

Kalligraphien und Gathas von Thich Nhat Hanh zur Kontemplation in herausfordernden Zeiten



zusammengestellt von Kai Romhardt (Netzwerk Achtsame Wirtschaft)

Zen-Kalligraphien und Gathas – kurze Merksätze zur Kontemplation – bringen die buddhistische Lehre auf den Punkt und verdichten so das Dharma. Durch sie können wir den Geist, das Verstehen und die Verwirklichung ihres Erschaffers berühren. Indem wir die Gathas mit offenem Geist betrachten, können wir ihre Essenz berühren und so die buddhistischen Weisheitslehren tiefer durchdringen und auf unsere aktuelle Situation beziehen.

In Zeiten des Corona Virus haben viele von uns mehr Zeit und vielleicht auch mehr Sorgen und Unsicherheiten in ihrem Leben. Dies ist die Zeit der Praxis. Indem wir uns mit den folgenden Kalligraphien und Gathas verbinden, können wir unseren Geist auf vielfältige Art und Weise positiv ausrichten, zum persönlichen Nutzen und zum Wohle aller, mit denen wir im Kontakt und Austausch stehen. Die Kalligraphien und Gathas des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh scheinen mir besonders für eine solche Kontemplation geeignet zu sein. Gefällt uns eines dieser Kunstwerke besonders, können wir es ausdrucken und ausschneiden und an einen Ort unseres Zuhauses oder unserer Arbeit hängen, wo es uns immer wieder an seine Essenz erinnert und diese in unserem eigenen Leben stärkt. Ich wünsche uns allen viel Erfolg und Freude mit dieser tiefgehenden Praxis.

Hier kommt eine knapp kommentierte Auswahl von Kalligraphien und Gathas.



Die aktuelle Situation ist so wie sie ist. Vieles was wir gerne tun würden, können wir nicht tun. Wir sind getrennt von Menschen, denen wir nah sein wollen, wir verdienen kein Geld und machen uns Sorgen, unsere Kinder sind zu Hause und leiden unter Bewegungsmangel. Fangen wir an mit der Situation zu hadern, uns zu beschweren, zu beschuldigen, dann kreieren wir weitere Probleme. Die Akzeptanz dessen was ist, schenkt uns Ruhe. Wir beenden das kämpfen. Wir

atmen ein und aus und beruhigen uns. Wir sehen, dass das Leben voller Ungewissheiten ist, dass uns das Festhalten an „Normalitäten“, Plänen und Wunschvorstellungen nicht hilft. nicht die Realität. So ist es! Wenn wir diese drei Silben mehrfach aussprechen, können wir vielleicht anfangen, uns tiefer zu entspannen.



Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft kennen wir die Mini-Praxis mit dem Namen A-L-I. A-L-I ist eine Zauberformel für unseren Alltag. Fühlen wir uns erschöpft, verdreht, müde, verspannt oder fangen unsere Gedanken an zu rasen, machen wir eine Mini-Pause. A = Atmen. L = Lächeln. I = Innehalten. Drei Atemzüge reichen meist bereits aus, um uns neu zu zentrieren und innere Weite zu schaffen. **A** bringt Körper und Geist zusammen, **L** schenkt uns selbst liebevolle Zuwendung und befriedet den inneren Kritiker und

Richter, **I** gibt uns einen Augenblick jenseits des Funktionierens, Erreichens und nährt das Gefühl innerlicher Freiheit in uns. Wenn wir die Hände auf unseren Bauch legen, können wir den Effekt der Sammlung und den Kontakt zum Atem vertiefen. Unser Lächeln entspannt unseren Körper und Geist. Das Innehalten kann durch das Schließen der Augen vertieft werden.



Wir können eine Tasse in unseren Händen halten, kleine Schlucke nehmen und dabei den Tee komplett verpassen. Während wir den Tee trinken studieren wir vielleicht parallel auf unserem Laptop die Entwicklung der Infektionsraten in Italien. Wir trinken nicht den Tee, wir trinken Sorgen und Ängste. Dieses Gatha erinnert uns daran, den gegenwärtigen Augenblick nicht zu verpassen. Unsere Zeit des Zuhause-Seins kann uns dabei helfen uns mit der Freude der Sammlung, mit der Freude von Singletasking zu verbinden. Singletasking ist die Fähigkeit unseres Geistes, über eine zeitliche Periode hinweg konstant die Aufmerksamkeit bei einer Aktivität zu halten. Sind wir konzentriert und gesammelt, stellt sich automatisch auch eine gewisse Freude ein. Gedanken werden zu Ende geführt. Wir vermeiden es, lose Enden, Sorgenbündel oder „unfinished business“ zu produzieren, die uns immer wieder einholen und uns aus der realen Situation reißen. So können wir unser Leben und Lernen vertiefen.



Wir sind nicht allein. Wir gehen durch diese Krise als menschliche Gemeinschaft. Und vieles, das uns diese Krise lehrt und noch lehren wird, wird unser kollektives Zusammensein tief verändern. Wenn es gut läuft wachen wir gemeinsam auf und erkennen die Verblendung, den Egoismus, die unheilsamen Mechanismen, welche unsere Gesellschaft und die gesamte Menschheit in vielen Feldern auf Abwege geführt haben. Vielleicht schauen wir mit frischen Augen auf unsere Nachbarn, auf unsere Arbeit, auf die Natur. Auf das, was uns wirklich wichtig ist und das, was sich als entbehrlich erwiesen hat. In der Krise kann sich das Beste und auch das Schlechteste des Menschen zeigen. Mögen wir diese Glocke der Achtsamkeit und diesen Weckruf nicht wegwischen, sondern erneuert und mit frischen Einsichten und beherzter Entschlossenheit voranschreiten. Und uns mit anderen zusammentun, um das als wesentlich erkannte in allen Feldern unserer Gesellschaft zu stärken.



Jetzt ist die Zeit des tiefen Zuhörens. Viele Menschen sind angespannt, gereizt und sagen vielleicht Dinge, die sie nicht so meinen. Es ist wichtig, tiefer zu verstehen, was in ihnen vorgeht und nicht einfach auf ihre Worte zu reagieren. Um dies zu können, müssen wir zunächst uns selbst gut zuhören. Wie hören wir zu? Wenn wir zuhören, sind wir häufig mehr mit unseren inneren Kommentaren beschäftigt als mit den Worten und Intentionen der anderen Person. Tiefes Zuhören heißt zuallererst, den eigenen, inneren Parallelvortrag liebevoll aber entschlossen wahrzunehmen und sanft zu stoppen. Manchmal hilft es beide Hände (unauffällig) auf unseren Bauch zu legen, unseren Atem zu spüren und so unseren urteilenden, tagträumenden, herumwandernden Geist zu beruhigen. Indem wir zum Atem zurückkehren, wächst unsere Zuhörqualität. Ohne innere Offenheit kein Lernen und Verstehen. Die Qualität unseres Zuhörens hat hohen Einfluss darauf, was unser Gegenüber sagt und was er nicht sagt. Negatives und kritisierendes Denken lassen unsere Gesprächspartner verstummen und nähren Angst und Aggression. Mitfühlendes Zuhören öffnet unser Gegenüber und führt zu Verbundenheit. Es ist auch an uns, den Mut zu entwickeln, etwas Wichtiges und Bedeutsames auch mit anderen zu teilen. Eine Gruppe, mit der wir das Freudvolle und das Schmerzhaftes in unserem Leben teilen können, ist ein Geschenk. Wahrhaftiger Austausch verlangt Vertrauen. Dieses entsteht, wenn wir anderen in einer Atmosphäre gegenseitiger Wertschätzung begegnen. Hören wir einander so zu, wird mit höherer Wahrscheinlichkeit das Wesentliche auf wahrhaftige Art und Weise geteilt.



Für viele uns bedeutet der Wegfall gewohnter Arbeits- und Freizeitsituationen auch ein Anwachsen von Stille und Nicht-Sprache in unserem Leben. Schweigen und Stille sind in unserer Kultur keine Selbstverständlichkeiten, sondern vielleicht mit speziellen Situationen verbunden, peinliche Stille – betretenes Schweigen... Mit der Stille können wir uns anfreunden, wir können lernen, sie nicht gleich wieder mit irgendetwas zu füllen – indem wir den Fernseher einschalten oder jemanden anrufen. Vielleicht können wir in dieser Zeit des kollektiven

Innehaltens die Kraft und Schönheit der edlen Stille und des gemeinschaftlichen Schweigens wiederentdecken. Vielleicht können wir die Kraft der Stille erfahren und unseren Geist zur Ruhe kommen lassen. Jenseits der Worte kann sich in meiner Erfahrung auf natürliche Art und Weise eine tiefe Verbundenheit einstellen. Und auch Einsichten. Wir sehen uns und unser Umfeld klarer. Wir sehen, dass es häufig unsere Gedanken und Worte sind, die uns trennen und erfahren eine andere Form der Kommunikation. Wer freudig und friedvoll miteinander schweigen kann, der wird auch anders miteinander reden. Nehmen wir unsere Liebsten achtsam jenseits der Worte wahr, setzen wir sie nicht länger mit seinen oder ihren Meinungen, Positionen oder Äußerlichkeiten gleich. In der Stille kehren wir zu uns selbst zurück. In der Stille und aus der Stille zurückkehrend sind wir wacher für alles, was ist.



Wir tragen vieles mit uns herum, das uns belastet. Wir halten an vielen Dingen fest, die nicht mehr zu ändern sind. Es kann sich hierbei um materielle oder geistige Dinge handeln. Ein hoher Lebensstandard ohne den wir scheinbar nicht leben können. Ein Traum, den wir schon unser ganzes Leben träumen. Eine Anerkennung durch Eltern, Vorgesetzte oder Freunde, die wir uns sehnlichst wünschen. Wir können so viel Lebensenergie mit Festhalten und Kampf verschwenden, dass es uns überrascht, wie

frei wir uns fühlen, wenn wir das Ganze einmal ablegen. Unsere Träume einmal vergessen. Das aktuelle, kollektive Innehalten ist eine große Chance das Loslassen zu üben. Es gibt vielleicht seit langer Zeit einmal die Möglichkeit nichts zu tun. Wir erkennen die Wirkung, die anwesende und abwesende Menschen auf uns haben und wir haben Raum, auf unsere wahren Bedürfnisse tiefer zu hören und diese zu verstehen. Vielleicht nimmt unser Leben nach dem Corona-Krise eine neue Richtung. Wir lassen bewusst oder gezwungen Dinge, Arbeitsplätze, Kollegen oder Vorgesetzte los. Vielleicht spüren wir die enorme Freiheit, die uns das Loslassen aufzeigt und ermöglicht. Oder wir lassen alte Gewohnheiten los. Wir sind freier als wir denken.



Jetzt, wo scheinbar alles weniger wird, die Konten sich leeren und die sozialen Kontakte sich begrenzen, scheint ein „Du hast genug“ vermessen zu sein. Doch gerade jetzt erinnert uns diese Aussage an das Wesentliche. Wann ist es genug? Und was brauchen wir wirklich? Diese besondere Zeit mag uns zeigen, dass neben unseren Grundbedürfnissen die wahrhaft wichtigen Dinge geistiger Natur sind. Wie geht unser Geist mit der Krise um? Können wir weiterhin mitfühlend und ruhig auf die Welt schauen? Können wir uns am Frühling erfreuen? Bleiben wir geduldig mit unseren Kindern? Das

Verhalten mancher Toilettenpapier-Hamster, die leergekauften Pasta-Regale zeigen uns auf, wie tief existentielle Ängste sitzen. Wir können auf einem Riesenhaufen Toilettenpapier und einem 5-Jahres-Vorrat an Lebensmitteln sitzen und uns dennoch fürchten. Wann ist es genug? Oder wir tun einfach, was wir tun können und verankern uns in der Gegenwart statt uns in Sorgen um eine ungewisse Zukunft zu verlieren. Hier hilft uns die Meditationspraxis unseren Geist klar auszurichten und unseren Gleichmut, unsere Freude und vieles mehr zu stärken.



Wir leben in einer Welt, in der Medien omnipräsent und stetig verfügbar sind. Der heilsame Umgang mit medialen Inhalten ist eine der größten Herausforderung unserer Zeit. Medien greifen permanent nach unserer Aufmerksamkeit, ihre Ideen, Themen und Emotionen färben unseren Geist. Sie entwickeln einen Sog und laden uns ein, in ihre Welt einzusteigen und viel Zeit in ihr zu verbringen. In unserer jetzigen Situation des erzwungenen kollektiven Rückzuges in die vier Wände oder das Arbeiten im Home-Office, werden unsere Welten vielleicht noch stärker von digitalen Angeboten geprägt. Das Gatha erinnert uns und fordert uns auf, uns nicht in Online-Welten zu verlieren, sondern immer wieder in die Realität zurückzukehren. Manchmal reichen drei bewusste Atemzüge, um uns wieder daran zu erinnern, dass wir einen Körper besitzen. Die Achtsamkeitspraxis schenkt uns eine Reihe von Instrumenten und Einsichten, mit denen wir unsere Arbeit in digitalen Umfeldern und im Umgang mit Medien positiv verändern können. Arbeitsprinzipien wie Impulsdistanz, Transition (bewusste Übergänge) oder Singletasking stärken unsere Sammlung und innere Freiheit.



Das Corona Virus kennt keine Grenzen. Es lehrt uns, dass wir alle in wechselseitiger Abhängigkeit miteinander verbunden sind. Das Verantwortungsbewusstsein des Einen schützt uns alle, und das Verhalten von uns Allen wirkt auf den Einen. In dieser Situation wird der Egoismus, die Verblendung unseres Geistes vor aller Welt sichtbar. Wir werden erinnert, dass wir die Krise nur gemeinsam meistern können. Mit den Augen des Interseins zu schauen bedeutet, dass wir die Wechselwirkungen, die gegenseitige Durchdringung allen Seins, aller Wesen immer klarer erkennen und damit auch ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit allen Wesen erfahren. Dies ist die Medizin für unsere Zeit, der Trennung, des Gegeneinanders und des fehlgeleiteten Wettbewerbs. Das Erfahren von Intersein ist aktive Friedensarbeit und diese Praxis geht noch tiefer. Im Verstehen des Interseins und der Non-Dualität werden wir fähig, unsere Sorgen und Ängste zu verwandeln und die Blockaden unserer Wahrnehmung zu beseitigen, die das Ergebnis gewohnheitsmäßigen Konzeptualisierens und Unterscheidens sind. Möge diese Krise uns helfen, begrenztes und leidenschaftliches Denken und Handeln aufzugeben und uns wieder tiefer zu verbinden: Mit uns selbst, allen Wesen und dem Planeten, auf dem wir leben und der uns nährt und erhält.

Mehr Anregungen zur Praxis finden sich unter: www.achtsame-wirtschaft.de