

Ein friedvoller Fluss

Geburt und Tod sind Nirvana

Ausschnitte aus dem Vortrag von Thich Nhat Han
vom 26.1.2012, gehalten in Plum Village

Ich habe einmal ein Gedicht über einen Bach geschrieben, einen kleinen Bach, der dem Gipfel des Berges entspringt. Wenn der Regen kommt, wird er zum Fluss. Viele kleine Bäche kommen zusammen und bilden den Fluss, und der Fluss fließt den Berg hinunter. Wir beschreiben hier einen wirklich jungen Fluss. Wir sind wie dieser junge Fluss. Wenn wir jung sind, sind wir aufgeregt und möchten sehr schnell vorwärts gehen. Jung sein ist immer so: Wir wollen immer schnell etwas erreichen. Wir alle durchlaufen diese Phase; einige haben sie bereits durchschritten, andere tun es gerade. Wir wollen etwas erreichen, wir wollen etwas beenden, wir wollen irgendwohin gehen.

Es gibt einige junge Mönche, die wirklich sehr schnell ehrwürdige Ältere werden wollen. Sie sind nach außen hin sehr gelassen, genauso wie ein ehrwürdiger älterer Mönch. Sie verhalten sich älter als sie sind. Und es gibt einige ältere Mönche, die eigentlich die Mönchsrobe von Novizen tragen wollen, damit sie jung aussehen.

Der junge Fluss tanzt und sang, als er behände den Berg hinunter floss. Er war sehr begeistert und sah natürlich andere Flüsse auf seinem Weg, und alle vermischten sich. Wir können deutlich sehen, dass ein Fluss, ein Strom, nicht getrennt bleibt; er verbindet sich auf seiner Reise mit vielen verschiedenen Strömen. Und unser Lebensstrom ist der gleiche: Jeden Tag haben wir so viele Einflüsse, die immer auf uns einströmen. Wenn das, was

auf uns einströmt, nährend ist, ist das in Ordnung. Aber wenn das, was dazukommt, nicht frisch ist, kann es den

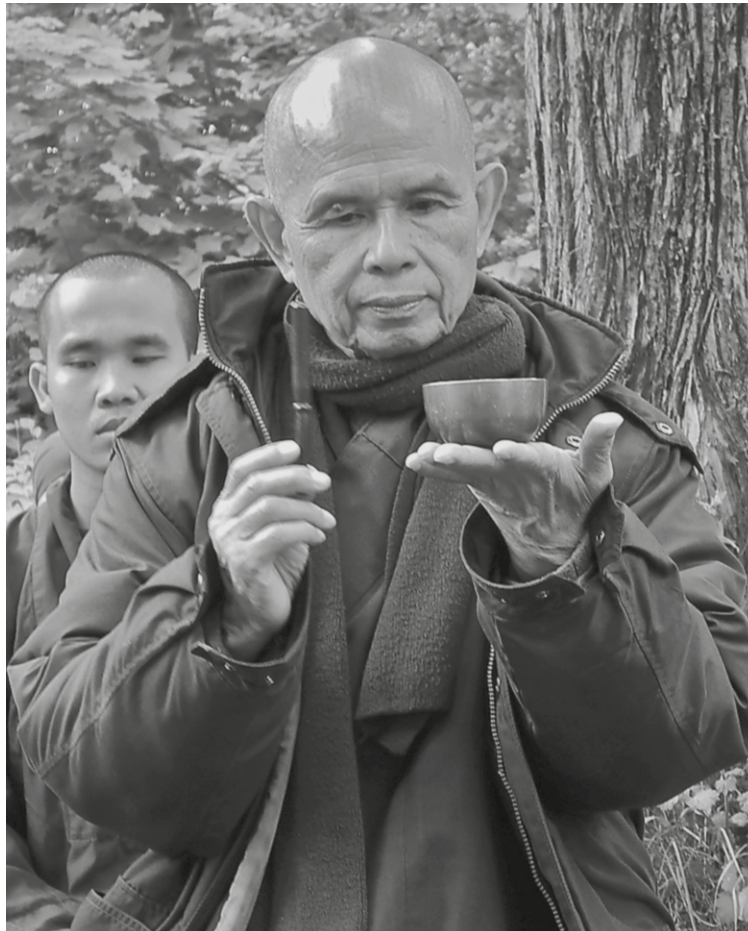
Fluss des Lebens nicht verbessern. Das Anhören eines Dharma-Gesprächs ist nährend und hilft uns zu wachsen. Ein solches Gespräch kann Einsicht und Mitgefühl beinhalten. Wenn wir all diese kleinen Ströme im Dharma-Gespräch aufnehmen können, wird unser Fluss später sehr klar werden.

Wir geben aber auch etwas ab. Während der Fluss den Berg hinunter fließt, nimmt er auf und gibt zugleich ab. Beispielsweise muss der Fluss sein Wasser mit dem Gras teilen. Wenn der Fluss die Ebene erreicht, gibt es kein Gefälle mehr, so dass der Fluss langsamer wird. Das passiert uns mit zunehmendem Alter: Wir

sind nicht mehr so aufgeregt, wir haben mehr inneren Frieden. Wir haben die Fähigkeit zu sehen, was im gegenwärtigen Moment passiert, weil wir langsamer geworden sind. Wenn der Fluss durch die Felder fließt, wird er friedlicher und breiter, wie der Parfümfluss in Hué, der Rote Fluss in Nordvietnam, der Mekong, der Amazonas, der Mississippi, der Ganges.

Die Wolke ist unbeständig

Wenn der Fluss langsamer wird, hat er Zeit, viele bunte Wolken zu spiegeln. Wolken haben viele, viele Farben. Dann beginnt der Fluss, sich mit den Wolken zu verbind-



den: «Oh, diese Wolke ist so schön! Ah, auch diese Wolke ist wunderschön!». Und der Fluss strömt von einer Wolke zur anderen.

Auch wir sind ein Fluss. Wir sind wie ein strömendes Gewässer und fühlen uns von dieser Wolke, diesem Bild angezogen. Wir werden angezogen von den vielen aufregenden, farbenfrohen und interessanten Dingen. Aber die Natur von allem ist unbeständig, einschließlich der Wolke. Jetzt ist die Wolke hier, aber am Nachmittag wird sie weiterziehen. Während die Wolken verschwinden, rennst du von einer Wolke zur nächsten und versuchst sie anzuhalten. Auch wir rennen diesem oder jenem Projekt nach, einer anderen schönen Frau, einem anderen gutaussehenden Mann. Wir spüren die Leere in unseren Herzen und wir sind wie ein Fluss, der hinter einer Wolke her fließt. Aber die Wirklichkeit der Wolke ist Unbeständigkeit; ihre Natur ist es, vorüberzugehen. Wir werden atemlos, indem wir dieser Wolke nachjagen, dann einer anderen; und danach, weil dieses Gefühl der Leere in uns entsteht, fühlen wir uns allein.

Dann, eines Tages, ist der Fluss sehr traurig, weil ihm die Wolken fehlen und ihm die Lebenslust vergangen ist. Der Himmel ist leer, es gibt keine Wolke mehr, der man folgen könnte, nichts, dem wir nachjagen könnten. Deshalb will der Fluss sterben. Er will Selbstmord begehen. Aber der Fluss kann sich nicht selbst töten. Das ist unmöglich. Ein Strom muss weiterlaufen, er kann nicht aufhören zu fließen.

Und das gilt auch für uns. Wir sind ein Fluss aus Form, Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein. Wir meinen, dass wir uns umbringen können, dass wir Selbstmord begehen können; aber wir können es niemals tun, weil wir einfach in einer anderen Form wiedererscheinen werden. Wir müssen also fließen, damit der Fluss breiter, klarer und immer schöner wird, und in die Richtung gehen, die das Leben schöner macht. Der Fluss war so leer und so verloren, aber er muss zurückkommen als Fluss, zurückkommen zu sich selbst.

Schon erleuchtet

Zum ersten Mal hört der Fluss nun auf sich selbst. Wenn er sich zuhört, ein kleines Plätschern der Wellen hört, ist

das wie das Schluchzen des Flusses. Aber wenn er tiefer schaut, wird er plötzlich sehen, oh ja, dass diese kleine Welle am Flussufer auch eine Wolke ist. Und ich, der große Fluss, bin auch eine Wolke. Ich habe alle Wolken in mir. Ich habe alle meine Pläne in mir, all meine Träume in mir, all meine Vorstellungen in mir.

Die Natur des Flusses ist eine Wolke, die Natur der Wolke ist ein Fluss, weil beide aus Wasser bestehen. Du bist schon Wasser; warum rennst du dem Wasser nach? Du bist schon das, dem du hinterherrennst.

Wenn der Fluss versteht, dass er Wasser ist und dass die Wolke in ihm ist, weil sie auch Wasser ist, muss er kein Ziel verfolgen und ist in Frieden. Und bei uns ist es genauso: Wir rennen dem Buddha hinterher, dem Satori, der Erleuchtung. Du musst der Erleuchtung nicht nachjagen; du bist schon erleuchtet. Wo du bist, ruhig, friedlich, klar im Kopf, bist du bereits das, wonach du suchst.

Wenn der Fluss diese tiefe Einsicht gefunden hat, fließt er ruhig und erreicht den Ozean, der auch Wasser ist. Wo immer du bist, du bist schon Wasser. Wenn sich die Bedingungen ändern und es zu heiß ist, wird es zu Wasser in Form von Dampf, in Form einer Wolke. Wenn du dann ruhig wie ein Fluss fließt, gibt es viele Wolken. Aber der Fluss hat keine Lust, die Wolken zu jagen, weil der Fluss weiß, dass er selbst all diese Wolken ist. Er muss all diesen Schönheiten, all diesen Anhaftungen nicht nachlaufen. Der Fluss versteht, dass er eine Wolke ist.

Und in dieser Nacht, in der der Fluss versteht, dass er Fluss ist, dass er Wolke ist, gibt es keine Unterscheidung zwischen Wolke, Wasserdampf und Wasser. In dieser Nacht kommt die große Erleuchtung von Wolke, Mond, Fluss, Dampf, Wasser; und sie kommen zusammen zur Gehmeditation. Sie sind zusammen, sie sind eins. Sie manifestieren sich in verschiedenen Formen, aber sie sind eins. Sie haben bereits die Tür der Befreiung erreicht, die Ziellosigkeit. Sie sind nicht durch die Zeichen ihrer Formen verwirrt und erfahren Nicht-Selbst-Interesse. Sie sind eins.

Übersetzung und Bearbeitung: Hinnerk Brockmann
Englisches Original in: The Mindfulness Bell, Sommer 2012,
Spezialausgabe zum 30. Geburtstag von Plum Village