

Wünsche zum 80. Geburtstag

Liebe Freundinnen und Freunde,

Sanghamitglieder aus Kanada haben begonnen, mir Geburtstagsgeschenke zu schicken, weil sie glauben, dass dies ein ganz besonderer Geburtstag sei.

Deshalb möchte ich euch sagen, welche Art von Geschenk ich gerne hätte. Natürlich kann man ein Geschenk auf dem Markt kaufen und viel Liebe hineinstecken. Doch um euch die Wahrheit zu sagen: Meine Hütte im Upper Hamlet ist nicht geräumig genug, um all diese Geschenke zu lagern.

Ich möchte eine Art von Geschenk haben, dessen ich mich jeden Tag erfreuen kann und dessen ihr euch auch jeden Tag erfreuen könnt, ein Geschenk, das lange Zeit andauert. Solche Geschenke von meinen Freunden zu erhalten, sei es von Nonnen, Mönchen oder Laien, würde mich sehr glücklich machen. Ich habe darüber nachgedacht und ich glaube, dass die beste Art von Geschenk, ein Versprechen wäre, von dem ihr sicher seid, dass ihr es einhalten könnt, wie z. B.: „Lieber Thây, ich verspreche, dass ich von jetzt an jedes Mal, wenn ich eine Tasse Tee halte, die Wolke in der Tasse und die Wolke auch in mir selbst sehen werde.“ Solch ein Geschenk wäre wundervoll. Macht kein großes Versprechen, wie z. B.: „Lieber Thây, ich verspreche, dass ich von nun an jeden Schritt in Achtsamkeit tun werde.“ Das könnte ein wenig zu schwierig sein. Deshalb schaut tief in euch hinein und gebt ein Versprechen, von dem ihr glaubt, dass ihr es einhalten könnt. Nicht zu viele, nur eines. Oder höchstens zwei. Wie z. B.: „Lieber Thây, ich verspreche, dass ich mir von nun an jedes Mal, wenn ich mich setze, bewusst sein werde, am Fuße eines Bodhi-Baumes zu sitzen. Ich werde wunderschön sitzen, wie der Buddha.“

Oder: „Lieber Thây, ich verspreche, dass ich von jetzt an jedes Mal, wenn ich den Wasserhahn öffne, sehen werde, wie das Wasser von den hohen Bergen und aus der Tiefe der Erde fließt, und ich werde mich der wunderbaren Berührung meiner Finger mit dem Wasser erfreuen.“ Ihr wisst, dass dies meine Praxis ist – jedes Mal, wenn ich den Wasserhahn öffne. Ich sehe, es ist ein Wunder, und ich bin sehr glücklich und dankbar, wenn ich das Wasser berühre. Wir wissen, dass wir leiden, wenn das Wasser abgestellt ist, aber wir haben die Angewohnheit zu warten, bis es abgestellt ist, um uns bewusst zu werden, wie wunderbar es ist, fließendes Wasser in unserem eigenem Heim zu haben. Ich genieße es jedes Mal, wenn ich den Wasserhahn öffne, und freue mich, das fließende Wasser zwischen meinen Fingern zu spüren. So ein Versprechen würde mich freuen.

Oder: „Lieber Thây, ich verspreche, dass ich ab jetzt, wenn ich die Treppe zu meinem Schlafzimmer hochgehe, wie ein Buddha schreiten werde, jeden Schritt genießend.“ Wie ihr wisst, gehe ich seit dreißig Jahren dieselbe Treppe immer in Achtsamkeit hinauf und hinunter. Deshalb gehe ich immer in Achtsamkeit, wo immer ich auch bin, auf einem Flughafen, auf einem Bahnhof oder in den Bergen, und ich genieße jeden Schritt. So könnt ihr eurer Treppe oder Thây das Versprechen geben, dass ihr es genießen werdet, wenn ihr hochgeht. Ein solches Versprechen, das ein ganzes Leben dauert, wäre das schönste Geburtstagsgeschenk für Thây. Thây wird sich darüber sehr freuen und ihr werdet euch darüber auch sehr freuen. Wir haben Zeit, das Geschenk auszuwählen, es muss nicht sofort, doch wäre es wunderbar, wenn ich dieses Jahr viele solcher Geschenke erhalten würde. So wird sich das Band zwischen meinen Freunden und mir, meinen Schülern und mir, vertiefen. Ich habe euch in mir und ihr habt mich in euch mit dieser Art von Geschenk.

Thich Nhât Hanh