

Thich Nhat Hanh  
Das Wunder der Achtsamkeit





THICH NHAT HANH

DAS  
WUNDER  
DER  
**ACHTSAM  
KEIT**

Einführung in die Meditation

*Aus dem Englischen  
von Sylvia Wetzel*

Mit einem Vorwort von Ulrich Scharpf  
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 August 2024

Copyright © 1975 der Originalausgabe: Thich Nhat Hanh

Copyright © 1988 der deutschen Erstausgabe: Theseus Verlag in Kamp-  
hausen 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 Str. 28, 81673 München

Originalverlag: Beacon Press, Boston, Massachusetts, USA

Titel der Originalausgabe: *The Miracle of Mindfulness*

Die Gedichte auf Seite 10, 22, 43, 53, 71, 85, 102 und 115 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: ki36 Editorial Design, Daniela Hofner, München

Umschlagmotiv: © Daniela Hofner

Gestaltung und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34328-7

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

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Kapitel 1: Vom Alltagsbewusstsein zum Kern der Übung . . . . .	13
Kapitel 2: Das Wunder, auf der Erde zu gehen . . . . .	25
Kapitel 3: Gönnen Sie sich einen Tag der Achtsamkeit . . . . .	45
Kapitel 4: Wie ein Kieselstein . . . . .	55
Kapitel 5: Eins ist Alles, Alles ist Eins . . . . .	73
Kapitel 6: Der Mandelbaum in Ihrem Vorgarten . . . . .	87
Kapitel 7: Drei wunderbare Antworten . . . . .	103
Kapitel 8: Zweiunddreißig grundlegende Achtsamkeitsübungen . . . . .	117
Übung: Halblächeln beim Erwachen am Morgen . . . . .	118
Übung: Halblächeln in Momenten der Muße . . . . .	119
Übung: Halblächeln beim Musikhören . . . . .	119
Übung: Halblächeln bei Gereiztheit . . . . .	119
Übung: Loslassen im Liegen . . . . .	120
Übung: Loslassen im Sitzen . . . . .	120
Übung: Tiefes Atmen . . . . .	121
Übung: Den Atem mit den Schritten messen . . . . .	121
Übung: Den Atem zählen . . . . .	122

Übung: Dem Atem folgen . . . . .	123
Übung: Dem Atem folgen beim Hören von Musik . . . . .	124
Übung: Dem Atem folgen bei einem Gespräch . . . . .	124
Übung: Atmen, um Körper und Geist zu beruhigen und Freude zu erfahren . . . . .	124
Übung: Achtsamkeit für die Körperhaltung . . . . .	125
Übung: Achtsamkeit bei der Teezubereitung . . . . .	126
Übung: Der Abwasch . . . . .	126
Übung: Wäsche waschen . . . . .	127
Übung: Hausputz . . . . .	128
Übung: Ein Bad in Zeitlupe . . . . .	128
Übung: Der Kieselstein . . . . .	129
Übung: Ein Tag der Achtsamkeit . . . . .	130
Übung: Betrachtung über die wechselseitige Abhängigkeit . . . . .	131
Übung: Sie selbst . . . . .	133
Übung: Ihr Skelett . . . . .	134
Übung: Ihr wahres Gesicht vor Ihrer Geburt . . . . .	135
Übung: Ein geliebter Mensch ist gestorben . . . . .	136
Übung: Leerheit . . . . .	136
Übung: Mitgefühl für die am meisten gehasste oder verachtete Person . . . . .	138
Übung: Leiden durch Mangel an Weisheit . . . . .	139
Übung: Handeln ohne Anhaftung . . . . .	142
Übung: Nicht-Haften . . . . .	144
Übung: Betrachtungen über das Niemals-Aufgeben . . . . .	145
<b>Kapitel 9: Mit den Augen des Mitgefühls sehen . . . . .</b>	<b>147</b>

## 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 körper-

lichen 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 zweiunddreißig 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*