

Im Zen ist Stille jenseits von Ruhe und Bewegung



«ZenStille Gedanken» 8. Sept. 2017

Wohin des Weges?

Die Unkontrollierbarkeit des Seins und die stetig wachsende Komplexität des Alltags fordern uns heraus, auf immer neue Fragestellungen adäquate Antworten zu finden. Wenn wir dabei hinter die Oberfläche der Ereignisse schauen, entdecken wir staunend, dass gerade in der Flüchtigkeit des Lebens echte Freiheit möglich wird. Sie zeigt sich im eigenen Geist, im täglichen Leben. Wie kommen wir dahin?

Auf unsicheren Pfaden...



Heftige Naturereignisse sorgen für beunruhigende Nachrichten, seien es Wirbelstürme in Übersee oder Murgänge in den Schweizer Bergen. Die politische Landschaft ist weltweit in Bewegung und atomare Drohungen sind wieder Realität geworden. Zeitgleich nehmen die Möglichkeiten der persönlichen Lebensgestaltung vielerorts weiter zu. Und laden dazu ein, Neues zu erforschen und körperlich wie geistig zu unbekanntem Ufern aufzubrechen.

Wo immer wir gerade stehen: Wenn wir auf unvertrautem Terrain unterwegs sind – und das sind wir im Leben grundsätzlich – stellt sich bisweilen drängend die Frage: Wo befinde

ich mich gerade? Wie bin ich hierhergekommen? Und: Was mache ich jetzt? Das mag äusserlich, dank GPS-Navigation, meist einfach zu beantworten sein: Route überprüfen, Richtung korrigieren, weiter gehts. Aber im Hinblick auf den momentanen Standort im eigenen Leben? Nach welchen Koordinaten richten wir uns da aus? Wo befinden wir uns gerade und wie geht es uns dabei?

Wann immer wir für einen Moment innehalten, sind wir in direktem Kontakt mit uns selber und mit dem gegenwärtigen Augenblick. Wir können uns entspannen, aufatmen, den Moment in seiner Einfachheit wahrnehmen: Da bin ich, lebendig, wach, präsent. Und wir können es uns erlauben, grundlegende Fragen nach dem „Wohin des Weges?“ zu stellen. Ohne Erwartung rascher Antworten, vielmehr offen, interessiert und so sanft und still, als näherte sich unerwartet ein scheues Tier auf unserem Weg. Es nicht verscheuchen mit unserem forschenden Herangehen...

... heimwärts ...



Wohin denn gehen wir? Immer nach Hause.

Novalis

Was ist für uns, was Novalis poetisch „Zuhause“ nennt? Wonach strebe ich im Leben, welche Werte und Ziele habe ich? Und welchen Beitrag leisten diese dazu, dass ich in einem Moment des Innehaltens im Einklang mit dem Augenblick einfach da sein kann, ohne zu hadern, zu hetzen oder davonzurennen? Ohne auszugreifen, festzuklammern oder wegzudrücken? Fragen, die zu stellen Mut und die zu erforschen Raum brauchen.

„Nach Hause“: Meint das das schöne Heim, den Familien- und Freundeskreis, das „gute Leben“, das vielen von uns geschenkt ist? Das Ausruhen nach einem mit viel Einsatz errungenen Erfolg in Sport, Beruf oder in der Politik? Die Stille nach einem geselligen Abend mit Freunden? Ja, natürlich kommen wir in dieser Weise immer wieder im Aussen an: Wir

suchen und erschaffen uns Orte im Leben, die unseren Werten entsprechen und uns und anderen Freude machen.

Was aber geschieht, wenn unser Glück Risse bekommt? Die Arbeitsstelle gefährdet ist, die Gesundheit bedroht, die Partnerschaft in Frage gestellt, Kinder und Freunde auf eigenen, uns fremden Wegen? Wenn äusserlich zusammenbricht, durch ein Unwetter oder ein anderes unerwartetes Ereignis, was wir uns mit viel Einsatz und Herzblut aufgebaut haben? Wohin kommen wir „nach Hause“, wenn es das, was uns dieses Gefühl von „Daheimsein“ vielleicht sehr lange vermittelt hat, so nicht mehr gibt?

«Zuhause» ist kein Ort.



**Vom Dieb zurückgelassen –
Der Mond
Im Fenster.**

Zen-Meister Ryokan

Die buddhistische Perspektive unterscheidet sich von der alltäglichen Sichtweise dadurch, dass sie die Realität sieht *und in ihr gleichzeitig* die grössere Dimension des Seins erkennt. Sie macht uns vertraut mit den Lebensgesetzen, die sich in allem manifestieren: Stetige Veränderung, bedingtes Entstehen und Entschwinden aller Formen und Phänomene. Und unser Leiden daran, wenn wir die Fähigkeit nicht erlernt haben, damit angemessen umzugehen. Wenn wir erwarten, dass bleibt, was sich in jedem Moment verändert, kommt es unweigerlich zu Schmerz. Wer nicht erkennt, dass die Schönheit des Lebens darin besteht, das Kostbare nicht festhalten und greifen zu können, wird leiden. Ist das analytisch, gefühlkalt, rational?

Im Gegenteil! Diese Sicht, wenn sie nicht auf rein intellektuellem Wissen beruht, befreit uns von unseren Illusionen über das Leben. Und macht uns empfänglich für das Dasein in seiner Verletzlichkeit und Fülle: Wir sorgen weiterhin für das, was uns lieb ist. Ohne dabei der Idee zu verfallen, dass wir das Leben kontrollieren können. Wir setzen uns für unsere

Werte ein, etwa für eine lebensfreundliche Umwelt, ein fürsorgliches Miteinander, eine furchtlose Sicht auf das Auf und Ab des Lebens. Ohne zu meinen, die ganze Welt retten zu können oder zu müssen. Denn letztlich ist das Leben in seiner Prozesshaftigkeit weit komplexer, als dass wir es kontrollieren und in einfache Begriffe fassen könnten. Zen-Meister Thich Nhat Hanh drückt es so aus:

Der Begriff „Sein“ kann die Rose nicht beschreiben. Der Begriff „Nicht-Sein“ kann die Rose auch nicht beschreiben. Die Rose ist die Wirklichkeit, die frei ist von Begriffen wie „Sein“ und „Nicht-Sein“. Deshalb ist die Natur der Rose die Natur des mittleren Weges, frei von Begriffen wie Gehen, Kommen, Sein und Nicht-Sein.



Genau das zeigt uns die Praxis der buddhistischen Meditation durch vertiefte Betrachtung der Lebensprozesse. Und wie leben wir mit dieser Erkenntnis? Wir hegen die Rose, freuen uns daran und sehen in ihrem Verblühen das erneute Werden. Ganz natürlich. So natürlich, wie es der Verlauf allen Seins ist, unser eigenes Leben eingeschlossen. Wenn wir mit den Augen mitfühlenden Verstehens schauen, sehen wir den Apfel in der Blüte, den Kompost in der Rose. Und wir pflanzen einen Obstbaum angesichts der Verheerungen des letzten Unwetters. Mit einem weiten Herzen, das den Kreislauf des Lebens durchschaut.

Innehalten und tief schauen sind lebenslange Übungen. Und aus Erfahrung wissen wir: Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt...

Wohin? In die offene Weite!
Wann? Jetzt!

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

**Noch 2 Termine in diesem Jahr:
‡ 17.9. ‡ 15.10. ‡**

Anmeldung, Info & Kontakt:
www.zenstille.ch | info@zenstille.ch
