

## Kann man dem Druck der Zeit entfliehen?

Wenn man Zeit tief begreift, findet man das wahre Leben in sich selbst. So möchte ich spontan antworten auf die Frage, ob man dem Druck der Zeit entfliehen kann. Doch dann kommt sofort die Frage: Was ist überhaupt die Zeit? Hinter der Überlegung, ob man den Lauf der Zeit verzögern kann, stehen sicherlich zunächst einmal Wünsche, die wir alle haben: nicht ständig in Hektik, unter dem Druck der Zeit leben müssen; ein ruhiges, angenehmes Leben führen können. Denn wir alle wissen und spüren, dass diese Gesellschaft, in der wir leben, immer mehr diesem Druck der Zeit ausgeliefert ist.

Heute habe ich in der S-Bahn einen Mann gesehen mit einem handy. Zwei Anrufe hat er in fünf Minuten bekommen, einige Leute drehten den Kopf, denn er sprach so, dass jeder zuhören konnte. Die Leute fühlten sich gestört. Aber auf der anderen Seite gibt es gar keinen Zweifel: ohne handy geht fast kein Geschäft mehr. In Japan ist es in der S-Bahn nicht nur eine Person, die über ein handy telefoniert, sondern es sind sicher zehn. Auch viele Schulmädchen haben inzwischen solche Geräte. Ständig sprechen sie während der Fahrt in der S-Bahn mit ihrer Freundin, die sie sowieso gleich treffen werden. Naja, das ist ja noch lustig. Im Berufsleben aber wird damit ständig neue Hektik produziert. Die Firmengestellten haben jetzt keine Verschnaufpause mehr, ständig sind sie im Geschäft. Auch wenn sie auf die Toilette gehen, kommen die Anrufe. In Ruhe eine Tasse Kaffee zu genießen, das ist praktisch nicht mehr möglich. Natürlich, im Börsengeschäft reagiert man ohne handy nicht schnell genug auf die Börsenbewegungen, das ist ja ein Geschäft von Sekunden. Dazu gibt es inzwischen auch noch tragbare Faxgeräte. Und ein Autotelefon ist heute ohnehin selbstverständlich. Am eigenen Leib erlebe ich dieses Unterworfenheit unter die Zeit immer wieder durch die Zeitverschiebung. Vier Mal werde ich dieses Jahr in Japan sein. Da muss ich wirklich aufpassen, wo ich bin. Mein Körper kommt da irgendwann kaum mehr mit. Eine Woche brauche ich nach der Ankunft in Japan für die allmähliche Umstellung. Aber dann komme ich zurück nach Deutschland, und dann bleiben gerade zwei Wochen zur erneu-

ten Anpassung. Und schon geht es wieder zurück nach Japan. Dort aber, in Japan, fühle ich mich noch hektischer. dass die S-Bahnen gemütlich im 20-Minuten-Takt fahren wie hier in München, das gibt es in Japan höchstens auf dem Land. In den Städten kommen sie alle zwei oder drei Minuten. Und das sind nicht so kurze Züge, das sind immer gleich sieben, acht oder zehn Wagen. Dagegen wirkt München doch ziemlich ländlich.

Kann man Zeit verzögern, aufhalten? Was ist die Zeit? In der buddhistischen Lehre gab es und gibt es viele verschiedene Interpretationen zu diesem Thema, und diese Vielfalt ist sehr interessant. Man hat da eben nicht die eine richtige oder eindeutige oder offiziell genehmigte Interpretation; da ist alles völlig offen und frei, es gibt deshalb in der buddhistischen Lehre keine Dogmen: jeder kann sagen, was er denkt, jeder kann schreiben, wie er die Angelegenheit sieht. Niemand schreibt vor, was die einzig verbindlichen Grundtexte sind, es gibt keinen Katechismus. Was dagegen wirklich zählt, das ist die Qualität der Interpretationen. Wie kann man deren Qualität bestimmen? Nur durch die Qualität der Erfahrung! Aber die Qualität der Erfahrung, wer bestätigt die denn wieder? Das kann sich nur im Lauf der Zeit erweisen. Im Lauf der Zeit stellt sich heraus, was richtig ist. Aber was heißt schon „richtig“ – auch das gibt es nicht. Was es gibt, das sind immer tiefer gehende Interpretationen zum Thema „Zeit“, zum Thema „Leben“.

Zum Thema Zeit gibt es, wie gesagt, zahlreiche Interpretationen, die alle unter dem Namen „buddhistisch“ laufen. Zum Beispiel Zeit als Substanz: Das ist eine von vielen Lehren aus dem Theravada-Buddhismus, fast 2000 Jahre alt. Zur selben Zeit sagten andere Buddhisten: Nein, Zeit ist nur ein Produkt unseres Geistes. Auch das war eine anerkannte buddhistische Lehre. Wie passt das zusammen? Normalerweise erwarten wir doch immer: Ja oder nein!

Später dann haben die Mahayana-Lehren eine Zweiteilung aufgestellt: Es gibt die messbare und die nichtmessbare Zeit. Man ist hierfür im Westen schnell bei der Hand mit den Begriffen „subjektiv“ und „objektiv“. Das ist typisch für dualistisches Denken. Aber das ist nicht buddhistische Traditi-

on. Doch wir können schon sagen: Die messbare Zeit, das ist die „objektiv“ existierende Zeit. Jetzt ist es 20.35 Uhr. Auf euren Uhren auch, oder? Das ist die messbare Zeit. Demnach ist es in Japan jetzt 8 Stunden später, in den USA 6 Stunden früher. Das ist die allgemein gültige, allgemein festgelegte, messbare Zeit. Wenn wir nicht anders existieren als immer in dieser Zeit, fühlen wir uns gestresst, weil wir dann dieser Zeit völlig ausgeliefert sind. Denn diese Zeit wirkt als Maßstab von außen, und wir sind völlig darin gefangen.

Demnach steht fest: Ich bin 1947 geboren; jetzt kann ich mir ungefähr ausrechnen, wie lange ich lebe. Na ja, ich habe schon zwei Operationen hinter mir, vielleicht lebe ich nur bis 65 ... Vielleicht ist das eine zu wenig flexible Vorstellung von Zeit, aber sie hat ohne Frage eine gewisse Gültigkeit, denn 200 Jahre werde ich sicher nicht alt werden. Aber was heißt „gewisse Gültigkeit“? dass es jetzt 20:36 Uhr ist, das ist doch eine ziemlich eindeutige Aussage. Wir sagen zum Beispiel: Morgen treffen wir uns um sechs Uhr Abend. Solche Zeitangaben sind es, die unser Leben heute, unser Leben miteinander und in Abhängigkeit voneinander, ganz wesentlich bestimmen. Das ist gemeint, wenn wir von messbarer Zeit reden. Und dieser Umgang mit der Zeit ist vernünftig. Man könnte auch sagen: Das ist die „objektive“ Bühne des Lebens: Wir erscheinen dort irgendwann, wir bewegen uns auf dieser Bühne, übernehmen diese und jene Rolle, und irgendwann, mit unserem Tod, treten wir wieder ab.

Aber was heißt denn wirklich: ich bin dann und dann geboren? Wann bist du geboren, wie war das bei deiner Geburt? Niemand weiß das von sich selber. Deine Mutter hat es dir vielleicht erzählt, dass deine Geburt an dem und dem Tag, in jenem Monat und in jenem Jahr war, und wie die Geburt verlaufen ist. In deiner Geburtsurkunde stehen, als „objektive“ Daten, Ort und Zeit deiner Geburt. Aber ist das nicht Unsinn? Weiß ich denn wirklich, dass ich seit 50 Jahren lebe? Was ist das denn: „50 Jahre“? Ich bin heute ganz frisch, ganz neu, heute bin ich geboren. Mein Herz schlägt jetzt und hier, es schlägt nicht jetzt in Kontinuität von gestern. Meine Atmung findet nur hier und jetzt statt: Das verstehen wir unter „nicht-messbarer Zeit“. Wir leben ständig diese zwei Seiten: messbare und nichtmessbare Zeit. Aber

das sind nur zwei Seiten einer Wirklichkeit. Wenn wir uns auf die eine dieser beiden Seiten festlegen lassen, übersehen wir die Wirklichkeit der Zeit, damit aber die Wirklichkeit des Lebens, unsere eigene Lebenswirklichkeit. Wir sind nie geboren, wir sind nur jetzt hier. Wir sterben nie. Wir sind immer im Jetzt-Hier. Wenn ich sterbe und du stehst daneben: Wer sagt da „sterben“? Du sagst das. Ich nicht, weil ich gerade sterbe. Diesen Prozess, diese Wirklichkeit des „Sterbens“ lebe ich voll und ganz. Da kann ich nicht gleichzeitig eine Erklärung abgeben: Ich sterbe jetzt. Ich brauche gar keine Angst vor dem Sterben zu haben, weil ich sterben gar nicht erfahre. Ich bin nur ständig jetzt hier, jetzt hier. Wer Angst vor dem Sterben hat, der ist gerade gefangen von der messbaren Zeit.

Das heißt aber nicht, dass wir die messbare Zeit einfach ignorieren dürfen. Sonst könnte es mir zum Beispiel einfallen, dass ich hier rede und rede, ohne auf die Uhr zu achten. Ihr würdet vielleicht eure Termine verpassen, oder ihr würdet irgendwann aufstehen und hinausgehen, weil ihr eben zu einer bestimmten Zeit irgendwo anders sein müsst. Und natürlich habe ich auch Termine, die ich einhalten muss. Also muss ich irgendwann aufstehen und gehen. Wir leben eben doch ständig in dieser messbaren Zeit. Die Frage ist nur: Wie weit sind wir mitten in dieser messbaren Zeit wach für die Wirklichkeit der Zeit, für die Wirklichkeit des Lebens? Wie tief sind wir wach für uns selbst? Das ist entscheidend. So können wir verstehen, was das ist, messbare und nichtmessbare Zeit. Brennendes Holz zum Beispiel [zündet ein Streichholz an]: Immer wieder wurde das als Beispiel genommen, von Dogen etwa. Also: Wir erleben jetzt die Zeit. Jetzt, jeder Augenblick, das ist absolute Wirklichkeit. Holz brennt jetzt, es brennt wirklich. Wir allerdings legen uns diese Wirklichkeit sofort so zurecht, wie wir sie am besten verstehen können: Das Holz verbrennt, dann ist verbranntes Holz oder Holzkohle daraus geworden. So verstehen wir es. So erleben wir Zeit. Aber in Wirklichkeit gibt es nur das Jetzt: Holzkohle. Wo gibt es das brennende Holz? In unserem Kopf! Brennendes Holz ist schwarze Holzkohle geworden. Geworden! Wo gibt es gewordenes Brennholz? In unserem Kopf! Immer begreifen wir in dieser Weise, immer erleben wir die Wirklichkeit so. So verstehen wir die Welt, uns selber und uns gegenseitig. In Ordnung, das ist das Werkzeug, womit wir als Menschen in dieser

Gesellschaft überhaupt sinnvoll und praktisch zusammenleben können. Das haben wir gelernt. Wir können denken, wir haben dieses Verständnis von Zeit, von Leben, von Entstehen, Erscheinen und Vergehen. All das ist nützliches Werkzeug. Aber wir dürfen da nichts verwechseln, nichts durcheinanderbringen.

Noch einmal. Absolute Realität heißt: Kohle. Jetzt Kohle: als Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Wenn ich darüber spreche, ist es schon vorbei. Die Wirklichkeit präsentiert sich selber, jetzt. Du auch. Angewendet auf Tod oder Sterben: Ich als Toter lebe ja weiter voll. Nur wir, mit unserem Denkvermögen, können sagen: Vorher war da Holz, das wurde verbrannt, und jetzt ist da kein Holz mehr. Die Welt der messbaren Zeit auf der einen Seite, die der nichtmessbaren Zeit auf der anderen; vorläufige und absolute Wirklichkeit. Aber dieses Zweierlei, das gibt es nicht.

Was soll ich also tun? Mit der messbaren Zeit vernünftig umgehen? Von der nichtmessbaren Wirklichkeit her. Vielleicht könnte man es so sagen. Warum aber soll ich extra betonen: von der nichtmessbaren Zeit und Wirklichkeit her? Ich möchte einfacher sagen: von der Wirklichkeit des Lebens her. Weil wir ursprünglich zeitlos leben. Unsere Zeit ist ein Produkt der Menschen, Menschenzeit. Die Schnecken haben ihre eigene Zeit. Und auch bei uns Menschen gibt es große Unterschiede. Alte Menschen erleben dieselbe Zeit doppelt so schnell wie Kinder. Das Herz eines Neugeborenen schlägt doppelt so schnell wie das eines Erwachsenen. Wenn wir an unsere Kindheit zurückdenken: wie war da ein einziger Tag so voller Erleben. Heute dagegen trinke ich dreimal Kaffee und fünfmal Tee, dann ist ein Tag schon vorbei. So vergeht uns die Zeit viel schneller als den Kindern.

Alles ist relativ. Besonders beim Sitzen erfahren wir das. Wenn ich allein sitze, von morgens früh bis spät nachts – nur Sitzen als intensive Praxis, intensiv das Leben erleben, ohne Kontakt mit anderen, nur ein wenig essen, auf die Toilette gehen, ein bisschen hinlegen, sonst nichts außer Sitzen – wie erlebe ich da die Zeit? Da ist eine Menge Zeit, wie bei einer Schnecke. Was ich da erlebe, ist ein Ur-Zeitgefühl. Morgens wird es langsam heller und heller; wie ein Urmensch erlebe ich, wie mit dem Sonnenlicht die Welt allmählich aufsteigt. Ich höre den Urvogel schreien, bin selber Ur-Mensch, ein Urwaldmensch.

Und schon bald wird es langsam wieder dunkler, die Welt sinkt wieder zurück in die Stille. Auf der anderen Seite aber ist jede Sitz-Periode unendlich lange, wenn vom vielen Sitzen die Schmerzen kommen. Fünf Minuten können dann für mich so lang sein wie sonst zwei Stunden, eine Periode reicht dann von diesem Gefühl her eigentlich schon für eine ganze Woche, für das ganze Sesshin. So intensiv erlebe ich das. Ich möchte das nicht das Erleben der „subjektiven Zeit“ nennen, nein: das ist die Wirklichkeit in mir selber. Und das ist erfüllte Wirklichkeit, das Leben ist voll erfüllt, es ist weder lang noch kurz, weder zu wenig noch zu viel. Und da bin ich jederzeit bereit, das Leben loszulassen, gerade weil ich so voll erfüllt bin mit Leben. Und ich bin in jedem Augenblick tief dankbar, voller Freude, und ich spüre Kraft zum Dasein.

Gleichzeitig spüre ich auch, dass das Ende jeden Moment sein könnte, und das nimmt nichts weg von der Freude am Dasein.

Dieses Einssein mit der Wirklichkeit – man spürt es am einfachsten bei der Atmung. Ein Atemzug wartet nicht auf den nächsten, jeder einzelne Atemzug ist einmalig, jetzt und vorbei. Im Einatmen ist die große Freude zum Dasein, im Ausatmen ist das vollkommene Loslassen, das Abschließen mit allem: Ruhe und Aktivität, absolute Lebensaktivität. Ich möchte es so ausdrücken: In einer solch intensiven Zeiterfahrung – Urzeit habe ich es genannt – erleben wir das Leben selber in seiner ganzen Wirklichkeit. Deshalb möchte ich gerne weiter Zazen praktizieren. Ich möchte nicht unter dem Druck der äußerlich vorgegebenen Zeitvorstellung mein Leben vergeuden. Sicher: Neun Uhr ist neun Uhr. Dennoch geht es darum, nicht vollständig darin gefangen zu bleiben, in diesem Ablauf von Geborenwerden und Sterben.

Zwangsläufig taucht da die Sinnfrage auf: Wozu das alles? Denn in der Mechanik dieses Ablaufs ist nie etwas wirklich vollständig und ganz und gar erfüllt. Immer bleibt das Bewusstsein: Es kommt eine neue Stunde, eine neue Zeit, drei Minuten später, drei Stunden später, drei Tage später. Unter diesem Zeitbewusstsein aber kann der Augenblick im Jetzt nie zu 100 Prozent erfüllt sein, immer nehmen wir zuerst den Prozess, immer die Relativität wahr. Wenn wir darin gefangen bleiben, dann sehen wir schließlich nichts mehr als die einzige große, deprimierende Relativität von Geborenwerden und Lebensaktivität – all

das nur, um am Ende zu sterben. Das führt zu einer nihilistischen Einstellung. Wo finde ich dann einen echten Sinn für mein eigenes Dasein? Das ist die Frage, und deswegen müssen wir uns alle die Frage selbst stellen: Was ist die Zeit? Verzögern können wir die Zeit nicht, aber wir können Zeit „schöpfen“, wir können schöpferische Zeit erleben. Meister Joshu Jushin (Chaochou Tsungshen, 778-897) sagte einmal zu seinen Schülern: Ihr seid Opfer der 24 Stunden, ich bin Herr von 24 Stunden.

*FUMON S. NAKAGAWA*

*Aus: ZEN, WEIL WIR MENSCHEN SIND (II)  
THESEUS VERLAG, BIELEFELD*

