

Das Universum

Das Universum – AWH, Tagesretreat November 24

In diesem Monat illustriert der ZZB-Kalender das folgende Zitat von Meister Hakuin:

«Wenn du dich selbst vergisst, wirst du das Universum.»

Hakuin Ekaku (1686-1769), kurz Hakuin Zenji genannt, ist einer der bekanntesten Vertreter der Rinzai-Zen-Schule. Zu seiner Zeit war die Zen-Praxis in Japan schwach und kraftlos geworden, weil die Lehre der Erkenntnis durch intellektuelle Spitzfindigkeiten verfälscht worden war. Dies war im 9. Jahrhundert schon einmal geschehen. Damals war es der Zen-Meister Rinzai Gigen ([Linchi](#)), welcher der Praxis neues Leben einhauchte. Hakuin rügte den neuerlichen Zerfall mit harschen Worten und machte es sich zur Aufgabe, den ursprünglichen Geist des Zen wieder zu erneuern.

Wie Rinzai betonte Hakuin die ursprüngliche, nicht-intellektuelle Praxis der gegenstandslosen Meditation und machte die Zen-Lehre wieder für einfache Leute zugänglich. Sein berühmtes *Lied von der Meditation* ([Zazen Wasan](#)) wird noch heute in allen Zendos rezitiert und studiert.

Hakuin war jedoch nicht nur ein hervorragender Zen-Lehrer sondern auch ein bedeutender Poet und [Kaligraph](#).

Kommen wir nun zum Zitat der heutigen Betrachtung:

«Wenn du dich selbst vergisst, wirst du das Universum.»

In dieser deutschen Fassung des Zitats gibt es einen Fehler. – Hat jemand von euch gemerkt, dass hier ein Wort nicht wirklich korrekt oder zumindest missverständlich ist?

Jemand sagt: «Es ist das Wort *werden*».
A.: «Was ist daran nicht korrekt?»

Antwort: «Wir *sind* das Universum!»

A: «Ja! Man kann das Universum nicht werden.»

Aber in unserer normalen Vorstellung ist uns die Idee von «Ich bin das Universum» suspekt. Der Verstand sagt: Das kann doch nicht sein; ich bin doch so klein und das Universum ist so gross.

Aber der gleiche Verstand kann benutzt werden, um diese Idee zu überprüfen – ist sie wirklich so falsch? Denn, was ist das Universum in Wirklichkeit?

Das Universum

Im gängigen Sprachgebrauch ist «das Universum» ein Sammelbegriff für alles, was wir ausserhalb von uns selbst sehen, hören, riechen schmecken usw. Das Universum ist, kurz gesagt, alles, was aus unserer Sicht auf der Erde und im Himmel existiert. Und in der Regel denken wir: «Ich bin hier und da draussen ist das Universum,» und: «Ich bin im Universum.»

Doch wer oder was ist denn «hier»? Wer oder was bin ich als Mensch in Wirklichkeit?

Zuerst einmal bin «ich» ein Körper, nicht wahr? Doch was ist dieser Körper? Wie kommt er zustande und wovon lebt er?

Woher kommt das Wasser, das wir trinken und das ca. 62 Prozent unserer Körpermasse ausmacht? Woher kommt die Nahrung, die den Körper mit Fett, Proteinen und Mineralien versorgt? Woher kommen die Luft und die Wärme, die den ganzen Organismus am Leben erhalten?

Wie könnte etwas leben ohne Wasser, Luft und Sonne, die ihren Ursprung im grossen leeren Raum des Universums haben? Mit anderen Worten: Gibt es überhaupt eine Grenze zwischen mir, meinem Körper und dem Universum? Könnte «ich» sein ohne das Universum? Die Antwort ist ein deutliches Nein! – nicht wahr?

Man kann aber auch fragen: Was ist das Universum in Wirklichkeit und was hält es am Leben?

Die Physiker beschäftigen sich schon lange mit dieser Frage. Sie messen und berechnen und spekulieren. Sie formulieren Theorien, verwerfen Theorien, bilden neue Theorien und haben bis heute keine befriedigende Antwort auf diese Frage gefunden.

◦

Schon Jahrtausende vor unserer physikalischen und materiellen Wissenschaft, dieser mentalen Beschäftigung mit der Aussenwelt, haben sich Menschen mit dieser Frage befasst. Ganz ohne Mikroskope, Teleskope, Teilchenbeschleuniger, Vorrichtungen zur Atomspaltung, Satelliten und und und ... Sie haben einen Weg eingeschlagen, den im Prinzip jeder und jede von uns nachvollziehen kann, um die Frage zu untersuchen: Was ist das Universum und was hält es am Leben?

Dazu nutzen sie die natürlichen Mittel, die ihnen damals und auch uns heute zur Verfügung stehen, nämlich das genaue Beobachten der inneren und äusseren Vorgänge in ihrer eigenen Erfahrungswelt. Sie studierten die Gesetzmässigkeiten und Bedingungen ihrer Wahrnehmungen wie unter einem geistigen Mikroskop. Sie gaben sich nicht zufrieden mit den Annahmen und der Unwissenheit, die sich in unterschiedlichen Formen im Volksglauben spiegelten. Dadurch kamen sie zum Schluss, dass das Universum und ihr Bewusstsein nicht voneinander getrennt betrachtet werden können. Denn das eine erzeugt das andere, – die ganze Existenz ist eine unaufhörliche Bewegung, ein stetiger Wandlungsprozess ohne Anfang und Ende.

Das Universum ist Bewusstsein

Als wir geboren wurden, wussten wir rein gar nichts von einem Universum und doch wären wir ohne das Universum nicht geboren worden. Wir sind alle die gegenwärtige Frucht unzähliger Kettenreaktionen von Lebensprozessen. Jeder und jede von uns trägt in sich eine lange Vorgeschichte von zahllosen

Lebewesen, die alle im Universum heranwuchsen, lebten und wieder verschwanden. Sie waren, genau so wie wir, mit Bewusstsein ausgestattet und erlebten ihre Welt entsprechend ihrem spezifischen Bewusstsein.

Die Natur folgt in allen ihren Prozessen dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Aber trotz den vielen Prozessen, die parallel verlaufen, wie z.B. der Stoffwechsel, die Zellteilung, der Blutkreislauf und viele äussere Einflüsse, besteht eine Art Intelligenz, die das Ganze koordiniert und zusammenhält. Der Buddhismus nennt dieses Phänomen die Totalität des allumfassenden Bewusstseins. Gemäss dieser Lehre gibt es nichts, das nicht ein Ausdruck des universalen Bewusstseins ist, egal ob es sich um Atome, Planeten, Galaxien oder um empfindende Lebewesen handelt.

Ein gängiger Ausdruck der Zen-Tradition lautet: «Ein Senfkorn enthält das ganze Universum» oder umgekehrt: «Das Universum hat in einem Senfkorn Platz.» In der Zen-Schulung geht es allein, darum, dies in sich selbst zu realisieren.

◦

Jede Geburt einer Lebensform – auch eure und meine – ist eine Manifestation des formlosen Universums. Winzig klein, aber ausgestattet mit allem, was wir zum Leben brauchten, kamen wir ans Licht unserer Welt. Organe, Haut, Knochen, Bewusstsein, Sinneswahrnehmung, karmische Prägung durch frühere Erfahrungen usw. – alles war bereits zusammengefügt und bereit, sich zu einem funktionierenden Menschen zu entfalten – ohne dass wir die geringste Ahnung davon hatten.

Und so wuchsen wir, ohne etwas dafür zu tun, heran. Aus dem unbewussten Suchen nach der Mutterbrust oder der Flasche und dem Saugen der Milch ergaben sich die ersten Wahrnehmungen und Eindrücke des Universums. Wobei dieses vorerst nur aus der Mutter oder der Pflegeperson bestand, die uns nährte, schützte und wickelte.

Mit dem Wachstum und den Verknüpfungen des Nervensystems wurde unser Universum grösser und grösser. Wir begannen zu sehen, hören, riechen und zu fühlen. Sogar der Sinn für angenehm und unangenehm kam mit uns in die Welt.

Alle diese sowie die folgenden Eindrücke prägten sich im Bewusstsein als Erfahrungen ein. Und nach einigen Jahren begannen wir uns mit der Ansammlung aller Erfahrungen zu identifizieren und entdeckten das Wort «Ich». Aber auch dies geschah völlig unbewusst.

Auf diese Weise haben wir uns das Universum sozusagen einverleibt ohne zu realisieren, dass wir ja selber der Leib des Universums sind. Diese vermeintliche Trennung von ich und Universum ist der grundlegende Irrtum der Menschen. Ein Irrtum, der die Basis von allen Verwirrungen, Konflikten und Leiden schafft.

◦

Aber da diese Trennung in Wirklichkeit nicht existiert – da wir fundamentales Bewusstsein sind – können wir diesen Irrtum überwinden. Wie der Buddha und andere gezeigt haben, ist das menschliche Bewusstsein so beschaffen, dass es mit Hilfe von Kontemplation, Meditation – dem Studium seiner selbst und der Natur – aus seinem Schlummer in der Dunkelheit der Unwissenheit geweckt werden kann.

Das heisst, dank unseres menschlichen Bewusstseins können wir zu uns selber erwachen und erkennen, was Hakuin im Zazen Wasan so formuliert hat:

«Die Lebewesen sind im Grund alle Buddha. Es ist wie bei Eis und Wasser. Ohne Wasser gibt es kein Eis.»

Wobei das Wort Buddha hier für das vollkommen klare, allumfassende Bewusstsein steht.

Im nächsten Satz fragt Hakuin Zenji:

«Wo fänden wir Buddha ausserhalb der Lebewesen?»

Merkt ihr etwas? ...

Ohne unser waches Bewusstsein, das sich nicht fundamental vom universalen Bewusstsein unterscheidet, wissen wir nichts von der Welt, dem Weltall oder von uns selbst. Du und ich, wir alle können das Universum nicht von unserem eigenen körperlichen Dasein in unserer Welt trennen.

Denn unsere Erlebniswelt und das, was wir Universum nennen, ist vollkommen abhängig von unserer persönlichen und gegenwärtigen Wahrnehmung – von der Befindlichkeit der menschlichen Körperform und ihrer Sinne. Sobald sich etwas an der Wahrnehmung verändert – sei es durch Verlust oder Schwäche eines Sinnesorgans oder durch Drogen, verändert sich simultan auch das Universum.

Das lässt sich sehr leicht beweisen:

Wenn wir im Tiefschlaf sind oder ohnmächtig oder unter einer Narkose, dann existieren für uns weder Ich noch die Welt, geschweige denn ein Universum. Dann existiert für uns rein gar nichts. Daraus könnte man den Schluss ziehen, dass es gar kein Universum gibt, wenn ich nicht bin.

Doch im Tiefschlaf oder in der Narkose existieren der Körper und seine Organe sind natürlich weiterhin und erfüllen ihre Aufgabe. Aber wir wissen nichts davon. Man ist unbewusst bewusst, oder anders gesagt: Das fundamentale Bewusstsein macht «seine Arbeit», während das Ich-Bewusstsein schläft.

Es wäre also falsch zu behaupten, das Universum bzw. das fundamentale Bewusstsein existiere nur, wenn ich existiere. Gleichzeitig ist es nicht falsch, zu sagen, dass es für uns Menschen kein Universum gibt, ohne unser waches Ich-Bewusstsein, das das erfährt, was es «Universum» nennt.

Sein und Nicht-Sein

Aus dieser Beobachtung ergibt sich eine für das logische Denken paradoxe Folgerung, nämlich: Das Universum, das ich «sehe», «erfahre» und für die Aussenwelt halte, existiert im Grunde so, wie ich es sehe, nur in meinem Kopf/Bewusstsein, während das Universum der Wirklichkeit, das mich und die Welt geschaffen hat, für mich nicht erkennbar ist, also gewissermassen nicht existiert.

Diese Art von Betrachtungen und Überlegungen waren es, welche die Rishis, die Weisen in den Wäldern Indiens, vor langer Zeit dazu bewogen, alle vermeintlichen Gewissheiten auf ihre Wirklichkeit zu prüfen, indem sie die Funktionen ihres Bewusstsein bis in die tiefsten Tiefen ausloteten.

Sie setzen damit einen geistigen Prozess in Gang, der zu den grössten Errungenschaften der Menschheit gezählt werden kann – nämlich die Erkenntnis, dass die Konzepte von Sein und Nicht-Sein in unserem Geist simultan und untrennbar von einander bestehen.

Das Sein besteht in Wahrheit aus lauter Eindrücken, die via unserer Sinnesorgane unser Bewusstsein prägen. Wir leben tatsächlich in einer Scheinwelt. Das ist die eine Seite, der relative Aspekt unserer Realität.

Das, was alles Leben durchdringt und die Eindrücke ursprünglich auslöst und empfängt, das Bewusstsein selbst, das können wir mit dem Instrument unseres Gehirns nicht erfassen. Dieses Nicht-Sein ist der absolute Aspekt unserer Realität.

Simultanes Sein und Nicht-Sein

Aus menschlicher Sicht müssen wir uns also eingestehen, dass das, was wir nicht fassen und nicht denken können, für uns nicht existiert. Diese Art von Nicht-Existenz heisst im Buddhismus *Shunyata*, was in den westlichen Sprachen meist als «fundamentale Leere» übersetzt wird.

Dieser Begriff ist leider nicht sehr gut für die Beschreibung des Prinzips vom simultanen Sein und Nicht-Sein des Universums, weil Leere in unserer Sprache immer im Gegensatz zu Etwas steht. Für unseren normalen Verstand ist zum Beispiel ein Gefäß dann leer, wenn nichts darin ist. Sobald etwas hineingegeben wird, ist es nicht mehr leer, sondern halb, fast oder ganz voll.

Shunyata, die «buddhistische» Leere, ist kein Gegensatz zu etwas. Denn die Wirklichkeit, die Natur, in der wir leben, ist durchaus real – sie erzeugt und nährt uns. Sie ist aber leer von irgendwelchen von uns definierten Eigenschaften. Was wir Menschen nicht mit den Sinnen erfassen können, können wir auch nicht beschreiben und benennen.

Man muss das Prinzip vom simultanen Sein und Nicht-Sein deshalb auf einem anderen als dem intellektuellen Weg entdecken. Und das ist der Weg der existentiellen Erfahrung – mit dem ganzen Körper – jenseits von Worten und Konzepten.

◦

Diese Art der Erkenntnis ist nur möglich, wenn man der Welt der Sinne einmal wahrhaftig entsagt. Wenn man sich nicht mehr um die Angelegenheiten des Ichs kümmert und sich mit voller Hingabe dem Zustand der Selbstvergessenheit überlässt. Diese Hingabe und der unerschütterliche Entschluss, zu erwachen, egal wie lange der Weg ist, ist eine unabdingbare Voraussetzung für das Durchbrechen der virtuellen Mauer zwischen «mir» und dem Universum. Oder anders gesagt: Die Ganzheit und Einheit des Bewusstseins kann nur erfahren werden, wenn die Begrenztheit des Ichs überwunden ist.

Das ist der Grund, warum Hakuin so viel Wert auf die Praxis von echtem Zazen (Sitzmeditation) legte. Er wusste aus eigener Erfahrung und aus den Zeugnissen von Buddha, Rinzai und anderen klarsichtigen Menschen, dass der Weg zur Befreiung von den leidvollen Irrungen, die aus der fundamentalen Ich-Täuschung entstehen, nur mit einer kompromisslosen,

ausdauernden und entschlossenen Geistesschulung vollendet werden kann.

Sich selbst vergessen

Ihr habt vermutlich alle schon gedacht oder denkt vielleicht gerade jetzt: Man muss Zazen machen, um sich selbst zu vergessen. ... Also setzt man sich auf ein Sitzkissen, um sich zu vergessen. Vielleicht stundenlang oder tagelang: Ich will mich vergessen, ich will mich vergessen, ich will mich vergessen.

Der Rücken tut weh, die Beine schlafen ein, die Gesichtsmuskeln verkrampfen sich, aber ich will mich vergessen. Und da das nicht gelingt, ist man frustriert und wird vielleicht wütend auf sich selbst oder auf die Person, die die erlösende Klingel zum Ende einer Sitzperiode einfach nicht betätigt.

Leider müssen fast alle von uns diese Erfahrung machen, bevor wir auch das «Ich will mich vergessen» vergessen können.

Selbstvergessenheit ist nichts Esoterisches und auch kein Selbstzweck der Meditation. Selbstvergessenheit tritt ganz natürlich ein wenn man ganz in eine Sache oder Tätigkeit involviert ist, wie zum Beispiel in ein Buch oder in einen Film. Man ist total eins mit dem Geschehen, von dem man liest oder dem man zuschaut.

◦

Man fühlt mit jedem Charakter mit, zittert bei Gefahr, lacht und weint. Ich bin im Film und der Film ist in mir. Auch beim Musizieren, Basteln, Puzzeln oder bei einem Gespräch mit einer geliebten Person, gibt es unzählige Momente, wo das eigene Ich vergessen wird. Wenn es im Moment einer grossen Gefahr geschieht, was nicht selten der Fall ist, dann ist das oft unsere Rettung. Denn wenn das Ich-Bewusstsein durch einen Schock ausgeschaltet wird, handelt das allgegenwärtige Universalbewusstsein blitzartig, ungestört und meistens genau

richtig.

Aber wenn das Sich-selbst-Vergessen nicht, wie erwartet, in der Meditation geschieht, sondern im ganz gewöhnlichen Alltag, merkt man es gar nicht und sucht am falschen Ort.

Selbstvergessenheit kann nicht gewollt und nicht erzeugt werden. Man vergisst sich selber nicht, indem man denkt, ich will mich vergessen. Im Gegenteil, je mehr man etwas will, desto weniger bekommt man es.

Selbstvergessenheit stellt sich ganz natürlich ein, wenn alles Haben-und Sein-Wollen zu einem Ende gekommen ist.

Setz dich also nicht auf das Sitzkissen in der Erwartung, dass etwas Bestimmtes geschehen soll. Verzichte darauf, dir ein Ziel zu setzen, etwas erreichen zu wollen, damit du dadurch etwas wirst oder bekommst, das anders ist, als was du jetzt bist oder hast. Echte Meditation verfolgt kein Ziel und dient keinem Zweck – es ist ein Zustand der Geistesruhe und Absichtslosigkeit.

◦

Sei einfach präsent. Leite deine Aufmerksamkeit zurück, wenn sie mit den Gedanken auf Wanderschaft gegangen ist. Sei still! Aber mache das innere Auge weit auf, öffne den inneren Hörsinn und lausche in die Stille. Nimm die Bewegungen deines Bewusstseins wahr, ohne sie zu kritisieren, zu dirigieren oder abzulehnen.

Sitze wie ein Berg. Lass die Wesen, die auf der Oberfläche und im Berg ein und aus gehen – Gedanken, Bilder, Gefühle – gewähren. Mische dich nicht ein. Lass Regen und Schnee auf den Berg fallen und in der Erde versickern. Lass dich von Wolken umhüllen und von der Sonne bescheinen, wenn die Wolken nicht da sind. Aber mach dir keine Gedanken darüber. Sei still!

Und dann, könnte es sein, dass du nach einer Stunde oder länger, vom Sitzkissen aufstehst und mit Staunen feststellst,

wie gross und unendlich weit dein Lebensraum in Wirklichkeit ist.

Wenn du dich selbst vergisst, bist du eins mit dem Universum.
Wenn du eins bist mit dem Universum, bist du eins mit allem,
was kriecht und flucht.

[Dharma-Vorträge](#)



Das Universum