

THICH NHAT HANH
Friede mit jedem Atemzug



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Unser Alltag wird immer hektischer und schnelllebiger – mit negativen Auswirkungen für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Zen-Meister Thich Nhat Hanh legt ein Übungsprogramm vor, das uns Tag für Tag mit mehr Lebensfreude und innerer Ruhe erfüllt. Jedoch nicht im Sinne von Stagnation oder Eskapismus, vielmehr können wir mit jedem Atemzug bewusst das Hier und Jetzt erleben. Mithilfe von persönlichen Anekdoten, Meditationen und Achtsamkeitsübungen führt uns Thich Nhat Hanh auf einen Weg fernab von Stress und Erschöpfung.

Autor

Thich Nhat Hanh, geb. 1926 in Vietnam, ist Mönch, Zen-Meister, Dichter, Friedensaktivist und Autor zahlreicher Bücher. Die Sanftheit und die liebevolle, alltagsnahe Sprache dieses großen buddhistischen Lehrers ziehen Menschen über alle kulturellen und religiösen Grenzen hinweg an. Er lebt in seinem Praxiszentrum Plum Village in Frankreich und bereist die ganze Welt, um die Kunst des achtsamen Lebens zu lehren.

Von Thich Nhat Hanh sind bei Goldmann außerdem verfügbar:

Das Glück, einen Baum zu umarmen (13233)

Ich pflanze ein Lächeln (21782)

Ärger (21781)

Tief aus dem Herzen (21918)

Geh-Meditation (mit Nguyen Anh-Huong, CD und DVD, 33820)

Der furchtlose Buddha (34132)

Thich Nhat Hanh

FRIEDE
MIT JEDEM
ATEMZUG

Ein Übungsbuch

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Astrid Ogbeiwi

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel »Peace is every breath. A practice for our busy lives« bei HarperOne., USA.

Die Gathas entstammen alle (bis auf »Baden« und »Die Wut anlächeln«) der Ausgabe «*Gegenwärtiger Moment – wundervoller Moment. 52 inspirierende Karten mit Begleitbuch*« von Thich Nhat Hanh, übersetzt von Ursula Hanselmann. Mit freundlicher Genehmigung des Theseus Verlags.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
München Super liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2012

© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2011 by Unified Buddhist Church. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers, LLC.

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images/ © Andreas Strauss

Redaktion: Birgit Groll

SB · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-21995-7

www.goldmann-verlag.de

*Beim Erwachen am Morgen lächle ich.
Vierundzwanzig funkelneue Stunden
liegen vor mir.
Ich gelobe, jeden Augenblick wirklich zu leben
und alle Wesen mit Augen des Mitgefühls
anzuschauen.*

INHALT

Vorbemerkung des Autors 9

Einführung 13

Achtsamkeit im Alltag 17

Gathas für die tägliche Praxis 153

Der Pfad des Buddha 179

VORBEMERKUNG DES AUTORS

Als junger Mönch habe ich in der buddhistischen Schule unseres Klosters stets gefragt, wie man die Lehren des Buddha, mit denen wir uns beschäftigten, im Alltag umsetzen könnte. Ich war überzeugt, dass die richtige Anwendung dieser Lehren sowohl mir selbst als auch anderen Menschen in meiner Umgebung und meinem Land helfen würde. Mein Wunsch, »angewandten Buddhismus« zu studieren, war sehr konkret und stark, doch zu jener Zeit war dieser Begriff noch nicht gebräuchlich. Die buddhistischen Lehren und Methoden, die wir damals erlernten, waren für junge Menschen wie mich schwierig in die Praxis umzusetzen. Zum Teil lag das an der Sprache, in der sie vermittelt wurden, zum Teil lag es aber

auch daran, dass sie das Leiden und die Schwierigkeiten, welche die Menschen in der modernen Gesellschaft durchleben, nicht direkt ansprachen.

Wir brauchten eine konkrete Praxis zum Umgang mit den Themen Armut, soziale Ungerechtigkeit, Ungleichheit und nationale Unabhängigkeit. Im Mittelalter waren die buddhistischen Lehren für mein Land und mein Volk von hohem Nutzen gewesen, doch wenn sie für die moderne Zeit nicht erneuert würden, würden sie nicht länger zur Inspiration und Verbesserung unserer Gesellschaft taugen. Deshalb standen wir praktizierende Buddhisten vor der Herausforderung, den Buddhismus zu erneuern.

Als junger Dharma-Lehrer schließlich versuchte ich, den Buddhismus in einer Sprache zu vermitteln, die für die Menschen meiner Generation leicht verständlich wäre; zudem wollte ich praktische Übungen entwickeln, die meinen Mitmenschen halfen, weniger zu leiden und so viel Freude und Frieden zu empfinden, dass sie glücklich wären und anderen helfen könnten. So habe ich mich und meine jungen Klosterschüler sozusagen in eine Art lebendiges Labor verwandelt, in dem wir eine Lehre und eine Praxis erarbeiteten, die dies zu leisten vermochten.

In den Anfangsjahren, also in den 1960ern und 1970ern, entwickelten wir den »engagierten Buddhismus«, wie wir ihn nannten. Gemeinsam mit jungen Menschen, sowohl Ordensleuten als auch Laien, gründeten wir eine Organisation, die die Lebensqualität der Menschen auf dem Lande verbessern sollte. Wir richteten die SYSS, die School of Youth for Social Service (Jugendsozialdienstschule) ein, in der junge Ordensleute und Laien zu Helfern auf den Gebieten Gesundheit, Bildung, Wirtschaft und Entwicklung ausgebildet wurden. Außerdem setzten wir uns aktiv für Frieden und Versöhnung ein. Unsere Arbeit war schwierig und gefährlich, denn sie fand mitten in einem schrecklichen Krieg statt. Viele unserer Lehrer und studentischen Helfer kamen dabei ums Leben.

1974 schrieb ich *Das Wunder der Achtsamkeit* als Einführung in die Meditation für die Mitglieder der SYSS. Ich schrieb dieses Buch, damit Friedens- und Sozialarbeiter Kraft daraus schöpfen und in einer Umgebung voller Misstrauen und Gewalt weiterhin ihren Dienst leisten konnten. Dieses Buch gibt es nun schon seit über 35 Jahren; es fand großen Anklang und ist in viele Sprachen übersetzt worden. 1991 veröffentlichten wir *Peace is Every Step* (deutsch: *Ich pflan-*



Thich Nhat Hanh

Friede mit jedem Atemzug

Ein Übungsbuch

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-21995-7

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2012

Einer der populärsten Vertreter des Buddhismus im Westen

Unser Alltag wird immer hektischer und schnelllebiger – mit negativen Auswirkungen für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Zen-Meister Thich Nhat Hanh legt ein Übungsprogramm vor, das uns Tag für Tag mit mehr Lebensfreude und innerer Ruhe erfüllt. Jedoch nicht im Sinne von Stagnation oder Eskapismus, vielmehr können wir mit jedem Atemzug bewusst das Hier und Jetzt erleben. Mit persönlichen Anekdoten, Meditationen und Achtsamkeitsübungen führt uns Thich Nhat Hanh auf einen Weg zu persönlichem Frieden und Glück.



[Der Titel im Katalog](#)