

Im Zen ist Stille jenseits von Ruhe und Bewegung



«ZenStille Gedanken» 5_Juli 2016

«Doing nothing is something»

Die Zeit fliegt und für viele beginnen bald die Sommerferien. Das mag heissen: Im Büro noch rasch die letzten Berichte fertigstellen, die Stellvertretung über Termine und Tätigkeiten informieren, die Mailumleitung aktivieren. Zuhause die Bikes der Kinder in Schuss bringen, das Wohnmobil fertig einrichten, die letzten Sachen packen, mit dem Navi die ideale Reiseroute planen, die Fütterung der Katze organisieren... Und endlich: losfahren!

Und dann: ja, was dann?

Rushhour – rush life?

Es liegt an uns, was dann geschieht.

Ob wir unterbruchlos vom geschäftigen „Arbeitsmodus“ in einen atemlosen „Freizeitmodus“ wechseln. Und, statt geschäftliche Pendenzen abzuarbeiten, persönliche Checklisten abhaken aus Wünschen und Plänen all der Dinge, die wir in den Ferien unbedingt tun, sehen, erleben wollen. Haben wir doch lange auf diese Auszeit hingearbeitet, sehnen uns abseits eines fordernden und arbeitsreichen Alltags nach **Erlebnissen, die uns berühren**

und begeistern. Und von denen wir noch lange zehren und erzählen wollen, wenn wir wieder zuhause sind.

Unversehens befrachten wir damit die freie Zeit mit mindestens ebenso vielen Projekten und Erwartungen wie unser Berufs- und Privatleben. Ohne es zu wollen, drohen wir von der Rushhour unseres Alltags in eine Gewohnheitsenergie zu geraten, die auch unsere Freizeit und Ferien bestimmt. Und denselben Geschmack hat: selten oder gar nicht **zur Ruhe zu kommen.**

Innehalten. Ankommen. Willkommen sein.

Wie wäre es, wenn wir uns in unseren Ferien, zuhause oder an unserem Reiseziel, oder auch an einem ruhigen Wochenende, einem sonnigen oder regnerischen Sommertag die Freiheit nehmen, für einmal gar **nichts zu tun?**

Klingt von weitem nicht besonders verlockend? Von nahem ist es **das schönste Geschenk**, das wir uns, unseren Mitmenschen und der Welt machen können:

Uns selber lassen, wie wir gerade sind: glücklich, müde, fröhlich, atemlos, erlebnishungrig, sehnsüchtig... Und keine Angst haben vor diesen vielfältigen Facetten unseres reichen menschlichen Gefühlslebens: Indem wir uns **voll und ganz dem zuwenden**, was uns gerade ausmacht, lernen wir (wieder), dass wir mit all dem sein können, ohne gleich „etwas tun“ zu müssen. Weder etwas sofort ausleben, noch es verändern oder verdrängen.

Können wir das (noch), vorbehaltlos und freundlich **mit dem sein, was ist?**

- ... Unserem (Reise-)Gefährten ein waches, interessiertes, präsentenes Gegenüber sein, das zuhört, Gesagtes auf sich wirken lässt, nicht sofort Lösungen anbietet. Einfach da sein, mit- und füreinander?
- ... Die Natur auf uns wirken lassen, in ihrer farben- und formenfreudigen Vielfalt, Lebendigkeit, Stille und (Un-)Versehrtheit?
- ... Und: Haben wir diese liebevolle, nährende Offenheit auch uns selbst gegenüber?

Eine Reise ins Unbekannte

Sind wir bereit, dieses Experiment zu wagen, begeben wir uns auf eine **spannende Entdeckungsreise**: Eine Reise, die Mut braucht, weil wir nicht wissen (können und müssen), was als nächstes geschieht. Und die zu unvoreingenommenem Interesse einlädt: Was geschieht, wenn ich den Raum zwischen mir und meinem Gegenüber offen lasse für den gegenwärtigen Moment? Wie geht es mir selber damit, nicht alles geplant, „im Griff“, unter Kontrolle zu haben? Halte ich die damit verbundene Unsicherheit und Lebendigkeit aus? Schenke ich mir und anderen Raum, Neues, Unerwartetes, vielleicht Unbekanntes sich entfalten zu lassen? Und sei es, einfach dem Rauschen des Meeres oder des Regens zu lauschen?

Was unseren Grosseltern noch als „Musse“ vertraut war und was Taoisten aus vertiefter Erfahrung „Tun, ohne etwas zu tun“ nannten – es ist, wie so vieles, was das Leben in seiner Tiefe ausmacht, beides zugleich: einfach zu verstehen und, wie die Erfahrung zeigt, umso schwieriger umzusetzen.

Nicht von ungefähr sprechen Weise aller Zeiten und Kulturen von einem **Weg**, den es zu gehen gilt: Ohne uns zu neuen Ufern aufzumachen, ist Fülle nicht zu entdecken. Dieses Neuland finden wir immer hier und heute: „Das andere Ufer ist hier“, sagen die Zen-Meister und weisen uns die Richtung. Ob wir uns am Strand von Korsika sonnen, Richtung New York einchecken oder die Beine zuhause auf der Terrasse ausstrecken: Was immer wir tun (und wie), entscheidet über das Hier und Jetzt – genauso wie das, was wir lassen.

Stille Fülle

Haben wir den Mut, für eine Weile – gerne eine ‚lange Weile‘ – wahrhaft nichts zu tun:

*Worte, wie Perlen auf dem roten Faden
meiner Verwunderung aufgefädelt
sachte klickern sie im Lufthauch
meines Lachens. Ich suche
nichts in New York.*

Luisa Francia

Lassen wir einmal davon ab, genau dort, wo wir sind, auf den Zug des „Alles – jetzt!“ aufzuspringen. Und zerstreuen und verlieren wir uns nicht in den 10'000 Dingen der Welt, so verlockend und schön sie sein mögen.

Wo immer unser „New York“ gerade ist: Es ist die Einladung jedes einzelnen Moments an uns, **ganz hier zu sein**. Den Atem fühlen, den Wind auf der Haut spüren, die Meeresbrise riechen, die Kinder im Wasser kreischen hören, das Gesicht der Freundin, des Freundes im Abendlicht betrachten: **das Glück, lebendig zu sein, wirklich empfinden**. „Nichts Besonderes“ – welche Freude!

Wer in freundlicher Gelassenheit mit dem zu verweilen vermag, was ist, erfährt das Leben unmittelbar und direkt. Und lernt es umfassend kennen und verstehen. Daraus erwachsen die Kraft und Fähigkeit zu handeln, wann immer es notwendig ist. Und, wenn möglich, nur dann. Es lohnt sich zutiefst, das Gleichgewicht von Tun und Nicht-Tun, von Bewegung und Stille zu erforschen und in seiner Schönheit und Tiefe zu berühren.

Innehalten im Alltag:

«ZenStille Sonntage» in Zürich

1x monatlich 9.30 – 13 h

Termine Sommer & Herbst 2016

Sommer	10.7. ÷ 21.8.
Herbst	25.9. ÷ 16.10.

Anmeldung, Info & Kontakt:

info@zenstille.ch | www.zenstille.ch
