

THICH NHAT HANH

Nenne mich bei meinen  
wahren Namen

Ausgewählte Gedichte

Herausgegeben von  
Ursula Richard

*Aus dem Englischen von  
Karen Siebert*

MensSana   
BEI KNAUR

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1993 unter dem Titel  
»Please Call Me By My True Names« bei Parallax Press, Berkeley, Kalifornien

Die Folie des Schutzumschlags sowie die Einschweißfolie  
sind PE-Folien und biologisch abbaubar.  
Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.droemer-knaur.de](http://www.droemer-knaur.de)  
Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie im Internet unter  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Gekürzte Neuausgabe 2010

Copyright © 1999 Unified Buddhist Church, Inc.  
Copyright © 2010 für die deutschsprachige Ausgabe Knaur Verlag.

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Tuschezeichnungen von Katharina Shepherd-Kobel

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: C.H. Beck, Nördlingen

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-65674-7

2 4 5 3 1

# Inhalt

Vorwort der Herausgeberin 9

## DIE HISTORISCHE DIMENSION

<i>Botschaft</i>	21
<i>Unser grüner Garten</i>	24
<i>Mudra</i>	27
<i>Um mich zu wärmen</i>	30
<i>Nacht des Gebets</i>	31
<i>Empfehlung</i>	34
<i>Die Struktur der Soheit</i>	36
<i>Unser fester Entschluss</i>	39
<i>Der Zeuge bleibt</i>	40
<i>Frieden</i>	41
<i>Hier sind meine Hände</i>	42
<i>Betrachtung</i>	45
<i>Das ist der einzige Geist</i>	48

<i>Osten und Westen</i>	50
<i>Der leere Pfad</i>	52
<i>Die Frucht der Achtsamkeit ist reif</i>	53
<i>Der Tag, an dem ich mein Herz verliere</i>	55
<i>Lasst uns um Dunkelheit bitten, oh ihr funkelnden Sterne</i>	57
<i>Bitte nenne mich bei meinen wahren Namen</i>	62
<i>Schmetterlinge über den goldenen Senffeldern</i>	65
<i>Heimat</i>	71
<i>Existenz</i>	72
<i>Kleiner Stern</i>	73

## DIE LETZTENDLICHE DIMENSION

<i>Das Donnern vorbeiziehender Schwingen</i>	79
<i>Die Schönheit des Frühlings stellt sich mir in den Weg</i>	81
<i>Nicht-Greifen</i>	83
<i>Stille</i>	84
<i>Wahre Quelle</i>	89
<i>Du machst dich bereit heute Morgen</i>	91
<i>Winken</i>	92
<i>Jener ferne Herbstmorgen</i>	93
<i>Ruhe</i>	96
<i>Verschwinden</i>	97

<i>Tropfen der Leerheit</i>	98
<i>Reise</i>	99
<i>Bewegung</i>	100
<i>Der Fluss am Nachmittag und die Seele der Erde</i>	101
<i>Der geschickte Bogenschütze</i>	102
<i>Padmapani</i>	103
<i>Fremde Küsten</i>	105
<i>Transformierte Illusion</i>	108
<i>Geistesmond</i>	109
<i>Arme voller Poesie, Tropfen von Sonnenschein</i>	110
<i>Im Wald</i>	114
<i>Einssein</i>	115
<i>Ein Pfeil, zwei Illusionen</i>	117
<i>Der alte Bettelmönch</i>	122
<i>Erscheinung</i>	125
<i>Liebesgedicht</i>	126
<i>Beziehung</i>	131
<i>Ihr seid mein Garten</i>	132
<i>Entschärft mich</i>	135
<i>Wir kommen wieder</i>	138
<i>Vollmondfest</i>	139
<i>Reise</i>	142
<i>Mondbetrachtung</i>	145
<i>Sonnenblume</i>	146

<i>Ich werde sagen, ich will alles</i>	147
<i>Geburt und Tod</i>	149
<i>Zen-Ecken</i>	150
<i>Froschlosigkeit</i>	151
<i>Im Kreis laufen</i>	153
<i>Vierundzwanzig brandneue Stunden</i>	155
<i>Unser wahres Erbe</i>	158
<i>In den Strom eintreten</i>	160
<i>Die gute Nachricht</i>	162
<i>Bhumisparsa</i>	164
<i>Zuflucht nehmen</i>	166
<i>Zufluchtsgebet</i>	168
<i>Gehmeditation</i>	170
<i>Jeder Schritt</i>	172
<i>Kuckuckstelefon</i>	173
<i>Erdberührung</i>	175
<i>Atmen</i>	180

Zu den Gedichten 183

## Vorwort der Herausgeberin

Der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh, neben dem Dalai Lama die weltweit renommierteste buddhistische Persönlichkeit der Gegenwart, wird bei uns im Westen vor allem als Lehrer der Achtsamkeit wahrgenommen, als ein sehr sanfter, sehr leiser und mitfühlender Lehrer, der immer wieder betont, wie wichtig es ist, die Achtsamkeit nicht nur auf dem Meditationskissen, sondern im Alltag zu leben. Und auf dieser Achtsamkeit im Alltag liegt der Fokus vieler seiner Bücher. Die Achtsamkeit, von der er spricht, umfasst alle Aspekte des Lebens: den Körper, die Empfindungen, Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und all das, was uns umgibt. Und sie umfasst den Aspekt der Transformation, der Umwandlung schwieriger, schmerzhafter Gefühle und Gedanken.

Wer die Gedichte Thich Nhat Hanhs liest, wird vielleicht eine Ahnung davon bekommen, mit welcher schwierigen, leidhaften Gefühlen und Lebensumständen der Autor selbst in seinem Leben zu ringen hatte. Und was es ihn an Leib und Seele gekostet haben muss, sich dieses Mitgefühl, dieses Verstehen,

diese unbedingte Bereitschaft zur Versöhnung und diese Liebe – kurz, all das, was er so glaubhaft verkörpert – durch seine buddhistische Praxis zu »erarbeiten«, durch Übung zu erlangen. So zeigen viele Gedichte Thich Nhat Hanh in einer tief berührenden Verletzlichkeit und in großem emotionalem Aufruhr, wie zum Beispiel »Um mich zu wärmen«:

*Ich halte mein Gesicht in beiden Händen.  
Nein, ich weine nicht.  
Ich halte mein Gesicht in beiden Händen,  
um die Einsamkeit warmzuhalten –  
zwei Hände, die beschützen,  
zwei Hände, die nähren,  
zwei Hände, die mich davor bewahren,  
dass meine Seele mich  
in Wut verlässt.*

Er schrieb es, nachdem er von den Bombenangriffen auf Ben Tre erfahren hatte, die Tausende Menschen das Leben kosteten, und danach den Kommentar eines amerikanischen Militärangehörigen hörte: »Wir mussten die Stadt zerstören, um sie zu retten.«

Etliche seiner Gedichte sind in den Zeiten des Vietnamkrieges entstanden; sie reflektieren seinen Umgang mit Leid, Tod und



Ungerechtigkeit, zeigen aber auch seine Fähigkeit, inmitten von Trümmern und Bombenhagel, inmitten von Tod und Zerstörung das Leben zu sehen, Schönheit zu erkennen, sei es in Form einer Blume, eines Schmetterlings oder eines Lächelns, und dieses Leben, diese Schönheit zu feiern, zu preisen und in eindringliche poetische Bilder zu fassen.

Thich Nhat Hanh hat in Vietnam einen sozial engagierten Buddhismus begründet, der sich sehr aktiv den Sorgen und Nöten der Landbevölkerung zuwandte und den Aufbau von Schulen und Krankenhäusern vorantrieb. 1965 gründete er die »Schule der Jugend für Soziale Dienste«. Während des Vietnamkrieges halfen die Mönche, Nonnen und Laien, die sich diesen Idealen verpflichtet fühlten, beim Wiederaufbau der zerstörten Dörfer, wobei viele zwischen die Fronten gerieten und ums Leben kamen. 1966 gründete Thich Nhat Hanh den Tiep-Hien-Orden, den »Intersein«-Orden, eine Organisation für Mönche, Nonnen und Laien, die sich in zahlreichen Sozial- und Friedensprojekten engagierte; diesen Orden gibt es inzwischen in vielen Ländern der Welt. Thich Nhat Hanh warb auch außerhalb Vietnams unermüdlich für den Frieden, vor allem in den USA. 1967 wurde er von Martin Luther King für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen. Thich Nhat Hanh sah sich dabei immer wieder dem Verdacht ausgesetzt, ein Verräter

zu sein: Die südvietnamesische, proamerikanische Regierung hielt ihn für einen Kommunisten, die Kommunisten hielten ihn für einen Freund der Amerikaner. Als Letztere schließlich an der Regierung waren, verboten sie ihm die Wiedereinreise nach Vietnam. Erst 2005, nach 39 Jahren, durfte Thich Nhat Hanh erstmals wieder für drei Monate in seine Heimat zurückkehren.

Von diesem Lebenshintergrund zu wissen ist hilfreich bei der Lektüre der Gedichte. Doch sind diese Gedichte keineswegs naturalistische Abbildungen traumatischer Erfahrungen, sondern dichterische Annäherungen und Verarbeitungen des Erlebten voll intensiver Ausdruckskraft und mit teils surreal anmutenden Bildern. Und stets verweisen sie auf eine tiefere Dimension, die er die »letztendliche« nennt, eine Dimension, in der Leid, Tod und Zerstörung aufgehoben sind, weil sie leer sind von eigenständiger Existenz, weil es auf dieser Ebene kein Werden und kein Vergehen gibt. Es gibt das Leid, den Tod, die Zerstörung, und deshalb ist es wichtig, etwas zu tun, oder deshalb sind wir voller Trauer und Schmerz; gleichzeitig aber gibt es nichts zu tun, gibt es kein Leid, keinen Tod. Beides ist gleichermaßen wahr, und in dieser Spannung müssen wir leben, sie gilt es auszuhalten.

Seine Gedichte sind auch keine bebilderten philosophischen

Diskurse über buddhistische Konzepte, sondern im wahrsten Sinne des Wortes verdichtete Erfahrungen, aus denen er zum Teil radikale Konsequenzen zieht. So in seinem vielleicht bekanntesten Gedicht, das dieser Sammlung den Titel gegeben hat: »Bitte nenne mich bei meinen wahren Namen«. Wichtig ist dabei der Plural, der oftmals vergessen wird, wenn dieses Gedicht zitiert wird – dabei ist er der Schlüssel: Wir haben nicht nur einen Namen, sondern viele; wir sind alle und alles.

...

*Ich bin das Kind aus Uganda, nur Haut und  
Knochen,  
mit Beinchen so dünn wie Bambusstöcke;  
und ich bin der Waffenhändler,  
der todbringende Waffen  
nach Uganda verkauft.*

*Bitte nenne mich bei meinen wahren Namen,  
damit ich all mein Weinen und Lachen  
zugleich hören kann,  
damit ich sehe,  
dass meine Freude und mein Schmerz eins sind.*

In seinen Gedichten zeigt Thich Nhat Hanh ein so feines Gespür für die Bedrängnisse und Nöte, unter denen Menschen auch hier im Westen leben. Bei jedem »Amoklauf«, der in letzter Zeit bildgewaltig durch die Presse geht, fällt mir sein Gedicht »Entschärft mich« ein:

...

*Die Qual in meinem Innern  
erstickt mich.*

*Sie ist das TNT,  
aus dem die Bombe besteht.*

*Es gibt sonst niemand,  
der mir zuhören will.*

*Deshalb brauche ich euch.*

*Ihr aber scheint euch mir zu entziehen.*

*Ihr wollt euch retten, Sicherheit finden,  
diese Art von Sicherheit, die es nicht gibt.*

*Ich habe meine eigene Bombe nicht geschaffen.*

*Ihr seid es.*

*Die Gesellschaft ist es.*

*Es ist die Familie.*

*Es ist die Schule.*

*Es ist die Tradition.*

*Macht also bitte nicht mich dafür verantwortlich.  
Kommt und helft;  
tut ihr das nicht, werde ich explodieren.  
Das ist keine Drohung. Es ist ein Hilferuf.*

...

Hier weiß jemand, wie es sich anfühlt, als lebendige »Zeitbombe« durchs Leben zu gehen, weiß aber auch, wie man sich und andere entschärft: durch Zuwendung, Zuhören, Respekt.

Die vorliegende Gedichtsammlung ist der Originalausgabe folgend in zwei Teile untergliedert. Der erste Teil umfasst Gedichte zur »historischen Dimension«, der zweite Gedichte zur »letztendlichen Dimension«. Diese beiden Dimensionen sind keineswegs voneinander getrennt, sondern greifen ineinander, sind miteinander verwoben, wie es in den der Sammlung vorgestellten Zeilen deutlich wird.

*Berührst du tief die historische Dimension,  
findest du dich wieder in der letztendlichen  
Dimension.  
Berührst du die letztendliche Dimension,  
so hast du die historische Dimension nicht verlassen.*

Natürlich weisen die Gedichte zur historischen Dimension stärkere zeitgeschichtliche Bezüge auf als die Gedichte zur letztendlichen Dimension – sie sind sehr auf die Situation in Vietnam in jenen Jahren ausgerichtet, während die Gedichte zur letztendlichen Dimension den Fokus eher auf allgemeinhliche Themen und Erfahrungen setzen wie auch stark auf Erfahrungen mit der Natur, der Erde als unserer Heimat, mit dem Kosmos, in dem wir leben.

Erstmals erschienen die Gedichte in deutscher Sprache 1997 in einer Gesamtausgabe. Die vorliegende Ausgabe enthält nahezu alle Gedichte zur letztendlichen, aber nur eine Auswahl der Gedichte zur historischen Dimension.

Mich begleiten diese Gedichte seit jenen Jahren, und sie berühren mich immer wieder aufs Neue.

So berührt zu werden wünsche ich den Leserinnen und Lesern dieses Bandes, auf dass immer mehr zur gelebten Wirklichkeit werde, was Thich Nhat Hanh in dem Gedicht »Botschaft« prophezeit:

*Heute Morgen  
knie ich nieder im Gras,  
und ich spüre, dass du da bist.*

*Blumen, die jenes wundervolle Lächeln  
des Unausprechlichen in sich tragen,  
sprechen zu mir in vollkommener Stille.*

*Die Botschaft,  
jene Botschaft der Liebe und des Verstehens,  
hat uns wirklich erreicht.*

Ursula Richard  
*Mai 2010*

Berührst du tief die historische Dimension,  
findest du dich wieder in der letztendlichen  
Dimension.

Berührst du die letztendliche Dimension,  
so hast du die historische Dimension nicht  
verlassen.



# DIE HISTORISCHE DIMENSION



## *Botschaft*

Das Leben hat seine Spuren auf meiner Stirn hinterlassen.  
Aber heute Morgen wurde ich wieder zum Kind.  
Das Lächeln, das man durch die Blätter und Blumen sieht,  
kehrt zurück und glättet die Falten,  
gleich dem Regen, der Fußspuren am Strand verwischt.  
Ein neuer Kreislauf von Geburt und Tod beginnt.

Erhobenen Hauptes wandle ich auf Dornen,  
so sicher, als sei es ein Blumenfeld.  
Verse erblühen inmitten des Lärms von Bomben und  
Mörsern.

Meine Tränen von gestern wurden zu Regen.  
Voller Ruhe höre ich zu, wie er aufs Strohdach fällt.  
Die Kindheit, mein Heimatland, ruft nach mir,  
und der Regen spült meine Verzweiflung fort.

Ich bin noch immer hier, lebe und lächle ruhig.  
Oh süße Frucht vom Baume des Leidens!  
Die Leiche meines Bruders trage ich  
im Dunkel der Nacht über das Reisfeld.  
Die Erde wird dich fest in ihren Armen halten, Lieber,  
und morgen schon gebiert sie dich neu als Blumen,

jene Blumen, die so still des Morgens lächeln auf dem Feld.  
Dann weinst du nicht mehr, mein Lieber.  
Zu tief war die Nacht, durch die wir gingen.

Heute Morgen  
knie ich nieder im Gras,  
und ich spüre, dass du da bist.  
Blumen, die jenes wundervolle Lächeln  
des Unausprechlichen in sich tragen,  
sprechen zu mir in vollkommener Stille.

Die Botschaft,  
jene Botschaft der Liebe und des Verstehens,  
hat uns wirklich erreicht.