

THICH NHAT HANH

Sei liebevoll umarmt

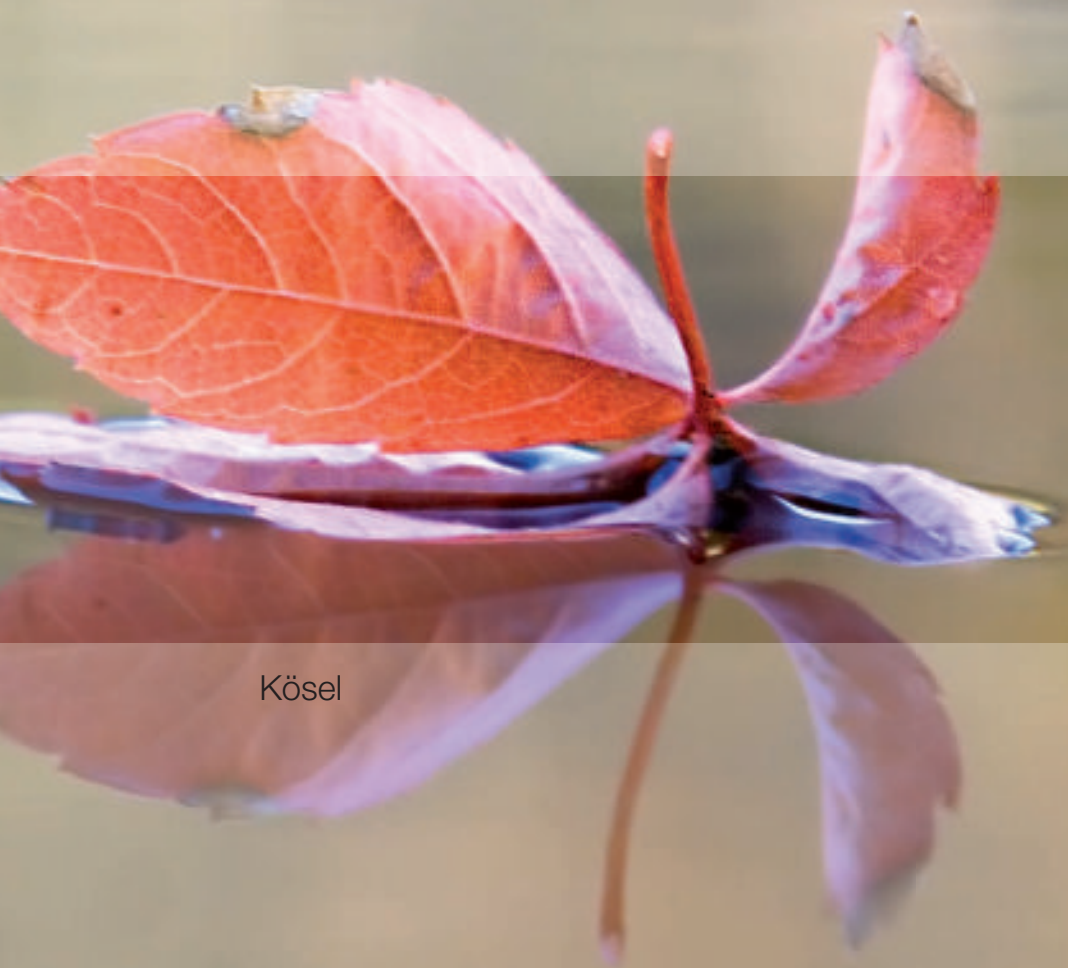


THICH NHAT HANH

Sei liebevoll umarmt

Achtsam leben jeden Tag

Ein Begleiter für alle Wochen des Jahres



Kösel

Die Texte dieses Buches sind Vorträgen von Thich Nhat Hanh aus den Jahren 2003 bis 2007 entnommen. Ausgewählt und aus dem Vietnamesischen, Französischen und Englischen übersetzt von Sr. Song Nghiem (Plum Village) und Heike Mayer.

Copyright © 2007 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: fuchs_design, Sabine Fuchs, München
Umschlagmotiv: Hildegard Morian, Coesfeld
Bildnachweis siehe Seite 118
Layout und Herstellung: Karin Fercher, Fürstenfeldbruck
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30754-8

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

www.koesel.de

Damit eine Zukunft möglich wird

Wenn wir so weitermachen wie bisher, wird unsere Zivilisation zerstört werden. Wir müssen unseren eingeschlagenen Kurs, unser Verhalten ändern. Eine tiefe innere Verpflichtung jedes Einzelnen von uns ist nötig, um unsere Erde zu retten.

Wir wissen um die globale Erwärmung unseres Planeten. Wir wissen, wenn wir den Ausstoß von CO₂ nicht verringern, wird sich die Katastrophe nicht aufhalten lassen. Wir sehen Menschen, die zu viel von den Ressourcen unserer Erde verbrauchen, weil das Geldverdienen für sie im Vordergrund steht, sie die Folge für unseren Planeten nicht sehen und sich keine Gedanken über den Lebensraum unserer und ihrer eigenen Kinder machen.

Mit der Praxis der Achtsamkeit möchten wir einen Weg aufzeigen, wie wir hier und jetzt handeln können, statt uns von unserer Angst und Verzweiflung lähmen zu lassen.

Eine Veränderung unserer Gesellschaft ist nur möglich durch eine Veränderung unseres Bewusstseins. Wir sollten den Menschen helfen, sich der momentanen Situation bewusst zu werden. Im Buddhismus nennen wir Bewusstheit Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet nichts anders, als sich dessen bewusst zu sein, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Und was im gegenwärtigen Moment geschieht, ist, dass sich die Erde erwärmt. Viele Menschen eilen in die Zukunft, statt in der Gegenwart zu leben, und wissen nicht, wie sie gut für sich selbst, für die Umwelt und für unseren Planeten sorgen können. Wie können wir es möglich machen, dass uns überhaupt eine Zukunft bleibt? Indem wir uns bewusst machen, dass die Zukunft davon abhängt, wie wir unser Leben heute führen. Durch unsere Art und Weise, wie wir unser Leben verändern, zeigen wir anderen, dass eine Zukunft möglich wird.

Plum Village in Frankreich, die spirituelle Gemeinschaft, in der ich lebe, hat entschieden, dass all unsere Klöster in Europa und den

USA einen No-Car-Day einführen: einen Tag, an dem keine Autos benutzt werden. Auf unserer Internetseite haben wir unsere Freunde und Freundinnen weltweit gebeten, sich dem anzuschließen. Innerhalb von vier Wochen haben sich 4000 Menschen gemeldet, die einmal in der Woche gemeinsam mit uns ihre Autos stehen lassen wollen. Bewusstheit, Einsicht, Erleuchtung kann ansteckend sein. Doch es ist wichtig, unsere Erkenntnis zu *leben*. Einfach und glücklich zu leben ist möglich. Die Mönche und Nonnen in Plum Village und in anderen Praxiszentren wollen diese Hoffnung verkörpern. Niemand von uns hat ein eigenes Auto, ein eigenes Bankkonto, einen eigenen Computer, ein eigenes Handy – und doch überleben wir. Wir lächeln sogar dabei!

Bei meinem letzten Besuch bei der UNESCO 2006 in Paris habe ich über mehrere Ideen gesprochen. Die erste ist, einen weltweiten No-Car-Day einzuführen, um die Bewusstheit der ganzen menschlichen Familie in Bezug auf unsere Situation voranzubringen.

Die zweite ist die Idee eines Instituts für Friedenspraxis: Wie bringen wir Frieden in unsere Körper, in unser Herz und in unseren Geist? Es wäre kein Institut, wie wir bereits welche haben: In diesem Institut geht es nicht darum, Frieden zu *studieren* – es geht darum, Frieden zu *praktizieren*, um ein Institut für Friedenspraxis. Wie können wir in uns selbst Frieden finden? Und wie können wir Menschen in Konflikten helfen, diese zu lösen?

Wir haben schon öfter Palästinenser und Israelis eingeladen, zu uns nach Plum Village zu kommen und gemeinsam zu praktizieren. Zu Beginn können sich die beiden Gruppen nicht einmal anschauen, weil sie so viel Schmerz, Hass und Wut fühlen. Sie sind voll von Anspannung und Verzweiflung. In der ersten Woche zeigen wir ihnen, wie sie die körperliche Anspannung lösen können, indem sie Tiefenentspannung üben und Gehmeditation praktizieren: achtsam gehen und dabei jeden Schritt genießen. Sie lernen achtsam zu essen: in einer Weise, die uns mit den Wundern des Lebens in Kontakt bringt. Wir schauen ein Stück Karotte an und sehen, dass es ein Geschenk des Himmels und

der Erde ist. Wir sehen die Wolke, den Regen, den Acker, den Bauern darin. Der Kosmos ernährt uns. Das Brot, das wir essen, ist der Körper des ganzen Kosmos. Durch diese Praxis wässern wir die Samen der Liebe und Dankbarkeit in uns.

Nach einer Woche zeigen wir beiden Gruppen, wie sie mithilfe von Achtsamkeit all die Gefühle von Wut, Verzweiflung, Hass und Schmerz in sich selbst erkennen und wie sie die Spannung in ihrem Herzen lösen und Erleichterung erfahren können. Wir alle sollten wissen, wie wir mit solchen Gefühlen umgehen können, besonders wenn sie sehr stark werden. Manche Menschen sehen als einzigen Ausweg aus ihrem Leid, sich umzubringen. Andere wiederum bringen Gewalt über ihre Umwelt. Die Lehren des Buddha zeigen uns konkrete Praxismethoden, um unser Leid zu erkennen, es zu umarmen und gut mit unseren Gefühlen umzugehen.

Anschließend bringen wir den beiden Gruppen die Praxis des mitfühlenden Zuhörens und der liebevollen Rede nahe: Eine Seite spricht über ihr Leid. Wir ermutigen sie, über alles zu sprechen, was in ihrem Herzen lebendig ist – doch in einer Sprache, die nicht bitter ist, beschuldigt, verurteilt oder anklagt. So kann das Gegenüber mit Mitgefühl und offenem Herzen zuhören. Diese Praxis hilft bei jedem Konflikt. Wir sitzen da mit der Absicht, den anderen erzählen zu lassen, um sein Herz zu erleichtern. Das können wir nur, wenn Mitgefühl in uns ist, sonst steigt Irritation in uns auf und wir haben nicht länger die Fähigkeit, tief zuzuhören. Selbst wenn die andere Seite verurteilende Worte benutzt und ihre Sicht voll falscher Wahrnehmungen ist, üben wir noch immer mitfühlendes Zuhören.

Würden wir den anderen in diesem Moment unterbrechen, um den falschen Eindruck richtigzustellen, würde aus dem Zuhören eine Debatte. Beim Zuhören denken wir daran: Unsere Praxis ist es, der anderen Seite zu erlauben, ihr Herz auszuschütten, so dass sie weniger leidet. Wir verschenken eine Stunde unseres einfühlsamen Zuhörens. Wir wissen, dass wir später die Möglich-

keit haben werden, die falschen Eindrücke richtigzustellen. Und wir werden auch Zeit bekommen, von unserem Leiden zu erzählen. Wenn wir uns *darin* erinnern, behalten wir unser Mitgefühl. Auf diese Weise lernen die zwei Gruppen, mit liebevoller Güte zu sprechen und mit Empathie zuzuhören. Die Transformation, die dadurch stattfindet, ist deutlich zu sehen. Beide Gruppen erkennen: Nicht nur wir leiden. Die andere Seite hat genauso gelitten wie wir. Ihre Kinder leiden genauso wie unsere. Zum ersten Mal erkennen sich beide Seiten als menschlich. Dadurch betrachten sie ihr Gegenüber mit ganz neuen Augen – nicht mehr mit Hass und Angst, sondern mit Mitgefühl. Diese Praxis ist sehr kraftvoll und effektiv, um Kommunikation wiederaufzubauen. Wir erkennen, dass wir falschen Wahrnehmungen unterlegen sind, und die andere Seite erkennt das gleiche. Die Praxis hilft, die falschen Wahrnehmungen auf beiden Seiten abzubauen. Auch der Krieg im Irak basiert auf falschen Wahrnehmungen. Wir bringen uns aufgrund von falschen Wahrnehmungen, die wir von uns selbst und der anderen Seite haben, um. Diese falschen Wahrnehmungen lassen sich nicht durch Waffen beseitigen – sondern durch liebevolle Rede und tiefes, mitfühlendes Zuhören. Unsere Politiker haben jedoch leider keine Übung in dieser Disziplin und daher brauchen wir ein solches Institut der Friedenspraxis. Männer und Frauen aus allen Ländern können dorthin kommen, um zu lernen, Frieden in ihren Körper, in ihre Emotionen und in ihren Geist zu bringen, und um die Kunst der Kommunikation zu erlernen, die in der Lage ist, falsche Vorstellungen aufzulösen. Wenn z.B. die UNESCO ein solches Institut gründen würde, könnten wir dies unterstützen und Dharma-Lehrer, Friedenslehrer, dorthin entsenden. Wir organisieren weltweit Retreats der Achtsamkeit und haben damit schon so vielen Menschen geholfen, sich zu versöhnen – Familien, Paaren, Vätern und Söhnen, Müttern und Töchtern: durch die Praxis, die Anspannung zu lösen, den eigenen Ärger zu umarmen und die verlorengegangene Kommunikation wiederaufzunehmen.

Wir alle müssen uns selbst die Frage stellen, ob wir eine Zukunft für möglich halten. Wenn wir diese Frage ehrlich mit Ja beantworten können, gibt es Hoffnung. Dann müssen wir aber dieser Hoffnung entsprechend leben. Unsere Kinder sind unsere Fortführung. Wenn wir unser Kind anschauen, müssen wir uns selbst in ihm sehen. Unsere Kinder tragen uns in die Zukunft. Ich habe selbst keine leiblichen Kinder, doch ich habe viele spirituelle Kinder: Mönche, Nonnen und viele Laien, die meine Schüler sind. Meine Praxis ist es, jeden Tag das Beste an sie zu übertragen, was ich hervorbringen kann: rechtes Denken, rechte Rede und rechte Handlung. Rechtes Denken geht einher mit Mitgefühl, Vergebung und Akzeptanz. Rechte Rede hat die Kraft zu vergeben und Liebe und Hoffnung zu wecken. Rechte Handlung kann beschützen und unterstützen, es sind Taten, die von liebender Güte und Mitgefühl motiviert sind. Alles, was ich tue, alles, was ich sage, alles, was ich denke, sollte aus meinem täglichen Leben entspringen, und das ist es, was ich an meine spirituellen Kinder weitergebe. Mein Leben ist meine Botschaft. Wenn ich also Hoffnung habe, wenn ich in der Lage bin, so zu leben, dass eine Zukunft möglich wird, werden meine Schüler und Schülerinnen in der Lage sein, mich entsprechend weiterzuführen. Daher sollte sich jede und jeder von uns fragen, ob wir in der Lage sind, auf eine solche Weise zu leben und dies an unsere Kinder weiterzugeben. Wir sollten das Bewusstsein in uns wecken, dass wir alle, über alle kulturellen Grenzen hinweg, dieselbe Zukunft teilen. Wir »inter-sind«, das bedeutet, unsere Existenz ist mit der aller anderen verwoben. Wir können unser Glück nicht auf dem Leiden anderer Menschen, anderer ethnischer Gruppen, anderer Nationen, auf dem Leiden von Tieren und Mineralien aufbauen. Glück ist keine individuelle Angelegenheit.

Thich Nhat Hanh

*Auszüge aus einem Vortrag
gehalten am 25. April 2007 in Hanoi, Vietnam*


*Versäume nicht
deine Verabredung
mit dem Leben.*



Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft ist noch nicht hier. Leben steht uns nur im gegenwärtigen Moment zur Verfügung. Wir lassen unser Bedauern über das Gestern hinter uns, wir lassen unsere Sorgen über das Morgen los und kommen zu uns selbst zurück, um den gegenwärtigen Moment zu berühren.

Woche 1

*Jeder Atemzug,
jeder Schritt,
jedes Lächeln
kann uns helfen,
das Leben in
seiner Tiefe
zu erfahren.*



*Du bist wundervoll,
so wie du bist.
Versuche nicht,
jemand anderes zu sein.*

Das, wonach du suchst, ist bereits da, in dir. Es liegt nicht außerhalb deiner selbst. Du bist bereits, was du werden möchtest. Und du bist wundervoll, so wie du bist. Du musst daher nicht in die Zukunft gehen, um zu werden, was du sein willst. Alles, wonach du suchst, ist schon da, im Hier und Jetzt – sogar das Königreich Gottes. Deine Erleuchtung liegt genau hier.

*Das wahre Tor zur Befreiung
ist Absichtslosigkeit.*




J
A
N
U
A
R

Woche 2



*Die Qualität des Seins
bestimmt die Qualität des Tuns.*

Wir haben die Tendenz, in Begriffen von Handeln zu denken und nicht in Begriffen von Sein. Wir glauben, wenn wir nichts tun, vergeuden wir unsere Zeit. Das ist nicht wahr. Unsere Zeit ist zunächst für uns da, um zu sein. Um was zu sein? Um lebendig zu sein. Um Frieden zu sein, um Freude zu sein, um zu lieben. Und das ist es, was die Welt am dringendsten braucht.




*Ich atme ein und bin mir
meines Einatmens bewusst.
Ich atme aus und bin mir
meines Ausatmens bewusst.*

In unserem Alltag sind wir häufig nur körperlich anwesend, nicht jedoch mental. Unser Geist ist nicht in der Gegenwart, er ist mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft beschäftigt, mit unseren Befürchtungen oder unseren Plänen. Wie können wir Körper und Geist wieder zusammenbringen? Das ist ganz einfach. Wenn du einatmest und dabei weißt, dass du einatmest, stellst du innerhalb weniger Sekunden die Einheit von Körper und Geist wieder her.

*Unser achtsames Atmen bringt unseren
Geist zurück in unseren Körper.*





Wir können uns um unsere Schwierigkeiten kümmern wie eine Mutter, die sich um ihr weinendes Baby kümmert.


In unserem Geist gibt es Blockaden aus Schmerz, Ärger, Kummer und Angst. Wenn wir diesen Energien erlauben, uns zu überwältigen, fügen wir unserem Körper Schaden zu und unsere Beziehungen zu anderen Menschen leiden darunter. Drängen diese Kräfte an die Oberfläche, tendieren die meisten von uns dazu, sie zu unterdrücken oder sich davon abzulenken. Doch statt vor unserem Schmerz davonzulaufen, können wir lernen, uns liebevoll darum zu kümmern – so wie eine Mutter ihr weinendes Baby in die Arme nimmt: Einatmend spüre ich meinen Kummer. Ausatmend lächle ich meinem Kummer zu.



*Wenn wir lernen, unser Leiden
zu erkennen und zu umarmen,
wird es sich schließlich verwandeln.*

Eine unserer grundlegendsten Fehleinschätzungen ist es zu glauben, Glück sei nur in der Zukunft möglich. Wir denken: »O nein, im Moment gibt es noch nicht genug, was mich glücklich macht. Ich brauche noch ein paar weitere Bedingungen, um glücklich sein zu können.« So opfern wir die Gegenwart für die Zukunft. Doch wenn wir in der Gegenwart wirklich ganz präsent sind, werden wir sehen, dass wir mehr als genug Voraussetzungen haben, um glücklich zu sein. Setz dich einmal hin und schreibe alle Bedingungen zum Glücklichein auf, die in deinem Leben gerade präsent sind. Du wirst erstaunt sein, denn du wirst fünf oder sechs Bogen Papier dafür brauchen.

*Glücklichsein ist nur im
gegenwärtigen Moment möglich.*

A close-up photograph of a pink flower, likely a gerbera, with vibrant pink and red petals. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting foliage. The lighting is bright, highlighting the texture of the petals.

F
E
B
R
U
A
R

Woche 6

Wenn wir Schwierigkeiten mit unserem Partner, mit unserem Kind oder mit unseren Eltern haben, fangen wir an zu streiten. Der Buddha sagt zu uns: »Lieber Freund, liebe Freundin, schließe einen Moment die Augen. Stelle dir vor, wo du in dreihundert Jahren sein wirst. Was ist von deinem Gegenüber in dreihundert Jahren übrig? Was wird von euch beiden geblieben sein? Es ist nicht weise, zu streiten und sich Leiden zu bereiten. Alles verändert sich. Sei nicht so hart. Das Leben ist kurz.« Wenn wir dann unsere Augen wieder öffnen, wollen wir nicht mehr streiten. Wir wollen den geliebten Menschen in die Arme schließen.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Thich Nhat Hanh

Sei liebevoll umarmt

Achtsam leben jeden Tag. Ein Begleiter für alle Wochen des Jahres

Gebundenes Buch, Pappband, 120 Seiten, 20,5 x 23,8 cm
ISBN: 978-3-466-30754-8

Kösel

Erscheinungstermin: September 2007

Weisheit und Poesie in vollendeter Harmonie – Mit Thich Nhat Hanh durchs Jahr

Wie eine liebevolle Umarmung berühren Thich Nhat Hanhs Worte unser Herz und lassen uns immer wieder eintauchen in zeitlose spirituelle Weisheit. Zarte Fotografien fangen den Zauber des Augenblicks ein: Auf wunderschön gestalteten Doppelseiten inspiriert der große buddhistische Lehrer zu einem Leben, das uns für die Wunder des gegenwärtigen Moments öffnet.

Prächtig gestaltetes Jahresbuch mit zahlreichen Farbfotos.



[Der Titel im Katalog](#)