

# Buddha im Reich Gottes

Ausschnitte aus dem Vortrag von Thich Nhat Hanh, 2000,  
Gethsemane-Kirche Berlin

Jesus kann direkt neben oder in dir sein. Wenn du nicht wirklich da bist, ist es für dich nicht möglich, seine Gegenwart wahrzunehmen. Daher ist die einzige Bedingung für dich, seine Gegenwart zu erkennen, zu hundert Prozent bei dir zu sein.

In der buddhistischen Meditationspraxis ist die Methode sehr einfach und klar. Du benötigst nur eine oder zwei Minuten Praxis, um wieder du selbst zu sein. In unserem täglichen Leben vergessen wir gewöhnlich diese Praxis. Unser Körper ist vielleicht da, doch unser Geist ist woanders. Unser Geist ist in der Vergangenheit, in der Zukunft oder mit irgendeinem Projekt beschäftigt. Das ist der Grund, weshalb wir nicht wirklich da sind. Und diesen Seinszustand nennen wir abgelenkt sein oder Vergesslichkeit.

Praktizierst du Gehmeditation und investierst hundert Prozent Aufmerksamkeit in deinen Schritt, sind Körper und Geist eins. Du brauchst nur einen Schritt und kannst deinen Geist zum Körper zurückbringen. So wirst du vollständig lebendig, vollständig präsent. Und dieser Akt ist wahre Auferstehung. Praktizierst du achtsames Atmen, brauchst du nur einzuatmen, um Körper und Geist zu verbinden und damit präsent im Hier und Jetzt zu sein. Der Akt des Einatmens ist ein Akt der Auferstehung. Auferstehung geschieht in jeder Minute unseres täglichen Lebens. Jeder von uns ist in der Lage aufzuwachen. Jeder von uns ist fähig, durch die Praxis des achtsamen Gehens und achtsamen Atmens wieder lebendig zu werden.

## Jesus in jeder Minute deines Lebens berühren

Beim letzten Abendmahl lehrte Jesus seinen Jüngern die Kunst des achtsamen Essens. Normalerweise essen wir in Vergesslichkeit. Wir essen, doch essen wir nicht wirklich. Wir denken, sorgen und ängstigen uns, wälzen

unsere Probleme, und essen nicht wirklich unser Brot. Jesus wollte, dass seine Jünger anders essen.

Jesus nahm das Brot, vollständig präsent, vollständig lebendig, lächelte, brach das Brot achtsam und reichte es seinen Jüngern mit der Empfehlung das Brot achtsam zu essen, indem er zu ihnen sagte: »Liebe Freunde, das ist mein Fleisch, nehmt es und ihr werdet lebendig sein.«



Es ist ein wirkliches Geschenk und die Energie der wahren Gegenwart, dass seine Jünger aufwachen konnten, indem sie das wundervolle achtsame Essen erfahren konnten. Jesu Jünger wussten, dass das achtsame Essen keine Zeremonie oder ein Ritual ist, sondern tägliche Praxis, tägliches Leben. Seine Lehre ist, dass jeder Schritt, jeder Atemzug, den du machst, jedes Stück Brot, das du isst, all das dir helfen kann, vollständig

lebendig, vollständig erwacht, vollständig präsent zu sein.

Und wenn du fähig bist, die Kunst dieser Dimension zu praktizieren, dann berührst du Jesus in jeder Minute deines Lebens.

Wenn du achtsam gehst, achtsam trinkst und isst, achtsam atmest und erfüllt bist von der Energie der Achtsamkeit und Konzentration, dann bist du auch erfüllt von der Energie Gottes. André Gide sagte, dass Gott 24 Stunden am Tag zu unserer Freude verfügbar ist. Dies ist keine Idee oder Vorstellung. Auch das Königreich Gottes ist kein Nonsens oder eine Idee. Sobald du einen Atemzug bewusst wahrnimmst, dein Wasser achtsam trinkst, bringst du dich vollständig in den gegenwärtigen Moment und somit ins Leben.

## Ein Schritt in das Königreich Gottes

Du brauchst nur einen Schritt, um das Königreich Gottes zu betreten. Die Hand Jesu zu halten und achtsam zu

gehen, das ist alles. Dann brauchst du keine Hoffnung mehr. Alles kannst du im Hier und Jetzt erreichen. Als Jesus das Brot für seine Jünger brach, wollte er, dass sie fähig werden, das Brot achtsam zu essen und lebendig zu werden im Hier und Jetzt. Das ist keine Lehre der Hoffnung, das ist eine Lehre des Aufwachens und der Erleuchtung. Jesus ist im Hier und Jetzt verfügbar. Das Königreich Gottes ist im Hier und Jetzt verfügbar. Warum sollten wir Hoffnung brauchen? Mit unserer Praxis können wir uns mit Jesus in jeder Minute unseres Lebens verbinden.

So zu üben ist nicht unmöglich. Viele von uns können das, haben das geschafft.

Auch du bist fähig im Hier und Jetzt vollständig lebendig, vollständig präsent zu sein. Du bist auch imstande, die Gegenwart von Millionen Wundern des Lebens in dir selbst und um dich herum wahrzunehmen. Wenn du mit Achtsamkeit schaust, mit Achtsamkeit hörst, dann ist das Königreich Gottes im Hier und Jetzt verfügbar. Dann erkennst du alle Wunder des Königreiches in diesem Moment.

Mit Achtsamkeit und Konzentration in dir siehst du alle Wunder. Du siehst, dass die Person, die neben dir sitzt, ein Wunder ist, ebenso die Bäume, der Himmel. All das sind Elemente des Königreiches Gottes.. Es ist wundervoll, lebendig zu sein und auf diesem schönen Planeten, den wir Erde nennen, zu gehen.

## Das Wunder auf der Erde zu gehen

Für mich ist nicht das Wunder auf dem Wasser oder auf Feuer zu gehen, für mich ist das Wunder auf der Erde zu gehen. Und das Einzige, was wir tun können, um das Wunder, auf der Erde zu gehen, zu vollbringen ist, jeden Moment mit der Energie der Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht zu sein.

Es ist deutlich, dass wir alle fähig sind, unser Wasser

achtsam zu trinken, fähig sind, unser Wasser mit Konzentration zu trinken. Achtsamkeit und Konzentration helfen uns zur Einsicht und diese Einsicht ist unsere Verbindung zum Königreich Gottes, das in jedem Moment verfügbar ist.

Ich möchte dir die Praxis der Gehmeditation empfehlen.



Gehmeditation ist sehr angenehm, sehr klar, sehr transformierend. Bring all deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Einatmen und Ausatmen und gehe achtsam und erfreue dich jedes Schrittes. Stelle deine Pläne zurück, deine Sorgen, deine Angst. Atme ein und werde dir der Tatsache bewusst, dass du lebendig bist. Das ist ein Wunder. Lächle dem Himmel zu, lächle der Erde zu, lächle dir selbst zu und führe einen Schritt bewusst aus, um

mit allem zu sein. Wir sind für uns selbst verantwortlich, wenn wir so als freier Mensch gehen. Freiheit ist hier nicht im politischen Sinn zu verstehen. Freiheit meint, frei von unserer Vergesslichkeit, frei von unserer Angst, frei von unseren Plänen, frei von der Vergangenheit und frei von der Zukunft zu sein.

Wenn du einen Schritt auf diese Weise machst, wird es dir helfen, dich von deiner Angst zu befreien, von deiner Anhaftung an Vergangenheit und Zukunft. Es hilft dir, dich in das Hier und Jetzt zu bringen, so dass du die Wunder des Lebens erkennen kannst. Und nur mit einem Schritt kannst du in das Königreich Gottes eintreten. Die Praxis der Gehmeditation ist eine Praxis der Freiheit, denn wenn du auf diese Weise gehst, wirst du ein freier Mensch. Und wenn du frei bist, wird das Königreich Gottes zu deinem.

Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht Gehmeditation im Königreich Gottes praktiziere. Und für mich ist das Königreich Gottes jetzt oder nie.

*Übersetzt und bearbeitet von Winfried Kümmel,  
True Precious Purity*