

# Worte der Achtsamkeit



Texte von  
Thich Nhat Hanh



HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



**MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
**FSC® C014496**

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagkonzept, Gestaltung und Satz:  
Christina Kölsch, [www.christinakoelsch.de](http://www.christinakoelsch.de)

Herstellung: GGP media GmbH, Pößneck  
Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-38135-5

## Inhalt

- 6 Einleitung
- 9 Vom Weg der Achtsamkeit
- 23 Vom inneren Frieden
- 39 Vom Wunder der Natur
- 55 Von der Macht der Gefühle
- 67 Vom gelingenden Miteinander
- 91 Vom Glück des Augenblicks
- 113 Von der Kunst der Meditation
- 127 Quellenverzeichnis

# Einleitung

Seit nahezu 35 Jahre lebt er nun schon in seinem französischen Exil in Plum Village – der vietnamesische Friedensaktivist und buddhistische Meister Thich Nhat Hanh. Er kann auf ein langes und wechselvolles Leben zurückblicken, auf ein Tun, das in seiner stillen, beständigen Wirksamkeit seinesgleichen sucht.

Im Zentrum der Lehre Thich Nhat Hanhs steht das, was er »Achtsamkeit« nennt. Achtsamkeit, das ist die höchste Aufmerksamkeit gegenüber uns selbst und unserer Umwelt. Achtsamkeit ist ein Sein im Hier und Jetzt, ein intensives Leben im und für den Moment. Achtsamkeit führt uns aus den Ablenkungen unseres von Schnelligkeit und Zerstreuung geprägten Alltags hinaus zu der Erkenntnis, dass wir und unsere Umwelt nicht getrennt sind, sondern dass wir eine Einheit bilden. Sie zeigt uns, dass vermeintliche Gegensätze zueinander gehören – kein Lotus ohne Schlamm.

Die sicherlich nicht geringste Leistung Thich Nhat Hanhs besteht dabei darin, die zuweilen sperrig und unzugänglich wirkenden Lehren des Buddhismus in unseren westlichen Alltag gebracht, sie in die Sprache unserer Erfahrungswelt übersetzt zu haben. Und zwar ohne damit die tiefen Einsichten des Buddhismus zu verkürzen, ohne sie als eine Art Instant-Weisheit für Wellness-Jünger zu entwerten. In sehr eindrücklichen, zugewandten Worten weist Thich Nhat Hanh seine Hörer und Leser in ein Leben, dessen Einfachheit eine große Herausforderung darstellt. Doch hinter der Herausforderung verbirgt sich wieder die Einfachheit – und eine unendliche Befreiung.

Diese Sammlung kurzer Texte möchte das Unmögliche versuchen: auf nur wenigen Seiten einen Einblick in die reiche Gedanken- und Lebenswelt Thich Nhat Hanhs zu gewähren. Immer mit dem einen Satz im Ohr: »Alles, was Sie achtsam tun, ist Meditation.«



VOM WEG DER  
ACHTSAMKEIT



Der Buddha saß einmal, so eine alte Geschichte, mit seinen Mönchen zusammen, nachdem sie ihr Mittagsmahl in Achtsamkeit zusammen eingenommen hatten. Plötzlich tauchte ein Bauer auf. Er litt sehr. Er sagte: »Liebe Brüder, habt ihr hier irgendwo meine Kühe gesehen? Ich habe fünf Kühe, doch aus irgendeinem Grund sind sie heute Morgen alle davongelaufen. Ich habe auch zwei Äcker mit Sesampflanzen, doch in diesem Jahr wurden alle Sesamsamen von Insekten aufgefressen. Es ist nichts übriggeblieben. Ich werde mich wohl umbringen, glaube ich.«

Der Buddha sah ihn voller Mitgefühl an: »Lieber Freund, wir sitzen hier schon länger als eine Stunde, doch deine Kühe haben wir nicht gesehen. Vielleicht schaust du noch mal in der anderen Richtung.«

Als der Bauer gegangen war, drehte sich der Buddha zu seinen Mönchen um, lächelte und sagte: »Meine lieben Freunde, ihr könnt euch sehr glücklich schätzen, denn ihr habt keine Kühe.«

*Quelle der Liebe*



Die Geburt eines menschlichen Wesens ist kein Anfang, sondern eine Fortführung. Wenn wir geboren werden, sind bereits alle möglichen Arten von Samen – Samen der Gutheit, der Grausamkeit, des Erwachens – in uns. Ob sich die Gutheit oder die Grausamkeit in uns zeigt, hängt davon ab, welche Samen wir durch unser Tun und unsere Lebensweise kultivieren. Es gibt wirklich schmerzhaft Gefühle, starke Emotionen oder Wahrnehmungen, die uns in Unruhe versetzen oder uns ängstigen. Mit der Energie der Achtsamkeit können wir Zeit mit diesen schwierigen Gefühlen verbringen, ohne vor ihnen davonzulaufen. Wir können sie umarmen, wie man als Mutter oder Vater das eigene Kind umarmt, und zu ihnen sagen: »Liebes, ich bin für dich da, ich bin zurückgekommen und werde mich um dich kümmern.« Auf diese Weise kümmern wir uns um unsere Emotionen, Gefühle und Wahrnehmungen.

*Quelle der Liebe*



Das kostbarste Geschenk der Achtsamkeit ist die Weisheit der Nichtunterscheidung, der unvoreingenommenen Offenheit. Wir sind nicht edel durch unsere Geburt. Wir sind nur edel durch die Art und Weise, wie wir denken, sprechen und handeln. Jemand, der oder die sich in wahrer Liebe übt, verfügt über diese Weisheit nichtunterscheidender, unvoreingenommener Offenheit und diese durchdringt all seine oder ihre Handlungen.

*Quelle der Liebe*

Im Buddhismus wird gesagt, das Wesen Buddhas sei Achtsamkeit. Den Samen der Achtsamkeit trägt jeder Mensch in sich; er ist der noch ungebo-rene Buddha in uns. Aber dieser kostbare Samen kann tief unter Schichten aus Leid und Unwissenheit verborgen sein. Wenn wir uns auf die Suche nach ihm begeben und ihn berühren können, wird er in uns zu wachsen beginnen.

Wenn Sie ein Glas Wasser trinken und Ihnen bewusst ist, dass Sie Wasser trinken, dann ist Acht-

samkeit bereits da. Mit ihrer Hilfe werden wir gewahr, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht.

*Liebe heißt, mit wachem Herzen leben*

Mit gesunden Augen steht uns ein Paradies aus Formen und Farben zur Verfügung. Menschen, die ihr Augenlicht verloren haben, leben in Dunkelheit. Diese Menschen sind der festen Überzeugung, dass sie im Paradies leben würden, dem Paradies der sichtbaren Welt, wenn ihnen jemand das Augenlicht zurückgeben könnte. Wir aber besitzen Augen, die sehen können, und wir leben in diesem Paradies. Nur vergessen wir das die meiste Zeit. Es ist wichtig, uns mithilfe der Achtsamkeitspraxis immer wieder daran zu erinnern, dass wir mit unseren Augen bereits im Besitz einer der grundlegenden Voraussetzungen sind, um glücklich zu sein. Achtsamkeit hilft uns, dieser Bedingung gewahr zu werden.

*Liebe heißt, mit wachem Herzen leben*

Ohne Achtsamkeit leben wir wie Tote. Immer wenn Achtsamkeit in uns ist, werden wir im Land des Buddha, im Reinen Land, im Reich Gottes wiedergeboren. In den Psalmen findet sich folgender Vers: »Du bist mein Sohn, heute habe ich dich gezeugt.« Das ist die Stimme des Heiligen Geistes. Seine Kraft lässt uns in jedem Moment neu lebendig werden. Achtsamkeit ist nichts anderes als die Praxis, Körper und Geist eins werden und in den gegenwärtigen Moment zurückkehren zu lassen. Auf diese Weise werden wir wieder lebendig.

*Liebe heißt, mit wachem Herzen leben*

Atme ich ein, richte ich meine Aufmerksamkeit auf meine Augen und es stellt sich das Wissen ein, dass ich noch ausreichend gut sehe, meine Augen sind noch in einem guten Zustand. »Ich atme ein und bin mir meiner Augen bewusst. Ich atme aus und lächle meinen Augen zu.« Das mag manchen Menschen auf den ersten Blick töricht erscheinen, doch kann diese Art der Achtsamkeitsübung zu