

KINDER IM LOTUSSITZ

Kinder: kein Hindernis, sondern Weggenossen

von *Eveline Baumkes*

Es wird hier berichtet von einem Vortrag, den Thích Nhất Hanh 1992 während eines Retreats für Kinder in Frankreich (Karma-ling) hielt.

Danach folgt eine Auseinandersetzung mit dem Meditationsprogramm für Kinder (und Eltern) in Thích Nhất Hanhs Meditationsgemeinschaft "Plumvillage" in Südfrankreich.

Ein Fleckchen zum Ausruhen

Heute will ich euch von Shakyamuni Buddha erzählen. Es hat ganz viele Buddhas gegeben und es gibt sogar heute Buddhas, die jetzt in diesem Moment leben. Der Buddha, um den es aber jetzt geht, der hat vor 2600 Jahren gelebt, in Indien. Er hieß Shakyamuni und als er klein war, hieß er Siddhartha. Er war ein Junge, aber Mädchen können ebensogut ein Buddha sein.

Ich glaube, daß Siddhartha mit der Sitzmeditation begonnen hat, als er neun Jahre alt war. Es kann auch sein, daß er sieben war, ich weiß es nicht ganz sicher. Nehmen wir mal an, daß er neun war. Niemand hatte ihm gesagt, er solle Sitzmeditation machen, er fing einfach ganz von alleine damit an. Er hatte immer schon viele Mönche gesehen, die hier und da in Meditation saßen, darum ging er eines Tages einfach hin und setzte sich in derselben Haltung unter einen Baum.

Es war Frühling, und er nahm zusammen mit seinem Vater, dem König Suddhodana, und seiner Mutter, Prajâpatî, und noch vielen anderen Menschen an

einer Zeremonie teil. Er hatte lange Zeit stehen müssen, während die Erwachsenen Gebete sprachen. Er verstand nicht, warum so viele Gebete gesprochen werden mußten. Stundenlang wurden Texte auf Sanskrit rezitiert und er verstand nichts davon. Eine halbe Stunde lang ging ja noch, aber eine ganze Stunde war zu lang und zwei oder drei Stunden allemal. Darum rannte Siddhartha weg, um mit anderen Kindern spielen zu gehen. Ich kann mir das gut vorstellen. Er spielte tatsächlich so lange, bis er müde wurde. Die Sonne stand hoch am Himmel und es war sehr warm geworden. Er suchte ein Fleckchen, um sich auszuruhen und er guckte, ob es irgendwo einen Stuhl oder eine Bank gab, so wie im Palast. Aber in der ländlichen Umgebung, wo die Zeremonie abgehalten wurde, gab es keine Stühle, Bänke oder gar Betten. Er schaute sich überall um, und was sah er da? Einen Baum! Unter dem Baum gab es Schatten, und dort wollte er Zuflucht suchen. Das war das angenehmste, was er tun konnte.

Als er dann bei dem Baum angekommen war, stand dort kein Stuhl und keine Bank und so mußte er sich, genau wie die Mönche, auf den Boden setzen. Er hatte sie ganz oft in der Lotushaltung sitzen sehen, aber es war das erste Mal, daß er es auch selbst ausprobierte. So müde er war, konzentrierte er sich auf seine Atmung. Er tat das ganz von alleine und er fand das so gut, daß er sicher eine Viertelstunde oder eine halbe Stunde so sitzen blieb, bis seine Mutter ihn holen kam. Als Frau Prajâpatî ihren Sohn unter dem Baum entdeckte, fiel es ihr auf, wie schön er aussah, während er da so saß. Die anderen Kinder waren in

KINDER IM LOTUSSITZ

dem Moment am Laufen und Schreien, und sie sagte zu ihnen: "Kinder, schreit doch bitte nicht so, denn Siddhartha meditiert!". Meditieren bedeutete in dem Moment für Siddhartha nichts anderes als Ausruhen und Erholen im Schatten und an der frischen Luft.

Wenn ihr müde seid und genug davon habt, anderen anzuhören, und ihr wißt nicht, was ihr tun sollt, könnt ihr euch genau wie Siddhartha in der Lotushaltung ausruhen und euch auf euren Atem konzentrieren. Ich finde die Lotushaltung die beste Haltung zum Sitzen. Jemand, der so sitzt, ist ganz ruhig, so ruhig wie die Oberfläche eines Meeres. Und ihr fühlt euch ganz fest, so fest wie ein Berg. Als Siddhartha so saß, war er fest wie ein Berg.

Ganz, ganz viele Arme

Ich will euch jetzt auch etwas vom Bodhisattva Avalokiteshvara erzählen. Avalokiteshvara ist jemand mit ganz viel Liebe und Verständnis. Vielleicht habt ihr schon einmal ein Bild von ihm gesehen, mit den ganz vielen Armen. Im Prinzip hat er wohl tausend Arme. Die hat er, um ganz viele Dinge gleichzeitig tun zu können. Wenn Avalokiteshvara zwei Arme hätte, könnte er vielleicht nur ein oder zwei Dinge tun. Wenn unsere Konzentration nicht so groß ist, ist es besser, nur eine Sache auf einmal zu tun. Mit der Konzentration eines Bodhisattvas ist es jedoch möglich, ganz viele Sachen auf einmal zu tun. Meistens sind die vielen Arme eines Bodhisattvas nicht zu sehen, man muß ganz gut hinschauen, um sie sehen zu können.

Es kann gut sein, daß es bei euch zu Hause einen Bodhisattva gibt. Die Mama, zum Beispiel. Die Mama kann ein Bodhisattva sein, weil sie doch vieles gleichzeitig tut. Sie braucht einen Arm zum

Kochen, stimmt's? Aber gleichzeitig muß sie sich ja auch mit euch beschäftigen. Dafür braucht sie noch einen Arm. Und sie denkt auch daran, den Papa im Büro anzurufen. Dafür braucht sie noch einen dritten Arm, nicht? Und sie muß noch zur Post, um einen Brief an ihren Bruder zu schicken, der sie braucht. Dafür braucht sie einen vierten Arm. Und dann muß sie noch ganz viele andere Dinge tun. Vielleicht ist die Mama also wirklich ein Bodhisattva. Sie muß fast alles gleichzeitig tun: sie muß für viele Menschen sorgen. Nicht nur für dich, sondern auch für Papa, für ihren eigenen Bruder und für viele andere Menschen. Wenn ihr gut hinschaut, kann es sein, daß sie mehr als zwei Arme hat. Ihr könnt auch ein Bodhisattva sein, wenn ihr an jemand anderen denkt und versucht, ihn glücklich zu machen.

Ich kenne jemand, der ganz viele Arme hat: Sister Chân Không (siehe auch ZEN Nr 29). Sie kommt einem vor, als ob sie mehr als zwei Arme hat, denn sie arbeitet seit mehr als dreißig Jahren für Kinder, die Hunger leiden. Wißt ihr, daß jeden Tag 40.000 Kinder an Hunger sterben? Jeden Tag sterben 40.000 Kinder an Unterernährung daran, daß sie nicht genug zu essen haben. Wißt ihr, was es heißt, Hunger zu haben? Ich denke nicht. Wenn ihr um ein Uhr mittags noch nicht gegessen habt, dann knurrt euch der Magen; aber das ist kein Hunger. Ihr sagt vielleicht: "Mama, ich habe Hunger!", aber das ist kein Hunger, das ist Appetit. Hunger ist viel schlimmer. Ihr beginnt ihn nach ein paar Tagen zu fühlen. Er schneidet wie ein Messer in eure Haut und in euer Fleisch, und er dringt durch und durch bis ins tiefste Innere. Das ist Hunger. Ich glaube nicht, daß ihr wißt, wie das ist.

Es gibt also Kinder in der Welt, die Hunger haben.

KINDER IM LOTUSSITZ

Jeden Tag sterben Kinder an Hunger. Und es gibt Menschen, die versuchen, sich darum zu kümmern, daß die Kinder zu essen haben. Sister Châm Không ist eine von den Tausenden von Menschen, die versuchen den Kindern zu helfen. Sie wohnt im Moment in Frankreich, aber ich weiß, daß sie in Vietnam und in anderen Ländern Tausenden von Kindern geholfen hat. Sie hat ganz lange Arme. Stellt euch mal einen Arm vor, der so lang ist, daß er bis nach Nepal reichen kann, um dort einem Kind Essen zu reichen. Könnt ihr euch das ausdenken? So einen langen Arm? Und doch ist es möglich. Obwohl sie in Frankreich wohnt, kann Sister Châm Không einem Kind in Nepal oder in Vietnam zu essen geben. Und sie schafft es, nicht nur einem Kind zu helfen, sondern tausenden von Kindern.

Wie kannst du tausenden von Menschen helfen?

Wie kann ein Mensch hunderten oder gar tausenden von Kindern helfen? Das ist eine gute Frage. Ich habe Menschen gesehen, Männer und Frauen, die tausenden von Menschen helfen können. Sie sind allemal nicht reich, sie besitzen nicht viele Diplome, sie sind keine Minister und keine Millionäre. Sie leben ganz einfach. Und doch können sie ganz vielen Menschen helfen. Das kommt daher, daß ihre Herzen voller Mitgefühl und Liebe sind. Die Menschen, die mit ihnen in Kontakt kommen, werden davon getroffen und werden ihre Freunde. Dadurch haben die Bodhisattvas viele Arme, beinah überall in der Welt. Ich erinnere mich, daß wir während des Krieges in Vietnam damals in Paris hart gearbeitet haben, um

Menschen zu finden, die ein Waisenkind unterstützen wollten. Jeden Monat gab es 3.000 neue Waisenkinder durch den Krieg. Wir suchten den Kontakt mit Menschen in den verschiedensten Ländern - in Holland, Belgien, Kanada, Frankreich und in der Schweiz - und wir fanden etwa 10000 Menschen, die bereit waren, ein Kind finanziell zu unterstützen. Auf diese Art und Weise haben wir dafür sorgen können, daß 10000 Waisenkinder in Vietnam zu essen hatten und zur Schule gehen konnten. Dieses Projekt war eine Initiative von ein oder zwei Menschen aus unserer Gemeinschaft. Wenn wir Mitgefühl besitzen, können wir also ganz viel erreichen.

Bodhisattvas sind Menschen aus Fleisch und Blut; ihr könnt sie überall auf der Welt finden. Denkt bloß nicht, daß Bodhisattvas und Buddhas Wesen sind, die im Himmel wohnen - sie wohnen unter uns! Wenn ihr wollt, könnt ihr auch ein Bodhisattva werden, wenn ihr lernt, Mitgefühl und Liebe in euch selbst zu entwickeln. Ich hoffe, daß alle Kinder, die heute hier sind, morgen Bodhisattvas werden, mit drei, vier, fünf oder tausend Armen, genau wie Avalokiteshvara.

Es scheint vielleicht ein bißchen verrückt zu sein, tausend Arme zu haben, aber dadurch ist es möglich, tausend Dinge gleichzeitig zu tun. Jemand mit viel Liebe will furchtbar viel für andere tun.

Wollt ihr versuchen, jemanden mit mehr als zwei Armen zu zeichnen? Ihr könnt ja die Mama oder den Papa mit drei oder vier Armen zeichnen. Und schreibt gleich dazu, wofür jeder Arm ist.