



## Dhyāna

Zeitschrift  
des  
Zentrums für  
Zen-Buddhismus

Winter 2007

### Inhalt:

Die andere Bank	3
Regen	4
Der Fischer	6
Freund oder Feind	6
Top of Europe	7
Gewohnheit	7
Termine	8

## Standpunkte

Liebe Leute, geht es Euch nicht auch so, dass Ihr meistens dann in Schwierigkeiten kommt und andere in Schwierigkeiten bringt, wenn Ihr mit der Nase zu sehr in einer Sache drin steckt? Man streitet sich mit seinen Liebsten, weil es einem unmöglich ist, einen anderen Standpunkt als den eigenen zu sehen. Man kann nachts nicht schlafen, weil man sich in den immer gleichen Gedanken dreht. Wünscht Ihr Euch in solchen Zuständen manchmal, dass ihr aus der eigenen Haut fahren könntet? Einmal alles ganz anders sehen, ganz anders machen? Einmal das Gewohnte und Bekannte aus dem Blickfeld verschwinden lassen, und nicht aus dem altbekannten rechthaberischen Standpunkt heraus leben? (Oder wünscht man bloss, dass die anderen dies tun?) Geht das überhaupt? Kann man das?

Gewöhnlich fängt es ja schon am Morgen früh an, nicht wahr? Sobald man die Augen öffnet – nach einigen Stunden der Abwesenheit – findet man sich selbst wieder in der gewohnten Umgebung, und alles beginnt wie immer. – Oder kennt jemand vielleicht den kurzen Moment direkt nach dem Erwachen, in dem es noch nicht begonnen hat? Den flüchtigen Zustand, in dem man (noch) nicht weiss, wo man ist und wer man ist? Der Moment, in dem man wie nackt im leeren Raum existiert, wo der Geist ganz leer ist von den bekannten Meinungen und Begriffen und folglich noch nicht im Denken gefangen?

Normalerweise liebt man es nicht, wenn man sich selbst verloren hat und nichts weiss. Man bekommt Angst oder sogar Panik. Das ist in der Regel auch am Morgen so. Deshalb zerstört man den Schwebeszustand im Unbestimmten sofort, indem man blitzschnell alle Informationen aus der Gedächtnisbibliothek zusammensucht, und die eigene, bekannte Identität wieder zusammenbastelt. So wie man in die neben dem Bett bereit liegenden Kleider schlüpft, so schlüpft man in das im Gewohnten wartende Ich und beginnt von diesem Standpunkt aus, den Tag zu planen. Stimmt's?

Eigentlich schade. Denn diese Zeitspanne der Offenheit böte eine wunderbare Gelegenheit zur Wahrnehmung der grenzenlosen Weite und Stille, in der wir im Grunde genommen immer leben. (In der Unbewusstheit der Nacht verschläft man diese Gelegenheit im wörtlichen Sinn.) Der Beginn eines neuen Tages ist wie ein unbeschriebenes Blatt Papier oder das offene Tor in einen neuen, unverstellten Raum. Wenn man es fertig bringt, die damit verbundene Nacktheit, die zugleich Stille ist, auszuhalten und gewähren zu lassen – in dem man z.B. darauf verzichtet, sogleich Entscheidungen in Bezug auf den kommenden Tag zu fällen, und statt dessen nur erlebt, was im Körper und Geist geschieht – dann können die Sinne, wenn auch nur für kurze Zeit, ungestört wirken und uns zeigen, was ist. In einem solchen Augenblick ist ein Standortwechsel möglich. Doch meistens haben wir weder den Willen noch die innere Kraft noch die Geduld dazu, diesen Übergang vom Schlaf- zum Wachzustand bewusst zu erleben. Das Radio im Kopf fängt sogleich zu spielen an und nimmt uns in seinen Bann. Wir nehmen dies als das Normale entgegen und merken gar nicht, dass wir uns auch anders verhalten könnten. Es ist nicht nötig, sich so vereinnahmen zu lassen. Es ist nicht nur nicht nötig, sondern auch äusserst ungesund.

Unser Gemüt gleicht einer Schiefertafel, wie man sie vielleicht noch von der Schule her kennt, die tagtäglich mit trivialem Krimskrams beschrieben wird, bis fast kein leerer Platz mehr darauf ist. Je voller das Gemüt, umso enger die Sicht. Will man sich nicht immer aufs Neue in diesem, leider so alltäglichen Chaos verstricken oder darob verrückt werden, ist es unbedingt nötig, dass man das Gemüt von Zeit zu Zeit von diesem Geschreibsel – all den Worten, Gedanken, Erinnerungsfetzen, Meinungen, Selbstgesprächen – befreit. So wie man die Schiefertafel mit einem Schwamm rigoros abwischt, damit es wieder Platz für Neues gibt. Wie macht man das?

Der Schlüssel heisst innehalten und schweigen. Hier ist ein Vorschlag zum Selbstversuch: Man verabschiede sich für eine Weile entschieden von allem Tun und Wollen – die Dauer in der chronologischen Zeit ist dabei nicht ausschlaggebend – und setze sich in die Stille. Stille ist immer und überall präsent, am besten findet man sie, in dem man auf sie hört. Damit man sie hören kann, muss man natürlich aufhören zu reden. Und aufhören, dem Gerede anderer – inkl. der Stimmen im eigenen Kopf – zuzuhören. Das bedeutet aber nicht, dass man bewegungslos verharrt wie ein Klumpen totes Fleisch, die Lippen und Augen zusammenpresst und alle Eindrücke von sich weist. Davon wird der Geist nicht still, sondern müde.

Erholsame, befreiende Stille ermüdet nicht, im Gegenteil, sie belebt. Weil sie selbst lebendig ist. Sie ist der Boden, aus dem unser ganzes Dasein entspringt. Es gibt nichts – keinen Gedanken, kein Gefühl, kein Hören, kein Sehen usw. – das nicht der lebendigen Stille entspringt, vergleichbar der schwarzen Tafel, ohne die man nichts aufschreiben kann. Die Stille ist der einzige Standpunkt, der nicht von den Gewohnheiten, persönlichen Gefühlen und Werten des gewöhnlichen Denkens beeinflusst ist, und deshalb immer wieder eine neue Sicht ermöglicht. Aber Achtung: Sucht nicht nach dem Wort „Stille“, d.h. sucht nicht nach dem, was Ihr Euch unter Stille vorstellt. Stille ist kein Ort, kein Objekt! Es ist nichts Statisches. Man kann dort nicht *stehen* oder *bleiben* – unser Leben ist Bewegung. Man soll auch nicht denken, dass irgend jemand Stille *hat*. Sie ist weder zu sehen, noch zu fassen, noch zu behalten – sie ist der Raum, in dem wir leben und den wir in uns fühlen.

Lasst die Gedanken und anderen Geistesinhalte, die durch das Gemüt ziehen, sein. Man kann und muss sie nicht „abschalten“; es ist die Natur eines gesunden menschlichen Denkorgans, Gedanken zu produzieren. Man soll sich bloss nicht von dieser Gehirntätigkeit beherrschen lassen. Lasst die Gedanken einfach sein, ohne sie festzuhalten, ohne sie abzulehnen, ohne Ich dazu zu sagen, ohne sie zu analysieren, zu kritisieren, zu loben oder darüber zu staunen. Unterhaltet Euch einfach nicht mit ihnen! Gebt keine Antwort! Dieses passive Gewährenlassen ermöglicht es dem Gehirn und dem Gemüt, sich allmählich zu entspannen. Und mit der Entspannung tritt Ruhe ein. Und damit die Gelegenheit, der Stille gewahr zu sein, zu entdecken, dass sie tatsächlich schon immer da und überall ist. (Selbst im grössten Getöse der Welt ist sie zu hören. Man muss nur das Gemüt für sie öffnen.) Je mehr die Stille von Körper und Geist Besitz ergreift, desto ruhiger und klarer wird die Wahrnehmung. Schliesslich kann man „zuschauen“, wie sich Gedanken bilden, weiterspinnen und wieder auflösen, und man erkennt, dass sie in der Stille dasselbe sind, wie die Fische im weiten Ozean. Einige flitzen schnell und kurzlebig vorbei, andere ziehen in grosser Tiefe dahin und scheinen riesig und uralte. Die Fische sind nicht das Wasser, aber das Wasser trägt und nährt sie.

Wenn man aus dieser Ruhe heraus die täglichen Verrichtungen wieder aufnimmt und die Schiefertafel wieder neu beschreibt, dann weiss man wenigstens, dass das Geschriebene keineswegs substantielle Gültigkeit hat, und – was das Allerwichtigste ist – man versteht, dass es der Stille, und damit unserem eigentlichen Wesen, nichts anhaben kann. Man kann es jederzeit wegwischen.

Warum will man damit bis zu den nächsten Ferien warten oder auf die nächste Meditationswoche, oder darauf, bis man „es sich leisten kann“. Damit programmiert man mit Sicherheit das nächste Desaster! Denn, je länger man die Möglichkeit verschiebt, den verrückten Geist zur Ruhe kommen zu lassen, und sich an seiner Quelle zu erholen, desto mehr entfernt man sich davon. Was ein gesunder Schlaf für unseren Körper, ist das Ruhem in der Stille für unseren Geist.

## Die andere Bank

Die kleine Dorfkirche liegt wunderschön auf der Klippe über dem Meer. Sie hat dem Ort zum Namen Neukirchen verholfen. Am Abhang, im hinteren Teil des Friedhofs, auf der Seite zum Meer hin, befinden sich auf einer kleinen geteerten Plattform eine Bank und ein Baum. Eine perfekte Einladung zum Sitzen und Verweilen. Speziell an diesem frühen Morgen, wo nur das Rauschen der Wellen und der Gesang der Vögel zu hören sind. Noch hat der Baum nicht die Funktion des Schatten-Spendens, und noch ist die Bank keine Feierabendbank für abgearbeitete Menschen. Friedhofbesucher sind auch noch keine da.

Also setze ich mich auf diese Bank. Kaum habe ich mich niedergelassen, fällt mein Blick auf das Geländer vor der Bank. Das hatte ich vorher gar nicht wahrgenommen. Es ist ein kleines, niedriges Geländer, nur von drei senkrechten und drei waagrechten Eisenstangen gebildet, etwa zwei Meter von der Bank entfernt und nicht viel breiter als diese, knapp über Augenhöhe endend. Auch wenn es viel Luft zwischen den Stäben gibt, ist es halt trotzdem eine Barriere. Sie stellt sich zwischen den Betrachter und den Raum; sie stoppt den Blick, der in die Weite schweifen möchte, und wirft den Betrachter auf unangenehme Weise auf sich selbst zurück.

Wozu ist dieses Geländer da? Wen oder was soll es vor wem oder was schützen? Ich kann nur vermuten, dass es die Leute daran hindern soll, über den vielleicht zehn Zentimeter hohen Rand der künstlich angelegten Plattform zu stolpern, auf welcher die Bank steht. Immerhin gehört die Bank in den Bereich der Kirche. Ist es nicht eine der selbstbestimmten Aufgabe der kirchlichen Institution, die Leute zu schützen? Einen virtuellen Raum zu schaffen, der ihnen das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit suggeriert? Wo alle Sünden vergeben werden und ihnen nichts passieren kann? Solange sie in diesem Raum verbleiben! Wozu ihnen der Zaun verhilft.

Doch gibt es nicht unzählige ähnliche, kaum wahrnehmbare und ebenso störende Geländer vor unserer Nase? Geländer vor virtuellen Räumen, die wir ständig in uns tragen und die uns den Blick verstellen?

Man muss nur die eigenen Gedanken beobachten, wenn man z.B. allein auf einem Spaziergang ist oder sich in einer Gruppe von Menschen befindet. Worum drehen sich die inneren Dialoge? In welchen Räumen bewegen wir uns bevorzugt? Hinter welchen Geländern verschanzen wir uns, um sicher in diesen Räumen zu bleiben?

Kennen Sie das Geländer der Selbstzensur – dieses darf ich nicht tun, jenes nicht denken, ansonsten mich die anderen tadeln, nicht mögen, ignorieren oder mir sonst etwas Schlimmes antun? Lieben Sie es im Friedhof der Vergangenheit die alten Gräber zu besuchen? Schleichen Sie auf Zehenspitzen im Labyrinth von eigenen und vermeintlich fremden Erwartungen umher, um ja nirgends anzustossen? Stehen Sie gelähmt im Wald der Worte, die jemand – Vater, Mutter, LehrerIn, Vorgesetzte, bester Freund, erste Freundin – einmal zu Ihnen gesagt haben. Oder sammeln Sie unermüdlich altes Holz in diesem Wald, im Versuch zu beweisen, dass Sie nicht so unbrauchbar sind, wie man es ihnen damals unterstellt hat? Rütteln Sie verzweifelt am Gitter ihres Schicksals, das ihrer Meinung nach ein Gefängnis ist? Manche von uns ziehen es allerdings vor, die gemütliche Höhle mit den drei Affen, namens Ich-sehe-nichts, Ich-höre-nichts, Ich-sage-nichts, zu teilen. Damit kann man sich auch ganz gut aus der Verantwortung stehlen, nicht wahr?

Dann gibt es natürlich auch noch die virtuellen Räume, die wir mit Hilfe von Kirche, Politik, Nationalität, Kultur um uns herum errichten.

Wir sollten es wagen, hinter unseren Zäunen hervorzutreten, ohne Angst zu straucheln oder zu fallen, indem wir sicher auf unseren eigenen Füßen gehen. Nur so können wir den reichhaltigen Lebensraum entdecken, in dem wir Menschen uns zusammen mit allen anderen Lebewesen bewegen. Dieser Lebensraum kennt keine Zäune und keine Unterteilung in viele kleine Räume. Es gibt ihn nur als Eins und als Ganzes.

Den Beweis dafür finde ich nur wenige Meter von der Kirchenbank entfernt, ausserhalb des Friedhofs. Dort steht eine andere, einfachere Bank. Ohne Baum und ohne Plattform. Auch ohne Geländer. Sie steht einfach im Gras. Sie hat zwar keine bequeme Rückenlehne, aber dort sitzend, schweift mein Blick ungestört über die Klippe, das Meer und das entfernte andere Ufer. Die Morgensonne lässt jedes Detail deutlich hervortreten: Das Gras zittert kaum wahrnehmbar in der über den Abhang streichenden Brise. Die Beine des Käfers auf einem Stückchen Holz scheinen noch frühmorgendlich steif. Der Kormoran sitzt still auf seinem Stein im Wasser, während sich die Möwen schon kreischend eine Mahlzeit beschaffen. Das steil abfallende gegenüberliegende Ufer leuchtet goldgelb. Auf dem schmalen Streifen grünen Grases über dem Goldgelb steht, wie eine Herde von Giraffen, eine Gruppe hoher, schlanker, zeitgenössischer Windmühlen. Ihre sich drehenden Flügel leuchten abwechselnd im Sonnenlicht weiss auf.

Mein Gedächtnis flüstert mit zu, dass das Land am anderen Ufer einen anderen Namen, eine andere Regierung, eine andere Sprache hat, als das Land, zu dem die Bank gehört, auf der ich sitze. Doch grenzt das andere Land an ein anderes Meer? Ist es überdacht von einem anderen Himmel? Sind die Bewohner hüben und drüben etwas anderes als Menschen? Haben sie andere Sorgen, Freuden und Leiden? Sind Meere und Flüsse Trennung oder Verbindung zwischen Ländern und Menschen? Gehört der Himmel einem bestimmten Land oder einer bestimmten Nation? Wo werden solche Entscheidungen gefällt?

**Nur wer weit blickt, findet sich zurecht.**

*- Dag Hammarskjöld*

## **Regen**

Der Klang von Regen. Er ist nicht in Worte zu fassen, aber wenn man mit ihm erwacht, erkennt man ihn sofort. Besonders, wenn man sich in einem Haus befindet, das mitten in einem Garten mit Palmen, Büschen und Gräsern liegt.

Als ich die Terrassentüre öffnete, glänzten die Steinplatten dunkel. Manche von ihnen bargen in sich einen kleinen See, in dem sich die Palmenblätter zitternd und dunkel spiegelten. Dies ergab einen bezaubernden Tanz aus silbernem und schwarzem Licht. Im Gegensatz zu diesen vielen kleinen Gewässern, war von dem grossen See, über dem sich die Terrasse befand, rein gar nichts zu sehen. Der Blick endete in einem einheitlichen Grau.

Tropf – tropf – tropf: Meine Augen diesem Geräusch zuwendend, sehe ich die vielen schweren Tropfen, die am Terrassendach hängen und sich einer nach der anderen fallen lassen, um sich am Boden unverzüglich mit dem dunklen Feucht ihrer Vorgänger zu vereinigen.

Ssss – Ssss – rauschen die Blätter, wenn der Wind in ihnen die nächste Regenböe ankündigt.

Die Wasserperlen auf dem Pampasgrass, in absolut gleichmässigen Abständen aufgereiht, jede eine kleine durchsichtige Kugel mit einem Silberring darum herum, erzeugen kein Geräusch. Alle hängen bewegungslos und still am langen,

schlanken Grashalm. (Mit dieser eleganten Schönheit kann meines Empfindens kein noch so schlanker Frauenhals mit einem noch so teuren Perlencollier konkurrieren.) Man muss schon sehr lange und genau hinschauen, bis man sieht, wie sich von Zeit zu Zeit eine der Perlen fallen lässt, denn es dauert keine Sekunde, und schon ist sie durch eine identische Perle ersetzt; am gleichen Platz, von der gleichen Grösse. Im Moment, wo die Perle fällt, formt sich, wie aus magischer Hand, ihr Ebenbild. Wenn man diesen Übergang nicht mitbekommt, dann sieht man nur eine stille Reihe von Wasserperlen und weiss nicht, dass jede Perle aus einer Vielzahl ihresgleichen besteht.

In gewissen Zeitabständen sehe ich aus den Augenwinkeln etwas Helles aufblitzen. Sobald ich hinschaue, sehe ich nichts, ausser einem dunkeln Busch mit schmalen, nass glänzenden Blättern. Die Quelle der Lichtempfindung ist nicht auszumachen; das Phänomen lässt sich nicht erklären, obwohl es immer wieder meine Aufmerksamkeit auf sich zieht und mir keine Ruhe lässt. Da, in einem unerwarteten Augenblick, in welchem mein Blick entspannt, aber aufmerksam auf dem Busch ruht, zeigt es sich plötzlich: Wie aus einem winzigen Brunnen fliesst aus einem Blatt ein winziges, leuchtendes Bächlein! Fliessen ist schon zu viel gesagt, denn es hat keine Dauer, man kann ihm nicht mit den Augen folgen. Dennoch verstehe ich nun, was vor sich geht. Im Blatt sammelt sich der Regen, und wenn das Blatt voll ist, entleert es sich. Simpel und ganz natürlich. Doch dieses simple und ganz natürliche Geschehen hat – ohne mein Zutun, aber vom Auge wahrgenommen – in meinem Gehirn ein spannendes Phänomen ausgelöst, dem meine Neugierde unbedingt auf die Spur kommen wollte. Mit Erfolg. Ich sehe jetzt mit Staunen den Busch und das intelligente Zusammenspiel zwischen seinen Blättern und dem Wasser. Hier wird ganz einfach dafür gesorgt, dass die Pflanze nicht unter der Wasserlast bricht oder im Regen ertrinkt.

Inzwischen ist das gleichmässige Pladdern zu einem Plätschern angeschwollen. Vor meinen Augen flimmern jetzt dicke Wasserfäden, und aus der Dachrinne stürzt ein sprudelnder Bach. Das undifferenzierte Grau jenseits der Bäume und Gräser ist zu einem blauschwarzen Grau geworden. Ein Frösteln sagt mir, dass es Zeit ist, ins Haus zu gehen und den Körper mit einem Frühstück aufzuwärmen.

Aber zuerst noch diese Erinnerung: Einmal verbrachte ich einige Zeit in einem traditionellen Zenkloster in Japan. Ich weiss nicht mehr, ob es bei der ersten oder der zweiten Begegnung mit dem dort amtierenden Zen-Meister war, als er mich fragte: „Woher fällt der Regen?“

Überrascht über diese meiner Ansicht nach banale Frage – ich hatte wohl etwas Hochgeistiges erwartet – gab ich eine banale Antwort: „Vom Himmel.“

„Wirklich?“, sagte der Abt und schüttelte seine Glocke zum Zeichen, dass ich gehen und genauer hinschauen soll.

Was würden Sie antworten?

**Die Landschaft  
vom Nebel verhüllt.  
Ein spannender Tag!**  
*-Matsuo Bashō*

## Der Fischer

Ein Vormittag an der Ostsee. Die leichte Bise kühlt die von der Sonne erhitzte Haut. Das Blau des Wassers ist etwas dunkler, als das Blau des Himmels. Kleine Wellen zaubern graugrüne und silberne Lichtblitze darauf. Die Stille vermag jedes Geräusch individuell hervorzuheben und gleichzeitig zu schlucken.

Am Strand befindet sich eine Gruppe von zwölf Personen aus dem nahegelegenen Seminarhaus. Nachdem der Leiter eine lange Rede gehalten hat über das Finden-der-Mitte und das Agieren aus derselbigen, beginnen die Leute paarweise zu üben. Einer stösst und drückt gegen den Körper des anderen, und der andere gibt „willig“ nach. Aber nur so viel, wie es die Energie erfordert. So hat es jedenfalls der Leiter erklärt. Wichtig scheint dabei zu sein, dass der Stossende seiner Kraft mit Gebrüll Ausdruck verleiht, was dazu führt, dass sich in der Gruppe sofort scheinbar Mutige, sprich laut Schreiende, von scheinbar Schüchternen, sprich kaum Schreiende, unterscheiden lassen. Die Rollen werden Übergangslos getauscht, und so drehen und wenden und wälzen sie sich im Sand mit Brüllen und Stöhnen und Seufzen. Völlig hingeeben an das eigene Tun. Dessen heilige Ernsthaftigkeit spiegelt sich bei Manchen im verschleierte[n], in sich gekehrten Blick. Der Leiter schreitet von Paar zu Paar und schaut sich die Sache an, lobend, ermutigend, ermahrend und immer jovial.

Draussen im Wasser sammelt ein Fischer seine Reusen ein. Aufrecht stehend im schwankenden Boot. In ruhigem Rhythmus folgt er der Leine von Reuse zu Reuse: die eine Hand fasst zu, die Armmuskeln verkürzen sich, bis die Hand, auf der Höhe des Nabels angelangt, die Leine an die andere Hand übergibt. Der Arm streckt sich von neuem, die Hand ergreift das Seil erneut und führt es der anderen Hand zu. Und so angelt sich der Fischer im Boot langsam und stetig voran. Bei jeder Reuse verweilt er eine Weile, betrachtet sich den Inhalt. Er greift einiges heraus und wirft es in einen Eimer, anderes entlässt er wieder ins Wasser, indem er den Boden der Reuse öffnet. Diesem Geschehen zuschauend, überträgt sich seine Ruhe auf mich und bringt den Lärm von nebenan zum Verschwinden.

Ab und zu hebt der Frischer den Kopf und wendet den Blick dem Ufer zu. Ob er sich wohl fragt, was zum Teufel die sich balgenden, schreienden Leute dort tun? Und was würde er wohl sagen, wenn man ihm erklären würde, dass sie versuchen, ihre Mitte zu finden?

Der Fischer im schwankenden Boot sieht und hört die Leute am Ufer; die Leute am Ufer aber, was sehen und hören sie?

## Freund oder Feind?

An einem winzigen abgelegenen Grotto im Tessin. An einem Tisch sitzen drei einheimische Männer bei Suppe, Salami und Käse, an einem anderen Tisch drei Frauen, die sich auf Schweizerdeutsch unterhalten. Zu Füßen der einen Frau liegt ein riesiger Hund, ein Retriever. Der springt plötzlich auf und bellt wie wahnsinnig mit fletschenden Zähnen einen Mann an, der eben aus der Grotto-Küche getreten ist mit einem Teller Suppe in der Hand. Er möchte sich damit offenbar zu den drei Männern setzen. Damit wartet er nun aber erst einmal zu, bis der Hund unter Kontrolle ist. Nur mit grosser Mühe gelingt dies der überraschten Besitzerin. Sie entschuldigt sich entsetzt, sowas habe ihr Hund überhaupt noch nie getan. Dann setzen sich alle; die Frauen nehmen ihre Unterhaltung wieder auf, die Männer löffeln ihre Suppe. Der Hund schaut ab und zu auf und knurrt, sobald das Objekt seiner Wut am Nebentisch sich regt. Da beginnt einer der Männer dem Hund ein paar Salamischeiben zu zuwerfen, dann etwas Käse...

noch etwas Salami ... noch ein Stück Käse ... und schliesslich un poco di vino. In dieser Zeit hat sich der Hund näher und näher an die Quelle der Leckerbissen heran gekrochen und schnappt die Häppchen zuletzt aus der Hand seines Gönners. Und derjenige, der noch vor kurzem beinahe angefallen worden wäre, bringt dem nun mit dem Schwanz wedelnden Tier eine Schale Wasser. Alle Anwesenden schauen dem Geschehen ungläubig und etwas verdutzt zu. Die Männer lachen, und derjenige, der dem Hund zu Fressen gibt, sagt etwas auf italienisch. Ich glaube zu verstehen: „Man muss halt reden miteinander“. Dann erkundigt er sich nach dem Namen des Hundes und macht ihn sich endgültig zum Freund.

## **Top of Europe**

Strahlender Sonnenschein. Die berühmten Viertausender Eiger, Mönch und Jungfrau in voller Pracht. Unermesslicher, blauer Raum dahinter.

Die Zahnradbahn schnauft heran und spuckt die Touristen aus. Wie Ameisen zerstreuen sie sich auf dem weissen, eng begrenzten Areal. Eine Frau – mit grosser Wahrscheinlichkeit in einem anderen Erdteil beheimatet –, klettert schnurstracks auf eine kleine Erhöhung unweit der Ankunftshalle. Sie dreht den Bergen den Rücken zu, hält das Auge der Digitalkamera in Armlänge vor ihr Gesicht und drückt ab. Dann schreitet sie mit gesenktem Kopf zügig zur Ankunftshalle zurück, den Blick prüfend auf die Kamera gerichtet. – Das Bild ist offenbar gelungen; sie braucht sich nicht noch einmal umzudrehen.

Zu Hause wird sie vermutlich das Bild vorweisen und sagen: „Das bin ich auf dem Jungfraujoch.“

Möchte jemand über diese Szene lachen? Warum? Sieht nicht jedermann immer und überall am liebsten sich selbst?

## **Gewohnheit**

Vier Monate später kehrte ich noch einmal für zwei Wochen in die gleiche Ferienwohnung zurück.

Die Möbel, die Stille, die Aussicht sorgten für ein freudiges Wiedersehen. Einige Veränderungen bewiesen mir, dass die Wohnung inzwischen von anderen Bewohnern genutzt worden war. Besonders in der winzigen Küche war einiges anders. Was vorher im Schrank links zu finden war, lag jetzt im Schrank rechts. Nur der Wasserhahn tropfte genau so wie beim letzten Aufenthalt. Auch das Licht im Kühlschrank ging noch immer nicht aus.

In der vormals frühlingshaften Umgebung lag jetzt eine leichte Herbstmüdigkeit. Kaum noch Vogelgezwitscher im Garten. Doch die im Frühling unsichtbaren Trauben hingen jetzt voll getrunken mit Wärme und Licht an ihren Reben.

Selbst zu Beginn der zweiten Woche ertappte ich mich noch dabei, wie meine Hände ganz automatisch nach der Türe des Küchenschanks auf der rechten Seite greifen wollten, um eine Tasse heraus zu nehmen, obgleich sich die Tassen diesmal im Schrank auf der linken Seite befanden ... Es ist viel leichter, eine Gewohnheit anzunehmen, als sie wieder loszuwerden.

Es ist nicht schwierig wie ein Roboter zu denken und zu handeln. Aber woher kommt eigentlich die Energie, die den Roboter speist?

## Terminkalender Januar – Juni 2007

### Tagesretreats

6. Januar	3. Februar	10. März
14. April	12. Mai	9. Juni

(Platz ist beschränkt)  
Gäste: 100.- CHF

**Anmeldeschluss: Samstag vor dem Retreat**  
**Anmeldeschluss: Samstag vor dem Retreat**

---

### Wochenretreat – Tannenheim

24. – 31. März  
Anmeldeschluss: 31. Jan.  
Kosten: 800.- CHF

**Alle Retreats und Kurse erfordern eine schriftliche Anmeldung!**  
**Alle Retreats und Kurse erfordern eine schriftliche Anmeldung!**

---

### Zazen unter der Woche

Dienstag u. Donnerstag  
19.30 – 21.15 Uhr

---

### Seminar und Retreats im Meditationshaus Felsentor

23. – 25./28. Feb.: Zen ist nicht, was du denkst  
23. – 29. Juli: Denkpause

Information und Anmeldung:  
[www.felsentor.ch](http://www.felsentor.ch)

Tel. +41 (0)41 397 17 76 ; Fax +41 (0)41 379 17 78

---



Wann war Ihr letzter Besuch bei

[www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch)

[www.patanjali.ch](http://www.patanjali.ch)

### Zentrum für Zen-Buddhismus *Bodhibaum Zendo*



Schaffhauserstr. 476B  
CH- 8052 Zürich

Tel: 044 312 10 62  
Fax: 044 312 10 27  
[www.zzbzurich.ch](http://www.zzbzurich.ch)