

1. Halblächeln beim Erwachen am Morgen

Häng dir einen Zweig oder irgendein anderes Zeichen oder sogar das Wort „Lächeln“ an die Decke oder Wand, so dass du es sofort siehst, wenn du deine Augen öffnest. Dieses Zeichen soll dir als Erinnerung dienen. Nutze die Sekunden vor dem Aufstehen und spüre deinen Atem. Atme dreimal sanft ein und aus und halte dabei ein Halblächeln aufrecht. Folge deinem Atem.

2. Halblächeln beim Musikhören

Höre zwei, drei Minuten ein Musikstück an. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Worte, die Musik, den Rhythmus und deine Empfindungen. Lächle und achte auf Ein- und Ausatmen.

3. Halblächeln bei Gereiztheit

Wenn du eine Gereiztheit bemerkst, übe ein Halblächeln. Atme ruhig ein und aus und halte das Halblächeln für drei Atemzüge aufrecht.

4. Loslassen im Liegen

Lege dich auf den Rücken, auf eine flache Unterlage, ohne eine Matratze oder ein Kissen als Stütze. Halte die Arme locker auf den Seiten und deine ausgestreckten Beine leicht auseinander. Halte ein Halblächeln aufrecht. Atme sanft ein und aus und halte deine Aufmerksamkeit beim Atem. Lass jeden Muskel im Körper los. Entspanne jeden Muskel so, als ob er nach unten, durch den Boden sänke, oder als ob er sanft und nachgiebig sei wie ein Stück Seide, das in der Luft zum Trocknen hängt. Lass alles los, und richte deine Aufmerksamkeit nur auf den Atem und das Halblächeln. Stell dir vor, du seist eine Katze, die ganz entspannt vor einem warmen Feuer liegt und deren Muskeln jedem Druck widerstandslos nachgeben. Führe das fort während fünfzehn Atemzügen.

5. Tiefes Atmen

Lege dich auf den Rücken. Atme gleichmäßig und sanft und richte deine Aufmerksamkeit auf die Bewegungen deines Bauches. Wenn du anfängst einzuatmen, lass deine Bauchdecke sich heben, um so dem unteren Teil der Lungen Luft zuzuführen. Wenn sich der obere Teil der Lungen mit Luft zu füllen beginnt, hebt sich deine Brust, und die Bauchdecke beginnt zu sinken. Ermüde dich nicht. Tu das für zehn Atemzüge. Das Ausatmen wird länger dauern als das Einatmen.

6. Atem zählen

Setze dich in den vollen oder halben Lotossitz oder mache einen Spaziergang. Wenn du einatmest, dann sei dir bewusst: „Ich atme ein, eins.“ Wenn du ausatmest, dann sei dir bewusst: „Ich atme aus, eins.“ Denke daran, vom Bauch her zu atmen. Wenn du mit dem zweiten Einatmen beginnst, sei dir bewusst: „Ich atme ein, zwei.“ Wenn du langsam ausatmest, sei dir bewusst: „Ich atme aus, zwei.“ Fahre so fort bis zehn. Wenn du bei zehn angekommen bist, dann kehre zu eins zurück. Immer wenn du das Zählen vergisst, kehre zu eins zurück.

7. Dem Atem folgen beim Hören von Musik

Höre dir ein Musikstück an. Atme lang, leicht und gleichmäßig. Folge deinem Atem, sei Herr deines Atems, und sei dir der Bewegung und deiner Empfindungen bei der Musik bewusst. Verliere dich nicht in der Musik, sondern bleibe weiterhin Herr deines Atems und Herr deiner selbst.

8. Achtsamkeit für die Körperhaltung

Diese Übung kannst du überall und jederzeit durchführen. Fange damit an, die Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu richten. Atme ruhig und tiefer als üblich. Sei dir der Haltung deines Körpers bewusst, ob du gehst, stehst, liegst oder sitzt. Sei dir bewusst, welchen Zweck deine Haltung hat. Du bist dir z.B. bewusst, dass du auf einem grünen Hügel stehst, um dich zu erfrischen, um den Atem zu betrachten oder einfach zu stehen. Wenn es keinen bestimmten Zweck gibt, dann sei dir bewusst, dass es ohne Zweck geschieht.

9. Achtsamkeit bei der Teezubereitung

Bereite eine Kanne Tee zu, für einen Gast oder für dich selbst. Mache jede Bewegung langsam, in Achtsamkeit. Lass keine Einzelheit deiner Bewegungen geschehen, ohne dir ihrer bewusst zu sein. Sei dir bewusst, dass deine Hände die Kanne am Henkel hochheben. Sei dir bewusst, dass du den heißen Tee in die Tasse gießt. Folge jedem Schritt in Achtsamkeit. Atme sanft und tiefer als üblich. Werde dir deines Atems bewusst, wenn deine Gedanken abschweifen.

10. Der Abwasch

Spüle das Geschirr entspannt ab, als sei jede Schale ein Gegenstand deiner Betrachtung. Betrachte jeden Teller als heilig. Folge deinem Atem, damit dein Geist nicht abschweift. Versuche nicht dich zu beeilen, um die Arbeit hinter dich zu bringen. Betrachte den Abwasch als das Wichtigste auf der Welt. Abwaschen ist Meditation. Wenn du nicht achtsam abwaschen kannst, kannst du auch nicht meditieren, wenn du still sitzt.

11. Ein Bad in Zeitlupe

Genehmige dir dreißig bis fünfundvierzig Minuten für ein Bad. Eile dich nicht für eine Sekunde. Vom Augenblick an, in dem du das Badewasser zubereitest, bis du saubere Kleider anziehst, lasse jede Bewegung leicht und langsam sein. Sei achtsam auf jede Bewegung. Richte deine Aufmerksamkeit auf jeden Teil des Körpers, ohne Unterscheidung und ohne Furcht. Sei achtsam auf jeden Wasserstrahl auf deinem Körper. Nach dem Baden sollte sich dein Geist so friedvoll und leicht fühlen wie dein Körper. Folge deinem Atem. Stell dir vor, du seist in einem sauberen, duftenden Lotusteich im Sommer.

12. Der Kieselstein

Wenn du sitzt und langsam atmest, dann stelle dir vor, du seist ein Kieselstein, der in einem klaren Fluss fällt. Wenn du nach unten sinkst, so wird deine Bewegung nicht von irgendeiner Absicht geleitet. Sinke zum Ort der völligen Ruhe auf den weichen Sand des Flußbettes. Fahre fort, über den Kieselstein zu meditieren, bis Geist und Körper sich in völliger Ruhe befinden: ein Kiesel, der im Sand ruht. Halte diese Ruhe und diesen Frieden für eine halbe Stunde aufrecht und beobachte dabei deinen Atem. Kein Gedanke an Vergangenheit oder Zukunft kann dich von deiner gegenwärtigen Ruhe und Freude ablenken. Das Weltall existiert im gegenwärtigen Augenblick. Kein Wunsch kann dich von diesem gegenwärtigen Frieden ablenken, nicht einmal der Wunsch, Buddha zu werden, oder der Wunsch, alle Wesen zu retten. Sei dir bewusst, dass ein Buddha zu werden und alle Wesen zu retten nur auf der Grundlage des reinen Friedens im gegenwärtigen Augenblick verwirklicht werden kann.

13. Ein Tag der Achtsamkeit

Nimm dir einen Tag in der Woche, jeden beliebigen Tag, der für dich günstig ist. Vergiss die Arbeit, die du in den anderen Tagen zu tun hast. Verabrede dich mit niemandem und lade auch keine Freunde ein. Mache nur einfache Tätigkeiten, wie das Haus putzen, kochen, Wäsche waschen und abstauben.

Wenn das Haus sauber und aufgeräumt und alles in Ordnung gebracht ist, nimm ganz langsam ein Bad. Bereite dir danach einen Tee und nimm ihn zu dir. Du kannst heilige Schriften lesen oder an enge Freunde schreiben. Danach kannst du einen Spaziergang machen und dabei den Atem betrachten. Wenn du heilige Schriften liest oder Briefe schreibst, bleibe achtsam und lasse dich durch sie nicht irgendwo anders hinziehen. Wenn du einen heiligen Text liest, sei dir bewusst, was du liest. Gehe genauso vor, wie wenn du ein Musikstück hörst oder mit einem Freund sprichst. Bereite dir am Abend eine leichte Mahlzeit, vielleicht nur ein paar Früchte oder ein Glas Fruchtsaft. Meditiere für eine Stunde im Sitzen, bevor du zu Bett gehst. Mache während des Tages zwei, drei Spaziergänge von je einer halben Stunde. Sei Herr deines Atems. Atme sanft (dehne deine Atemzüge nicht zu lange aus) und folge dabei dem Heben und Senken von Bauch und Brust mit geschlossenen Augen. Jede Bewegung an diesem Tag sollte zumindest doppelt so langsam sein wie üblich.

14. Du Selbst

Setze dich allein in ein dunkles Zimmer oder allein in der Nacht an einen dunklen Fluss. Fange damit an, dir deines Atems bewußt zu werden. Lass den Gedanken in dir entstehen: „Ich werde mit meinem Finger auf mich zeigen“, und statt auf deinen Körper zu zeigen, zeige in die entgegengesetzte Richtung. Stelle dich dir außerhalb deiner körperlichen Form vor. Stelle dir deine körperliche Form vor dir vor - in den Bäumen, dem Gras, den Blättern und dem Fluss und betrachte sie. Sei dir bewusst, dass du im Weltall bist und das Weltall in dir: wenn es das Weltall gibt, dann gibt es dich, und umgekehrt. Es gibt keine Geburt. Es gibt keinen Tod. Kein Kommen und kein Gehen. Behalte ein Halblächeln bei. Sei dir deines Atems bewusst. Bleibe für zehn bis zwanzig Minuten bei dieser Betrachtung.

15. Dein Skelett

Lege dich auf ein Bett oder eine Matte oder ins Gras, in einer Stellung die dir angenehm ist. Gebräuche kein Kissen. Fange damit an, dir deines Atems bewusst zu werden. Stell dir vor, dass alles, was von deinem Körper übrig geblieben ist, ein weißes Skelett ist, das auf der Erde liegt. Halte ein Halblächeln aufrecht und folge deinem Atem weiter. Stelle dir vor, dass all dein Fleisch verwest ist und sich aufgelöst hat, und dass dein Skelett jetzt, achtzig Jahre nach der Beerdigung, in der Erde liegt. Stelle dir ganz deutlich die Knochen von Kopf, Rücken, Rippen, Hüften, Armen, Beinen und Fingern vor. Behalte ein Halblächeln bei und atme ganz leicht, mit gelassenem Herzen und Geist. Erkenne, dass du nicht das Skelett bist. Du bist nicht deine körperliche Form. Sei eins mit dem Leben. Lebe ewig in den Bäumen und dem Gras, in anderen Menschen, in den Vögeln und anderen Tieren, im Himmel und in den Wellen des Meeres. Dein Skelett ist nur ein Teil von dir. Du bist nicht nur eine körperliche Form oder nur Gefühle, Gedanken, Handlungen und Wissen. Meditiere so für zwanzig bis dreißig Minuten.

16. Leerheit

Setze dich in den vollen oder halben Lotos. Fange damit an, deinen Atem zu regeln. Betrachte das Wesen der Leerheit in der Ansammlung der fünf Aggregate: körperliche Form, Gefühl, Wahrnehmung, geistige Funktion und Bewusstsein. Gehe von der Betrachtung eines Aggregates zum nächsten. Erkenne, dass sich alle verwandeln, alle unbeständig und ohne Selbst sind. Die Ansammlung der fünf Aggregate entspricht der aller Phänomene: alles gehorcht dem Gesetz der wechselseitigen Abhängigkeit. Ihr Zusammenkommen und Vergehen ähnelt dem Entstehen und der Auflösung der Wolken am Gipfel eines Berges. Hänge weder an den fünf Aggregaten noch lehne sie ab. Erkenne, dass Mögen und Nichtmögen Phänomene sind, die zur Ansammlung der fünf Aggregate gehören. Werde dir klar darüber, dass die fünf Aggregate leer und ohne Selbst sind, dass sie aber auch wunderbar sind, wunderbar wie jedes Phänomen im Weltalle, wunderbar, wie das Leben, das es überall gibt. Versuche zu erkennen, dass die fünf Aggregate in Wirklichkeit nicht erschaffen und zerstört werden, denn sie sind die letztendliche Wirklichkeit. Versuche durch diese Betrachtung

zu erkennen, dass Unbeständigkeit ein Begriff, eine Vorstellung ist, dass Nicht - Selbst und und Leerheit Vorstellungen sind, dann verfängst du dich nicht in den Vorstellungen von Unbeständigkeit, Nicht-Selbst und Leerheit. Du erkennst, dass auch Leerheit leer ist und dass sich die letztendliche Wirklichkeit von Leerheit nicht von der letztendlichen Wirklichkeit der fünf Aggregate unterscheidet. (Die Übung sollte nur dann durchgeführt werden, wenn der Schüler die vorangegangenen Übungen gründlich geübt hat. Die dafür notwendige Zeit hängt vom einzelnen ab - vielleicht eine Stunde, vielleicht zwei.)

Thích Nhất Hạnh (* 11. Oktober 1926 als Nguyễn Xuân Bảo in Thừa Thiên, Zentralvietnam) ist ein buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker. Thích ist ein Titel vietnamesischer Mönche.

Thích Nhất Hạnh gehört zur 42. Generation der Linji-Linie (japanisch: Rinzai). Neben dem Dalai Lama ist der Autor zahlreicher Bücher einer der profiliertesten zeitgenössischen Meister der buddhistischen Lehre und schon seit seiner Jugend dezidiert Vertreter eines „engagierten Buddhismus“ und somit einer der Schirmherren des INEB. Retreats und Vorträge führen den Lehrmeister rund um die Welt.

