



„Alles, was ich wahrnehme, ist mein eigenes Leiden“

Claude AnShin Thomas (52) ist amerikanischer Vietnam-Veteran und Buddhist in der Soto Zen-Tradition. Als 17-Jähriger flog er Helikoptereinsätze in Vietnam. 1967 erlitt er im Alter von 20 schwere Verletzungen und wurde vom Militär freigestellt. Er teilte danach das Schicksal von Obdachlosigkeit, Arbeitslosigkeit und Drogenabhängigkeit mit vielen anderen Vietnam-Veteranen. 1990 traf er auf den vietnamesischen Lehrer Thich Nhat Hanh, der in den USA Retreats für Vietnam-Veteranen durchführte, und praktiziert seitdem Buddhismus. Einige Jahre später wurde er von seinem Lehrer Bernard Tetsugen Glassman Roshi zum Priester des Peacemaker-Ordens Zaltho ernannt.

Interview mit
Claude AnShin Thomas
von Christine Rackuff

Frage: Dieser Pilgermarsch durch Deutschland ist nicht Ihr erster, vielleicht aber einer der intensivsten. Sie gehen zu den Orten des absoluten Grauens, zu den Konzentrationslagern der Nationalsozialisten. Warum gehen Sie genau dort hin?

Antwort: Ich weiß gar nicht, ob dies einer der intensivsten Märsche ist, denn Plätze des Grauens gibt es überall auf der Welt. Ich gehe deshalb an diese Orte, weil dort das meiste Leiden ist, aber auch die größte Befreiung.

Frage: Sie sehen die Polarität, die eine und die andere Seite, die gute und die schreckliche Seite.

Antwort: Weil ich die Polarität bin. Ich war Soldat in Vietnam und für das Töten verantwortlich. Nun sehe ich die Möglichkeit zu verstehen, wie das geschehen konnte, und ich sehe und verstehe ebenso, daß es Heilung und Transformation gibt. Durch das Praktizieren der Lehren des Buddha kann Heilung geschehen. Ich war in mehr als 28 Ländern und habe dort die Schlachtfelder gesehen. Die Schlachtfelder aktueller Kämpfe und früherer Konflikte, Flüchtlingslager, Kriegsgefangenenlager, Hospitäler für die Verletzten.

Frage: Mit welchen Erfahrungen sind Sie jeweils nach Hause gekommen?

Antwort: Mit der Erfahrung von Nicht-Dualität. Kein Ort ist schrecklicher als ein anderer. Es ist unsere Anhaftung an das Schreckliche, und deshalb glauben wir das. Wäre ich zum Beispiel Kambodschaner, dann wären die Leichenfelder in Kambodscha für mich ebenso grauenvoll wie Auschwitz für die Juden. Das sage ich nicht, um es herunterzuspielen, und diese Sichtweise verringert nicht die Leiden der Juden in Auschwitz oder das Leiden der Kambodschaner auf ihren Schlachtfeldern. Plätze von Horror und Terror existieren als die kollektive Manifestation persönlichen Leidens. Wenn ich diesem Leiden direkt ins Gesicht sehe, um zu erkennen, daß ich beides bin – die Person, die das Töten befiehlt, und jene, die getötet wird –, wenn ich bereit bin zu erkennen, daß es überhaupt keine Trennung dazwischen gibt, dann kann ich aufwachen, um zu einem Instrument des Friedens zu werden, um den Weg des Bodhisattva Kishittigarba zu gehen, einem Bodhisattva, der mit den Menschen arbeitete. Er führte sie in die Höllen, die ihnen als Brücken zur Transformation dienten, damit sie von dort aus zu einer Haltung mit mehr Gleichmut gelangten.

Frage: Wie können wir das in unseren Alltag übertragen, um es wirklich zu leben?

Antwort: Wir können das nicht übertragen. Wir müssen es praktizieren, tagtäglich, ohne jeden Ehrgeiz, ohne Absicht und in dem Prozeß des Erwachens zur eigentlichen Natur unseres Leidens durchdringen, zu unserer Aggressivität, unserer Hilflosigkeit, unserer Trauer, unserem Anspruch auf Vergnügen, unserer Begierde und Dummheit. Wenn wir aufwachen, um wahrzunehmen, was da ist, können wir besser damit umgehen und es stoppen. Dadurch wird es transformiert.

Frage: Während Ihres Pilgermarsches sind Sie an manchen Tagen bis zu 50 Kilometer gelaufen, ohne zu wissen, wo Sie abends schlafen würden. Sie hatten kein Geld und kein Essen. Wieso diese Art von Disziplin? Welche Signale wollen Sie damit setzen?

Antwort: Wie hat der Buddha gelebt? Buddha hat genau in dieser Weise ge-

lebt. So treten wir in die Fußstapfen des Buddha. Wir sind nicht jeden Tag 50 Kilometer gelaufen, manchmal nur 20 oder 30. Es geht darum, jeden neuen Augenblick in Selbstverständlichkeit anzunehmen und unser Leben so zu gestalten, daß wir das Unbekannte, das in jedem Augenblick liegt, nicht meiden. Wir lernen zu denken, daß jeder Augenblick ausschließlich unser ist. Diese Praxis ist wirklich ein Weg voller Herausforderungen. Er ist auch der Weg des Dana, des großzügigen Gebens, denn wir geben denjenigen, denen wir begegnen, die kurze Gelegenheit, aus ihrer Selbstbezogenheit herauszutreten. Diesen Weg zu gehen heißt, dem Weg des Buddha zu folgen. Es ist wichtig, wie wir unser Leben gestalten und wie wir die Worte des Buddha in unser tägliches Leben einbeziehen.

Frage: Was geschieht, wenn Sie um etwas bitten und es nicht bekommen, zum Beispiel Geld.

Antwort: Ich bitte nicht um Geld, sondern um einen bescheidenen Platz zum Übernachten und einfaches Essen. Wenn die Menschen, die ich frage, es verweigern, verneige ich mich in Dankbarkeit und suche nach einem anderen Platz, an dem ich schlafen kann.

Frage: Sie fühlen sich nicht zurückgewiesen?

Antwort: Doch, natürlich. Manchmal fühle ich mich zurückgestoßen, manchmal bin ich sehr ärgerlich. Und ein anderes Mal möchte ich sie von der Praxis ihrer eigenen geistigen Tradition abbringen; solche Gedanken entstehen, aber alles, was ich wahrnehme, ist mein eigenes Leiden. Ich kann in diesem Moment auch erkennen, daß sie mich beschenkt haben. Sie haben mir eine Gelegenheit gegeben, etwas über meine eigene tiefste Natur zu lernen. Meine Verpflichtung ist also, gewahr zu sein, daß diese Gefühle da sind, aber weder von ihnen kontrolliert zu werden noch sie zurückzuweisen. Auch das gehört zum Mittleren Weg, den der Buddha gelehrt hat und der zu gehen ist.

Frage: Was schlagen Sie dem ‚normalen‘ Menschen vor?

Antwort: Ich bin auch ein ‚normaler Mensch‘. Wieso unterscheiden Sie? Es

geht darum, die geistige Praxis in unser tägliches Leben zu integrieren. Die Kostbarkeit jedes Momentes zu erkennen, das *ist* Praxis, nichts geht darüber.

Frage: Heißt das, auf Mitgefühl zu achten, auf Weisheit?

Antwort: Es heißt, auf gar nichts zu achten. Wenn wir beginnen, darauf zu achten, dann fängt das Leiden an. Es heißt, daß der Buddha in der Selbst-

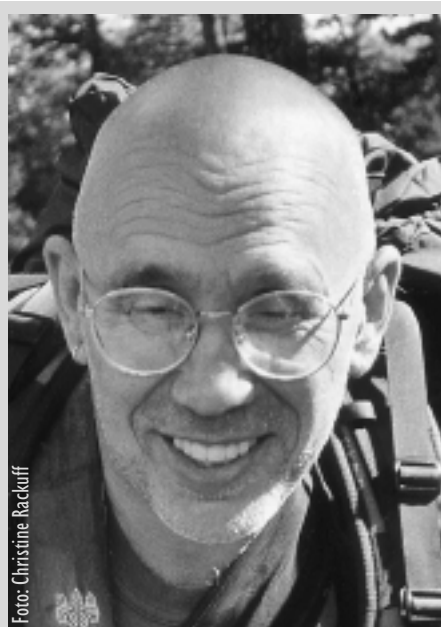


Foto: Christine Rackkuff

„Wenn ich das Leiden nicht berühren oder aushalten kann, dann wälze ich es auf andere ab. Ich übernehme dann keine Verantwortung für mich. So habe ich keine Stärke, und es findet keine Heilung statt.“

Claude AnShin Thomas

sucht, in der Gier und der Unwissenheit die Ursachen des Leidens erkennt. Es geht zuerst darum, jeden Moment zu leben und ein Beobachter der eigenen Gedanken und Gefühle, meiner Erwartungen, meiner Sinne zu sein und dabei zu erfassen, daß ein Teil in mir das Leiden endlos verlängert, während Achtsamkeit es auf einfache Weise erst einmal stoppt. Einfach darauf achten, was statt dessen auftaucht. Natürlich können wir etwas erwarten, aber zu erwarten, *daß* es kommt, das bringt Leiden.

Frage: Ist es in dieser gewalttätigen Welt möglich, gewaltfrei zu leben?

Antwort: Ich möchte dabei helfen,

daß wir uns bewußt werden, wo wir in unserem eigenen Leben gewalttätig sind, um dies dann aufzugeben.

Frage: Was sind Ihre heftigsten inneren Kriegsschauplätze?

Antwort: Einer ist mein Wunsch, das Leiden aller Menschen zu beenden. Andere sind meine Trauer, meine Hilflosigkeit, meine Ichbezogenheit, mein Wunsch, bedeutender als andere zu sein, manchmal ist es mein Durst nach materiellen Dingen, z. B. in einem großen Haus zu leben. Manchmal habe ich diese Wünsche und darf mir klarmachen, daß das Mara ist und mich von meinem Weg ablenkt.

Frage: Sie haben nach dem Vietnamkrieg Ihren ganz persönlichen Weg der Transformation gefunden. Sie sind Amerikaner. Welcher Weg ist für die Menschen in Europa richtig, um ihre Suche nach Sicherheit zu beenden?

Antwort: Hört auf zu suchen! Es gibt keine Sicherheit. Die einzige Sicherheit, die es gibt, ist die Praxis selbst und das Wissen, daß es keine Sicherheit gibt. Nur im Augenblick zu leben, nur jetzt zu leben und das so intensiv wie möglich, zu tun, was vor uns liegt und getan werden will. Es geht um den Weg des Erwachens. Daß wir den Lehren des Buddha erlauben, sich in unserem Leben zu offenbaren. Wir sind keine Chinesen, keine Vietnamesen, keine Inder, wir sind die, die wir sind, und die Lehren des Buddha sind auch unsere Lehren.

Frage: Würden Sie uns abschließend noch etwas über Ihr Alltagsleben sagen, wie Sie leben?

Antwort: Wenn ich die Gelegenheit habe, mich auszuruhen und mich jemand einlädt, dann gehe ich gern ins Kino. Ich sehe auch fern und fahre gern Rad, ich schwimme, gehe spazieren, praktiziere Jogging-Meditation, ich treibe Sport. Ich liebe Koch-Meditation, Gesprächs-Meditation, ich mag Ausruh-Meditation. Das Leben ist eine einzige Meditation. Wenn wir intensiv in der Gegenwart leben, unseren Atem wahrnehmen, wie er ein- und ausgeht, dann wird alles, was wir tun, zu einer aktiven Meditation. Man muß sich das klar machen: Leben und Meditation sind ein und dasselbe.