



Ermin Döll &
Marcus Hillinger

Das Zen des glücklichen Wanderns

Schritt für Schritt
zu sich kommen



Theseus Verlag

9	Einleitung
10	Der Weg zum Glück
17	I. GEHEN – Einfach nur gehen
20	<i>Übung 1: Das Einfach-nur-Gehen</i>
23	II. IM RHYTHMUS DES ATEMS – Gehen im Rhythmus von Atem und Schritt
26	<i>Übung 2: Verbindung von Atem und Schritt</i>
29	III. WER GEHT – Wer ist es, der geht
32	<i>Übung 3: Gehen mit der Frage: Wer ist es, der da geht?</i>
37	IV. IN STILLE UND FRIEDEN – Gehen mit einem Wort
40	<i>Übung 4: Gehen mit einem Wort</i>
45	V. ES GEHT – Die Dinge bewegen sich auf uns zu
49	<i>Übung 5: Die Dinge auf sich zukommen lassen</i>
55	VI. AUS DER MITTE – Konzentration auf die Leibmitte
58	<i>Übung 6: Wo liegt beim Gehen der Konzentrationspunkt?</i>

61	VII. SCHAUEN – Das meditative Schauen
64	<i>Übung 7: Meditativ schauen</i>
67	VIII. HÖREN – Das meditative Hören
70	<i>Übung 8: Meditativ hören – Wer ist es, der hört?</i>
75	IX. IN DER NATUR – Gehen und Wandern in freier Natur
79	<i>Übung 9: In Beziehung treten zu Erde, Stein und Baum</i>
83	X. PILGERN – Der Pilgerweg
86	<i>Übung 10: Spirituell unterwegs sein mit einem Mantra</i>
89	XI. PIRSCHEN
94	<i>Übung 11: Weglos gehen im Wald</i>
97	XII. DAS FASTEN DES HERZENS
101	<i>Übung 12: Abschied nehmen beim Gehen</i>
103	Gipfelerfahrungen – Berichte von Gehenden
117	Quellennachweis
121	Literatur
125	Über die Autoren

*Von deinen Sinnen hinausgesandt,
geh bis an deiner Sehnsucht Rand;
gieb mir Gewand ...*

*Lass' dir alles geschehn: Schönheit und Schrecken.
Man muss nur gehen ...*

*Nah ist das Land,
das sie das Leben nennen ...
Gieb mir die Hand.*

RAINER MARIA RILKE

*Geh und suche die Quellen des Lebens,
und du wirst dir genug Bewegung verschaffen.*

HENRY DAVID THOREAU

*Zu meinen Versen, zu der Gesundheit der Seele,
aus der sie sich erheben, gehört das Land, weite
Wege, Barfußgehen im weichen Gras, auf harten
Wegen oder im reinen Schnee, tiefes Atemholen,
Horchen, Stille und die Andacht weiter Abende.*

RAINER MARIA RILKE

Einleitung

Immer mehr Menschen machen sich zu Fuß auf und entdecken für sich das Gehen und Wandern neu. Immer mehr Wanderwege entstehen. Alte Pilgerwege werden wieder erschlossen und neue kommen dazu. Obwohl es viel bequemer ist, weite Strecken mit einem Fahrzeug zurückzulegen, entscheiden sich viele für das doch auch mühsame eigene Gehen. Und obwohl überall Erlebnistouren mit interessanten Sehenswürdigkeiten angeboten werden, suchen viele als Alternative eher das stille, mehr nach innen gewandte Gehen und Wandern. Wer diese Erfahrung einmal gemacht hat, weiß um die besondere Qualität eines *Gehens nach innen*, das wie von selbst zur Meditation wird.

Die folgenden Texte und Anleitungen zum Gehen und Wandern sind aus langjähriger Praxis der Zen-Meditation und des meditativen Unterwegsseins entstanden und möchten zu eigener Erfahrung anregen.

Der Weg zum Glück

Wandern ist vielleicht der einfachste und natürlichste Weg zum Glück. Wandern in freier Natur, einen Fluss entlang, durch ein stilles Tal, im Wald, in den Bergen ... – braucht es dafür noch eine Anleitung? Die Tatsache, dass immer wieder neue Bücher über das Glück des Wanderns erscheinen, weist auf ein allgemeines Bedürfnis, eine unerfüllte Sehnsucht hin. Worin besteht nun der besondere Weg des Zen zum Glück? Was hat es mit dem Zen des glücklichen Wanderns auf sich?

Wer kennt das nicht: Man hat sich auf den Spaziergang, auf die Wanderung gefreut – und dann beginnt es zu regnen, es zeigt sich, dass man das falsche Schuhwerk gewählt hat, es kommt zum Streit mit den Weggefährten über den richtigen Weg, schließlich stellt man fest, dass man eine Abzweigung verpasst hat und kommt in die Nacht ... Ein andermal scheint alles zu passen: Das Wetter könnte nicht besser sein, die Menschen, mit denen man unterwegs ist, sind gut aufgelegt, man schafft den Gipfel – aber das erwartete Gipfelglück will sich nicht einstellen.

Zen sagt uns, dass es, um glücklich zu sein, nicht so sehr darauf ankommt, was uns umgibt, was um einen herum vorgeht, was man sieht und wahrnimmt und erlebt, sondern *wie* man etwas erlebt, sieht und wahrnimmt, wie es also um einen selber steht,

was in einem selber vorgeht. Es kommt nicht so sehr auf die äußeren Umstände als auf die eigene innere Verfassung und Einstellung an. Wie die äußeren Umstände sich uns darstellen, haben wir meist nicht in der Hand. Aber in welcher Stimmung und Bewusstheit wir selber sind und wie unsere Beziehung zur Umgebung ist, das liegt bei uns.

Sicher fällt es uns leichter, uns glücklich zu fühlen, wenn alles rundherum passt, das Wetter, die Landschaft, die Gefährten. Aber wenn wir in niedergedrückter Stimmung sind, wenn uns ein Ärger zu schaffen macht, dann können wir selbst das Glitzern der Tautropfen in der Morgensonne, die vielen Blumen um uns herum oder das Blühen der Bäume nicht mehr genießen.

Auf die eigene Einstellung also kommt es an. Erst wenn Äußeres und Inneres zusammenkommen und Einklang entsteht, bekommt alles, was man erlebt und tut, Sinn und Bedeutung. Drei Schritte helfen uns, unabhängig von äußeren Umständen Glück und Frieden beim Gehen und Wandern zu erfahren. Der erste:

Sehen, was ist und wie es ist. – Zen lehrt uns das unmittelbare Sehen und Wahrnehmen. Das unmittelbare Schauen ist ein ursprüngliches Wahrnehmen, bevor noch Gedanken sich einstellen. Unmittelbares Wahrnehmen meint ein Wahrnehmen, wo nichts zwischen den Schauenden und das Wahrgenommene tritt; wo keine Voreingenommenheit und keine Absichten den Blick trüben. Denn Gedanken, Vorstellungen und das Fixiertsein auf ein zu erreichendes Ziel engen uns ein und verhindern

die volle Freiheit und Offenheit. Alles hängt davon ab, in welchem Bewusstsein wir uns auf den Weg machen. Ein freischwebendes Bewusstsein öffnet unseren Blick. Der weise Daoist Dschuang Dsi spricht von einem „freien und unbeschwertem Umherstreifen“, das nicht nach einem Nutzen fragt. Es ist ein Umherwandern „ohne Warum“. Wer ohne bestimmte Absicht und ohne festes Ziel durch die Gegend wandert, nimmt wahr, was er sieht und was sich zeigt, anstatt nur das zu sehen, was man „gesehen haben muss“ oder was „sehenswert“ ist. Wenn wir also sehen können, was ist und wie es ist, und nicht, wie es nach unserer Meinung und vorgefassten Einstellung zu sein hat, dann kann der zweite Schritt erfolgen.

Annehmen, was ist und wie es ist. – Indem wir, was um uns ist, so annehmen, wie es ist, entsteht zwischen uns und der Umgebung eine wirkliche Beziehung und Harmonie. Das setzt allerdings voraus, dass wir den Dingen und der augenblicklichen Situation ohne bestimmte Erwartung begegnen. Zen lehrt uns, ganz ohne Erwartungshaltung zu gehen. Erst wenn wir gelernt haben, die tatsächliche Situation, so wie sie ist, anzunehmen und uns darauf einzulassen, werden wir fähig sein, den besonderen Reiz des Gehens im Regen oder den Zauber der Landschaft im Nebel wahrzunehmen, werden wir offen sein für das Spiel des Lichts und der Farben des Himmels. Gerade überraschende Situationen und Herausforderungen, wie unerwartete Hindernisse auf dem Weg, können, wenn wir uns auf sie einstellen, zu intensiverem Erleben führen und sogar ein tiefes Glücksgefühl in uns wecken. Wir können die entscheidende

Erfahrung machen, dass das Glück weniger von den äußeren Gegebenheiten abhängt als von unserer eigenen Einstellung und offenen Wachheit.

Annehmen, was ist und wie es ist, bedeutet, sich auf die gegebene Situation einzustellen, ohne gleich auf den Gedanken einzuspringen, wie man die Situation verändern oder verbessern könnte. Dabei geht es natürlich nicht darum, sich einfach mit allem abzufinden. Auch wenn es ansteht, etwas zu verändern, setzt das voraus, dass man sieht, was ist und wie es ist, und die Situation so annimmt, wie sie ist. Und dann kann man darangehen, sie zu verändern.

Nur wenn wir die augenblickliche Situation annehmen, so wie sie ist, und wenn wir uns selbst annehmen, so wie wir sind, können wir uns ganz in der Gegenwart einfinden. Glück wird nur in der Gegenwart erfahren, im Augenblick des Hier und Jetzt. Wenn wir sehen und annehmen können, was ist und wie es ist, können wir auch zum dritten Schritt kommen.

Schätzen, was ist und wie es ist. – Es geht um die Wertschätzung dessen, was ist, und zwar einfach, weil es ist. Es führt zu einem unmittelbaren Erleben, bei dem wir uns nicht mehr fragen, ob etwas angenehm oder unangenehm, leicht oder schwer, schön oder weniger schön ist oder ob wir uns glücklich fühlen oder nicht. In solcher Unmittelbarkeit sind wir fraglos glücklich. Wenn wir das, was um uns ist, wirklich wahrnehmen und kennenlernen, werden wir es auch schätzen. Nur was wir kennen, können wir schätzen und lieben. Nur wenn wir ohne vorgefasste Meinung und übernommene Wertschätzung an die

Dinge herangehen und wenn unsere Wahrnehmung frei und der Geist leer wird, ist unsere Wertschätzung weit und uneingeschränkt. Das öffnet eine neue Qualität des Erlebens. Was wir auf diese Weise wirklich und direkt wahrnehmen, werden wir auch zu schätzen wissen. Und was wir kennen, werden wir auch lieben. Und was wir lieben, macht uns glücklich.

Die folgende kleine Geschichte von Anthony de Mello veranschaulicht, worauf es ankommt: Ein Wanderer trifft nach langen Stunden des Gehens einen Schäfer. Er fragt ihn: „Du bist doch Tag und Nacht hier draußen ... Kannst du mir sagen, wie das Wetter morgen wird?“

Darauf der Schäfer, nach kurzem Zögern: „Das Wetter wird so, wie ich es gerne habe.“

Der Wanderer ist verduzt. „Woher weißt du, dass das Wetter so sein wird, wie du es liebst?“

„Nun, ich habe die Erfahrung gemacht, mein Freund, dass ich nicht immer das bekommen kann, was ich gerne möchte. Also habe ich gelernt, immer das zu mögen, was ich bekomme. Deshalb weiß ich, dass das Wetter morgen so sein wird, wie ich es mag.“

Was immer geschieht, es liegt an uns, Glück oder Unglück darin zu sehen. David Steindl-Rast nennt diese Haltung zum Glück, „*that kind of happiness that doesn't depend on what happens*“ – diese Art von Glück, die nicht davon abhängt, was geschieht, nicht davon, ob es glückt.

„Glück ist das Gefühl des Angekommenseins“, hat jemand gesagt. Wenn sich nach stundenlangem Wandern das Gefühl einstellt, ganz bei sich zu sein, bei sich angekommen zu sein, dann, ja dann ist man wohl glücklich. Glück besteht in der Harmonie, im Gefühl des Einklangs mit sich selbst und mit der Umgebung. In dieser Erfahrung des Angekommenseins und des Aufgenommenseins bei sich selbst und des Angenommenseins von allem, was einen umgibt, der Verbundenheit mit allem Lebendigen, mit dem ganzen Kosmos – darin liegt wohl das tiefste Glück. Im Bewusstsein, Teil von etwas Größerem zu sein; im Gefühl der Zugehörigkeit zum Ganzen des Universums. Daraus ergibt sich von selbst das Streben nach Übereinstimmung mit der Natur und ihren Gesetzmäßigkeiten. Man ist, wie der daoistische Weise, bereit, dem „Lauf des Wassers“, dem Lauf des Flusses zu folgen, und damit dem Fluss des Lebens, dem Lauf der Dinge. Wir gehen in Harmonie mit dem Ganzen; unnötig scheint es, gegen etwas anzugehen, sich gegen den Lauf der Dinge zu richten. Im Gegenteil: Man schwingt sich mit der eigenen Bewegung ein in die Bewegung des Ganzen. Wie das Wasser im Flussbett den besten Weg findet, so folgt der Weise dem Lauf der Dinge und findet so seinen Weg.

Glück ist nicht das Ziel von Zen. Aber Zen ist ein Weg zum Glück.



I.
GEHEN –
Einfach nur gehen

*Der Weg vollendet sich im Gehen.
Der Weg ist das Ziel.*

DSCHUANG DSI

If you go, you just go.

ANONYM

Currere propter currere

*Wer läuft um des Laufens willen,
genießt ständig das Laufen.
Dennoch hungert ihn ständig nach Laufen,
da er um des Laufens willen läuft
und das Laufen um des Laufens willen liebt.
Und so liebt er das, was er liebt,
um seiner selbst willen,
die Liebe um der Liebe selbst willen.*

MEISTER ECKEHART

Gehen ist die ursprünglichste und natürlichste Art uns fortzubewegen. Wir bedürfen dabei keiner Hilfsmittel. Ganz aus eigener Kraft voranzukommen gibt uns das Gefühl von Eigenständigkeit und Unabhängigkeit.

Aufrecht gehend, mit den Füßen den Boden berührend und den Kopf zum Himmel gerichtet, erfahren wir unsere Aufrichtung und unser Ausgerichtetsein zwischen Himmel und Erde. Und finden unsere Grundorientierung: das Unten und Oben, die Waagrechte des Horizonts und die Senkrechte der eigenen Körperhaltung. Der Schweizer Kulturphilosoph Max Picard beschreibt diese besondere Ausrichtung so, dass der Mensch im Vorwärtsgen die Vertikale weitertrage, an der er von oben herunterkam, er trage also den Himmel weiter.

Soll nun das Gehen zur Gehmeditation werden, gilt es, die Gesetzmäßigkeiten dafür zu beachten.



Übung 1: *Das Einfach-nur-Gehen*

Beim meditativen Gehen haben wir kein bestimmtes Ziel und verfolgen keinen Zweck. Wir gehen nicht „um zu“, um irgendwohin zu kommen oder um etwas zu erreichen.

Meditatives Gehen ist ein zweckfreies Gehen. Das gewöhnliche Gehen ist zielgerichtet und zweckorientiert. Nordic Walking oder Power Walking etwa sind ein sportliches Training, das Fitness und Gesundheit zum Ziel hat. Die Fixierung auf ein Ziel hat notwendig zur Folge, dass wir nicht wirklich frei sind. Meditatives Gehen hingegen ist in keiner Weise auf ein Ziel fixiert oder zweckgebunden. Es *dient* nicht einem Zweck und ist damit ein *freies* Gehen. Man verfolgt keinen Zweck; man ist nicht hinter etwas her, auf kein bestimmtes Ziel ausgerichtet. Man geht absichtslos. Der Sinn des Gehens liegt im Gehen selbst: Gehen um des Gehens willen. Das Ziel ist das Gehen selbst. Weg und Ziel fallen in eins. Nur so bin ich ganz beim Gehen, nur so kann ich *da* sein, wo ich bin.

Meditatives Gehen ist ein achtsames Gehen. Wir achten dabei auf die Berührung der Füße mit dem Boden, achten auf die Bewegung unseres Körpers. Dabei ist unsere Haltung

wichtig. Wir gehen möglichst aufrecht, der Kopf ist gerade. Unser Gang ist nicht steif, sondern locker, geschmeidig. Der Körper befindet sich in einem Gleichgewicht von Festigkeit und Gelöstheit. Wir gehen festen, sicheren und zugleich leichten Schrittes; machen kleine, gleichmäßige, langsame Schritte. Behutsames und verlangsamtes Gehen macht ein Gehen in frei schwebender Achtsamkeit möglich. Wir gehen einfach, ohne die Aufmerksamkeit an ein äußeres Objekt zu binden.

Dieses Einfach-nur-Gehen entspricht dem *shikantaza* der Zen-Meditation, dem „Einfach-nur-Sitzen“. Wie beim Sitzen kommt es auch beim Gehen darauf an, in der rechten Haltung im Hier und Jetzt zu sein. Wir sind ganz da, wo wir gehen, wo wir gerade unseren Fuß auf den Boden setzen.

Von dem bekannten vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh sind sehr schöne Anleitungen zur Gehmeditation zu finden, die in etwa so lauten: Machen Sie kurze Schritte in vollkommener Gelöstheit. Verlangsamten Sie Ihr Gehen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf jeden Ihrer Schritte, achten Sie auf jede Ihrer Bewegungen und gehen Sie so mit Würde voran, ruhig und gelöst. Setzen Sie Ihren Fuß beim Gehen behutsam, aber doch zuversichtlich auf die Erde. Gehen Sie entspannt und sicher. Machen Sie feste, ruhige Schritte, seien Sie wach und entschlossen.

Gehen, einfach gehen, wie wunderbar! Nutzlos, aber unendlich sinnvoll.



II.
IM RHYTHMUS
DES ATEMS –
Gehen im Rhythmus
von Atem und Schritt

*Wir sind die Treibenden.
Aber den Schritt der Zeit,
nehmt ihn als Kleinigkeit
im immer Bleibenden.*

*Alles das Eilende
wird schon vorüber sein;
denn das Verweilende
erst weiht uns ein.*

RAINER MARIA RILKE

*Lauf nicht, geh langsam.
Du musst nur auf dich zugehen.
Geh langsam, lauf nicht.
Denn das Kind deines Ich,
das ewig neugeborene,
kann dir nicht folgen.*

JUAN RAMÓN JIMENÉZ

*Lauf mit deinem Atem,
lauf ihm nicht davon.*

FRED ROHÉ

Angesichts der ständigen Beschleunigung des Lebensrhythmus und des Gehtempo gilt es, das natürliche menschliche Maß der Bewegung wiederzufinden. Wenn der Takt der Maschinen unseren Rhythmus bestimmt und das Tempo der Autos unsere Fortbewegung, ist es nicht leicht, unseren natürlichen Rhythmus und das uns entsprechende menschliche Maß zurückzuerlangen. Das menschliche Maß finden wir dabei im Schritt und im Rhythmus des Atems. Sie bilden die Ausgangsbasis für die Fortbewegung. Atem und Schritt – Grundrhythmus des Menschen und Ur-Rhythmus. Der *Fortschritt* hat uns davon weggeführt. Wir haben das Maß verloren, sind *maßlos* geworden. Wir haben die Verbindung mit der Basis verloren. Das Wort „Basis“ kommt vom altgriechischen *baino* (ich gehe) und war ursprünglich auch die Bezeichnung für Schritt (griech.: *basis*). Es gilt, unser Gehen und unser Leben wieder von der Basis her aufzubauen. Das Gehen führt uns zurück zu unserem menschlichen Maß.



Übung 2:

Verbindung von Atem und Schritt

Wir achten bei dieser Gehübung zugleich auf den Schritt und auf den Rhythmus des Atems. Im Rhythmus des Ein- und Ausatmens machen wir die entsprechende Anzahl von Schritten. Da gewöhnlich die Ausatmung etwas länger ist als die Einatmung, kann die Übung folgende Gestalt annehmen: *vier Schritte beim Ausatmen (aus-aus-aus-aus), drei Schritte beim Einatmen (ein-ein-ein).*

Zwingen Sie sich in keiner Weise zu einem vorgegebenen Rhythmus, sondern achten Sie auf Ihren eigenen Atemrhythmus. Mit der Veränderung des Geh tempos verändert sich auch die Anzahl der Schritte. Ebenso wirkt sich die Geländebeschaffenheit auf das Zusammenspiel von Atem und Schritt aus. Geht es bergab, werden die Schritte leichter und schneller. Der Atem-Schritt-Rhythmus könnte dann so aussehen: *fünf bis sieben Schritte beim Ausatmen, vier bis fünf Schritte beim Einatmen.*

Andererseits, steigt der Weg an, reduziert sich die Anzahl der Schritte während des Atmens vielleicht auf: *drei Schritte beim Ausatmen und zwei Schritte beim Einatmen.*