

Im Zen ist Stille jenseits von Ruhe und Bewegung



«ZenStille Gedanken» 9 | Jan. 2018

Die Botschaft der Stille

«Ich meditiere, damit ich die
kleinen Blumen am
Wegesrand sehe, die ich
sonst übersehen würde»

Anagarika Munindra



Höre...

Ein kleines, stilles Zitat, fürwahr. Worum geht es da genau? Kann es sein, dass etwas so Unscheinbares wie eine Blume am Wegesrand uns lehrt, was das Leben wertvoll und bedeutsam macht, so dass wir es als sinnstiftend und reich erfahren? Und wenn ja: Was hat das mit Meditation zu tun?

... in der Stille der Liebe...

Wollen wir diese Worte, leicht hingestreut wie Blütenblätter, *wirklich* verstehen, nähern wir uns ihnen am besten in der Stille an. Lauschen wir für einen Moment nach innen: Was klingt da an?

*...die kleinen Blumen am Wegesrand
erblicken, die ich so leicht übersehe...*

Eine Qualität von Feinheit, ein wundersames Empfinden von Verbunden-Sein, eine kostbare Zartheit etwa, stille Fürsorge? Jedenfalls etwas, das unser Herz berührt und wofür wir

womöglich gar keine präzisen Worte finden. Und auch nicht finden müssen.

Wie geht es uns mit feinen Empfindungen wie diesen? Sind wir innig vertraut mit ihnen? Wissen wir für sie zu sorgen, so dass sie Raum finden in unserem Leben – Lebens-Raum? Sind wir mit ihnen genauso natürlich verbunden wie mit dem Atem, leben wir gar aus ihnen heraus, und wie? Und nicht zuletzt: Kennen wir die Bedingungen, die es erlauben, dass wir sie, sachte, in uns entdecken und berühren können, immer wieder neu?

... auf das Geräusch des Herzens...

Die meditative Stille – auf dem Sitzkissen, beim sorgsamem Gehen, in Momenten ganzherzig-präsentem Tuns, im hinwendungsvollen Gespräch – ermöglicht es, diese Qualitäten zu berühren: Wenn wir auf Augenhöhe sind mit dem Leben in seinen vielfältigsten Formen, allen nahe und mit allem auf natürliche Weise verbunden.

Dem Leben nahe und verbunden sein, dem Moment direkt, unmittelbar und ohne Filter begegnen: Das braucht Offenheit, ein weites Herz, Klarheit, Mut! Und allem voran die Bereitschaft, das Leben nicht (immer) kontrollieren zu wollen. Sich einer Situation, einer Begegnung, einem inneren Empfinden vielmehr umfassend aussetzen, uns berühren lassen von ihrer Wirklichkeit. Zulassen, dass wir ein gleichwertiger Teil des Ganzen sind – nicht „besser“ als andere(s), nicht „schlechter“, und auch nicht einfach „genau gleich“.

Getrauen wir uns, unsere vertrauten, schützenden Filter und Schutzmauern – der Weltgewandtheit, des Kennens und Könnens, des Darüber- oder Daneben-Stehens etwa – für einen Moment aufzugeben und unmittelbar präsent, *echt und da zu sein*? Ohne vorgefertigte oder vorschnelle Antworten, offen für Neues, das nur entsteht, wenn wir uns berühren lassen? Und dabei nicht nur berührt werden, sondern gleichzeitig auch selber berühren?

Für dieses Erforschen und Zulassen eignet sich ein geschützter Raum oder Rahmen, wie ihn die Meditation bietet, besonders gut. Was

wir Meditation nennen, ist im Kern ja keine ausgeklügelte Technik, um zu entspannen und dadurch (wieder oder umso mehr) fit zu werden für einen fraglos oft sehr anspruchsvollen Alltag. Zu Entspannung und Ruhe verhilft das stille Sitzen zwar allemal – das Ziel ist jedoch viel grundlegender und direkter: In der meditativen Stille beginnen wir, unmittelbar und nach und nach, klar(er) zu sehen. Oder, tiefer betrachtet und weiter reichend, möglicherweise *überhaupt erst* zu sehen: Wie zeigt sich die Welt, wenn ich mit nichts anderem beschäftigt bin, als mich dem Atem, dem Körper, dem Gefühlsempfinden, den Gedankenblitzen, dem Gegenüber, sei es ein Wesen oder ein Ding, zuzuwenden – ohne mich dabei im Geschehen zu verlieren? Wenn ich *gar nichts* tue? Die innere oder äussere Stille nicht zerredet aus Verlegenheit, Gewohnheit oder Angst? Weder Nachrichten checke, noch „poste“, fernsehe, Radio oder Musik höre? Wer bin ich *ohne alles*, mit dem ich mich andauernd schütze, ablenke, beschäftige? Oft ohne mir dessen bewusst zu sein, dass diese Beschäftigungen (auch) genau diese, ebenso schützende wie trennende, Funktion haben? Wenn ich zulasse, *ganz da* und *in Beziehung* zu sein? Und was bewirkt eine solche Haltung? Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell formuliert ganz konkret:

«Die Leute sagen, dass wir alle nach einem Sinn des Lebens suchen. Ich glaube nicht, dass es das ist, was wir wirklich suchen. Ich glaube, was wir suchen, ist eine Erfahrung des Lebendigseins, so dass unsere Lebenserfahrungen auf der rein physischen Ebene in unserem Innersten nachschwingen und wir die Freude, lebendig zu sein, tatsächlich empfinden.»

Nur das, was wir wirklich erfahren, etwa in Momenten kostbarer Stille, wird für unser Leben echt nährend und wirk-sam. Genauso kann nur eine Praxis, die uns in der Tiefe berührt, echt verändern und befreien. Der Weg zur Freiheit, den der Buddha gegangen ist und beschrieben hat, führt genau *so* über ein direktes Berührt-Sein, Sich-Berühren-Lassen: von einer Blume, einem Atemzug, einem Wesen, das mit uns ist, einem Lufthauch, einem Blitz am Abendhimmel... Alles hat das

Potenzial, uns zu berühren und wach werden zu lassen für *das, was ist*. Herzens-Berührung führt zu Einsicht. Und Einsicht ist immer auch Herzens-Berührung.

... Ebbe und Flut...

In solcher Weise berührt, gelangen wir zu einem *direkten*, untrüglichen Wissen um das Wesen des Seins: in seiner lebendigen Unkontrollierbarkeit, so schön wie wundersam. In seiner Flüchtigkeit, so unfassbar wie – gerade dadurch! – tief vertrauenswürdig. In seiner Schönheit, die genau darin liegt, dass wir nichts und niemanden festhalten können noch müssen. Und uns gerade darum *von Herzen* um das Wohlergehen aller kümmern *wollen*: aus Liebe zu diesem faszinierenden, flüchtigen, traumgleichen und zugleich unmittelbar wirksamen, filigranen „Etwas“, das wir „Leben“ nennen. Zugegeben, das erfordert noch anderes als Mut. Es fordert bzw. führt auch zu Demut: der Freude, allem Sein ein liebendes, sich sorgendes, lauschendes, forschendes Gegenüber zu sein:

«Geh ganz in das Leben hinein, so tief, dass du fähig wirst, selbst die Blüten sein zu lassen.»

Zen-Meister Ryokan



Die Dinge „sein lassen“ und gerade dadurch zutiefst mit allem verbunden sein und umgekehrt: Kann es eine schönere, freiere Einladung geben zu Wachheit, Lebendigkeit und Freiheit, in jedem Moment?

*Das Gedicht, das die Zwischen-Überschriften bildet, stammt von Angelika Aliti.

| |
|--|
| Innehalten im Alltag |
| Jahresthema 2018: «Leben ist Wandel» |
| «ZenStille Sonntage» in Zürich 2018 |
| † 4.2. † 4.3. † 8.4. † 6.5. † 3.6. † 1.7. † † 19.8. † 16.9. † 14.10. † 11.11. † |
| «ZenStille Retreat» im Haus Tao 2018 |
| † Pfingsten: 18.-21.05. † Anmeldung, Info & Kontakt: www.zenstille.ch info@zenstille.ch |