

Das Zen des Augenblicks

Wir erleben die Welt in Raum und Zeit. Der Raum ist für uns immer nur das, was unsere Sinne erfahren, vor allem der Seh-Sinn, der seine Grenze am Horizont oder dem unmittelbar Gegenüber-Tretenden findet. Darüber hinaus ist der Raum nicht direkt erfahrbar, nur als in vermittelnden Medien, Instrumenten, Sprachkonstrukten existierend. Gleichzeitig wissen wir, dass Raum sich unendlich ausdehnt. Selbst in kühnsten Vorstellungen ist das Ganze, was wir Universum nennen, nicht zu erfassen. So geht es mir jedenfalls, wenn ich darüber nach-denke.

Bei der Zeit sieht es etwas anders aus. Die Forscher nennen einen Zeit-Raum, innerhalb dessen sich das Universum ausgebreitet hat, übrigens aus einem unvorstellbar kleinen Lichtpunkt. Sie sagen: „Das Universum existiert seit 13,8 Milliarden Jahren.“ Das ist auch unvorstellbar, ja beängstigend lang. Aber es kann definiert werden. Wir können uns sogar sagen: „Ja, ich weiß, dass es in jedem Augenblick älter wird. Das erlebe ich gerade, da, wo ich bin. Ich bin live dabei.“ Es ist eine andere Wahrnehmung als in der räumlichen Perspektive. Die ist in beiden Richtungen unfassbar, sowohl in Richtung des ganz Großen, des permanent sich vergrößernden Weltraums, als auch in Richtung des ganz Kleinen, der mikrokosmischen Welt der Elementarteilchen.

Das ganz Große der Zeit hat mit dem Urknall begonnen, also vor fast 14 Milliarden Jahren. Die Astrophysiker sind in der Lage, den ersten Augenblick danach zu errechnen und zu beschreiben. Guido Tonelli hat ein sehr interessantes Buch mit dem Titel „Genesis“ über die Entstehung der Welt geschrieben. Es sind Minimalgrößen der Zeit, die dann formelhaft 10^{-35} Sekunden definiert werden. Da ist in einem Quantenschaum sowas wie ein Bläschen entstanden. Wenig später, nämlich 10^{-32} Sekunden nach dem Urknall, war ein Kosmos entstanden, der schon alles enthielt, um sich weiterzuentwickeln hin zu dem, was er heute ist. (Tonelli, Genesis S.57) Wenn ich solche Dinge lese, auch wenn ich vieles nur mühsam oder gar nicht verstehe, dann überkommt mich ein heiliges Staunen. Es ist fast wie eine religiöse Botschaft, die nicht Glaubensgewissheiten, sondern naturwissenschaftliche Fakten aus dem „Herzen des Universums“ kundtut. Wenn alles in diesem einen Augenblick entsteht, was wir als Welt kennen, dann ist dieser Augenblick ein Wunder.

Und was hat das jetzt alles mit Zen zu tun?

Unsere Praxis lebt von der Erfahrung des Augenblicks. Das ist Konsens aller spirituellen Wege. Und doch machen wir immer wieder die Erfahrung, mit unseren Gedanken, Phantasien und Vorstellungen in der Vergangenheit oder der Zukunft zu verweilen. Deshalb hat der Buddha uns darauf hingewiesen:

Die Vergangenheit ist vorbei.
Die Zukunft ist noch nicht da.
Das Leben ist dieser Augenblick.

Er hatte die geistigen Aktivitäten des Umherschweifens der Gedanken in Raum und Zeit als Hindernisse für die ursprüngliche Erfahrung des Augenblicks identifiziert. Als Gegenmittel kennen wir in unserer Praxis all die Übungen mit dem Atem. Das Atem-Zählen, die Konzentration auf den Atem oder ein anderes Objekt, die Übung mit MU und Atem, die verschiedenen Weisen der Achtsamkeit auf den Atem, wie sie im Atem-Sutra dargelegt werden. Es geht immer darum, zurückzukehren zum Augenblick. Manchmal genügt wirklich ein Augenblick des Innehaltens und Bewusstwerdens: „Das ist dieser Augenblick. Das ist dieser Ort. Das bin ich.“ Schon ist die Energie der Achtsamkeit da, auch für längere Zeit. Das kann ich überall praktizieren.

In der Erfahrung des Augenblicks ist alles enthalten, unsere eigene persönliche Geschichte, unsere Lebens-Zeit, wie auch die Geschichte von allem anderen, was in diesem Ereignis des Augenblicks zugegen ist. Der Einfachheit halber nennen wir es auch das EINE. Und das hat seinen Platz im Zen.

Alexander Poraj schreibt in seinem neuen Buch „Das Willigis-Jahrhundert“ im Kapitel „Wer bin ich?“ folgendes über die Zen-Erfahrung:

„Man erfährt still und klar, dass alles, absolut alles, von Augenblick zu Augenblick genau so ist und sein muss, wie es sich zeigt. Nichts fehlt, nichts ist zu viel, nichts ist zur falschen Zeit oder am falschen Ort. Alles, absolut alles, ist ganz genau so, wie es gerade erscheint, vollkommen richtig.“ (Poraj S.142)

Zen führt uns zur Einsicht, dass Raum und Zeit das EINE sind, und dass ich selbst das EINE bin. In dieser Erfahrung ist jeder Augenblick ein Wunder.

Bruno Liesenfeld