

Thich Nhat Hanh



JEDEN
AUGENBLICK
GENIESSEN

Übungen zur Achtsamkeit

THESEUS

Mit Liebe zum Detail und für die Umwelt

Die Übernahme von sozialer und nachhaltiger Verantwortung ist in unserem Denken und Handeln fest verankert. Daher achten wir bei der Auswahl unserer Inhalte auf Kompetenz, Relevanz, Professionalität und Qualität. So können wir mit Herz und Seele hinter unseren Büchern, Hörbüchern und Online-Angeboten stehen, die wir mit viel Liebe und Achtsamkeit bis ins letzte Detail fertigen.

Außerdem leisten wir einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz und verbrauchen nur wirklich notwendige Ressourcen. Wir drucken überwiegend auf 100 % Recyclingpapier und produzieren unsere Titel klimaneutral. Über 90 % unserer Fertigung findet in Deutschland statt, so haben wir kurze Transportwege und unterstützen die lokale Wirtschaft.

Inspirationen, interessante und wertvolle Neuigkeiten, Wahres, Schönes & Gutes können Sie regelmäßig in unserem Newsletter erfahren oder auf unseren Social Media Accounts.

Hier kommen Sie zu unserer Newsletteranmeldung:

www.kamphausen.media/ueber-uns/newsletter

Hier können Sie uns auf Facebook folgen:

www.facebook.com/weltinnenraum

Hier finden Sie uns auf Instagram:

www.instagram.com/kamphausen.media

Ihr Kamphausen Media-Team

Thich Nhat Hanh



JEDEN AUGENBLICK GENIESSEN

Übungen zur Achtsamkeit



Theseus Verlag

INHALT

Einleitung

Jeden Augenblick genießen

Achtsamkeit im Alltag

Übungen

Atmen

Sitzmeditation

Das Lächeln des Buddha

Gehmeditation

Autofahren

Zähneputzen

Duschen

Zur Toilette gehen

Hausputz

Achtsamkeit auf den Körper

Eins werden mit dem Körper

Übungen

Geleitete Meditation: Achtsamkeit auf den Körper

Achtsamkeit auf die Körperhaltungen

Tiefenentspannung

Achtsamkeit auf die Gefühle

Die Gefühle wahrnehmen

Übungen

Bauchatmung

Gefühle während des Tages wahrnehmen

Achtsamkeit im Umgang mit anderen

Ganz da sein

Übungen

Meditation der Liebenden Güte (Metta-Meditation)

Tiefes Zuhören - dem Atem folgen bei einem Gespräch

Der Friedensvertrag

Der Neuanfang

Umarmungsmeditation

Das Miteinander-Verbundensein aller Dinge

Intersein

Übungen

Die Berührung der Erde

Achtsames Essen

Geleitete Meditation: Betrachtung der sechs Elemente

Wer bin ich?

Leben und Tod überschreiten

Tief in die Natur des Daseins schauen

Übungen

Geleitete Meditation: Die Fünf Betrachtungen

Geleitete Meditation: Geburt- und Todlosigkeit

Betrachtung über die Vergänglichkeit des Körpers

Anhang

Ein Tag der Achtsamkeit

Die Fünf Achtsamkeitsübungen

Das Sutra über die volle Vergegenwärtigung des Atems

Das Sutra über die Fünf Arten, den Ärger zu beenden

Kontaktadressen

Zum Weiterlesen

Zum Autor



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 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 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 können. 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 sogenanntes 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
2004

**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 wie möglich 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 finden 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.