

Thich Nhat Hanh

Achtsamkeits- Survival-Kit

Fünf grundlegende Übungen

Aus dem Englischen
von Ursula Richard

O.W. BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014
unter dem Titel »The Mindfulness Survival Kit.
Five Essential Practices« bei Parallax Press.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



© 2014 Unified Buddhist Church
Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2015 O. W. Barth 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.

Redaktion: Martina Darga

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Steine Seite 23: Shutterstock / user friendly

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29234-1

Inhalt

Teil 1

Ein Achtsamkeits-Survival-Kit	7
Warum wir ein Achtsamkeits-Survival-Kit brauchen	9
Die Fünf Achtsamkeitsübungen	24
Die Erste Achtsamkeitsübung:	
<i>Ehrfurcht vor dem Leben</i>	29
Die Zweite Achtsamkeitsübung: <i>Wahres Glück</i>	42
Die Dritte Achtsamkeitsübung: <i>Wahre Liebe</i>	50
Die Vierte Achtsamkeitsübung:	
<i>Tiefes Zuhören und liebevolles Sprechen</i>	65
Die Fünfte Achtsamkeitsübung:	
<i>Nahrung und Heilung</i>	84
Eine globale Ethik	98

Teil 2

Ein Vergleich ethischer Traditionen	107
Verschiedene ethische Traditionen und die	
Praxis achtsamer Betrachtung	109
Die Vier Untersuchungsweisen	111
Metaethik	118
Östliche ethische Traditionen	123
Westliche ethische Traditionen	129
Angewandte Ethik	156
Eine Zusammenfassung buddhistischer Ethik	163

Teil 1

Ein Achtsamkeits- Survival-Kit

*Achtsamkeit kann uns helfen,
als Individuen und als Menschheit
auf dieser Erde zu überleben und zu erblühen.*

Warum wir ein Achtsamkeits-Survival-Kit brauchen

Achtsamkeit ist das Gewahrsein dessen, was in uns und um uns herum im gegenwärtigen Moment geschieht. Sie erfordert ein Innehalten, tiefes Schauen und Erkennen sowohl der Einzigartigkeit dieses Moments als auch seiner Verbindung zu allem Vorausgegangenen und allem Zukünftigen. Achtsamkeit kann uns helfen, als Individuen und als Menschheit auf dieser Erde zu überleben und zu erblühen. Achtsamkeit ist ein fortwährender Prozess – ein Pfad, der uns hilft, unser Leiden zu transformieren, und der uns und anderen Glück ermöglicht.

Dieses Buch enthält eine säkulare, auf die heutige Zeit bezogene Fassung der Fünf Ethischen Richtlinien des Buddha, die uns hilft, ein ethisches Leben zu führen. 1985 haben wir die Fünf Achtsamkeitsübungen erstmals überarbeitet, um sie der damaligen Lebensweise der Menschen anzupassen. Doch jetzt, fünfundzwanzig Jahre später, ist es erneut Zeit, sie genauer zu betrachten. Wir haben sie so verändert, dass wir mit unserem heutigen Verständnis bei jeder Rezitation die Praxis der Konzentration und Einsicht erkennen können, die ihnen innewohnt. In weiteren zwanzig oder dreißig Jahren müssen wir sie vielleicht wieder überarbeiten, denn die Welt verändert sich weiter. Die Essenz bleibt die gleiche, doch die Form kann sich wandeln.

Meine Hoffnung ist, dass diese Fünf Achtsamkeitsübungen den buddhistischen Beitrag zu einer globalen

Ethik leisten und einen Weg für die Menschheit aufzeigen, der ihr in diesen gefährlichen und schwierigen Zeiten Kraft gibt. Nachdem ich sie seit nunmehr siebzig Jahren praktiziere, bin ich überzeugt, dass diese Achtsamkeitsübungen Leiden lindern und Glück schaffen, weil sie uns dabei helfen, die Energien der Achtsamkeit, der Konzentration und des Mitgefühls zu erzeugen. Die Praxis dieser drei Energien kann Menschen das Tor zur Befreiung öffnen, so dass sie dem Gefängnis ihres Leidens entkommen.

Das chinesische und vietnamesische Wort für Religion ist *jiao*, was eine Tradition von Lehren bedeutet. In den östlichen Kulturen setzt Religion nicht einen Glauben an Gott voraus. *Dao* ist das chinesische Wort für Pfad oder Weg. Die Achtsamkeitsübungen sind ein breiter Weg, der aus dem Leiden herausführt und nicht notwendigerweise mit einer spezifischen Religion verbunden ist. Der Buddhismus ist als ein Lehrpfad entwickelt worden, nicht als eine Religion. In seiner ersten Lehrrede wandte sich der Buddha an seine fünf Freunde, die den Pfad der Selbstkasteiung mit ihm gegangen waren. Diese Belehrung, mit der er, wie es heißt, das Dharma-Rad in Bewegung gesetzt hat, wurde zur Grundlage einer neuen Ethik und Moral. Sie umfasst die Vier Edlen Wahrheiten und den Edlen Achtfachen Pfad. Ethik beinhaltet Grundsätze des Handelns, die das Leiden lindern und das Glück fördern.

Die Vier Edlen Wahrheiten

In seiner ersten Lehrrede sprach der Buddha über die Vier Edlen Wahrheiten. Diese sind Leiden oder Unwohlsein, der Pfad, der zum Leiden, zum Unwohlsein, führt, sowie Glück oder Wohlbefinden, und der Pfad, der zum Glück, zum Wohlbefinden führt. Die Vierte Edle Wahrheit, der Pfad, der zum Wohlbefinden führt, wird der Edle Achtfache Pfad genannt. Er beinhaltet Acht Rechte Praktiken: Rechte Ansicht, Rechtes Denken, Rechte Rede, Rechtes Handeln (des Körpers), Rechter Lebenserwerb, Rechtes Bemühen, Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration. Schauen wir tief genug, erkennen wir, dass diese vier Wahrheiten alles notwendige Wissen über unsere menschliche Natur und die Natur der uns umgebenden Welt umfassen. Erkennen wir die wahre Natur der Vier Edlen Wahrheiten, werden wir auch die wahre Natur des Kosmos verstehen.

Eines können wir uns immer sicher sein: Es gibt Leiden in uns und der Welt. Die Lehre und Praxis des Buddha gründet in dieser Wahrheit. Wir wissen aber, dass neben dem Leiden immer auch etwas anderes da sein muss, und das ist die Möglichkeit von Glück, Wohlbefinden. Dies zu verstehen und anzunehmen wird uns Erleichterung bringen. Unser Unwohlsein, unser Leiden, ist nicht einfach unser Fehler. Es ist das Ergebnis vieler Ursachen und Bedingungen, sowohl kollektiver als auch individueller, und dazu gehören falsche Wahrnehmungen, Verwirrung und starke Emotionen, die zu »ungeschickten«, wenig hilfreichen Handlungen von

Körper, Rede und Geist führen. Das bedeutet nicht, dass Glück nicht existiert. Wir müssen das Leiden nicht zerstören, um Glück zu finden.

Wenn wir die Erste Edle Wahrheit (es gibt Leiden, Unwohlsein) akzeptieren, können wir zwei Dinge praktizieren. Zunächst einmal können wir das Leiden in uns und um uns herum anerkennen. Zweitens können wir lernen, wie wir mit diesem Leiden umgehen.

Leiden anzuerkennen bedeutet nicht, dass wir nun *alles* als Leiden ansehen oder nur intellektuell begreifen, dass Leiden besteht. Das Leiden zu erkennen, so wie es ist, heißt vielmehr, nicht davor wegzulaufen und Schritte zu unternehmen, die uns befähigen, es zu transformieren. Um dazu in der Lage zu sein, müssen wir das Leiden tief betrachten und dessen Wurzeln finden. Nehmen wir eine Anspannung im Körper wahr, können wir sie uns bewusst machen und ihre Ursache zu entdecken suchen, um sie aufzulösen. Ist uns klar, dass unser Stress zum Beispiel von zu viel Arbeit herrührt und wir zu abgelenkt sind, um im gegenwärtigen Moment zu verweilen, können wir nach einer Möglichkeit Ausschau halten, wie wir in unseren Tag mehr Entspannung und Pausen bringen können. Ignorieren wir stattdessen den Stress und glauben, dass wir uns um alles kümmern könnten, wenn wir nur noch mehr arbeiteten, dann summiert sich der Stress auch in unserem Körper. Setzen wir das für eine Weile fort, macht uns das krank. Beginnen wir aber damit, sanfter mit uns umzugehen, uns die Zeit zu nehmen, immer wieder zu uns selbst in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren, dann ist das der Beginn eines Heilungsprozesses.

Betrachten wir die Erste Edle Wahrheit, zeigt sich auch die Zweite Edle Wahrheit. Sie beinhaltet die Ursachen unseres Leidens, unseres Unwohlseins. Wenn wir das Leiden in der Tiefe anschauen, sehen wir, wie es sich entwickelt hat. Die Zweite Edle Wahrheit erleuchtet uns den Pfad, der uns zum Leiden geführt hat.

Eine der tiefsten Ursachen unseres Leidens liegt in unserer Beharrlichkeit, mit der wir die Wirklichkeit in dualistischer Weise sehen, und in unserer Anhaftung an unseren Glaubenssätzen. Zur Ethik gehört die Fähigkeit, zwischen Richtig und Falsch unterscheiden zu können. Oftmals haben wir uns aber in unseren eigenen Überzeugungen darüber, was richtig und was falsch ist, verfangen. Wir lassen uns von falschen Ansichten blockieren und verlieren unseren Weg. Vielleicht glauben wir zum Beispiel: »Dieser Mensch will uns töten. Wenn wir ihn nicht zuerst töten, wird er mit Sicherheit uns umbringen. Wir müssen also nach einer Möglichkeit suchen, ihn zuerst zu töten.« Doch diese Art des Denkens mag einzig auf Misstrauen, Angst und falschen Wahrnehmungen basieren.

Falsche Ansichten führen zu falschem Denken, und falsches Denken führt zu falscher Rede und falschen körperlichen Handlungen, die uns gewaltsam mit uns und anderen umgehen lassen. Falsche Ansichten können dazu führen, dass wir einem falschen Lebenserwerb nachgehen und unser Geld mit der Zerstörung unserer Umwelt verdienen; oder damit, dass wir anderen ihre Lebensgrundlage entziehen; oder indem wir andere belügen und zu überzeugen suchen, unsere Produkte zu kaufen, obwohl wir wissen, dass sie schädlich für deren

Gesundheit sind. Falsche Ansichten führen auch zu falschem Bemühen und falschem Fleiß: Wir arbeiten Tag und Nacht in dem Glauben, dies bringe uns Erfolg und Glück, und daher haben wir keine Zeit mehr für unsere Familie und für uns selbst. Auf diese Weise speichern wir den Stress in unserem Körper, und unser Geist ist voller Angst und Sorgen. Falsche Ansicht führt auch zu falscher Achtsamkeit. Vielleicht verbringen wir unsere Tage mit der Beschäftigung, wie wir mehr Geld, Macht und Ruhm bekommen könnten. Wir sind dann nie im gegenwärtigen Moment anwesend, denn stets jagen wir den Objekten unseres Begehrens nach. Falsche Ansichten führen auch zu falscher Konzentration, das bedeutet, wir fokussieren unsere Aufmerksamkeit auf Vorstellungen und Ideen, die uns Leid und Unwohlsein bringen, und haben das Gefühl, zu anderen Menschen bestünde gar keine Verbindung.

Wenn wir an die Zweite Edle Wahrheit denken, also an die Ursachen des Leidens, denken viele von uns an äußere Ursachen und Strukturen, die Armut, Krankheit, Arbeitslosigkeit, soziale Ungerechtigkeit, Sklaverei und Diskriminierung fördern. Das sind auch tatsächlich Ursachen, die enormes Leiden zur Folge haben. Wenn wir tiefer schauen, werden wir aber sehen, dass diese Formen des Leidens nicht vom individuellen Leiden des Einzelnen zu trennen sind. Selbst wenn es keine Armut, keine Krankheit, keine Arbeitslosigkeit und soziale Ungerechtigkeit mehr gäbe, bedeutete das nicht, dass es auch keinen Stress, keine Sorgen, keine Ängste und keine Gewalt mehr gäbe. Auch dann noch gäbe es Leid. Doch wenn wir besser mit unserem Stress, unse-

ren Sorgen, Ängsten und unserem Ärger umzugehen wissen, wird das die Gewalt mindern. Wir müssen sehr genau hinschauen, um die tatsächlichen Wurzeln unseres Leidens zu erkennen. Einige Menschen, die aus armen, gewalttätigen Verhältnissen stammen, schaffen es schließlich, finanziell erfolgreich zu sein. Doch auch wenn sie in weltlichem Sinne vielleicht Erfolg haben, wird ihr Leid nicht aufhören, sofern Sorgen, Stress, Angst und Wut sie weiterhin begleiten.

In unserer Gesellschaft nimmt der Stress immer mehr zu. Stress ist verantwortlich für einen Großteil unseres Leidens. Ohne Stress könnten wir Dinge in friedvoller Weise lösen, ohne Ärger. Stress ist überall da zu finden, wo Armut, Furcht, Gewalt, zerrüttete Familien, Scheidungen, Selbstmord, Kriege, Konflikte und Umweltverschmutzung anzutreffen sind. Stress ist auch mit dem persönlichen Leiden in den Herzen der Menschen verbunden, und das schließt unsere Beziehungen mit unseren Vorfahren, Nachkommen und unseren Liebsten ein; ein Leiden, so umfassend und groß, dass es unmöglich ganz zu erfassen ist. Leiden hat viele Gesichter. Entdecken wir die Wurzeln einer Form des Leidens, eröffnet uns das auch den Blick auf die Wurzeln anderer Arten des Leidens, und wir beginnen zu erkennen, dass jede Form des Leidens viele Ursachen und nicht nur eine hat. Wenn wir sehen, woher unser Leiden rührt, werden wir in der Lage sein, dieses Leiden zu transformieren.

Die Dritte Edle Wahrheit beinhaltet, dass es ein Ende des Leidens, des Unwohlseins gibt. Das bedeutet, dass Leiden in Glück verwandelt werden kann. Die Dritte Edle Wahrheit bestätigt, dass Wohlergehen, Glück und

Frieden möglich sind und dass es einen Pfad gibt, der dorthin führt. Wir müssen nicht im Leiden stecken bleiben. Das allein schon ist eine bedeutsame Feststellung.

Die Vierte Edle Wahrheit befasst sich mit dem Pfad, der zu Wohlergehen führt. Wenn wir uns das Wesen des Unwohlseins genauer anschauen, erkennen wir nicht nur den Pfad, der dazu geführt hat, sondern auch den Pfad zum Wohlergehen. Wir müssen nur eine der Wahrheiten eingehend betrachten, dann begreifen wir auch die anderen drei Wahrheiten. In der buddhistischen Tradition wird der Pfad, der zu Wohlergehen und Wohlbefinden führt, der Edle Achtfache Pfad genannt. Er ist edel, denn er bringt Frieden, Mitgefühl, Liebe und Glück mit sich. Durch den Edlen Achtfachen Pfad können wir Unwohlsein in Wohlsein verwandeln.

Der Edle Achtfache Pfad

Der Edle Achtfache Pfad besteht aus acht Übungsschwerpunkten, durch die das Leiden transformiert wird. Er beginnt mit Rechter Ansicht. Rechte Ansicht bedeutet, dass wir uns nicht erlauben, uns in irgendeiner Art Idealismus, in irgendwelchen Theorien oder Gedankensystemen zu verfangen, und das gilt auch für buddhistische. Der Buddha hat jede dieser acht Übungsschwerpunkte des Edlen Pfades als »Recht« gekennzeichnet, um zu betonen, dass sie in Richtung Wohlergehen und Glück weisen.

Manchmal wird Rechte Ansicht auch als Einsicht oder Weisheit (*prajna* in Sanskrit) bezeichnet. Rechte Ansicht ist kein Geschenk des Himmels, sie kommt zu uns nicht mittels Gottheiten oder einer absoluten Macht; sie resultiert aus unserer Übung, tief in uns hineinzuschauen. Wir nutzen dabei Achtsamkeit und Konzentration, um die Vier Edlen Wahrheiten zu erforschen und bei Rechter Ansicht anzukommen. Solange wir meinen, dass unser Handeln richtig sei, weil es in Übereinstimmung mit Gottes Wille stehe oder der besten aller Ideologien folge, so lange werden wir im Rad des Leidens gefangen bleiben.

Rechte Ansicht heißt, an keiner einzigen Sichtweise mehr anzuhaften. Rechte Ansicht ist die Einsicht in »Intersein«. Intersein meint das Gewahrsein, dass alle menschlichen Wesen und alle Erscheinungen untrennbar miteinander verbunden und voneinander abhängig sind. Niemand von uns kann für sich alleine sein; wir müssen mit allen Lebewesen intersein. Wir sind mit allen Tieren, Pflanzen und anorganischen Dingen aufs innigste verbunden. Wenn Sie Tieren, Pflanzen und anorganischen Dingen Schaden zufügen, schaden Sie sich selbst. Wenn Sie mit dieser Einsicht ein anderes menschliches Wesen in aller Tiefe betrachten, sehen Sie die Tiere, Pflanzen und anorganischen Dinge, die zu seiner Existenz beigetragen haben; und Sie werden dann anders denken und handeln, als sie es sonst getan hätten.

Auf Rechte Ansicht folgt Rechtes Denken. Auch Rechte Rede und Rechtes körperliches Handeln hängen von Rechter Ansicht ab. Körper, Rede und Geist sind alle drei Quellen des Handelns. Tagtäglich gehen von unserem

Körper, unseren Worten und unserem Geist viele Handlungen aus. Diese Handlungen tragen zur Heilung bei oder zum Leiden. Lassen wir in uns einen Gedanken der Vergebung oder des Mitgefühls entstehen, ist das Rechtes Denken. Lassen wir aber einen Gedanken voller Wut, Hass oder Verzagtheit zu, dann ist das falsches Denken. Tag für Tag reden wir mit anderen oder wir schreiben und versenden E-Mails. Was wir schreiben oder sagen, kann Rechte Rede sein und uns und der anderen Person Glück schenken, oder es kann falsche Rede sein und Leid und Missverständnisse hervorrufen.

Wir handeln mit unserem Körper. Wenn diese Handlungen das Leben beschützen und unterstützen, ist das Rechtes Handeln. Wir können Rechte Ansicht nutzen und uns eine Beschäftigung wählen, die uns, unsere Liebsten aber auch den Planeten nährt, statt einer Arbeit, die zur Umweltzerstörung beiträgt und anderen Wesen schadet. Das ist Rechter Lebenserwerb. Wenn wir um unser eigenes und das Glück anderer bemüht sind, ist das Rechtes Bemühen. Diese acht Übungsschwerpunkte sind die Grundlage buddhistischer Ethik, die überall in der Gesellschaft Anwendung finden können. Wir können nicht isoliert voneinander leben. Wir sind auf den Kontakt mit anderen Menschen und anderen Lebewesen angewiesen. Durch die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades vermeiden wir, ihnen mit Körper, Rede und Geist Schaden zuzufügen.

Wenn wir uns in Rechter Achtsamkeit üben, nutzen wir unsere Atmung, um zu uns selbst zurückzukehren und Körper und Geist zu vereinen. Wenn wir gehen, gehen wir bewusst und nicht, weil irgendetwas uns vor-

wärtsdrängt. Wenn wir etwas sagen, tun wir es, weil wir es wirklich ausdrücken wollen und nicht, weil uns alte Gewohnheitsenergien dazu treiben, Bestimmtes zu sagen. Achtsamkeit stärkt unsere Eigenständigkeit. Mit wachsender Achtsamkeit und Konzentration nimmt auch unsere Freiheit zu. Je mehr wir uns darin üben, desto weniger begrenzt ist unsere Freiheit. Wir werden frei und unabhängig von dem Auf und Ab unserer jeweiligen Geisteszustände.

Die Dritte Edle Wahrheit vom Ende des Leidens erinnert uns an unsere Fähigkeit, die Richtung, in die unser Leben verläuft, zu verändern. Das bedeutet: Wir haben einen freien Willen. Rechte Achtsamkeit führt zu Rechter Konzentration, die Einsicht oder Rechte Ansicht unterstützt und stärkt. Der Pfad ist also ein Rundweg, und jedes Glied des Pfades führt zu den anderen Gliedern und unterstützt sie. Es gibt Leiden, aber es gibt auch Glück, und wir können so üben, dass wir das Leiden mindern und das Glück mehren.

Die Fünf Achtsamkeitsübungen im täglichen Leben

Die Fünf Achtsamkeitsübungen bieten die Möglichkeit, die Vier Edlen Wahrheiten und den Edlen Achtfachen Pfad im täglichen Leben zu praktizieren. Die Übungen sind keine Vorschriften oder Gebote eines Gottes oder einer äußeren Autorität; sie sind ethische Richtlinien, die

unsere eigenen Erfahrungen und Einsichten widerspiegeln. Die Übungen bieten konkrete Praxiswege an, durch die wir unser Verständnis vertiefen und so andere Menschen, Situationen und unsere Umwelt klarer sehen können. Sie müssen kein Buddhist oder keine Buddhistin sein, um den Fünf Achtsamkeitsübungen gemäß zu leben. Ich kenne viele Menschen aus den unterschiedlichsten religiösen Traditionen, die diese Fünf Achtsamkeitsübungen als Teil ihrer täglichen Praxis und ihres persönlichen Verhaltenskodex verstehen.

Sehr hilfreich ist dabei die Unterstützung durch eine Gemeinschaft, die diese Übungen zusammen praktiziert. Das Erste, was der Buddha nach seiner Erleuchtung tat, war, sich nach einer *Sangha*, einer spirituellen Gemeinschaft, umzuschauen. Ohne eine Gemeinschaft hätte er seine Intention, als Lehrer zu wirken, gar nicht verwirklichen können. Wir brauchen eine solche Gemeinschaft, die uns hilft, dabeizubleiben. Wir profitieren von der kollektiven Energie der Achtsamkeit, die stärker ist als die Energie eines Einzelnen. Gemeinsam tragen wir dazu bei, dass die Samen der Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht wachsen.

Die Fünf Achtsamkeitsübungen werden Übungen genannt, weil man sie tagtäglich üben sollte; wir dürfen nicht erwarten, dass wir darin immer und jederzeit vollkommen sind. Die Übungen sollen uns an unsere tiefsten Absichten und unsere tiefsten Verpflichtungen erinnern. Indem wir uns in ihnen üben, vertiefen wir unsere Praxis und unser Verständnis. Wenn wir wenigstens einmal im Monat den Text lesen, wird uns das dabei unterstützen, auf den Pfad zu Wohlergehen und ethischem Leben aus-

gerichtet zu bleiben. Wie bei allem, was wir lernen, ist es auch hier sinnvoll, sich mit konkreten Praktiken zu beschäftigen. Jeder Achtsamkeitsübung ist ein Kommentar beigelegt sowie konkrete Übungen. Weil letztlich jede Übung alle anderen Übungen umfasst, stärkt das Praktizieren einer Übung zugleich auch die anderen.

In der buddhistischen Tradition, der ich folge, lesen die Menschen nicht einfach nur die Fünf Achtsamkeitsübungen, sondern sie empfangen sie von einem Lehrer, einer Lehrerin. Manchmal wollen Leute wissen, warum wir die Übungen in dieser Weise übertragen. Es reicht aus, wenn wir die Übungen für uns studieren und umsetzen, doch es ist einfacher, wenn wir uns öffentlich dazu verpflichten und Unterstützung von der ganzen Gemeinschaft empfangen. Wir sind tagein, tagaus so vielen Botschaften und Stimuli ausgesetzt, die den Übungen entgegenstehen. Wenn wir uns der Energie der ganzen Gemeinschaft sicher sein können, die Zeuge war, wie wir uns diesen Übungen verpflichtet haben, wird es einfacher für uns sein, sie tatsächlich zu praktizieren. Wir können auf die Stärke des kollektiven Bewusstseins zählen.

Einige Menschen entscheiden sich dafür, sich nur auf eine Achtsamkeitsübung zu konzentrieren, zum Beispiel auf die Rechte Rede. Das ist vollkommen in Ordnung, denn die eine umfasst alle anderen. Praktizieren wir Rechte Rede, wird uns das zu Rechtem Denken führen, denn früher oder später werden wir das sagen, was wir gedacht haben. Praktizieren wir Rechtes Denken, schulen wir uns auch in der Ersten Achtsamkeitsübung, in der es um den Schutz des Lebens und den Respekt

oder die Ehrfurcht vor dem Leben geht. Praktizieren wir Rechte Rede und hören anderen tief und mitfühlend zu, werden wir spüren, dass wir eins mit ihnen werden. Wir empfinden ihr Leiden und verstehen es. Wir erleben, dass ihr Glück und unser Glück nicht zwei getrennte Dinge sind, und das ist die Zweite Achtsamkeitsübung des Wahren Glücks. Lesen Sie die folgenden Achtsamkeitsübungen, und überlegen Sie dabei, was Ihnen möglich ist. Schon mit einer kleinen Verpflichtung zur Achtsamkeit beginnen Sie die Samen der Transformation und Freude zu wässern.