

# EINFACH ZUFRIEDEN

THICH NHAT HANH

Aus dem Englischen  
von Ursula Richard

16 Illustrationen

O.W. BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel  
»How to see« bei Parallax Press, Berkeley, California.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe  
Droemer Knauer zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.

Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen,  
der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu  
unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für  
eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von  
Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt.  
Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Deutsche Erstausgabe März 2020

© 2019 by Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.

Für die deutschsprachige Ausgabe: © 2020 O. W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Martina Darga

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung und Illustrationen innen: Jason DeAntonis

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: Druckerei C.H. Beck, Nördlingen

ISBN 978-3-426-29306-5

2 4 5 3 1

# INHALT

Einfach zufrieden

7

Übungen zum Ankommen

113



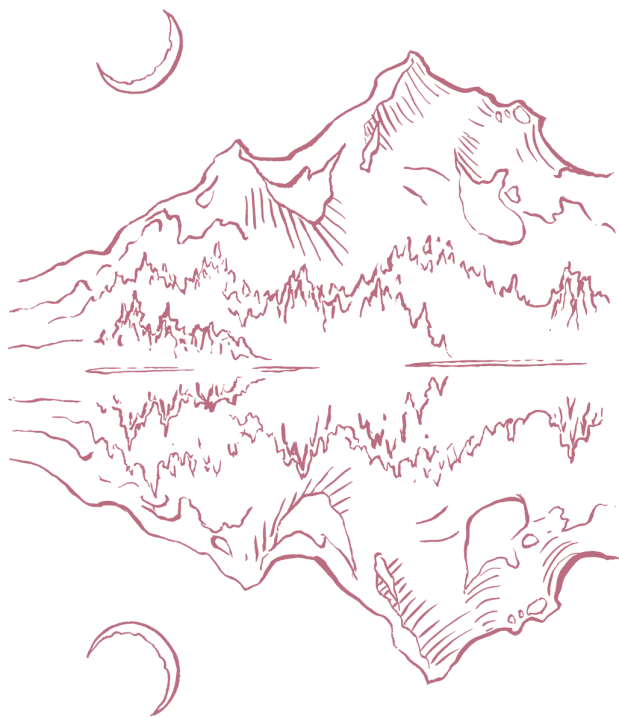


## EINFACH ZUFRIEDEN

Eine Dichterin oder ein Dichter wird ganz deutlich sehen, dass in diesem Blatt Papier eine Wolke schwebt. Ohne die Wolke kann es keinen Regen geben; ohne Wasser können die Bäume nicht wachsen; und ohne Bäume kann man kein Papier herstellen. Also ist die Wolke in diesem Blatt Papier. Die Existenz dieser Seite ist abhängig von der Existenz einer Wolke. Papier und Wolke sind einander ganz nah.

## DAS WASSER SPIEGELT ALLES

Das klare, stille Wasser eines Bergsees spiegelt den Berg und den Himmel mit makelloser Klarheit wider. Wir können das Gleiche tun. Wenn wir ruhig und still genug sind, können wir den Berg, den blauen Himmel und den Mond genauso widerspiegeln, wie sie sind. Wir spiegeln alles, was wir sehen, so, wie es ist. Wir wollen nichts anders haben. Wir sind zufrieden.



## DER FLUSS DER WAHRNEHMUNGEN

In uns allen gibt es einen steten Fluss von Wahrnehmungen. Wahrnehmungen entstehen, bleiben für eine gewisse Zeit und vergehen dann wieder. Wenn unser Geist nicht ruhig ist, sehen wir nicht klar. Unsere Wahrnehmungen sind oft falsch, und das führt dazu, dass wir leiden und dass auch andere leiden. Es ist sehr hilfreich, sich eingehend mit der Natur der eigenen Wahrnehmungen zu befassen und nie zu sicher zu sein. Denn sind wir das, leiden wir. Fragen wir uns stets: »Bin ich mir dessen wirklich sicher?«, haben wir die Möglichkeit, noch einmal zu schauen, ob unsere Sichtweise richtig ist.



## ZEICHEN ODER WIRKLICHKEIT?

Wir sind meist davon überzeugt, dass unsere Wahrnehmungen richtig und vollständig sind, aber oft sind sie es nicht. Im Chinesischen bedeutet das Schriftzeichen für Wahrnehmung im oberen Teil »Zeichen« oder »Erscheinung« und im unteren Teil »Geist«. Wenn wir etwas wahrnehmen, entsteht in unserem Geist ein Bild – ein Zeichen –, und in vielen Fällen führt uns dieses Zeichen in die Irre. Es ist sehr leicht, unser mentales Bild von etwas mit dessen Wirklichkeit zu verwechseln. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns unserer Wahrnehmungen nie zu sicher sind.

## DIE SCHLANGE

Stellen Sie sich vor, Sie sind in der Dämmerung unterwegs und sehen eine Schlange. Sie schreien und rennen ins Haus, um ihre Freunde zu holen, und alle eilen mit einer Taschenlampe nach draußen. Sobald Sie Ihr Licht auf die Schlange richten, entdecken Sie, dass da überhaupt keine Schlange ist, sondern nur ein Stück Seil. Das Seil mit einer Schlange zu verwechseln ist eine falsche Wahrnehmung. Achtsamkeit hilft uns, uns nicht in unseren falschen Wahrnehmungen zu verfangen.

