

THICH NHAT HANH

# ZUR RUHE FINDEN

*Meditation für zu Hause*

Aus dem Englischen übersetzt  
von Ursula Richard

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Titel der Originalausgabe:

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.

Für die deutsche Ausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: Layoutsatz Kendlinger Mediendesign, Freiburg

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf

Umschlagmotiv: © 45RPM/GettyImages,

© mysondanube/GettyImages

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-07235-2

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

# INHALT

Einführung von Bruder Phap Dung . . . . .	7
Eins     Innehalten . . . . .	13
Zwei     Atmen . . . . .	25
Drei     Sitzen . . . . .	33
Vier     Ein Atemraum . . . . .	43
Fünf     Die Glocke einladen . . . . .	51
Sechs     Der Kuchen im Kühlschrank . . . . .	57
Sieben     Einen Altar herrichten . . . . .	63
Acht     Metta-Meditation . . . . .	71
Neun     Essen und Trinken . . . . .	81
Zehn     Schlafen . . . . .	93
Über Thich Nhat Hanh . . . . .	102



# 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 natürlicherweise eine Botschaft und einen Zweck. Nehmen Sie Ihre Umgebung an und drängen Sie nicht darauf, daraus etwas zu machen, was es nicht ist. Ein Schlafsaal, ein Loft, ein Haus im viktorianischen Stil oder ein Bungalow drücken alle unterschiedliche Zwecke aus. Wir können mit der unserem Zuhause eigenen

Atmosphäre arbeiten und sehen, was wir daraus machen können.

Es ist kein abstraktes, rein konzeptuelles Projekt, einen heiligen Ort zu schaffen. Sie müssen dazu den Raum und die darin vorhandenen Objekte mit Ihrem Körper berühren. Bei einer Gestaltung am Computerbildschirm wird das Ergebnis schnell etwas von harten Linien und rechten Winkeln Begrenztes, etwas Exaktes haben. Legen Sie das Notebook oder das Papier beiseite und bewegen Sie sich ganz spielerisch in diesem Raum wie ein Kind.

Wie man einen Raum herrichtet, ist etwas sehr Einfaches, aber es zeigt, was Ihnen wichtig ist. Auf sehr einfache Weise können Sie zu Hause einen Ort für Meditation und Erneuerung schaffen. Sie brauchen dazu nicht viel Platz, eine Ecke reicht dafür. Solange es eine friedvolle, offene Ecke ist, für achtsame Kontemplation reserviert, kann es Ihr Zuhause transformieren.

*Bruder Phap Dung*







*Der Schlüssel für eine häusliche  
Meditationspraxis liegt darin,  
dass wir uns einen Raum schaffen,  
an dem die Geschäftigkeit endet.*

EINS  

---

INNEHALTEN



Wir sind meist den ganzen Tag lang beschäftigt, und wenn wir nach Hause kommen, machen wir damit weiter. Wir kochen, putzen und werkeln herum. Vielleicht ermüdet uns unsere Geschäftigkeit dann irgendwann so, dass wir etwas Geistloses, Einfaches tun wollen wie fernsehen, duschen oder ein Schläfchen machen. Und danach sind wir dann wieder geschäftig.

Es gibt eine Möglichkeit, sich erfrischt und wach zu fühlen, ohne geschäftig zu sein. Alles, was wir dazu brauchen, sind Dinge, die uns daran sanft erinnern – ein Ort, ein Bild oder ein Klang – und uns helfen, zu uns selbst zurückzukehren und dem, was in uns und außerhalb von uns ist, unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Wir können den gegenwärtigen Moment in seiner ganzen Fülle und Freude berühren, wenn wir einen Ort haben und innezuhalten vermögen. Den chaotischen Gedankenstrom anzuhalten ist der erste Schritt in unserer Meditationspraxis.

Der Schlüssel für eine häusliche Meditationspraxis liegt darin, dass wir uns einen Raum

schaffen, an dem die Geschäftigkeit endet. Halten wir inne und bringen unseren Geist zu unserem Körper zurück, dann können wir all dem unsere volle Aufmerksamkeit schenken, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Wir nennen das „Achtsamkeit“. Achtsam zu sein bedeutet, hier zu sein, vollkommen gegenwärtig, vollkommen lebendig, unbelastet von Gedanken an Vergangenes oder Zukünftiges, an unsere Sorgen oder Projekte. Nur wenn wir innehalten, begegnen wir dem Leben. Wenn wir innehalten, können sich Körper und Geist vereinen, und wir vermögen ihre Einheit zu erfahren.

Indem wir die Aktivitäten unseres Geistes und Körpers anhalten – einfach dadurch, dass wir still sitzen und ein- und ausatmen –, wir innerlich still werden und unsere Anspannung und Sorgen loslassen – festigt uns das, wir können uns besser konzentrieren und denken. Dann sind wir auch imstande, das, was in uns und außerhalb von uns geschieht, auf eine tiefe Weise zu betrachten. Lassen wir Anspannung und Sorgen los, können wir

uns auf das Glück ausrichten, das uns genau jetzt zugänglich ist, wir können sehen, dass die Bedingungen für unser Glück bereits da sind.

Die Grundlage des Glücks ist Achtsamkeit, ist unser Gewahrsein. Sind wir nicht dessen gewahr, dass wir glücklich sind, dann sind wir es auch nicht wirklich. Haben wir Zahnschmerzen, wissen wir, wie wundervoll es ist, keine Zahnschmerzen zu haben. Doch wenn wir dann keine Zahnschmerzen haben, sind wir auch nicht glücklich. Ein Nicht-Zahnschmerz ist sehr angenehm, solange wir seiner gewahr sind. Es gibt so viele erfreuliche Dinge, doch ohne Achtsamkeit können wir sie gar nicht wertschätzen. Wenn wir uns in Achtsamkeit üben, schätzen wir mit der Zeit diese Dinge und lernen, wie wir sie uns bewahren können. Kümmern wir uns gut um den gegenwärtigen Moment, so kümmern wir uns gleichzeitig gut um die Zukunft. Für zukünftigen Frieden wirken bedeutet Frieden im gegenwärtigen Moment finden.

Im Alltag sind wir meist zielorientiert. Wir wissen, wo wir hingehen wollen, und wir sind

sehr darauf ausgerichtet, dort anzukommen. Das mag manchmal sinnvoll sein, doch oft vergessen wir einfach, das Unterwegssein zu genießen.

Das Sanskritwort *apranibita* bedeutet „Wunschlosigkeit“ oder „Ziellosigkeit“. Wir müssen Dingen nicht hinterherlaufen, denn alles ist bereits da, ist in uns. Oft sagen wir uns: „Sitz nicht einfach nur rum! Tu was!“ Doch wenn wir uns in Gewahrsein üben, entdecken wir, dass das Gegenteil hilfreicher sein mag: „Tu nicht einfach was, sitz!“ Wir können uns angewöhnen, während des Tages immer wieder einmal innezuhalten, in die Gegenwart zurückzukehren und unsere Sorgen und das, was uns so beschäftigt hält, loszulassen. Sind unser Geist und Körper ruhig, können wir unsere Situation klarer sehen und wissen dann besser, was wir tun und was wir lassen sollten. Diese gute Angewohnheit sollten wir entwickeln.

Zunächst mag „Innehalten“ als eine Art Widerstand gegen das moderne Leben erscheinen, aber das stimmt so nicht. Es ist keine Reaktion, es ist eine Lebensweise. Das Überleben der Mensch-



heit hängt von unserer Fähigkeit ab, in unserem Hasten innezuhalten.

Innehalten ist der erste Aspekt der Meditation. Der zweite ist eingehendes oder tiefes Schauen. Sind wir ruhig, fried- und freudvoll in Körper und Geist, können wir tief in unsere Schwierigkeiten und Probleme hineinschauen, um ihre Wurzeln zu erkennen, wir können sie verstehen, und das ermöglicht Transformation.

Innehalten gewährt uns den Raum, unser negatives Denken zu beobachten, ohne uns darin zu verfangen. Wir bezeichnen dies als reine Beobachtung. Innehalten lässt uns auch mit dem Positiven und Heilenden in Berührung sein. Der Sinn unserer Praxis besteht nicht darin, das Leben zu vermeiden, sondern darin, zu erfahren und zu zeigen, dass Glück in diesem Leben jetzt und auch in Zukunft möglich ist.

Wir haben uns sehr daran gewöhnt, ständig umherzurennen, selbst zu Hause, sodass es uns nicht leichtfallen mag, das Innehalten zu einer Ge-

wohnheit werden zu lassen. Sichtbare Hinweise überall im Haus oder in unserer Wohnung können uns freundlich daran erinnern, dass gerade jetzt der perfekte Zeitpunkt da ist, innezuhalten und des gegenwärtigen Moments gewahr zu sein. Als Hilfsmittel können auch die folgenden kleine Verse, *gathas* genannt, dienen, die Sie sich aufschreiben und so platzieren können, dass sie einfach nicht zu übersehen sind. Hier sind einige Gathas sowie Vorschläge für gut geeignete Orte:

Auf dem Nachttisch:

*Ich wache heute Morgen auf und lächle.*

*Vierundzwanzig neue Stunden liegen vor mir.*

*Ich gelobe, jeden Augenblick ganz bewusst zu leben  
und alle Wesen mit Augen des Mitgefühls zu  
betrachten.*