

Thich Nhat Hanh

# **Alles, was du tun kannst für dein Glück**

*Übungen für Körper, Seele und Geist*

Übersetzt von Ursula Richard

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Original title: Happiness. © 2010 by Unified Buddhist Church, Inc.  
All Rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means,  
electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system,  
without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.



Taschenbuchausgabe 2022  
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010  
ISBN 978-3-451-30315-9

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf  
Umschlagmotiv: © jular seesulai / shutterstock

Satz: Barbara Herrmann, Freiburg  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-451-03393-3  
ISBN E-Book: 978-3-451-82869-0

# Inhalt

|                  |   |
|------------------|---|
| Einführung ..... | 9 |
|------------------|---|

## Tägliche Übungen

|   |    |
|---|----|
| Bewusstes Atmen .....                     | 15 |
| Sitzmeditation .....                      | 22 |
| Gehmeditation .....                       | 27 |
| Aufwachen .....                           | 33 |
| Die Glocke .....                          | 36 |
| Telefonmeditation .....                   | 41 |
| Verbeugen .....                           | 43 |
| Achtsamkeitsverse (Gathas) .....          | 45 |
| Ich bin angekommen, ich bin zuhause ..... | 48 |
| Zuflucht nehmen .....                     | 51 |
| Die Fünf Achtsamkeitsübungen .....        | 53 |

## Die Übung des Essens

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Achtsames Essen .....        | 61 |
| Die Fünf Betrachtungen ..... | 66 |
| Die Küche .....              | 69 |
| Teemeditation .....          | 71 |

## Körperübungen

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Ausruhen und Innehalten ..... | 79 |
| Tiefenentspannung .....       | 83 |
| Achtsame Bewegungen .....     | 88 |

## Übungen für Beziehungen und Gemeinschaften

|   |     |
|---|-----|
| Eine Gemeinschaft (Sangha) schaffen und erhalten .. | 95  |
| Neubeginn .....                                     | 99  |
| Friedensvertrag .....                               | 103 |
| Das System des Zweiten Körpers .....                | 109 |
| Umarmungsmeditation .....                           | 112 |
| Tiefes Zuhören und liebevolles Sprechen .....       | 114 |
| Sich um Wut und andere starke Emotionen kümmern     | 116 |
| Licht schenken .....                                | 123 |
| Einen Liebesbrief schreiben .....                   | 126 |

## Weitere Übungen

|   |     |
|---|-----|
| Alleinsein .....                                  | 131 |
| Stille .....                                      | 134 |
| Der Mußetag .....                                 | 136 |
| Einem Dharmavortrag zuhören .....                 | 138 |
| Dharmagesprächsrunde .....                        | 140 |
| Die Erde berühren .....                           | 142 |
| Reisen und nach Hause zurückkehren .....          | 146 |
| Liebende-Güte-Meditation (Metta-Meditation) ..... | 148 |
| Einseitige Abrüstung .....                        | 154 |
| Mit unserem inneren Kind sprechen .....           | 157 |
| Die Vierzehn Achtsamkeitsübungen .....            | 159 |

## Übungen mit Kindern

|   |     |
|---|-----|
| Jungen Menschen zuhören .....                                 | 171 |
| Gehmeditation mit Kindern .....                               | 174 |
| Kindern bei Wut und anderen starken Emotionen<br>helfen ..... | 176 |
| Mahlzeiten mit der Familie .....                              | 179 |
| Die Glocke einladen .....                                     | 181 |
| Die Kieselstein-Meditation .....                              | 184 |

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| Der Atemraum .....              | 187     |
| Die Vier Mantras .....          | 189     |
| Der Kuchen im Kühlschrank ..... | 193     |
| Die Orangen-Meditation .....    | 195     |
| Einen Baum umarmen .....        | 197     |
| Der Heute-Tag .....             | 199     |
| Ausklang .....                  | 201     |
| <br>Anmerkungen .....           | <br>203 |



# Einführung

Achtsamkeit ist die Energie des Gewahrseins und des Erwachens zur Gegenwart. Es ist die fortwährende Übung, das Leben tief in jedem Augenblick zu berühren. Achtsamkeit zu praktizieren bedeutet nicht, dass wir uns dazu irgendwo andershin begeben müssten. Wir können Achtsamkeit in unserem Zimmer üben oder auf unserem Weg von einem Ort zum anderen. Wir können all das machen, was wir sonst auch tun – gehen, sitzen, arbeiten, essen, reden – nur tun wir dies jetzt mit einem Gewahrsein für das, was wir tun.

Stellen Sie sich vor, Sie beobachten inmitten einer Gruppe von Menschen einen wunderschönen Sonnenaufgang. Doch während die anderen in diesen Anblick versunken sind, quälen Sie sich mit anderen Dingen. Sie sind mit Ihren Projekten und Sorgen beschäftigt. Sie denken über die Zukunft und die Vergangenheit nach. Sie sind nicht wirklich gegenwärtig, um die Erfahrung zu genießen. Sie lassen den Reichtum des Momentes einfach vorbeiziehen, statt den Sonnenaufgang zu genießen.

Was wäre, wenn Sie es einmal anders machten? Was wäre, wenn Sie, sobald Ihr Geist umherwandert, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Einatmen und Ausatmen richteten? Durch dieses bewusste, tiefe Atmen bringen Sie sich zur Gegenwart zurück. Ihr Körper und Geist kommen als Eins zusammen und dadurch sind Sie imstande, Ihre Umgebung bewusst mitzuerleben und sich an ihr zu erfreuen. Kehren Sie „nach Hause“ zurück, zu Ihrem Atem, so werden Sie das Wunder des Sonnenaufgangs erfahren.

Oft sind wir so beschäftigt, dass wir sowohl vergessen, was wir tun, als auch, wer wir sind. Ich kenne viele Leute, die sagen, dass sie manchmal sogar zu atmen vergessen.

Wir vergessen, nach den Menschen zu schauen, die wir lieben und sie wertzuschätzen, bis sie gegangen sind. Selbst wenn wir freie Zeit haben, wissen wir nicht, wie wir mit dem, was in uns vorgeht, in Berührung kommen könnten. Stattdessen machen wir den Fernseher an oder telefonieren, als könnten wir so uns selbst entkommen.

Das achtsame Atmen ist die Essenz der Achtsamkeit. Dem Buddha zufolge ist Achtsamkeit die Quelle des Glücks und der Freude. Der Same der Achtsamkeit ist in jedem von uns, doch vergessen wir im Allgemeinen, ihn zu gießen. Wissen wir, wie wir Zuflucht zu unserem Atem, unseren Schritten nehmen können, dann vermögen wir, unsere Samen des Friedens und der Freude zu berühren, und sie können sich zu unserer Freude manifestieren. Statt Zuflucht zu einer abstrakten Vorstellung wie Gott, Buddha oder Allah zu nehmen, erkennen wir, dass wir Gott in unserem Atmen, in unserem Gehen berühren.

Das klingt sehr einfach, und jeder und jede kann es tun, aber es erfordert einige Übung. Wesentlich ist dabei das Innehalten. Wie halten wir inne? Wir halten inne mit Hilfe unseres Einatmens, unseres Ausatmens und unserer Schritte. Darum sind das achtsame Atmen und achtsame Gehen so grundlegende Übungen. Meistern Sie diese, dann können Sie sich im achtsamen Essen, achtsamen Trinken, achtsamen Kochen, achtsamen Fahren und so weiter üben und Sie sind stets im Hier und Jetzt.

Die Übung der Achtsamkeit (*smṛti* in Sanskrit) führt zu Konzentration (*samādhi*), die ihrerseits in Einsicht (*prajña*) mündet. Die Einsicht, die uns aus der Achtsamkeitsmeditation erwächst, kann uns von Furcht, Besorgnis und Wut befreien und lässt uns wahrhaft glücklich sein. Wir können Achtsamkeit üben, indem wir etwas so Einfaches wie eine Blume betrachten. Halte ich eine Blume in meiner Hand, bin ich mir ihrer bewusst. Mein Ein- und mein Ausatmen



helfen mir, mein Gewahrsein aufrechtzuerhalten. Statt von Gedanken überwältigt zu werden, bewahre ich so meine Freude an der Schönheit der Blume. Konzentration selbst wird zu einer Quelle der Freude.

Wollen wir uns an den Geschenken des Lebens vollständig erfreuen, müssen wir in allem Achtsamkeit walten lassen, ob wir nun unsere Zähne putzen, unser Frühstück zubereiten oder zur Arbeit fahren. Jeder Schritt und jeder Atemzug kann uns eine Gelegenheit zur Freude und zum Glück sein. Das Leben ist voller Leiden. Wenn wir nicht genügend Glück in Reserve haben, steht uns nichts zur Verfügung, um für unsere Verzweiflung Sorge tragen zu können. Genießen Sie Ihre Praxis aus einer entspannten, sanften Haltung heraus, mit einem offenen Geist und einem empfänglichen Herzen. Praktizieren Sie um Ihres Verstehens willen, nicht um einer Form oder äußerem Anschein Genüge zu tun. Mit Hilfe der Achtsamkeit können wir uns innere Freude bewahren, so dass wir mit den Herausforderungen unseres Lebens besser umgehen können. In uns selbst vermögen wir die Grundlagen von Freiheit, Frieden und Liebe zu schaffen.



---

## Tägliche Übungen



## Bewusstes Atmen

In unserem Alltag atmen wir, aber wir vergessen, dass wir atmen. Die Grundlage aller Achtsamkeitsübungen ist es, unsere Aufmerksamkeit zu unserer Ein- und Ausatmung zu bringen. Das wird Atemachtsamkeit oder bewusstes Atmen genannt. Es ist sehr einfach, aber die Wirkung kann sehr groß sein. In unserem Alltagsleben ist unser Körper an dem einen Ort, unser Geist oft an einem anderen. Schenken wir unserer Einatmung und Ausatmung Aufmerksamkeit, bringen wir damit unseren Geist zurück zu unserem Körper. Und plötzlich sind wir ganz da, vollkommen gegenwärtig im Hier und Jetzt.

Bewusstes Atmen ist wie ein Glas kaltes Wasser trinken. Atmen wir ein, spüren wir, wie die Luft unsere Lungen füllt. Wir müssen unseren Atem nicht kontrollieren. Wir spüren den Atem so, wie er tatsächlich in dem Moment ist. Er mag lang sein oder kurz, tief oder flach. Im Lichte unseres Gewahrseins wird er sich auf ganz natürliche Weise verlangsamen und vertiefen. Bewusstes Atmen ist der Schlüssel, um Körper und Geist zu vereinen und die Energie der Achtsamkeit in jeden Augenblick unseres Lebens zu bringen.

Ungeachtet unserer inneren Gestimmtheit – unserer Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen – ist unser Atem stets bei uns wie ein vertrauensvoller Freund. Wann immer etwas an uns zerrt und uns wegzieht, wir in einer tiefen Emotion versinken oder uns in Gedanken über die Vergangenheit oder Zukunft verfangen, können wir zu unserem Atem zurückkehren, um unseren Geist zu sammeln und zu verankern.

Spüren Sie, während Sie ein- und ausatmen, wie der Atem in Ihre Nase hinein- und hinausströmt. Anfangs ist Ihr Atmen vielleicht noch nicht entspannt. Doch nachdem Sie das bewusste Atmen für eine Weile geübt haben, werden Sie merken, wie leicht und natürlich, wie ruhig und friedvoll Ihr Atmen geworden ist. Sie können zu dieser friedvollen Quelle des Lebens jederzeit zurückkehren, ob Sie nun gehen, im Garten arbeiten, am PC sitzen oder etwas anderes tun.

Sie können zu sich sagen:

*Einatmend weiß ich, dass ich einatme.*

*Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme.*

Nach einigen Atemzügen möchten Sie dies vielleicht abkürzen zu: „Ein, aus.“ Wenn Sie die ganze Zeit bei Ihrer Ein- und Ausatmung sind, denkt Ihr Geist nicht länger. Jetzt hat Ihr Geist die Chance, sich auszuruhen. Es ist wundervoll, unserem Geist die Gelegenheit zu geben, nicht zu denken.

*Einatmend weiß ich, dass ich einatme* ist kein Gedanke. Es ist nur ein Gewahrwerden dessen, was geschieht: Sie atmen ein und atmen aus. Atmen Sie ein und bringen Sie die Aufmerksamkeit zu Ihrer Einatmung, dann bringen Sie Ihren Geist zurück zum Körper. Schon ein Atemzug kann dem Geist helfen, zurück zum Körper zu gelangen. Sind Körper und Geist wieder zusammen, sind Sie wirklich im gegenwärtigen Moment.

*Einatmend weiß ich, dass ich einatme*, ist eine andere Ausdrucksweise für „Einatmend fühle ich mich lebendig“. Das Leben ist in Ihnen und das Leben umgibt Sie – das Leben mit all seinen Wundern: dem Sonnenschein, dem blauen Himmel, den Herbstblättern. Es ist sehr wichtig, nach Hause zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren, um mit

den heilenden, erfrischenden und nährenden Elementen des Lebens innerhalb und außerhalb von uns in Berührung zu kommen. Mit einem leichten Lächeln können Sie alle Muskeln in Ihrem Gesicht entspannen.

*Einatmend sehe ich den blauen Himmel.*

*Ausatmend lächle ich dem blauen Himmel zu.*

*Einatmend nehme ich die schönen Herbstblätter wahr.*

*Ausatmend lächle ich den schönen Herbstblättern zu.*

Sie können dies verkürzen zu „blauer Himmel“ beim Einatmen und „lächeln“ beim Ausatmen. Dann „Herbstblätter“ beim Einatmen und „lächeln“ beim Ausatmen. Atmen Sie auf diese Weise, bringt Sie das mit all den Wundern des Lebens in Berührung. Die Schönheit des Lebens nährt Sie. Sie sind frei von Ihren Sorgen und Befürchtungen. Sie sind mit Ihrem Atem und Ihrem Körper in Kontakt. Ihr Körper ist ein Wunder. Ihre Augen sind ein Wunder. Sie brauchen nur Ihre Augen zu öffnen, um das Paradies der Formen und Farben, die uns zur Verfügung stehen, zu berühren. Dank Ihrer Ohren können Sie alle möglichen Klänge hören: Musik, den Gesang der Vögel, den Wind, der durch die Kiefern streicht. Schenken Sie Ihrer Einatmung und Ausatmung Aufmerksamkeit, bringen Sie sich zurück zum gegenwärtigen Moment, zum Hier und Jetzt, und Sie sind mit dem Leben in Berührung. Wenn Sie sich aber weiterhin in der Vergangenheit verlieren oder auf die Zukunft zueilen, dann verpassen Sie all das.

*Einatmend folge ich meinem Einatmen, von Anfang bis Ende.*

*Ausatmend folge ich meinem Ausatmen, von Anfang bis Ende.*

Am Anfang stellen Sie vielleicht fest, dass Ihr Atmen sich schwerfällig und angestrengt anfühlt. Ihr Atem ist ein Ergebnis Ihres Körpers und Ihrer Gefühle. Ist Ihr Körper angespannt und schmerzt er, sind Ihre Gefühle schmerzvoll, dann beeinflusst das auch den Atem. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Atem und atmen Sie achtsam.

*Einatmend weiß ich, dass ich einatme.*

*Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme.*

*Einatmend lächle ich meinem Einatmen zu.*

*Ausatmend lächle ich meinem Ausatmen zu.*

Forcieren Sie niemals Ihren Atem. Ist der Atem kurz, lassen Sie ihn kurz sein. Ist er nicht sehr friedvoll, lassen Sie ihn, wie er ist. Wir greifen nicht ein, erzwingen etwas oder „arbeiten“ an unserem Atem. Wir werden seiner lediglich gewahr und die Qualität unseres Atems wird sich ganz natürlich verbessern. Die Achtsamkeit identifiziert und umarmt unser Einatmen und Ausatmen, wie eine Mutter, die nach Hause zu ihrem Kind geht und es sanft in den Armen hält. Sie werden überrascht sein zu sehen, dass sich die Qualität des Atmens schon nach einer oder zwei Minuten verbessert haben wird. Ihr Einatmen wird tiefer geworden sein, Ihr Ausatmen wird sich verlangsamt haben. Ihr Atmen wird friedvoller und harmonischer sein.

*Einatmend nehme ich wahr, dass mein Einatmen tiefer geworden ist.*

*Ausatmend nehme ich wahr, dass mein Ausatmen langsamer geworden ist.*

Bemerken Sie, dass Ihre Ein- und Ausatmung friedvoller, tiefer und langsamer geworden ist, können Sie diesen Frie-



den, diese Ruhe und diese Harmonie Ihrem Körper anbieten. Im Alltag missachten oder ignorieren Sie vielleicht Ihren Körper. Jetzt haben Sie die Gelegenheit, zum Körper zurückzukehren, ihn in seiner Existenz anzuerkennen, sich wieder mit ihm vertraut zu machen und Freundschaft mit ihm zu schließen.

*Einatmend bin ich mir meines Körpers bewusst.*

*Ausatmend lasse ich alle Spannungen in meinem Körper los.*

Diese Atemübungen stammen von Buddha selbst. Sie sind sehr einfach, wie ein Kinderspiel. Es ist hilfreich, dabei die Hand auf den Bauch zu legen. Sie werden merken, dass Ihre Bauchdecke sich beim Einatmen hebt und sich beim Ausatmen senkt. Heben, senken. Das Heben und Senken des Bauches ist besonders gut im Liegen zu spüren. Sie sind Ihrer Einatmung und Ausatmung von Anfang bis Ende gewahr. So zu atmen ist sehr angenehm. Sie denken nicht mehr – nicht an die Vergangenheit, die Zukunft, Ihre Vorhaben oder Ihre Leiden. Atmen wird zu einem Vergnügen, eine Erinnerung an das Leben selbst.

*Einatmend genieße ich mein Einatmen.*

*Ausatmend genieße ich mein Ausatmen.*

Nachdem Sie in der Lage sind, diesen Frieden und diese Harmonie Ihrem Körper zu schenken, ihm zu helfen, Spannungen loszulassen, können Sie Ihre Gefühle und Emotionen identifizieren.

*Einatmend bin ich des schmerzhaften Gefühls in mir gewahr.*

*Ausatmend lächle ich dem schmerzhaften Gefühl in mir zu.*

Da ist ein schmerzhaftes Gefühl, aber gleichzeitig auch Achtsamkeit. Achtsamkeit ist wie eine Mutter, die zärtlich die Gefühle umarmt. Achtsamkeit ist stets Achtsamkeit von etwas. Atmen Sie achtsam, so ist das Achtsamkeit des Atmens. Gehen Sie achtsam, ist das Achtsamkeit des Gehens. Trinken Sie achtsam, ist das Achtsamkeit des Trinkens. Sind Sie Ihrer Gefühle achtsam gewahr, ist das Achtsamkeit der Gefühle. Achtsamkeit kann zu jedem physischen und geistigen Ereignis hinzutreten, es identifizieren und Linderung bringen.

Ich möchte Ihnen einen Übungsvers vorstellen, den Sie von Zeit zu Zeit rezitieren können, während Sie atmen und lächeln:

*Einatmend weiß ich, dass ich einatme.*

*Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme.*

*Wenn sich mein Einatmen vertieft,*

*wird mein Ausatmen langsamer.*

*Einatmend beruhige ich meinen Körper.*

*Ausatmend fühle ich mich entspannt.*

*Einatmend lächle ich.*

*Ausatmend lasse ich los.*

*Im gegenwärtigen Moment verweilend,*

*weiß ich, dies ist ein wundervoller Moment.*

Sie können dies wie folgt auch abkürzen und ein Wort oder einen Ausdruck pro Atemzug nehmen.

*Ein. Aus.*

*Tief. Langsam.*

*Ruhig. Entspannt.*

*Lächeln. Loslassen.*

*Gegenwärtiger Moment. Wundervoller Moment.*

Der gegenwärtige Moment ist der einzige Moment, der real ist. Ihre wichtigste Aufgabe ist, hier und jetzt zu sein und den gegenwärtigen Moment zu genießen.

