

# EINFACH MITEINANDER

THICH NHAT HANH

Aus dem Englischen  
von Ursula Richard

17 Illustrationen

O.W. BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel  
»How to connect« bei Parallax Press, Berkeley, California.

Mit 17 Illustrationen von Jason DeAntonis

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe  
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.

Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen,  
der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu  
unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für  
eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von  
Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt.  
Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Deutsche Erstausgabe März 2021

© 2020 by Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.

Für die deutschsprachige Ausgabe: © 2021 O.W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Martina Darga

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Originalcover: Debbie Berne

Coverabbildung: Jason DeAntonis

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29316-4

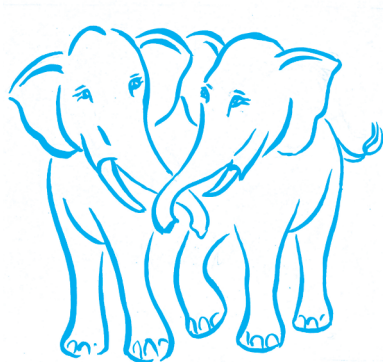
## INHALT

Einfach miteinander

7

Übungen, die uns verbinden

111





# EINFACH MITEINANDER

Wie wir uns mit uns selbst,  
mit anderen und der Natur  
verbinden können

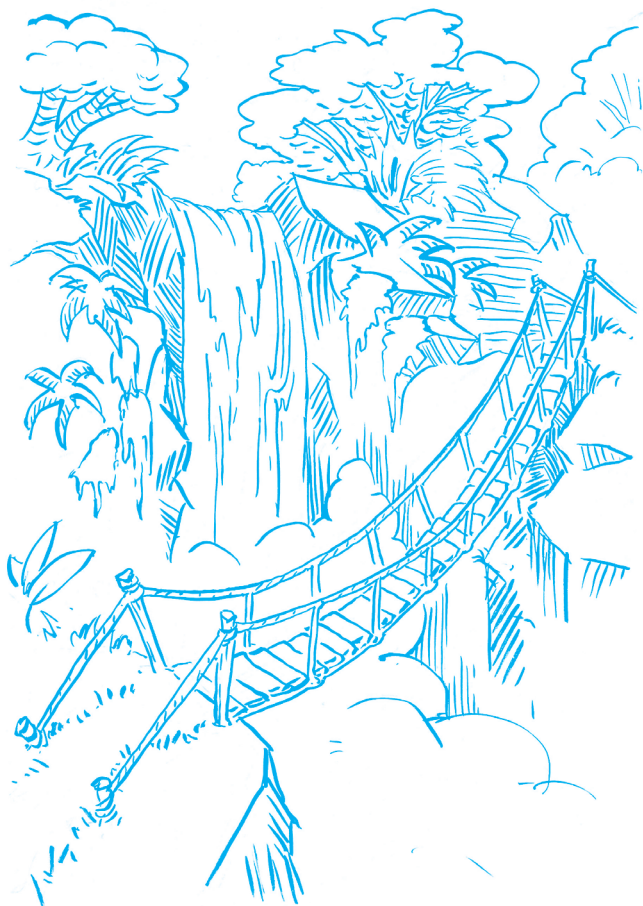


Wir sind hier, um aus der Täuschung zu erwachen,  
wir seien von anderen getrennt.

Achtsamkeit ist ein heilsamer Balsam, der unserem Gefühl der Entfremdung ein Ende setzen kann. Sie ist ein urteilsfreies Gewahrsein dessen, was in uns und um uns herum geschieht.



Wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit darauf richten, uns wirklich mit dem zu verbinden, was wir tun – ob wir nun gehen, atmen, uns die Zähne putzen oder eine Mahlzeit essen –, dann bringt uns das in die Gegenwart zurück. Wir sind im Hier und Jetzt präsent. Dies ist die Grundlage des Glücks.



## DIE ENERGIE DER ACHTSAMKEIT

Die Energie der Achtsamkeit vermag uns die nötige Stabilität zu geben, damit wir unsere schwierigen Emotionen erkennen und umarmen können und nicht von ihnen überwältigt werden. Dann können wir auch mit den Wundern des Lebens um uns herum und mit der Großzügigkeit von Mutter Erde in Berührung kommen. So werden wir die vielen Bedingungen für unser Glück erkennen, die bereits existieren.

## DES ATEMS GEWAHR SEIN

In unserem Alltag vergessen wir oft, dass Geist und Körper miteinander verbunden sind. Unser Körper ist hier, doch unser Geist ganz woanders. Wir verlieren uns leicht in unserer Arbeit, unseren Plänen, unseren Ängsten, unseren Träumen. Wir leben mehr und mehr in unserem Geist und entfremden uns immer weiter von der natürlichen Welt. Unser Atem ist die Brücke, die unseren Körper und unseren Geist verbindet. Wenn wir zu unserem Atem zurückkehren und ihm den ganzen Weg vom Anfang bis zum Ende mit unserem Gewahrsein folgen, bringen wir Körper und Geist wieder zusammen und erinnern uns an das Wunder des gegenwärtigen Augenblicks. Das Gewahrsein unseres Ein- und Ausatmens beruhigt uns und bringt Frieden in unseren Körper zurück.

## KLAR SEHEN

Die Praxis, Körper und Geist zu harmonisieren, führt zu einer Klarheit, die uns hilft, falsche Wahrnehmungen aufzugeben. Wenn wir uns überfordert oder verwirrt fühlen, unfähig, klar zu denken, dann nehmen wir die Dinge nicht so wahr, wie sie sind, und unsere Worte und Taten können Leid und Trennung für uns und andere bewirken. Wenn wir Frieden in uns kultivieren, beginnen wir, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Sind wir in der Lage, klar zu sehen, entstehen Verständnis und Mitgefühl, und Wut und Eifersucht verblasen. Wir akzeptieren uns so, wie wir sind, wir akzeptieren andere so, wie sie sind, und wir betrachten uns selbst und andere mit den Augen des Mitgefühls.