

## Im Zen ist Stille jenseits von Ruhe und Bewegung



### «ZenStille Gedanken» 6 | Jan. 2017

#### Veränderung



***Spielend, ja spielend,  
durchquere ich diese fliessende Welt:  
Hier, wo ich mich befinde,  
ist es da nicht gut,  
die bedrückenden Träume  
der Menschen zu zerstreuen?***

*Ryōkan, 18. Jh.*



#### Alles fließt...

Alles verändert sich, in jedem Moment: der Atem, der Körper, das Wetter, die Zeit... Wir wissen es im Grunde genau. Doch gelingt es uns, im besten Sinn spielerisch damit umzugehen, wie Zen-Mönch und Dichter Ryōkan es aus tiefer Einsicht ins Leben poetisch beschreibt? Wie können wir im Einklang sein mit einer Gesetzmässigkeit des Lebens, die uns oft ängstigt und gegen den Strich geht?

Veränderung ist keine Theorie. Sie äussert sich immer konkret, unmittelbar und direkt:

- Unser Nachbar zieht um und die Wohnung wird zur Vermietung ausgeschrieben; die Temperaturen sinken und Schnee türmt sich vor der Tür; wir atmen ein und aus. Möglicherweise stehen wir Veränderungen wie diesen *gelassen, neutral oder gleichgültig* gegenüber.
- Wir erholen uns von einer Krankheit, können eine Aufgabe abschliessen, die uns belastet hat, oder entdecken, dass die erste Hibiskusblüte im Wintergarten erblüht. Veränderungen wie diese *erfreuen uns* meist spontan.
- Wir entdecken die ersten weissen Haare beim Betrachten unseres Spiegelbildes; ein naher Freund verliert die Arbeitsstelle; eine Freundschaft zerbricht: Auf solche Veränderungen reagieren wir oft unmittelbar *mit Widerwillen, Besorgnis oder Traurigkeit*.

Obwohl sich steter Wandel unablässig vor unseren Augen und, noch unmittelbarer, an unserem Körper manifestiert, erleben wir ihn oft als unerwartet: Die Trennung kommt „über Nacht“; die alternde Katze stirbt „unvermittelt“, die schwere Krankheit überrascht uns „plötzlich“...

#### ... unkontrollierbar wie das Leben selbst.

Wer den eigenen Geist nicht genau kennt, ist den Auswirkungen von Veränderungen auf das eigene Befinden meist ziemlich direkt ausgesetzt. Die Dinge „geschehen uns“ und wir reagieren gewohnheitsmässig darauf: Mit Abwehr, beispielsweise Furcht, auf Unerwünschtes. Mit der Hoffnung, dass bleibt, wie es ist, auf Erfreuliches. Mit Indifferenz auf wenig ausgeprägte Reize. Und wenn sich die Dinge nicht so entwickeln, wie wir es uns wünschen, was häufig der Fall ist, leiden wir: Wir trauern, haben Angst, empfinden Ärger oder werden mutlos angesichts der Unkontrollierbarkeit des Lebens.

#### Kennenlernen – und erkennen

Aus buddhistischer Sicht gibt es praktische Hinweise, wie wir uns mit der Prozesshaftigkeit des Lebens vertraut machen können. Und warum es sich lohnt, das zu tun.

Wir können etwa ganz konkret **untersuchen, wie wir auf die natürlichen Veränderungen in unserem Sein reagieren**: Wer sich seiner Gewohnheiten durch **kontinuierliche Achtsamkeit auf die eigenen Gedanken und Gefühle** mehr und mehr bewusst wird, beginnt zu verstehen, wie sie zustande kommen – und wie sie wirken. Und gewinnt damit Raum, sich nicht ausweglos in den eigenen Mustern zu verstricken, sondern nach und nach Alternativen zu entdecken. Wir erhalten den Schlüssel in die Hand, vermeidbares Leiden als solches zu erkennen, es zu verhindern oder zu lindern – und innere Gelassenheit zu fördern.

Wir können unser **Interesse auch auf die Prozesshaftigkeit des Lebens selbst** richten – und damit zu direktem Erkennen und Angstlosigkeit gelangen. Denn wir erkennen unmittelbar: **Veränderung ist.**

In jedem Moment. Ganz natürlich. Wir müssen nichts dazu-tun oder wegnehmen: nicht beurteilen, nicht forcieren, erst einmal gar nicht eingreifen. Es reicht, einfach zu atmen, einfach dabei zu sein. Einfach zu sein. Ganz und gar präsent mit allem, was ist.



Dadurch erfahren wir auch: **Wir sind fähig, mit dieser Eigenschaft allen Lebens in Einklang zu sein.** Wir können uns anhand der grundlegenden Lebensprozesse daran erinnern, was wir längst wissen: dass wir uns, ganz konkret, zum Beispiel in die Leere nach dem Ausatmen entspannen können. Der Einatem kommt von selber, ganz natürlich.

Wann immer es möglich ist, einen einzigen Ein- oder Ausatem lang mit dieser direkten Erfahrung in Kontakt zu sein – was etwas Anderes ist, als darüber nachzudenken! – erfährt am eigenen Leib, was die Körperintelligenz längst weiss und was wir im Alltag so oft übergehen: Dass sich alles ständig wandelt und dass nur dies Leben überhaupt möglich macht. Lernen wir nach und nach, uns dem Leben als Ganzes in dieser Art (wieder)

voll und ganz anzuvertrauen, lässt uns das dem Wandel der Dinge und dem Moment des Ausatmens gelassener entgegenschauen – auch des letzten. Nicht von heute auf morgen, gewiss. Und auch nicht ohne kontinuierliches Üben, waches Interesse und den dazu nötigen Mut.

### Im Fluss des Lebens sein

Wer sich traut, sich dem Leben in seiner unkontrollierbaren Ganzheit – und Schönheit – in jedem Moment zu stellen, bekommt eine Ahnung von dem, was die Zen-MeisterInnen uns lehren:

*Alles, was wichtig scheint,*

*Fliegt vorbei.*

*Erwache aus dem Traum.*

*Höre die Stimme des Herzens!*

Vertraut werden mit dem Fluss des Lebens und sich ganz darauf einlassen: Genau das ist es, was „Praxis“ meint. Aus dem daraus erwachenden Erkennen, was wirklich wichtig ist, entsteht mitfühlendes Tun im Sinne Ryōkans: Handeln, das dazu beiträgt, „bedrückende Träume zu zerstreuen“ – unsere eigenen und die anderer. Wann immer wir die Illusion eines festen, unveränderlichen Wesenskerns durch klare Erkenntnis durchschauen, sind wir frei. Und handeln gemäss den Möglichkeiten, die die jeweilige Situation erlaubt, zum Wohl von Menschen, Tieren und Pflanzen.

Veränderung ist also grundsätzlich eine erfreuliche Nachricht: Sie ist eine Einladung, das Leben in seiner Fülle zu erfahren und zu leben. Nicht morgen, nicht übermorgen: Jetzt.

\*\*\*

**Innehalten im Alltag:  
«ZenStille Sonntage» in Zürich 2017  
«Wasser – Erde – Feuer – Luft»**

‡ 5.2. ‡ 5.3. ‡ 9.4. ‡ 7.5. ‡ 11.6. ‡ 9.7. ‡  
‡ 13.8. ‡ 17.9. ‡ 15.10. ‡ 19.11. ‡ 10.12. ‡

Anmeldung, Info & Kontakt:

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

\*\*\*