

Im Zen ist Stille
jenseits
von Ruhe
und Bewegung



«ZenStille Gedanken» 4/2016

Haiku

Magst Du Dich einladen lassen zu ein paar Kurzgedichten, die heiter und weise einfache Lebensmomente prägnant und direkt in Versform fassen?

Leichtigkeit des Seins

Ein heller Wintermorgen.
Die Holzkohle ist guter Laune,
Knackt und sprüht.

Issa

Sogar mein Schatten
Ist munter und kerngesund
Am Frühlingmorgen!

Issa

Ein Traumgebilde
Als ich ihn fassen wollte,
Der zarte Falter.

Buson

Orangenbäume
Und hier und dort im Felde
Der Ruf des Kuckucks.

Bashō

Wie ist Dein Geist gestimmt, wenn Du diese Verse liest?

Der Geschmack des Augenblicks

Gedichte wie diese sprechen uns unmittelbar an. Um direkt zu berühren, was sie umschreiben, brauchen wir nichts zu wissen über Geschichte, zugrunde liegende Philosophie oder Versform von dem, was wir „Haiku“ nennen.

Wer sich für ein paar Fakten zu dieser spezifischen Gedichtform interessiert, findet sie am Schluss des Newsletters. Und wird seine Erfahrung bestätigt sehen.

Wir werden unmittelbar berührt von der Direktheit, Lebendigkeit, Prägnanz, Konkretheit, Gegenwärtigkeit und Offenheit, die diese Kurzgedichte auszeichnen – Charakteristika, die wir aus der Zen-Praxis bestens kennen. Wie können wir diese verdichtete Erfahrung im Alltag berühren?

Gegenwärtig, einfach, konkret

Uralter Teich.
Ein Frosch springt hinein.
Plop.
Bashō

So einfach ist das!

Hm... Mal ehrlich: Ist das wirklich so einfach für uns? „Multitasking“ hat als Modewort zwar mittlerweile etwas an Glanz verloren. Dennoch gehört es zu unseren Alltagsgewohnheiten. Ganz selbstverständlich erwarten wir von uns selbst und anderen, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

Uralter Teich. Ein Frosch springt hinein....

- Froschteich... *Ach, lang ists her, dass ich mal Zeit hatte, am Teich zu sitzen...*
- Ein Frosch springt... *Huch, ich muss los – gleich noch den aktuellen Projektbericht fertigstellen!*
- ... in den uralten Teich. *Na und? Das kenne ich bereits – das habe ich gestern schon gesehen!*

Wem kommt das oder ähnliches nicht bekannt vor? Grundlegend ist das eine positive Erkenntnis: Zu bemerken, wie oft wir nicht gegenwärtig sind – wirklich gegenwärtig, ganz und gar! – ist der wichtigste Schritt, um im Augenblick anzukommen.

Und...

- sich jeden Tag, auch an den anstrengenden, einen Moment „am Froschteich“ gönnen (z. B. eine Atempause unter einem Baum in der Nähe des Arbeitsplatzes). Und einen Moment lang einfach sitzen. Hören. Sehen. Den Körper wahrnehmen. Und *nichts* tun. *Nichts – ah!*
- dem Impuls zum Aufstarten des Mailprogramms *nicht jetzt* folgen. Und wenn es *wirklich* einmal eilt (was zu untersuchen ist!): *Jetzt* das Anstehende tun. Und im nächsten Moment entspannt den Atem spüren. Die nachlassende Spannung im Körper wahrnehmen. Die Freude empfinden über etwas, das gelang, oder den Ärger über unerwartete Schwierigkeiten.
- dem Moment nichts hinzufügen: Den Augenblick nicht mit einem früheren vergleichen. Ihn erleben, *wie er ist*.

Offen und unvoreingenommen

Wann immer es uns gelingt, ganz gegenwärtig zu sein, halten wir an nichts fest. Zerren die Dinge (oder Menschen) nicht in die eine oder andere Richtung, wo wir sie gerade haben möchten. Werden für einen Moment lang durchlässig, offen, transparent. Hören zu und erfahren etwas über das Leben. Erkennen...

- dass sich auch ein noch so schöner Moment nicht festhalten lässt – und dass das vollkommen in Ordnung ist. Ja, dass gerade das zu seiner Kostbarkeit beiträgt.
- dass es sich leichter lebt, wenn man nicht jedem Ding und jeder Situation seinen Stempel aufdrücken muss.
- dass es sich lohnt, erst einmal genau hinzuschauen, ehe wir urteilen und handeln.

Und nicht zuletzt entdecken wir, wie spannend dieser Prozess ist!

Stilles Glück

Ich hab nichts weiter
Als meine Seelenruhe:
O welche Kühle!

Issa

Stimmen wir ein in die Gegenwärtigkeit und Offenheit des Lebens, ist der Geist klar und friedlich. Wir freuen uns still und unaufgeregt über das, was ist. Bis es sich wieder ändert.

Plop!

Haiku: Kurz und prägnant

Das Haiku, die „kleinste Gedichtform der Weltliteratur“, hat sich längst global verbreitet und kann als internationale Gedichtform japanischer Herkunft beschrieben werden.

Ein Haiku fasst einen Lebensaugenblick poetisch in Worte: einfach, klar, direkt, konkret, anschaulich, situativ.

Es beschreibt das Wesen einer Begebenheit in ihrer eigenen, schlichten Harmonie, in geschlossener lyrischer Stimmung und einheitlicher Bildsprache, zumeist ohne Einmischung des „Ich“.

Haiku drücken häufig eine grosse Nähe und Liebe zur Natur aus. Die Vergänglichkeit wird gerne durch Jahreszeitenworte thematisiert.

Als Blütezeit des Haiku gelten das 17.-19. Jh. Die bedeutendsten Haiku-Dichter Japans waren Bashō, Buson, Issa und Shiki.

Bashō und andere Dichter standen dem Zen-Buddhismus nahe; eine metaphorische Überdeutung der Gedichte ist dem Haiku jedoch ebenso fremd wie dem Zen.

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

Jahreszeiten-Haiku bilden 2016 den roten Faden für die Quartale der «ZenStille Sonntage»:

Winter:	7.2.
Frühling:	6.3. / 10.4. / 8.5.
Sommer:	12.6. / 10.7. / 21.8.
Herbst:	25.9. / 16.10.

Teilnahme einzeln oder quartalsweise.

Anmeldung, Info & Kontakt:

www.zenstille.ch | info@zenstille.ch