

Kankyo Tannier  
Stille





Kankyō Tannier

# Stille

Meine buddhistische Kur  
für ein leichteres Leben

Aus dem Französischen von  
Elisabeth Liebl



arkana

Die französische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
»Ma cure de silence«  
im Verlag Éditions First, einem Imprint von Édi8, Paris

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand  
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2017 der Originalausgabe Éditions First, ein Imprint von Édi8, Paris

Lektorat: Judith Momo Henke

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München

Umschlagmotiv: Autorinnenportrait © Manuela Böhme

Illustration Blume: © Ruth Botzenhardt

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34235-8

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

*Meine lieben Schüler,  
gebt der Einsamkeit den Vorzug  
vor dem Gedränge,  
der Ruhe vor der Aufregung,  
der Stille vor dem Lärm.*

Letzte Worte des Buddha (Dighanikaya 16),  
zitiert von Zen-Meister Olivier Reigen Wang-Genh  
während einer Belehrung

# Inhalt

Einführung .....	10
Ein Buch – nicht wie andere seiner Art.....	10
Ein Buch, das mit einer Entschuldigung beginnt....	12
Who's who? Oder: Alles eine Frage der Etiketten ...	14
Das Redaktionsteam.....	17
Orte, an denen es geschrieben wurde .....	18
Wie Sie mit diesem Buch am besten arbeiten .....	20

## TEIL I

### WAS IST DAS: STILLE?

Kapitel 1: Die Kraft der Stille .....	24
Ein Definitionsversuch.....	25
Der konkrete Nutzen eines stilleren Lebens .....	31
Hindernisse überwinden .....	36

Kapitel 2: Die Meister der Stille .....	45
Die Tiere – Könige der Stille .....	45
Eine innere Haltung: Stille und Sammlung .....	51
Die Katze Lala und der gegenwärtige Augenblick ...	55
In der Stille eines Zen-Klosters .....	58

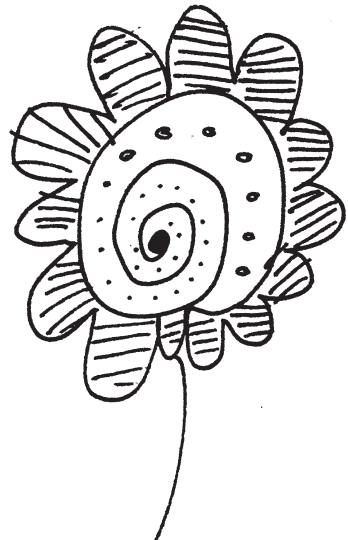
## TEIL II STILLE ALLENTHALBEN

Kapitel 3: Die Stille der Augen .....	70
Wenn unsere Augen gefangen sind: Visuelle Umweltverschmutzung und Vorherrschaft der Bildschirme .....	70
Den Blick kontrollieren: Warum und wie? .....	75
Den Blick befrieden: Schau-Pausen .....	78
Die Vorzüge der Einfachheit .....	83
Was spielt sich in meinem Kopf ab? Eine Begegnung mit geistigen Bildern ... die wir loslassen lernen .....	85
Kapitel 4: Die Stille der Worte .....	93
Der Mythos von der vollkommenen Stille .....	94
Schweigen lernen .....	101

Übungen zur Bezähmung des Geistes und der kleinen Stimme im Kopf.....	109
Kapitel 5: Die Stille des Körpers .....	118
Ein abwesender Körper? .....	120
Für eine neue Beziehung zum Körper: Fühlen lernen .....	129
Der stille Körper .....	143

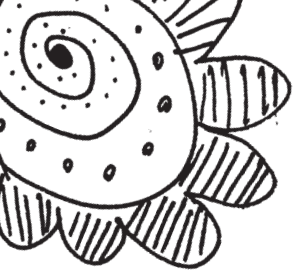
### TEIL III WIE SIE SICH IN STILLE ÜBEN

Kapitel 6: Eine Kur der Stille für zu Hause (Der Methodenteil) .....	148
Die Vorbereitung .....	149
Der Ablauf .....	158





Kapitel 7: Stille in unseren Taten – für eine ethische Spiritualität .....	165
Die Erde: Eine geduldige Mutter .....	165
Die Rückkehr zur Einfachheit .....	167
Vegetarische Ernährung oder die Kunst, seine Freunde nicht aufzuessen .....	173
 Tipps und Tricks für alle, die weitermachen wollen .....	 181
Ein paar Übungen, die Sie täglich machen können .....	181
Und noch einige Empfehlungen ... ..	184



# Einführung

Ein Buch – nicht wie andere  
seiner Art

Bücher über Persönlichkeitsentwicklung sind häufig gespickt mit Übungsanleitungen, die schon nach wenigen Tagen der Praxis Gelassenheit und Seelenfrieden versprechen. Mal ganz abgesehen davon, dass selbst der Buddha – der in diesen Dingen ja nicht ganz unbeschlagen war – dafür mehrere Jahre gebraucht hat, hatte ich immer schon das Gefühl, dass fix und fertige »Gebrauchsanweisungen« ihren Zweck nicht erfüllen und es besser wäre, dem Leser Geschichten aus dem wirklichen Leben anzubieten, ergänzt durch einige kleine Übungen. Beim Lesen solcher Bücher hätte ich den »Wunderdoktoren« mehr als einmal am liebsten entgegengeschleudert: »Und wo sind deine Beweise?« Um nicht ein ähnliches Donnerwetter seitens der Skeptiker unter meinen Lesern auf mich zu ziehen, führe ich eine Vielzahl von Beispielen an, kleine Geschichten und andere Zeugnisse aus erster Hand ... selbst lehrreiche Fehlschläge, und seien sie noch so peinlich!

Dazwischen finden Sie auch ein paar poetische Höhenflüge meinerseits, spontan entstanden aus dem Staunen im Angesicht der Natur und der Schönheit aller Wesen. Sollten Sie, lieber Leser, eher rational veranlagt sein, so vertraue ich darauf, dass Sie die fraglichen Passagen munter wie ein Zicklein überspringen. Die Autorin wird es Ihnen nicht verübeln (und es auch niemals erfahren, Ihre Ehre ist also gerettet!).

Beim Lesen dieser Seiten – sei es von vorn nach hinten oder kunterbunt durcheinander – werden Sie außerdem auf eine Anzahl praktischer Übungen stoßen. Doch Vorsicht! Manche davon können Ihr gesamtes Leben umkrepeln. Nicht mehr und nicht weniger. Denn wenn ich schon ein Buch schreibe und ausführlich den Nutzen dieser oder jener Praxis darstelle, wenn ich schon Panoramaeinblicke in mein Leben gebe, dann muss sich der Aufwand auch lohnen. Sie schlagen dieses Buch also auf eigene Gefahr hin auf. Tiefgreifende Veränderungen warten auf Sie. Die Psychologie sagt, dass viele Menschen das Altvertraute, und sei es noch so trist, dem Neuen und Unvorhersehbaren vorziehen. Wie steht es mit Ihnen?

Während ein Teil Ihres Gehirns noch über diese Frage nachdenkt, gebe ich Ihnen ein paar Informationen zu den Übungen in diesem Buch. Sie sind so konzipiert, dass sie sich leicht in Ihren normalen Tagesablauf integrieren lassen. Sie müssen dafür weder vor Sonnenaufgang aufstehen noch besonders viel Zeit in Ihrem Kalender freischaufeln. Es geht vielmehr darum, in Ihre täglichen Aktivitäten kleine Prisen Achtsamkeit und innerer Sammlung einzustreuen, so wie man ein Gericht mit einem edlen Gewürz verfeinert. Und

Sie werden sehen: Das kann den »Geschmack« des Alltags verändern und höchst überraschende Aromen offenbaren.

Manchmal freilich ist es noch heilsamer, sich tatsächlich mehr Zeit zu nehmen und sich genießerisch an den Gestaden prachtvoll weiter Leere zu ergehen. Jene Privilegierten unter uns, die über ein wenig freie Zeit verfügen (Machen Sie sich bewusst, welches Glück das in dieser hyperaktiven Gesellschaft bedeutet!), seien auf die Möglichkeit einer Klausur im Kloster oder einer ein- bzw. mehrtägigen Stille-Kur in den eigenen vier Wänden hingewiesen.

Ich hoffe, dass jeder von Ihnen auf den folgenden Seiten Anregungen oder Übungen findet, die ihm oder ihr zusagen. Nehmen Sie sie wie kleine Perlen, die Sie heimlich in der Tasche tragen, weil sie Ihnen Zutritt zu Ihren inneren Schätzen verschaffen.

## Ein Buch, das mit einer Entschuldigung beginnt

Dies ist ein Buch über die Stille, und doch zählt es mehrere zehntausend Wörter. Paradox, nicht wahr? So viele Seiten, um über das Unsagbare zu sprechen, wo ein Bild von Rembrandt oder eine Komposition von Satie genügt hätte. Um die Stille zum Fest des Lebens einzuladen, braucht es in der Tat nicht mehr, als den Bruchteil einer Sekunde aufmerksam zu sein. Unser Gehör erwacht, wir fangen an, wirklich zu lauschen – einem Vogel, der den Himmel durchschneidet ...

oder jeder anderen Erscheinung, wenn sie nur spontan genug ist, um unser Staunen zu erregen.

Aber leider habe ich, was meine Geschicklichkeit mit dem Pinsel bzw. mein Virtuositum am Flügel angeht, die Feinheit eines Rugbyspielers und die Ruhe und Gelassenheit eines Fußballtrainers am Spielfeldrand. Somit sah ich mich gezwungen, mir mit dem zu helfen, was mir an Mitteln zur Verfügung stand: Sarabanden aus Wörtern, die wie durch einen Zauber aus den Tiefen des Seins emporsprudelten, fröhlich von rechts nach links, von oben nach unten, von vorne nach hinten tanzten, ehe sie ihren Platz auf dem weißen Papier fanden. Gedanken, Sätze, kleine Geschichten reihten sich aneinander, wie Perlen an einer Schnur, und bahnten im Gänsemarsch allmählich die Spur, der dieses Buch nun folgt. Ich beobachtete dieses Geschehen einigermaßen verwundert und stellte mir immer wieder die Frage, die sich als Unterströmung durch den ganzen Text ziehen wird: Woher nur kommen all diese Wörter? Was ist dieses Bewusstsein, das Dinge in Worte fasst, das schreibt und plappert? Die Antwort auf diese Frage ist mir bis heute ein Rätsel geblieben. Ergebnis meiner Forschungen aber ist dieses Buch, das Sie jetzt in Händen halten und dessen Wortschwelgereien Sie, wie ich hoffe, entschuldigen werden.

## Who's who? Oder: Alles eine Frage der Etiketten

Fragt man mich, was ich »im Leben« so treibe, dann habe ich immer große Lust zu sagen: »Na ja, so einiges. Ich gehe, esse, schlafe, betrachte den Himmel, atme, streichle meine Katzen, meditiere, singe ... Und was treiben Sie so?« Aber natürlich erwartet der Fragesteller nicht diese Art von Antwort. Wir alle müssen in eine Rolle schlüpfen, die uns dann wie ein Etikett auf der Stirn klebt, unserem Gegenüber aber erlaubt, uns fein säuberlich in eine Schublade zu stecken. Man bekommt gar den Eindruck, dass Menschen, denen ein eindeutiges Etikett fehlt, eine ziemliche Irritation darstellen! Um also meine Zeitgenossen nicht zu verstören, habe auch ich mir ein paar solcher Aufkleber zugelegt, die ich je nach Situation austausche oder versetze.

Am häufigsten klebe ich mir das Etikett »buddhistische Nonne der Zen-Tradition« auf, das von allen wohl am stärksten unter die Haut geht. Insofern erinnert es eher an eine echte Tätowierung als an ein Klebe-Tattoo. Fünfzehn Jahre sind es jetzt, dass ich den edlen Beruf der *Nonne* ausübe. Trotzdem ist die Bezeichnung schlecht gewählt. Sie drückt zwar den zutiefst spirituellen Aspekt meines Lebens aus, andere Seiten jedoch klingen darin nicht an. In der Zen-Tradition, der ich angehöre, darf man – wie übrigens auch in anderen buddhistischen Schulen – heiraten (ich habe einen der charmantesten Gefährten, den man sich vorstellen kann) und Kinder haben (was ich nicht wollte). Viele üben neben ihren klösterlichen Pflichten auch noch einen »bürgerlichen« Beruf aus. Die Bezeichnung

»Nonne« wirkt daher etwas überholt. Umso mehr, als Sie bald merken werden, dass sich ein Teil meiner Aktivitäten im Internet abspielt. Neben dem Blog, den ich betreibe, bin ich zuständig für die Auftritte meines Klosters und ein paar anderer buddhistischer Organisationen in den sozialen Netzwerken. Nonne 2.0 also! Dazu kommen einige weitere Aufgaben, die immer mehr Raum einnehmen: Anfänger betreuen, Meditation unterrichten, Vorträge halten, Beratungsgespräche führen, Artikel für Zeitschriften schreiben, mich mit Kollegen austauschen etc. Und dies zusätzlich zu einem ohnehin ausgefüllten und hochgradig spannenden Arbeitstag!

Manchmal klebt mir auch das Etikett »Therapeutin« auf der Stirn, da ich seit ein paar Jahren als Hypnotherapeutin arbeite. Die Hypnotherapie ist ein Teilgebiet der Verhaltenstherapie, das mittels veränderter Bewusstseinszustände Verhaltensänderungen zu bewirken sucht, und hat ein weites Anwendungsfeld: Depressionen, Prüfungsängste, mangelndes Selbstvertrauen, Phobien ... Diese Arbeit fasziniert mich, und ich ziehe daraus einiges an Menschenkenntnis, was mir wiederum in meiner buddhistischen Lehrtätigkeit zugutekommt. In der Tradition des Zen, der ich angehöre, arbeiten wir mehrere Stunden pro Woche, um unseren Lebensunterhalt zu finanzieren, denn unsere spirituelle Gemeinschaft ist zu jung, um von irgendeiner Institution finanzielle Unterstützung zu erhalten. Und das ist auch gut so! Denn die Tatsache, dass wir uns mit denselben Schwierigkeiten herumschlagen müssen wie unsere Mitmenschen – Arbeit finden, ein bisschen Geld verdienen –, bringt uns bei Gesprächen, Vorträgen und anderen Lehrveranstaltungen den Menschen näher.

Dann wieder unterrichtete ich Gesang und Sprechen vor Publikum. Das ist mein ursprünglicher Beruf, den ich seit 1998 ausübe. Ich werde später noch darauf zurückkommen.

Außerdem arbeite ich seit zwei Jahren ehrenamtlich als Pferdepflegerin – noch ein Etikett, und es passt überhaupt nicht zu den vorangegangenen! Durch die Begegnung mit Pferden in ihrer natürlichen Umgebung – nämlich mit halbwild lebenden Pferdeherden – habe ich so viel gelernt, dass ich gar nicht anders kann, als Ihnen ausführlich davon zu erzählen. Wobei ich gestehen muss, dass sich mein Wissen über die Welt der Pferde – ich bin ein Stadtkind – bis dato auf Plastiktierchen aus der Reihe »Mein kleines Pony« und Bilder von Pferderennen beschränkt hat. Heute platziere ich meinen Allerwertesten regelmäßig auf dem Traktor, um den Pferden Heu auf die Wiese zu bringen. Oder ich stecke ihnen die Hand ins Maul, um ihr Gebiss zu prüfen. Ichbürste sie und braue ihnen Wohlgefühl-Tränke für die Verdauung, damit sie gut durch den Winter kommen. Ich tätschle, kraule und kose sie, bis sie genug haben. Vor allem aber bleibe ich viele Stunden bei ihnen und studiere ... die Stille.

Und jetzt habe ich auch noch mit der Schreibung angefangen. Möge Victor Hugo mir meine Dreistigkeit verzeihen! Aber reden wir doch lieber von anderen Dingen ...



## Das Redaktionsteam

Zur Entstehung dieses Buches haben zahllose Menschen, Geschöpfe und Umstände beigetragen.

Wie zum Beispiel Lala, meine Katzenprinzessin, die mich regelmäßig eingeladen hat, doch ein Püschchen einzulegen, indem sie sich faul neben meinem Computer ausgestreckt hat. Ohne ihre wohlmeinenden Einflüsterungen wäre mein Rücken jetzt vollkommen hinüber ... Elegant und anmutig maß sie meinen Schreibtisch von rechts nach links ab und gestattete mir so, Augen-Yoga zu praktizieren und die müden Pupillen zu entspannen.

Oder die nette Dame von dreiundneunzig Jahren, die ich im Teesalon nebenan kennenlernte, und die irgendwann in breitem Elsässisch ausrief: »Ich lese Ihre Texte jeden Abend vor dem Einschlafen mit der Lupe. Sie tun mir gut ... Ja ... Keine Frage: Sie tun mir gut.« Und so gab sie mir neue Motivation, wenn meine Feder zu erlahmen drohte.

Die Wintersonne, die an einem grauen Tag zum Fenster hereinleuchtete und sich über meinen Arbeitstisch ergoss, als wolle sie mir sagen: »Los, nun mach schon! An die Arbeit!«

Und das unsichtbare Band, das mich mit meiner ersten Lektorin Sophie R. verbindet, an die ich oft denke.

Aber auch meine Freunde, der Wind, die Cafés, die Pferde, die sozialen Netzwerke und vor allem die Wagenladungen von Büchern, die ich verschlungen habe, seit ich fünf war und meine liebe Oma mir das Lesen beibrachte, während ich auf ihren gut gepolsterten Knien saß. Ohne diese Lesestun-

den, ohne diese Wörter, die in den Untiefen meines Köpfchens versanken, ohne all diese Formulierungen, die nun fröhlich wieder aus dem Innersten meines Gedächtnisses hervorsprudelten, wären diese Seiten leer geblieben. Leer ... und still?

Meine Gefährten im Kloster, die geduldig zusahen, wie ich stets von einem Ort zum anderen unterwegs war, vom Wald zum Refektorium, von den Pferden zum Dojo, eine Feder in der Hand und den Kopf voller Ideen. Seit einiger Zeit stehe ich kaum mehr für die tägliche Praxis zur Verfügung, aber ich beobachte dankbar aus der Ferne ihr soziales Engagement.

Und du, der mich seit all diesen Jahren begleitet. Du, über den ich nichts sagen werde. Ich hülle dich in Schweigen. *I shin den shin*<sup>1</sup>, dieses Buch ist dir gewidmet.

## Orte, an denen es geschrieben wurde

Ob in der Stadt oder auf dem Land, immer hatte ich meinen Laptop an allen möglichen und unmöglichen Orten dabei, um die geistige Wegzehrung, die Sie hier vorfinden, zusammenzutragen.

Ein solcher Ort war beispielsweise das Zen-Kloster Weierstwiller, in dem ich über fünfzehn Jahre gelebt habe. Dieser

---

<sup>1</sup> *I shin den shin*. Berühmter Ausspruch im Zen, der die schweigende Kommunikation von Herz zu Herz bezeichnet.

magische Ort liegt, einsam an den Waldrand geschmiegt, im Elsass in den nördlichen Vogesen. Ich kehre regelmäßig dorthin zurück, vor allem im Winter, wenn meine Unterkunft sich in einen Eiskeller verwandelt. So wie es letzten Winter der Fall war, als die Temperaturen sich konstant um die -10 °C herum bewegten, die Rohre einfroren und ein eisiger Wind durch die Ritzen der Holzwände pfliff. Da habe ich es vorgezogen, mein Einsiedlerleben aufzugeben und im Kloster Zuflucht zu suchen, wo ich hinter dem warmen Ofen beobachten konnte, wie sich der Frost verzog. An diesem Ort bekommt die Zeit einen ganz eigenen Geschmack. Zwar sind wir auch hier dank des Internets nicht von all dem abgeschnitten, was draußen in der Welt passiert, doch das Kloster als solches strahlt eine friedliche Energie aus, die zur Entschleunigung einlädt. Aufgrund der regelmäßigen Morgen- und Abendmeditationen durchdringt eine Wolke positiver Energie diesen Ort und kleidet ihn gleichsam in einen Mantel heilsamer Schwingungen, die dem Geist erlauben, zur Ruhe zu kommen. Apropos Internet: Damit erst gar keine falschen Vorstellungen aufkommen, sei eines gleich klargestellt. Allen Teilnehmern, die für ein Kurz-Retreat hierherkommen, legen wir dringend ans Herz, ihr Smartphone abzustellen und quasi eine digitale Nulldiät zu machen. Sie werden bald verstehen, warum.

Einmal pro Woche fuhr ich nach Straßburg, um in den kleinen Kneipen der Stadt zu schreiben: im *Michel* (dem berühmten Gasthaus, wo sich einst die Studenten der 68er-Generation versammelten), im *Solidarité* mit seinen riesigen Glasfenstern, im *Atlantico* (einem schwimmenden Lokal mit



### Kankyo Tannier

#### **Stille**

Meine buddhistische Kur für ein leichteres Leben

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-442-34235-8

Arkana

Erscheinungstermin: April 2018

Stille ist die beste Medizin.

Stille – allein das Wort löst Sehnsüchte aus. Wir halten inne, die Sinne werden wach und wir können die zauberhaften kleinen Momente des Alltags wieder genießen. Kankyo Tannier ist eine französische Zen-Nonne – jung, lebendig, authentisch. Ohne Zwang und Dogma erzählt sie leichtfüßig und charmant, wie die Stille ihren Alltag erst lebenswert macht. Sei es, wenn sie die wortlose Sprache ihres Pferdes Efstur studiert. Oder sei es in der therapeutischen Arbeit mit Menschen, in der sie immer wieder erfährt, dass Stille eine große Heilkraft besitzt. Wie nebenbei gibt sie uns dabei viele kleine Tricks an die Hand, wie wir die Stille in unser Leben einladen können. Mit 21-Tage-Stille-Kur, um heilsame Einfachheit und tiefe Freude zu erfahren.

 [Der Titel im Katalog](#)