



# Leseprobe

Thich Nhat Hanh  
**Achtsam leben - wie geht  
das denn?**

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 144

Erscheinungstermin: 14. Februar 2024

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Achtsamkeit ist der Dreh- und Angelpunkt eines glücklichen Lebens im Hier und Jetzt. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, achtsam zu sein, doch jeder, der sich schon einmal darum bemüht hat, weiß auch, wie schwierig das in einem geschäftigen Alltagsleben sein kann. Den vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh konnte man sicherlich als den Experten für Achtsamkeit bezeichnen. In diesem Buch antwortet er auf konkrete Fragen zur Integration der Achtsamkeit in den Alltag, zeigt, wie uns Achtsamkeit hilft, mit Stress, Hektik, heftigen Gefühlen und herausfordernden Situationen umzugehen. Seine Antworten auf die Fragen auch von Kindern zeigen, dass schon in jungen Jahren die Bedeutung von Achtsamkeit verstanden und auf spielerische Weise erlernt werden kann.



### **Autor**

## **Thich Nhat Hanh**

---

Thich Nhat Hanh war einer der bekanntesten spirituellen Lehrer unserer Zeit. Der Zen-Meister, Dichter und Friedensaktivist lebte zwischenzeitlich aufgrund seines Engagements für ein Ende des Vietnam-Kriegs in Frankreich im Exil. Das von ihm gegründete Praxiszentrum Plum Village wird jährlich von Menschen aus aller Welt besucht. Die zahlreichen Bücher des Autors bringen den Menschen aller Kulturen die Kunst des achtsamen Lebens näher.

Thich Nhat Hanh

*Achtsam leben – wie geht das denn?*



arkana

Thich Nhat Hanh

*Achtsam leben –  
wie geht das denn?*



arkana

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 2005 der deutschen Erstausgabe:

Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Zusammenstellung, Übersetzung und Bearbeitung: Ursula Hanselmann

Lektorat: Ursula Richard

Fotos im Innenteil mit freundlicher Genehmigung von Christian Käuff;

die Fotos entstanden anlässlich einer Vietnamreise

mit Thich Nhat Hanh im Frühjahr 2005.

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, [www.mbedesign.de](http://www.mbedesign.de)

unter Verwendung eines Fotos von © Hildegard Morian

Gestaltung: AS Typo & Grafik, Berlin

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34560-1

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

## *Inhalt*

Vorwort von <i>Ursula Hanselmann</i> .....	7
Die Übung der Achtsamkeit .....	13
Wie wir das Leiden überwinden können .....	33
Ein heilsamer Umgang mit Emotionen und Gefühlen .....	47
In harmonischen Beziehungen leben .....	73
Es gibt kein Werden, kein Vergehen .....	103
Fragen von Kindern .....	111

## *Vorwort*

Thich Nhât Hanh beschreibt in seinen Vorträgen oder in vielen seiner Bücher, wie ein achtsames Leben aussehen kann: Wie wir achtsam Tee trinken, uns achtsam die Zähne putzen, achtsame Schritte tun und unsere alltäglichen Verrichtungen mit Achtsamkeit begleiten können, um sie zu einer ganz besonderen Erfahrung werden zu lassen. Seine Bücher sind Erinnerung, Ermutigung und Hilfe, die Kunst des achtsamen Lebens zu erlernen.

Nachdem wir seine Worte gehört oder gelesen haben, bemühen wir uns dann oftmals sehr darum, unser Leben achtsamer zu gestalten, aber manchmal kommen wir nicht recht weiter, bleiben gefangen in alten Gewohnheitsmustern, sind ungeduldig und wollen sofort oder möglichst schnell die Ergebnisse unseres Bemühens sehen.

Unser Umfeld scheint zuweilen mit unserer Achtsamkeit nicht Schritt halten zu können oder zu wollen, und wir möchten ihnen gerne beibringen, wie sie achtsamer sein könnten. Das geht aber nur selten gut.

Eines Tages stehen wir dann plötzlich da; unser Achtsamkeitspflänzchen ist Wind und Wetter ausgesetzt, während andere Samen (oftmals negative) allmählich wieder kräftiger zu sprießen beginnen, und unsere Achtsamkeit tut sich schwer, dazwischen noch ein Plätzchen zu finden.

Dann wird es Zeit, wieder genauer hinzuschauen und zu fragen: »Achtsam leben – wie geht das denn?« Wir können und sollten selbst nach Wegen suchen und Dinge ausprobieren, wir haben aber auch die Möglichkeit, Thich Nhât Hanh persönlich Fragen zu den Schwierigkeiten und Problemen mit der Achtsamkeit zu stellen – nach Vorträgen, während Retreats oder Tagen der Achtsamkeit oder bei einem Aufenthalt in Plum Village.

Es gehört allerdings ein wenig Mut dazu, nach vorne zu gehen, in ein Mikrofon zu sprechen, sein ganz persönliches Anliegen vorzubringen – vor einer oft recht großen Zuhörerschaft.

»Lieber Thay, liebe Sangha ...«

und dann werden oft Fragen gestellt, die tief berühren, die traurig sind, von Angst getragen, die aber auch hoffnungsvoll auf Thich Nhât Hanhs Antworten auf einen Lösungsvorschlag, auf eine neue Blickrichtung ausgerichtet sind.

All den Fragen liegt letztendlich die kleine und doch so große Frage zugrunde: »Achtsam leben – wie geht das eigentlich?« Und Thich Nhât Hanh weist uns Wege, altbekannte, manchmal auch ganz neue, unerwartete. Er gibt uns Hilfestellungen, unsere eigene Achtsamkeit zu erkunden, zu erproben und dabei zu bleiben – mit Geduld und liebevoll mit uns selbst.

Für mich waren anfangs die »Frage und Antworten«-Teile bei den Veranstaltungen Thich Nhât Hanhs eher eine Pflichtübung. Weder Neugier noch Begeisterung hielten mich auf meinem Kissen, weil ich voller Überheblichkeit dachte, die Fragen hätten ja konkret mit mir gar nichts zu tun – wenn auch die eine oder andere mich durchaus erschüttern oder tagelang begleiten konnte. Es waren für mich dennoch immer die Fragen anderer.

Eines Morgens hörte ich mir zu Hause eine CD mit Fragen und Antworten von und für Kinder an. Die erste Frage eines Jungen lautete: Thay, die Moskitos quälen mich so, kann ich nicht wenigstens ein paar umbringen?« Die Frage wurde begleitet vom Kichern anderer Kinder, und auch Thay lachte auf seine ganz besonders herzliche Art mit.

Seine Antwort auf diese Frage war wundervoll.

Er bestätigte dem Kind, dass er das Problem selbst sehr gut kenne und machte Vorschläge, wie man sich behelfen könne, ohne zu töten. Er erzählte dann anschließend noch den Kindern (und Erwachsenen) eine Geschichte über Mitgefühl, über Freude und Intersein (dem Miteinander-Verbundensein aller Dinge) am Beispiel einer Schlange, die unter einer Hängematte lag. In dieser Geschichte ist ein solcher Reichtum enthalten, dass sie noch heute viele meiner eigenen, ganz anders lautenden Fragen beantwortet.

So lernte ich nach und nach, »Fragen und Antworten« mit Thay zu lieben, lernte zu verstehen, dass alle, wirklich alle Fragen in irgendei-



ner Weise mit mir zu tun haben, auch wenn sie sehr weit von meiner eigenen Lebensrealität entfernt scheinen. Wenn ich genau hinhöre, kann ich in jeder Antwort Hinweise finden, kann sich mein Blick weiten, und ich sehe meine Situation oft von einer ganz anderen Warte. Die Antworten erschließen sich mir nicht immer sofort. Manchmal trage ich sie eine ganze Weile spazieren, bevor ich etwas verstehe, was mir noch verborgen war. Manchmal treffen sie so konkret meine derzeitige Situation, dass ich beinahe erstaunt bin, woher Thich Nhât Hanh wissen kann, dass ich genau diese Antwort jetzt brauche.

Meine kleine Vorliebe gilt den Fragen der Kinder, die teilweise sehr tief sind, manchmal auch traurig, manchmal lustig, manchmal schon sehr »erwachsen«, und oft kann man spüren, wie die Samen, die Thich Nhât Hanh sät, schon kleine Knospen bei ihnen hervorbringen.

Mögen viele Knospen und Früchte für uns in den »Fragen und Antworten« dieses Buches liegen und uns unterstützen, unseren ganz eigenen Weg der Achtsamkeit zu gehen – mit Freude und Geduld und viel Mitgefühl für uns selbst und andere.

*Ursula Hanselmann*

*Eine gut gestellte Frage kann für viele Menschen hilfreich sein.*

*Stellen Sie Fragen, die uns helfen können, die Ihnen helfen können, die den Menschen, denen Sie sich verbunden fühlen, helfen können, aus schwierigen Situationen herauszufinden. Fragen, die helfen, den Pfad der Praxis zu erkennen, den Pfad der Transformation zu sehen, um unser Glück, unsere Kommunikation und unsere Harmonie wiederherzustellen.*

*Stellen Sie solche Fragen, die das Reine Land, das Königreich Gottes zurückbringen, die unser Herz wieder mit Leben erfüllen können.*

*Thich Nhât Hanh*

## *Die Übung der Achtsamkeit*

*Lieber Thy,*

*meine Frage ist sehr einfach, sie stellte sich mir während des heutigen Frühstückes.*

*Ich habe mich an einen der langen Tisch gesetzt. Da waren andere Personen neben mir und eine, die mir gegenüber saß. Ich schaute auf meinen Apfel, den ich ganz still und achtsam aß. Als ich wieder aufschaute, saß jemand ganz anders mir gegenüber. Ich hatte nicht wahrgenommen, dass die Person, die vorher da saß, weggegangen war und eine neue Person sich hingesetzt hatte. Meine Frage ist: Wenn ich versuche, achtsam zu sein, ganz bewusst, muss ich mir dann all dessen bewusst sein, was sonst noch um mich herum geschieht?*

Nein, nein. Es geschehen viele Dinge zur gleichen Zeit im gegenwärtigen Moment, und Sie können sich entscheiden, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich bewusst zu werden, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Sie erlauben sich einfach, präsent zu sein und festzustellen, was Sie mehr beschäftigt, was mehr im Vordergrund steht; Sie können nicht alles wahrnehmen, was geschieht. Wenn Sie dann anschauen und eine neue Person entdecken, sagen Sie sich: »Oh, eine neue Person« – das ist bereits Achtsamkeit. Einige Minuten zuvor war das Objekt Ihrer Achtsamkeit ein anderes. Jetzt hat Ihre Achtsamkeit ein neues Objekt. Das ist Achtsamkeitsübung ohne jegliche Vorgabe.

Die Übung der Achtsamkeit kann ebenso gut eine Vorgabe haben, eine Art Programm. Es bedeutet, dass Sie bei einem Objekt für fünfzehn, zwanzig oder dreißig Minuten verweilen möchten. Sie möchten nur mit diesem einen Objekt sein – wie zum Beispiel dem Atem. Sie möchten sich jetzt auf Ihren achtsamen Atem konzentrieren und alle anderen Objekte erst einmal nicht beachten. Es ist so ähnlich, wie wenn Sie morgens einen Paken Briefe erhalten, Sie gehen ihn schnell durch und entscheiden sich, welchen Brief sie zuerst lesen. Das heißt nicht, dass Sie den Rest nicht lesen werden. Sie haben lediglich beschlossen, diesen einen Brief zuerst zu lesen. Dies ist die Achtsamkeitsübung mit Vorgabe. Sie greifen ein Objekt heraus, von dem Sie glauben, Sie sollten sich jetzt darauf besinnen, weil Sie es gerade jetzt brauchen, weil Sie das Nährende und Heilende, das daraus erwachsen

kann, jetzt benötigen. Sie suchen sich also ein Thema, ein Objekt der Achtsamkeit aus, Sie werden Ihre Aufmerksamkeit auf keine anderen Objekte richten. Das ist in Ordnung. Das ist nicht mangelnde Achtsamkeit, denn Sie praktizieren auf diese Art und Weise wirklich Achtsamkeit.



*Lieber Thay,  
bitte sagen Sie etwas über Satori, Kensho und Erleuchtung.*

Satori heißt Erwachen. Es ist kein abstrakter Begriff. Man kann Satori mehrmals am Tag erfahren. Wenn Sie Ihren Tee trinken und sich beim Teetrinken bewusst werden, dass Sie Tee trinken, dann ist das bereits Satori. Wenn Sie gehen und sich bewusst werden, dass Sie gehen, dann ist das Satori. Satori ist nicht etwas, das man nach zum Beispiel achtjähriger Praxis erfährt. Es sollte eigentlich mehrmals täglich passieren. Arrangieren Sie Ihr Leben, Ihren Alltag so, dass Satori jede Minute geschehen kann.

Kensho bedeutet Einsicht in die eigene Natur. Der ganze Sinn der Übung, der Sitzmeditation, des Atmens, des Gehens ist, tief zu schauen und Einblick in die eigene Natur zu gewinnen. Auch Ihre wahre Natur ist nichts Abstraktes. Der Buddha ist sehr hilfreich gewesen, denn er hat uns Hinweise gegeben, wie wir unserer Natur auf den Grund gehen können. Unsere Natur ist die Natur der Vergänglichkeit, unsere Natur ist vom Wesen her Nicht-Selbst und Intersein, unsere Natur ist vom Wesen her Nirwana. Sie sollten Ihr tägliches Leben so leben, Ihre Praxis so gestalten, dass Sie keine Konzepte entdecken, wenn Sie tief schauen, sondern dass Sie wirkliche Einsichten haben.

Wenn Sie nur sitzen und darauf warten, dass Kensho sich einstellt, dann bezweifle ich, dass das geschieht.

Sitzen ist sehr wichtig, aber es ist wesentlich, auf eine Art und Weise zu sitzen, dass Konzentration und tiefes Schauen möglich sind. Wenn Achtsamkeit und Konzentration wirklich stark und unerschütterlich

