

Im Zen ist Stille  
jenseits  
von Ruhe  
und Bewegung



«ZenStille Gedanken» 15 † Aug. 2021

### Die Fülle des Lebens ergründen



#### «All inclusive»

«All inclusive» klingt gerade in den Sommerwochen verheissungsvoll, nach unbeschwerten Ferien und lang ersehnten, wiedergewonnenen Freiheiten. Sei es der **«Rundum-sorglos»-Urlaub** am Strand, der Komfort einer geräumigen Airbnb-Unterkunft in einer angesagten Stadt oder in den Bergen oder die Unabhängigkeit eines praktisch eingerichteten Wohnmobils, wo das individuell passende Equipment gleich mitfährt: Wer möchte nicht endlich wieder frei sein und tun und lassen, was das Herz begehrt, hierzulande oder weiter weg?

Die vergangenen Monate haben jedoch nicht allein den uns vertrauten Bewegungsradius in bisher nicht gekannter Weise eingeschränkt. Sie haben uns gleichzeitig auch an die **Fragilität der eigenen Existenz** erinnert, individuell wie gesellschaftlich. Umsicht, Verantwortungsgefühl, kompetentes Handeln und ein solidarisches Miteinander konnten viel Leid lindern und verhindern und erweisen sich global und lokal als überaus wertvoll und lebenswichtig. Dennoch haben wir im eigenen Alltag

und möglicherweise auch am eigenen Leib unmittelbar und bisweilen schmerzlich erfahren, dass es **letztendliche Sicherheit im Leben trotz aller Bemühungen nicht gibt**: Wir sind verletzbare Wesen in einer Welt, die in stetiger Veränderung begriffen ist und die sich vollständiger Kontrolle entzieht, so ungern wir uns das auch eingestehen mögen.

In welcher Weise führen wir unseren komplex vernetzten Alltag weiter, wenn wir die Erfahrungen der vergangenen Monate mit auf die weitere (Lebens-)Reise nehmen wollen? Haben wir den Mut, tiefer zu ergründen, was «Freiheit» und «Sorglosigkeit» umfassend verstanden meinen – jenseits dessen, was uns die Slogans der Reisebranche und des Mainstreams vorgaukeln, auch wenn wir diesen noch so gerne Glauben schenken möchten?

### Lotus und Schlamm



„Was ist die Lotusblüte,  
solange sie noch im  
Schlamm heranwächst?“  
„Eine Lotusblüte.“  
„Was ist sie nachher,  
wenn sie aus dem  
Wasser herausragt?“  
„Eine Lotusblüte.“

- Aus dem Zen -

Untersuchen wir das Leben meditativ – mit unvoreingenommener Offenheit und kontinuierlicher, freundlicher Klarheit des Geistes – erkennen wir auf ganz grundlegender Ebene direkt und unmittelbar, dass die Dinge nicht fragmentiert und individualisiert, sondern zutiefst miteinander verbunden und voneinander abhängig sind. Wohlergehen und Freude gehören genauso zum *einen* Dasein wie Schmerz und Leid; sie sind wechselseitig bedingt, in ständigem Wandel und äussern sich unendlich facettenreich. Das Älterwerden, die Möglichkeit von Krankheit und die Unausweichlichkeit des Sterbens und Sich-Veränderns gehören ebenso zum natürlichen Prozess des Lebens wie die Geburt und das Wachstum von Neuem.

Diese umfassende, alles einbeziehende Sicht verweist dabei keineswegs auf einen grundlegenden «Fehler im System». Vielmehr führt sie direkt zum **Einklang mit dem Leben, wie es ist** – und das unterscheidet sich bisweilen beträchtlich von dem, wie wir es gerne hätten: **Die Ganzheit des Seins**,

das **«all inclusive» des Lebens**, umfasst weit mehr als das uns Angenehme, das wir natürlicherweise meist bevorzugen. Sie enthält im Wortsinn «alles»: Hell *und* Dunkel, Licht *und* Schatten, Erfolg *und* Misserfolg, Gewinn *und* Verlust, Entstehen *und* Vergehen.

### «Include everything»

Wenn wir uns dieser Wirklichkeit nicht verschliessen, sondern **uns dem öffnen – allem! – was ist**, und die unbequeme, nicht selten verunsichernde oder gar beängstigende, *alles umfassende* Realität nicht länger verdrängen, beschönigen oder fragmentieren, überschreiten wir die dualistische, eingeschränkte Sicht der Dinge, die unser Wahrnehmen und Denken üblicherweise zumeist ausmacht.

Zen-Meister Dogen weist uns auf diese Möglichkeit hin und legt uns ans Herz: **«Include everything»**. Wer nichts künstlich ausschliesst, vermag das Leben in seiner Ganzheit zu sehen und zu verstehen, und erahnt und erfährt, dass Friede des Geistes nicht darin liegt, gegen den Fluss des Lebens zu kämpfen. Wer mehr und mehr vertraut wird mit dem **natürlichen Zusammenhang von Werden und Vergehen, Ein- und Aus-Atem, Fülle und Leere**, beginnt aus tiefer Einsicht in den fließenden Prozess allen Seins heraus zu leben. Das «Entweder-oder», «Ja-oder-nein», «Dieses-oder-jenes» wird zum «Sowohl-als-auch», «Manchmal ja, manchmal nein» oder zu einer offenen Frage: «Was ist es (wirklich)?».

Ist unser Glück nicht länger davon abhängig, dass die Dinge so sind, wie wir sie gerne hätten, verlieren Angst und Sorge ihre Grundlage. Wir erfahren eine neue, spezifische Form der **«Sorgen-Losigkeit»**, die alles andere als naiv und «sorglos» ist. Aus einem tiefen Wissen um das Wesen und die Verletzlichkeit des Lebens heraus führt sie vielmehr dazu, uns mitfühlend **um das zu kümmern und zu sorgen, was dem Leben dient**. Verstehen und mitfühlendes Handeln sind aus buddhistischer Sicht eins und beziehen das Wohl aller ebenso mit ein wie die Möglichkeit zur Freiheit, hier und jetzt.

Wer die Lotusblüte versteht, wird den Schlamm nicht schmähen. Und wo Schlamm Schaden anrichtet – etwa beim Überlaufen eines Flusses – gilt es anzupacken und zu Verhältnissen beizutragen, die

ein vielfältiges (Zusammen-)Leben wieder möglich machen.

Wir sind fähig, «aus der Tiefe des Verstehens die Liebe zu berühren», wie Meister Thich Nhat Hanh es poetisch ausdrückt. Dorthin führt die Reise – in die Weite unseres freien, mitfühlenden Herzens.



\* \* \*

<b>ZenStille Termine</b>
<b>2. Halbjahr 2021</b>
Innehalten im Alltag Achtsamkeit, Yoga & Zen-Meditation
<b>ZenStille Sonntage in Zürich</b> 15. Aug. ∴ 26. Sept. ∴ 24. Okt. ∴ 5. Dez.
<b>ZenStille Retreat im Haus Tao</b> Sommer: 26.-29. August 2021 <b>Warteliste</b>
www.zenstille.ch ∴ info@zenstille.ch

\* \* \*