

„leere“ Wahrnehmung

Im Verlauf meiner Übungspraxis hat sich meine Art der Wahrnehmung verändert. Nach einem Schweigetag oder längeren retreats ist es bestimmt schon jedem aufgefallen, dass sich die Dinge danach klarer darstellen, heller, farbiger, intensiver. Aber es geht auch noch darüber hinaus, bis sich wirklich jedes Gehörte oder Gesehene in ein Dharmator, sprich eine erlebte Bestätigung der Einheit der Dinge, verwandelt. Dieser Veränderung der Wahrnehmung ist anfangs vielleicht noch unterschwellig, man spürt, etwas ist anders, aber kann es noch nicht dingfest machen, bis man sich plötzlich dessen klar bewusst wird, so als würde einem etwas nun klar auffallen, das man vorher übersehen hat. Bei mir war das anfangs das Geräusch von fließendem Wasser, das irgendwie anders klang oder das plötzliche Erkennen, dass die Wand vor mir durchlässig erschien. Einige Sinneseindrücke transportieren diese neue Qualität deutlicher als andere (s. Beitrag „Zenmeister Kind“). Dann ist diese Veränderung vielleicht auch erst nur passager (im Zen heisst das „Kensho“), aber es wirbelt schon einiges an der bisherigen Anschauungsweise durcheinander. Bleibt es schließlich dauerhaft und in seinen Aspekten klar und deutlich („Satori“ genannt) verbleibt einem nur, sich dieser neuen Realität anzupassen und Verhaltensweisen und Anschauungen zu ändern, die dazu nicht mehr im Einklang stehen.

Wie kann man nun diese Art der Wahrnehmung beschreiben?

Beim Hören fühlt es sich an wie eine Spanne zwischen grosser Weite und Punktförmigkeit. Aufmerksam in den Raum lauschen vermittelt einem das Gefühl von Unendlichkeit, Brummgeräusche (wie von Flugzeugen) unterstützen das. Abrupte Geräusche hingegen, wie das Scheppern von Töpfen oder Knarren der Dielen, vermitteln den Eindruck, als existierten sie nur innerhalb eines Punktes. Sie hören sich in sich geschlossen an. Das hört man am besten, wenn man die Augen schließt oder eben nur eine leere Wand vor sich anschaut und dabei nicht dem nachgeht, woher das Geräusch kommt oder warum, sondern nur auf das Geräusch alleine hört. Entscheidend ist auch, mit allem was man hat, sprich dem ganzen Körper, v.a. Bauch und Brust beim Hören dabei zu sein.

Beim Sehen ist es der weiche Blick (s. Beitrag „Der weiche Blick“), der in ähnlicher Weise konträr erscheint, in seiner Transparenz bzw. kompletten Unschärfe und gleichzeitig bestechenden Schärfe der wahrgenommenen Dinge.

Sehen und Hören liefern uns primär die Information einer Außenwelt, in der ich mich dann getrennt von den anderen Dingen mit meinen übrigen Sinnen erlebe. Diese beiden Sinne sind aber auch gleichzeitig besondere Torwege (Dharmatore), diese Trennung wieder aufzuheben, indem man sich ihre konträren Aspekte bewusst macht. Dadurch enthalten sie dann eine Zusatzinformation über die Beschaffenheit der Dinge, die man übersieht, wenn man nicht darauf achtet. Sie ermöglichen darüber das Erleben der Zeitlosigkeit und In-Sich-Geschlossenheit des Universums und der „Leere“ in Sinne von Allem liegt das Gleiche zugrunde und existiert in diesem.

Sich mit allem verbunden fühlen ist dann der Herzgeist, der sich daraus entwickeln soll.

Empathische Menschen sind sich über die Tatsache der Verbundenheit allen Seins natürlich auch schon vorher im Klaren, ohne das bewusst in der Art der Wahrnehmung zu erleben und das ist auch der wichtigste Teil, der entwickelt werden will in einem spirituellen und glücklichem Leben.

Verändert sich nur die Wahrnehmung, bleibt daneben alles erstmal erhalten, wie man es kennt. Die eigenen Stärken und natürlich auch die Schwächen, die einen vielleicht damals auf den spirituellen Weg brachten und die man gerne mit einer plötzlichen Erleuchtung weggezaubert hätte. Dieser veränderten Wahrnehmung aber zu vertrauen, sich von ihr verändern zu lassen, das eigene Mitgefühl, die Empathie und Intuition, die mit der Verbundenheit einhergehen, wachsen zu lassen und sich schließlich mit der im Dunkeln liegenden Urnatur zu identifizieren und ohne Angst zu leben, dazu braucht es wiederum viel Zeit, Übung und Mut und immer den Willen des eigenen, kleinen Ichs, sich dem Erleben bewusst zu zuwenden und es anzunehmen, bis es einem zur zweiten Natur geworden ist.

P.S.: Punkt- und Raumwahrnehmung ist keine Erfindung von mir, sondern werden auch an anderer Stelle beschrieben:

- In seinem Buch „Das weise Herz“ beschreibt Jack Kornfield die Raum- und Punktwahrnehmung als eine Eigenschaft des Bewusstseins selbst.

- Dass die Punktwahrnehmung des Hörens durchaus ein echtes Abbild des Universums liefert, zeigt uns die Urknalltheorie, derzufolge das Universum mal in einem Punkt vereint war und Einsteins Relativitätstheorie, in der Zeit und somit auch die Zeit, die seit dem Urknall vergangen ist, nur relativ ist (s. Beitrag „aus Einsteins Traum“).

- Joko Beck drückt es so aus: Man kann sich das Universum als „multidimensionalen Punkt“ vorstellen.

(ein Beitrag von Harald K.)