

# Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht im täglichen Leben

Wach und ganz da sein

Wenn du achtsam mit etwas umgehst, bist du darauf konzentriert. Angenommen, du bist achtsam auf deinen Körper. Ich atme ein und weiß, dass mein Körper da ist. Dann wird dein Körper das einzige Objekt deiner Achtsamkeit, und wenn die Achtsamkeit stark genug ist, wird Konzentration geboren. Das Objekt deiner Konzentration ist auch dein Körper. Wenn Achtsamkeit und Konzentration stark genug sind, können sie einen Durchbruch bewirken. Du entdeckst Dinge, du erhältst Erkenntnis. Das nennt man Einsicht.

Achtsamkeit ist die erste Energie. Achtsamkeit führt zu Konzentration. Zusammen bringen Achtsamkeit und Konzentration Einsicht hervor. Zu meditieren bedeutet, diese drei Arten von Energien zu erzeugen. Alle Menschen haben einen Samen der Achtsamkeit, der Konzentration und der Einsicht in sich. Mit der Praxis helfen wir diesen Samen, sich als Energien zu manifestieren - das sind die drei Arten von Energien, die einen Buddha ausmachen. Sie machen dich wach, lassen dich ganz da sein.

Diese Einsicht kann dir helfen, dich von deinen Sorgen und Ängsten zu befreien, von deiner Sehnsucht, deinem Suchen. Diese Art von Einsicht hilft dir, genug Bedingungen des Glücks zu erkennen, um hier und jetzt glücklich zu sein, um Freiheit und Freude zu erfahren. Diese drei Energien können durch die Praxis des achtsamen Atmens, Gehens, Sitzens und so weiter erzeugt werden. Wenn du von diesen drei heilsamen Energien beseelt bist, entsteht Heiligkeit. Heiligkeit setzt sich aus Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht zusammen. Wenn du von diesen drei Energien bewohnt bist, bist du ein Buddha. Denn wo diese drei Energien sind, ist Leben, ist Heilung, ist Nahrung, ist Glück. Du bist frei.

## Gestern eine Wolke, heute mein Tee

Wenn ich den Tee einschenke, gieße ich den Tee mit Beacht ein. Wenn ich den Tee achtsam einschenke, den-

ke ich weder an die Vergangenheit noch an die Zukunft noch an meine Projekte. Mein Geist ist auf das Einschenken des Tees konzentriert. Ich bin voll konzentriert auf den Vorgang des Einschenkens des Tees. Das Einschenken des Tees wird zum einzigen Objekt meiner Achtsamkeit und Konzentration. Und das kann viele Einsichten bringen. Ich kann sehen, dass sich im Tee eine Wolke befindet. Gestern war es eine Wolke, aber heute ist es mein Tee.

In der Vergangenheit, im Krieg, habe ich viele Situationen erlebt, in denen ich hätte sterben können. Einmal wurde eine Granate in mein Zimmer geworfen. Zum Glück war ich nicht da. Die Tatsache, dass ich jetzt hier sitze, ist also ein Wunder. Während du also einatmest, konzentriere deine Aufmerksamkeit auf dein Einatmen und berühre damit das Wunder, am Leben zu sein. Am Leben zu sein ist ein Wunder, das größte aller Wunder. Wenn man tot ist, kann man nicht mehr einatmen. Weil du einatmest, weißt du, dass du am Leben bist. Wenn du schon deinen letzten Atemzug getan hast, kann dir kein Geld helfen, wieder einzuatmen. Ich atme also ein und habe die Erkenntnis, dass ich lebe.

Es gibt viele solcher Einsichten, die passieren können, während du achtsam einatmest. Du atmest ein und erkennst, dass deine beiden Füße noch stark genug sind, um zu gehen, zu springen und zu rennen. Es gibt Menschen, die nicht mehr laufen können. Wenn du also das Gehen übst, ist Glück möglich. Viele Freunde aus meiner Generation können nicht mehr gehen. Jeder Schritt kann die Energie der Freude und des Glücks erzeugen, dank Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht.

## Das ist Meditation

Den Geist in den Körper zurückzubringen und sich mit der Energie von Achtsamkeit und Konzentration im

gegenwärtigen Moment zu verankern, ist Meditation. Berühre die Wunder des Lebens, die Bedingungen des Glücks, die verfügbar sind, die Freude, Glück und Freiheit schaffen. Jeder kann das tun. Jeder kann achtsam Tee einschenken. Jede kann achtsam ihren Tee trinken. Das nennt man Achtsamkeit beim Trinken. Anstatt über die Vergangenheit oder die Zukunft nachzudenken, konzentrieren wir unsere Achtsamkeit einfach auf das Trinken. Ich bin hier, völlig präsent im Hier und Jetzt. Das Einzige, was ich berühre, ist mein Tee. Wenn ich achtsam mit meinem Körper umgehe und im Hier und Jetzt verankert bin, werde ich zu etwas sehr Realem. Und wenn ich wirklich bin, wird auch etwas anderes real: das Leben. Der Tee, den ich in meinen Händen halte, ist etwas Reales, weil ich real bin. Deshalb wird auch der Tee real. Die Begegnung zwischen mir und dem Tee ist das wahre Leben.

## Du bist im Reich Gottes und spülst Geschirr

Wenn du von Angst, Wut oder Denken besessen bist, bist du nicht wirklich da. Dein Tee ist nicht wirklich da, ist nicht real. Du und dein Tee sind nicht real. Es ist nicht das wahre Leben. Die Energie der Achtsamkeit macht die Dinge wahr und lebendig. Die Praxis des achtsamen Gehens, des achtsamen Sitzens und des achtsamen Atmens helfen, die Energie der Achtsamkeit zu erzeugen. Du kannst in Achtsamkeit duschen und die Zeit unter der Dusche vollkommen genießen.

Wenn du dein Frühstück zubereitest, wenn du jeden Moment Achtsamkeit zulässt, genießt du das Frühstück. Und es ist eine Zeit des Glücks. Wenn du abwäschst, kannst du einatmen und dich lebendig fühlen und erkennen, dass das Wasser fließt. Das Wasser ist von weit her in deine Küche gekommen. Nimm Kontakt mit dem Wasser auf und wasche jeden Teller und jede Schüssel in Achtsamkeit. Du musst dich nicht beeilen, um mit dem Geschirrspülen fertig zu werden. Du kannst das Waschen genießen, du bist im Reich Gottes und spülst dein Geschirr. Denn Abwaschen ist genauso heilig wie die Sitzmeditation oder die Gehmeditation.

## Nimm dir Zeit

Wenn du auf die Toilette gehst, kannst du in Achtsam-

keit urinieren. Nimm dir Zeit und genieße das Urinieren. Wozu die Eile? Zeit ist für uns zum Leben da. Es kann ein sehr angenehmer Moment sein, zu urinieren. Glück und Freiheit sind während dieser Zeit möglich. Man will es nicht schnell tun, um andere Dinge zu tun. Das ist der Grund, warum in wir in Meditationszentren Blumen in den Toilettenraum stellen, um daran zu erinnern, dass auch dies ein Meditationsraum ist.

Genieße die Zeit, wenn du duschst. Die Zeit, in der du dein Frühstück zubereitest. Genieße die Zeit, wenn du urinierst oder defäkierst. Das kann sehr angenehm sein. Und wenn du die Zähne putzt, putze sie so, dass dies Freiheit und Freude möglich macht. Du hast zwei Minuten, drei Minuten Zeit zum Zähneputzen. Mache sie zu einem glücklichen Moment. Wenn du während des Zähneputzens glücklich werden kannst, dann kann auch das Zuknöpfen der Jacke eine Freude sein.

Jeder Moment deines täglichen Lebens kann ein glücklicher Moment sein, wenn du weißt, wie du Achtsamkeit und Konzentration zulassen kannst. Wir können jeden Augenblick, der uns zum Leben gegeben ist, genießen. Das ist die Kunst des Lebens.

Wahres Glück ist ohne Freiheit nicht möglich. Wir müssen lernen, frei zu sein. Wenn wir sitzen, sitzen wir wie ein freier Mensch, leicht und glücklich, und genießen unseren Körper und die Zeit des Sitzens. Wenn du gehst, gehst du wie ein freier Mensch. Wir lassen nicht zu, dass uns die Vergangenheit und die Zukunft, unsere Projekte und unsere Angst beherrschen. Wir sind frei. Jeder Schritt ist Freiheit. Jeder Schritt ist Nahrung. Jeder Schritt ist Heilung. Jeder Schritt ist Freude.

Jeder Schritt ist ein Fest. Wir kommen im Hier und Jetzt an. Wir üben nicht nur mit unserem Geist, sondern auch mit unserem Körper, mit unserem Ein- und Ausatmen. Du kannst jede Minute deines täglichen Lebens tief leben. Du verschwendest dein Leben nicht.

Auszug aus dem Dharma-Vortrag  
«Breathing with Life, Death, and Fear of Failure»  
Thich Nhat Hanh vom 4. Juli 2012  
Original unter:  
[https://youtu.be/X2uV1V1M\\_3g?si=NeZhENba0EMBButti](https://youtu.be/X2uV1V1M_3g?si=NeZhENba0EMBButti)  
Übersetzt und bearbeitet von Bea Herrmann  
und Candida Löslein

