

Stille, die aus dem Herzen kommt



THICH NHAT HANH

# Stille, die aus dem Herzen kommt

Innere Ruhe finden  
in einer lauten Welt

Aus dem Englischen übersetzt  
von Jochen Lehner

*L o t o s*

Die Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel »Silence: The Power of Quiet in a World Full of Noise« im Verlag HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers, LLC, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.  
ISBN 978-3-7787-8257-6

1. Auflage 2015

Copyright © 2015 by Unified Buddhist Church, Inc.  
Published by arrangement with HarperOne, an imprint  
of HarperCollins Publishers, LLC.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2015 by Lotos Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Redaktion: Dr. Martina Darga

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines

Motivs von © Maria Rafaela Schulze-Vorberg/Getty Images

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

[www.ansata-integral-lotos.de](http://www.ansata-integral-lotos.de)

# Inhalt

Einleitung	
	7
Allgegenwärtiger Lärm	
	21
Haltmachen und loslassen	
	41
Donnernde Stille	
	59
Tiefes Zuhören	
	79
Die Kraft der Stille	
	97
Achtgeben	
	119
Verbundenheit einüben	
	137



# Einleitung

Die Welt ringsum ist voller Wunder und doch sind wir ständig auf der Suche nach Glück. Dass wir leben und unsere Schritte auf der Erde setzen, ist an sich schon staunenswert, aber die meisten von uns hetzen herum, als gäbe es anderswo doch noch etwas Besseres. Schönheit ruft uns täglich, ständig, aber hören wir?

Um den Ruf der Schönheit hören und ihm antworten zu können, müssen wir zunächst einmal still sein, das ist die Grundbedingung. Solange wir keine Stille in uns haben, sondern Geist und Körper von Lärm erfüllt sind, hören wir den Ruf der Schönheit nicht.

In unserem Kopf spielt ein Radio und eingestellt ist der Sender NSD – Nonstop Denken. Es wird immer irgend etwas geplappert und wir haben kaum eine Chance, den Ruf des Lebens, den Ruf der Liebe zu hören. Unser Herz ruft uns, aber wir hören nicht. Wir haben keine Zeit, auf unser Herz zu hören.

Achtsamkeit lässt die innere Geräuschkulisse abklingen. Ohne Achtsamkeit werden wir ständig von irgendet-

was hierhin und dorthin gezerrt – vor allem von der Vergangenheit, in der es ja immer etwas zu bedauern oder zu beklagen gibt. Wir beschäftigen uns mit längst Vergangenem und durchleiden die früher einmal erlebten Schmerzen immer wieder. So wird die Vergangenheit zum Gefängnis.

Auch die Zukunft lenkt uns ab. Wer der Zukunft mit Bangen entgegensieht, sitzt genauso in der Falle wie jemand, der sich nicht von der Vergangenheit lösen kann. Die Ungewissheit der Zukunft, verbunden mit Ängsten und Befürchtungen, macht uns taub für die Stimme des Glücks, und so wird die Zukunft dann ebenfalls eine Art Gefängnis.

Wir mögen uns bemühen, ganz im gegenwärtigen Augenblick zu sein, doch viele lassen sich ablenken und fühlen eine Art innere Leere. Wir sind voller Sehnsucht und warten auf irgendetwas oder erwarten etwas, das unserem Leben Aufschwung geben oder es ein bisschen spannender machen soll. Irgendetwas soll kommen und alles ändern, denn was eben jetzt der Fall ist, finden wir eher langweilig – nichts Besonders oder Interessantes.

Achtsamkeit lässt sich als ein Glockenton beschreiben, bei dem wir innehalten und schweigen, um zu lauschen. Wir können zu diesem Zweck tatsächlich eine Glocke verwenden, aber jedes andere Zeichen tut es auch, sofern es uns daran erinnert, dass wir uns nicht von der äußeren und inneren Geräuschkulisse vereinnahmen lassen wollen. Beim Klang der Glocke halten wir inne. Wir verfolgen unseren Atem – einatmen, ausatmen – und schaffen Raum

für Stille. Innerlich sagen wir: »Beim Einatmen weiß ich, dass ich einatme. Beim Ausatmen weiß ich, dass ich ausatme.« Bei diesem achtsamen Ein- und Ausatmen, wenn wir wirklich nur auf den Atem achten, können wir alles in uns zum Schweigen bringen, all das Wortgeklingel über Vergangenheit, Zukunft und unser Verlangen nach mehr.

Schon nach zwei oder drei Sekunden des achtsamen Atmens kann uns bewusst werden, dass wir lebendig sind und atmen. Wir sind da. Wir existieren. Dann verstummt der innere Lärm und es entsteht etwas Weiträumiges, der Raum einer kraftvollen und beredten Stille. Jetzt erreicht uns der Ruf der Schönheit ringsum und wir antworten: »Ich bin hier. Ich bin frei. Ich höre dich.«

Was bedeutet »Ich bin hier«? Es bedeutet: »Ich existiere. Ich bin wirklich hier, weil ich nicht in der Vergangenheit, in der Zukunft, in meinem Denken umherirre, nicht im inneren Lärm und nicht im äußeren Lärm. Ich bin hier.«

Um wirklich *zu sein*, muss man frei sein: frei vom Denken, frei von Befürchtungen, frei von Angst, frei von Verlangen. »Ich bin frei«, das sind gewaltige Worte und die Wahrheit sieht so aus, dass sehr viele von uns nicht frei sind. Sie verfügen nicht über die Freiheit, die ihnen erlauben würde, zu hören, zu sehen und einfach nur zu sein.

## Zusammen schweigen

Ich lebe in einem Retreatzentrum im Südwesten Frankreichs und wir haben hier eine Stillepraxis, die wir »edles Schweigen« nennen. Das geht ganz einfach. Wenn wir reden, reden wir, aber bei allem anderen – essen, gehen, arbeiten und so weiter – tun wir *nur* das. Wir sprechen dabei nicht auch noch. Wir tun die Dinge in fröhlichem edlem Schweigen. So hören wir zu, was unser Herz uns aus der Tiefe zuruft.

Neulich haben wir uns, Ordensleute und Laien, draußen auf dem Rasen zum Mittagessen versammelt. Wir gingen nacheinander zur Essensausgabe, um uns dann draußen im Gras niederzulassen. Es waren viele und unser Kreis bestand schließlich aus mehreren Reihen. Es wurde nicht gesprochen.

Ich nahm als Erster Platz und übte das achtsame Atmen, um es in mir still werden zu lassen. Ich lauschte den Vögeln und dem Wind, ich genoss die Schönheit des Frühlings. Es war aber nicht so, dass ich wartete, bis alle saßen, um dann essen zu können. Es war einfach schön, die gut zwanzig Minuten da zu sitzen, bis alle versorgt waren und sich in den Kreis gesetzt hatten.

Es war still, aber für mein Gefühl nicht so still, wie es hätte sein können. Vielleicht waren diese Schritte – Essen holen, mit dem Teller nach draußen gehen und schließlich Platz nehmen – für manchen doch ein wenig ablenkend gewesen. Ich saß schweigend da und ließ das alles auf mich wirken.

Ich hatte eine kleine Glocke bei mir und als alle saßen, ließ ich sie klingen. Da wir gerade gemeinsam eine Woche lang geübt hatten, achtsam zu atmen und auf die Glocke zu lauschen, kam das Signal sofort bei allen an. Schon nach dem ersten Glockenton der Achtsamkeit fühlte sich die Stille ganz anders an. Jetzt war es echte Stille, weil alle aufgehört hatten zu denken. Wir sammelten uns auf das Einatmen, dann auf das Ausatmen. Wir atmeten gemeinsam und die Stille verdichtete sich zu einem Kraftfeld. Eine solche Stille wird »donnernd« genannt, weil sie vielsagend und kraftvoll ist. In dieser Stille wurden die Laute der Vögel und des Windes so viel lebendiger. Auch vorher hatte ich die Vögel und den Wind schon gehört, aber nicht so wie jetzt in dieser tiefen Stille.

Stille zu üben, um innerlich alles zum Schweigen zu bringen, ist nicht schwierig. Ein bisschen Training, und schon kann man es. Im edlen Schweigen können wir gehen oder sitzen oder das Essen genießen. In solcher Stille sind wir frei, uns am Leben zu freuen, und wir sind ganz offen für die Wunder des Lebens. Wir sind in dieser Stille auch eher in der Lage, uns zu heilen, sei es seelisch oder körperlich. Es fällt uns leichter zu *sein*, da zu sein, einfach lebendig zu sein. Wir sind dann wirklich frei – frei von allen Kümmernissen und Schmerzen der Vergangenheit, frei von Zukunftsängsten und Sorgen, frei vom endlosen inneren Gerede. Diese Stille ist schon schön, wenn man für sich allein ist, aber gemeinsam in der Stille zu sein, das hat etwas sehr Dynamisches und Heilsames.

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Thich Nhat Hanh

**Stille, die aus dem Herzen kommt**  
Innere Ruhe finden in einer lauten Welt

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 160 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
ISBN: 978-3-7787-8257-6

Lotos

Erscheinungstermin: November 2015

Aus der Ruhe kommt die Kraft

Wir verbringen eine Menge Zeit mit der Suche nach dem Glück – und werden doch nicht fündig. Denn oft betäubt der Lärm der Welt unsere Herzen und Gedanken so sehr, dass wir den Ruf der Freude und der Liebe in uns nicht mehr hören können. Erst wenn wir in die Stille eintauchen, nehmen wir ihn wieder wahr.

In seinem neuen Buch erklärt Thich Nhat Hanh, wie durch praktizierte Achtsamkeit die Gedanken in uns und die Geräusche um uns leiser werden, ja aufhören. Mit inspirierenden Anekdoten, buddhistischer Weisheit und praktischen Übungen zeigt der weltberühmte Zen-Meister, wie wir uns dem Klang der Stille öffnen können. Denn in dieser Stille, so Thich Nhat Hanh, sind wir frei zu hören, zu sehen – und einfach zu sein.