

THICH NHAT HANH
Das Wunder der Achtsamkeit


arkana

Thich Nhat Hanh
Das Wunder der Achtsamkeit



Einführung in die Meditation

Aus dem Englischen
von Sylvia Wetzel

Mit einem Vorwort von Ulrich Scharpf
Neubearbeitung von Karen Siebert
Mit Illustrationen von Judith Bossert



arkana

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 1975 der Originalausgabe: Thich Nhat Hanh
Copyright © 1988 der deutschen Erstausgabe: Theseus Verlag
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld
Copyright © 2001 des Vorworts: Theseus Verlag
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalverlag: Beacon Press, Boston, Massachusetts, USA
Titel der Originalausgabe: *The Miracle of Mindfulness*

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*

Copyright © 2010 der deutschen Ausgabe:
Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Lektorat: Ursula Richard, Ulrich Scharpf

Illustrationen: Judith Bossert

Umschlag: Tina Agard Grafik & Buchdesign, Esslingen

Umschlagmotiv: © Judith Bossert

Layout und Satz: Dagmar Schadenberg, Berlin

Druck und Bindung: Westermann Druck GmbH, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34597-7

www.arkana-verlag.de

INHALT



Vorwort 7

von Ulrich Scharpf

Vom Alltagsbewusstsein zum Kern der Übung 13

Das Wunder, auf der Erde zu gehen 23

Gönnen Sie sich einen Tag der Achtsamkeit 41

Wie ein Kieselstein 49

Eins ist alles, alles ist eins 65

Der Mandelbaum in Ihrem Vorgarten 77

Drei wunderbare Antworten 93

Zweiunddreißig grundlegende Achtsamkeitsübungen 105

Mit den Augen des Mitgefühls sehen 131

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 zwei- und dreißig 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