Die Mönche und ich

MARY PATERSON

Die Mönche und ich

Wie 40 Tage in Thich Nhat Hanhs
buddhistischem Kloster mein Leben verändert haben

Aus dem Englischen übersetzt
von Jochen Lehner

Lotos

Die Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel
»The Monks and Me. How 40 Days at Thich Nhat Hanh's French Monastery Guided Me Home« im Verlag Hampton Roads Publishing, Inc., Charlottesville, U.S.A.

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *EOS* liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Lotos Verlag
Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8240-8

Erste Auflage 2013
Copyright © 2012 by Mary Paterson
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2013 by Lotos Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany
Einbandgestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines Motivs von Getty Images und des Originalcovers von www.levanfisher-design.com/Barbara Fisher
Gesetzt aus der Adobe Caslon Pro bei
EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Meiner Mutter und meinem Vater
in Liebe gewidmet.

Inhalt

Einleitung
Die Heimat verlassen, um das wahre Zuhause zu finden 11
Aufnahme im Kloster 17

Die vierzig Tage

1. **Körper**
Zuflucht nehmen zum weisen Ich 21
2. **Anfängergeist**
Was man gegen Langeweile tun kann 31
3. **Vom Geist der Sittlichkeit** ***(Sila)***
Der Katzentöter 40
4. **Gesammelter Geist** ***(Samadhi)***
Das Licht in der Wirbelsäule 47
5. **Einsichtiger Geist** ***(Prajna)***
Verdorbener Fisch lehrt auch etwas 56
6. **Anhalten**
Was die Glocke schlägt 67
7. **Rechtes Bemühen**
Wie man es vermeidet, Superwoman zu werden . . 76
8. **Stille**
Feuer und wie man es nicht macht 83

9. Handeln
Warum es gut ist, Ameisen zu retten 89
10. Geduld
Wie man eine Mandel abzieht 95
11. Freude
Mit den Jungs kochen 100
12. Demut
Weder durchsetzen noch aufgeben 105
13. Seelenruhe
Ein Wiegenlied für alle 110
14. Standhaftigkeit
Der Kopfhörerdieb 115
15. Klarheit
Zerwürfnis und Inter-Sein 122
16. Glaube
Neu anfangen 129
17. Freundlichkeit
Die Wohltat einer warmen Suppe 136
18. Karma
Wie man sich um seinen Doktortitel bringen kann 143
19. Ganz echt sein
Die wahre Raffinesse 148
20. Mut
Waisen unter sich 153
21. Vergänglichkeit
Wie Musik 158
22. Erde
Ich bin das hungrige Kind 165
23. Wasser
Wie sich ein Mönch das Gesicht wäscht 172

24. Feuer
Der fröhliche Ire 178
25. Luft
Schwere Koffer können die Kapitulation erleichtern 184
26. Ehrfurcht
Ein Mönch und ein Anwärter 191
27. Sich einlassen
Dem Leid ins Auge blicken 201
28. Schönheit
Ein Sterbender, ein geschmeidiger Mönch, ein Neugeborenes 207
29. Außer Atem
Was Achtsamkeit vermag 212
30. Boten
Tsunamis, Kriege und ein brennender Mönch 217
31. Entfaltung
Lass endlich dein kleines Ich hinter dir! 222
32. Wechselwirkung
Kein Mist, keine Blüte 229
33. Transzendenz
Ein Engel erscheint 238
34. Nicht-Ich
Die liebe Not mit dem Ego 244
35. Raum
Äste und Zwischenräume 252
36. Verwandlung
Ein alter Mönch, ein Kind 259
37. Arbeit
Eine Anwältin wird Nonne 265

38. Dankbarkeit
Granatapfel-Unterweisung 271
39. Gebet
Der Tag, an dem die Mönche sangen 278
40. Liebe
Auf einem Lotosblatt 284

Heimkehr 291
Dank 295
Quellen 297
Über die Autorin 301
Über Thich Nhat Hanh und Plum Village 303

Einleitung

Die Heimat verlassen, um das wahre Zuhause zu finden

Sucht auf dem stürmischen Meer des Lebens
Zuflucht bei euch selbst.

THICH NHAT HANH

Nach dem Tod meiner Mutter, der jetzt schon viele Jahre zurückliegt, haben sich zwei Praktiken für mich als besonders hilfreich und heilend erwiesen: Yoga und Meditation. Je länger ich mich darin übte, desto mehr Freude bescherten sie mir; mein ganzes Leben wurde durch sie erfüllter und reicher. Yoga und Meditation halfen mir, mich bei vielen mit dem Menschsein verbundenen Schwierigkeiten über Wasser zu halten. Doch seltsam: Obwohl ich wirklich enorm von den Übungen profitierte, übertrug ich sie nie konsequent auf meinen Alltag. Und als dann mein Vater starb, hatte ich das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, mein vertrautes inneres Zuhause.

Der Tod kann eine überaus destabilisierende Kraft sein. Und wenn er einen so direkt streift, wie es beim Verlust der Eltern der Fall ist, muss man irgendwie versuchen, sich ein neues inneres Zuhause zu erschaffen. Mir fiel dazu eine vierzigtägige Pilgerreise ein. Mein bis dahin längstes Me-

ditationsretreat hatte knappe zwei Wochen gedauert. Vierzig Tage, so dachte ich, könnten mich eventuell zu Kraft und Liebe und zu dem Zuhause zurückführen, dessen ich verlustig gegangen war. Sechs Wochen unter der Führung eines weisen Mönchs würden mich womöglich mit dem Tod meiner Eltern aussöhnen und mir wichtige Anhaltspunkte für die Fahrt durch das bewegte Meer des Lebens geben, das, wie wir alle wissen, mitunter sehr stürmisch ist. Und für diese Stürme sollten wir gut gerüstet sein.

Im Yoga spielen Zyklen eine wichtige Rolle, wenn es um die Ausbildung lebensbejahender Gewohnheiten und das Vorankommen auf dem Weg der Weisheit geht. Und der Gedanke an eine vierzigtägige spirituelle Reise taucht bereits bei den alten Yogis auf. Überhaupt messen viele Kulturen dem Zeitraum von vierzig Tagen im Hinblick auf das Offenbarwerden und Erkennen der Wahrheit eine besondere Bedeutung bei: Jesus fastete und betete vierzig Tage in der Wüste, um Klarheit über seine Lebensaufgabe zu gewinnen. Mohammed blieb vierzig Tage in der Höhle. Moses erlebte in ebendieser Zeitspanne auf dem Berg Sinai seine Verwandlung. Die christliche Fastenzeit dient dazu, vierzig Tage lang auf Genüsse und Laster zu verzichten. Und der Buddha soll für etwas mehr als vierzig Tage unter dem Bodhi-Baum im Frieden der Erleuchtung verweilt haben.

Ich war vierzig, als mein Vater starb. Darin sah ich eine Art Fingerzeig, wusste ich doch, dass vierzig Tage der spirituellen Versenkung tiefe Verwandlung bewirken können. Vielleicht war es nun auch für mich an der Zeit, einen solchen Weg der Erneuerung einzuschlagen?

In Begleitung der mystischen Vierzig überquerte ich also unter einem kalten Novemberhimmel den Atlantik und trat

meine Pilgerschaft an. Sechs Wochen lang lebte ich im Grunde wie eine Nonne unter den Schwestern und Brüdern von Plum Village in ihrer geliebten buddhistischen Gemeinschaft im südwestfranzösischen Departement Dordogne. Es war die Zeit des großen Winter-Retreats unter der Leitung des weltbekannten vietnamesischen Zen-Meisters, Autors, Friedens- und Menschenrechtsaktivisten und Friedensnobelpreiskandidaten Thich Nhat Hanh. Vierzig Tage lang meditierte ich dort, gärtnerte, machte Spaziergänge, dachte über das Leben nach und tauschte mich mit Pilgern aus aller Welt aus. Ich lauschte dem weisen vierundachtzigjährigen Mönch, der von den uralten heiligen Lehren des Buddha sprach, und stellte mich meinen Dämonen.

Die Winter-Retreats in Plum Village haben immer einen thematischen Schwerpunkt, der am ersten Tag bekanntgegeben wird. Dieses Retreat hatte Thich Nhat Hanh unter den Gesichtspunkt der neuen Weltordnung gestellt und hob hervor, wie wichtig es gerade in unserer Zeit sei, die Lehren des Buddha wirklich anzuwenden. Er machte nachdrücklich klar, dass die Leiden dieser Zeit beim Namen genannt werden müssen – Umweltzerstörung, Angst, Terrorismus, seelische Nöte, gespaltene Familien und eine Vielzahl körperlicher und psychischer Krankheiten. Durch die buddhistische Achtsamkeitspraxis, das tiefe Sich-Einlassen auf das Leben, wie es sich in jedem Augenblick darstellt, bildet sich Mitgefühl, Wunden heilen, und es entsteht ein sicheres Fundament aus Mut, Stärke und Weisheit. Das ist die Zufluchtnahme zum eigenen Ich. Die bewusste Wahrnehmung des Atems eint Körper und Geist so, dass es zu tiefer Einsicht kommen kann. Dabei sind Durchbrüche

möglich, die einem das Wesen der Realität erschließen, und man erkennt seine innige Verbundenheit mit allem Lebendigen. So entsteht ein starkes, erleuchtetes Ich, das alle Lebewesen verwandeln und heilen kann. Niemand ist allein.

Die amerikanische Autorin Annie Dillard sagte einmal: »Für sich behalten zu wollen, was man gelernt hat, ist nicht nur beschämend, sondern geradezu verhängnisvoll. Denn was man nicht freizügig und rückhaltlos gibt, geht einem selbst auch verloren.«

Mit diesen Sätzen als einer Art Motto im Sinn, schreibe ich hier nun also über meine vierzig Tage in einem französisch-vietnamesischen Zen-Kloster, die mir zeigten, wie ich Zuflucht zu meinem weisen Ich nehmen und mein inneres Zuhause finden kann.

Vorab möchte ich noch klarstellen, dass ich ausschließlich aus der Perspektive meiner persönlichen Beobachtungen und Überlegungen aus dieser Zeit schreibe. Eine Betrachtung der buddhistischen Lehren oder der Ausführungen Thich Nhat Hanhs, die gehobenen oder gar wissenschaftlichen Ansprüchen genügen würde, liegt nicht in meiner Absicht. Wichtig ist mir auch die Feststellung, dass ich die Erkenntnisse, auf die ich gestoßen bin, nicht direkt zu den Aussagen Thich Nhat Hanhs in Bezug setze. Wenn Sie sich ein umfassendes Bild von der ganzen Breite und Vielgestaltigkeit der Lehren des Buddha machen möchten, verweise ich Sie auf die vielen Bücher Thich Nhat Hanhs.

Die Namen der in diesem Buch vorkommenden Menschen, auch die meiner Mitpilger, habe ich bis auf wenige

Ausnahmen geändert. Diese Ausnahmen sind zunächst meine beiden Brüder David und Iain sowie meine Schwägerin Janice. Aber auch Doug ist wirklich Doug. Mein Pilgerbruder Stuart der Schotte ist wirklich ein Schotte, der Stuart heißt; er war im Übrigen entzückt von dem Gedanken, in diesem Buch vorzukommen, auch wenn er gar nicht wusste, was ich über ihn schreiben würde. Schließlich gestatteten mir freundlicherweise auch die buddhistischen Nonnen Pine, Prune, Hanh Nghiem und An Nghiem, ihren echten Namen zu nennen.

Der vertraute familiäre Name des ehrwürdigen Thich Nhat Hanh lautet Thay (das vietnamesische Wort für »Lehrer«). Ich verwende ihn in diesem Buch vielfach.

Zuletzt noch, bevor wir einsteigen, möchte ich Ihnen meinen tiefen Dank dafür aussprechen, dass Sie mit mir auf diese Reise gehen möchten. Ich habe *Die Mönche und ich* für Sie geschrieben.

Mögen Sie zu Ihrem weisen Ich Zuflucht nehmen und auf den Heimweg geführt werden. Und mögen Sie auf diesem Weg große Freude finden.

Aufnahme im Kloster

Ich stehe vor einem Bahnhofsgebäude in der Dordogne. »Das muss sie sein«, denke ich. Es ist nicht schwierig, meine Chauffeurin ausfindig zu machen, sie ist hier die Einzige mit rasiertem Kopf und erdbrauner Klostertracht. Ich gehe auf sie zu und werde gleich mit einem herzlichen Lächeln willkommen geheißen. Schwester An Nghiem ist eine schwarze Amerikanerin, die einmal zum Stab des Bürgermeisters von Washington, D.C., gehört hat. Jetzt lebt sie in einem Dorf in Südfrankreich und fährt mich zu ihrem geliebten buddhistischen Kloster.

Mit im Wagen sind noch zwei Frauen, eine warmherzige Britin, die für eine Woche im Kloster bleiben wird, und eine eisige Amerikanerin. Nach einer Dreiviertelstunde Fahrt durch die überwältigend schöne Landschaft halten wir vor einem grauen Steingebäude, dem Haupthaus von New Hamlet, einer von zwei Wohnunterkünften der Nonnen von Plum Village. Rings um etliche große und sehr alt wirkende Gebäude erstrecken sich herrliche grüne Hügel, Weinberge und Felder von gewaltigen Sonnenblumen mit tellergroßen Köpfen, die ein paar Wochen zuvor noch in voller goldener Blüte gestanden haben. Auf der schlichten Holztafel am Haupthaus lese ich: *Hameau Nouveau, Village des Pruniers*. Dies wird für die kommenden vierzig Tage meine Herberge sein.

Ich betrete das prachtvolle renovierte Bauernhaus, und etwas fällt von mir ab. Meine Schultern senken sich um bestimmt fünf Zentimeter, als habe sich eine schwere Last von Sorgen und Kümmernissen in nichts aufgelöst, ein Segen. Der Eingangsbereich ist hell und einladend und erfüllt vom Hin und Her rasierter Köpfe und brauner Gewänder, einer munteren Fröhlichkeit, wie man sie in den Räumen eines Klosters nicht unbedingt erwartet. Durch ein rückwärtiges Fenster fällt mein Blick auf einen schweren Messinggong, der in einem offenen tempelartigen Bau mit einem Doppeldach auf vier Pfeilern hängt, ein majestätischer Anblick. Die Dachränder sind aufgebogen wie eine Lotosblüte. Dieses asiatisch anmutende Bauwerk steht zwischen Reihen von Apfelbäumen und Rebstöcken auf einem sonst freien Gelände. Ich bin noch keine fünf Minuten hier, als mich eine fröhliche vietnamesische Nonne mit markanten, golden überhauchten Gesichtszügen am Ellbogen berührt. »Wie schön, dich kennenzulernen«, sagt sie, und zweifelsohne meint sie es auch so. Ihr strahlendes Lächeln verrät einen gewissen Übermut. Später beim Abendessen werde ich ihr fasziniert zusehen; sie besitzt die erstaunlichste Kopfmuskulatur, die ich je gesehen habe, sei es bei den anderen Frauen im Raum oder bei kahlköpfigen Männern, denen ich begegnet bin. Staunend werde ich verfolgen, wie alles an ihrem Kopf in Bewegung kommt, pulsierende Wellen, wie sie auch bei einem muskelbepackten Ringer nicht deutlicher ausfallen könnten.

Nachdem wir noch ein paar Sätze miteinander gesprochen haben, führt mich eine andere Schwester zum hinteren Teil des Gebäudes, eine Stiege hinauf und dann über einen langen Flur zu den Schlafräumen. Mit meinem Roll-

koffer im Schlepptau stehe ich jetzt vor einer sandfarbenen Tür mit dem Schild EAGLE. Nach der indianischen Tradition gilt der Adler als »Bote des Schöpfers«. Er ist ein Anführer, fliegt am höchsten und sieht am weitesten. Er ist es, der unsere Botschaften zu Gott hinaufträgt. Der Adler steht für große Kraft, großen Mut und großen Weitblick.

Auf dem Schild, das an der nächsten Tür hängt, steht PEACE. »Frieden ist auch schön«, denke ich. Aber ich schlafe ganz gern bei dem Vogel, der den direkten Draht zum Grenzenlosen hat.

Das Zimmer ist sehr einfach ausgestattet, verfügt weder über einen Schrank noch über ein Nachttischchen. Platz ist gerade einmal für zwei schmale Betten. Es ist das kleinste Zimmer in New Hamlet, aber wenigstens werde ich die Klosterbleibe für mich allein haben. Ich wuchte meinen schweren Koffer auf eine der Liegen und muss mich bücken, um einen Blick aus dem Fenster zu werfen, das etwas sehr Altes hat und mich an die kleinen Bogentüren in Zwergenhäusern erinnert. Hier bin ich in meiner eigenen kleinen Höhle.

Der Koffer wird mir als Schrank dienen, und so dauert es nicht lange, bis ich mich in meinem Stübchen eingerichtet habe. Ich gehe wieder nach unten und bin umringt von Nonnen und anderen Frauen aller Altersstufen und Ethnien. Da Samstag ist, Ankunftstag, bin ich nicht die Einzige, die sich mit großen neugierigen Augen umschaut. Man trifft sich im Speisesaal mit seinen Reihen von Holztischen, einem Tee-und-Kaffee-Bereich und dem anheimelnden Kamin. An der Stirnseite steht eine weiße Tafel, auf der aktuelle Ankündigungen in Französisch, Englisch und Vietnamesisch zu lesen sind.

Jetzt wird ein Gong angeschlagen, nicht der große draußen, sondern ein kleinerer, der vor dem Kücheneingang hängt. Es ist ein wohltuender Klang, der das Abendessen einläutet. Die Mahlzeiten werden immer schweigend eingenommen. Zwanzig Minuten Schweigen. Ich stelle mich in die Schlange der Nonnen und anderen Frauen vor dem langen Büfett mit gesund und nahrhaft aussehenden Speisen. Zwei Löffel grüne französische Linsen lade ich mir auf den Teller, dazu Vermicelli und gedämpften Rotkohl; das Ganze übergieße ich mit einem guten Schuss dunkelbraunem Miso. Ich nehme an einem der Tische Platz und spüre: Irgendetwas wird gleich passieren. Was, weiß ich nicht genau, aber mit diesen Linsen hier fängt es an. Und so wird es die nächsten vierzig Tage sein, in denen mir aufgeht, wie wichtig Gebet, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit beim Essen sind und was sie bewirken.

Eine Nonne schlägt einen kleinen Gong an und liest ein Gebet. Dann essen wir. Die Schwester mit dem Ringerschädel, die mich begrüßt hat, sitzt mir gegenüber, und so habe ich das Spiel ihrer Muskeln direkt vor Augen. Eine andere vietnamesische Schwester setzt sich direkt neben mich, obgleich an diesem Tisch noch etliche andere Plätze frei sind. »In einem Restaurant würde das nie so sein«, denke ich. Es ist schön, sie so nah neben mir zu haben. Ein Lächeln breitet sich über ihr Engelsgesicht aus, während sie eine Hand aufs Herz legt und sanft den Kopf neigt. Es versetzt mir einen Stich.

Und so beginnt die Reise.

1. Tag

Körper
Zuflucht nehmen zum weisen Ich

Weich und formbar wird der Mensch
geboren, tot ist er hart und steif …
Der Steife und Ungeschmeidige ist ein Jünger
des Todes, der Schmiegsam-Nachgiebige
ein Jünger des Lebens.

TAO TE KING

So geweckt zu werden ist eigentlich ganz nett, wenn es bloß nicht so früh wäre. Eine Nonne schlägt einen Gong an, es ist fünf Uhr. Meine Augen öffnen sich und fallen gleich wieder zu. Aufstehen geht nicht. Dieser Gong hat etwas so Wohliges, ich könnte gleich weiterschlafen, wie von seinen Schwingungen hypnotisiert. Wenn ich jetzt die warme Decke zurückschlage, setze ich mich der frostigen Luft in meiner kargen Klosterkammer aus. Aber es hilft nichts, die Meditation beginnt um halb sechs, ich muss in Bewegung kommen – Nachzügler werden nicht mehr in die Buddha-Halle eingelassen. Also Augen auf und der Kälte tapfer standhalten. Ich lege mir mein elfenbeinfarbenes Wolltuch um die von der Reise noch etwas mitgenommenen Schultern und gehe die Treppe hinunter

nach draußen, dann hinüber zur Buddha-Halle. Noch lässt sich die Sonne nicht blicken.

Jetzt sitze ich auf einem quadratischen marineblauen Kissen am Boden in der ersten von acht Reihen, die alle auf die prachtvolle große weiße Buddhastatue in einer Nische der Steinmauer zulaufen; davor steht ein kleiner Altar mit Blumen und Räucherwerk. Bei näherer Betrachtung fällt mir auf, dass die Statue eigentlich blass lachsfarben ist, doch das Licht in der Halle lässt sie strahlend weiß erscheinen.

Die Schwestern von New Hamlet und die Pilgerinnen wie ich haben sich versammelt, um miteinander zu rezitieren, zu beten und zu atmen und sich in Ehrfurcht vor den hohen Lehren des Buddha zu verneigen. Ein gutes Geschick hat mich hierhergeführt, und doch bewegt mich die Frage, weshalb die Schwestern das Klosterleben wählen und sich damit ja *endgültig* von einem Leben abwenden, in dem es Liebschaften gibt, in dem Kinder geboren werden, in dem man an faulen Sonntagvormittagen bei einem Milchkaffee in die *New York Times* schaut und sich auch mal ein Lavendelschaumbad gönnt. »Und jeden Morgen stehen sie mit den Hühnern auf«, geht es mir durch den Sinn. Dabei sollte ich eigentlich denken: *Einatmend nehme ich meinen Körper bewusst wahr, ausatmend löse ich die Spannung in meinem Körper.* »Höchstwahrscheinlich stehen sie bis ans Ende ihrer Tage so früh auf.« Mit bewundernden Seitenblicken mustere ich die Frauen, die hier mit mir sitzen und meditieren. Dann finde ich in den gegenwärtigen Augenblick zurück. *Einatmend nehme ich meinen Körper bewusst wahr, ausatmend löse ich die Spannung in meinem Körper.* Ich wende mich nach innen, nach und nach wird der

Atem tief und langsam, und tatsächlich entspannt sich mein Körper, während ich dieses lang gezogene leise Wispern verfolge.

Später werde ich einmal »Frauen« sagen, wenn ich von den Nonnen spreche, und eine Schwester (die mich an eine besonders taffe katholische Nonne aus meinen Schultagen erinnert) wird es mit einem strengen Blick quittieren. Nonnen nennt man nicht Frauen, sondern Schwestern oder eben Nonnen.

Der erste meiner vierzig Tage ist ein Wirbel von wunderschönen kahlen Köpfen, braunen Gewändern und strahlenden Rezitationen in erhabener Umgebung. Ich sauge das alles förmlich in mich auf. Plum Village ist eine ganz andere Welt.

Nach dem Abendessen und Lindenblütentee mit meiner neuen britischen Freundin, die gestern mit mir angereist ist, machen wir zusammen noch einen Abendspaziergang unter einem pechschwarzen ländlichen Himmel mit unzähligen Sternen. Die Luft riecht nach Erde, feucht und üppig und kühl. Noch drei tiefe Atemzüge, dann holt mich die Müdigkeit ein. Ich sage meiner Begleiterin Gute Nacht und gehe zum Wohngebäude zurück.

Am Ende dieses langen ersten Tages sehne ich mich nach einer Dusche. In der winzigen Duschkabine stoße ich bei jeder Bewegung irgendwo an. Trotzdem, es wird sicher herrlich. Ich kann es kaum erwarten, dass mir das dampfende Wasser auf den müden Rücken prasselt. Statt heißem Wasser, viel heißem Wasser, kommt aber nur ein lauwarmes Rinnsal. Meine Miene verfinstert sich. Ich steige aber doch in die Dusche, wohl in der Vorstellung, dass schiere Willenskraft dem Wasser schon auf die Sprünge helfen wird.

Es kommt, wie Sie es sicher bereits vermutet haben: Kaum bin ich eingeseift, bleibt das Wasser ganz aus. Ich in der winzigen Duschkabine: splitternackt, nass und jetzt auch schon vor Kälte zitternd. Und zu allem Überfluss die Seife am ganzen Körper! Ich betrachte meine Gänsehaut. Kurz überlege ich, was jetzt zu tun ist, dann fallen mir Thich Nhat Hanhs Worte ein: »Suche Zuflucht bei dir selbst.« »Ach ja, deswegen bin ich ja hier«, besinne ich mich. »Ich will herausfinden, wie ich unter allen Umständen bei mir selbst Zuflucht finden kann.« Ich darf nicht vergessen, dass der Mönch, von dem die Worte stammen, auf diesem Weg mein Führer ist. Das beruhigt mich gleich ein wenig und schärft meine Konzentration. Was also kann ich jetzt tun? Ich könnte mir das winzige Handtuch irgendwie um den nassen Körper schlingen und mich ins Nonnenquartier zu deren Duschen schleichen. Diesen Gedanken verwerfe ich allerdings gleich wieder. Ich kann auch hier stehen bleiben und um warmes Wasser beten. Das finde ich blöd. Na gut, wie wäre es damit: Ich könnte der Anregung des alten Mönchs folgen und zur Insel meiner selbst zurückkehren.

Tatsache aber bleibt, dass es zehn Uhr und im ganzen Haus mucksmäuschenstill ist. Alle liegen im Bett, und ich stehe hier müde, frierend, nass und eingeseift in einer beigefarbenen Dusche ohne Wasser. In einem Kloster. In Frankreich. Ich kann nichts anderes tun, als hier zu stehen und zu atmen und auf den wunderbaren Einfall zu warten, der mir ja vielleicht doch noch kommt. In einem Winkel der Kabine sehe ich eine Spinne flink die Wand hochkrabbeln. Sie freut sich sicherlich, dass das Wasser ausgefallen ist. Ich konzentriere mich auf den tiefschwarzen Körper des Tieres. Im nächsten Moment höre ich meinen Atem.

Und dusche mich in ihm. Ich lausche der in meine Lunge einströmenden feuchten Luft. Werde durchströmt von der Empfindung des Ausatmens, das sich anschließt. Einatmen. Ausatmen. Stille. Einatmen. Ausatmen. Stille. Ich bin mir meines Atmens bewusst. Ein paar Sekunden später geht meine Gänsehaut zurück. Ich gebe nach, irgendwie finde ich mich mit den Umständen ab. Ob Wasser kommt oder nicht, hat nichts mit mir zu tun, weshalb also kämpfen, steif und unflexibel? »Und überhaupt, weshalb stemme ich mich eigentlich ständig gegen all die Dinge in meinem Leben, an denen ich doch nichts ändern kann?« Ich wende mich direkt an die Spinne: »Meinen Körper kann ich steuern, nicht wahr? Aber alles ringsum – da bin ich machtlos.« Ich gehe mit dem Gesicht ganz nah an das jetzt regungslose Tier heran und betrachte seine seifenfreien dünnen Beine. »Du weißt das, oder? Und warum vergesse ich es immer so leicht?« Laut sage ich, die Spinne ist meine Zeugin: »Suche Zuflucht bei dir selbst, Mary.«

Östliche Lehren betrachten den Körper als Mikrokosmos, als verkleinertes Abbild des Universums. Man lernt seinen Körper dadurch kennen, dass man sich auf ihn einstimmt. Und weil man dann seinen Körper kennt, den Mikrokosmos, offenbart sich einem auch das Walten im Makrokosmos, in der Welt. Darin liegt ein großes Vermögen:

> Wer Herr seiner selbst ist, ist Herr der Welt.

Was man nicht alles macht mit seinem Körper! Heute habe ich im Gewächshaus, in dem die Nonnen biologischen Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern betreiben, eine Zeit lang Unkraut gejätet. Das ist eine der vielen Arbeitsmeditationen, zu denen wir Besucher während unseres Aufenthalts im Kloster angehalten sind. Zu Mittag habe ich Spinat und Rucola aus ebendieser Produktion genossen. Nach zu vielen Buttercroissants in meiner Zwischenstation Paris genügt ein Tag mit wirklich nährenden Speisen, um ganz neue körperliche Leichtigkeit und geistige Klarheit entstehen zu lassen.

Deshalb wird hier in Plum Village sehr viel Wert auf gute Ernährung gelegt. Zu viel Zucker wie etwa in krachsüßen Donuts, und schon sehen wir alles wie durch einen Nebel. Zu deftig Gewürztes (Vorsicht mit Chili!), und wir können uns bei der Meditation nicht konzentrieren. Allzu reichliches Essen macht uns schläfrig. Alles, was wir zu uns nehmen, bewirkt irgendetwas. Falsche Ernährung kann außerdem tief sitzende Spannungen im Körper erzeugen. Und man findet nicht leicht zur Insel seiner selbst zurück, wenn es eine Insel der Schmerzen ist. Ein Hort der Leiden – wer möchte sich da schon aufhalten?

Beim Verzehr der kulinarischen Köstlichkeiten des heutigen Tages frage ich mich, weshalb ich zu Hause nicht genügend Disziplin aufbringe, um mich dauerhaft gut zu ernähren. Kartoffelchips lassen meine Muskeln schmerzen, als würden sie nach etwas wirklich Nahrhaftem schreien. Schon die ersten vierundzwanzig Stunden im Kloster machen mich auf meine Misere aufmerksam. Ich erkenne jetzt, dass ich meinen Körper nicht immer so respektvoll behandle, wie er es verdient.

Thich Nhat Hanh sagt, die Spannungen in unserem Körper seien »eine Form des Leidens«. Schmerzen wachsen sich irgendwann zu Krankheiten aus, wenn wir nicht über etwas verfügen, was den Druck wieder abbaut. »Bemühen wir uns immer um Mitgefühl mit uns selbst, dann wissen wir, wie die Schmerzen zu lindern sind, die wir in uns tragen.« – »Durch achtsames Atmen«, sagt Thay auch, »nehmen wir Zuflucht zu uns selbst und gehen heim zu uns.« Diese Technik des achtsamen Atmens, die uns der Buddha gegen unsere Leiden verordnet, vereint Körper und Geist so, dass wir einen sicheren Stand im Hier und Jetzt finden. Ich lege das erste meiner stummen Gelübde ab: »Ich will unbedingt daran denken, achtsam zu atmen.«

Wer aber ist der Buddha? Wer ist er, dass sein Einfluss sich auf so viele Menschen erstreckt, nicht zuletzt auf Thich Nhat Hanh?

Der Erleuchtete war, bevor er ein Erwachter, ein Buddha, wurde, ein junger Mann namens Siddhartha Gautama, der vor über 2500 Jahren in Nordindien lebte. Er wurde ein Suchender, wollte das Wesen der Wirklichkeit und des menschlichen Lebens ergründen. Nach sechs Jahren der intensiven Schulung unter mehreren berühmten spirituellen Lehrern setzte sich Siddhartha unter einen Bodhi-Baum und gelobte, sich erst wieder zu erheben, wenn er Erleuchtung gefunden hatte. Er saß die Nacht hindurch, und als der Morgenstern aufstieg, kam er zu einem tiefen Durchbruch, der ihm das volle Verstehen und die Liebe erschloss. Neunundvierzig Tage soll der Buddha in diesem wunderbaren Zustand verweilt haben, dann machte er sich zum Hirschpark von Sarnath auf, wo er auf fünf seiner früheren Weggefährten traf. Wie Thich Nhat Hanh in seinem

Buch *Das Herz von Buddhas Lehre* erzählt, legte er dort, natürlich in seinen eigenen Worten, die folgende Lehre dar: »Ich habe tief erkannt, dass nichts für sich allein sein kann, dass alles mit allem anderen *inter-sein* muss. Ich habe außerdem erkannt, dass alle Wesen mit dem Vermögen zu erwachen begabt sind.«

Danach sprach er die vier edlen Wahrheiten aus:

> Leid existiert.
> Leid wird hervorgebracht.
> Es gibt einen Weg zur Beendigung aller Leiden.
> Dieser Weg zur Wiederherstellung des Wohlbefindens wird der edle achtfache Pfad genannt.

Im Mahaparinibbana-Sutta heißt es:

> Wo der edle achtfache Pfad geübt wird, sind Freude, Frieden und Erkenntnis.

Thich Nhat Hanh hebt hervor, dass die acht Glieder des edlen Pfades – rechte Anschauung, rechtes Denken, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration – durch das verbunden sind, was er »Inter-Sein« nennt. »Jedes dieser Glieder«, sagt er, »enthält die übrigen sieben.«

Da ich hier bin, um die Lehren des Buddha anzuwenden, liege ich jetzt selig in meinem warmen Bett und denke über die kleine und doch so frustrierende Unannehmlichkeit mit meiner ersten klösterlichen Dusche nach. Ich war müde und nass und fror, und ich empfand das als sehr unbehaglich. Ein klarer Fall von Leid, die erste edle Wahrheit.

So weit, so gut. Die zweite edle Wahrheit bestand in meinem Widerwillen gegen den Wassermangel. Es gab also einen Grund für mein Leid, und der bestand darin, dass ich meine nasskalte Verfassung ablehnte. Aber man hat immer Möglichkeiten. Wenn das Wasser ausbleibt, kann man gegen diese Wirklichkeit aufbegehren oder sich in die Umstände fügen. Dass ich mein Unbehagen durch Achtsamkeit zu reduzieren vermochte, zeugt von der dritten edlen Wahrheit, dass es einen Ausweg gibt. Die Konzentration auf meinen Atem brachte ein wenig Erleichterung und auch einen Erkenntnisgewinn. Ich erkannte mein Unbehagen als vorübergehend. Nichts bleibt, wie es ist, kein Schmerz, keine Lust. Mein konzentriertes Atmen brachte mich zur Insel meiner selbst zurück, wo ich auf viele Mittel und Einsichten zurückgreifen kann. Hier war es die simple Erkenntnis, dass fehlendes Wasser in der Dusche eine eher kleine Unannehmlichkeit darstellt. Wenn man begreift, dass man an einer Sache absolut nichts ändern kann, liegt darin auch Freiheit. Das Annehmen befreit, ebenso wie Entschlossenheit befreit. Der Frust reduzierte sich augenblicklich um die Hälfte. Ich bekam einen Geschmack von der vierten edlen Wahrheit, vom Pfad, der mein Wohlbefinden (teilweise) wiederherstellte.

Heute habe ich einen Geschmack von dem bekommen, was Achtsamkeit vermag. Mir geht noch durch den Sinn, dass ich wirklich in meine Kraft und Freiheit komme, wenn ich zur Insel meiner selbst zurückkehre und bei mir selbst Zuflucht suche. Die Frage ist nur: Werde ich das auch unter schwierigeren Umständen schaffen?

Der Buddha sagte nicht, wie viele annehmen, dass alles leidvoll sei. Vor allem, so Thich Nhat Hanh, ging es dem

Buddha um die *Verwandlung* des Leidens. »Ihr müsst das Unbehagen in euch finden und es dann wandeln.«

Irgendwann kam wieder Wasser aus meiner Dusche, die schwarze Spinne krabbelte weg, und ich war froh, mir endlich die Seife abspülen zu können. Wenn wir loslassen, finden sich die Dinge schon irgendwie.

2. Tag

Anfängergeist
Was man gegen Langeweile tun kann

Gegen Langeweile hilft Neugier.
Gegen Neugier hilft gar nichts.

DOROTHY PARKER

Ich sitze im Speisesaal beim Abendessen, gegenüber von mir hat eine junge, hinreißend schöne vietnamesische Nonne Platz genommen. Ihre vollen Lippen und hohen Wangenknochen zieren ein Gesicht von reinem Gold. Sie ist atemberaubend, sogar mit geschorenem Kopf und der stumpfbraunen Klostertracht. Kurz denke ich daran, mir den Kopf zu rasieren. Ob die Schönheit dieser Nonne wohl auch bei den Mönchen ankommt? Ich kann kaum den Blick von ihr wenden. Dann kommt mir ein anderer Gedanke. Vielleicht haben Mönche und Nonnen den äußersten Fluchtweg eingeschlagen – ganz weg von Liebesbeziehungen.

Ich bin einmal aus einer sehr liebevollen Beziehung mit einem so gut wie vollkommenen Mann ausgestiegen. Damals dachte ich, es ginge mir um höhere Ideale, als ich mich trennte, aber es muss wohl einfach Langeweile gewesen sein. Weit entfernt von meinem Zuhause, in einem

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Mary Paterson

Die Mönche und ich

Wie 40 Tage in Thich Nhat Hanhs buddhistischem Kloster mein Leben verändert haben

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 304 Seiten, 12,5x20
ISBN: 978-3-7787-8240-8

Lotos

Erscheinungstermin: März 2013

Den Weg ins Innerste finden: Eine Retreat-Erfahrung in Plum Village

Was haben ein Granatapfel, ein kaputter Kopfhörer, ein viel zu schwerer Koffer, ein verdorbener Fisch und eine Handvoll singender Mönche mit dem Sinn des Lebens zu tun?

Nach dem Tod ihrer Eltern gerät Marys Leben aus den Fugen. Auf der Suche nach innerem Halt macht sie sich auf nach Südfrankreich – in das Kloster des Zen-Lehrers Thich Nhat Hanh. Für 40 Tage und Nächte taucht sie ein in eine Welt, die ganz anders ist, als alles, was sie bisher kannte. Womit Mary nicht gerechnet hatte: die wirklich wertvollen Lektionen des Lebens nehmen manchmal wundersame Formen an …

“Eine Buddhistin mit Sinn für Humor! Mary Paterson beschreibt einen lebensfrohen Buddhismus, der uns in dieser eigenartigen Welt helfen kann, ein freies, glückliches Leben zu führen.“ Brian Haycock, Autor von Dharma Road

Der Titel im Katalog