


# *Erwacht*

*durch einen einzigen Regentropfen*

Wenn wir meditieren, kann es sein, dass wir einen Moment vollkommener Zeitlosigkeit erfahren. Dann erfasst unser Geist Zusammenhänge, die über das Alltägliche weit hinausgehen. Zen-Meister Hinnerk Polenski sieht im Regen eine Möglichkeit, ein Tor zu unserem Inneren zu öffnen. Wenn wir innehalten und es schaffen, einfach nur zu sein, eröffnen sich neue Wege des Verstehens.



**S**tellen Sie sich vor, Sie sitzen zu Hause am Fenster. Draußen regnet es, die Geräusche dringen durch das geöffnete Fenster. Sie riechen frische, feuchte Luft. Vielleicht duftet es auch nach Frühlingsblüten und Erde, die den Regen in sich aufsaugen. Sie nehmen wahr, mit welchem Geräusch die Tropfen auf Bäume und Blätter fallen. Dann irgendwann kann es sein, dass die Zeit stillsteht, alles verharrt in einem Augenblick der Ewigkeit. Sie sind in diesem Moment, im Jetzt: Sie „sehen“ die Tropfen, wie sie Regentropfen zuvor noch nie gesehen haben. Da quakt keine Stimme mehr in ihrem Kopf: „Oh, wie schön die Regentropfen sind, wurde auch Zeit, ist ja alles trocken.“ Oder „Jetzt bin ich aber ganz in diesem Moment“. Sollte diese Stimme aber dennoch da sein, haben sie den Moment verpasst. Denn im Moment sein heißt: Ohne Wertung, Einordnung oder Analyse des Verstandes, einfach nur klar, wach, ganz da zu sein. Und dann sind Sie eins mit dem Regentropfen.

Es verwundert nicht, dass so viele Entspannungs- und Meditations-CDs Regengeräusche enthalten. Regen ist

eine wunderbare Geräuschkulisse, er vermittelt ein beruhigendes Gefühl. Das entspannt und tut gut. Das ist aber noch kein Zen. Der Regen gilt im Zen als ein Sinnbild der Erdung, der (Gedanken-)Stille. Ein einziger Regentropfen, der auf den Boden fällt – das kleine Geräusch – kann dazu führen, dass wir aus dem „Traum“ erwachen, in dem wir seit Jahrtausenden, seit Millionen von Jahren mit Hilfe unseres Verstandes, viele nennen ihn auch Ego, verharren: Und dann ist alles offen und weit. Wir betrachten die Welt zum ersten Mal ohne einen Kommentar, ohne Bewertung – weder positiv noch negativ, einfach nur so, wie es ist in diesem Augenblick.

### Ungebändigte Kraft

Wasser symbolisiert Leben, auch im Zen. Sein Fließen ist die „Kraft des Tao“. Die Kraft des Tao ist auch die Kraft des Potenzials von uns Menschen. Wer in den Bergen an einem Stausee lebt, kennt sie. Sie ist vergleichbar mit der gewaltigen Kraft von Tausenden von Tonnen Wasser, die dort in dem See-Becken „liegen“. Und in diesem „Liegen“ ist ein Potenzial von gewaltiger Kraft „versteckt“. Nämlich die Kraft, aus den Bergen bis zum

Meer zu fließen. Und eines Tages beginnt dieser See, wie alle Seen, wie alles Wasser auf dieser Erde, diesen Weg zu fließen, bis zum Meer. Und so ist es auch mit dem Regentropfen: Jeder Tropfen, der auf den Boden fällt, wird irgendwann einmal diesen Weg zum Meer finden – auch wenn er bis dahin immer wieder verdunstet, zum Himmel aufsteigt und als Regentropfen wieder auf die Erde fällt.

### Kreislauf des Lebens

Das ist die Kraft des Tao. Und das ist es, was der Mensch in diesem einen Augenblick „sieht“, erfährt mit jeder Faser seines Körpers, seines Seins, wenn der Regentropfen zu Boden fällt. Das „Sehen“ ist dann nicht das Sehen mit unseren organischen Augen, dieses „Sehen“ kommt aus dem spirituellen Herzen, ist eine „Gewissheit“, ein „Verstehen“ ohne jeglichen Kommentar und ohne jede Einordnung durch den Verstand. Erst wenn dieser zurücktritt, „sehen“ wir die Welt, wie sie wirklich ist.

Nach der Zen-Lehre hält die Kraft des Tao diesen Kreislauf des Lebens in Bewegung. Sie ist identisch mit der Kraft des „wahren Menschen“ wie Zen-Meister Rinzai es ausdrückt. Sie ist identisch

mit allem, was bewusst und unbewusst in uns steckt. Wenn wir uns dieser Energie wirklich bewusst werden, beispielsweise, indem wir meditieren, dann können wir an einen Punkt gelangen, an dem sich der Weg, die Erkenntnis für uns öffnet. Dann genügt ein Regentropfen, um uns die ganze Welt und alle Zusammenhänge des Universums klar erscheinen zu lassen. Um es ganz klar zu sagen: es geht im Zen nicht um Wohlfühl-Erfahrungen und Kuschel-Meditation mit Lichtern und nichts als Freude. Es geht um mehr, um viel mehr als um flüchtige Wellness-Momente. Es geht um Bewusstsein und letztlich um die Frage: Wer bin ich, was ist das Leben?

### Den Zen-Weg gehen

Wir können diese Kraft des Bewusstseins, dieses Leben in uns spüren, wenn wir achtsam sind. Doch auch Achtsamkeit ist kein

Denn sowohl die Zubereitung als auch der Genuss des Tees haben eine große Tiefe: Es ist überaus wichtig zu erkennen, dass da keine bewusste Handlung mehr ist! So lange ich denke: „Oh, jetzt dampft der Tee und riecht nach Heu und Gras, jetzt bin ich aber ganz in dem Moment“, ist es mit Sicherheit nicht Zen. Dieser Mensch ist nicht im Jetzt, sondern in seinem Kopf. Trinke den Tee, rieche das Aroma, da ist nur Tee, nur Aroma! Und das ist ein sehr großer Unterschied: Ich halte die Schale in der Hand, ein kleines bisschen Wasserdunst steigt auf, der Geruch von Wiesen und Heu. Oder der Moment, in dem ich den Tee trinke. Oder der Moment, indem ich Tee getrunken habe und ihn noch auf der Zunge spüre. Das alles sind Momente der Ewigkeit. Das sind Momente, in denen die Zeit stillsteht und sich die Welt öffnet. Dann ergibt sich



*Wir können diese Kraft des Bewusstseins, dieses Leben in uns spüren, wenn wir achtsam sind. Doch auch Achtsamkeit ist kein festes Konzept, in dem wir uns und unser Handeln beobachten.*

festes Konzept, in dem wir uns und unser Handeln beobachten. Es geht nicht darum, aufmerksam zu sein und einer alten Frau über die Straße zu helfen. Das ist schön, aber hat mit der Achtsamkeit, von der wir hier sprechen, nichts zu tun. Achtsamkeit heißt Wachheit, wahrnehmen, was ist. Und nur so durchbricht das Ich (der Verstand, das Ego) irgendwann die Illusion von Zeit. Sobald wir meditieren, uns fallen lassen und den Zen-Weg gehen, halten wir inne, dann kann der laute Verstand mehr und mehr in den Hintergrund treten und Platz machen für das wirkliche Sein, das nicht mehr mit Worten beschrieben werden kann.

Zen-Meister Hinnerk Polenski vergleicht diese Erfahrung mit dem Teetrinken im Rahmen einer japanischen Zeremonie, die im Zen einen wichtigen Platz einnimmt.

möglicherweise eine der grundlegendsten Fragen, die die Menschheit je beschäftigt haben: Was ist Leben?

### In uns selber ruhen

Eine Antwort auf diese Frage können wir nur finden, wenn das Analysieren und Nachdenken aufgehört hat. Es geht um den Moment, in dem die Vergangenheit beendet ist und die Zukunft noch nicht begonnen hat. Nur dieser Moment ist Jetzt, ist wirklich. Dieser Moment, indem wir einfach da sind, in dem wir in uns selber ruhen – egal ob wir den Regen betrachten, Tee trinken oder Kartoffeln schälen. Dann „wissen“ wir, was Leben ist. Anhalten, in Kraft und Stille meditieren. Und nur inmitten dieser Stille liegt die Chance, dass die ganze Welt anhält – und Erfüllung ist. **S**



*Wir betrachten die Welt ohne einen Kommentar, ohne Bewertung. Weder positiv noch negativ, einfach nur so, wie es ist in diesem Augenblick.*