

THICH NHAT HANH



*Frei sein,
wo immer
du bist*

THESEUS

Frei sein, wo immer du bist



Thich Nhat Hanh

Frei sein, wo immer du bist



Aus dem Englischen
von Michael Wingender

Theseus Verlag

Der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh zählt als Meditationslehrer, Dichter und dezidierter Vertreter einer sozial engagierten Spiritualität zu den bedeutendsten buddhistischen Persönlichkeiten der Gegenwart. Weltweit hoch geschätzt wird sein unermüdliches Eintreten für Frieden, Menschenrechte und soziale Gerechtigkeit. Seine besondere Gabe, Menschen des Westens die Lehren des Buddha nahe zu bringen, hat ihn weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt gemacht. Thich Nhat Hanh lebt seit vielen Jahren im Exil in Frankreich in der von ihm gegründeten spirituellen Gemeinschaft Plum Village. Er ist Autor zahlreicher Bücher, die weltweit in viele Sprachen übersetzt sind.

Inhalt



Vorwort

Einführung von Schwester Chan Khong

Die befreiende Energie

Freiheit kultivieren

Die Wunder berühren

Wir sind ein Wunder

Freiheit ist jetzt möglich

Gehen als ein freier Mensch

Wundervoller Augenblick

Lächeln als Übung

Dankbarkeit befreit von Leiden

Mitgefühl als befreiende Kraft

Verstehen ermöglicht Mitgefühl

Die Kunst, einem Sturm standzuhalten

Unseren Gewohnheitsenergien zulächeln

Fragen und Antworten

Anhang: Wunderbare Augenblicke – Empfehlungen für einen guten Tag

Vorwort

Der Titel dieses kleinen Buches – »Frei sein, wo immer du bist« – deutet bereits an, worum es Thich Nhat Hanh hier im Wesentlichen geht: um das Thema Freiheit, um die Möglichkeiten und die Schwierigkeiten, wirklich frei zu sein, frei zu leben. Die Wahl des Themas ist nahe liegend, aber auch herausfordernd, basiert der Text doch auf einem Vortrag, den Thich Nhat Hanh in einem Gefängnis gehalten hat, vor Menschen, die nach gängiger Definition nicht »in Freiheit« sind, die Gefangene sind, weggesperrt hinter Gittern, isoliert vom Rest der Gesellschaft. Um welche Freiheit kann es da gehen, wenn die Gefängnismauern viele Freiheiten, die den meisten Menschen »draußen« selbstverständlich sind, beschneiden? Doch leben all jene Menschen, die »in Freiheit sind« tatsächlich in Freiheit? Oder ist Freiheit letztlich etwas ganz anderes – eine innere Haltung, eine Weise des Handelns, Denkens und Fühlens, unabhängig von äußeren Bedingungen?

Thich Nhat Hanh geht es in seinen Ausführungen um genau diese innere Haltung, diese Art von Freiheit. Kaum jemand von uns verfügt ohne weiteres über sie, und sie wird uns auch, so Thich Nhat Hanh, von niemandem geschenkt: Wir müssen sie selbst entwickeln und lebendig erhalten. Ein zentrales Mittel, dies zu tun, ist die Achtsamkeit; Achtsamkeit für unser alltägliches Handeln, Denken und Fühlen. Achtsamkeit ist eine ganz wesentliche Voraussetzung für Freiheit, denn nur wenn wir merken, was in uns und um uns herum geschieht, haben wir eine Chance zu wählen und uns von dem zu befreien, was uns schadet, unseren Geist und Körper vergiftet, und das zu fördern, was uns gut tut und inspiriert. Freiheit ist, sagt Thich Nhat Hanh, auch Freiheit von Angst, Bitterkeit und Wut. Diese