

Im Zen ist Stille
jenseits
von Ruhe
und Bewegung



«ZenStille Gedanken» 16 : Mai 2023

Offenheit und Weite



«Ich habe nichts zu berichten, meine Freunde.
Wenn ihr den Sinn herausfinden wollt,
dann hört auf,
hinter so vielen Dingen herzujagen.»

Zen-Meister Ryokan

Die letzten «ZenStille Gedanken» liegen Monate zurück, im digitalen Zeitalter geradezu Ewigkeiten. Und auch wenn es in der Zwischenzeit verschiedene Praxismöglichkeiten gab: **Du hast nichts verpasst.** Du kannst dich entspannt zurücklehnen. Die stille Freude spüren, die damit verbunden ist. Ein- und ausatmen. Einfach da sein.

Ist der Körper natürlich entspannt und der Geist offen und klar, erkennst du unmittelbar, was gerade gegenwärtig ist – genau hier, in deinem Alltag: der kühle Frühlingsregen; der verschüttete Kakao der Kinder auf dem Frühstückstisch; der Geschmack von Jasmin Tee auf der Zunge; der sorgenvolle oder heitere Blick deines Gegenübers; der Nachhall im Kopf und im Herzen, den das Scrollen durch die morgendlichen Nachrichten hinterlässt...

Das ist er – **der Sinn dieses Augenblicks.** Er stellt sich umgehend ein, wenn du ganz in Kontakt bist mit dem Leben, *wie es gerade ist.*

Das tägliche Leben...

Nur – gelingt uns das im Alltag? **Oder verpassen wir das Wesentliche *genau jetzt?*** Indem wir...

- ... uns anstelle des Regens Sonnenschein und Wärme wünschen;
- ... uns über den verschütteten Kakao ärgern;
- ... den Jasmin Tee mit dem vergleichen, den wir kürzlich getrunken haben;
- ... unser Gegenüber übersehen oder seinen Blick missdeuten;
- ... uns beim Scrollen verlieren – und kurz darauf hastig aufspringen, weil die Zeit schon wieder drängt. Und damit auch gleich die feinen Herzensregungen des Mitgefühls im Hinblick auf die vielfältige Not in nah und fern gründlich verscheuchen...

Angesichts eines solchen oder ähnlichen Alltags scheinen die stillen Worte des Einsiedlers Ryokan aus einer geradezu anderen Welt zu kommen:

*Meine Hütte liegt
mitten in einem dichten Wald;
jedes Jahr wächst der Efeu höher.*

*Keine Neuigkeiten
von den Angelegenheiten der Menschen,
nur gelegentlich das Lied eines Holzfällers.*

*Die Sonne scheint, und ich flicke meine Robe;
wenn der Mond hervorkommt,
lese ich buddhistische Gedichte.*

*Ich habe nichts zu berichten, meine Freunde.
Wenn ihr den Sinn herausfinden wollt,
dann hört auf, hinter so vielen Dingen herzujagen.*

Wir leben ja nicht in einer Waldhütte, fernab von anderen. Und auch nicht vordigital offline, oder höchstens temporär, in Ferientagen und selbst gewählten Auszeiten. Die allermeisten von uns sind auch keine Vollzeitpraktizierenden und keine Mönche und Nonnen. Dennoch steckt in Ryokans Worten eine zentrale Botschaft, die zeitlos und auch in einem modernen Lebensalltag relevant ist.

... ist der Ort der Praxis.

Wir entdecken diese Botschaft, wenn wir die **Essenz des Gedichts umfassend auf unser eigenes Leben beziehen**. Indem wir uns etwa fragen:

- Welche Umstände in meinem Alltag entsprechen Ryokans ungestörter «Hütte im Wald»? Gibt es (genügend) **Orte und Zeiten des täglichen Innehaltens, der Praxis der Stille und auch des temporären Rückzugs in meinem Leben**, in denen der Geist so transparent wird, dass er keinerlei Geschehnisse als störend empfindet? Und so «das Lied des Holzfällers» hörbar wird?
- Wie kann ich **mit der geschäftigen Welt**, mit den «Angelegenheiten der Menschen», **in Verbindung sein**, ohne mich vom steten Strom von «Neuigkeiten» mitreissen zu lassen? Wie kann ich das Leben gestalten, **ohne mich** in allem Möglichen **zu verstricken und die innere Freiheit zu verlieren?** Und all dies **ohne Weltflucht?**
- **Mit welcher Haltung lebe ich mein Leben** mit Beruf, Beziehungen und Alltag – wie «flicke ich meine Robe»?
- Kurz gesagt: **Wie umfassend setze ich um, was Meditation «auf dem Kissen und im Leben» meint?**

Denn was anderes ist Meditation, als **Herz und Geist dort, wo wir sind, darin zu üben, mit allem in Einklang zu sein** und aus dieser Haltung der Stille und Einsicht heraus **warmherzig und der Situation angemessen zu handeln?**

In jedem Moment.

Ist das alles? Ja – sofern uns die poetischen Bilder in Ryokans Gedicht nicht dazu verleiten, **irrtümlicherweise zu denken, hier gehe es lediglich um die Sonnenseiten des Lebens**. Um Zeiten, in denen es keine grösseren Probleme gibt als verschütteten Kakao und in denen keine schwierigeren Entscheidungen anstehen, als die passende Teesorte zu wählen. Ryokan wäre kein Zen-Meister, wenn dem so wäre. Und wir keine Zen-Praktizierenden, wenn wir uns dies vormachen. Denn das Gegenteil ist der Fall: Nur wenn wir uns **dem Leben als Ganzes**

stellen, mit seiner Schönheit und seinem Schmerz, – unvoreingenommen, mit wachem Geist und offenem Herzen –, geht die Praxis weit über Licht und Schatten, Freude und Leid hinaus. Und dorthin weist Ryokan als wahrer Erbe des Buddha:

*Wenn du einem Unheil begegnest,
ist es gut, dem Unheil zu begegnen.
Wenn du stirbst,
ist es gut zu sterben.
Dies ist die wunderbare Weise,
dem Unheil zu entrinnen.*

Wir müssen das Unheil nicht suchen. Es reicht, ihm nicht auszuweichen, wenn es sich ereignet. Dann gilt es, **ganz da zu sein**:

- ... als tatkräftige Mitmenschen mit Herz und Verstand, in Notsituationen und bei Schwierigkeiten jeglicher Art;
- ... als Sohn oder Tochter, Freundin oder Freund eines Menschen auf der letzten Strecke des Lebens;
- ... als Experte, Expertin mit hilfreichem Wissen und Kompetenz im eigenen Fachgebiet – in Medizin, Bildung, Klimaforschung...
- ... ganz generell immer da, wo wegschauen einfacher wäre und es Mut braucht, hinzuschauen und Wege zu finden, die weiterführen: genau dort, wo wir sind, mit all unseren Fähigkeiten.

Sind wir bereit, in dieser Weise da zu sein – füreinander und im Schweren genauso wie im Leichten? Kein Geschenk ist grösser als diese **umfassende Liebe zum Leben in ihrer freiesten Form**. Sie ist die Frucht **ganzheitlicher Praxis, in jedem Moment**.

Das ist nicht neu.
Neu ist jeder Schritt,
den wir auf diesem Weg gehen.

*

ZenStille Termine 2023

Innehalten im Alltag
Achtsamkeit, Yoga & Zen-Meditation

ZenStille Retreats im Haus Tao
Pfingsten: 26. – 29. Mai 2023 Warteliste
Sommer: 24. – 27. August 2023 Plätze frei

www.zenstille.ch | info@zenstille.ch