

Thich Nhat Hanh

# Jeden Augenblick genießen

Übungen zur Achtsamkeit



FREIBURG · BASEL · WIEN



© 2004 Theseus Verlag in der J. Kamphausen Mediengruppe, Bielefeld

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Agentur IDEe  
Umschlagmotiv: © styf / AdobeStock

Satz: Ingeburg Zoschke  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06990-1

# Inhalt

## 9 Einleitung

## 13 Jeden Augenblick genießen – Achtsamkeit im Alltag

### *Übungen:*

- 23 Atmen
- 25 Sitzmeditation
- 27 Das Lächeln des Buddha
- 27 Gehmeditation
- 30 Autofahren
- 31 Zahneputzen
- 32 Duschen
- 32 Zur Toilette gehen
- 32 Hausputz

## 35 Achtsamkeit auf den Körper

### *Übungen:*

- 39 Geleitete Meditation: Achtsamkeit auf den Körper

- 42      Achtsamkeit auf die Körperhaltungen
- 42      Tiefenentspannung

49    Achtsamkeit auf die Gefühle

*Übungen:*

- 53      Bauchatmung
- 54      Gefühle während des Tages wahrnehmen

55    Achtsamkeit im Umgang mit anderen

*Übungen:*

- Meditation der Liebenden Güte
- 70      (Metta-Meditation)
- Tiefes Zuhören – dem Atem folgen bei einem
- 74      Gespräch
- 75      Der Friedensvertrag
- 78      Der Neuanfang
- 81      Umarmungsmeditation

83    Das Miteinander-Verbundensein aller Dinge – Intersein

*Übungen:*

- 91      Die Berührung der Erde
- 95      Achtsames Essen
- 97      Geleitete Meditation: Betrachtung der sechs Elemente
- 100     Wer bin ich?

## 103 Leben und Tod überschreiten

### *Übungen:*

- 114 Geleitete Meditation: Die Fünf Betrachtungen
- 117 Geleitete Meditation: Geburt- und Todlosigkeit
- 120 Betrachtung über die Vergänglichkeit des Körpers

## Anhang

- 123 Ein Tag der Achtsamkeit
- 125 Die Fünf Achtsamkeitsübungen
- 128 Das Sutra über die volle Vergegenwärtigung des Atems
- 138 Das Sutra über die Fünf Arten, den Ärger zu beenden

## 143 Kontaktadressen



# Einleitung

Im Sommer 2003 lud Thich Nhat Hanh zum ersten Mal zu einem Alltagskurs ein, der in der Technischen Universität in Berlin stattfand. Über fünfhundert Menschen lernten und vertieften während der Zeit von fünf Tagen zusammen mit ihm und den Nonnen und Mönchen aus Plum Village die Kunst der Achtsamkeit.

Im Unterschied zu den sonst üblichen Retreats verbrachten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht einen oder mehrere Tage durchgängig an einem Ort, sondern lebten ihren ganz normalen Alltag; sie arbeiteten, betreuten Kinder oder Angehörige, erledigten Besorgungen und so weiter. Jeweils am Abend trafen sie sich wieder, um Vorträge von Thich Nhat Hanh zu hören, Übungen wie Gehmeditation, achtsames Essen und Tiefenentspannung zu praktizieren und sich über die Möglichkeiten auszutauschen, im ganz konkreten Alltag Achtsamkeit zu üben.

Das vorliegende Buch beruht sowohl auf den Vorträgen, die Thich Nhat Hanh während dieses Alltagskurses gehalten hat, als

auch auf den vielen unterschiedlichen Übungen, die er zusammen mit den Nonnen, Mönchen und Laienpraktizierenden in den letzten beiden Jahrzehnten in seinem Zentrum Plum Village in Frankreich entwickelte.

In seinen Vorträgen betont Thich Nhat Hanh immer wieder, dass es letztlich entscheidend ist, im Hier und Jetzt, in unserem Alltag Achtsamkeit zu verwirklichen. Er gibt eine Fülle von Anregungen, wie wir die Lehre des Buddha in unserem modernen Leben umsetzen können. Die Übungen, die Thich Nhat Hanh vorschlägt, und von denen im vorliegenden Buch eine Auswahl vorgestellt und erläutert wird, können uns dabei helfen, in unserem Alltag mehr Freude und inneren Raum zu entdecken und dem Leben in uns und um uns herum in all seinen Formen Dankbarkeit und Wertschätzung entgegenzubringen. Von dem Frieden, den wir dadurch gewinnen, wird auch unsere Mitwelt, die Menschen, Tiere und Pflanzen, mit denen wir diesen Planeten teilen, unmittelbar profitieren.

Die ausgewählten Übungen sind thematisch geordnet und schließen sich jeweils an einen Ausschnitt aus den Vorträgen Thich Nhat Hanhs zu den Bereichen Achtsamkeit im Alltag, Achtsamkeit auf den Körper, Achtsamkeit auf unsere Gefühle, Achtsamkeit im Umgang mit anderen Menschen, *Intersein* und Geburt- und Todlosigkeit an.

Das vorliegende Buch enthält ebenfalls eine Reihe von geleiteten Meditationen, die in dieser Form von Thich Nhat Hanh und seinen Schülerinnen und Schülern entwickelt wurden.\* Sie

\* Geführte Meditationen und Lieder finden sich in dem Buch *Und ich erblühe wie eine Blume* von Thich Nhat Hanh, das im Aurum Verlag erschienen ist.

bestehen jeweils aus einer Reihe von Leitsätzen, die entweder das Ein- und Ausatmen zum Gegenstand der Achtsamkeit und Konzentration haben oder ein Bild. Das Bild steht dabei stets in enger Beziehung zum Atem und wird von ihm getragen. Diese einfache Form der Leitsätze hat den Vorzug, dass sich diese leicht einprägen und in einfacher Weise auch allein praktizieren lassen.

Wer an stilles Sitzen während der Meditation gewöhnt ist, fühlt sich vielleicht anfangs mit diesen Übungen nicht besonders wohl. Sie können aber eine Hilfe sein, um die Konzentration und Achtsamkeit auf bestimmte Aspekte zu lenken, tief in unseren Geist zu schauen, heilsame Samen in ihm anzulegen, zu stärken und zu pflegen, damit sie zu Mitteln werden können, um unser Leiden zu verwandeln. Geleitete Meditationen wurden von Übenden bereits zu Lebzeiten des Buddha angewendet. Den entsprechenden Nachweis finden wir im Sutra für die Kranken und Sterbenden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Buch nicht nur zu lesen, sondern mit ihm auch zu üben. Diese hängen von Ihren Bedürfnissen, Ihren Erfahrungen und der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit ab.

Es ist sicherlich nicht sinnvoll, das Buch in einem Rutsch durchzulesen. Vielleicht mögen Sie sich mit einem Kapitel und den darin angesprochenen Aspekten einen gewissen Zeitraum lang beschäftigen, die Übungen durchführen und schauen, welche Wirkungen sie haben.

In jedem Fall ist es hilfreich, zusammen mit Menschen zu üben, die bereits Erfahrungen in der Praxis der Achtsamkeit gesammelt haben. Auf diese Weise kann ein Austausch stattfinden, in dem Schwierigkeiten und Fragen thematisiert werden kön-

nen. Mit wachsender Erfahrung werden wir schließlich in der Lage sein, gemeinsam weitere Wege und Möglichkeiten zu entdecken, in unserem Alltag Achtsamkeit zu kultivieren.

Eine weitere Möglichkeit wäre, sich in einer kleinen Gruppe von Freundinnen und Freunden für einige Tage jeweils am frühen Abend zu treffen, um gemeinsam Sitzmeditation zu üben und sich über die Erfahrungen auszutauschen, wie während des vergangenen Tages Achtsamkeit am Arbeitsplatz oder in der Familie praktiziert wurde. Schließlich können sich alle eine Art »Hausaufgabe« stellen, das heißt eine Übung auswählen, die am nächsten Tag im Mittelpunkt stehen soll. Die Übungen in diesem Buch können dazu eine Anregung sein.

Um unsere Fähigkeit, achtsam zu sein, weiterzuentwickeln, ist es sinnvoll, von Zeit zu Zeit ein so genanntes Retreat (Einkehrzeit) zu besuchen. Unter der Anleitung erfahrener Lehrerinnen und Lehrer, können wir dort unsere Meditationspraxis vertiefen und festigen.

Thich Nhat Hanh spricht davon, dass es nicht nötig sei, unser Glück und unseren Frieden zu verschieben oder darauf zu warten. Wenn wir Frieden wollen, dann ist er hier, in diesem Moment verfügbar. Die von ihm vorgeschlagenen Übungen können dabei eine Hilfe sein.

*Thomas Schmidt*

## Jeden Augenblick genießen – Achtsamkeit im Alltag



Das letztendliche Ziel des Lebens ist es, zu *sein*, das heißt, auf eine Weise zu leben, dass eine Zukunft möglich wird. Das Beste, was wir für unsere Zukunft tun können, ist, dass wir uns so gut, wie wir es vermögen, um den gegenwärtigen Moment kümmern. Wenn wir in den gegenwärtigen Augenblick investieren, dann investieren wir in die Zukunft.

Der Buddha sagt, dass die Zukunft nur aus einer Substanz bestehe und das ist die Gegenwart. Der beste Weg, sich eine gute Zukunft zu sichern, liegt darin, sich so gut wir können um die Gegenwart zu kümmern. Wenn wir ganz gegenwärtig sind und wenn wir uns um diesen Augenblick mit all unseren Möglichkeiten kümmern, dann ist dies das Beste, was wir tun können, um uns und anderen eine gute Zukunft zu sichern. Sich um unsere Zukunft zu sorgen oder zu ängstigen hilft uns nicht. Wir wissen nicht genau, wie viele Tage uns noch zur Verfügung stehen. Selbst wenn wir hundert Jahre leben würden, haben wir nur 36 500 Tage zur Verfügung. Aber wie viele von uns können 36 500 Tage leben? Wir wissen nicht, wie viele Tage wir noch zu

leben haben. Es gibt Menschen, die so alt sind wie ich und noch am Leben sind. Und es gibt junge Menschen, die schon sterben müssen.

Jeden Moment unseres täglichen Lebens sollten wir deshalb dazu verwenden, mehr Achtsamkeit, Verständnis und Mitgefühl zu entwickeln. Wir können uns zum Beispiel um Gedanken bemühen und Dinge sagen, die voller Mitgefühl und Verständnis sind. Jeder von uns ist dazu in der Lage. Und wir können so handeln, dass sich Mitgefühl und Verständnis in unserem täglichen Leben manifestieren. Es ist möglich, so zu handeln, dass Freude und Glück für die Menschen um uns herum wirklich werden. Jeder Gedanke, jedes Wort, jede Handlung trägt unsere Unterschrift.

Der Buddha sprach davon, dass es nur einen Moment gibt, in dem wir wirklich lebendig sind, und dies ist der gegenwärtige Augenblick. In vielen Vorträgen betont er immer wieder, dass es möglich sei, in diesem Moment glücklich zu sein. Der Weg, den der Buddha uns dazu vorschlägt, ist die Praxis der Meditation. Diese besteht in erster Linie darin, zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren. In unserem Alltag bilden Körper und Geist keine Einheit. Unser Körper ist hier, und unser Geist weilt in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Dies wird in der buddhistischen Tradition als Zustand der Zerstreutheit oder als Mangel an Achtsamkeit bezeichnet. Es ist sehr wichtig, den Geist zum Körper zurückzubringen, um wirklich im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Wenn Körper und Geist vereint sind, dann sind wir in der Lage, wirklich in tiefen Kontakt mit dem zu kommen, was im gegenwärtigen Moment da ist. Alle Wunder des Lebens, der blaue Himmel, die Blumen, der Fluss, die Kinder, all das fin-

den wir nur im gegenwärtigen Augenblick. Aber wenn wir den gegenwärtigen Augenblick verpassen, dann verpassen wir alles.

Viele Menschen fühlen sich sehr unglücklich und wissen nicht, was sie mit den ihnen gegebenen vierundzwanzig Stunden des Tages anfangen sollen. Manchmal sehen Menschen – auch sehr junge – keinen Ausweg mehr und begehen Selbstmord. Ihre Eltern, die Lehrer, unsere Politiker sind nicht in der Lage, ihnen zu helfen. In unseren Schulen lernen die Schülerinnen und Schüler viel über Technik, aber sie lernen nicht, wie sie vierundzwanzig Stunden des Tages glücklich leben können. Niemand hilft ihnen, tief zu schauen und ihre falschen Vorstellungen zu verändern.

Deshalb sollten wir lernen, wie wir in unserem Alltag glücklich leben können, und anderen damit zeigen, dass es möglich ist, in diesem Moment glücklich zu sein. Es gibt so viele wunderbare und erfrischende Dinge, die uns dabei helfen können, wieder zu unserem Wohlbefinden zurückzufinden.

Als ich ein junger Mönch war, fragte ich mich, warum der Buddha auf vielen Bildern und Statuen die ganze Zeit lächelt. Wie kann er angesichts des unermesslichen Leidens in der Welt immerzu lächeln? War er sich des Leidens bewusst? Schließlich fand ich heraus, dass wenn der Buddha stets geweint hätte, er niemandem zu helfen vermocht hätte.

Wir müssen unsere Freude und unser Lächeln immer wieder nähren, um die Kraft zu haben, anderen zu helfen. Wir müssen so üben, dass wir genügend Freude und Stabilität entwickeln können. Wenn wir das nicht tun, werden wir sehr schnell von dem Leiden, das uns umgibt, überwältigt.

Der Buddha nahm sich Zeit für sich, Zeit für Gehmeditation,

Essmeditation und Zeit für Sitzmeditation. Gerade weil der Buddha sein Lächeln lebendig erhalten konnte, war er dazu in der Lage, so vielen Menschen zu helfen. Wenn Sie die Fortführung des Buddha sein wollen, dann müssen Sie das Gleiche tun.

Die Energie der Achtsamkeit ist die Energie des Buddha in uns. Wir können diese Energie mit der Übung des Atmens und Gehens in uns kultivieren. In unserem Alltag leben wir häufig in Unachtsamkeit, dem Gegenteil von Achtsamkeit. Wir trinken unseren Tee, aber wir sind uns dessen nicht bewusst. Unser Geist beschäftigt sich mit der Vergangenheit oder der Zukunft. Achtsamkeit ist die Energie, die uns dabei hilft, unser Geist zu unserem Körper zurückzubringen, zum gegenwärtigen Augenblick. Eine Einatmung oder ein Lächeln genügt. Wenn unser Geist und unser Körper eins sind, dann sind wir in diesem Augenblick ganz gegenwärtig, und wir sind ganz und gar lebendig.

In der christlichen Tradition feiern wir Ostern, das Fest der Auferstehung. Wir können sagen, dass jedes Mal, wenn wir uns unserer Ein- und Ausatmung bewusst sind, jedes Mal, wenn wir einen achtsamen Schritt tun und wir unseren Geist zu unserem Körper zurückbringen, wir die Auferstehung praktizieren. Essen, trinken und atmen wir, ohne uns dessen bewusst zu sein, was wir tun, dann sind wir wie Zombies, wie lebendige Tote. Mit der Übung des achtsamen Atmens oder Gehens stehen wir in gewissem Sinne von den Toten auf.

In unserem Alltag sind wir es gewohnt, stets der Zukunft entgegenzulaufen. Wir glauben nicht wirklich daran, dass Glück im gegenwärtigen Augenblick möglich ist. Vielleicht irgendwann in der Zukunft, aber nicht jetzt, nicht heute. Aus diesem Grund

opfern viele Menschen den gegenwärtigen Augenblick für die Zukunft. Nach der Lehre des Buddha ist es aber sehr wohl möglich, hier und jetzt glücklich zu sein. Wenn wir zum gegenwärtigen Augenblick zurückkehren, dann können wir all die Bedingungen für unser Glück erkennen, die bereits jetzt schon erfüllt sind. Das wahre Leben findet sich nur im gegenwärtigen Augenblick. Das Reich Gottes oder das Reine Land ist hier und jetzt. Wenn Ihre Achtsamkeit und Ihre Konzentration stark genug sind, dann ist nur ein einziger Schritt notwendig, um in das Reich Gottes zu gelangen. Der blaue Himmel, der Sonnenschein, die grünen Pflanzen, all das gehört zum Reich Gottes. Die blühenden Blumen, die singenden Vögel und Ihr kleines Kind, all das ist Teil des Paradieses. Und Sie selbst, auch Sie gehören dazu. Es ist die Energie der Unachtsamkeit und unsere Gewohnheit, immer zu eilen und zu rennen, die uns daran hindern, im Reich Gottes zu leben. Und es sind unsere Angst, unser Ärger und unsere Gewalt, die verhindern, dass wir dorthin gelangen. Mit der Praxis der Achtsamkeit und Konzentration können wir diese negativen Energien in uns umarmen und verwandeln. Die Energie der Achtsamkeit und Konzentration hilft uns dabei, in Kontakt mit dem Reich Gottes oder dem Reinen Land Buddhas zu kommen.

Der französische Schriftsteller André Gide sprach davon, dass Gott vierundzwanzig Stunden am Tag für uns da sei. Das bedeutet, dass auch das Reich Gottes vierundzwanzig Stunden des Tages für uns da ist. Meine Übung besteht darin, jeden Tag im Reich Gottes zu gehen. Auch Sie können das lernen.

Ich möchte Ihnen einige Hinweise geben, wie Sie achtsam atmen, gehen und essen können. Auf diese Weise lernen Sie, wie es

möglich ist, während des ganzen Tages vollkommen gegenwärtig zu sein.

Morgens, wenn Sie Frühstück machen, nehmen Sie sich diese Zeit und verwandeln Sie sie in eine Zeit der Praxis, in der Sie das Leben feiern. Jeden Moment, in dem wir das Frühstück vorbereiten, können wir zu einem Fest machen, zu einem Fest des Lebens. Sie sind lebendig und Sie machen Frühstück, vielleicht für einen lieben Menschen. Ist das nicht wundervoll? Verlieren Sie sich aber in Ihren Gedanken, in Ihren Gefühlen von Ärger oder Angst, dann vergeuden Sie diese Zeit. Bitte, nutzen Sie Ihre Intelligenz und Ihre ganze Entschlossenheit, so dass Sie die Zeit des Frühstückzubereitens zu einer Zeit der Praxis werden lassen können. Lächeln Sie jeden Morgen allen, denen Sie begegnen, zu.

Als ich in Vietnam mit sechzehn Jahren zum Mönch ordiniert wurde, schenkte man mir ein Buch mit fünfzig kleinen Versen, die ich alle auswendig lernen musste und die mir dabei halfen, Achtsamkeit zu praktizieren. Darin gibt es einen Vers, der uns dabei helfen kann, gegenwärtig zu sein, wenn wir am Morgen aufwachen.



*Ich wache auf und lächle.*

*Vierundzwanzig neue Stunden liegen vor mir.*

*Ich will jeden Augenblick des Tages vollkommen bewusst leben  
und allen Menschen mit Liebe und Mitgefühl begegnen.*