



Jedes *.jetzt.* ist immer offen, lebendig und einzigartig

Schauen Sie bitte ganz entspannt auf das Bild. Was sehen Sie? Vermutlich zunächst so etwas wie eine graue Vase. Wenn Sie ganz entspannt weiter auf das Bild schauen, kippt es plötzlich. Sie sehen weiße Profile von zwei Gesichtern, deren Nasen sich fast berühren. Und wenn Sie nun weiter entspannt schauen, kippt das Bild wieder und Sie sehen wieder die Vase. Diese sogenannten Kippbilder werden häufig mit dem Begriff „optische Täuschung“ erklärt, so als hätte uns unsere Wahrnehmung zum Narren gehalten. Mit dieser Sichtweise bringen wir uns aber um die Chance, unsere eigene Wahrnehmung besser zu verstehen. Unsere Wahrnehmung ist nämlich ein lebendiger und kreativer Prozess, bei dem z.B. die Vase oder die beiden Gesichter als

Formen entstehen. Und diese Lebendigkeit und Kreativität können wir auch ganz direkt erleben, wenn wir einfach nur auf das Bild schauen. Da wechseln die Form der Vase und die Formen der beiden Gesichter ganz überraschend, ohne dass wir darauf einen Einfluss zu haben scheinen. Es ist ein "entweder - oder", entweder Vase oder Gesichter. Aber da ist noch etwas anders. Bei jedem Bild erscheint sowohl seine spezielle Form, als auch der dazu passende umgebende Raum. So wird z.B. die Vase nach dem Umspringen zum Raum zwischen den beiden Gesichtern. Form und Raum erscheinen immer zusammen. Und dann gibt es da noch etwas Interessantes. Zwischen dem Erscheinen der Vase und dem Erscheinen der Gesichter muss es eine Phase geben, in dem weder Vase noch Gesichter da sind. Daraus tauchen dann die Vase bzw. die Gesichter plötzlich wie aus dem Nichts auf.

Im Buddhismus wird unsere Wahrnehmung manchmal mit dem Bild von einem Filmprojektor erklärt. Beim Filmprojektor werden Einzelbilder eines Films als Standbilder in schneller Folge auf eine Leinwand projiziert. Nach jedem projizierten Standbild wird der Film ruckartig zum nächsten Bild bewegt. Während dieser Bewegung zum nächsten Bild wird die Projektion unterbrochen, was dadurch erreicht wird, dass eine rotierende schwarze Blende in den Lichtstrom geschoben wird. Während dieser Unterbrechung ist also weder das alte noch das neue Bild zu sehen. Auch beim Kippbild gibt es diese Phase eines *dazwischen*, eine Phase von: weder Vase noch Gesichter. Wie erleben wir das? Es passiert ganz plötzlich, wir sind erstaunt. Es ist irgendwie magisch. Wie beim Magier, bei dem das Kaninchen ganz plötzlich aus dem Hut springt, taucht die Vase ganz plötzlich wie aus dem Nichts auf. So erleben wir bei der Betrachtung dieses Kippbildes ganz einfach und direkt die Kreativität und Lebendigkeit unseres Wahrnehmungsprozesses, das plötzliche Auftauchen eines neuen *.jetzt.* Dabei sind das *dazwischen* und das *.jetzt.* natürliche Aspekte lebendigen Erlebens. Das *dazwischen* habe ich hier mit einem Punkt gekennzeichnet. Jedem aufgetauchten *.jetzt.* folgt dann sofort ein neues. Es gibt also kein einzelnes *.jetzt.*, sondern immer nur eine Folge von *.jetzt.jetzt.jetzt.* In den Buddhistischen Lehren wird gesagt, dass diese Abfolge sehr schnell passiert, 360-mal* während eines Fingerschnippens. Wir erleben dies aber nicht in Form von Einzelbildern, sondern, ähnlich wie beim Betrachten eines Films, als zusammenhängendes, bewegtes Geschehen.

Auch wenn das Beispiel des Filmprojektors sehr anschaulich ist, so ist es natürlich nur Bild. Ein wesentlicher Unterschied zum Wahrnehmungsprozess besteht darin, dass beim Filmprojektor jedes Bild bereits schon auf dem Film vorhanden ist, während beim Wahrnehmungsprozess jedes einzelne Bild nach jedem *dazwischen* in einem neuen *.jetzt.* frisch und neu entsteht. Sakyong Mipham schreibt dazu in seinem Buch** : „Der Urknall unseres Bewusstseins geschieht genau in diesem Augenblick“. Sakyong Mipham benutzt hier den Begriff *Urknall*, um auf die Besonderheit beim Entstehen eines jeden neuen *.jetzt.* hinzuweisen. Dieser Entstehen ist nicht ein Prozess einer Entfaltung, wie wenn man ein Stück Papier entfaltet, das vorher ja schon da war. Es ist auch nicht wie eine Geburt, bei der das Baby zwar zur Welt kommt, aber eigentlich vor der Geburt schon da war. Der Begriff *Urknall* steht hier für dieses besondere Entstehen, bei dem vorher überhaupt "*NIX*" war, und dann aus diesem *NIX* wie beim Urknall sowohl die Form als auch der umgebende Raum neu entstehen. *Es urknallt* also kontinuierlich mit jedem neuen *.jetzt.* Und dieses *urknallen* können wir erleben, wenn das Bild umspringt. Was ich gerade etwas salopp *NIX* genannt habe, ist dabei wie eine Quelle, aus der Raum und Form spontan und neu aufblitzen. Diese Quelle wird in der Shambhala-Tradition "Quelle von Grundlegender Gutheit" genannt. Diese Quelle ist Basis für unsere gesamtes Erleben, und dieses Erleben ist immer ein lebendiger Prozess, eine kontinuierliche Folge von *.jetzt.jetzt.jetzt.*, ist immer grundlegend wach, offen, lebendig und einzigartig. Beim jedem Umspringen im Kippbild blitzt der Beginn einer neuen Folge von *.jetzt.jetzt.jetzt.* auf, und wir erhaschen einen kurzen Einblick in die Magie unserer Wahrnehmung.

* Sakyong Mipham: *DEN ALLTAG ERLEUCHTEN* - Seite 63

** Sakyong Mipham: *DAS SHAMBHALA PRINZIP* – Seite 159