

THICH NHAT HANH

Zur
Ruhe
finden

Meditation
für zu Hause

HERDER



Thich Nhat Hanh

Zur Ruhe finden

Meditation für zu Hause

Aus dem Englischen
übersetzt von Ursula Richard



FREIBURG · BASEL · WIEN

IMPRESSUM

Making Space. Creating a Home Meditation Practice.
Copyright © 2011 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

Titel der deutschen Originalausgabe: Zur Ruhe finden
Meditation für zu Hause

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal

Umschlagmotiv: © Getty Images

E-Book-Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,
Leipzig

ISBN (E-Book): 978-3-451-80405-2

ISBN (Buch): 978-3-451-06519-4

INHALT

Einführung von Bruder Phap Dung

Eins Innehalten

Zwei Atmen

Drei Sitzen

Vier Ein Atemraum

Fünf Die Glocke einladen

Sechs Der Kuchen im Kühlschrank

Sieben Einen Altar herrichten

Acht Metta-Meditation

Neun Kochen und Essen

Zehn Schlafen

Über Thich Nhat Hanh

EINFÜHRUNG

Unser Geist, unser Körper und der Raum, in dem wir leben, sie alle hängen miteinander zusammen. Unser innerer Raum und unser Geistesfrieden werden durch unseren äußeren Raum beeinflusst. Der Buddha sagte: „Der Geist ist durch seine Aktivität der leitende Architekt des eigenen Glücks und Leidens.“ Für den Geist ist es sehr schwierig, friedvoll zu sein, wenn der Körper nicht in einer friedvollen Umgebung, an einem friedvollen Ort ist.

Sind wir in einer friedvollen Umgebung, können wir zu uns selbst zurückkehren. Das ist der Sinn eines heiligen Ortes. Doch wir brauchen nicht damit zu warten, bis wir eine Kirche, einen Tempel, eine Moschee, Synagoge oder einen anderen kontemplativen Ort finden. Ein kleiner Pfad, der Rand eines Bürgersteigs, ein Flecken Gras oder eine Ecke an unserem Arbeitsplatz reicht dafür. Wenn wir bei uns zu Hause einen Ort für Kontemplation und Meditation schaffen, werden uns Frieden und Freude stets zugänglich sein.

Als Architekt lernte ich, jeden Ort oder Raum hinsichtlich eines spezifischen Zwecks zu betrachten. Ihr Zuhause können Sie auch auf diese Weise anschauen. Sie richten es nicht her, damit andere es fotografieren können oder es in

einer Zeitschrift abgedruckt wird, sondern für sich selbst, Ihre Freundinnen und Freunde und Ihre Familie. Es ist ein Ort, damit menschliche Wesen darin wohnen.

Wenn Sie sich zu Hause umschaun, nehmen Sie doch einmal wahr, wie jeder Raum und jedes Möbelstück darin ein besonderes Gefühl schafft. Unser gestaltetes Umfeld beeinflusst, wie wir leben, wie wir mit anderen umgehen und uns mit anderen verbinden. Wo wir Dinge hinstellen, welche Farben wir einsetzen und wie wir unseren Raum gestalten, das sollte für uns von Bedeutung sein. Wann immer Menschen mit Aufmerksamkeit und Zielstrebigkeit Dinge gestalten, sind an diesem Ort Sorgfalt und Liebe gegenwärtig. Wir können diese Sorgfalt und Liebe spüren und uns damit verbinden. Wir treten auch in Verbindung zu dem Ort, an dem wir, oder dem Raum, in dem wir sind. Der Zweck eines heiligen Ortes ist es, uns den Raum zu verschaffen, zu uns selbst zurückzukehren und etwas Tiefes in uns zu berühren. Es ist eine wundervolle Weise der Kommunikation. Wir müssen Teil dieser Kommunikation sein. Sind wir nicht präsent, sondern mit unseren Gedanken ganz woanders oder mit unserem Mobiltelefon beschäftigt, dann ist der wundervollste Ort auf der Welt kein heiliger Ort.

Wenn Sie einen heiligen Ort schaffen, dann nehmen Sie zunächst einmal den Charakter des Ortes wahr, den dieser bereits hat. Der Ort selbst, Ihr Zuhause, hat