



Vielmehr folgt ein in verschiedensten Facetten ausgestalteter Konflikt: Weil wir mit den Grundmerkmalen des Lebens wie der Vergänglichkeit nicht im Einklang sind, wehren wir uns gegen den Lauf der Dinge, bewusst oder unbewusst. Obwohl oder gerade weil wir um die Fragilität aller Phänomene wissen, möchten wir sie bewahren, nicht verlieren. Die täglich gelebte relative Wirklichkeit des Hier-und-Heute, wo wir nach Kräften für uns selber und füreinander sorgen, ist dabei auch nicht das Problem. Unser «Traum» liegt vielmehr im Umgang mit dieser fragilen, nicht «dingfest» zu machenden Wirklichkeit: in der Illusion zu meinen, dass Glück in den unendlichen Formen und Manifestationen des Lebens liegt. Und dass Festhalten dazu führt, dass wir dauerhaft glücklich sind.

Wie aber kommen wir mit den grundlegenden Merkmalen des Lebens in Frieden?

### ~ höre die Stimme des Herzens!

Ein Verständnis dieser Art kann weder rein kognitiv noch «instinktiv» sein, es ist umfassender. Im Zen sprechen wir daher nicht von «Geist», sondern poetischer und über den Verstand hinausweisend von «Herz-Geist». Meditation, wie der Buddha sie nach seinem Erwachen gelehrt hat, fördert genau diesen über Kognition und Emotionen hinausführenden Prozess ganzheitlichen, direkten Erkennens. Und das meditative Gewahrsein lässt sich auf dem Sitzkissen wie im täglichen Leben üben: Die Realisation von Vergänglichkeit und wechselseitiger Verbundenheit führt jederzeit und überall zu unmittelbarer Freiheit. Im Zendo genauso wie in der Küche. Beim Zischen des Öls in der Pfanne beim Anbraten frischer Pilze etwa. Oder beim Schmecken der abnehmenden Intensität eines scharfen Currys.

Auf diesem Praxis-Weg der inneren Freiheit und Klarheit entsteht zugleich umfassendes Mitgefühl: Das Leben *direkt* berührend und verstehend, möchten wir umsichtig zum Wohlergehen aller beitragen. Im Wissen darum, dass es unmöglich ist, allen Schmerz für immer zu beseitigen. Das ist lediglich temporär erreichbar, deswegen aber nicht weniger wichtig. Gleichzeitig erkennen wir,

dass das grösste Leid aus dem Mangel an Verständnis des Lebensprozesses herrührt. Und *dieses* Leid lässt sich grundlegend beseitigen, da es im eigenen Geist liegt. Wie Zen-Meister Ryokan es unvergleichlich sanft und mitfühlend beschreibt:

*Spielend, ja spielend  
durchquere ich  
diese fliessende Welt.  
Hier, wo ich mich befinde,  
ist es da nicht gut,  
die schweren Träume  
anderer Wesen  
zu zerstreuen?*  
Ryokan



Immer dann, wenn wir *ganz wach, ganz da* sind, sind wir offen für die Wirklichkeit einer konkreten Situation. Und handeln direkt und mitfühlend. Voraussetzung dafür ist, dass wir den Rhythmus des Holzbretts auch im Alltag *direkt hören*. So verstanden wird unser ganzes Leben zu *einer* grossen Frage, die die Zen-Meister seit jeher direkt und unmissverständlich stellen – jetzt, hier:

«Hey – bist du da?»

Die Frage ist ein Weckruf, wann immer wir uns in Träumen verloren haben. Oder Anlass zu fröhlichem Lachen, ehe wir nach draussen gehen:

Schnee schaufeln! Schneebälle werfen!



#### ZenStille Termine 2019

##### Innehalten im Alltag

Achtsamkeit, Yoga & Zen-Meditation

#### ZenStille Sonntage in Zürich:

‡ 3. Feb. ‡ 14. April ‡ 16. Juni ‡

‡ 18. Aug. ‡ 13. Okt. ‡ 8. Dez. ‡

#### ZenStille Retreat im Haus Tao:

‡ Pfingsten: 7.-10. Juni 2019 ‡