



Bild: Kerstin Engler

„Ein Kind kann ein wunderbarer Lehrer für uns sein, weil es vollständig im gegenwärtigen Augenblick verweilt. Wenn ein Kind spielt, gibt es keine Vergangenheit und keine Zukunft – es gibt nur das reine Erleben.“

Zen-Meister Thich Nhat Hanh

Liebe Weggefährt*innen und Freund*innen des Raums für spirituelle Wege

Von Kindern können wir unglaublich viel lernen. Vor allem die Kleinen leben von Natur aus genau dort, wo wir oft so mühsam hinwollen: *im Hier und Jetzt*. Sie besitzen Fähigkeiten, die wir im Zen oder in der Kontemplation erst durch jahrelange Praxis wiedererlernen müssen. Dabei haben wir alle diesen sogenannten Anfängergeist (*Shoshin*) als Kinder schon einmal in uns getragen.

Kinder bewerten den Moment nicht. Sie sind einfach ganz in ihm versunken – da ist natürliche *Präsenz*. Völlig unvoreingenommen entdecken sie die Welt. Jede Ameise und jeder Kieselstein wirkt neu und faszinierend. Im Zen nennen wir das *Shoshin*, den unverfälschten *Anfängergeist*.

Auch ihre Gefühle durchleben sie ganz direkt. Auf einen Wutanfall kann im nächsten Moment schon wieder strahlende Heiterkeit folgen, weil sie nicht an Vergangenem festhalten.

Wenn sie spielen, dann tun sie das nur um des Spielens willen – frei von Zielen, Absichten oder Leistungsdruck. Tauchen sie erst einmal tief in ihre Welt ein, verschmelzen sie oftmals komplett mit ihrem Tun. Das ist gelebtes Zen: *reine, innere Stille mitten in der Bewegung*.

Ein Kind kann minutenlang einem krabbelnden Käfer hinterher sehen, wieder und wieder über das weiche Fell eines Hasen streichen oder ganz sachte eine Blüte berühren - es taucht mit all seinen Sinnen vollständig in diesen einen Augenblick ein.

Kleine Kinder besitzen noch kein einengendes Ego-Konstrukt und sorgen sich nicht um ihr Image. Sie sind ganz wunderbar authentisch.

Lasst uns von dieser Leichtigkeit lernen! Beobachten wir die Kinder in ihrem ganzen Sein. Und wer die Gelegenheit hat:

Lasst euch von ihnen mitreißen in ein Spiel, in ein unbeschwertes Erleben – und seid ganz einfach *im Hier und Jetzt*.

Von ganzem Herzen wünsche ich euch viel Freude und einen wunderschönen Herbst!

Kerstin mit Gasshō