

The background features a light pink textured surface. In the top left, there are green branches with small yellow flowers and some pink leaves. In the bottom right, there are clusters of pink flowers. A large green circle is positioned in the center-right. A crane with a long pink beak, a pink head with a small yellow eye, and a white body with grey wing details is standing on the left side, facing the green circle.

Thich Nhat Hanh

*Der Tag,
auf den du
gewartet hast,
ist heute*

KNAUR.LEBEN

Thich Nhat Hanh

*Der Tag, auf den du gewartet
hast, ist heute*

Übersetzt und zusammengestellt
von Ursula Richard

Über dieses Buch

»Ob dies ein glücklicher Moment ist, hängt nicht vom Moment ab, sondern von unserer Sichtweise.«

In diesem liebevoll illustrierten Geschenkbuch helfen die ausgewählten Inspirationen des bekannten Zen-Meisters Thich Nhat Hanh dabei, unsere Achtsamkeit und Präsenz zu stärken. Denn es ist unsere innere Einstellung, die darüber entscheidet, ob wir das Glück erkennen und spüren. Konkrete und leicht anwendbare Achtsamkeitsübungen, Meditationsanleitungen und berührende Geschichten aus dem Leben des beliebten Lehrers machen dieses Buch zu einem besonderen Begleiter für den achtsamen Alltag.

Inhaltsübersicht

Vielleicht fragst du dich, ob die wunderbarsten Augenblicke in deinem Leben bereits hinter dir liegen. Oder du meinst, die glücklichsten Augenblicke deines Lebens stünden dir noch bevor. Doch *dies* ist der Augenblick, auf den wir gewartet haben. Der Buddha sagte: »Den *gegenwärtigen* Augenblick musst du zum wunderbarsten deines Lebens machen.«



Ist der glücklichste Moment deines Lebens bereits gekommen? Wenn der erfüllteste, erhebendste, begeisterndste Moment sich bereits einmal ereignet hat, kann dies viele Male geschehen. Doch wie kannst du dazu beitragen, dass dieser Moment häufiger da ist und besonders dann, wenn du es willst? Wenn sich dieser Moment in den letzten dreißig Jahren nicht eingestellt hat, ist es auch nicht wahrscheinlich, dass dies in den nächsten dreißig Jahren geschieht, vielleicht geschieht es nie. Träume nicht nur davon. Das Geheimnis liegt darin, diesen Moment selbst zu schaffen. Wann? Genau jetzt in diesem Moment.

Wonach suchst du noch? Was willst du mehr erreichen? Du bist bereits das, was du werden willst. Du hast bereits alles, was du brauchst, um glücklich zu sein.

Wach auf! Wach auf zu den Wundern in dir und um dich herum. Wenn du weißt, wie, kann jeder Moment deines Lebens der glücklichste Moment deines Lebens sein.



Die Übung besteht immer darin, zum gegenwärtigen Moment, zum Hier und Jetzt zurückzukehren. Nur im Hier und Jetzt kannst du das Leben tief berühren. In jedem Moment deines täglichen Lebens auf tiefe Weise zu leben – das ist deine wahre Übung. Achtsames Atmen bringt dich stets ins Hier und Jetzt zurück. Verlierst du dein achtsames Atmen, so verlierst du den gegenwärtigen Moment.

Du kannst auch beim Gehen, Duschen, Zähneputzen und Essen achtsam sein. Es gibt so viele Wege, ins Hier und Jetzt zurückzukehren und das Leben tief zu berühren. Aber sie alle schließen achtsames Atmen ein. Bist du in deinem achtsamen Atmen verankert, verpasst du dein Leben nicht, das wir nur im Hier und Jetzt leben können.

Ich atme ein und weiß, dass ich einatme.

Ich atme aus und weiß, dass ich ausatme.

Ich atme ein und genieße mein Einatmen.

Ich atme aus und genieße mein Ausatmen.



Viele von uns denken, nur wenn wir dieses oder jenes hätten, nur wenn sich die Situation änderte, nur *dann* könnten wir glücklich sein. Wir erkennen unser Glück im *Jetzt* nicht und wir suchen es im *Dann*. Wir sagen: »Wir müssen warten ... aber *dann* ... Und während wir damit beschäftigt sind, dieses *Dann* zustande zu bringen, lassen wir unsere Lieben *jetzt* im Stich. Wir opfern das *Jetzt*, das so kostbar ist, für das *Dann*, das niemals eintritt.

Das *Dann* gehört immer zur Zukunft. Es ist eine Illusion, die nie Wirklichkeit werden kann.

Das *Jetzt* umarmt alle Wenn und alle »hätte sein können«.



Das Eine umfasst Alles. Dein Körper kann dir alles, was es über den Kosmos, den grenzenlosen Raum und die endlose Zeit zu wissen gibt, erzählen. Du wirst sehen, dass das *Hier* auch das *Dort* ist, dass das *Jetzt* die Spanne der Ewigkeit in sich trägt, und dies schließt Vergangenheit und Zukunft ein.

Die Ewigkeit kann in jedem Moment berührt werden.
Sowohl Sonne als auch Mond, alle Sterne und Schwarzen
Löcher können es sich in einem winzigen Sandkorn
gemütlich machen.

