

Im Zen ist Stille
jenseits
von Ruhe
und Bewegung



«ZenStille Gedanken» 9 ☸ Mai 2018

Barfuss

*im morgendlichen Tau
tasten sich meine Füsse
langsam einen Weg
durch die frisch geschnittene Wiese.
Die Stille des Augenblicks
erfüllt das All.*

Thich Nhat Hanh

Ganz hier sein. Nur das.

Unlängst verweilte ich am naturgeschützten Weiher nahe meines Wohnortes. Eine kurze Velofahrt, ein kleiner Waldspaziergang, schon war ich hier. Das noch spärliche Frühlingsgrün liess den Blick frei auf das vielseitige Treiben von Schwänen, Enten, Fischreihern und Möwen im Biotop. Ich sass an der wärmenden Sonne, ganz Auge, ganz Ohr.

Ein Moment der Stille, ein Moment des Friedens, mitten im Grün. Mitten im Alltag – nur wenige hundert Meter Luftlinie entfernt von Autobahn, samstäglichem Einkaufstreiben im Grossverteiler und bereits beginnenden Unternehmungen eines sonnigen Frühlingswochenendes.

Gehen. Einfach so.

Einen Moment lang fühlte ich mich in der Frische des Frühlingstages am Weiher an einen Brauch aus der Schulzeit erinnert: Jedes Jahr

schwärmte im Frühling die ganze Schule klassenweise für einen Tag ins Freie aus – Zeit für den «Maibummel».

Maibummel... Für einmal standen nicht Deutsch, Zeichnen oder Rechnen auf dem Tagesplan, sondern Natur, Spazieren, frische Luft. Bummeln um des Bummelns willen – das Ziel war nie wichtig, im Zentrum stand, zu Fuss draussen unterwegs zu sein, unbeschwert und in fröhlicher Gesellschaft.

Einfach so?

Unbeschwert gehen um des Gehens willen? Das fällt heute oft nicht so leicht, gibt es doch so viel Wichtigeres als dies... Doch: Ist das so?

Thich Nhat Hanh beschreibt in einem seiner Bücher, wie er an einem Morgen einige Kinder fragte, warum sie frühstücken. «Damit wir Kraft bekommen für den Tag», antwortete ein Kind. «Wir frühstücken, um zu frühstücken», sagte ein anderes. Eine wunderbare Antwort aus Sicht eines Zen-Meisters: Einfach das tun, was wir tun. Ohne Umweg über unseren «Um-zu-Geist», wie Marcel Geisser Roshi das nennt.

Es mag durchaus sein, dass die alten Lehrpläne so etwas vorsahen wie einen Maibummel, «um» die Gesundheit von uns Kindern durch frische Luft und Bewegung «zu» fördern, «um» die Nähe zur Natur und den Gemeinschaftssinn an«zu»regen oder was ähnlich sinnvolle Lernziele gewesen sein mögen.

Im Kern ist die unmittelbare Erfahrung dieser Tage bis heute in mir lebendig: Unbeschwertes Wandern an der Sonne, am Arm einer Schulfreundin, mit einem leckeren Picknick im Rucksack, durch grüne Felder und blühende Wiesen, gleichsam zeitlos und selbstvergeben.

Samsara – der Wettlauf des Lebens

Warum nur kommt diese Qualität so oft zu kurz im modernen, «erwachsenen» Lebensalltag? «Musse» ist nicht gerade in Mode. Wer viel Raum hat in seiner Agenda, scheint suspekter als jemand, der oder die nahezu keinen «Slot» frei hat für ein spontanes Gespräch, ein

zweckfreies Zusammensein. Wir sind durchorganisiert, durchgeplant und durchtrainiert. Und vermessen unsere Effizienz beim Arbeiten, Netzwerken und Joggen mit akribischer Genauigkeit durch virtuelle To-do-Listen, Follower-Zahlen und Fitnesskurven. Und wann immer wir angekommen zu sein scheinen, eröffnen sich neue Horizonte, zu denen andere bereits unterwegs sind, zeigen sich Ziele, zu denen wir uns selber antreiben, in endlosem Lauf.

Wozu soll da ein Spaziergang und Verweilen an einem Weiher gut sein, noch dazu allein, an einem freien, sonnigen Samstag?

Nirwana – in Frieden sein

Die kostbarsten Dinge im Leben sind ein Geschenk: Sie lassen sich nicht erarbeiten noch erzwingen – nicht die Liebe, nicht das Lächeln eines Fremden, nicht das Schnurren der Katze, nicht die Gedichtzeile, die dir dann und wann zufällt, in einem lichten Moment, nicht der Flug des Fischreiher beim Nestbau.

Und auch nicht das, was wir «Erleuchtung» nennen oder «Erwachen». Wir meditieren also im tieferen Sinn nicht, «um» frei(er) «zu» werden. Vielmehr schaffen wir mit einer liebevollen, kontinuierlichen Praxis der Meditation im Sitzen und Gehen ebenso wie im Alltag beim Kochen, Putzen oder Einkaufen günstige Bedingungen, die unser Wachsein im Moment und unseren direkten Kontakt zum Leben stärken. Wir schaffen Raum, wo Achtsamkeit, Interesse, Stille und Gelassenheit sich entfalten können – und mit ihnen die Freude am Sein.

Dazu können wir einen Moment in Stille sitzen, auf dem Meditationskissen oder auf einem Baumstamm im Wald. Oder, nicht abgelenkt durch Gedankenflüsse oder rhythmische Musik, die Bewegung unseres Körpers beim Spazieren, Walken oder Biken fühlen. Den Blick eines lieben Menschen auf uns ruhen spüren. Ganz Ohr sein für das, was ein Du uns von seinem Erleben erzählt.

Empfänglichkeit und Einfachheit sind, wie Stille und Musse, wichtige Qualitäten, die Mo-

mente des Berührtseins und Berührens ermöglichen. Momente, in denen nicht «ich» im Zentrum stehe, sondern sich ganz natürlich erleben lässt, dass «ich» und «andere», ja Leben in allen Formen unendlich vielfältig verbunden ist. In einem sich ständig verändernden, lebendigen Fluss, in dem es nichts gibt, was allein aus sich heraus entsteht oder «für immer» bleibt.

Wenn wir in solcher Weise direkt mit dem Leben in Kontakt sind, gibt es ganz natürlicherweise kein Festhalten, kein «ich» und «mein». Vielmehr wird Freude spürbar, unmittelbar. Sie liegt in der direkten Erfahrung, Teil dieses wundersamen Prozesses zu sein, den wir Leben nennen; unverwechselbar eigen jede/r von uns und gleichzeitig «nichts Besonderes». Ein fühlendes Wesen aus Fleisch und Blut, mit Sorgen und Freuden, manchmal frei von Anhaften, manchmal vollkommen identifiziert mit eigenen Ansichten und Ideen – aber immer mit dem Potenzial zur Freiheit. Die sich einstellt, wenn wir unvermittelt erkennen, dass es nichts zu erreichen gibt, nichts festzuhalten. Dies ist der Nährboden, uns von ganzem Herzen für das Wohlergehen von allem, was lebt, einzusetzen. Für den Lebensraum des Fischreiher genauso wie dafür, dass Einrichtungen wie der «Maibummel» für uns und unsere Kinder oder Patenkinder auch heute erlebbar sind, Lehrpläne hin oder her. Und keine Sorge: Wenn wir den «Maibummel» verpassen, erfinden wir den «Juni-» oder den «September-Bummel». In diesem Sinn:

Rennst du noch?

Oder bummelst du schon, immer wieder mal?



Innehalten im Alltag

«ZenStille Sonntage» in Zürich 2018

Frühling: 6.5. †

Sommer: 3.6. † 1.7. † 19.8. †

Herbst: 16.9. † 14.10. † 11.11. †

«ZenStille Retreats» im Haus Tao 2018

† 18.-21. Mai · Pfingsten (Warteliste) †

† 23.-26. August (Plätze frei) †

Anmeldung, Info & Kontakt:

www.zenstille.ch | info@zenstille.ch