

THICH NHAT HANH  
Antworten von Herzen

  
arkana



THICH NHAT HANH

# Antworten von Herzen



Brauchbare Ratschläge  
für dringliche  
Lebensfragen

Aus dem Englischen von Ursula Richard



arkana

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Februar 2024

Copyright © 2009 der Originalausgabe: Unified Buddhist Church, Inc.

Copyright © 2010 der deutschen Erstausgabe:

Theseus Verlag in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße, 28, 81673 München

Originalverlag: Parallax Press, Berkeley, California, USA

Titel der Originalausgabe: *Answers from the Heart*

Lektorat: Susanne Klein

Umschlag: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld

Umschlagmotiv: © Hildegard Morian

Layout und Satz: Ingeburg Zoschke, Berlin

Druck und Bindung: Westermann Druck GmbH, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34557-1

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Inhalt

Einführung

7

ERSTES KAPITEL: Das tägliche Leben

11

ZWEITES KAPITEL: Familie, Elternschaft und Beziehungen

31

DRITTES KAPITEL: Spirituelle Praxis

55

VIERTES KAPITEL: Engagierter Buddhismus

81

FÜNFTES KAPITEL: Krankheit und Gesundheit,  
Tod und Sterben

107

SECHSTES KAPITEL: Fragen von Kindern

123

SIEBTES KAPITEL: Übungen zur täglichen Achtsamkeit

143





## EINFÜHRUNG

Wenn Sie der Achtsamkeitspraxis erstmalig begegnen, haben Sie vielleicht Millionen Fragen. Doch bevor Sie sich damit an andere wenden, um Antworten zu erhalten, sollten Sie selbst mit diesen Fragen sitzen. Möglicherweise werden Sie überrascht feststellen können, dass Sie die meisten Fragen selbst beantworten können, wenn Sie sie tief anschauen und berühren.

Wir haben die Gewohnheit, stets außerhalb von uns zu schauen, in dem Glauben, Weisheit und Mitgefühl könnten uns ein anderer Mensch oder der Buddha oder seine Lehren (Dharma) oder die Gemeinschaft (Sangha) geben. Doch Sie sind der Buddha, Sie sind das Dharma, Sie sind die Sangha.

Das Buch will Sie nicht über Buddhismus belehren. Wissen über den Buddhismus anzusammeln wird nicht Ihre brennenden Fragen beantworten. Wir müssen Kenntnis über die Dinge erlangen, die uns dabei helfen, unser eigenes Leiden zu transformieren, die Situationen, in denen wir uns verfangen haben. Ist unser Lehrer ein wirklicher Lehrer, dann werden uns seine Worte helfen, mit dem Leben in Berührung zu sein und uns von vorgefassten Meinungen, Ansichten, von Wut und Gewohnheitsenergien zu lösen. Das Ziel einer wahren Lehrerin ist, die Transformation ihrer Schüler und Schülerinnen zu unterstützen.



Unterschätzen Sie die Kraft einer guten Frage nicht. Von einer guten Frage können viele Menschen profitieren. Unsere Frage sollte von Herzen kommen, sie sollte etwas mit unserem Glück, unserem Leiden, unserer Transformation und Übung zu tun haben. Eine gute Frage muss nicht lang sein.

Im neunten Jahrhundert lebte der berühmte Zen-Meister Linji. Er war für seine »Zen-Gefechte« zwischen Lehrer und Schüler sehr berühmt. Als Schüler erhob man sich und stellte dem Meister eine Frage, um herauszufinden, ob das eigene Verständnis gereift war. Linji benutzte den Ausdruck »auf das Schlachtfeld treten«. Manchmal war der Schüler siegreich, manchmal verlor er. Als mir Menschen die Fragen gestellt haben, die in diesem Buch enthalten sind, mussten sie kein Schlachtfeld betreten. Im Kampf gibt es immer jemanden, der gewinnt, und jemanden, der verliert. Ich versuche jede Frage und jeden, der eine Frage stellt, mit Mitgefühl zu betrachten, so als hätte ich die Frage selbst gestellt.

Das bedeutet nicht, dass die Antworten dem entsprechen, was wir hören wollen. So wie wir die Neigung haben, vor einer Spritze oder einer Arznei zurückzuschrecken, selbst wenn sie gut für uns ist, haben wir auch die Neigung, vor Antworten wegzulaufen, die schmerzvolle Lebensbereiche berühren.

Manchmal sind Zen-Antworten wie Rätsel, die den Denkprozess des Schülers, der Schülerin stoppen sollen. Denken ist nicht erwachtes Verstehen. Erwachtes Verstehen ist schneller als ein Blitz. Beim Denken hingegen macht man Fehler.

Manchmal muss der Lehrer in einer Weise antworten, die Meister Linji das »Entfernen des Objekts« genannt hat. Das bedeutet, wenn jemand beispielsweise mit einer Frage zum Lehrer kommt und dieser sehr viel Zeit damit verbringt, dieses und jenes zu erklären, ohne dass sich dies als hilfreich





erweist, dann wird der Schüler möglicherweise in Gedanken und Ansichten verfangen bleiben. Der Lehrer entfernt die Frage, was durchaus das falsche Hindernis gewesen sein konnte. Ich entferne oft das Objekt und gebe damit die Frage an die Schülerin zurück.

Ich hoffe, dass wir in einigen der Fragen und Antworten in diesem Buch die Form der Heilung finden können, die wir im Tiefsten brauchen. Die Lehrworte des Buddha werden die »alles umfassenden Klänge« genannt. Dies bedeutet, dass die Worte ihrem Wesen nach Fülle sind und alle Arten menschlichen Befindens berühren. Alles umfassender Klang meint auch, dass eine Lehre den Hörenden angemessen ist; sie kann unsere tatsächlichen Umstände berühren. Fragen und Antworten bieten uns die Gelegenheit, unsere Fähigkeit zu kultivieren, mit Offenheit und Empfänglichkeit und in Stille zuzuhören. Hören wir in dieser Weise zu, werden wir mit Sicherheit die Medizin empfangen, die wir brauchen.