

THICH NHAT HANH  
Jeden Augenblick genießen

  
arkana



# Thich Nhat Hanh



JEDEN  
AUGENBLICK  
GENIESSEN

Übungen zur Achtsamkeit

Mit einer Einleitung von Thomas Schmidt



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 Februar 2024

Copyright © Thich Nhat Hanh

Copyright © 2004 der deutschen Erstausgabe: Theseus Verlag  
in der Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

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

Projektbetreuung: Susanne Klein

Zusammenstellung und Bearbeitung: Thomas Schmidt

Lektorat: Ursula Richard

Layout und Umschlaggestaltung: Tina Agard Grafik und  
Buchdesign, Esslingen

Umschlagmotiv: © iStockphoto/filo

Druck und Bindung: Westermann Druck GmbH, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34586-1

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

## INHALT

Einleitung	9
<b>Jeden Augenblick genießen</b>	15
Achtsamkeit im Alltag	16
Übungen	28
<i>Atmen</i>	28
<i>Sitzmeditation</i>	30
<i>Das Lächeln des Buddha</i>	32
<i>Gehmeditation</i>	33
<i>Autofahren</i>	37
<i>Zähneputzen</i>	38
<i>Duschen</i>	38
<i>Zur Toilette gehen</i>	39
<i>Hausputz</i>	39
<b>Achtsamkeit auf den Körper</b>	43
Eins werden mit dem Körper	44
Übungen	48
<i>Geleitete Meditation:</i>	
<i>Achtsamkeit auf den Körper</i>	48
<i>Achtsamkeit auf die Körperhaltungen</i>	51
<i>Tiefenentspannung</i>	52

<b>Achtsamkeit auf die Gefühle</b>	61
Die Gefühle wahrnehmen	62
Übungen	67
<i>Bauchatmung</i>	67
<i>Gefühle während des Tages wahrnehmen</i>	69
<b>Achtsamkeit im Umgang mit anderen</b>	71
Ganz da sein	72
Übungen	90
<i>Meditation der Liebenden Güte</i>	
<i>(Metta-Meditation)</i>	90
<i>Tiefes Zuhören – dem Atem folgen bei einem</i>	
<i>Gespräch</i>	95
<i>Der Friedensvertrag</i>	96
<i>Der Neuanfang</i>	100
<i>Umarmungsmeditation</i>	104
<b>Das Miteinander-Verbundensein</b>	
<b>aller Dinge</b>	107
Intersein	108
Übungen	118
<i>Die Berührung der Erde</i>	118
<i>Achtsames Essen</i>	123
<i>Geleitete Meditation:</i>	
<i>Betrachtung der sechs Elemente</i>	125
<i>Wer bin ich?</i>	128

<b>Leben und Tod überschreiten</b>	131
Tief in die Natur des Daseins schauen	132
Übungen	146
<i>Geleitete Meditation:</i>	
<i>Die Fünf Betrachtungen</i>	146
<i>Geleitete Meditation:</i>	
<i>Geburt- und Todlosigkeit</i>	149
<i>Betrachtung über die Vergänglichkeit         des Körpers</i>	152
 <b>Anhang</b>	 155
<i>Ein Tag der Achtsamkeit</i>	156
<i>Die Fünf Achtsamkeitsübungen</i>	158
<i>Das Sutra über die volle Vergegenwärtigung         des Atems</i>	161
<i>Das Sutra über die Fünf Arten,         den Ärger zu beenden</i>	173
 Kontaktadressen	 180
Zum Weiterlesen	181
Zum Autor	182







## 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.