

Thich Nhat Hanh  
Entdecke den Schatz  
in deinem Herzen



Thich Nhat Hanh

# Entdecke den Schatz in deinem Herzen

Geschichten und Übungen zur  
Achtsamkeit für Kinder

Ins Deutsche übertragen von Ursula Richard

Mit Illustrationen von Brigitte Smith

Kösel

Titel der Originalausgabe:  
»A Pebble for Your Pocket: Mindful Stories and Practices for Children and Grown-ups«  
Published by Plum Blossom Books/Parallax Press, Berkeley/Kalifornien



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Hello Fat Matt*  
liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Copyright © 2010 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved  
Copyright © für die deutsche Ausgabe 2011 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Sabine Fuchs, München  
Umschlagmotiv: plainpicture/Lonely\_Planet  
Illustrationen: Brigitte Smith  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-30903-0

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten  
lieferbaren Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

9 Einführung

## Geschichten 13

- 15 Wer ist der Buddha?
- 20 Der Einsiedler und die Quelle
- 25 Gegenwärtiger Moment,  
wundervoller Moment
- 30 Kehre zu dir zurück
- 39 Der Lotosteich
- 43 Der kostbare Edelstein
- 48 Du bist ein werdender Buddha
- 52 Anhalten
- 60 Du wurdest nie geboren
- 71 Die zwei Versprechen
- 73 Wolken jagen

## Übungen 77

- 79 Den Buddha in dir berühren
- 82 Eine Orange essen
- 83 Achtsames Essen
- 85 Einen Baum umarmen
- 86 Die Erde berühren
- 88 Atemmeditation
- 92 Sitzmeditation
- 94 Blumen arrangieren
- 96 Die Kieselstein-Meditation
- 100 Gehmeditation
- 102 Ja, danke
- 103 Vier Mantras
- 110 Der Atemraum
- 113 Der Kuchen im Kühlschrank
- 116 Die Glocke einladen
- 122 Lied: Ich bin angekommen
- 124 Lied: Ich atme ein, ich atme aus
  
- 125 Über Thich Nhat Hanh

*Überall im Kosmos gibt es kostbare Edelsteine,  
und sie sind auch in jedem von uns.*

*Ich möchte dir eine Handvoll davon schenken,  
lieber Freund.*

*Ja, heute Morgen möchte ich dir eine Handvoll  
schenken, eine Handvoll Diamanten,  
funkelnd von morgens bis abends.*

*Jede Minute unseres täglichen Lebens ist ein Diamant,  
der den Himmel und die Erde enthält,  
den Sonnenschein und den Fluss.*

Thich Nhat Hanh







# Einführung

Als ich neun Jahre alt war, sah ich auf dem Umschlag einer Zeitschrift ein Bild des Buddha, wie er friedvoll im Gras sitzt. Und sofort wusste ich, dass ich ebenso friedvoll und glücklich sein wollte. Zwei Jahre später saß ich mit anderen Jungen zu fünft beisammen und wir sprachen darüber, was wir später einmal werden wollten. Wir erforschten viele verschiedene Gebiete; einer der Jungen sagte, er wolle Arzt werden, ein anderer wollte Ingenieur werden und so weiter. Doch nach einer Weile hatten wir das Gefühl, dass nichts uns wirklich zusagte.

Dann sagte mein Bruder Nho: »Ich möchte Mönch werden.« Das war eine ganz neue Idee, doch ich wusste, dass auch ich Mönch werden wollte. Zum Teil wegen des Bildes auf der Zeitschrift.

Ein Junge sagte: »Warum werden wir nicht alle Mönche?« Es war ein Gespräch unter Kindern, doch tatsächlich wurden wir alle fünf Mönche. Einer wurde katholischer Mönch und wir anderen vier wurden buddhistische Mönche. Und heute sind noch immer drei von uns Mönche.

Der Same, Mönch zu werden, war nach unserem Gespräch tief in mich eingepflanzt worden. Ich wollte wirklich Mönch werden, doch wusste ich, dass es schwer für meine Eltern sein würde, das zu akzeptieren, denn das Leben eines Mönchs ist sehr schlicht und sie wollten, dass ihre Kinder die angenehmen Dinge des Lebens genießen sollten. Mir war klar, dass ich sie sorgsam und vorsichtig darauf vorbereiten musste.

Ich führte Tagebuch und von Zeit zu Zeit schrieb ich darin von meinem Wunsch, Mönch zu werden. Eines Tages bat ich meine Mutter, meinem Vater das Tagebuch vorzulesen, damit sie sich an die Idee gewöhnen könnten. Es war zu schwierig für mich, es ihnen direkt zu sagen. Doch auf diese Weise, langsam und Schritt für Schritt, gewann ich die Zustimmung meiner Eltern, und sie erlaubten mir, in den Tempel zu gehen. Mit sechzehn Jahren wurde ich Novize.

Als Mönch verbringe ich viel Zeit damit, dem gegenwärtigen Moment meine Aufmerksamkeit zu schenken. Und auf diese Weise kann jeder leben, ob du nun ein Mönch oder eine Nonne bist oder nicht. Diese Aufmerksamkeit nennt man »Achtsamkeit«. Und um diese Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit drehen sich alle Geschichten in diesem Buch.

Es kann kein Glück und keinen Frieden geben ohne Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, sich immer wieder daran zu erinnern, zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Alles, was wir suchen, ist genau hier im gegenwärtigen Moment. Erlauben wir uns, im gegenwärtigen Moment zu sein, dann können wir all die wunderbaren Dinge in uns und um uns herum berühren. Doch erlauben wir uns nicht, im gegenwärtigen Moment zu sein, dann werden wir immer rennen und kämpfen.



Achtsamkeit hilft uns, glücklicher zu leben und die Schönheit der Dinge tiefer zu empfinden. Betrachtetest du achtsam den Mond, erscheint er dir sehr viel schöner. Umarmst du achtsam einen anderen Menschen, dann ist er sehr viel wirklicher und wunderbarer für dich. Du kannst still zu dir sagen:

*Ich atme ein und spüre, wie lebendig du  
in meinen Armen bist.*

*Ich atme aus und bin so glücklich.*

Ohne Achtsamkeit bist du nicht wirklich lebendig. Bist du aber achtsam, erscheint alles, was du tust, strahlender, schöner. Betrachtetest du achtsam eine Blume, enthüllt sie dir ihre Schönheit. Übst du Achtsamkeit, kannst du glücklich sein und dich an dem erfreuen, was der Moment dir bringt, sowohl an all den wundervollen Dingen in dir – deine Augen, dein Herz, deine Lungen – als auch an all den wundervollen Dingen außerhalb – Sonnenschein, Menschen, Vögel, Bäume. Übst du Achtsamkeit, wirst du herausfinden, dass du weit mehr Gründe hast, glücklich zu sein, als du dir bisher vorstellen konntest.

Achtsamkeit hilft uns auch dabei, unseren Kummer zu heilen. Kommt der Kummer mit Achtsamkeit in Berührung, wird er sich langsam auflösen. Trägst du ihn mit dir herum, ohne um ihn zu wissen, dann wird er dich lange begleiten. Doch bist du dir des Kummers bewusst und umarmst du ihn mit deiner Achtsamkeit, dann wird er sich verwandeln.

Fühlst du Kummer und Schmerz, dann kannst du die Achtsamkeit nutzen, um ihn zärtlich zu halten, so wie eine Mutter ihr weinendes

Kind in den Arm nimmt, um es zu beruhigen. Der Schmerz wird sich verwandeln, wenn du ihn auf diese Weise umarmst. Ein weinendes Kind sollte nie allein gelassen werden, dein Schmerz und Kummer auch nicht.

Am frühen Morgen sind die Blütenknospen noch geschlossen, doch wenn die Sonne dann scheint, dringen winzige Sonnenscheinteilchen in die Knospen ein und schon bald kannst du deren Verwandlung sehen. Jede Blüte öffnet sich und zeigt sich der Sonne. Mit unserem Leiden ist es genauso; wenn wir es dem Licht der Achtsamkeit aussetzen, wird es sich wandeln.

# Geschichten





# Wer ist der Buddha?

Vor einigen Jahren besuchte ich in Indien einen Ort namens Uruvela. Zweitausendsechshundert Jahre früher lebte in der Nähe dieses Ortes ein Mann namens Siddhartha. Siddhartha ist der Mann, der später als Buddha bekannt wurde.

Die Ortschaft Uruvela ist noch immer so, wie sie zu den Zeiten des Buddha war. Es gibt keine großen Gebäude, keine Supermärkte, keine breiten Straßen. Es ist sehr angenehm dort. Auch die Kinder haben sich nicht verändert. Als Siddhartha hier lebte, freundete er sich mit einigen Kindern aus dem Dorf an; sie brachten ihm Essen und kleine, einfache Geschenke.

Ein Fluss fließt ganz nahe am Dorf vorbei. Dort hat Siddhartha meist gebadet. Gras, das Kusha-Gras genannt wird, wächst immer noch an den Flussufern. Es ist dasselbe Gras, das der Buddha von einem der Kinder bekam, um sich daraus ein Kissen zum Sitzen machen zu können. Ich ging bei meinem Besuch dort an diesem Fluss entlang und schnitt etwas von dem Kusha-Gras ab und nahm es mit nach Hause.

Auf der anderen Flussseite ist ein Wald. In diesem Wald saß Siddhartha unter einem Baum, genannt Bodhibaum, in Meditation. Unter diesem Baum wurde er zum Buddha.

Ein Buddha ist jemand, der wach ist, der erwacht ist – eine Person, die sich all dessen bewusst ist, was in ihr und um sie herum geschieht, und die tief versteht und liebt. Siddhartha wurde ein vollkommen erwachtes Wesen, ein Buddha. Diesen Buddha haben wir als unseren

Lehrer angenommen. Er hat gesagt, dass wir alle Samen des Erwachens in uns tragen und wir alle werdende Buddhas sind.

Ein Schüler von mir hatte als Kind sehr mit der Frage »Wer ist der Buddha?« gerungen. Sein Name war Hu, und dies ist seine Geschichte.

Als Hu sechs oder sieben Jahre alt war, fragte er seinen Vater und seine Mutter, ob er Mönch werden dürfe. Er liebte es, in den buddhistischen Tempel zu gehen. Mit seinen Eltern ging er meist an Neumond- und Vollmondtagen dorthin, um dem Buddha Blumen, Bananen, Mangos und andere exotische Früchte darzubringen.

Hu fühlte sich im Tempel stets freundlich behandelt. Die Menschen, die den Tempel aufsuchten, schienen entspannter und freundlicher zu sein als die Menschen anderswo. Hu merkte auch, dass der leitende Mönch ihn mochte. Jedes Mal bekam Hu eine Banane oder eine Mango. Darum ging Hu so gern in den Tempel.

Eines Tages sagte er: »Mama, ich möchte Mönch werden und im Tempel leben.« Ich glaube, er wollte Mönch werden, weil er so gern Bananen aß. Das kann man ihm nicht übelnehmen. In Vietnam gibt es Bananensorten, die wirklich sehr köstlich schmecken. Obwohl er noch so jung war, entschied seine Eltern, ihn als Novize im Tempel leben zu lassen. Der leitende Mönch gab Hu eine kleine braune Robe. In seiner hübschen neuen Robe muss er wie ein Baby-Mönch ausgesehen haben.

Hu glaubte als junger Mönch zunächst, dass der Buddha Bananen, Mangos und Mandarinen sehr mochte, denn die Menschen brachten bei jedem Tempelbesuch Bananen, Mangos, Mandarinen und andere Früchte mit und legten sie vor den Buddha. Für Hu konnte das nur Eines bedeuten: Der Buddha mochte diese Früchte sehr.

Eines Abends wartete er im Tempel, bis alle Besucher gegangen waren. Ganz still stand er neben dem Eingang zur Buddha-Halle. Er versicherte sich, dass niemand in seiner Nähe war. Dann schlich er



hinein. Die Buddha-Statue war so groß wie ein Mensch. Für Hu war diese Statue der Buddha.

Hu stellte sich vor, dass der Buddha, der den ganzen Tag lang ganz still dasaß, sich, wenn die Halle leer war, eine Banane nehmen würde. Er wartete und wartete in der Hoffnung, beobachten zu können, wie der Buddha sich eine Banane von dem Stapel vor ihm nehmen würde. Lange Zeit wartete er, doch er sah den Buddha nicht nach einer Banane greifen. Er war verblüfft und konnte nicht verstehen, warum der Buddha keine der Bananen aß, die die Leute ihm brachten.

Hu wagte nicht, den leitenden Mönch zu fragen, denn er fürchtete, dieser würde ihn für dumm halten. Tatsächlich geht es uns auch oft so. Wir trauen uns nicht, Fragen zu stellen, aus Angst, dass man uns als dumm bezeichnet. So ging es auch Hu. Und weil er sich nicht zu fragen traute, war er verwirrt. Ich glaube, ich hätte jemanden gefragt. Doch Hu tat es nicht.

Als er älter wurde, erkannte er eines Tages, dass die Buddha-Statue nicht der Buddha ist. Welch wichtige Erkenntnis!

Diese Erkenntnis machte ihn glücklich. Doch sie führte zu einer neuen Frage: »Wenn der Buddha nicht hier ist, wo ist er dann? Wenn der Buddha nicht im Tempel ist, wo ist er?« Jeden Tag sah er, wie sich die Leute im Tempel vor der Statue des Buddha verbeugten. Doch wo war der Buddha?

In Vietnam glauben Menschen, die dem Reinen-Land-Buddhismus folgen, dass der Buddha im Reinen Land im Westen lebt. Eines Tages hörte Hu, wie jemand sagte, das Reine Land sei die Heimat der Buddhas. Das ließ ihn glauben, der Buddha sei im Reinen Land, und diese Vorstellung machte ihn sehr unglücklich. Warum, so überlegte er, hatte sich der Buddha entschieden, so weit von den Menschen entfernt zu leben? Aus dem Gehörten hatte sich für ihn eine neue Frage ergeben.

Ich traf Hu, als er vierzehn war, und er dachte immer noch darüber nach. Ich habe ihm erklärt, dass der Buddha nicht weit von uns entfernt ist. Ich sagte ihm, dass der Buddha in jedem von uns ist. Ein Buddha sein bedeutet, in jedem Moment zu wissen, was in uns und außerhalb von uns geschieht. Buddha ist Liebe und Verstehen und beides tragen wir in unserem Herzen. Das zu hören machte Hu sehr glücklich.

Als Erwachsener wurde Hu Direktor der Schule für Sozialarbeit in Vietnam. Er bildete junge Nonnen und Mönche, junge Männer und Frauen darin aus, die Dörfer wieder aufzubauen, die während des Vietnamkrieges bombardiert worden waren.

Überall, wo du Liebe und Verstehen am Werk siehst, da ist der Buddha. Jeder kann ein Buddha sein. Stell dir nicht vor, der Buddha sei eine Statue oder jemand mit einem kunstvollen Heiligenschein um den Kopf oder jemand, der eine Mönchsrobe trägt. Ein Buddha ist eine Person, der bewusst ist, was in ihr und um sie herum geschieht, und die großes Verständnis und viel Mitgefühl hat. Ob ein Buddha nun ein Mann oder eine Frau, jung oder nicht so jung ist: Ein Buddha ist immer sehr angenehm und sehr frisch.

## Die vielen Arme eines Bodhisattva

Nach meiner Erfahrung sind Buddhas und Bodhisattvas hier bei uns, in unserer Mitte. Ein Bodhisattva (man spricht das Wort Bo-di-sat-wa aus) ist ein mitfühlender Mensch, jemand, der sich sehr darum kümmert, anderen Wesen zu helfen – jemand, der gelobt, ein Buddha zu werden.

Bodhisattvas werden als Statuen oder auf Bildern manchmal als Wesen mit vielen Armen gezeigt. Sie werden so dargestellt, weil Bodhisatt-

vas tausend Dinge zur gleichen Zeit tun können. Die Arme eines Bodhisattvas können auch sehr, sehr lang sein, sehr weit reichen und Menschen in weit entfernten Ländern helfen. Mit nur zwei Armen können wir nur ein oder zwei Dinge auf einmal erledigen. Doch als Bodhisattva hast du viele Arme und kannst viele Dinge zur gleichen Zeit tun. Die meiste Zeit sehen wir nicht alle Arme eines Bodhisattva. Man muss sehr aufmerksam sein, um die vielen Arme eines Bodhisattva sehen zu können.

Vielleicht kennst du bereits einen Bodhisattva. Das ist durchaus möglich! Deine Mutter zum Beispiel könnte eine Bodhisattva sein. Sie tut viele Dinge zur gleichen Zeit. Sie braucht einen Arm zum Kochen, nicht wahr? Und zur selben Zeit passt sie auf dich und deine Brüder und Schwestern auf – sie braucht also einen zweiten Arm. Und gleichzeitig muss sie Besorgungen machen, einkaufen. Sie braucht also einen dritten Arm. Und die vielen anderen Dinge, die sie noch tut, erfordern weitere Arme – sie hat vielleicht einen Beruf oder arbeitet ehrenamtlich an deiner Schule. Deine Mutter könnte also eine Bodhisattva sein. Das Gleiche gilt für deinen Vater. Schau dir deine Mutter und deinen Vater genau an, und du wirst sehen, dass sie mehr als zwei Arme haben.

Glaube nicht, Buddhas und Bodhisattvas seien Wesen, die im Himmel existieren. Sie sind hier bei uns. Auch du kannst ein oder eine Bodhisattva sein, wenn du an andere denkst und Dinge tust, die sie glücklich machen.

Bist du wach, bist du ganz da im gegenwärtigen Moment, im Hier und Jetzt, bist auch du ein Buddha. Der einzige Unterschied zwischen dir und dem Buddha ist, dass er ein Vollzeit-Buddha ist und du nur ein Teilzeit-Buddha bist. Du solltest also so leben, dass der Baby-Buddha in dir die Chance hat, zu wachsen. Dann wird der Baby-Buddha Licht in alle Zellen deines Körpers senden, und du wirst beginnen, dieses Licht deinerseits auszustrahlen.

# Der Einsiedler und die Quelle

Ich möchte dir gern von meiner Begegnung mit dem Buddha in mir erzählen. Das war, als ich ein Kind war wie du. Ich lebte zu jener Zeit in Nordvietnam in der Provinz Thanh Hoa. Mit neun Jahren sah ich eines Tages auf dem Titelblatt einer Zeitschrift eine Schwarzweiß-Zeichnung vom Buddha. Er saß im Gras, so wunderschön saß er da, und sah sehr friedvoll und glücklich aus. Sein Gesichtsausdruck war entspannt und ruhig und ein leichtes Lächeln lag in seinen Zügen. Ich betrachtete das Bild des Buddha, und auch ich fühlte mich auf einmal sehr friedvoll.

Schon als kleiner Junge hatte ich gemerkt, dass die Menschen in meiner Umgebung gewöhnlich nicht so ruhig und friedvoll waren. Als ich den Buddha sah, wie er so friedvoll und glücklich im Gras saß, da wollte ich werden wie er. Obwohl ich nichts vom Buddha oder seinem Leben wusste – als ich dieses Bild erblickte, liebte ich ihn. Ich verspürte danach den starken Wunsch, jemand zu werden, der so schön und friedvoll dasitzen konnte wie er.

Eines Tages, ich war damals elf, verkündete mein Lehrer in der Schule, dass wir auf der Spitze des Na-Son-Berges ein Picknick machen würden. Ich war noch nie dort gewesen. Der Lehrer erzählte uns, dass dort auf dem Berggipfel ein Einsiedler lebte. Er erklärte uns, dass ein Einsiedler jemand sei, der allein lebte und Tag und Nacht übe, um wie

Buddha zu werden. Wie faszinierend! Noch nie hatte ich einen Einsiedler gesehen, und die Aussicht, den Berg hinaufzuklettern und ihn dort zu treffen, versetzte mich in Aufregung.

Am Tag vor unserem Ausflug bereiteten wir das Essen vor, das wir auf unser Picknick mitnehmen wollten. Wir kochten Reis, rollten ihn zu Bällchen zusammen und wickelten die Bällchen in Bananenblätter ein. Wir mischten Sesamkörner, Erdnüsse und Salz, um den Reis dort hineinzutunken. Du hast vielleicht noch nie ein Reisbällchen gegessen, das in Sesamkörner, Erdnüsse und Salz getunkt wurde; ich kann dir sagen, das schmeckt köstlich. Wir kochten auch Wasser zum Trinken ab, denn man konnte das Wasser nicht direkt aus dem Fluss trinken, das war zu gefährlich. Frisches Trinkwasser zu haben ist auch etwas Wundervolles.

Wir waren schließlich hundertfünfzig Schüler aus meiner Schule, die sich auf den Weg machten. Wir teilten uns in Gruppen zu fünf auf. Unsere Picknicksachen hatten wir bei uns, und wir wanderten eine lange Zeit. Es waren sechzehn Kilometer bis zum Fuß des Berges. Von dort aus begannen wir den Aufstieg.

Entlang des Weges waren viele schöne Bäume und Felsen. Doch wir hatten nicht viel Freude daran, weil wir so begierig darauf waren, den Gipfel zu erreichen. Meine Freunde und ich kletterten, so schnell wir konnten – wir rannten praktisch den Berg hoch. Als Kind wusste ich noch nichts über die Freuden der Gehmeditation, wie ich es heute tue – nicht eilen, sondern jeden Schritt, die Blumen, die Bäume, den blauen Himmel und die Gesellschaft der Freundinnen und Freunde genießen.

Als wir den Gipfel schließlich erreichten, waren wir völlig erschöpft. Unterwegs hatten wir all unser Wasser bis auf den letzten Tropfen getrunken. Ich war nun ganz begierig darauf, den Einsiedler zu finden. Wir entdeckten seine Hütte aus Bambus und Stroh. Im Inneren sahen wir eine kleine Bambusliege und einen Bambusaltar, doch es war nie-

mand da. Welche Enttäuschung! Ich vermutete, dass der Einsiedler den Lärm der vielen Jungen, die den Berg hinaufkletterten, gehört haben musste, und da er kein Gerede und keinen Lärm mochte, hatte er sich irgendwo versteckt.

Es war Essenszeit, doch ich hatte kein Interesse, etwas zu essen, weil ich müde und enttäuscht war. Ich dachte mir, dass ich den Einsiedler möglicherweise im Wald antreffen könnte. Als Kind hatte ich viel Hoffnung – alles erschien mir möglich.

Ich verließ also meine Freunde und stieg weiter den Berg hinauf. Im Wald hörte ich das Geräusch tropfenden Wassers. Du hast es vielleicht auch schon einmal gehört. Es ist wie der Klang eines Windspiels oder eines Klaviers, dessen Tasten leicht angeschlagen werden – sehr klar und leicht, wie Kristall. Es war so einladend und friedvoll, dass ich in Richtung dieses lieblichen Klangs weiterkletterte, wobei mich auch mein großer Durst dorthin trieb.

Nach kurzer Zeit kam ich zu einer Quelle. Ich wusste, dass Quellwasser tief aus dem Inneren der Erde kommt. Ein natürlicher Brunnen aus großen, vielfarbigen Steinen umgab die Quelle und bildete einen kleinen Teich. Das Wasser stand sehr hoch und war so klar, dass ich ganz bis auf den Grund sehen konnte. Es sah so frisch und einladend aus, dass ich mich hinkniete, es mit meinen Händen schöpfte und trank. Du kannst dir mein Glück nicht vorstellen. Das Wasser schmeckte so wundervoll süß. Es war so köstlich, so erfrischend! Ich fühlte mich ganz und gar zufrieden. Da war nichts mehr, was ich wollte – selbst der Wunsch, dem Einsiedler zu begegnen, war weg. Es ist das wunderbarste Gefühl, ein Gefühl der Glückseligkeit, wenn du nichts mehr willst oder dir wünschst.

Plötzlich kam es mir vor, als ob ich den Einsiedler vielleicht doch getroffen hatte. Ich stellte mir vor, dass er über magische Kräfte verfügte

und sich in die Quelle verwandelt hatte, damit ich ihn treffen konnte, und dass ihm etwas an mir lag. Das machte mich glücklich.

Ich legte mich neben die Quelle auf den Boden und sah in den Himmel hinauf. Ich sah den Ast eines Baumes, der sich gegen den blauen Himmel abhob. Ich war tief entspannt und schlief bald ein. Wie lange ich schlief, weiß ich nicht, vielleicht waren es nur drei oder vier Minuten. Als ich wach wurde, wusste ich zunächst nicht, wo ich war. Dann, als ich den Ast des Baumes sah, den blauen Himmel und den wunderbaren Brunnen, da erinnerte ich mich an alles.



Es war Zeit für mich, zu den anderen Jungen zurückzukehren, bevor sie sich Sorgen um mich machen würden. Ich verabschiedete mich von der Quelle und machte mich auf den Rückweg. Als ich aus dem Wald herauskam, formte sich in meinem Herzen ein Satz. Es war wie ein Gedicht aus nur einer Zeile: »Ich habe das köstlichste Wasser der Welt geschmeckt!« An diese Worte werde ich mich immer erinnern.

Meine Freunde waren froh, mich zu sehen. Sie lachten und redeten laut, aber mir war nicht nach Reden zumute. Ich war noch nicht bereit, ihnen von meiner Erfahrung mit dem Einsiedler und der Quelle zu erzählen. Es war etwas sehr Kostbares und Heiliges geschehen, und ich wollte es für mich behalten. Ich setzte mich auf den Boden und aß von



Thich Nhat Hanh

**Entdecke den Schatz in deinem Herzen**

Geschichten und Übungen zur Achtsamkeit für Kinder

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 17,3 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-466-30903-0

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2011

Einfache Meditationsanleitungen, stimmungsvoll erzählte Geschichten aus dem Leben des Buddha und Erlebnisse aus der eigenen Kindheit des großen Zen-Meisters: Mit diesem Buch wendet sich Thich Nhat Hanh an junge Leser. Unbefangen und frei von jeder religiösen Einflussnahme entdecken Kinder ab 5 die Schätze fernöstlicher Weisheit: Für mehr Entspannung und Achtsamkeit in Familien, Kindergruppen und Schulen.

Mit poetischen Illustrationen hochwertig ausgestattet.



[Der Titel im Katalog](#)