

Zen-Meister Kind

Ein großes Manko der buddhistischen Literatur ist meines Erachtens nach, dass „Erleuchtung“ im Laufe der Zeit derart hochstilisiert wurde, dass sie für viele Buddhisten und andere Meditierende unerreichbar erscheint und nur noch als Wunschtraum verbleibt. Man glaubt nicht wirklich an die Realisierung, zumindest nicht in diesem Leben. Dabei ist es **eine natürliche, allgegenwärtige Gegebenheit**, die man sich nur bewusst machen muss:

Kinder, v.a. Kleinkinder, können uns dabei ein gutes Vorbild sein und uns zeigen, wie es sich anfühlt, sich nicht von der Umwelt und vom Urgrund zu trennen. Jeder kennt das im Grunde, denn wir waren ja alle selbst mal Kinder. Sie sind Zen-Meister, aber ohne sich dessen bewusst zu sein. Dadurch fehlt ihnen natürlich noch die Kontrolle über den „Ochsen“ (vgl. Beitrag „die Rückkehr des Ochsen“)

Ihre Bewegungen sind aus der Mitte heraus und ähneln den Bewegungen des Tai Chi. Sie verfügen noch nicht über eine differenzierte Orientierung im Raum und ihnen fehlt ein strenges Kausalitätsdenken. Sie wissen nicht woher das Sonnenlicht kommt, auch nicht woher der Wind weht und wohin er geht (vgl. früheren Blogbeitrag).

Babys haben ein ozeanisches Seinsgefühl und erst mit einem halben Jahr unterscheiden sie ihren Körper von der Umwelt und mit anderthalb Jahren trennen sie sich auch emotional von der Bezugsperson. Das Zeitempfinden ist zu Beginn praktisch nur auf das Jetzt gerichtet. Man kann keine Antworten von ihnen außerhalb des gegenwärtigen Moments erwarten. Sie antworten wie Zen-Meister: Immer mit Bezug zum Jetzt. Kinder verhalten sich primär intuitiv, aus dem Bauch heraus, da der Verstand, der abstrahierende, unterscheidende und schlussfolgernde Geist sie nicht dominiert. Sie schauen mit einem weichen Blick auf ihre Umwelt (vgl. Beitrag „der weiche Blick“) und erfassen so das Wesen ihres Gegenübers.

In der kindlichen Wahrnehmung gibt es aber bestimmte Reize, auf die sie besonders reagieren und sie innehalten lassen. Sie vergessen in dem Moment ihr Kindsein und sind einfach nur in der Wahrnehmung. Auf uns Erwachsene können diese Reize aber auch noch ihren Zauber ausüben, wenn wir dafür offen sind.

Kinder sind fasziniert von den Bewegungen der Mobiles an der Decke oder der Blätter im Wind, von aufsteigendem Rauch aus Schornsteinen, bestaunen den Schneefall, lauschen auf Glöckchenklänge, Schellengeräusche und Wassergluckern, auf Rauschgeräusche von Wasserfällen, Staubsaugern, Fön, Flugzeugen und auf das „Schschsch“ der Mutter, das Knistern von Plastik, das Scheppern von Töpfen, das Bellen von Hunden, das Funkeln von Schnee, das Glitzern von Paletten - Eltern bedienen sich oft mancher dieser Reize, um Kinder zu trösten, zu beruhigen oder abzulenken, aber sie können auch außerordentlich gut für die Übung genutzt werden, um wach, präsent und verbunden durch den Alltag zu gehen, da diese Bewegungen und Geräusche überall und spontan vorkommen und irgendwie besonders deutlich auf unseren Urgrund verweisen.

Selbst das Kinderschlaflied „Der Mond ist aufgegangen“ beinhaltet Elemente dieser besonderen Wahrnehmung. So heisst es: „Wie ist die Welt so stille – und in der Dämmerung Hülle – so traulich und so hold – **Als eine stille Kammer** – wo ihr des Tages Jammer – verschlafen und vergessen sollt“ Die Welt fühlt sich also still an, Bewegung ist nur relativ und wie eine Kammer, ein geschlossener Raum, kein außerhalb, Geborgenheit (vgl Beitrag „aus Einsteins Traum“).

„Erleuchtung“ bedeutet also nichts anderes, als sich diese alte, vertraute Art der Wahrnehmung aus Kindertagen bewusst zu machen und darin zu bleiben. Und unsere Sitzpraxis ist ein hervorragender Weg dazu :)