

THICH NHAT HANH
Friede mit jedem Atemzug



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Unser Alltag wird immer hektischer und schnelllebiger – mit negativen Auswirkungen für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Zen-Meister Thich Nhat Hanh legt ein Übungsprogramm vor, das uns Tag für Tag mit mehr Lebensfreude und innerer Ruhe erfüllt. Jedoch nicht im Sinne von Stagnation oder Eskapismus, vielmehr können wir mit jedem Atemzug bewusst das Hier und Jetzt erleben. Mithilfe von persönlichen Anekdoten, Meditationen und Achtsamkeitsübungen führt uns Thich Nhat Hanh auf einen Weg fernab von Stress und Erschöpfung.

Autor

Thich Nhat Hanh, geb. 1926 in Vietnam, ist Mönch, Zen-Meister, Dichter, Friedensaktivist und Autor zahlreicher Bücher. Die Sanftheit und die liebevolle, alltagsnahe Sprache dieses großen buddhistischen Lehrers ziehen Menschen über alle kulturellen und religiösen Grenzen hinweg an. Er lebt in seinem Praxiszentrum Plum Village in Frankreich und bereist die ganze Welt, um die Kunst des achtsamen Lebens zu lehren.

Von Thich Nhat Hanh sind bei Goldmann außerdem verfügbar:

Das Glück, einen Baum zu umarmen (13233)

Ich pflanze ein Lächeln (21782)

Ärger (21781)

Tief aus dem Herzen (21918)

Geh-Meditation (mit Nguyen Anh-Huong, CD und DVD, 33820)

Thich Nhat Hanh

FRIEDE
MIT JEDEM
ATEMZUG

Ein Übungsbuch

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Astrid Ogbeiwi

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel »Peace is every breath. A practice for our busy lives« bei HarperOne., USA.

Die Gathas entstammen alle (bis auf »Baden« und »Die Wut anlächeln«) der Ausgabe »Gegenwärtiger Moment – wundervoller Moment. 52 inspirierende Karten mit Begleitbuch« von Thich Nhat Hanh, übersetzt von Ursula Hanselmann. Mit freundlicher Genehmigung des Theseus Verlags.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier München Super liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2012

© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2011 by Unified Buddhist Church. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperOne,

an imprint of HarperCollins Publishers, LLC.

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images/ © Andreas Strauss

Redaktion: Birgit Groll

SB · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-21995-7

www.goldmann-verlag.de

*Beim Erwachen am Morgen lächle ich.
Vierundzwanzig funkelnagelneue Stunden
liegen vor mir.
Ich gelobe, jeden Augenblick wirklich zu leben
und alle Wesen mit Augen des Mitgefühls
anzuschauen.*

INHALT

Vorbemerkung des Autors 9

Einführung 13

Achtsamkeit im Alltag 17

Gathas für die tägliche Praxis 153

Der Pfad des Buddha 179

VORBEMERKUNG DES AUTORS

Als junger Mönch habe ich in der buddhistischen Schule unseres Klosters stets gefragt, wie man die Lehren des Buddha, mit denen wir uns beschäftigten, im Alltag umsetzen könnte. Ich war überzeugt, dass die richtige Anwendung dieser Lehren sowohl mir selbst als auch anderen Menschen in meiner Umgebung und meinem Land helfen würde. Mein Wunsch, »angewandten Buddhismus« zu studieren, war sehr konkret und stark, doch zu jener Zeit war dieser Begriff noch nicht gebräuchlich. Die buddhistischen Lehren und Methoden, die wir damals erlernten, waren für junge Menschen wie mich schwierig in die Praxis umzusetzen. Zum Teil lag das an der Sprache, in der sie vermittelt wurden, zum Teil lag es aber

auch daran, dass sie das Leiden und die Schwierigkeiten, welche die Menschen in der modernen Gesellschaft durchleben, nicht direkt ansprachen.

Wir brauchten eine konkrete Praxis zum Umgang mit den Themen Armut, soziale Ungerechtigkeit, Ungleichheit und nationale Unabhängigkeit. Im Mittelalter waren die buddhistischen Lehren für mein Land und mein Volk von hohem Nutzen gewesen, doch wenn sie für die moderne Zeit nicht erneuert würden, würden sie nicht länger zur Inspiration und Verbesserung unserer Gesellschaft taugen. Deshalb standen wir praktizierende Buddhisten vor der Herausforderung, den Buddhismus zu erneuern.

Als junger Dharma-Lehrer schließlich versuchte ich, den Buddhismus in einer Sprache zu vermitteln, die für die Menschen meiner Generation leicht verständlich wäre; zudem wollte ich praktische Übungen entwickeln, die meinen Mitmenschen halfen, weniger zu leiden und so viel Freude und Frieden zu empfinden, dass sie glücklich wären und anderen helfen könnten. So habe ich mich und meine jungen Klosterschüler sozusagen in eine Art lebendiges Labor verwandelt, in dem wir eine Lehre und eine Praxis erarbeiteten, die dies zu leisten vermochten.

In den Anfangsjahren, also in den 1960ern und 1970ern, entwickelten wir den »engagierten Buddhismus«, wie wir ihn nannten. Gemeinsam mit jungen Menschen, sowohl Ordensleuten als auch Laien, gründeten wir eine Organisation, die die Lebensqualität der Menschen auf dem Lande verbessern sollte. Wir richteten die SYSS, die School of Youth for Social Service (Jugendsozialdienstschule) ein, in der junge Ordensleute und Laien zu Helfern auf den Gebieten Gesundheit, Bildung, Wirtschaft und Entwicklung ausgebildet wurden. Außerdem setzten wir uns aktiv für Frieden und Versöhnung ein. Unsere Arbeit war schwierig und gefährlich, denn sie fand mitten in einem schrecklichen Krieg statt. Viele unserer Lehrer und studentischen Helfer kamen dabei ums Leben.

1974 schrieb ich *Das Wunder der Achtsamkeit* als Einführung in die Meditation für die Mitglieder der SYSS. Ich schrieb dieses Buch, damit Friedens- und Sozialarbeiter Kraft daraus schöpfen und in einer Umgebung voller Misstrauen und Gewalt weiterhin ihren Dienst leisten konnten. Dieses Buch gibt es nun schon seit über 35 Jahren; es fand großen Anklang und ist in viele Sprachen übersetzt worden. 1991 veröffentlichten wir *Peace is Every Step* (deutsch: *Ich pflan-*

ze ein Lächeln, Arkana 1992), eine Reihe sehr kurzer Kapitel darüber, wie man Achtsamkeit und Frieden in einem Alltag mit vielen verschiedenen Facetten leben kann. Dieses Buch wurde sogar noch bekannter als *Das Wunder der Achtsamkeit*.

Das vorliegende Buch, *Friede mit jedem Atemzug*, ist insofern eine Fortsetzung von *Das Wunder der Achtsamkeit* und *Ich pflanze ein Lächeln*, als es ein kurzes Buch, leicht zu lesen und sehr leicht in die Praxis umzusetzen ist. Ich garantiere dir, dass du tagtäglich viele Male mit wahren Frieden und echter Freude in Berührung sein kannst, selbst wenn du einen sehr vollen Terminkalender hast. Lasse dich von diesem Buch begleiten und lebe glücklicher. Fange gleich jetzt damit an.

EINFÜHRUNG

Wir alle brauchen eine spirituelle Dimension in unserem Leben. Und wir brauchen eine spirituelle Praxis. Wenn wir diese Praxis regelmäßig anwenden und sie in uns gefestigt ist, können wir Angst, Wut und Verzweiflung umwandeln und die Schwierigkeiten überwinden, die uns im Alltag begegnen.

Die gute Botschaft diesbezüglich ist, dass wir unsere spirituelle Praxis jederzeit in unseren Tagesablauf einbauen können; wir brauchen nicht etwa eine bestimmte Zeitspanne zu reservieren, die ausschließlich unserer Spirituellen Praxis – wohlgemerkt in Großbuchstaben – vorbehalten ist. Wenn wir uns energetisch auf Achtsamkeit und Konzentration einstimmen, ist jeder Augenblick eine spirituelle Übung.

Was immer du tust, du kannst dich entscheiden, es mit voller Aufmerksamkeit zu tun, mit Achtsamkeit und Konzentration. In diesem Fall wird dein Handeln selbst zur spirituellen Praxis. Mit Achtsamkeit atmest du ein, und schon bist du voll und ganz im Hier und Jetzt. Einzuatmen und dabei mit deiner ganzen Lebendigkeit in Berührung zu kommen, das ist spirituelle Praxis. Jeder Mensch kann achtsam einatmen. Ich atme ein und weiß, dass ich einatme – das ist die Praxis des achtsamen Atmens.

Das achtsame Atmen mag sehr einfach, seine Wirkung aber kann immens sein. Während wir uns auf das Einatmen konzentrieren, lassen wir die Vergangenheit los, wir lassen die Zukunft los, wir lassen unsere Projekte los. Wir sind mit unserem ganzen Wesen bei unserem Atem. Unser Geist kommt wieder in den Körper, und wir sind wahrhaft da, lebendig, im gegenwärtigen Augenblick. Wir sind zu Hause. Nur ein einziger Atemzug, Einatmen und Ausatmen, kann uns wieder vollkommen gegenwärtig, vollkommen lebendig machen. Dann ist die Energie der Achtsamkeit in uns vorhanden. Achtsamkeit ist die Energie, die uns vollkommen gegenwärtig macht, vollkommen lebendig im Hier und Jetzt.

Wenn wir innerlich bei uns angekommen sind und bemerken, dass unser Körper irgendwo verspannt ist oder schmerzt, dann ist es Achtsamkeit, die uns dies wissen lässt. Achtsamkeit bringt uns wieder in Kontakt mit dem, was im gegenwärtigen Augenblick in unserem Körper, in unserem Fühlen und Denken und auch in unserer Umgebung geschieht. Sie ermöglicht uns, im Hier und Jetzt vollkommen gegenwärtig zu sein, mit Körper *und* Geist. Wir sind uns bewusst, was in uns und um uns herum vor sich geht. Und wenn wir sehr achtsam sind, dann sind wir gleichzeitig auch konzentriert.

Daher sind Achtsamkeit und Konzentration die zentralen Energien der spirituellen Praxis. Wir können unseren Tee im Zustand der Achtsamkeit trinken, unser Frühstück achtsam zubereiten und mit Achtsamkeit duschen. So wird all dies zu unserer spirituellen Praxis und gibt uns die Kraft, mit den Schwierigkeiten umzugehen, die sich uns in unserem Alltag und in unserer Gesellschaft stellen können.

Wenn du dir, egal wo du gerade bist, einfach deines Körpers gewahr wirst und spürst, in welchem Zustand der Entspannung, der Anspannung oder des Schmerzes er sich befindet (vielleicht empfindest du das alles

sogar je nach Körperregion gleichzeitig), dann entwickelst du bereits ein gewisses Verständnis, erlebst ein gewisses Erwachen, ein gewisses Gewahrsein – eine gewisse Erleuchtung. Und wenn du weißt, dass dein Körper irgendwo verspannt ist oder schmerzt, dann kannst du etwas tun, um die Verspannung zu lockern oder den Schmerz zu lindern. Beim Ein- und Ausatmen können wir uns sagen: »Beim Einatmen werde ich mir der Verspannung oder des Schmerzes in meinem Körper bewusst, beim Ausatmen lasse ich alle Anspannung und allen Schmerz in meinem Körper los.« Das ist die Praxis der Achtsamkeit für den Körper.

Sich einer spirituellen Praxis zu widmen ist also für uns alle möglich. Sätze wie: »Ich habe einfach zu viel zu tun. Ich habe keine Zeit zum Meditieren« gelten nicht. Wenn du zum Beispiel von einem Gebäude in ein anderes läufst, oder wenn du vom Parkplatz in dein Büro gehst, dann kannst du dir stets die Freude machen, achtsam zu gehen und jeden einzelnen Schritt zu genießen. Jeder Schritt, den du in Achtsamkeit gehst, kann dir helfen, Verspannungen in deinem Körper zu lockern und gefühlsmäßige Verstrickungen aufzulösen. Außerdem kann er dir Heilung, Freude und Transformation schenken.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Vielleicht hast du sehr viel Arbeit, die du auch gerne tust. Sie ist interessant, und Leistung zu bringen macht dir Freude. Doch zu viel Arbeit, allzu vieles, worum du dich kümmern musst, laugt dich aus. Du möchtest meditieren, damit du entspannter werden und mehr inneren Frieden, Glück und Freude im Leben finden kannst. Doch du hast keine Zeit für eine tägliche Meditationspraxis. Dann scheinst du in einer Zwickmühle zu stecken – was kannst du tun? Dieses Buch gibt dir die Antwort.

Jeder Augenblick
ist ein Geschenk
des Lebens

BEIM ERWACHEN AM MORGEN

In dem Moment, in dem du aufwachst, kannst du lächeln. Dies ist ein Lächeln der Erleuchtung. Du bist dir gewahr, dass ein neuer Tag beginnt, dass das Leben dir vierundzwanzig funkelnagelneue Stunden schenkt und dass dies das wertvollste aller Geschenke ist. Du kannst das folgende Gedicht sprechen, entweder im Stillen oder laut:

Beim Erwachen am Morgen lächle ich.

Vierundzwanzig funkelnagelneue Stunden liegen vor mir.

Ich gelobe, jeden Augenblick wirklich zu leben und alle Wesen mit den Augen des Mitgefühls anzuschauen.

Am besten sprichst du diesen Vers, wenn du noch im Bett liegst und Arme und Beine wohlig entspannt sind. Beim Einatmen sprichst du die erste Zeile, beim Ausatmen die zweite. Mit dem nächsten Einatmen rezitierst du die dritte Zeile und beim Ausatmen die vierte. Ein Lächeln überzieht dein Gesicht, und so setzt du dich auf, gleitest in deine Hausschuhe und gehst ins Badezimmer.

FRISCHES WASSER,
MIT DEM DU DIR DEIN
GESICHT WÄSCHST

In der Zeit, in der du dir das Gesicht wäschst, die Zähne putzt, das Haar kämmst, dich rasierst und duschst, kannst du intensiv mit dem Glück in Berührung sein, das dich erfüllt, wenn du weißt, wie du über allem, was du tust, das Licht des Gewahrseins leuchten lassen kannst. Wenn du zum Beispiel den Wasserhahn aufdrehst, dann kannst du dich daran erfreuen, dass du mit dem Wasser, das aus dem Hahn sprudelt, und zugleich mit dem Ursprung des Wassers in Berührung bist. Du kannst folgendes Gedicht sprechen:

*Wasser fließt aus hohen Bergquellen herab.
Wasser rinnt tief in der Erde.
Wie durch ein Wunder kommt das Wasser zu uns.
Ich bin erfüllt von Dankbarkeit.*

Mithilfe dieses Verses kannst du dir der weiten Reise dieses Wassers gewahr werden, seines langen Weges von der Quelle bis zum Waschbecken in deinem Badezimmer. Das ist Meditation. Außerdem erkennst du, welch großes Glück du hast, dass das Wasser mit nur einem Handgriff so leicht für dich fließt. Dieses Gewahrsein schenkt dir Glück. Das ist Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist Aufmerksamkeit; sie ist die Fähigkeit zu erkennen, was jeden Augenblick geschieht: Du drehst den Wasserhahn auf, und das Wasser fließt für dich heraus.

In unserem Zentrum in Plum Village in Frankreich bricht gelegentlich die Wasserversorgung zusammen. Immer wenn das geschieht, wird uns vor Augen geführt, dass es eine Entbehrung ist, kein Wasser zu haben, und ein Glück, welches zu haben. Wir können das Glück nur erkennen, wenn wir Zeiten des Leidens nicht vergessen!

Ich drehe das Wasser gerne langsam auf, forme die Hände zur Schale, lasse das frische kühle Nass hineinlaufen und sprengle es mir auf die Augen. Hier in Frankreich ist das Wasser im Winter richtig kalt. Das kalte Wasser auf meinen Fingern, Augen und Wangen zu spüren ist sehr erfrischend. Sei bitte gegenwärtig, damit du dies alles wirklich fühlen kannst. Lass dich davon aufwecken. Genieße es. Du bist glücklich, weil du das Geschenk des Wassers zu schätzen weißt und deine Dankbarkeit nähren kannst.

Wenn du Wasser ins Becken gießt, um dein Gesicht zu waschen, werde dir jeder Bewegung gewahr; lasse deine Gedanken nicht zu allen möglichen anderen Dingen abschweifen. Für dich ist in diesem Augenblick das Wichtigste, dass du an jeder deiner Bewegungen Freude empfindest. Habe keine Eile. Lasse den Gedanken los, dass du schnell fertig werden musst, damit du etwas anderes tun kannst. Das ist Meditation! Meditation bedeutet, dir selbst jeden Augenblick deine aufrichtige Gegenwärtigkeit zu schenken. Meditation ist die Fähigkeit, klar zu erkennen, dass jeder Augenblick ein Geschenk des Lebens ist, ein Geschenk der Erde und des Himmels. Im Zen nennt man dies »die Freude der Meditation«.



Thich Nhat Hanh

Friede mit jedem Atemzug

Ein Übungsbuch

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-21995-7

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2012

Einer der populärsten Vertreter des Buddhismus im Westen

Unser Alltag wird immer hektischer und schnelllebiger – mit negativen Auswirkungen für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Zen-Meister Thich Nhat Hanh legt ein Übungsprogramm vor, das uns Tag für Tag mit mehr Lebensfreude und innerer Ruhe erfüllt. Jedoch nicht im Sinne von Stagnation oder Eskapismus, vielmehr können wir mit jedem Atemzug bewusst das Hier und Jetzt erleben. Mit persönlichen Anekdoten, Meditationen und Achtsamkeitsübungen führt uns Thich Nhat Hanh auf einen Weg zu persönlichem Frieden und Glück.