

EINFACH SITZEN

THICH NHAT HANH

Aus dem Englischen von
Ursula Richard

19 Illustrationen

O.W. BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem
Titel »How to sit« bei Parallax Press, Berkeley, California.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ow-barth.de



Deutsche Erstausgabe Februar 2016

© 2014 by Unified Buddhist Church, Inc.

Für die deutschsprachige Ausgabe: © 2016 O. W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur München

nach einem Entwurf von Debbie Berne

Coverabbildung und Illustrationen innen: Jason DeAntonis

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29248-8

2 4 5 3 1

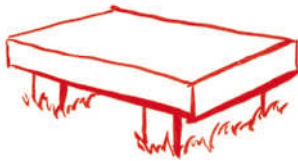
INHALT

Über das Sitzen

11

Geführte Meditationen

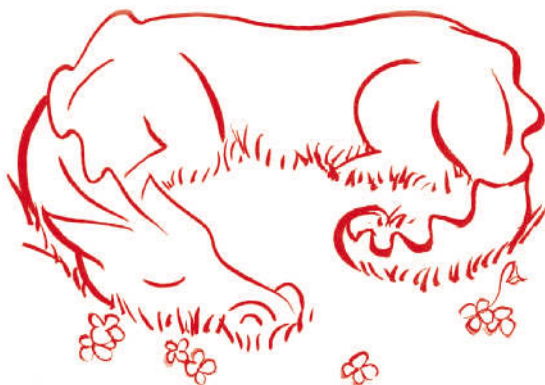
101



Halten Sie als Erstes inne
in dem, was Sie gerade tun.

Setzen Sie sich bequem
irgendwo hin.

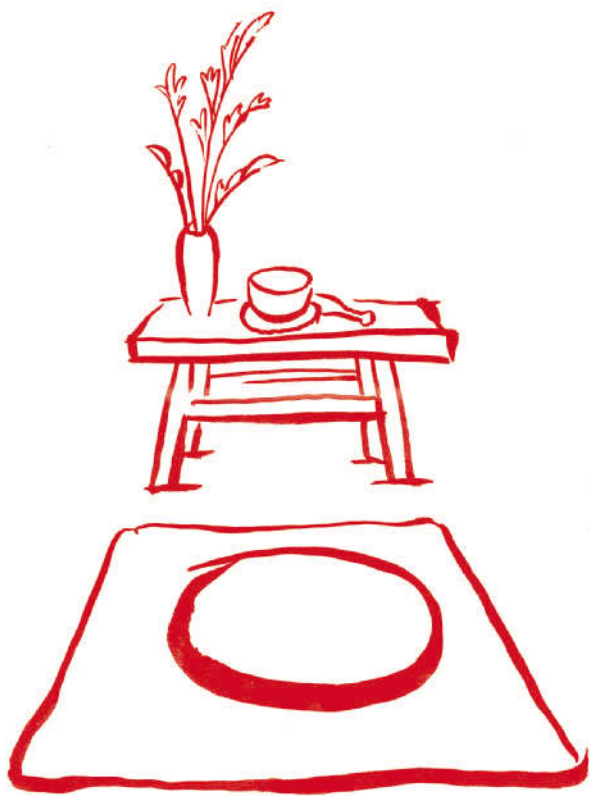
Ganz egal, wo.



Nehmen Sie Ihren Atem wahr.

Seien Sie sich beim Einatmen
bewusst, dass Sie einatmen.

Nehmen Sie beim Ausatmen
wahr, dass Sie ausatmen.



ÜBER DAS SITZEN

Viele von uns verbringen sehr viel Zeit im Sitzen – zu viel Zeit. Wir sitzen bei der Arbeit, sitzen an unserem Computer, und wir sitzen in unserem Auto. Wenn in diesem Buch von *Sitzen* die Rede ist, bedeutet dies ein Sitzen, das Sie genießen, ein entspanntes Sitzen mit wachem, ruhigem und klarem Geist. Das nennen wir *Sitzen*, und dieses Sitzen bedarf einiger Übung.

KÖRPER, GEIST UND ATEM

In unserem Alltag ist unsere Aufmerksamkeit oft zerstreut. Mit unserem Körper sind wir an einem Ort, unseren Atem ignorieren wir, und unser Geist wandert umher. Sobald wir unserem Atem Aufmerksamkeit schenken, während wir ein- und ausatmen, kommen Körper, Atem und Geist wieder zusammen. Das ist schon in einer oder zwei Sekunden möglich. Sie kehren zu sich selbst zurück. Ihr Gewahrsein vereint diese drei Elemente, und Sie sind vollständig anwesend im Hier und Jetzt. Sie kümmern sich um Ihren Körper, um Ihren Atem und um Ihren Geist.

Beim Kochen einer Suppe müssen Sie alle Zutaten harmonisch hinzufügen und sie köcheln lassen. Unser Atem ist die Brühe, die die verschiedenen Elemente vereint. Wir baden Körper und Geist in unserem Atem, so werden sie eingebunden und damit eins. Wir sind ganz.

Wir müssen unseren Körper, Geist und Atem nicht kontrollieren. Wir können einfach für sie da sein. Wir gestatten ihnen, sie selbst zu sein. Das ist Gewaltlosigkeit.

FRIEDEN IST ANSTECKEND

Die Energie der Achtsamkeit kann Ihr ganzes Leben positiv beeinflussen. Achten Sie einmal nur auf Ihr Einatmen. Erlauben Sie dem Atem, ganz natürlich zu fließen, werden Sie merken, dass Ihre Atmung ohne Ihr Zutun ruhiger, tiefer und harmonischer wird. Das ist die Macht des Einfach-nur-Wahrnehmens. Ist Ihr Atem tiefer und friedvoller geworden, wird sich das sofort auf Ihren Körper und Geist auswirken. Frieden und Ruhe sind ansteckend.

EIN BOOT AUF DEM MEER

Stellen Sie sich ein Boot voll mit Menschen vor, das den Ozean überquert. Das Boot gerät in einen Sturm. Wenn Menschen mit Panik reagieren und unüberlegt handeln, können sie das Boot in Gefahr bringen. Doch wenn nur eine Person Ruhe bewahrt, kann sie auch andere zu ruhigem Handeln animieren. Solch eine Person vermag das ganze Boot zu retten. Das ist die Macht des Nicht-Handelns. Alles angemessene Handeln hat als Grundlage unsere Art und Weise zu sein. Wenn wir unsere Handlungen und die anderer genau betrachten, werden wir sehen, wie unser Sein unsere Handlungen bestimmt.