

Im Zen ist Stille
jenseits
von Ruhe
und Bewegung



«ZenStille Gedanken» 2_Aug. 2015

Stille in Ferienzeiten

Sommerzeit, Ferienzeit! Und endlich Ruhe... Oder meldet sich da und dort „Ferienstress“ - im Stau, auf dem Flughafenterminal, beim Gipfelstürmen oder Inselhoppfen?

Wo auch immer wir sind und was wir gerade tun: Sobald wir innehalten, entdecken wir, wozu unser Geist (auch) fähig ist: zu Ruhe, Klarheit und zugewandter Präsenz.

Dabei gibt es wahrhaft Neues zu entdecken – genau jetzt. Am Meeresstrand ebenso wie auf dem Berggipfel oder zuhause. Alleine ebenso wie mit der Familie, Freunden oder Ferienbekanntschaften.

Innehalten – jetzt!

Innehalten und still werden ist kein Grossprojekt für ferne Tage, für das wir zuerst eine mehrwöchige Auszeit benötigen, die aus verschiedenen Gründen in unserer Lebenssituation derzeit vielleicht gar nicht möglich ist. Was braucht es dann?

Allem voran einen **klaren Entscheid, gewohnte Routinen und Gedankengänge zu unterbrechen. Da, wo wir gerade sind.** Einladungen bietet ausnahmslos jeder Moment. Z. B. dazu,

- ☸ den Singvögeln zuzuhören und die Eidechsen zu betrachten statt zum x-ten Mal den Nr.-1-Hit der Saison abzuspielen;
- ☸ die Langeweile – die „lange Weile“! – zu spüren und kennenzulernen statt am Strand weitere 100 Krimiseiten zu verschlingen;
- ☸ die Mitreisenden im Zug zur Kenntnis zu nehmen statt sich hinter dem iPad zu vergraben;
- ☸ den Newsletter sinken zu lassen und die Sonne auf der Haut zu fühlen.

Kurzum – mit Körper, Geist und allen Sinnen **da zu sein, wo wir sind**, statt uns einmal mehr anderswohin zu lesen, hören, wünschen oder träumen.

Innehalten heisst in erster Linie: **In Kontakt kommen** mit sich selber und mit dem Augenblick – mit allem, was er bietet. Das ist keine leichte Sache, für die wenigsten von uns.

„Good news“ – „bad news“

Es braucht Bereitschaft und bisweilen auch etwas Mut, nicht wegzusehen und sich dem zu widmen, was sich uns zeigt, wenn wir **genau jetzt innehalten**. Und beispielsweise merken,

- ✍ wie erschöpft wir im Augenblick sind;
- ✍ wie beglückend das Lächeln des Gegenübers ist;
- ✍ wie kribbelnd sich der Mix aus Sonnencreme und Sand auf der Haut anfühlt;
- ✍ wie sehr uns ein Streit belastet.

Wie viel bequemer ist doch

- ⌚ der Knopfdruck auf den Actionfilm;
- ⌚ der Klick auf die neusten Tweeds;
- ⌚ die wiederholte Shoppingtour;
- ⌚ der ausgedehnte WhatsApp-Chat.

Doch bei jedem Innehalten erfahren wir unmittelbar: Wir haben die Kapazität, mit dem, was uns als ‚bad news‘ erscheint, **einfach zu sein** – genauso wie mit dem, was unser Herz höher schlagen lässt.

Was für eine Erleichterung, die Dinge so zu belassen, wie sie sind! Und sie nicht dauernd reflexartig mit dem zu vermischen, was wir ansonsten so gerne dazutun: unsere Vorstellungen, Ideen, Wünsche und Gedanken. Wie naheliegend und bereichernd, sich einer Wahrnehmung, einem Gefühl, einer Situation ganz zuzuwenden und sie genau kennenzulernen!

Indem wir **die Dinge sein lassen**, wie sie sind, entdecken wir, wie wir selber dabei ein ganzes Stück **Gelassenheit** gewinnen: Einen kleiner, kostbarer Moment der Stille im Strudel der Zeit.

Hältst du schon inne oder denkst du noch darüber nach?

Wenn wir nicht nur darüber sinnieren, sondern ganz bewusst innehalten, wo wir gerade sind, entdecken wir nach und nach die Schönheit und den Freiraum, der darin liegt, dass wir erst einmal **gar nichts tun müssen** als immer wieder genau das: **Anhalten. Hier sein.** Und sehen, was ist. Bemerkend, was wir gerade im Tun begriffen sind. **Das ist zu schaffen!** Auf den Malediven genauso wie auf dem Matterhorn, im Kinosessel oder daheim im sonnigen Garten.

Viel Freude dabei und
schöne Sommer- und Ferienzeit ☺!

Innehalten im Alltag: «ZenStille Sonntage»

Termine 2015 – in Zürich

Sommer: 16. August

Herbst: 6. Sept. / 4. Okt. / 1. Nov.

Winter: 6. Dez.

Anmeldung, Info & Kontakt:

www.zenstille.ch
