefangen. Wir meinen die ganze Zeit, der andere wolle uns weh tun, er würde uns hassen und uns Übles wollen. Aber in dem Augenblick, in dem wir zu unserem Atem zurückkommen und zulassen, dass wir unseren Körper spüren, erkennen wir, dass wir auf einem Weg sind, und der andere auf einem anderen. Und das ist alles. Der andere will die Angelegenheit regeln und betrachtet sie aus seinem Blickwinkel, aus seiner Sicht. Und wir wollen die Angelegenheit regeln und betrachteten sie aus unserem Blickwinkel, aus unserer Sicht. Der andere verrät uns nicht, er versucht nicht, uns weh zu tun. Er lebt nur in einer anderen Welt, in einem anderen Universum. Lasst uns einem Klang der Glocke zuhören, um unseren Körper zu entspannen, unseren Körper zu spüren, Wachheit in uns zu entwickeln.

Leben bedeutet Entscheidungen treffen. Jeder Mensch ist wie ein Baum. Und ein Baum entwickelt sich nach seinem eigenen Plan. Wo das Licht herkommt, will der Baum hin.

Jeder von uns ist ein Baum. Auch wenn wir in derselben Familie unter demselben Dach leben, sind wir zwei verschiedene Bäume. Unser Vater ist ein Baum, unsere Mutter ist ein Baum. Unser Sohn und unsere Tochter sind wieder andere Bäume. Und jeder Baum entwickelt sich anders, nie sind zwei ganz gleich. Wenn du in die Natur gehst und zwei Bäume siehst, die dicht nebeneinander stehen, dann kannst du erkennen, dass der eine Baum die Zweige, die Triebe auf der einen Seite und der andere auf der anderen Seite bildet. Der eine Baum ergänzt den anderen und der andere den einen. Selbst wenn wir sehr nahe beieinander leben, werden wir verschiedene Wege gehen, wird jeder seine eigene Welt haben. Wenn wir uns erlauben anzuhalten, um uns mit unserem tiefsten Inneren zu verbinden, dann erkennen wir unseren eigenen Weg und können den Weg des anderen achten und annehmen. Wenn wir nicht anhalten und unseren eigenen Weg verstehen können, dann fällt es uns sehr schwer, den Weg des anderen zu verstehen, anzunehmen und zu umarmen.

Während des Vietnam-Krieges hat unser Lehrer Thay eine Schule mit dem Namen Schule der Jugend für Sozialarbeit gegründet. Während des Krieges wollte man von uns, dass wir Partei ergreifen, entweder für oder gegen die Kommunisten. Du sollst also den einen Weg annehmen und den anderen ablehnen. Du darfst nicht in der Mitte sein, du darfst nicht in der Mitte zwischen zwei Wegen sein. Du musst Partei ergreifen. Thay erkannte auf Grund seiner Übung sehr genau die wahre Ursache der Schwierigkeiten. Die wahre Ursache liegt nicht bei den Menschen. Die wahre Ursache liegt bei den falschen Wahrnehmungen. Wir erfinden unser eigenes Bild, unsere eigene Welt. Und wir lehnen die Welt des anderen ab. Wir haben unsere eigene Art, die Angelegenheit anzugehen. Und wir lehnen die Art des anderen ab, die Angelegenheit anzugehen. Der Mensch ist also nicht unser wahrer Feind. Sondern unsere Wahrnehmungen, unsere kochenden Energiequellen in uns sind die wahre Ursache für die Schwierigkeiten im Gemeinschaftsleben. Und die Lösung ist anzuhalten und zu lernen, die Energiequelle in uns zu erkennen und gut mit ihr umzugehen.

Die Mitarbeiter der Schule der Jugend für Sozialarbeit gehen in die Dörfer, um Schulen zu errichten, die Kinder zu unterrichten und Sozialarbeit zu leisten. Aber während des Krieges lehnten beide Seiten diese Schule und ihre Arbeit ab. So kam es, dass eines Tages fünf dieser Studenten, als sie gerade Sozialarbeit für das ländliche Gebiet verrichteten, gefangen genommen und erschossen wurden. Die Leute, die die Studenten erschossen, sagten vorher: "Es tut mir leid, aber ich muss den Befehl befolgen." Das heißt, dass es ihnen leid tat, dass sie gezwungen wurden, einem Weg folgen, und dass sie den Weg von niemand anderem annehmen durften. Ein Student wurde durch die Schüsse schwer verletzt und ist nun am ganzen Körper gelähmt, die anderen vier starben.

Thay war an diesem Tag in Amerika und als er die Nachricht erhielt, fragte er sich, ob die Studenten wohl genug Mitgefühl in ihren Herzen gehabt hätten, um diejenigen zu lieben, von denen sie erschossen wurden, und um ihnen zu vergeben. Wenn sie nicht genug Mitgefühl in ihren Herzen gehabt hätten, um die zu lieben, von denen sie erschossen wurden, dann wäre es ein sehr schmerzvoller Tod gewesen. So schrieb Thay das Gedicht "Empfehlung". In diesem Gedicht empfiehlt Thay seinen Schülern, zu versuchen über die Taten einer Person hinaus zu schauen, über die sichtbare Tat hinaus zu schauen und ihre wahre Wurzel zu erkennen, und in Verbindung mit der tiefen Quelle zu treten, die die Taten der Menschen steuert. Das ist diese kochende Energiequelle in uns, diese ungezähmte Energie in uns, die uns selbst und anderen Schaden zufügt.

Können wir Menschen glücklich miteinander leben?

Ich möchte meinen heutigen Vortrag damit beenden, dass ich sage, dass es durchaus möglich ist, in Frieden und voller Freude miteinander zu leben. Wir müssen zu uns selbst zurückkommen, um uns zu verstehen, um diese Energiequelle zu verstehen, die uns steuert, und wir müssen versuchen, Vorwürfe zu vermeiden und nicht dem anderen die Schuld für unser eigenes Leiden zu geben.

Die Dame auf dem Retreat in Berlin, die mich gefragt hatte, ob sie sich scheiden lassen soll,- so fand ich später heraus,- konnte sich mit ihrem Mann versöhnen. Umgeben von einer Gemeinschaft von Übenden, konnte sie die Quelle ihrer Schwierigkeiten erkennen und umarmen. Sie konnte inneren Frieden finden und friedlich mit ihrem Mann zusammen leben. Sie erkannte, dass wenn sie leidet, auch ihr Partner leidet. Sie erkannte, dass Leiden sich nicht auf einzelne Menschen bezieht. Gemeinsam hatten sie das Leiden erzeugt. Das Leiden wird nicht von einem allein erzeugt, sondern wir alle haben zum Entstehen des Leidens bei uns und bei den anderen beigetragen.

Aber wenn wir die Übung kennen gelernt haben, können wir immer dann, wenn ein Gefühl entsteht, anhalten und unseren Körper spüren und das Gefühl verstehen und dann können wir auch über das Gefühl hinaus gehen. Nachdem der Buddha Erleuchtung erlangt hatte, sagte er in vielen Gesprächen, dass die Welt vielleicht im Krieg mit ihm sei, er aber nichts gegen irgendjemanden in der Welt habe. Ich bin nicht im Krieg mit der Welt. In dem Augenblick, in dem wir in tiefem Frieden mit uns selbst sind, in tiefer Freude, kommt es nicht mehr darauf an, was um uns herum geschieht. Wir können den Frieden und die Freude in uns aufrecht erhalten.

Und mit diesem tiefen Frieden und der Freude in uns verstehen wir die menschliche Natur sehr gut und wir verstehen das Verhalten der anderen und können ihn oder sie annehmen, wie er oder sie ist. Wir erkennen, dass jemand der tiefen Frieden im Herzen hat, tiefe Freude im Herzen, niemandem Schmerz oder Leid zufügen wird. Wenn jemand anderen Menschen Schmerzen und Leid zufügt, liegt es daran, dass in ihm oder ihr Schmerzen und Leid sind, die er oder sie nicht kennt.

Ich lese euch nun zum Abschluss dieses Vortrags das Gedicht "Empfehlung" vor. Der Text wurde von katholischen Mönchen in Amerika vertont und ihr könnt das nachher hören. Und dann will ich es noch für unsere vietnamesischen Freunde auf Vietnamesisch singen.

Empfehlung

Versprich mir,
versprich mir heute,
versprich mir jetzt,
wo die Sonne senkrecht über uns steht,
versprich mir:

Selbst wenn sie sich zu Boden werfen mit einem Berg von Hass und Gewalt,
selbst wenn sie auf dich treten und dich zerdrücken wie einen Wurm,
selbst wenn sie dich verstümmeln und deine Eingeweide herausreißen,
bedenke Bruder, bedenke:
Der Mensch ist nicht unser Feind.

Das einzige was dir würdig ist, das ist Mitgefühl,
unbesiegbar, grenzenlos und bedingungslos.
Hass wird dir nicht helfen, der Bestie im Menschen entgegen zu treten.

Aber eines Tages, wenn du der Bestie alleine entgegen trittst,
voller Mut, mit freundlichem und sorgenfreiem Blick, -
auch wenn keiner ihn sieht, -
wird aus deinem Lächeln
eine Blume erblühen.

Und alle, die dich lieben, werden dich sehen,
über zehntausend Welten von Geburt und Sterben hinweg.

Wieder allein,
gehe ich weiter mit gebeugtem Haupt,
wohl wissend dass alle Liebe unsterblich geworden ist.
Auf dem langen und steinigen Weg
strahlen weiterhin die Sonne und der Mond.

[Aus dem Englischen übersetzt von Thomas Barth]