

---

# *Unwissenheit: wie sie entsteht und wie wir uns in ihr zurechtfinden.*

---

James Low

Öffentlicher Abendvortrag, 10. März 2006. Berlin

Übersetzt von Daniel Beierstettel

*Unsere Buddha-Natur ist etwas, dem wir—natürlich—vertrauen können. Das Problem ist, dass wir den Kontakt zu ihr verloren haben.*

...

*Wir existieren in der Welt, als Teil der Welt, und die Welt offenbart sich uns durch unsere Teilnahme. Wir offenbaren uns gegenüber uns selbst und anderen durch unsere Teilnahme.*

...

*Die wahre Natur des Geistes der Gottheit ist Leerheit; offen, unbegrenzt, reines Gewahrsein, welches der Grund von allem ist. Alles entspringt innerhalb dieses Geistes. Dieser Geist bewegt sich nie auf Objekte zu, als seien sie außerhalb von ihm, sondern ist eben jenes Füllhorn, der tatsächliche Schoß der Existenz.*

...

*In diesem Fließen der Erfahrung, was ist die Quelle des Flusses? Es ist der Quell des Dharmadhatu—die Leerheit selbst. Leerheit fließt heraus aus Leerheit, durch Leerheit und in Leerheit hinein.*

...

*Der entscheidende Punkt ist sehr einfach. Nimm das Leben nicht zu ernst! Wenn du zurückschaust, wirst du sehen, dass du schon viele Schwierigkeiten in der Vergangenheit hattest, und nun sind sie verschwunden. Jetzt schlägst du dich mit den Problemen dieses Momentes herum, und wenn du das Glück hast am Leben zu bleiben, wirst du zusätzliche Probleme in der Zukunft haben. Also nimm deine gegenwärtigen Probleme nicht zu ernst; sie sind nicht die Endstation!*

## Inhalt

---

<b>DAS LEBEN HAT EINEN SINN</b> .....	<b>2</b>
EINE BUDDHISTISCHE WELTSICHT .....	3
WIR HABEN ZU NICHTS ZUGANG AUßER DER ERFAHRUNG. GEIST IST CHEF.....	4
KONZEPTE SIND WIE FLICKEN AUF EINEM ALTEN MANTEL—SIE WERDEN ABFALLEN .....	5
<b>ZUFLUCHT: IN DER SICHT LEBEN</b> .....	<b>6</b>
<b>TANTRA: IM ‚FLOW‘ LEBEN</b> .....	<b>7</b>
<i>Das Beispiel von Wasser, Schnee und Eis</i> .....	7
<i>Wie die Welt und alles, was wir erfahren, die Natur der Gottheit besitzt</i> .....	7
<b>VON DER SPEISEKARTE DES LEBENS ESSEN WIR DIE AUSGEWOGENE KOST AUS FREUDE UND TRAURIGKEIT</b> .....	<b>9</b>

## Das Leben hat einen Sinn

---

Gemeinsam haben wir heute Abend etwas Zeit, um über die Natur der Unwissenheit nachzudenken: wie sie entsteht und wie wir uns in ihr zurechtfinden können. Wir werden auch die Funktion von Padmasambhava in der tantrischen und der Dzogchen Tradition betrachten, als ein Mittel des Erwachens oder der Befreiung.

Im Westen ist die darwinistische Theorie der Evolution generell als mehr oder weniger wahr anerkannt und der Buddhismus würde dies auch in Auszügen akzeptieren, aber er würde nicht das Gefühl der Sinnlosigkeit akzeptieren, das einer darwinistischen Weltsicht inhärent ist. Aus einer buddhistischen Perspektive hat das Leben einen Sinn.

Unsere Absicht, in Bezug zu diesem Sinn, steht der Richtung unserer Impulse und Tendenzen gegenüber, und so ist die erste wesentliche Handlung im Buddhismus, Zuflucht zu nehmen. Die Idee hinter dem Zuflucht-Nehmen ist, dass wir uns selbst nicht trauen können, aber wir *können* dem Buddha vertrauen. Unsere Buddha-Natur, unser aller tiefstes Potential, ist natürlich etwas, dem wir vertrauen können. Das Problem ist, dass wir den Kontakt zu ihr verloren haben. Mit was wir in Kontakt sind, sind unsere karmischen Tendenzen, unsere gewohnheitsmäßigen Wege die Welt zu erschaffen, in ihr Sinn zu sehen und an ihr teil zu nehmen.

Allgemein gesagt, handeln wir auf der Basis von Annahmen und die meiste Zeit sind die Annahmen, aufgrund derer wir agieren, für uns unsichtbar. Sie sind uns so nahe, dass wir sie nicht sehen können. Wir nehmen zum Beispiel an, dass die Welt, die wir antreffen, aus realen eigenständigen Objekten zusammengesetzt ist. Wir nehmen an, dass unsere Gedanken, unsere Gefühle und unsere Empfindungen uns etwas Wichtiges über unsere Situation erzählen. Wir nehmen oftmals auch an, dass wir uns schwer abmühen müssen, damit unser Leben funktioniert, uns beschützend in einer Welt, die uns oft feindselig erscheint.

Allerdings würde eine jede dieser Vermutungen, die ich umrissen habe, von einer grundlegenden buddhistischen Sicht in Frage gestellt werden. Wenn wir uns in diesem Raum umschaun, entdecken wir, dass wir mit Mitmenschen zusammen sitzen. Menschen sind uns vertraut, weil wir denken, dass wir auch Menschen sind, und obwohl wir darin nicht sehr gut sind, *wissen* wir irgendwie wie es geht, Menschen zu sein. Aus der Perspektive des Buddhadharma ist dies fehlerhaft. Es ist eine Idee, die der Unwissenheit entsprungen ist, denn wir sind Buddhas.

Ein Buddha ist kein menschliches Wesen und Buddhismus ist keine humanistische Philosophie. Nach den traditionellen buddhistischen Betrachtungen, lebt man in einer Art Täuschung, wenn man ein Mensch ist. Gerade deshalb, weil wir unsere eigene Natur nicht erkennen und wer wir wirklich sind, werden wir fixiert auf die Bedenken dieses Lebens. Wir ‚wissen‘ eine Menge über dieses Leben—wenn wir klein sind, erzählen uns unsere Eltern Dinge darüber, dann gehen wir zur Schule und lernen noch mehr Dinge darüber. Wenn wir fortfahren mit höherer Bildung, mögen wir anspruchsvollere Wege der kritischen Betrachtung entwickeln, aber generell sind sie einem Paradigma des Glaubens an reale eigenständige Entitäten eingebettet, und einem Glauben an die Zentralität der *conditio humana*.

### Eine buddhistische Weltsicht

Padmasambhava gab eine Menge Erklärungen darüber, wie die Welt erschaffen wird, wenn wir sie erfahren, und wie sie tatsächlich ist. Er beschrieb die wahre Natur unseres Daseins als etwas unendlich Offenes, das nicht definiert werden kann, nicht zusammengefasst werden kann, nicht konzeptualisiert werden kann. Diese Qualität wird ‚*rein sein von Anbeginn an*‘ genannt.

Lasst uns darüber nachdenken, wie die Dinge schmutzig oder unrein wurden. Sie wurden nicht aus sich selbst heraus schmutzig oder unrein; Dinge wurden durch den Kontakt mit etwas anderem unrein. Wenn du deine Schuhe in einem Schrank aufbewahrst, werden sie nicht schmutzig werden; wenn du sie draußen auf der Straße trägst, werden sie dreckig. Somit sagt Padmasambhava, dass unsere wahre Natur rein ist, dass sie niemals mit irgendetwas in Kontakt kam. ‚*Aber wir sind in Kontakt mit einer Menge von Dingen!*‘ sagt ihr vielleicht. Somit sagt er also, dass unsere wahre Natur perfekt ist, da sie nichts mit uns zu tun hat? Nein, dies wäre falsches Verständnis. Unser Körper ist nicht ein *Ding*, unsere Gefühle, unsere Empfindungen, unsere Gedanken, diese sind auch keine *Dinge*. Sie sind Momente der Erfahrung, die im Grunde unbegreifbar sind.

Verknüpft mit dieser Idee des *rein sein von Anbeginn an*, ist die Auffassung, dass alles *müheelos entsteht*. Wir existieren in der Welt, als Teil der Welt, und die Welt offenbart sich uns durch unsere Teilnahme; wir offenbaren uns gegenüber uns selbst und anderen durch unsere Teilnahme. Und diese Teilnahme wird durch eine Menge unterschiedlicher Faktoren ins Leben gerufen.

Aus einer gewöhnlichen Sicht könnten wir sagen, dass wir uns aufgrund von Ursachen und Bedingungen im Tun verschiedener Sachen wiederfinden. Wenn du zum Beispiel eine Mutter mit kleinen Kindern bist, gibt es viele Dinge zu tun, und du könntest denken, ‚*Nun, der Grund dafür, dass ich all diese Dinge zu tun habe, ist, dass ich kleine Kinder habe. Es ist der Zustand der Mutterschaft, der mir diese vielen Aktivitäten nahe bringt.*‘ Aber was ist der wahre Grund all dieser Aktivitäten? Ein Kind schreit und die Aufmerksamkeit geht zum Schrei. Woher kommt der Schrei des Kindes? Offensichtlich sind Gedanken und Gefühle daran beteiligt: wenn ein Kind umfällt, fühlt es sich verletzt und verlangt Trost. Es macht einen Schrei und schon kommt die Mutter. Aber wenn du ein kleines Kind hast, kennst du das Kind ziemlich gut: du kennst seinen *Namen*, du kennst seine *Gewohnheiten*, und du kennst viele *Geschichten* über es—somit weißt du *über* es Bescheid.

Auch in dem Moment, in dem es etwas tut, kennst du es. Stimmt das wirklich? Weißt du wirklich, was geschieht, da du völlig präsent bist und somit eine erwachte lebendige Antwort auf die tatsächliche Situation gibst, oder führst du deine Wahrnehmung herbei mittels deiner Annahmen, die du bereits über das Kind hast? Kennst du *es*? Im Laufe des Tages sagst du, ‚*Oh, Johnny ist umgeflogen und war so aufgebracht und ich ging...*‘ In dem Moment, da das Kind schreit—wer schreit? Wir können sagen, ‚*Johnny schreit,*‘ aber du addierst (dann) etwas. Ein Schrei kommt—wo kommt dieser Schrei her? Rückkehrend zur Idee des ‚*rein sein von Anbeginn an*‘, bedeutet dies, es wurden keine Entitäten geboren, also lasst uns erinnern, dass Verunreinigung entsteht, wenn *Dinge* in Gegenüberstellung zueinander identifiziert werden .

Wie viele unter euch sich bewusst sind, muss man nach den Meditations-Anweisungen wieder und wieder nach dem Geist selbst schauen. Wenn der Geist sehr beschäftigt ist mit Gedanken, oder wenn der Geist sehr ruhig ist, entspanne und öffne dich. Sei dir des Prozesses deines eigenen Daseins bewusst, versuche denjenigen zu finden, welcher diese Erfahrung hat. Unser Geist, die Basis unseres Daseins; unser Gewahrsein, ist keinesfalls ein *Ding*—es ist nichts, das wir begreifen können.

In diesem Gewahrsein tauchen viele Dinge auf—tauchen alle Dinge auf. Die Sonne und der Mond tauchen auf, unsere Körper tauchen auf, unsere Gedanken und Gefühle tauchen auf. Wenn alle Dinge aus dem Geist selbst entspringen, welcher selbst kein *Ding* ist, wie könnte *nichts-an-sich irgendein Ding* erscheinen lassen? ‚Irgendwelche Dinge‘ gibt es nicht.

Dies ist es, was der Buddha in den *Prajnaparamita* Schriften lehrt, im **Herz-Sutra**<sup>1</sup>: Form und Leerheit, Leerheit und Form. Alles, was wir erfahren, ist untrennbar von Leerheit und dennoch manifestiert es sich. Dies ist die essenzielle Wahrheit der Non-Dualität. Non-Dualität bedeutet nicht, dass es nur ein Ding gibt und bedeutet nicht, dass es nicht viele verschiedene Dinge gäbe. Eindeutig sehen wir viele verschiedene Dinge, wenn wir uns in diesem Raum umschauchen. Wir sehen verschiedene Menschen, verschiedene Farben, verschiedene Formen und so weiter. Aber wenn wir diese sogenannten Dingen bis ins Detail betrachten, diese Entitäten, die sich uns gegenüber präsentieren als bereits erschaffen, bereits gegeben, bereits wahrhaftig existierend, (so) enthüllen sie, dass sie über keine inhärente Existenz verfügen.

### Wir haben zu nichts Zugang außer der Erfahrung. Geist ist Chef.

Also, Non-Dualität ist die Untrennbarkeit aller Phänomene voneinander und von ihrem Grund. Das soll heißen, was wir erfahren, ist *genau das*, was wir erfahren. Wir haben zu nichts Zugang außer der Erfahrung. In all den verschiedenen Lehren des Buddha ist dies *die* zentrale Position, die ausgelegt wird. Geist ist Chef!

Die Natur des Geistes ist leer. Dennoch ist diese Leerheit nicht dumpf. Sie ist klar leuchtend; sie hat eine Präsenz, ein illuminierendes Vermögen. Was wird illuminiert? All die scheinbaren Phänomene von *Samsara* und *Nirvana*. So hat die uranfängliche reine Natur des Geistes die mühelos auftauchende Erfahrung aller Phänomene in einem Zustand der Non-Dualität zur Folge. Dies ist die Natur der uranfänglichen Buddhaschaft.

Hier, in diesem Raum, haben wir eine Statue des Buddha, welche eine kulturelle Erscheinung darstellt. Dies ist nicht *wirklich* der Buddha, dies ist eine Statue! Und es ist eine Statue, die gewisse kulturelle Konzepte in sich trägt. Padmasambhava erklärt das in Bezug auf das tibetische Wort für ‚Buddha‘, welches *sang gye* (Tib. Sangs rgyas) ist. Sang bedeutet: rein oder gereinigt, und gye bedeutet: ausdehnend<sup>2</sup>. Von Anbeginn an ist unsere Natur rein, was die Ur-Prämisse darstellt, die wir betrachtet haben. Uranfänglich rein, ist sie unermesslich, voll von allen möglichen Dingen, die mühelos auftauchen.

Dies ist nun keine abstrakte Theorie; dies ist die Ausleuchtung unseres Daseins wie-es-ist. Also, um hiermit zurückzukehren zum Beispiel des schreienden Kindes, der (Ur-) *Grund* des Schreies des Kindes ist Leerheit, und der Schrei selbst ist eine Bewegung von Energie durch den Raum, welche aus keinerlei Substanz besteht, aber Kommunikation ist.

<sup>1</sup> Originaltitel des Sutra in Sanskrit: ***Prajñāpāramitā Hṛdayasūtra*** (Das Herzstück der Lehrverse über die Vollkommene Weisheit)

<sup>2</sup> *Sang* verweist in diesem Sinne auf den hierzu analogen Begriff in den Dzogchen Lehren, *kadak*, der Qualität des ‚rein sein von Anbeginn an‘, dem einem Aspekt der Natur des Geistes. *Gye* verweist auf *lhundrup*, den zweiten Aspekt, namentlich dem mühelosen Entstehen, der spontanen strahlenden Präsenz dieser uranfänglichen Natur.

In den Dzogchen Lehren wird oft gesagt *„es gibt einen Grund und zwei Pfade“*. Der ‚eine Grund‘ ist die unendliche Reinheit der Leerheit, der *Dharmadhatu*. Wenn du diesen Grund erkennst, nennt man das Nirvana; wenn du ihn nicht erkennst, nennt man es Samsara.

So schreit das Baby und du denkst, *„Mein Gott, was ist bloß los?“* Wir empfinden eine Besorgnis, denn jemand, der uns wichtig ist, leidet. Wir können sagen, es sei eine gute Art von Leiden, es sei eine moralische Art von Leiden, es sei eine sozial verantwortliche Art von Leiden, aber, nichtsdestoweniger, es ist eine Art von Leiden. Wenn du sehr rückständig wärst, würdest du vielleicht einfach auf dem Sofa sitzen, ein Bier trinken und denken, *„Was das für eine Lärmbelästigung ist, wenn das Baby schreit!“*

Gibt es einen mittleren Weg? Ein Schrei taucht auf, der Schreit taucht aus der Leerheit auf; die Natur des Schreies ist Leerheit. Den Schrei hörend, taucht eine Antwort auf. Von wo? Aus der Leerheit. Die Antwort bewegt sich auf das Kind zu und Behaglichkeit wird gegeben, Erleichterung wird gegeben. Was ist diese Behaglichkeit und Erleichterung? Es ist eine Stimmung der Leerheit. Das Objekt der Handlung, das Subjekt der Handlung und die Verbindung zwischen ihnen, sie sind alle leer. Ganz klar, dies ist schwer zu schaffen, wenn wir Anfänger sind, denn wir tendieren dazu, mit einer viszeralen Reaktion<sup>3</sup> anzufangen. Wir fühlen etwas und dann erinnern wir vielleicht, *„Oh das ist Leerheit.“* So ist das **Gefühl** sehr stark und die Idee, dass dies Leerheit ist, ist **nicht** sehr stark.

### Konzepte sind wie Flicker auf einem alten Mantel—sie werden abfallen

Die Tibeter haben ein Sprichwort, *„Konzepte sind wie Flicker auf einem alten Mantel—sie werden abfallen“*. Obwohl also dein konzeptuelles Verständnis des Dharma richtig sein mag, mag es dir nicht nützlich sein; es ist vielleicht in einer hitzigen Situation nicht umsetzbar. Das ist einer der Gründe, weshalb Buddha Shakyamuni die Praktiken des Tantra lehrte. Denn, in einem gewöhnlichen Sinne, oder wir könnten sagen in einem *Hinayana* Sinne, ist die Welt voller Probleme. Wir versuchen mit den Problemen der Welt zu arbeiten, doch das verurteilt uns dazu, eine Antwort parat zu haben, die nach der Situation kommt. Es gibt sehr viele Arten der Psychotherapie, die ähnlich angelegt sind, vor allem kognitive Verhaltenstherapie, wo man lernt, die Beunruhigung zu handhaben. Stimuli für die Beunruhigung offenbaren sich, die Beunruhigung beginnt sich zu enthüllen, und dann versuchst du, sie zu handhaben, auf dass sie nicht so schlimm sei, wie sie ansonsten gewesen wäre. Wenn man sich immer selbst auf den Fersen ist, wenn die Erfahrung immer **vor** dem Verstehen kommt, kannst du dich noch so anstrengen, es wird immer eine Lücke geben.

Aus einer buddhistischen Perspektive ist das, was wir hier erfahren—was wir als gewöhnliches Leben nehmen, als etwas, das gegeben ist, das eine endgültige Realität besitzt, wie Wände, wie Böden, wie der Schnee da draußen gerade jetzt—, ein Resultat einer Sichtweise. Wenn wir denken, dass die Wand und der Boden und der Schnee real und wahr sind, dann ist alles, was wir machen können, unsere Interpretation über sie zu verändern; eine neue Story über sie zu entwickeln.

Buddhismus sagt etwas vollkommen anderes. Er sagt, etwas derartiges wie eine feststehende Realität gibt es nicht, irgendwo, zu irgendeiner Zeit. Was wir haben sind bestimmte Arten der Sichtweisen oder Perspektiven oder Wege des Sehens. Wir haben unsere karmische Sicht, die aus der Unwissenheit heraus erzeugt wird,

- ein anfängliches Vergessen der Grund-Natur der Leerheit,
- gefolgt von einer Ausführung von Identifizierungen vieler bestimmter Dinge

<sup>3</sup> Ein Reizereignis löst eine Erregung im autonomen Nervensystem und andere körperliche Reaktionen aus, die dann zur Wahrnehmung einer spezifischen Emotion führen.

- gefolgt von einem Einschlafen hinein in den Bereich der Annahmen, wo wir unsere Überzeugungen über Dinge als eine wahre Definition davon ansehen, wie Dinge wirklich sind.

Dies ist der durch Padmasambhava beschriebene Ablauf. In dem Bereich, wo wir der Herrschaft des Karma unterstehen, handeln wir, als hätten wir Freiheit, als ob wir eine Wahl trafen, aber tatsächlich werden diese Entscheidungen größtenteils von Tendenzen und Impulsen herbeigeführt, welche die Auswirkungen unserer eigenen vergangenen Handlungen darstellen. Wenn wir dies nicht erkennen, bekräftigen unsere Handlungen das Empfinden einer Gegebenheit von festen stofflichen Entitäten, realen abgesonderten anderen Menschen, und von uns selbst als eine eigenständige individuelle Person. Das ist die Sicht, die uns durch 99% unserer Erfahrung wieder und wieder bestätigt wird.

Glücklicherweise haben wir etwas Kontakt zum Buddhadharma, daher ist eine neue Sicht dabei, sich zu eröffnen. Der Buddha lehrte viele viele verschiedene Methoden, viele verschiedene Ausführungen und Darstellungen, traditionell beschrieben als die achtundvierzigtausend Methoden. In der Nyingmapa Tradition, der Tradition die von Padmasambhava kommt, werden diese gegliedert in neun Fahrzeuge oder neun Gruppierungen. Ein jedes dieser *yanas* oder Fahrzeuge hat **eine Sicht, eine Meditation, eine Handlung und ein Resultat**. Worüber wir uns sehr im Klaren sein müssen ist, dass diese Sichten nicht eine Art Erweiterung für unser gewöhnliches Dasein darstellen; sie sind eine **Ablösung**, etwas Radikales, das uns zurückbringt zum ganzen Sachverhalt der Zuflucht.

## Zuflucht: in der Sicht leben

---

Nach der Tradition beginnt Zuflucht mit dem Gespür, *„Wie ich in mir selbst bin, wie ich mein Leben verstehe, wie ich mich in Situationen verhalte, funktioniert nicht. Deshalb muss ich aufhören zu tun, was ich mache und sonst was machen. Das bedeutet, ich muss mal etwas anders machen.“* Kinder mögen es oft, herumzurrennen und hüpfenden lustigen Spielen nachzugehen. Dann fallen sie hin oder krachen in die Wand und tun sich weh und daraufhin rennen sie weinend zu ihrer Mutter. Die Mutter umarmt sie und sagt, *„Aber ich hatte dir gesagt, nicht im Haus zu rennen.“* Nach einer Weile hören die Tränen auf und das Umherrennen beginnt erneut. Dies ist es nicht, wie man Zuflucht nimmt. Zuflucht bedeutet, *„Ich bin gerannt, hab mich verletzt, ich werde mit dem Rennen aufhören.“*

**Wenn du Buddhismus nur als eine Art Urlaub verwendest**, eine Art der Auszeit, **mag er zu einer Art Erleichterung verhelfen**, einer Art von veränderter Erfahrung der Welt, **aber dann kehrst du in dein gewöhnliches Leben zurück**, dein ‚wahres Leben‘, ‚wie die Dinge sind‘. So müssen wir einsehen, dass nicht nur das, was wir **getan** haben, falsch ist, es liegt (vielmehr) daran, wie wir die Situation **verstanden** haben.

Die Welt ist **nicht** so, wie wir sie begreifen. Das soll heißen, wir leben in einem Zustand der Unwissenheit. Wenn wir unser Leiden verringern wollen, müssen wir somit versuchen, nicht in einer Welt der Unwissenheit zu leben. Jedoch ist eine der Eigenschaften der Unwissenheit, dass du das Gefühl hast, dass du weißt, was du machst, und wenn du dann versuchst, etwas Neues zu machen, fühlt es sich nicht genauso echt an. Dumm zu sein ist bequem. Wir wissen wie es geht, selbst dann wenn es uns in Schwierigkeiten bringt! Gewahr zu sein ist schwieriger.

Die neun verschiedenen Fahrzeuge der Nyingmapa Tradition bewegen sich von einem recht äußerlichen Sein hin zu mehr innerlichem Sein. Die Ebene des Dzogchen ist beinahe vollständig innerlich, was bedeutet, dass es äußerlich nichts zu tun gibt. Es verlangt die höchste Ebene der Zuflucht, dass heißt eine non-duale Zuflucht; nicht Zuflucht zu nehmen in etwas Äußerlichem, sondern Zuflucht zu nehmen in die Natur des eigenen Geistes.

## Tantra: im ‚Flow‘ leben

---

Die verschiedenen Ebene des Tantra beinhalten genauere Darstellungen. Tantra nutzt die Eigenschaften des energetischen Ausdrucks als eine Möglichkeit, den Zusammenhang zu erkennen zwischen der Offenheit, der leeren Natur des reinen natürlichen Zustandes—was in den Abhandlungen des Tantra *Dharmakaya* genannt wird—und der Ebene der Manifestation, *Nirmanakaya*, wo ein energetisches *Präsenz sein* inmitten der Welt mit anderen energetischen Präsenzen stattfindet. Und die Brücke zwischen den beiden ist der *Sambhogakaya*, welcher die Qualität der potentiellen Manifestation darstellt, offenbart durch Formen, die im Bereich der Meditation existieren. Das bedeutet nicht, dass wir Padmasambhava durch unsere Meditation erfinden oder erzeugen, aber es bedeutet, dass du ohne Meditation keinen Zugang zu Padmasambhava hast. Der Nirmanakaya, oder die mitfühlenden Handlungen des Buddha, sind zu allen Zeiten in der Welt präsent; Gelegenheiten finden sich überall, doch werden sie nicht erkannt. Durch diese Praxis des Tantra, durch Initiation und das Eintreten in die (Einweihungs-)Linie, kann man eine neue Sicht seines gelebten Daseins finden. Und mit dieser Sicht beginnt man, fähig zu sein, in einer anderen Welt teil zu nehmen.

Diese Welt, die wir erfahren, ist eine endlose Offenbarung. Das bedeutet, es gibt keine Entitäten und doch ist Erfahrung unaufhörlich. Was wir erfahren *ist Erfahrung*. Wenn wir Entitäten erfahren, sind diese Entitäten, die wir erfahren, Konstrukte unserer eigenen Konzeptualisierung.

### Das Beispiel von Wasser, Schnee und Eis

---

Heute fällt Schnee. Ihr konntet diese kleinen Flocken im Himmel kreisen sehen. Etwas vom Schnee landete auf anderem Schnee; er wurde durch Schnee willkommen geheißen. Er sagte, *‚Hey, du hast es über die Grenze geschafft, du bist an einem guten Platz gelandet.‘* Aber mancherlei Schnee landete auf der Straße mit ihrem nassen dreckigen Matsch, und der Matsch sagte zu der neuen Schneeflocke, *‚Liebste, dies ist Guantanamo Bay—gib die Hoffnung auf!‘* Wie Wasser sich manifestiert hängt von Ursachen und Bedingungen ab. Wenn es kalt ist, wird es zu Schnee oder Eis; wenn es warm ist, ist es fließendes Wasser; wenn es sehr heiß ist, wird es zu Dampf und Wolken. Also was ist Wasser? Die Naturwissenschaften könnten die Antwort liefern, dass es H<sub>2</sub>O ist, aber unsere Erfahrung von Wasser ist bedingt, kontextbezogen. Wir können nicht eindeutig wissen, was irgendetwas wirklich ist. ‚Wasser‘ ist der Name eines Zustandes von irgendetwas. Der ‚Flow‘—das dem Wasser gleiche Fließen der Erfahrung—wird, sobald er auf den kühlen Wind der Konzeptualisierung trifft, Formen wie Schnee und Eis annehmen; aber wenn die Bedingungen sich ändern, werden die Dinge mit dem Fließen fortfahren. Die Funktion der Praxis des Tantra ist, die Gesamtheit unserer gelebten Erfahrung zurück in ‚Flow‘ zu bringen.

### Wie die Welt und alles, was wir erfahren, die Natur der Gottheit besitzt

---

Das heißt, man hat eine Verbindung zur Sicht, nimmt diese Sicht und hält sie innerhalb seines Herzens als seine Intentionalität hinsichtlich jeglicher Erfahrung. Was bedeutet, zu allen Zeiten, in allen Situationen, (noch) bevor Ereignisse auftreten, weißt du, was geschehen wird. Das bedeutet nicht, dass du einen Stand als Mystiker aufmachen kannst, der den Leuten die Zukunft weissagt. Du wirst nicht wissen, welche Mannschaft das Fußballspiel gewinnt, aber du wirst genau wissen, was geschehen wird. Durch die Praxis des Mantra und der Visualisierung der Gottheit erlangst du einen Schlüssel dazu, im Herzen der Wahrheit des *Herz-Sutra* zu leben. Form und Leerheit, Klang und Leerheit, Geschmack und Leerheit, Erinnerung und Leerheit, Hunger und Leerheit, pinkeln zu müssen und Leerheit—alles ist leer.

Hier stellt Leerheit kein abstraktes philosophisches Konzept dar. Es ist einfach die unmittelbare Unfassbarkeit dessen, was dort direkt vor deinem Gesicht ist, und so werden wir fähig, auf die Welt ohne Zweckbindung zu reagieren.

Im Mandala erscheinen die Gottheiten als das klare Leuchten des Dharmakaya. Das heißt, die Formen, die wir sehen, diese herrlichen brillanten Formen, sind leuchtende Formen, die aus Licht gemacht sind; die fünf Elemente sind in ihnen in der Form des Lichts präsent. Und im Herzen der Gottheit ist die Kernsilbe, um die sich das Mantra dreht, mit Klang und Licht aus dem Herzen der Gottheit ausstrahlend. Die wahre Natur des Geistes der Gottheit, in welchem diese Kernsilbe präsent ist, ist Leerheit, ist das offene, unbegrenzte, reine Gewahrsein, das der Grund von allem ist. Alles erscheint innerhalb dieses Geist. *Dieser Geist bewegt sich nie auf Objekte zu, als seien sie außerhalb von ihm, sondern ist eben jenes Füllhorn, der eigentliche Schoß der Existenz.*

Wenn wir also in diese Praxis eintreten, können wir auch erfahren, dass die Welt, und dadurch alles, was wir sehen, die Natur des göttlichen Körpers hat. Wir sehen, dass der Körper von Padmasambhava, man könnte sagen, die Grundform, die Mutter aller Formen, ist; so dass jede Form daran als ihr Wesen teilhat, ganz gleich wie sie sich auch zeigt. Somit ist jedes Ding, das wir erfahren, Padmasambhava, egal ob es ein schönes Ding ist oder ein hässliches Ding, eine heilige Sache oder eine anstößige Sache. Genauso, wie wir verstehen können, dass es ein Mandala der friedfertigen Gottheiten und der zornvollen Gottheiten gibt—und dass wir in Opfer-Bräuchen süße und reine Opfergaben haben, gleichfalls auch sehr heftige, aufwendige und gefährliche Arten von Opfergaben—, so trägt auch diese Welt, die wir erfahren, sehr viele verschiedene Geschmacksrichtungen in sich, manche süß und leicht zugänglich, manche sehr herausfordernd und sehr diffizil.

Aus der Perspektive des Karma—aus der Perspektive, unser individuelles Selbst zu sein, das in einem zerbrechlichen Körper lebt, es vor Gefahren beschützen wollend und hoffend, ein paar kurze Momente der Freude zu erhaschen, bevor wir sterben—werden wir sehr besorgt darum, schlechte Dinge von uns weg zu stoßen und gute Dinge zu uns ran zu ziehen. Diese Position einnehmend könnten wir denken, *„Ja, es wäre sehr viel schöner, in Havanna zu sein als in Guantanamo Bay.“* Obwohl beide in Kuba sind. Die Sicht des Tantra unterscheidet sich hiervon grundlegend. **Alles**, was auftaucht, hat die Natur von Padmasambhava. Krankenhaus OPs, wo Menschenleben gerettet werden, Folterräume, wo die Körper von Menschen zugrunde gerichtet werden, beide sind die Manifestation von Padmasambhava. Dies ist nicht etwas, das man intellektuell verstehen kann, da es kein Konzept darstellt. Es geht nur durch Meditation, dass du erwachen kannst zur Wahrheit der Non-Dualität.

Ebenfalls, aus der Nirmanakaya Sicht, manifestiert sich Padmasambhava in der Welt, um allen fühlenden Wesen zu helfen und sie aus Zuständen des Leids herauszulösen. Jedoch, so heißt es im *Diamant-Sutra*<sup>4</sup>, einem der großen Sutren der Prajnaparamita Tradition, ist ein ‚Bodhisattva‘, der fühlende Wesen sieht, die zu retten sind, nicht länger ein Bodhisattva! Wenn man bedenkt, dass ein Bodhisattva jemand ist, der gelobt hat, alle fühlende Wesen zu retten, wie kann es da sein, dass wenn er/sie jemanden sieht, der Rettung benötigt, sie damit ihr Gelöbnis, alle fühlende Wesen zu retten, gebrochen haben? Das liegt daran, weil der Beginn der Errettung der fühlenden Wesen dem Verständnis entspringt, dass sie leer sind von inhärenter Selbst-Existenz.

Wenn wir erfahren, dass das, was sich vor uns befindet, Formen der Leerheit sind, und wir selbst innerhalb unseres gewohnten Körpers Form und Leerheit sind, dann erfahren wir, dass Form energetisch und dynamisch ist; das Eis schmilzt zu Wasser. In diesem Fließen der Erfahrung, was ist die Quelle des Fließens? Es ist der Quell des *Dharmadhatu*—Leerheit selbst. Leerheit fließt aus Leerheit, durch Leerheit, in Leerheit hinein. So praktizieren wir, durch Teilnahme an der Welt wie sie ist, und eben jene Akte gewöhnlicher Erfahrung bewahren uns in der Sicht der ungeborenen Natur von allem, was erscheint.

<sup>4</sup> Originaltitel des Sutra in Sanskrit: *Vajracchedikā-prājñāpāramitā-sūtra* (Die Vollkommenheit der Weisheit, das Sutra des Diamanten, der die Illusion durchschneidet)

## Von der Speisekarte des Lebens essen wir die ausgewogene Kost aus Freude und Traurigkeit

---

All die Punkte, die wir diesen Abend angerührt haben, können in viele verschiedene Richtungen entpackt werden. Buddhas Lehren sind grenzenlos und es gibt viele Erklärungen, die über jeden Punkt gegeben werden können.

Der entscheidende Punkt ist sehr einfach. Nimm das Leben nicht zu ernst! Wenn du zurückschaust, wirst du sehen, dass du bereits viele Schwierigkeiten in der Vergangenheit hattest—und nun sind sie verschwunden. Jetzt schlägst du dich mit den Problemen dieses Moments herum, und wenn du das Glück hast, am Leben zu bleiben, wirst du zusätzliche Probleme in der Zukunft haben. Also nimm deine gegenwärtigen Probleme nicht zu ernst; sie sind nicht die Endstation!

Probleme sind unbeständig und Freude ist unbeständig. Falls wir sagen, wir wollen nur Freude und keine Probleme, ist das sehr schwierig, weil die Große Mama in der Großen Küche der Wirklichkeit weiß, dass du eine ausgewogene Kost brauchst [*Lachen im Saal*]. Zu viel Freude und es wird dir die Zähne verfaulen lassen—wir brauchen von Zeit zu Zeit etwas grünen Kohl!

Und das ist es, was du bekommst: du hast immer Freude und Traurigkeit, jeder hat das, egal ob sie gewöhnliche Menschen sind oder großartige Meditierende.

Die Sicht und Praxis des Tantra kann uns helfen, zu sehen, dass Fehler kein Zeichen sind, dass wir sehr schlechte Menschen sind. Wir werden nicht bestraft, weil wir schlecht sind, sondern eher: wir leiden, weil wir nicht verstehen, was geschieht. Fehler tauchen auf, wenn wir aus unserem Leben heraustreten und damit beginnen, zu richten und zu beurteilen: *„Wenn ich das nur getan hätte...“*, *„Es wäre besser, wenn ich dieses Ding hätte, anstelle dessen, was ich tatsächlich habe...“* Obwohl eine derartig kritische Sicht uns helfen kann, unsere Lebenssituation besser zu handhaben, hält sie uns in der Sicht von Samsara, der Sicht, als eine ‚reale Person‘ in einer ‚realen Welt‘ zu existieren.

Die Praxis der höheren Tantras und Dzogchen ist dazu da, uns zu helfen, uns ins Dasein hinein zu **entspannen**, um **präsent** zu sein in unserem Dasein, während es sich offenbart; erkennend, dass wir nicht die Regie unseres Lebens führen, **wir sind nicht die Meister unseres Daseins, aber wir sind auch nicht ein Sklave dessen. Wir sind Präsenz, welche teilnimmt.**

Tantra wird manchmal beschrieben als ein Pfad der Transformation, in welchem wir diese Welt in das Mandala der Erleuchteten verwandeln. Tatsächlich gibt es **hier** jedoch keine starre Welt, die darauf wartet, in etwas anderes transformiert zu werden. Diese Welt selbst, wenn wir sie wahrlich betrachten, wird sich offenbaren als etwas anderes, als wir dachten, dass sie sei. Etwas zu verwandeln, das dynamisch ist, ist sehr einfach—viel einfacher, als zu versuchen, etwas Starres in etwas Dynamisches zu verwandeln.

Deshalb ist Unbeständigkeit die Schlüssel-Lehre all der verschiedenen buddhistischen Schulen. Auf einer äußeren Ebene verstehen wir Unbeständigkeit so, dass es bedeutet, dass unsere Umwelt und unsere Besitztümer und unsere Körper unbeständig sind, und deshalb sollten wir nicht zu sehr an ihnen hängen. Auf einer inneren Ebene erkennen wir, dass unsere Gedanken und Gefühle und Empfindungen unbeständig sind, und deshalb ist es nicht nötig, dass wir so sehr in ihnen verstrickt sind. Und auf einer tieferen Ebene, wir könnten sagen einer offeneren Ebene, können wir sehen, dass alles, was erscheint, dynamisch, beweglich und sich verändernd ist, ohne jemals ‚irgendetwas‘ schlechthin zu werden.

Unser Zusammentreffen hier ist auch unbeständig; es geht nun zu Ende. Für die, die möchten, werden wir morgen wieder hier sein. Für die, die nicht möchten, ihr werdet tun, was auch immer ihr tun werdet....

Also, gute Nacht.