

Im Zen ist Stille  
jenseits  
von Ruhe  
und Bewegung



«ZenStille Gedanken» 3\_2015

### Gelassenheit in kalten Zeiten

Die Wintersonne scheint auf gefrorene Erde. Klar zeichnen sich schneebedeckte Berge am Horizont ab. Die Strassencafés, wo sich an lichten Herbsttagen eben noch Spaziergänger sonnten, bleiben leer. Die Tage werden merklich kürzer, die Nächte kalt und lang.

Sind wir bereit, Wollmantel, gefütterte Stiefel, Mütze und Schal aus dem Schrank zu holen und uns ohne Wenn und Aber auf die veränderte Witterung einzustellen?

### Im Fluss der Jahreszeiten...

Wer Kälte und Schnee liebt, innerlich lebendig wird, sobald ein eisiger Wind weht und die Tage des Ski- oder Snowboard-Fahrens nahen, wird ohne Zögern zustimmen.

Längst nicht für alle ist der Winter allerdings eine Zeit der Freude – genauso wenig wie jede andere Jahreszeit.

Was also, wenn das Gegenteil der Fall ist und tropfende Nasen, ein schweres Gemüt oder Angst vor lähmend langen Abenden in den eigenen vier Wänden drohen?

### ... im Fluss des Seins?

Natürlich ist hier nicht nur die Rede vom Wetter. Im übertragenen Sinn lohnt sich der Blick auf unseren **Umgang mit jeglichen Formen von Veränderung**:

- \* Wie wirkt sich «Kälte» – schwierige oder unliebsame Umstände, Disharmonie, Misserfolg und Enttäuschung – auf unser Befinden aus?
- \* Welchen Einfluss hat es auf unsere Stimmung, wenn «Sonnenschein», also Glück, Erfolg und günstige Lebensumstände, vorherrschen – oder wieder schwinden?
- \* Und vor allem: Wie bleiben wir auch dann wach und im Kontakt mit der Fülle des Lebens, wenn uns Wetter, Gemüts- und Weltlage gegen den Strich gehen? Wenn die Angst vor Terror sich auch hierzulande ausbreitet? Oder das Mitgefühl mit den bei uns ankommenden Flüchtlingen mit der Sorge um das eigene Wohl kollidiert?

«Tag für Tag ein guter Tag» – so sagen die Zen-Meister: unabhängig von Jahreszeiten, Lebensumständen und Befindlichkeiten. Sie weisen unsere Aufmerksamkeit dabei auf den zentralen Punkt: Gelingt es uns, in jedem Moment mit dem Fluss des Lebens in Einklang zu sein? Vor allem aber: *Wie* gelingt uns das?

### Hinschauen statt weglaufen

Die buddhistische Praxis legt den Schwerpunkt nachdrücklich darauf, nicht «blind» zu agieren. Insbesondere dann nicht, wenn eine Situation unübersichtlich oder komplex wird.

Also genau dann nicht, wenn Terrorattacken weltweit Angst und Schrecken verbreiten. Und das Leid von Millionen von Menschen aus Kriegs- und Krisengebieten durch flüchtende Männer, Frauen und Kinder auch bei uns direkt sichtbar wird.

Stattdessen regt sie dazu an, stehenzubleiben und sich dem zuzuwenden, was ist – mit allen

Sinnen, mit Herz und Verstand. Also: Hinschauen statt weg- oder übersehen. Innehalten statt weglaufen.

Das klingt einfach, ist oft aber genau das Gegenteil von dem, was wir uns wünschen oder gewohnt sind. Missstände klar feststellen und Überforderung oder Irrtümer eingestehen statt wegsehen, weghören oder wegzappen: das braucht Bereitschaft, Mut – und Übung.

Ehe wir innehalten, ist es dabei unerlässlich, ehrlich festzustellen, dass wir gerade mit aller Kraft dabei sind, uns abzuwenden. Oder, in welcher Form auch immer, wegzulaufen.

Erst wenn wir das erkennen, können wir Gegensteuer geben. Und uns dem gegenwärtigen Moment zuwenden – freundlich und interessiert.

### Kennenlernen – und frei bleiben

Es gibt kaum etwas Spannenderes und Lohnenswerteres, als den eigenen Geist kennenzulernen – und mit ihm in Frieden zu kommen. Denn wer seinen eigenen Geist in Ruhe betrachtet, immer wieder, und ihn vertieft kennenlernt, erfährt, dass es keinen Grund gibt, vor sich selber wegzulaufen:

*«Geh ganz in das Leben hinein –  
So tief, dass du selbst  
Die Blüten sein lassen kannst.»*  
Zen

Stilles Verweilen mit dem, was ist, schafft befreiende Momente der Gelassenheit. Wo Angst einen Atemzug lang ihren Schrecken verliert, Schmerz seine Ausschliesslichkeit, Überforderung ihre Bedrohung. Wo Freude einfach Freude ist und Mitgefühl ganz natürlich entsteht.

Eine solche Gelassenheit ist, auch das ist mit zunehmender Übung erfahrbar, die ideale Ausgangslage, beherzt und sinnvoll zu handeln – auf der Grundlage eines vertieften Verständnisses des Lebens.

Denn wieviel immer wir meditieren – die Komplexität der Welt wird weiterhin dieselbe

sein. Die innere Haltung aber, mit der wir auf diese Unübersichtlichkeit reagieren, mag sich subtil verändern.

Ein Stück an relativer Freiheit wird erfahrbar, wenn wir nicht einstimmen in den Chor derer, die reflexartig nach Härte, Abschottung oder Vergeltung rufen angesichts vielseitiger Bedrohungen.

Oder dann, wenn der Ärger über das winterliche Verkehrschaos in der Rushhour einem feinen Lächeln weicht: Im Wissen darum, dass Freiheit auch in Chaos und Hektik möglich ist – dann nämlich, wenn der eigene Geist sich darin nicht festhakt.

Übung macht den Meister, die Meisterin! Und Übungsgelegenheiten gibt es täglich genügend...

\*\*\*

**Innehalten im Alltag:**  
**«ZenStille Sonntage» in Zürich**  
**1x monatlich, 9.30 - 13 h**

Termine 2015/2016		
2015/16	Winter	6.12.15 / 7.2.16
2016	Frühling	6.3. / 10.4. / 8.5.
	Sommer	12.6. / 10.7. / 21.8.
	Herbst	25.9. / 16.10.

Anmeldung, Info & Kontakt:

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

\*\*\*