

Tief zuhören für den Frieden

VON THICH NHAT HANH

Lions Roar März 15, 2022

Ohne tiefes Zuhören und sanftes, liebevolles Sprechen ist es sehr schwierig, sich in Richtung Frieden zu bewegen. Frieden wird nur dann Wirklichkeit werden, sagt der verstorbene Thich Nhat Hanh, wenn sich die Staats- und Regierungschefs der Welt zu Verhandlungen treffen und die Fähigkeit haben, das Leiden an der Wurzel aller Konflikte zu hören.

„Ein traditioneller vietnamesischer Zen-Garten unterscheidet sich sehr von einem japanischen Zen-Garten. Unsere Zen Gärten, genannt *hon non bo*, sind wild und überschwänglich, verspielter als die formalen japanischen Gärten mit ihren zurückhaltenden Mustern. Vietnamesische Zen-Gärten sind ernsthaft unseriös. Für uns ist die ganze Welt an diesem friedlichen Ort eingeschlossen. Alle Aktivitäten des Lebens entfalten sich in wahren Frieden im Garten: In einem Teil werden Kinder spielen, und in einem anderen Teil werden einige ältere Männer ein Schachspiel haben; Paare gehen zu Fuß; Familien machen Picknicks; Tiere können frei herumlaufen. Schöne Bäume wachsen neben reichlich Gräsern und Blumen. Es gibt Wasser und es gibt Felsformationen. Alle Ökologien sind in dieser einen Mikroökologie ohne Diskriminierung vertreten. Es ist eine miniaturisierte, friedliche Welt. Es ist eine schöne lebendige Metapher dafür, was eine neue weltweite Ethik bringen könnte.

Krieg ist keine notwendige Bedingung des Lebens. Die Wurzel des Krieges, wie bei allen Konflikten, ist Unwissenheit, Unwissenheit über die inhärente Güte – die Buddha-Natur – in jedem Menschen. Das Potenzial für Unwissenheit lebt in uns allen; es führt zu Missverständnissen, die zu gewalttätigen Gedanken und Verhaltensweisen führen können. Obwohl sich Unwissenheit und Gewalt in deinem Leben möglicherweise nicht manifestiert haben, wenn die Bedingungen ausreichend sind, können sie es. Deshalb müssen wir alle sehr vorsichtig sein, diese Samen nicht zu gießen und ihnen nicht zu erlauben, Wurzeln zu entwickeln und zu Pfeilen zu wachsen.

Die Wurzeln des Krieges

Wenn ein Land ein anderes angreift, geschieht dies aus großer Angst und einer Art kollektiver Ignoranz. Zum Beispiel kämpften die Franzosen dafür, Vietnam als ihre Kolonie zu behalten, weil sie dachten, wenn sie Vietnam besitzen würden, wären sie glücklich. Also schickten sie viele junge Männer nach Vietnam, um zu töten und getötet zu werden. Wir wissen, wenn wir tief schauen, dass Glück nicht dadurch entsteht, dass wir etwas oder jemanden besitzen; es erwächst aus der Freundlichkeit und dem Mitgefühl, aus der Hilfe, Leiden zu lindern.

Wenn das amerikanische Volk sich hingesezt und geübt hätte, tief zu schauen, hätte es gesehen, dass der Vietnamkrieg völlig unnötig war, dass sein eigenes Leben nicht durch das Leiden eines anderen Landes oder das Leiden seiner eigenen jungen Männer verbessert werden konnte. Die Vereinigten Staaten verschwendeten sinnlos viele Leben in diesem Krieg, als sie sowohl Nord- als auch Südvietnam in ihren unterschiedlichen Entwicklungsmodellen hätten unterstützen und den Kommunisten und Nichtkommunisten gleichermaßen helfen können, ihre Gesellschaften wieder aufzubauen. Das wäre viel klüger gewesen, als eine Seite zu unterstützen und die andere zu bekämpfen. Wenn Frankreich und die Vereinigten Staaten Vietnam, Laos, Kambodscha und Thailand Autonomie überlassen und diesen Ländern geholfen hätten, sich zu entwickeln, anstatt Krieg zu führen, hätten alle Seiten von einer solchen freundschaftlichen Beziehung profitiert. Nach einer langen Zeit des Leidens bewegen sich diese Länder endlich in diese Richtung, aber dies hätte ohne den schrecklichen Verlust von Menschenleben viel früher geschehen können.

Jede Gewalt ist Ungerechtigkeit. Wir sollten diese Ungerechtigkeit nicht uns selbst oder anderen Menschen zufügen. Historiker und Lehrer sowie Politiker sollten sich eingehend mit dem durch Kriege verursachten Leid befassen, nicht nur mit den Rechtfertigungen, die Regierungen ihnen geben. Wir müssen unseren Kindern die Wahrheit über den Krieg beibringen, damit sie aus unseren Erfahrungen lernen und verstehen, dass Gewalt und Krieg nicht der richtige Weg sind, dass sie nicht die richtigen Maßnahmen sind. Wir müssen unseren Kindern zeigen, dass Menschen auf beiden Seiten des Krieges – die französischen und amerikanischen Soldaten in Vietnam sowie das vietnamesische Volk – Opfer der Ignoranz und Gewalt waren, die in ihren Gesellschaften und Regierungen verwurzelt sind. Denken Sie daran, es gab keine Gewinner.

Solange wir zulassen, dass Hass in uns wächst, lassen wir uns selbst und andere weiterhin leiden. Wenn wir die Kriege in unserer jüngsten Geschichte tief betrachten, müssen wir unseren Hass und unser Missverständnis in Mitgefühl

umwandeln. Wir müssen erkennen, dass diejenigen, die uns leiden ließen, auch Opfer sind. Viele, die einen Vater, Bruder oder Freund im Vietnamkrieg getötet hatten, waren in der Lage, ihr Leiden zu überwinden und sich mit der anderen Seite, Vietnamesen und Amerikanern, zu versöhnen. Sie haben dies um ihrer selbst willen und um ihrer Kinder willen getan.

Wie können wir als Individuen das kollektive Bewusstsein unserer Nationen beeinflussen und uns in Richtung Frieden bewegen? Wir tun dies, indem wir die Wurzeln von Gewalt und Krieg in uns selbst entwurzeln. Um Krieg zu verhindern, kultivieren wir Gewaltlosigkeit. Wir praktizieren Achtsamkeit in unserem täglichen Leben, damit wir die Gifte in uns und unserer Nation erkennen und transformieren können. Wenn wir Gewaltlosigkeit in unserem täglichen Leben praktizieren, sehen wir die positiven Auswirkungen auf unsere Familien, die Gesellschaft und die Regierung.

Frieden ist möglich

Im Sommer 2001 kamen in unserer Gemeinde in Plum Village, Frankreich, etwa achtzehnhundert Menschen und übten mit uns. Unter ihnen waren ein paar Dutzend Palästinenser und Israelis. Wir sponserten diese Menschen in der Hoffnung, dass sie die Möglichkeit haben könnten, gemeinsam Gehmeditation zu praktizieren, gemeinsam eine Mahlzeit zu teilen, den Lehren der Achtsamkeitspraxis zuzuhören und den Akt des tiefen Zuhörens und der sanften, liebevollen Sprache zu lernen. Die Israelis und Palästinenser verbrachten zwei Wochen bei uns und nahmen an allen Aktivitäten teil.

Am Ende ihres Aufenthalts versammelte sich die ganze Gemeinschaft und unsere Besucher standen auf und berichteten. Nach nur zwei Wochen Übung hatten sie sich sehr tief verändert. Sie waren zu einer Gemeinschaft von Brüdern und Schwestern aus Palästinensern und Israelis geworden. Sie sagten zu uns: "Liebe Gemeinde, lieber Thich Nhat Hanh, als wir zum ersten Mal nach Plum Village kamen, konnten wir es nicht glauben. Plum Village sah für uns nicht echt aus, weil es so friedlich ist. In Plum Village fühlten wir nicht die Art von Wut, Spannung und Angst, die wir im Nahen Osten ständig fühlen. Die Menschen schauen sich mit freundlichen Augen an, sie sprechen liebevoll miteinander. Es gibt Frieden, es gibt Kommunikation und es gibt Brüderlichkeit und Schwesternschaft." Ein Mitglied der Delegation sagte: "Wir haben zwei Wochen im Paradies verbracht." Eine andere Person schrieb mir, nachdem er nach Hause zurückgekehrt war, und sagte: "Dies ist das erste Mal, dass ich glaube, dass Frieden im Nahen Osten möglich ist."

Was haben wir getan, um ihnen die dritte Wahrheit – dass Wohlergehen und Frieden möglich sind – Wirklichkeit werden zu lassen? Ehrlich gesagt, haben wir nicht viel getan. Wir haben diese Freunde aus dem Nahen Osten einfach als Brüder und Schwestern umarmt. Sie lernten, achtsam mit uns zu gehen, achtsam mit uns ein- und auszuatmen, innezuhalten und im gegenwärtigen Moment bei uns zu sein und mit dem in Kontakt zu treten, was um sie herum und in sich selbst angenehm, nährend und heilend ist. Die Praxis ist sehr einfach, aber unterstützt durch eine praktizierende Sangha konnten sie schneller als alleine Erfolg haben und den Frieden und das Glück in jedem von ihnen berühren.

Gemeinsam folgten wir alle der grundlegenden Praxis: alles achtsam zu machen. Wir haben uns im Hier und Jetzt etabliert, um das Leben tief zu berühren. Wir praktizierten Achtsamkeit, während wir atmeten und gingen und redeten und unsere Zähne putzten und Gemüse für Mahlzeiten hackten und Geschirr wuschen. Das ist die grundlegende tägliche Praxis, die unsere Freunde gelernt haben. Wir in der Sangha boten unsere Unterstützung an, saßen mit unseren Besuchern zusammen und übten das Zuhören mit Mitgefühl mit ihnen.

Wir trainierten sie, so zu sprechen, dass die andere Seite hören, verstehen und akzeptieren konnte. Sie sprachen ruhig, verdamnten niemanden, verurteilten niemanden. Sie erzählten der anderen Seite von all dem Leid, das ihnen und ihren Kindern, ihren Gesellschaften widerfahren war. Sie alle hatten die Möglichkeit, über ihre Angst, Wut, ihren Hass und ihre Verzweiflung zu sprechen. Viele fühlten zum ersten Mal, dass ihnen zugehört wurde und dass sie verstanden wurden, was viel Leid in ihnen linderte. Wir hörten tief zu und öffneten unsere Herzen mit der Absicht, ihnen zu helfen, sich auszudrücken und zu heilen.

Zwei Wochen der Praxis des tiefen Zuhörens und der Verwendung liebevoller Sprache brachten unseren Besuchern und uns allen in Plum Village viel Freude. Als wir diese Geschichten hörten, wurden wir daran erinnert, dass auch wir Vietnamesen während des Vietnamkrieges schrecklich gelitten hatten. Doch unsere Praxis erlaubte es uns damals und erlaubt uns immer noch zu sehen, dass unsere Welt schön ist, mit all den Wundern des Lebens, die jeden Tag verfügbar sind. Deshalb wissen wir, dass auch unsere Freunde aus dem Nahen Osten mitten im Krieg um sie herum üben können.

Es gab Momente während des Krieges, in denen wir uns so sehr gewünscht haben, dass es einen Waffenstillstand für nur 24 Stunden geben würde. Wir dachten, wenn wir nur 24 Stunden Ruhe gehabt hätten, hätten wir ein- und ausatmen und zu den Blumen und dem blauen Himmel lächeln können. Aber wir haben es geschafft, ein- und auszuatmen und zu lächeln, selbst dann, denn selbst die

Blumen hatten den Mut, mitten im Krieg zu blühen. Trotzdem wollten wir 24 Stunden Frieden während des Krieges. Wir wollten, dass die Bomben aufhören, auf uns zu fallen.

Während des Vietnamkrieges kamen junge Leute zu mir und fragten: "Glauben Sie, dass es ein Ende des Krieges geben wird?" Ich konnte sie nicht sofort beantworten. Ich übte achtsames Atmen, ein- und aus. Nach langer Zeit sah ich sie an und sagte: "Meine lieben Freunde, der Buddha sagte, dass alles vergänglich ist, einschließlich des Krieges."

Bevor wir in den Nahen Osten zurückkehrten, versprachen uns unsere Freunde, dass sie die Praxis fortsetzen würden. Sie sagten uns, dass sie auf lokaler Ebene wöchentliche Treffen organisieren würden, damit sie weiterhin zusammen gehen, zusammen sitzen und atmen, zusammen essen und einander zuhören könnten. Jeden Monat hatten sie eine Veranstaltung, um dies zu tun. Sie praktizieren wahren Frieden auch mitten im Krieg.

Echte Friedensverhandlungen

Wenn du zu einer Verhandlung kommst, sei es bei der Arbeit oder in einem Treffen mit anderen Eltern, Lehrern oder Nachbarn, hast du Hoffnung auf Frieden. Wenn deine Vertreter an einen Verhandlungstisch gehen, hoffen sie auf Frieden. Aber wenn du und deine Gesprächspartner die Kunst des tiefen Zuhörens und des liebevollen Sprechens nicht beherrschen, ist es sehr schwierig, sich in irgendeiner Situation in Richtung Frieden zu bewegen oder konkrete Ergebnisse zu erzielen. Wenn wir unseren inneren Block des Leidens, des Hasses und der Angst nicht verwandelt haben, wird es uns daran hindern, zu kommunizieren, zu verstehen und Frieden zu schließen.

Ich bitte die Nationen und Regierungen, die dem Nahen Osten und anderen Ländern Frieden bringen möchten, dieser Tatsache Aufmerksamkeit zu schenken. Wir brauchen unsere Regierungen, um Friedensverhandlungen so zu organisieren, dass sie fruchtbar werden. Ein sehr wichtiger Erfolgsfaktor ist die Schaffung einer Umgebung, in der wahre Kommunikation geübt werden kann, in der tiefes Zuhören und sanfte, liebevolle Sprache stattfinden können. Es kann ein oder zwei Monate dauern, bis die Menschen lernen, einander zuzuhören, zu sprechen, damit die andere Seite hören und verstehen kann. Es ist wichtig, es nicht eilig zu haben, zu einem Abschluss oder einer Vereinbarung darüber zu gelangen, was zu tun ist, damit Frieden möglich ist. Ein oder zwei Monate sind nichts im Vergleich zu jahrelangen Schmerzen und Leiden. Aber wenn wir eine große Entschlossenheit haben, dann können fünf Tage ausreichen, um die Kommunikation zwischen den

Menschen wiederherzustellen. Zwei Wochen waren genug für unsere palästinensischen Freunde und unsere israelischen Freunde, um zu beginnen, einander als Brüder und Schwestern zu verstehen und zu akzeptieren, um zu praktizieren und Frieden zu schaffen. Zwei Wochen waren genug, um Hoffnung zu haben.

Zu oft waren Friedenskonferenzen in der Vergangenheit Umgebungen, in denen Menschen kamen und sich gegenseitig bekämpften, nicht mit Waffen, sondern mit ihrer Angst. Wenn wir von unserer Angst und unseren Vorurteilen mitgerissen werden, können wir anderen nicht zuhören. Wir können nicht einfach zwei Seiten an einen Tisch bringen, um über Frieden zu diskutieren, wenn sie noch voller Wut, Hass und Verletzung sind. Wenn du deine Angst und Wut nicht erkennen kannst, wenn du nicht weißt, wie du dich beruhigen kannst, wie kannst du dann mit deinem Feind an einem Friedentisch sitzen? Wenn du deinem Feind über einen Tisch gegenüberstehst, wirst du nur weiterkämpfen. Unfähig, dich selbst zu verstehen, wirst du nur weiter kämpfen. Unfähig, dich selbst zu verstehen, wirst du nicht in der Lage sein, die andere Person zu verstehen.

Das Geheimnis der Friedensstiftung besteht darin, dass man, wenn man einem anderen Menschen zuhört, nur einen Zweck hat: ihm die Möglichkeit zu geben, sein Herz zu leeren. Wenn du in der Lage bist, dieses Bewusstsein und Mitgefühl in dir am Leben zu erhalten, dann kannst du eine Stunde lang sitzen und zuhören, auch wenn die Rede der anderen Person viele falsche Wahrnehmungen, Verurteilungen und Bitterkeit enthält. Du kannst weiter zuhören, weil du bereits durch den Nektar des Mitgefühls in deinem eigenen Herzen geschützt bist. Wenn du jedoch kein achtsames Atmen praktizierst, um dieses Mitgefühl am Leben zu erhalten, kannst du deinen eigenen Frieden verlieren. Irritation und Wut werden aufkommen, und die andere Person wird es bemerken und wird nicht in der Lage sein, fortzufahren. Wenn Sie Ihr Bewusstsein behalten, bleiben Sie sicher.

Friedenskonferenzen müssen Umgebungen schaffen, die den Menschen helfen können, sich zu beruhigen und zu sehen, dass sie leiden und dass die andere Seite auch leidet. Viele Führer haben versucht, Gespräche und Diskussionen zu sponsern, aber ihre Methode war nicht die Art der Praxis. Sie übten nicht, Wut und Angst in tiefes Zuhören und liebevolles Reden umzuwandeln. Wenn Führungskräfte üben, wird es eine Chance auf wahre Versöhnung geben. Nachdem die Praktiken des tiefen Zuhörens und des freundlichen und liebevollen Sprechens Bitterkeit, Angst und Vorurteile aufgelöst haben, können die Menschen beginnen, miteinander zu kommunizieren. Dann wird es viel einfacher sein, Frieden zu erreichen. Der Friede wird Wirklichkeit werden.

Tiefes Zuhören mit anderen Ländern üben

Wenn Amerika sein ganzes Herz und seinen Verstand in diese Praxis investiert, dann werden auch andere Menschen in der Lage sein, ihr von ihrem Leiden zu erzählen. Wenn Amerika zu sich selbst zurückkehrt und den Geist seiner Vorfahren wiederherstellt, wird Amerika wirklich großartig sein. Die USA werden dann in der Lage sein, anderen Ländern zu helfen, ähnliche Foren einzurichten, andere Gruppen und Länder einzuladen, sich zu äußern.

Die Einstellung muss eine der Sicherheit und Liebe sein. Länder aus der ganzen Welt können nicht als Feinde zusammenkommen, die sich gegenseitig bombardieren und zerstören, sondern als weise Menschen, die Sitzungen des tiefen Zuhörens sponsern. Alle Nationen könnten kommen und bei der Praxis helfen; Menschen aus verschiedenen Kulturen und Zivilisationen hätten die Möglichkeit, als Mitmenschen miteinander zu sprechen, die denselben Planeten bewohnen. Darüber hinaus könnten Menschen eingeladen werden, die nicht nur politisch gesinnt sind, sondern auch Humanisten, die das Leiden anderer verstehen - Menschen, die wissen, wie man ruhig sitzt und zuhört, mit Mitgefühl. Diese Menschen würden wissen, wie man eine Atmosphäre des Friedens ohne Angst schafft, damit andere die Chance, die Inspiration und den Wunsch zu sprechen haben. Wir müssen geduldig sein. Der Prozess des Lernens über das Leiden des anderen wird Zeit brauchen.

Wenn ein solches internationales Forum in die ganze Welt übertragen würde, könnte jeder teilnehmen und die Chance haben, sich über die Ursachen des Leidens zu informieren. Die erste und zweite Edle Wahrheit des Buddha, das Bewusstsein des Leidens und das Bewusstsein der Ursachen des Leidens, könnten von Milliarden von Menschen gemeinsam praktiziert werden.

Die erste und zweite Edle Wahrheit werden uns zur dritten und vierten Edlen Wahrheit führen; nämlich zum Bewusstsein, dass es einen Weg aus dem Leiden gibt und dass dieser Weg aus bestimmten konkreten Schritten besteht, wie richtiges Verständnis, richtiges Denken, rechte Rede und richtiges Handeln.

Frieden in der Welt schaffen

Das Gegenmittel gegen Gewalt und Hass ist Mitgefühl. Es gibt keine andere Medizin. Leider ist Mitgefühl in Drogerien nicht verfügbar. Du musst den Nektar des Mitgefühls in deinem Herzen erzeugen. Die Lehre des Buddha gibt uns die Mittel, die Energie des Mitgefühls zu erzeugen. Wenn wir zu beschäftigt sind, wenn wir jeden Tag von unseren Projekten, unserer Unsicherheit, unserem

Verlangen mitgerissen werden, wie können wir dann die Zeit haben, innezuhalten und tief in die Situation zu schauen - unsere eigene Situation, die Situation unseres geliebten Menschen, die Situation unserer Familie und unserer Gemeinschaft und die Situation unserer Nation und der anderen Nationen? Wenn wir genau hinsehen, stellen wir fest, dass nicht nur wir leiden, sondern auch die andere Person tief leidet. Nicht nur unsere Gruppe leidet, sondern auch die andere Gruppe leidet. Sobald Achtsamkeit geboren ist, wissen wir, dass Bestrafung, Gewalt und Krieg nicht die Antwort sind.

Derjenige, der bestrafen will, wird von Gewalt bewohnt. Derjenige, der das Leiden der anderen Person erträgt, wird auch von der Energie der Gewalt bewohnt. Gewalt kann nicht mit Gewalt beendet werden. Der Buddha sagte, dass die Reaktion auf Hass mit Hass den Hass nur tausendfach erhöhen kann. Nur wenn wir auf Hass mit Mitgefühl reagieren, können wir Hass auflösen.

Die Zukunft ist ein Begriff. Die Zukunft besteht nur aus einer Substanz, der Gegenwart. Wenn du dich gut um den gegenwärtigen Moment kümmerst, warum musst du dir dann Sorgen um die Zukunft machen? Indem du dich um die Gegenwart kümmerst, tust du alles, was du tun kannst, um eine gute Zukunft zu gewährleisten. Gibt es noch etwas, was du tun kannst? Lebe den gegenwärtigen Moment so, dass Frieden und Freude hier und jetzt möglich sind – dass Liebe und Verständnis möglich sind. Glücklich und friedlich im gegenwärtigen Moment zu verweilen ist das Beste, was wir tun können, um Frieden und Glück in der Zukunft zu sichern.

Wir müssen üben, als Nation tief zu schauen, wenn wir aus dieser schwierigen Situation von Krieg und Terrorismus herauskommen wollen. Unsere Praxis wird den anderen Nationen helfen zu praktizieren. Ich bin sicher, dass Amerika sehr fähig ist, zu bestrafen. Die Vereinigten Staaten können Bomben schicken; die ganze Welt weiß, dass sie dazu sehr gut fähig ist. Aber Amerika ist großartig, wenn es mit Klarheit und Mitgefühl handelt. Ich fordere, dass wir, wenn wir leiden, wenn wir von Schock überwältigt werden, nichts tun, nichts sagen sollten. Wir sollten zu uns nach Hause gehen und achtsames Atmen und achtsames Gehen praktizieren, damit wir uns beruhigen und Klarheit zulassen können, damit wir die wahren Wurzeln unseres Leidens und des Leidens der Welt verstehen können. Nur mit diesem Verständnis kann Mitgefühl entstehen. Amerika kann eine große Nation sein, wenn es weiß, wie man mit Mitgefühl statt mit Bestrafung handelt. Wir können Frieden bieten. Wir können die Erleichterung der Transformation und Heilung anbieten.

Es ist mein tiefer Wunsch, dass das amerikanische Volk und die Menschen anderer Länder spirituelle Verbündete werden und gemeinsam Mitgefühl üben. Ohne eine spirituelle Dimension und Praxis können wir die Situation der Welt nicht wirklich verbessern. Wir können als Familie zusammenkommen, um tief in unsere eigene Situation und die Situation der Welt zu schauen.

Frieden zu üben ist mit jedem Schritt, mit jedem Atemzug möglich. Es ist uns möglich, gemeinsam zu praktizieren und Hoffnung und Mitgefühl in unser tägliches Leben und in das Leben unserer Familien, unserer Gemeinschaft, unserer Nation und der Welt zu bringen.

Aus Creating True Peace von Thich Nhat Hanh © 2003 vom Ehrwürdigen Thich Nhat Hanh. Nachdruck mit Genehmigung von The Free Press, einer Abteilung von Simon & Schuster, Inc., NY.

Nicht autorisierte Übersetzung: Klaus H. Schick, 16.03.2022