

Thich Nhat Hanh

Achtsam leben – wie geht das denn?



arkana

Thich Nhat Hanh

*Achtsam leben –
wie geht das denn?*



arkana

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 2005 der deutschen Erstausgabe:

Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Zusammenstellung, Übersetzung und Bearbeitung: Ursula Hanselmann

Lektorat: Ursula Richard

Fotos im Innenteil mit freundlicher Genehmigung von Christian Käuß;

die Fotos entstanden anlässlich einer Vietnamreise

mit Thich Nhat Hanh im Frühjahr 2005.

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, www.mbedesign.de

unter Verwendung eines Fotos von © Hildegard Morian

Gestaltung: AS Typo & Grafik, Berlin

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34560-1

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Vorwort von <i>Ursula Hanselmann</i>	7
Die Übung der Achtsamkeit	13
Wie wir das Leiden überwinden können	33
Ein heilsamer Umgang mit Emotionen und Gefühlen	47
In harmonischen Beziehungen leben	73
Es gibt kein Werden, kein Vergehen	103
Fragen von Kindern	111



Vorwort

Thich Nhât Hanh beschreibt in seinen Vorträgen oder in vielen seiner Bücher, wie ein achtsames Leben aussehen kann: Wie wir achtsam Tee trinken, uns achtsam die Zähne putzen, achtsame Schritte tun und unsere alltäglichen Verrichtungen mit Achtsamkeit begleiten können, um sie zu einer ganz besonderen Erfahrung werden zu lassen. Seine Bücher sind Erinnerung, Ermutigung und Hilfe, die Kunst des achtsamen Lebens zu erlernen.

Nachdem wir seine Worte gehört oder gelesen haben, bemühen wir uns dann oftmals sehr darum, unser Leben achtsamer zu gestalten, aber manchmal kommen wir nicht recht weiter, bleiben gefangen in alten Gewohnheitsmustern, sind ungeduldig und wollen sofort oder möglichst schnell die Ergebnisse unseres Bemühens sehen.

Unser Umfeld scheint zuweilen mit unserer Achtsamkeit nicht Schritt halten zu können oder zu wollen, und wir möchten ihnen gerne beibringen, wie sie achtsamer sein könnten. Das geht aber nur selten gut.

Eines Tages stehen wir dann plötzlich da; unser Achtsamkeitspflänzchen ist Wind und Wetter ausgesetzt, während andere Samen (oftmals negative) allmählich wieder kräftiger zu sprießen beginnen, und unsere Achtsamkeit tut sich schwer, dazwischen noch ein Plätzchen zu finden.

Dann wird es Zeit, wieder genauer hinzuschauen und zu fragen: »Achtsam leben – wie geht das denn?« Wir können und sollten selbst nach Wegen suchen und Dinge ausprobieren, wir haben aber auch die Möglichkeit, Thich Nhât Hanh persönlich Fragen zu den Schwierigkeiten und Problemen mit der Achtsamkeit zu stellen – nach Vorträgen, während Retreats oder Tagen der Achtsamkeit oder bei einem Aufenthalt in Plum Village.

Es gehört allerdings ein wenig Mut dazu, nach vorne zu gehen, in ein Mikrofon zu sprechen, sein ganz persönliches Anliegen vorzubringen – vor einer oft recht großen Zuhörerschaft.

»Lieber Thay, liebe Sangha ...«

und dann werden oft Fragen gestellt, die tief berühren, die traurig sind, von Angst getragen, die aber auch hoffnungsvoll auf Thich Nhât Hanhs Antworten auf einen Lösungsvorschlag, auf eine neue Blickrichtung ausgerichtet sind.

All den Fragen liegt letztendlich die kleine und doch so große Frage zugrunde: »Achtsam leben – wie geht das eigentlich?« Und Thich Nhât Hanh weist uns Wege, altbekannte, manchmal auch ganz neue, unerwartete. Er gibt uns Hilfestellungen, unsere eigene Achtsamkeit zu erkunden, zu erproben und dabei zu bleiben – mit Geduld und liebevoll mit uns selbst.

Für mich waren anfangs die »Frage und Antworten«-Teile bei den Veranstaltungen Thich Nhât Hanhs eher eine Pflichtübung. Weder Neugier noch Begeisterung hielten mich auf meinem Kissen, weil ich voller Überheblichkeit dachte, die Fragen hätten ja konkret mit mir gar nichts zu tun – wenn auch die eine oder andere mich durchaus erschüttern oder tagelang begleiten konnte. Es waren für mich dennoch immer die Fragen anderer.

Eines Morgens hörte ich mir zu Hause eine CD mit Fragen und Antworten von und für Kinder an. Die erste Frage eines Jungen lautete: Thay, die Moskitos quälen mich so, kann ich nicht wenigstens ein paar umbringen?« Die Frage wurde begleitet vom Kichern anderer Kinder, und auch Thay lachte auf seine ganz besonders herzliche Art mit.

Seine Antwort auf diese Frage war wundervoll.

Er bestätigte dem Kind, dass er das Problem selbst sehr gut kenne und machte Vorschläge, wie man sich behelfen könne, ohne zu töten. Er erzählte dann anschließend noch den Kindern (und Erwachsenen) eine Geschichte über Mitgefühl, über Freude und Intersein (dem Miteinander-Verbundensein aller Dinge) am Beispiel einer Schlange, die unter einer Hängematte lag. In dieser Geschichte ist ein solcher Reichtum enthalten, dass sie noch heute viele meiner eigenen, ganz anders lautenden Fragen beantwortet.

So lernte ich nach und nach, »Fragen und Antworten« mit Thay zu lieben, lernte zu verstehen, dass alle, wirklich alle Fragen in irgendei-

ner Weise mit mir zu tun haben, auch wenn sie sehr weit von meiner eigenen Lebensrealität entfernt scheinen. Wenn ich genau hinhöre, kann ich in jeder Antwort Hinweise finden, kann sich mein Blick weiten, und ich sehe meine Situation oft von einer ganz anderen Warte. Die Antworten erschließen sich mir nicht immer sofort. Manchmal trage ich sie eine ganze Weile spazieren, bevor ich etwas verstehe, was mir noch verborgen war. Manchmal treffen sie so konkret meine derzeitige Situation, dass ich beinahe erstaunt bin, woher Thich Nhât Hanh wissen kann, dass ich genau diese Antwort jetzt brauche.

Meine kleine Vorliebe gilt den Fragen der Kinder, die teilweise sehr tief sind, manchmal auch traurig, manchmal lustig, manchmal schon sehr »erwachsen«, und oft kann man spüren, wie die Samen, die Thich Nhât Hanh sät, schon kleine Knospen bei ihnen hervorbringen.

Mögen viele Knospen und Früchte für uns in den »Fragen und Antworten« dieses Buches liegen und uns unterstützen, unseren ganz eigenen Weg der Achtsamkeit zu gehen – mit Freude und Geduld und viel Mitgefühl für uns selbst und andere.

Ursula Hanselmann