



Leseprobe

Kankyo Tannier

Unterwegs ins Hier & Jetzt

Buddhistische Impulse, um aus jedem Moment das Beste zu machen. Mein 30-Tage-Kurs

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 09. September 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Berührend, offen, charmant: Kankyo Tannier bringt die Lehre der Achtsamkeit auf den Punkt

So oft kreisen unsere Gedanken um längst Vergangenes, so oft beschäftigt uns, was uns vielleicht in der Zukunft erwartet – und wir verlieren dabei aus den Augen, was für unser Leben grundlegend ist: den gegenwärtigen Moment. Mit großem Einfühlungsvermögen und viel Humor nimmt uns die Zen-Nonne Kankyo Tannier an die Hand und führt uns sanft, aber bestimmt ins Hier und Jetzt zurück. Auch wenn es gerade noch so turbulent zugehen mag: Mit diesem inspirierenden, einfachen 30-Tage-Kurs werden Achtsamkeit und Spiritualität zu einem selbstverständlichen Teil unseres Alltags – der auf einmal so viel mehr an Lebensfreude, Gelassenheit und Glücksgefühlen für uns bereithält, als wir je zu träumen gewagt haben!



Autor

Kankyo Tannier

Kankyo Tannier ist eine buddhistische Zen-Nonne. Über 15 Jahre lebte sie in einem Kloster im Elsass. Sie selbst nennt sich scherzhaft »Nonne 2.0«, da sie bloggt und Videos über Spiritualität, Meditation, Zen-Buddhismus und Stille produziert. Sie unterrichtet Zen-Meditation (Zazen), gibt Seminare, Retreats und tritt auf Konferenzen als Rednerin auf. Ebenso arbeitet sie als Hypnose-Therapeutin. Kankyo Tannier spricht Deutsch.

Kankyō Tannier
Unterwegs ins Hier und Jetzt

Die französische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
»A la Recherche du temps present« im Verlag Editions First,
einem Imprint von Edi8, Paris.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin,
dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum
Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.
Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine
Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.

Erste Auflage 2019

Copyright © 2018 by Kankyo Tannier

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2019 by Lotos Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Jürgen Teipel

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung
von Motiven von © Maljuk/gettyimages und © pharut/gettyimages
und eines Fotos von Jean-Luc Fournier

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-8290-3

www.ansata-integral-lotos.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

*»Zen wird oft die Spiritualität des Alltags genannt.
Jede unserer Handlungen ist einzigartig und
verdient daher unsere größte Beachtung.«*

Zen-Meister Olivier Reigen Wang-Genh
im Rahmen einer im buddhistischen
Kloster Ryumonji (Elsass) gegebenen Unterweisung.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
Wozu dieses Buch?	12
Die Spiritualität – Versuch einer Definition	18
Dieses Buch ist	23
Die Wohltaten eines spirituellen Lebens	28
Wer sind die Reisenden?	31
Und die Reise beginnt	33
Kapitel 1	
Chronik eines Flughafens oder die Kunst, seinen Blick zu verändern.	37
Flughafen Frankfurt, Mittwoch, am Ende des Tages	38
Ritual: Am eigenen Wohnort als Tourist spazieren gehen / In eine Kirche gehen	42
Kapitel 2	
Lernen, den Geist zu kanalisieren: die wunderbare Macht der Konzentration.	47
Die Konzentration macht es möglich, sich neu zu zentrieren.	53
Die Konzentration befreit den Geist.	55
Einige Rituale.	56

Kapitel 3	
Der erste Gedanke am Morgen	61
Ritual für den anbrechenden Tag	68
Kapitel 4	
Reise ins Innere des Ich, des Nicht-	
Ich und des Unendlichen	71
Erster Satz: »Den Weg Buddhas zu erforschen bedeutet, sich selbst zu erforschen.«	74
Zweiter Satz des schrecklichen Patriarchen: »Sich selbst zu erforschen bedeutet, sich selbst zu vergessen.«	76
Dritter Satz: »Sich selbst zu vergessen bedeutet, eins mit allem Existierenden zu sein«	79
Ritual: Zazen, die Zen-Meditation, jeden Tag!	82
Kapitel 5	
Die Unterweisung eines Salatblatts	
oder wie man wieder »zur Besinnung« kommt . . .	87
Einige Rituale, um wieder »zur Besinnung« zu kommen	92
Kapitel 6	
»Brana nach dem Regen«: Spiritualität	
an der Schwelle des Todes und danach	97
Eine Geschichte mitten im Winter	98
Im Gleichgewicht am Rand der Leere – eine spirituelle Begleitung von Anfang an	101

Kapitel 7

Ein Loblied auf die Zerbrechlichkeit.	107
Begegnung am frühen Morgen.	108
Symbole und Botschaften.	111
Im Lichte der Spiritualität	115
Ein Ritual der Versöhnung.	116

Kapitel 8

Das Heilige in den Alltag einbringen oder die pascalsche Wette neu interpretiert.	121
Den Sinn und die Essenz des Heiligen im Dasein wiederfinden.	126
Ritual: Ein Hausaltar.	128

Kapitel 9

Me, myself und mein Telefon: Wie kann man seine Freiheit wiederfinden?	133
Die digitalen Rituale	138

Kapitel 10

Die Magie des Atems	145
Der Atem. Dieses Wort ist eine wahre Schatztruhe!	146
Ritual: Kinhin, die Gehmeditation	150

Kapitel 11

Vom Ideal zur Wirklichkeit: den Traum verlassen und beginnen, zu leben.	155
Ritual der Entzauberung	163

Kapitel 12	
Wohltollendes Zuhören	167
Um gut zuzuhören, muss man die Ohren öffnen.	170
Gut zuzuhören heißt, die eigene	
Kinderseele wiederzufinden	172
Gut zuzuhören heißt, nicht zu wissen	173
Gut zuzuhören heißt, verletzlich zu werden.	175
Ritual: Das stille Zuhören	177
Kapitel 13	
Ritual für den anbrechenden Abend.	181
In der Abenddämmerung	182
Um den Tag abzuschließen	187
Kapitel 14	
Ein kleines Lächeln?	191
Ritual: Der lächelnde Buddha	198
Kapitel 15	
Reinkarnieren Sie sich ... Jetzt!.	203
Live aus einer Meditationssitzung in Straßburg.	207
Die Hindernisse, endlich vor allem eins	210
Rituale der Reinkarnation	212
Schlusswort.	216
Einige Zauberbücher	218
Danksagungen	220



Wozu dieses Buch?

Eine grundlegende Erfahrung

Vor rund zehn Jahren arbeitete ich in Straßburg als Lehrerin für Stimmbildung und begann, Kurse in Zen-Meditation zu geben. Um zu viel Fahrerei zu vermeiden, hatte ich eine Zweitwohnung im Studentenviertel gemietet, denn ich verbrachte zwei Drittel meiner Zeit in einem Zen-Kloster auf dem Land und ein Drittel im Herzen der Innenstadt. Ein heikler Balanceakt zwischen zwei Leben, eine ganz besondere Erfahrung, die es mir erlaubte, verschiedene Atmosphären, verschiedene Milieus zu erfahren und dabei im ständigen Übergang meine Anpassungsfähigkeit an zwei verschiedene Welten auf die Probe zu stellen.

Doch im tiefsten Inneren dieser Kontraste begann ein Unbehagen zu wachsen. Einerseits das Kloster mit seinen täglichen Meditationen, langen Zeiten der Stille und – der geltenden Methode entsprechend – einem »der Suche nach dem Absoluten« geweihten Leben. Andererseits eine Art Religion des Wohlstands, des Konsumrausches, immer höherer Zielsetzungen und der unvermeidlichen Burn-outs. Und ein solch großer Graben zwischen diesen beiden Weltanschauungen! Am Morgen rezitierte ich Sutras in der Kapelle; zwei

Stunden später schlürfte ich einen Kaffee auf einem Kneipenschiff und las dabei die vermischten Meldungen in der Tageszeitung. All dies in einem Getöse von Gedanken, die das emotionale Unwohlsein, das mich ergriffen hatte, widerspiegelten.

Denn wenn ich es recht bedenke, waren es weniger die Entwicklung der Gesellschaft oder das moderne Stadtleben, die mich bekümmerten – der Fortschritt hat für mich eher etwas Faszinierendes –, sondern vor allem das vage Gefühl, dass die Formulierung des beschriebenen Gegensatzes an sich die Wurzel des Problems war.

Kurz gesagt, in mir herrschte ein heillosos Durcheinander.

Was also tun angesichts dieser offensichtlichen Ungeheimtheit? Diese Frage kehrte wie ein Mantra in Dauerschleife von morgens bis abends wieder. Am Anfang versuchte ich, den Widerspruch mit der Vogel-Strauß-Methode – »den Kopf in den Sand stecken« – aufzulösen. Mit einem Lächeln auf den Lippen tat der kleine Soldat so, als sei alles in Ordnung.

Bis zu dem Tag, an dem ...

Bis zu dem Tag, an dem die Antwort mit der Deutlichkeit eines im Keim bereits seit Urzeiten vorhandenen Wissens emporprudelte. Um meine beiden Lebensweisen miteinander versöhnen zu können, galt es, die Tropfen der Spiritualität im Alltag herauszudestillieren. Überall. Sowohl in der Stadt als auch auf dem Land. Es galt, die Welt im Herzen jeder Minute – ganz gleich, wo ich mich gerade befinden mochte – mit anderen Augen zu sehen. Und zwar voller Leidenschaft

und – wagen wir es, das Wort zu benutzen – Kontemplation.

Oder, wie es die Zen-Meister in ihrem berühmten Spruch formulieren, nach der Doktrin leben:

»*Heijô shin kore dô*«, Japanisch für »das alltägliche Bewusstsein (oder besser noch: der alltägliche Herz-Geist) ist der Weg (des Buddha)«.

Was für eine Erleichterung! Wieder einmal wurde ich nicht etwa eingeladen, gegen den Lauf der Welt und seine Entwicklungen zu wettern, noch zu vergleichen, zu beurteilen oder zu verdammen, sondern das zu finden, womit ich ihn feiern konnte. Ein eher harmonisches Fazit, das für mich vollkommen stimmig war.

Diese Erfahrung leben bestimmt viele Menschen, sei es nun bewusst oder nicht, wenn sie mit den Widersprüchen unserer heutigen Gesellschaft konfrontiert werden. Nicht alles ist bedauerlich, ganz im Gegenteil!

Haben oder Sein?

Es lässt sich eine globale Verbesserung der Lebensbedingungen auf diesem Planeten konstatieren. Die Verfügbarkeit von Trinkwasser nimmt zu, immer mehr Kinder können zur Schule gehen und so weiter. Aber man kommt nicht umhin festzustellen, dass die Ungleichheit unter den Menschen himmelschreiend ist – eine Durchquerung von Paris in der Metro genügt, um uns dies vor Augen zu führen –, dass die natürlichen Ressourcen in Gefahr sind und dass der Drang nach Wachstum meistens Vorrang vor der Bewahrung von

Mutter Natur oder dem einfachen Wohlergehen des Individuums hat.

Es gibt da also eine Gesellschaft, die die Kaufkraft zum Kriterium eines gelungenen Lebens (mit oder ohne Rolex) erhoben hat, und Menschenwesen – zum Glück nicht alle –, die sich Tag für Tag bemühen, dieses materialistische Ideal zu verwirklichen und denen es so vorkommt, als hätten sie ein Loch im Portemonnaie ... ganz zu schweigen von der Frustration, die daraus entsteht.

Dieses Buch soll das allzu einfache Paradigma infrage stellen, mit dem man uns seit Jahrtausenden die Ohren vollplärt, nämlich dass wir, um glücklich zu sein, das bekommen müssen, was wir haben wollen, und zwar sofort – natürlich gegen klingende Münze ... (Eine Anmerkung für die Leser: In Zeiten von Bitcoin ist der Ausdruck »gegen klingende Münze« schon reichlich altmodisch, nicht wahr?)

Haben, erhalten, bekommen – das Geheimnis des Glücklichseins? Und wenn die Antwort sich anderswo fände? Wenn wir anderswo suchen sollten, in einer anderen Richtung? Diese Idee scheint sich seit einigen Jahren wie ein Lauffeuer auszubreiten. Lernen, zu *sein*, statt zu haben? Sich mit der Natur zu verbinden, statt sie auszubeuten? Das Leben *ganz und gar* zu leben, statt sich nur darin in Szene zu setzen? Das ist der Grund, warum zum Beispiel die Zentren spirituellen Rückzugs sich in letzter Zeit unglaublich zunehmender Zahlen von Besuchern erfreuen. Was drängt diese Menschen dazu, sich für ein Wochenende, eine Woche oder sogar länger von der Welt zurückzuziehen?

