

Im Zen ist Stille  
jenseits  
von Ruhe  
und Bewegung



«ZenStille Gedanken» 7 † April 2017

### Das Lächeln des Buddha

Warum lächelt Buddha, der Erwachte, auf so vielen Darstellungen? Und was hat dieses Lächeln mit meiner Praxis, mit meinem Leben hier und jetzt zu tun?



Eine Frage, die direkt ins Herz von Verstehen und Mitgefühl führt. Und in die

Mitte des Lebens.

### Die Fülle des Lebens...

Der Blick aus dem Fenster fällt auf lila Irisblüten und rosa Bauernflieger – taunass und sich an der Morgensonne vom späten Frost erholend.

Die Tageszeitung berichtet von Krieg und Flucht, von Gewalt gegen Demonstrierende und von Willkür autoritärer Regimes in verschiedensten Ländern. Und über internationaler Unterstützung gegen Hunger, von Nachbarschaftshilfe und Bürgersolidarität.

Ein Streit mit einem Freund oder der Partnerin treibt uns um. Und die rasche Erholung eines uns liebenden, erkrankten Menschen erfüllt uns mit Freude.

All das und vieles mehr geschieht fortwährend und *gleichzeitig*. Die Facetten des Lebens sind von unfassbarer Vielfalt – in ihrer Verletzlichkeit und Schönheit.

### ... mit wachem Blick...

Die buddhistische Praxis lädt uns grundlegend dazu ein, diesen Facetten in ihrer Vielseitigkeit zu begegnen. Sie lehrt und ermutigt uns, dies zu üben. «Praxis» heisst grundlegend:

- aufzumerken, wach zu werden für das unmittelbare Erleben. Uns der Freude genauso zu öffnen wie dem Leid. Und dem Leben zutiefst empfindsam zu begegnen – berührbar und mutig.
- unsere Ängste, unser Sich-Verschliessen und Engwerden zu erkennen, wann immer sich dies körperlich und geistig zeigt. Uns nicht abzuwenden, sondern dem Geschehen zuzuwenden, es kennenzulernen und mehr und mehr auch in der Tiefe zu verstehen.

Die Fähigkeiten dazu haben wir alle, freilich in unterschiedlicher Ausprägung, je nach Übung. Die Meditation lässt uns mit diesen Fähigkeiten vertraut werden und sie stärken:

### ... verstehen lernen

Achtsames Gewahrsein – das grundlegende, nicht wertende, klare Wahrnehmen dessen, was im Moment ist – ist die Basis dafür, dass wir der Wirklichkeit überhaupt begegnen und synchron sind mit dem, was geschieht. Und nicht nur unseren Vorstellungen und Meinungen über uns selber, das Du und die unzähligen Dinge der Welt nachhängen. Meist, ohne uns dessen überhaupt bewusst zu sein.

Indem wir uns den Aspekten unserer alltäglichen Wirklichkeit mit Geduld und Ausdauer zuwenden, entdecken wir, dass wir fähig sind, die Unruhe, Verwirrung und das ständige Ausgreifen des Geistes als 1001 Variante der Ablenkung zu erkennen: Der Geist, der ständig umherschweift, kann nicht zur Ruhe kommen, kann letztlich keinen Frieden finden. Wasser, das ständig aufgewühlt wird, kann den Blick auf den Grund nicht ermöglichen.

**Im Auge des Sturms**

Wann immer wir *unmittelbar erkennen*, wie z. B. aus einem körperlichen Unbehagen, etwa wenn wir kritisiert werden, eine Kaskade an Reaktionen folgt – von leichter Aversion über Ärger bis hin zu einer gepfefferten Antwort, die die Diskussion anheizt – *ist Friede möglich*. Genau dort, im Brennpunkt des Geschehens, haben wir die Chance, das Entstehen von Leid direkt zu erkennen – und zu verändern: die leidvolle Kettenreaktion von Gedanken, Worten und Taten zu sehen, zu stoppen und aus dem destruktiven Kreislauf auszusteigen. Das ist anspruchsvoll – *und grundsätzlich jederzeit möglich*.

Üben wir dies immer wieder, entdecken wir auch, dass wir mehr und mehr die Kapazität stärken, jeglichem Geschehen in einer unvoreingenommenen, offenen Art zu begegnen. Und Leid *und* Freude in der freundlichen Weite des eigenen Geistes zu halten. In diesem offenen Präsentsein entsteht ein klares Wissen darüber, dass das, was wir als Formenvielfalt erleben, keine feste, dauerhafte Substanz hat.

Dies zu erkennen, führt zu tiefem Frieden und Freiheit. Es befähigt uns dazu, uns nicht im fruchtlosen Widerstand gegen den grundlegenden Prozess des Lebens zu verlieren. Sondern uns aus einem mitfühlenden und sehenden Herzen heraus, auf der Basis eines friedvollen, gelassenen Geistes, für lebensbejahende ethische Werte einzusetzen. Und ebenso für das tiefe Glück aller Wesen, das unabhängig ist davon, ob das Leben sich nach unseren Vorstellungen entfaltet.

**Friede ist möglich**

Warum lächelt der Buddha? Schwer zu beschreiben. Es scheint mit genau diesem stillen Frieden und dieser weisen Gelassenheit zu tun zu haben, die darin liegen, Leid und Freude als Facette des einen, ebenso flüchtigen wie kostbaren Lebensmoments zu erkennen und zu durchschauen:

*Ich bin erwacht. Dieses Leben ist Vollendung.  
Voller Wunder enthüllt es die wahre Natur aller Wesen.  
Die Einheit offenbart sich in der Vielfalt, Schmerz und Freude bedingen sich gegenseitig. Frei von Angst tanze ich im Unbewegten.*



Aus: *Loblied an Avalokita*  
(Übersetzung: Haus Tao)

Beginnen wir, unser Herz zunehmend mit dieser Sicht und Erfahrung unseres Menschseins vertraut zu machen, stehen wir ohne Zögern immer wieder von unserem Meditationskissen auf. Und handeln gemäss dem, was uns möglich ist. Kraftvoll und umsichtig, so gut es eben gerade geht. Im Wissen darum, dass es beides braucht: *Einsicht und* Liebe. Ein Handeln, das auf einem weisen Herzen beruht und das uns und anderen Zeit und Raum lässt, gemeinsam zu erwachen. Jeden Moment. Mit Herzenswärme und Geduld uns selber und anderen gegenüber.

\*\*\*

<b>Innehalten im Alltag</b>
<b>«ZenStille Sonntage» in Zürich 2017</b>
<b>«Wasser – Erde – Feuer – Luft»</b>
<b>Nächste Termine:</b>
<b>‡ 7.5. ‡ 11.6. ‡ 9.7. ‡ 13.8. ‡ 17.9. ‡</b>
<b>‡ 15.10. ‡ 19.11. ‡ 10.12. ‡</b>

Anmeldung, Info & Kontakt:

[www.zenstille.ch](http://www.zenstille.ch)  
[info@zenstille.ch](mailto:info@zenstille.ch)

\*\*\*