

# Über Wertschätzung und Bewusstsein

Dharma-Talk von Thich Nhat Hanh, 27. 3. 2014 Upper Hamlet

Vor vielen Jahren hatten wir ein Retreat für Kinder. Während der Gehmeditation schlugen wir vor, dass sie anstelle von »ich bin angekommen, ich bin zu Hause« die Wörter Danke, Danke und Ja, Ja, verwenden. Sie gingen zwei Schritte, atmeten ein und sagten Ja, Ja. Sie lernten, ja zu sagen. Es gibt so viele Kinder, die oft nein sagen, nein, nein. Die Kinder auf dem Retreat lernten das Gegenteil, sie lernten ja zu sagen. Es gibt so viele Dinge, wie der Sonnenschein, zu denen sie Ja sagen können. Mit Achtsamkeit erkennen wir, dass der Sonnenschein da ist. Sagst du Ja, fühlst du Dankbarkeit; so viele Dinge, zu denen du Ja sagen kannst. Praktizieren wir Achtsamkeit, ist es ganz natürlich, dass wir Ja zu diesen Dingen sagen können. Wir haben die Fähigkeit, wertzuschätzen. Wir können unseren Körper wertschätzen und unsere Augen, weil unsere Augen noch in gutem Zustand sind. Wir brauchen unsere Augen nur zu öffnen. Weil unsere Augen noch in gutem Zustand sind, steht uns das Paradies der Formen und Farben zur Verfügung. Stell dir vor, wir haben keine Augen. Es gibt Lebewesen wie die Auster, die tief im Ozean leben, die keine Augen haben und nie den blauen Himmel, nie eine Wolke, nie den Ozean sehen. Stell dir vor, du hast keine Augen, wie kannst du den blauen Himmel, die Berge, die Wolken und die Sterne sehen? Unsere Augen sind etwas, wozu wir ja sagen sollten. Ja, ja, und unsere Praxis ist: Ich atme ein und bin mir meiner Augen bewusst, ich atme aus und lächle meinen Augen zu. Du kannst dankbar sein, Augen in immer noch gutem Zustand zu haben.

## Dankbarkeit für mein Herz und für alle anderen Körperteile

Betrachtest du deinen Körper, bedeutet dieses Kontemplieren, dass du die Zeit hast, genau das in deinem Körper zu sehen und wertzuschätzen: Du hast ein Herz, das normal funktioniert. Das ist eine wunderbare Sache. Das Herz kann jederzeit durch einen Infarkt oder Schlaganfall betroffen werden. Einige von uns haben kein normal funktionierendes Herz, leben in Angst und wünschen

sich ein Leben mit einem normalen Herzen. Achtsamkeit erlaubt uns zu sehen, dass wir ein Herz haben, das funktioniert. Unsere Achtsamkeit geht direkt zu unserem Herzen. Beim Einatmen bin ich mir meines Herzens bewusst, beim Ausatmen fühle ich Dankbarkeit für mein Herz, das normal funktioniert.

Es sind nicht nur deine Augen, die in einem guten Zustand sind und das Herz, das normal funktioniert, sondern viele andere Elemente unseres Körpers sind in einem guten Zustand, zum Beispiel deine Leber.

Beim Einatmen bin ich mir meiner Leber bewusst. Wenn du eine Leber hast, die in gutem Zustand ist, fühle Dankbarkeit und verspreche, so zu essen und zu trinken, dass deine Leber nicht leiden wird. Trinke keinen Alkohol, esse nicht viel Fett. Nimm keine Art von Essen und Trinken zu dir, die deine Leber leiden lässt. Bist du dir deiner Leber bewusst und weißt, wann deine Leber zu leiden beginnt, hilft dir das Bewusstsein, so zu leben, dass deine Leber nicht leidet.

Beim Einatmen weiß ich, dass meine Leber leidet. Beim Ausatmen verspreche ich, so zu essen und zu trinken, dass meine Leber sich erholt.

Selbst wenn du Medikamente für deine Leber einnimmst, ist diese Art von Achtsamkeit sehr hilfreich. Im Sutra über die Kontemplation des Körpers sagte uns der Buddha, dass wir jeden Teil des Körpers erkennen und ihm mit Mitgefühl zulächeln sollten.

Dazu ein Beispiel: Ein Bauer geht in die Stadt und bringt von dort Samen in seinem Rucksack nach Hause. Dort öffnet er den Rucksack und lässt alle Samen auf den Boden fallen. Und weil er Augen in gutem Zustand hat, erkennt er verschiedene Arten von Samen – Samen von Kidneybohnen, von Mungo Bohnen, Samen von Mais. Der Praktizierende macht genau das Gleiche mit seinem Körper, sitzend oder liegend. Er atmet ein und aus und erkennt jeden Teil des Körpers, beginnend mit seinen Augen, der Nase, der Zunge, Ohren und Gehirn und dem Herzen.

In Krankenhäusern nutzen sie einen Scanner und Röntgengeräte, um auf die verschiedenen Körperteile zu schauen. In unserer Praxis verwenden wir eine andere



Art von Training: Achtsamkeit. Wir verwenden Achtsamkeit, um Licht auf jeden Teil unseres Körpers zu lenken. Wir atmen ein und sind uns unserer Augen bewusst. Wir genießen die Zeit, unsere Augen anzuschauen und uns bewusst zu sein, in welchem Zustand sich unsere Augen befinden. Lächle ihnen mit Mitgefühl, mit Freude und Wertschätzung zu.

## Liebe und Mitgefühl für meinen Körper

Ich atme ein und bin ich mir meiner Augen bewusst, ich atme aus und lächle meinen Augen zu. Ich wertschätze meine Augen, ich bin dankbar für meine Augen. Das ist die Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls, die dir Glück bringt, weil Achtsamkeit die Bedingungen des Glücks erkennt, die du hast. Diese Praxis kann dir Glück bringen, kann dir Liebe bringen. Du lächelst mit Liebe und Mitgefühl, weil dein Körper Mitgefühl braucht. Vielleicht hast du deinen Körper für lange Zeit schlecht behandelt. Du hast hart gearbeitet, du hast nicht genug Mitgefühl für deinen Körper. Du wusstest nicht, wie du dich um deinen Körper kümmern solltest. Es ist an der Zeit, zu deinem Körper zurückzukehren und deinem Körper deine Liebe und Wertschätzung auszudrücken. Deine Liebe und Wertschätzung deinem Körper gegenüber ist ein wichtiger Teil der Meditation über den Körper.

Nutze die Energie der Achtsamkeit, gehe zu deinem Körper vom Scheitel deines Kopfes bis zu den Zehen. Praktiziere fünfzehn oder zwanzig Minuten, um deinen Körper mit der Energie der Achtsamkeit zu scannen, am besten im Liegen. Während dieser Zeit erlaubst du deinem Körper, sich zu entspannen. Dein Körper hat die Chance, sich zu erholen und du sendest die Energie des Mitgefühls und der Liebe an jeden Teil deines Körpers. Dein Körper braucht das.

Kommst du zu einem Teil deines Körpers, der schmerzt, bleibe länger. Nutze die Energie der Achtsamkeit, um diesen Teil deines Körpers länger mit Mitgefühl zu umarmen. Die Energie der Achtsamkeit kann die

Energie des Mitgefühls tragen. Das ist wahres Mitgefühl für diesen Teil deines Körpers. Diese Energie der Liebe kann dir helfen, dir selbst Medizin zu geben.

Bleibe länger bei dem Teil deines Körpers, der nicht gesund ist, und hilf ihm, sich zu erholen und zu heilen.

## Eine Meditationshalle in jedem Haus

Wenn du Chef eines Unternehmens bist und viele Mitarbeiter in deinem Unternehmen hast, kannst du jeden Tag eine Sitzung der Tiefenentspannung für die Mitarbeiter organisieren. Du kannst die Tiefenentspannung anleiten, wenn du weißt, wie es geht. Du hilfst deinen Mitarbeitern, sich zu entspannen, sich um ihre Körper zu kümmern. Eine Stunde täglich ist nicht viel, wenn die Mitarbeiter eine bessere Gesundheit haben und wissen, wie sie sich um ihren Körper kümmern können.

Wenn du ein Lehrer bist, solltest du eine Sitzung der Tiefenentspannung mit den Schülern anleiten, bevor diese viel Anspannung und Stress haben. Stell dir vor, Lehrer und Schüler üben zusammen Tiefenentspannung und senden die Energie der Liebe und Achtsamkeit an ihre Körper. Das ist wirklich eine sehr gute Sache.

Auch, wenn du Mutter oder Vater bist und die Praxis kennst, kannst du eine Sitzung der Tiefenentspannung in eurem Wohnzimmer für die ganze Familie durchführen. Das ist etwas sehr Gutes, etwas das du jeden Tag tun kannst. In jedem Haus gibt es eine Ecke oder einen Raum, in dem wir uns hinsetzen, atmen und der Glocke lauschen können. Eine winzige Meditationshalle in jedem Haus. Das sollte als das Territorium des Buddha betrachtet werden. Das dient der Stärkung in dir selbst. Du kannst an diesem Ort Sitzmeditation oder Tiefenentspannung praktizieren und der Glocke lauschen.

*Transkribiert, übersetzt und bearbeitet von Winfried Kümmel*