

[Mobile ebook] Wahren Frieden schaffen

Wahren Frieden schaffen

Von Thich Nhat Hanh

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #1022959 in BcherVerffentlicht am: 2004-03-16 Einband: Gebundene Ausgabe 320 Seiten | File size: 49.Mb

Von Thich Nhat Hanh : Wahren Frieden schaffen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wahren Frieden schaffen:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
12 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Wahrer Frieden ist möglich
Von Ein Kunde
Ein wahrlich mutmachendes Buch, das die Möglichkeit wahren Frieden zu schaffen praktisch veranschaulicht. Der Autor gibt Ideen und Anregungen, wie man gewaltfrei leben und kommunizieren kann. Er macht Mut sich für den friedlichen Weg zu entscheiden und gibt praktische Hinweise und Ratschläge wie ein mitfühlendes und friedvolles Miteinander möglich ist und dies sowohl auf einer ganz persönlichen, wie auch auf globaler Ebene.
Ein feines Buch, das die Saat der Gewalt ersticken helfen möchte, und unter anderem auch Licht auf den Terrorismus und dessen Wurzeln wirft.
Es gibt keinen Weg zum Frieden, Frieden ist der Weg.
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
thay lehrt Frieden und Weisheit
Von Kalyana Mitra
Ein Buch von Thich Nhat Hanh, das uns Menschen einsehen lässt, wie wir mit unseren Emotionen umgehen können, wie wir gewaltfrei leben können, wie wir in unserer Familie den Frieden bewahren können, indem wir uns dem buddhistischen Pfad von tiefem Verständnis widmen, indem wir Achtsamkeit auf den Atem legen, tief hineinblicken in die eigene Erfahrung der Wirklichkeit und den inneren Frieden mühelos in die Welt hinaustragen. Auf einfache Weise komplexe Zusammenhänge vermitteln: das ist die Kunst des "Meisters einer Handlung", Thich Nhat Hanh. Danke Thay! Mögen wir Geführten und Geführten der Buddhas und Bodhisattvas sein, mögen wir aus dem Vergessen erwachen und unsere wahre Heimat im Hier und Jetzt erkennen.
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
tolles Buch
Von Annich Liebe
Diesen Autor ganz besonders. Mit welchem Autor ich mich auch immer beschäftige, Herr Hanh beeindruckt mich immer am allermeisten. Sehr toll.

Kurzbeschreibung
Die eindringliche Friedensbotschaft des prominenten vietnamesischen Buddhisten: Auge um Auge macht die ganze Welt blind. Thich Nhat Hanh erlebte als junger Mönch den Vietnamkrieg hautnah mit. Mehr als einmal waren er oder seine Schüler mit lebensgefährlichen Situationen konfrontiert. Mehr als einen Freund hat er in diesem Krieg verloren. Thich Nhat Hanh zeigt, wie die buddhistische Lehre in einen konkreten Pfad zu mehr Frieden im Alltag, aber auch in der Welt umgewandelt werden kann. Er gibt praktische Hinweise zur Friedensschaffung in allen Lebensbereichen und zeigt, wie wir durch die Realisierung unseres wahren Ichs Konflikte verhindern können. Seine eindringlichen Worte sind umso wirkungsvoller, als er jedes Kapitel mit eigenen Erfahrungen aus dem Krieg veranschaulicht. So wird dieses Buch zu einem einzigartigen Dokument dafür, dass die Erfahrungen der Vergangenheit zwingend die Entwicklung einer Friedensethik erfordern. Da der Westen nun an der Schwelle zu einem neuen Zeitalter der Kriege steht, erhebt der sanfte Mönch aus Vietnam seine Stimme, um zu zeigen, wie wahrer Frieden entsteht.
ber den Autor und weitere Mitwirkende
Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, gehört als sozial engagierter buddhistischer Mönch und Zen-Meister zu den bedeutendsten spirituellen Lehrern der Gegenwart. Die schmerzhaften Erfahrungen des Vietnamkriegs haben sein Bewusstsein dafür gestärkt, wie die buddhistische Lehre und insbesondere die Entwicklung von Achtsamkeit dazu beitragen können, Konflikte zu lösen oder erst gar nicht entstehen zu lassen. Thich Nhat Hanh lebt im Exil, seit ihm anlässlich einer Reise in die Vereinigten Staaten 1966 die Regierung von Südvietnam die Rückkehr in seine Heimat verweigerte. Er ist Autor zahlreicher Bücher und engagiert sich in der Friedensarbeit und Flüchtlingsbetreuung.
Leseprobe.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.
Was ist wahrer Frieden? Wahrer Frieden ist immer möglich. Aber er erfordert Kraft und Mühe, besonders in schwierigen Zeiten. Manchmal setzt Frieden und Gewaltlosigkeit mit Passivität und Schwäche gleich. In Wahrheit zeigt sich jedoch in der Mühe von Frieden und Gewaltlosigkeit alles andere als Passivität. Frieden zu legen und den Frieden in uns lebendig zu erhalten bedeutet, aktiv Verständnis, Liebe und Mitgefühl zu entwickeln, selbst angesichts von falschen Sichtweisen und Konflikten. Frieden zu halten erfordert Mut, gerade in Kriegszeiten. Wir alle können uns in Gewaltlosigkeit legen. Wir beginnen damit, indem wir einsehen, dass in den Tiefen unseres Bewusstseins sowohl Mitgefühl als auch Gewaltsamkeit im Keim angelegt sind. Wir machen uns bewusst, dass unser Geist wie ein Garten ist, in dem alle möglichen Samenknospen schlummern: die Saat des Verständnisses, der Vergebung und der Achtsamkeit, aber auch die Saat der Unwissenheit, der Angst und des Hasses. Wir machen uns klar, dass wir uns jeden Augenblick entweder gewalttätig oder mitleidvoll verhalten können, je nachdem, welche Saat in uns vorherrscht. Wenn die Saat der Wut, Gewalt und Angst in uns mehrmals am Tag begossen wird, wächst sie kräftiger. Dann sind wir unfähig, glücklich zu sein, unfähig, uns selbst zu akzeptieren; wir leiden, und unsere Umgebung leidet mit uns. Wenn wir hingegen wissen, wie wir die Saat der Liebe, des Mitgefühls und des Verständnisses durch tägliche Pflege kultivieren können, gedeiht sie immer prächtiger, während die Saat der Gewalt und des Hasses allmählich verkümmert. Wir wissen, dass wir unseren Frieden verlieren und ins Wanken geraten, wenn wir die Saat der Gewalt, Wut und Angst in uns säen. Dann leiden wir und fügen anderen, die um uns sind, Leid zu. Aber wenn wir die Saat des Mitgefühls in uns pflegen, nähren wir den Frieden in uns selbst und in unserer Umgebung. Mit dieser Einsicht sind wir bereits auf dem besten Weg, Frieden zu schaffen.
Die Lehren dieses Buches sollen allen helfen, die ein Leben der Gewaltfreiheit führen wollen. Die Bungen sind das lebendige Erbe Buddhas und der Ahnenreihe meiner Lehrer. Sie sind heute ebenso kraftvoll wie zur Zeit von Buddhas Erwachen vor 2600 Jahren. Lehren und Bungen zusammen bilden ein Handbuch des Friedens für Sie selbst, Ihre Familie, Ihre Gemeinde und die ganze Welt. Das Buch soll uns in dieser Zeit, in der es

so viele Konflikte auf der Erde gibt, zu der Einsicht verhelfen, dass Gewalt nichts Unvermeidliches ist. Jeder Augenblick birgt Frieden für uns in sich. Wir haben die Wahl. Das Wesen des Krieges 1946, während des Indochinakrieges, war ich Novize im Tu-Hieu-Tempel in Hue in Zentralvietnam. Damals war die Stadt Hue von französischem Militär besetzt. Eines Tages kamen zwei französische Soldaten zu unserem Tempel. Der eine blieb draußen vor dem Tempeltor im Jeep sitzen, während der andere hereinkam und mit dem Gewehr im Anschlag unsere gesamten Reisvorräte verlangte. Wir hatten blo einen Sack Reis für alle Mönche, und den wollte er uns wegnehmen. Der Soldat war jung, etwa zwanzig, und ausgehungert. Er war dünn und so blass, als hätte er Malaria, worunter auch ich damals litt. Ich musste seinem Befehl nachkommen und den schweren Sack Reis, unseren Reis, zum Jeep schleppen. Das war ein gutes Stück Weg, und während ich mit meiner schweren, kostbaren Fracht die Strecke entlangtaumelte, stiegen Wut und Verzweiflung in mir auf. Da nahmen sie uns das bisschen Reis weg, das wir besaßen, und ließen unsere Gemeinschaft ohne Nahrung zurück. Später erfuhr ich zu meiner Erleichterung, dass einer der älteren Mönche einen großen Behälter mit Reis auf dem Tempelgelände im Boden vergraben hatte. Im Lauf der Jahre habe ich oft über diesen französischen Soldaten meditiert. Ich habe daran gedacht, dass er schon als sehr junger Mensch seine Eltern, Geschwister und Freunde verlassen und in eine ferne Weltgegend, nach Vietnam, ziehen musste, wo er sich vor die entsetzliche Entscheidung gestellt sah, entweder meine Landsleute zu töten oder selbst getötet zu werden. Ich habe mich oft gefragt, ob der Soldat wohl überlebt hat und nach Hause zu seinen Eltern zurückgekehrt ist. Höchstwahrscheinlich ist er nicht am Leben geblieben. Der Indochinakrieg dauerte jahrelang und endete erst mit der Niederlage der Franzosen in Dien Bien Phu und der Genfer Indochinakonferenz von 1954. In tiefer Betrachtung wurde mir klar, dass die Vietnamesen nicht die einzigen Opfer des Krieges waren; auch die französischen Soldaten waren Opfer. Bei dieser Erkenntnis schwand all meine Wut über den jungen Soldaten. Mitgefühl für ihn erwachte in mir, und ich wünschte ihm nur noch Gutes. Der französische Soldat und ich hatten uns vorher noch nie gesehen, und doch waren wir, als wir uns kennen lernten, bereits Feinde. Er kam und war gewillt, mich um der Nahrung willen zu töten, und ich musste mich seinem Befehl beugen, um mich und die anderen Mönche zu schützen. Wir waren jedoch nicht von Natur aus Feinde. Unter anderen Umständen hätten wir gut Freunde werden oder uns sogar brüderlich lieben können. Der Krieg trennte uns, er begründete die Gewalt zwischen uns. Das ist das Wesen des Krieges: Er macht uns zu Feinden. Menschen, die sich gar nicht kennen, töten einander aus Angst. Der Krieg erzeugt unglaublich viel Leid. Kinder werden zu Waisen, Dörfer und ganze Städte werden zerstört. Alle, die durch solche Konflikte leiden, sind Opfer. Da ich die Verwüstungen und das Leid sowohl des Indochina- als auch des Vietnamkrieges selbst erlebt habe, bin ich fest entschlossen, mitzuhelfen, dass es nie wieder Krieg gibt. Ich bete, dass die Völker nicht länger ihre jungen Leute in den Kampf schicken, selbst wenn es angeblich im Namen des Friedens geschieht. Den Gedanken, dass für den Frieden Krieg geführt werden könnte, ein gerechter Krieg, lehne ich ebenso ab wie die Vorstellung, es gäbe eine Rechtfertigung für Sklaverei, Hass und Rassismus. Während der Kriege in Vietnam erklärten meine Freunde und ich uns als neutral, wir ergriffen keine Partei und betrachteten niemanden als Feind, weder den Norden noch den Süden, weder die Franzosen noch die Amerikaner, noch die Vietnamesen. Wir erkannten, dass das erste Kriegsoffer derjenige ist, der den Krieg beginnt. Mahatma Gandhi hat einmal gesagt: Auge um Auge macht die ganze Welt blind. Das Wesen des Friedens Während des Vietnamkrieges machten wir, die wir uns in Gewaltlosigkeit beten, die Erfahrung, dass es tatsächlich möglich ist, selbst unter Menschen, von denen man gehasst wird, glücklich und ohne Hass zu leben. Dazu mussten wir jedoch Ruhe bewahren und klar einschätzen können, wie die Situation wirklich ist, um dann wach und mutig zu handeln. Frieden ist nicht die Abwesenheit von Gewalt, sondern erfordert die Kultivierung von Verständnis, Einsicht und Mitgefühl in Verbindung mit dem Handeln. Frieden ist die Übung der Achtsamkeit, die Übung, sich seiner Gedanken, seines Handelns und der Folgen seines Handelns bewusst zu sein. Achtsamkeit ist zugleich einfach und tiefgreifend. Wenn wir achtsam sind und uns im täglichen Leben in Mitgefühl beten, vermindern wir die Gewalt Tag für Tag. Dann entfalten wir einen positiven Einfluss auf unsere Familie, auf unsere Freunde und auf die Gesellschaft. Manche Leute glauben, es gäbe einen Unterschied zwischen Meditation und Achtsamkeit, aber das trifft nicht zu. Die Übung der Achtsamkeit besteht darin, einfach jeden Augenblick des Lebens bewusst zu erfahren. Achtsames Leben ist eine Kunst. Man muss kein Mönch sein oder im Kloster leben, um Achtsamkeit beten zu können. Man kann sie jederzeit beten, beim Autofahren ebenso wie bei der Hausarbeit. Achtsames Fahren macht die Zeit im Auto zu einem Vergnügen und hilft außerdem, Unfälle zu vermeiden. Sie können die rote Ampel als Aufruf zur Achtsamkeit betrachten, als Erinnerung daran, anzuhalten und voll Freude zu atmen. In ähnlicher Weise können Sie beim Abwaschen nach dem Essen das achtsame Atmen beten,...