



Thich Nhat Hanh

Das Wunder
der Achtsamkeit

THESEUS

THICH NHAT HANH

Das Wunder der Achtsamkeit



Einführung in die Meditation

Theseus Verlag

Theseus im Internet: www.Theseus-Verlag.de

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
The Miracle of Mindfulness
erschienen bei Beacon Press, Boston, MA, USA

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-89901-238-5
ISBN E-Book 978-3-95883-096-7

Übersetzung ins Deutsche: Sylvia Wetzel
Neubearbeitung: Karen Siebert
Lektorat: Ursula Richard / Ulrich Scharpf

© 1975 by Thich Nhat Hanh

© der deutschen Ausgabe 1988 by Theseus in
J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

© des Vorwortes 2001 by Theseus in
J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

Die Gedichte auf [Seite 11](#), [21](#), [39](#), [47](#), [63](#), [75](#), [91](#) und [103](#) sind entnommen aus: Thich Nhat Hanh *Nenne mich bei meinen wahren Namen*

© der deutschen Ausgabe 2010 O.W. Barth, ein Unternehmen der Droemerschens
Verlagsanstalt Th. Knauer Nachf. GmbH & Co KG, München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne
Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, www.mbedesign.de
unter Verwendung eines Fotos von © Hildegard Morian
Illustrationen: Judith Bossert
Satz und Gestaltung: Dagmar Schadenberg, Berlin
E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

INHALT



Vorwort

von Ulrich Scharpf

Vom Alltagsbewusstsein zum Kern der Übung

Das Wunder, auf der Erde zu gehen

Gönnen Sie sich einen Tag der Achtsamkeit

Wie ein Kieselstein

Eins ist alles, alles ist eins

Der Mandelbaum in Ihrem Vorgarten

Drei wunderbare Antworten

Zweiunddreißig grundlegende Achtsamkeitsübungen

Mit den Augen des Mitgefühls sehen

von James Forest

VORWORT

Achtsamkeit ist ein Schlüsselwort der buddhistischen Lehre. Als solches ist es aber auch – wie alle Begriffe – ein Feld für Missverständnisse. Denn wie der Buddhismus insgesamt als primär asketische, weltfremde Religion verkannt werden kann, so könnte auch der Ausdruck Achtsamkeit als einschränkende Kontrolle, als rigide Hab-Acht-Disziplin missdeutet werden. »Achtsamkeit« ist die Übersetzung des Sanskrit-Wortes *smṛiti* (Pali: *sati*), das ursprünglich vor allem »Gedächtnis« und »Erinnerung« bedeutete. Die erweiterte Bedeutung »Achtsamkeit« entspringt der Erfahrung, dass wir vor allem die Momente im Gedächtnis, in lebendiger Erinnerung behalten, in denen wir vollkommen lebendig sind, in denen sich Herz und Geist ganz öffnen für die Intensität des Augenblicks.

Achtsamkeit meint also nicht verkrampfte Selbstkontrolle, mit der wir eine Cola-Dose in höchster Konzentration auf unsere Bewegungen auf dem Waldboden abstellen und dort liegen lassen, ohne daran zu denken, was wir mit unserer Umwelt in diesem Moment machen. Sie ist auch nicht als kritisches Überwachen und Bewerten der Prozesse in Körper und Geist zu verstehen, die immer auf der Suche danach sind, was gut und was schlecht ist. Die Übung der Achtsamkeit, die der buddhistische Mönch und Meditationslehrer Thich Nhat Hanh in diesem Buch vorstellt, heißt mit liebevoller Akzeptanz alles willkommen, worauf sie sich richtet, von unseren körperlichen Vorzügen, spirituellen Fortschritten und altruistischen Idealen bis hin zu geistiger Trägheit, Wut und Haarausfall.

Thich Nhat Hanh vermag es in einfachen und doch tiefgründigen Worten, die Leichtigkeit und Frische dieser Übung aufzuzeigen sowie das ungeheure Potenzial, das in ihr steckt. Vielleicht liegen Sie gerade

gemütlich auf Ihrem Sofa, während Sie diese Zeilen lesen, oder Sie stehen im Gedränge eines überfüllten Buchladens – wo immer Sie gerade sind: Wenn Sie kurz innehalten, Ihren Körper spüren, das Kommen und Gehen des Atems, Ihre Umgebung registrieren, ... dann ändert dieser kleine Moment der Achtsamkeit nicht nur Sie, sondern auch die Welt, in der Sie sich befinden. Geist und Körper sind nicht mehr ganz so getrennt, Ihr Wahrnehmungsfeld weitet sich, die Umgebung wird vielleicht mehr zur Mitwelt. Ist das nicht schon ein kleines Wunder?

Wenn Thich Nhat Hanh vom »Wunder« der Achtsamkeit spricht, meint er zum einen dieses Wohlbehagen, das wir im Alltag auf so einfache Weise erfahren können. Und er meint noch mehr als das. Innehalten und spüren, was ist, schafft Raum für weitere Wunder. Wir finden selbst in der Hektik des Alltags zu uns und spüren unsere Bedürfnisse und unsere Intuition klarer. Achtsamkeit verschafft uns einen größeren Überblick über die Auswirkungen unserer Gedanken und Handlungen. Ungeahnte Zusammenhänge eröffnen sich da. Der freie Fluss des akzeptierenden Gewahrseins macht die Grenze zwischen dem Subjekt und Objekt der Wahrnehmung, zwischen Ich und Umwelt durchlässiger. Diese Grenzziehung wurde im Buddhismus immer als künstlich betrachtet. Die Erkenntnis, dass es ein abgeschottetes, für sich existierendes Ich in Wirklichkeit nicht gibt, wird als Leerheit bezeichnet. Thich Nhat Hanh zeigt in einer Folge von zweiunddreißig meditativen Übungen, wie wir uns durch Achtsamkeit der lebendigen Erfahrung der Leerheit annähern und uns der Fülle des Seins in seiner wechselseitigen Vernetztheit öffnen können. Achtsamkeit wird so zur Basis für die tiefste meditative Verwirklichung.

Und das Schöne daran ist: Es ist für die Übung nicht notwendig, dass Sie Ihre Beine im Lotossitz verknoten oder an langen Retreats mit wenig Schlaf und zweifelhafter Ernährung teilnehmen. Beginnen Sie einfach *jetzt*, und erfreuen Sie sich an dem *Wunder der Achtsamkeit*.

Ulrich Scharpf

Vierundzwanzig brandneue Stunden



*Heute Morgen wache ich auf und sehe den blauen Himmel.
Ich lege meine Hände zusammen im Dank
für die vielen Wunder des Lebens;
für die vierundzwanzig brandneuen Stunden,
die vor mir liegen.
Die Sonne geht auf,
und der Wald, getaucht in das Licht der Sonne,
wird zu meiner Achtsamkeit.*

*Ich laufe durch ein Feld von Sonnenblumen.
Zehntausende von Blumen wenden sich
dem strahlenden Osten zu.
Meine Achtsamkeit ist wie die Sonne.
Meine Hände säen Samenkörner für die nächste Ernte.
In meinen Ohren erschallt der Klang der steigenden Flut.
Aus allen Richtungen tauchen Wolken
am strahlenden Himmel auf
und begegnen sich voller Freude.
Ich sehe die duftenden Lotosteiche meiner Heimat,
erkenne die Kokospalmen entlang des Flusses.
Endlos, endlos erstrecken sich die Reisfelder,
sie lachen die Sonne und den Regen an.*

*Mutter Erde schenkt uns Koriander, Basilikum,
Sellerie und Minze.*

*Morgen werden die Hügel und Berge des Landes
wieder ergrünen.*

Morgen werden die Knospen des Lebens aufplatzen.

Süß wie Kinderlieder

werden die Gedichte aus dem Volk sein.

VOM ALLTAGSBEWUSSTSEIN ZUM KERN DER ÜBUNG



Gestern bekamen wir Besuch: Allen schaute mit seinem Sohn Joey bei uns vorbei. Groß ist Joey geworden! Mit seinen sieben Jahren spricht er bereits fließend Französisch und Englisch – und etwas Slang von der Straße.

Der Unterschied zwischen dem Erziehungsstil hier im Westen und dem bei uns zuhause in Vietnam ist beträchtlich. »Ein Kind braucht Freiheit in seiner Entwicklung« – dies ist hier die vorherrschende Einstellung der Eltern. In den zwei Stunden, die ich mich mit Allen unterhielt, musste er Joey ständig im Auge behalten. Joey spielte und redete ununterbrochen, störte uns dauernd, so dass es kaum möglich war, ein normales Gespräch zu führen. Ich gab ihm ein paar Bilderbücher, aber er schaute sie nur flüchtig an und warf sie gleich wieder beiseite. Wieder unterbrach er unser Gespräch, forderte ständig unsere Aufmerksamkeit.

Später ging er dann nach draußen, um mit einem Nachbarkind zu spielen. Ich fragte Allen: »Ist es einfach, mit einer Familie zu leben?« Allen antwortete nicht direkt. Seit der Geburt von Ana vor einigen Wochen, sagte er, habe er kaum richtig schlafen können. Nachts weckt Sue ihn auf und bittet ihn – da sie selbst zu müde zum Aufstehen ist – nachzusehen, ob Ana noch atmet. »Ich stehe also auf, schaue nach der Kleinen, gehe wieder ins Bett und schlafe weiter. So geht das manchmal zwei- bis dreimal in einer Nacht.«