

Im Zen ist Stille
jenseits
von Ruhe
und Bewegung



«ZenStille Gedanken» 14 † Aug. 2020

Anders leben ist möglich



„Ich habe die linke Seite
des Lebens genommen,
die anderen nehmen
die rechte.“

Aus: SRF Reporter, Juli 2020

Die Kamera läuft

SRF porträtiert im „Reporter“ vom 19.07.2020 zum Thema „Macht Geld glücklich?“ einen 64-jährigen Eremiten, der bereits als junger Mann besitzlos lebte – glücklich, mit sich und dem Leben im Reinen. Das, was heute als Minimalismus im Trend liegt, lebt er seit Jahrzehnten in der Stille der Natur, in den Schweizer Bergen. Mit Leuchten in den Augen sagt er zur ungläubig staunenden Reporterin Sätze wie: „Anhäufen lohnt sich nicht. Nach Besitz streben, das Leben für Ramsch verleben heisst, das Herz in die Vergänglichkeit stecken.“ Ob man – mit oder ohne Geld – glücklich leben kann, entscheidet sich aus spiritueller Sicht an Fragen wie: „Wie gut kannst du gehen lassen? Wie stark haftest du an?“

*

Unspektakulär und erfrischend direkt treffen hier spirituelle und materielle Weltsichten, konsumorientierte und konsumunabhängige Lebensstile aufeinander. Eine kleine Sternstunde des Schweizer TV-Sommers, oder zumindest eine Stern-Viertelstunde 😊

Das Leben läuft auch

Doch wie, so mag sich manche Zuschauerin, mancher Zuschauer wie die Reporterin erstaunt fragen, kann Verzicht eine Quelle der Freude, ja gar ein Weg der Freiheit sein? Und was hat das mit unserem eigenen Leben zu tun, das in den allermeisten Fällen keines des extremen Verzichts ist und es auch nicht sein will?

Blenden wir die TV-Sendung aus und werfen einen Blick auf zwei buddhistische Praxisformen: Sie beleuchten, was *freiwilliger Verzicht* aus buddhistischer Sicht meint und warum die Fokussierung auf materielles *Geben und Nehmen* eine unnötige Verengung der Perspektive ist, die wir jederzeit erweitern können.

Freiwilliger Verzicht – wunschloses Glück

Genügsamkeit, Verzicht und Entsagung haben besonders in Zeiten materiellen Überflusses wie den unsrigen zuerst einmal einen schlechten Ruf. Sie riechen nach Askese, Mangel, Puritanismus und Entbehrung, nach dem unerwünschten Fehlen von etwas, das wir begehren und für unser Glück zu benötigen glauben.

Nichts von dem meint *nekkhamma (Pali)*, der *freiwillige Verzicht*, im Gegenteil: Der Begriff weist uns auf den jederzeit zugänglichen Frieden von Herz und Geist hin, der entsteht, wenn unser immerwährender Durst nach allem Möglichen erlischt. Und wir das ständige Mangelgefühl als Illusion, als ebenso süssen wie anstrengenden Traum entlarven – denn wenn einmal für kurze Zeit gestillt, macht der Durst gleich einem neuen Platz. Und so bewegen wir uns im stresserfüllten Kreislauf unserer Wünsche, tanzen im Rhythmus unserer Begehrlichkeiten, der erfahrungsgemäss kaum je zur Ruhe kommt.

Buddha beschreibt den *freiwilligen Verzicht* als Brücke zur Freiheit, als *Übung der Vollkommenheit (paramita)*. Und benennt damit das stille Glück, das entsteht, wenn wir mit dem, was ist, in Frieden sind – genauso wie mit dem, was nicht ist. Eindeutig ein spirituelles Ziel, kein weltliches, und gleichzeitig eines, das sich in der Welt auswirkt, ganz konkret, im täglichen Leben. Ein Paradox, das nicht nur im TV erstaunen mag, sondern auch auf dem Sitzkissen erst einmal entdeckt und überprüft werden will – und kann.

Treten wir in der Meditationspraxis mit uns und dem, was uns umgibt, in unmittelbaren, nahen Kontakt, erfahren wir die Prozesshaftigkeit des Lebens ganz direkt: Unser Kontrollgriff geht ins Leere und wir *erkennen*, dass wir nichts halten können, noch müssen. In solchen Momenten *wissen* wir um die von unseren Wünschen unabhängige innere Erfüllung, um die Fülle und den Reichtum des Lebens an sich. Und tragen der Zerbrechlichkeit allen Seins gerade deswegen mitfühlend aus ganzem Herzen Sorge.

Grossherzigkeit – Freude des Gebens



„Was du sinnvoll für das Lebendige einsetzen kannst, macht glücklich: Geben macht glücklich. Und das Spüren der Liebe im Herzen.“

Aus: SRF Reporter, Juli 2020

Kehren wir nochmals zur TV-Sendung und zum porträtierten Eremiten zurück. Fragen danach, was „einer wie er“ denn zu geben habe und ob sein Leben nicht ein einziges, egoistisches Unterfangen sei, entkräftet er durch schlichte Aufrichtigkeit und die Bescheidenheit, mit der er sein extrem simples Leben lebt: Essen, Trinken, Schlafen, der Gesundheit Sorge tragen, spirituell leben, Gutes tun: Das erfüllt ihn mit Dankbarkeit und Liebe, bedeutet ihm Glückseligkeit – das grösste Glück, das keine Sehnsucht nach irgendetwas kennt.

*

Wie das Paradox des *wunschlosen Glücks*, so entschlüsselt die buddhistische Praxis auch die Freude

des Gebens. *Dana paramita*, die *Vollkommenheit des Gebens*, umfasst dabei die materielle Ebene, nach der die Reporterin fragt, weist aber weit darüber hinaus, auf umfassendes Geben, das uns jederzeit möglich ist: mit dem Schenken unserer Präsenz, der Stabilität und Frische unserer Praxis, dem Frieden, der Freiheit, der Weite unseres Verstehens, der Furchtlosigkeit und Wärme eines freien Herzens.

Die Praxis von *dana* befasst sich dabei nicht allein mit der Gabe, vielmehr mit der geistigen Haltung beim Geben: Schenken wir zaghaft, mit engherzigem Widerwillen? Mit einem heimlichen Schielen darauf, was für uns dabei herauschaut? Oder damit befasst, ob der/die Beschenkte unserer Gabe würdig ist? Oder schenken wir aus einem wahrhaft gebefreudigen Herzen, das sich um das Wohl des Anderen kümmert, unabhängig davon, ob diese Person uns nahe steht oder nicht, sympathisch ist oder nicht – und überwinden damit die Illusion voneinander unabhängiger Existenz?

Reichlich Stoff für die Praxis dieses Sommers – und weit darüber hinaus. Die gelebte Erfahrung dazu wächst und gedeiht auf dem eigenen Sitzkissen und in der täglichen Praxis, im eigenen Alltag. Denn ja: Anders leben ist möglich, in vielerlei Formen. Wenn wir es wollen – zum Wohl von allen fühlenden Wesen.

ZenStille Termine 2020
Innehalten im Alltag Achtsamkeit, Yoga & Zen-Meditation
ZenStille Sonntage in Zürich 23. Aug. † 27. Sept. † 25. Okt. † 6. Dez. <i>*Zusätzlicher Termin</i>
ZenStille Retreat im Haus Tao Sommer: 27.-30. August 2020 (Warteliste)
www.zenstille.ch † info@zenstille.ch
