
Meditation und Dzogchen

JAMES LOW

Öffentlicher Vortrag im TTC Hamburg 29.02.2008

Übersetzung: Axel Wasmann

Transkription: Joerg Struve

Überarbeitet von Jayachitta & Christiane Wittekind

Einleitung

In diesem Vortrag werde ich über Meditation sprechen und darüber wie Meditation im tibetischen Buddhismus und insbesondere in der Dzogchen-Tradition verstanden wird. Später werden wir uns in diesem Seminar auch der Praxis des Meditierens zuwenden.

Es ist klar, dass wir alle von Zeit zu Zeit leiden. Schwierigkeiten tauchen auf, und entweder bekommen wir etwas, das wir nicht wollen oder wir bekommen nicht das, was wir wollen. Dies zeigt uns, dass die grundlegende Struktur des Leidens dualistisch ist. Ich sehe mich als Subjekt sowohl in Beziehung zu Objekten in der Welt als auch zu Objekten in mir selbst. Aus diesem Kontakt entstehen sowohl angenehme als auch unangenehme Gefühle. Ich kann das, was mir die Außenwelt entgegenbringt, nicht kontrollieren, und häufig nicht einmal das, was in meiner Innenwelt geschieht.

Meditation und das Leiden

Ein Grund für das Interesse an Meditation könnte Langeweile sein. Vielleicht ist das Leben gar nicht so schlecht. Wenn man anfängt zu meditieren stellt man aber fest, dass der Geist völlig verwirrt ist und dass man wirklich keinerlei Kontrolle über die auftauchenden Gedanken und Gefühle hat. So hat man etwas Neues, über das man sich Sorgen machen kann. Wie so oft im Leben muss manches erst schlimmer werden, bevor es besser wird.

Buddha Shakyamuni hat unter anderem herausgefunden, dass wir unser Leben in einer Art Traumwelt verbringen. Wir träumen und glauben zum Beispiel, dass wir ewig leben oder nie krank werden könnten oder dass das Leben immer gut verlaufen würde. Doch diese Annahmen kollidieren irgendwann mit der Realität, damit, wie das Leben wirklich ist - dies verstört uns, denn das Verharren in unserem Traum macht es unmöglich zu verstehen, was gerade wirklich vor sich geht.

Der Buddha sprach in erster Linie vom Leiden - davon, dass wir Alter, Krankheit und den Tod erleben werden. Das heißt, egal wie häufig wir in ein Fitnesscenter gehen oder wie gesund wir uns ernähren, irgendwann werden wir doch krank und sterben. Selbst wenn wir Erfolg in Beziehungen haben, solange wir jung sind, werden wir doch älter, die sexuelle Kraft lässt langsam nach und alles verändert sich. - So ist das Leben.

Dies bedeutet, dass all das, in das wir Energie hinein investieren und das wir uns kreativ erschaffen, nur vorübergehend existiert. Wenn wir versuchen Glück dadurch zu erlangen, dass wir uns die ideale, stabile Umgebung erschaffen, also eine Art Balance zwischen uns selbst und dem Objekt herzustellen, werden wir immer versagen, immer scheitern, eben weil sich alles ständig verändert. Das Ego - also unsere Identität, unser individuelles Selbstbild - hat das Ziel, so wie es ist, solange es kann unverändert fortzubestehen. Daher bezieht es sich immer wieder auf sich selbst, um sich so seiner eigenen Existenz zu versichern, sich zu bestärken. Unsere Idee dafür, wer wir sind, besteht aus Erinnerungen an die Vergangenheit und Hoffnungen in Bezug auf die Zukunft und auch einem Gefühl dafür, was wir mögen oder nicht mögen. Wir bemühen uns um die Stabilisierung unserer Umgebung, damit wir bekommen was wir wollen und um uns vor dem zu schützen was wir nicht wollen. Aber wir haben nicht wirklich die Macht, dies aufrecht zu erhalten.

Der Buddha hat gelehrt, dass solche nach außen gerichteten Bemühungen nicht zu Erfolg, sondern in eine Sackgasse führen werden. Selbst durch größere Anstrengung würde es nicht besser gelingen - irgendetwas kommt immer dazwischen. Statt des vergeblichen Versuchs in unserer Umgebung Stabilität herzustellen, sollten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Prozess des Seins selbst richten.

Wir sind Teil der Welt

In dem Umfeld, in dem wir uns gemeinsam befinden, besteht die Grundlage unseres Daseins im Ein- und Ausatmen. Aus verschiedenen Gründen ist der Atem in der Meditation sehr wichtig, besonders aber weil wir wollen, dass er weitergeht. Wir wollen nicht aufhören zu atmen.

Im Prozess des Atmens wird unsere Beziehung zur Welt deutlich: Wenn wir einatmen strömt die Luft der Welt in uns hinein und vermischt sich mit den Substanzen in unserem Blut. Wenn wir ausatmen geben wir Moleküle von uns selbst an die Außenwelt ab.

Betrachten wir dies aus der Perspektive des 'Ichs', könnten wir zu der Annahme gelangen: ich bin es, der ein- und ausatmet. Aber in Wirklichkeit geschieht das Atmen eben gerade weil wir Teil der Welt sind. Wir haben nicht die Wahl, Teil der Welt zu sein oder nicht und können nicht in einer kleinen, abgetrennten Privatwelt leben. Wollten wir in einem Laden für ein paar Euro Klarsichtfolie kaufen und uns damit einwickeln, würden wir sehr krank werden. Versuchten wir uns ganz von der Welt abzuschneiden, würden wir eine schwierige Entdeckung machen: dieser Körper als ganzes ist Teil der Welt, wie auch alle Sinnesorgane, durch die dieser Körper funktioniert. Dennoch bilden wir uns irgendwie ein, von der Welt getrennt zu sein und denken, wir müssten schwere Entscheidungen darüber treffen, wie wir an dieser Welt teilhaben sollten. Wir überlegen uns zum Beispiel: was soll ich essen? Darüber kann man ja gerne nachdenken, doch wichtig ist, dass wir irgendetwas essen müssen, um nicht zu sterben. Diese Überlegung ergibt sich also aus der Fülle der Nahrungsmittel, die in unserer Kultur zur Verfügung stehen. Wenn wir wirklich hungrig sind, essen wir einfach irgendetwas das gerade zur Verfügung steht, denn der Magen fordert ganz deutlich: nimm etwas aus der Welt und stecke es durch dieses Loch in deinem Gesicht und schick es hierher! Auf diese Weise sind wir ein vollkommener Teil dessen was gerade geschieht. Mit einem Aspekt unseres Bewusstseins fangen wir zwar an, uns selbst eine Geschichte zu erzählen - zum Beispiel wie es um unsere Beziehung zur Welt steht, oder wer wir selbst sind. Solange wir jedoch das Leben aus der engen Perspektive unserer Geschichten erfahren, errichten wir eine Barriere zwischen uns und dem, wie sich in jedem Moment die Welt neu entfaltet.

Meditation als Beruhigung des Geistes

Einige von euch sind mit verschiedenartigen Praktiken von Meditation vertraut, in denen man durch Beobachtung des Atems oder durch Konzentration auf ein externes Objekt

versucht, den Geist zu beruhigen. Damit fordern wir etwas recht einfaches: still zu sitzen und zu beobachten wie der Atem hinein und hinaus fließt. Dies ist aber für unseren wundervollen Geist viel zu langweilig. Der Geist macht stattdessen viel lieber große Pläne; er denkt über die Vergangenheit nach, die schon verflossen ist und malt sich die Zukunft aus, die noch nicht gekommen ist. Diese schnelle Abfolge von Konzepten und Ideen, in die sich Hoffnungen und Ängste mischen, scheinen Ausdruck unserer Intelligenz und Kreativität zu sein, und doch schaffen wir es nicht, einfach bei unserem Atem zu bleiben. Unsere Intelligenz und Kreativität, die ein sehr positiver Ausdruck unserer Lebendigkeit und unserer Neugier sind, haben also gleichzeitig eine Schattenseite: wir finden es sehr schwierig einfach still zu sein.

Dank der modernen Technik haben wir heutzutage viele Möglichkeiten noch geschäftiger zu sein als bisher und uns von dem abzulenken, was wir gerade tun. Eine Aufgabe von Meditation ist es, mehr Balance herzustellen und Stille erlebbar zu machen. In einigen buddhistischen Traditionen ist dies mit dem Pfad der Entsagung verbunden. Wir fühlen uns also vielleicht durch vielerlei beunruhigende Einflüsse vom Außen verstört. Wir folgern daraus, dass durch ein schlichteres Leben auch unser Geist unkomplizierter und ruhiger werden würde. So entscheiden wir uns zum Beispiel, Mönch oder Nonne zu werden statt weiter unserem Beruf nachzugehen, und so in einem beschützten Umfeld leben zu können, statt in der Stadt all diesen verwirrten Menschen begegnen zu müssen. Einen Termin zum Rasieren des Kopfes zu vereinbaren wäre dann ein aufregendes Ereignis. Wir sollten auch keine stimulierenden Nahrungsmittel wie z.B. Ingwer oder Knoblauch mehr zu uns nehmen, sondern stattdessen nur Fades und Farbloses essen. Diesem Pfad vollkommen zu folgen ist sehr schwer. Macht man eine längere Meditationszeit in einem Raum in dem nichts passiert, beginnt man irgendwann nach Stimulierendem und Unterhaltsamem Ausschau zu halten.

Als ich in Indien lebte, machte ich ein Retreat in einem Haus in den Bergen. Ich war ganz allein in diesem Haus, das ich nicht verlassen, und aus dessen Fenstern ich nicht hinaus schauen sollte. Jeden Tag habe ich Opfertage vorbereitet; dafür hatte ich eine Tüte Bonbons mitgebracht. Wenn ich von meiner Meditation gelangweilt war, nahm ich die Bonbons heraus um damit verschiedene Muster zu legen. Anschließend packte ich sie wieder ein und der Spaß war vorbei! Ich sah, dass der Geist in der Lage ist, sich mit allem Möglichen zu beschäftigen und sich dafür zu begeistern. Das Objekt zu beseitigen ist dabei keine Lösung; vielmehr geht es darum, direkt zu schauen, wodurch dies hervorgebracht wird: Ist es der Geist selbst, der immer wieder solch phantastische Hoffnungen und Ängste hervorbringt? Beobachten wir unseren Geist, so sehen wir, dass

der Gegenstand unserer Erfahrung manchmal mit der Person verschmolzen zu sein scheint, die diese Erfahrung macht und manchmal erscheinen sie getrennt voneinander. Wenn man zum Beispiel etwas singt und ganz darin aufgeht, fühlt man sich in diesem Moment eins mit dem Klang der aus einem herauskommt. Man singt, und gleichzeitig ist man das Lied - es gibt keine Trennung. Manchmal fühlen wir uns vielleicht von negativen Gedanken verfolgt. Etwas taucht in unseren Gedanken auf, wir fühlen uns nicht gut und drehen uns damit ständig um unsere eigene Achse. Es scheint uns, als würden diese Gedanken auf uns zukommen. Dies sind die beiden Extreme, in denen wir den Geist erfahren: einerseits wie ein Verschmelzen, andererseits wie eine schnelle Bewegung, die entweder auf uns zuzukommen oder sich von uns wegzubewegen scheint. In der Meditation haben wir Zeit dabei zu sein, während sich uns der Geist offenbart.

Streben nach Glück

Häufig wollen sich Menschen verändern oder verbessern, wenn sie gerade in Schwierigkeiten sind. Der Buddha sagte, dass alle Wesen trotz der Sehnsucht nach Glück doch beständig das tun, was nicht zu Glück führt. Das heißt, wir versuchen unsere Energie in eine Situation einzubringen, ohne dass wir wirklich ihre Struktur verstehen. Als Beispiel könnte man sagen, dass eine Schraube und ein Nagel viel gemeinsam haben, aber doch auch sehr verschieden sind. Ein Nagel wird mit einem Hammer eingeschlagen, eine Schraube wird mit einem Schraubenzieher gedreht. Die Natur des Objektes ist entscheidend dafür, wie wir uns darauf beziehen. Offensichtlich meistern wir dies in Bezug auf äußere Dinge sehr gut. Wir schaffen es, das Rad an unserem Fahrrad zu wechseln oder reparieren vielerlei Dinge in unserem Haus, aber mit den Strukturen unseres eigenen Geistes sind wir oft vollkommen überfordert. Wenn wir die Welt durch unsere eigenen Augen betrachten, sehen wir eine Fülle von Farben und Formen. Äußere Objekte haben eine Präzision, etwas bestimmtes, das uns schnell hilft zu entscheiden, wie wir uns ihnen nähern werden. Gedanken, Gefühle und Empfindungen sind dagegen völlig anders: sie sind sehr beharrlich aber gleichzeitig nicht greifbar. Wir werden ständig von unseren Empfindungen und Gefühlen angetrieben. Wenn wir z.B. eine Straße entlang gehen, sehen wir vielleicht in einem Schuhgeschäft ein hübsches Paar Schuhe und denken darüber nach, bei welcher Gelegenheit wir sie wohl tragen könnten, oder dass sie trotz des wunderschönen Aussehens vielleicht unbequem und schmerzhaft sein könnten. „Will ich mir wirklich so viel Schmerz zufügen, nur damit mein Hintern etwas größer aussieht?“ Wir können also über Objekte nachdenken und darüber wo sie wohl herkommen, wer sie

hergestellt hat und woraus sie bestehen, aber wir wissen nichts über die Herkunft dieser Gedanken selbst. Unser Kontakt mit äußeren Objekten wird die ganze Zeit durch unsere eigenen Interpretationen, Urteile, Annahmen und Gewohnheiten verschleiert, aber wir untersuchen nicht, woher diese Annahmen kommen. Und selbst wenn wir uns darüber Gedanken machen, dann wahrscheinlich eher aus der Sicht unserer eigenen Geschichte, wie z.B. in der Psychotherapie: „Ich habe diese Art von Gedanken, weil meine Mutter sich mir gegenüber so oder so verhalten hat“. So liegt die Ursache des gegenwärtigen Gedankens zwanzig, dreißig oder vierzig Jahre zurück, und es ist beruhigend zu wissen, dass es die Schuld eines Anderen ist.

Meditation als Betrachten des Geistes

Die Herangehensweise in der Meditation ist natürlich sehr anders. Wir wollen, im jeweiligen Moment selbst, das Entstehen eines Gedankens, einer Empfindung beobachten, so dass wir gleichzeitig sowohl die Grundlage des Gedankens, als auch den Gedanken selbst beobachten können. Ohne uns also in die Existenz und die Form des Gedankens einzumischen, betrachten wir ihn als untrennbar von seiner Grundlage, der Leerheit. Anstatt von unseren Gedanken zurückzutreten und die schlechten auf die eine Seite zu stellen um uns davon fernzuhalten und die guten auf die andere um dorthin zu gelangen, beobachten wir einfach nur das Aufkommen guter und schlechter Gedanken.

Durch das Üben erkennen wir, wie die Gedanken wirklich sind, und dass sich ein guter Gedanke tatsächlich nicht von einem schlechten unterscheidet. Wenn wir z.B. fernsehen - ich denke das deutsche unterscheidet sich da nicht vom englischen Fernsehen – gibt es eine Menge Mist, doch ab und zu kommt auch etwas Interessantes. Wenn Werbung läuft, möchte man es wieder ausschalten. Zuallererst setzt man sich also und schaltet den Fernseher ein - davor hatte man einfach nur eine Glasscheibe vor sich. Wenn man den Fernseher anstellt, entstehen Formen und Klänge durch einen elektronischen Vorgang, der Muster erzeugt. Die Struktur, durch die diese Muster erzeugt werden, bleibt gleich, ob es ein gutes oder schlechtes Programm ist. Wir selbst sind es, die Eigenschaften zuschreiben. Vor uns sind lediglich sich bewegende Lichtpunkte. Wenn wir diese Struktur verstehen, sehen wir, dass wir beim Fernsehen unsere Realität gleichzeitig miterschaffen. Wir nehmen aktiv an unserer Welt teil. Wir bewegen uns auf die Welt zu, genau so wie sie sich auf uns zubewegt.

Dies tun wir mit unseren Vorurteilen: das mag ich, das mag ich nicht, das ist gut für mich und das ist schlecht. Wir sind also nicht wirklich offen und großzügig der Welt gegenüber;

doch was real auf uns zukommt sind einfach nur Licht und Klang. Das was wir sehen wird von manchen gemocht, von anderen nicht. Es wäre wahrscheinlich nicht schwer, auf der Straße einen anständigen Bürger dieser Stadt zu finden, der über diesen Gedanken urteilen würde: was für ein Blödsinn! Wozu braucht es diesen ganzen orientalischen Kram? Wir haben doch eine gute deutsche Kultur! Dieser Mensch sähe durch die Linse seiner Annahmen.

Genauso wäre man als Buddhist vielleicht fasziniert von Bildern und Fotos, die viel Bedeutung zu haben scheinen. So sieht man sich z.B. dieses Bild an und sagt: Oh, der neue Karmapa - der ist richtig gut, der ist soundso. Man glaubt eine Aussage über ein Bild machen zu können und vermittelt in Wirklichkeit doch lediglich Einblick in das eigene Selbst. Man zeigt anderen Menschen so nur die eigenen Vorlieben.

Subjekt und Objekt erscheinen gleichzeitig, scheinen eins zu sein. Solange wir in einem geschäftigen Bewusstsein gefangen sind, werden wir nicht sehen, wie ein Objekt wirklich ist. Dies ist auch in der europäischen Philosophie ein zentraler Aspekt, wie z.B. in Kants Idee unserer Illusion über das 'Ding an sich'. Das Ding selbst lässt sich nie greifen, weil die Interpretation immer im Wege steht.

Yoga und Tantra

Daraus ergeben sich zwei Hauptbewegungen: einerseits der schon erwähnte Versuch, die Welt zu vereinfachen. Dies führt zu einem Rückzug, wie ursprünglich das Wort Yoga benutzt wird, bei dem wir versuchen, uns in uns selbst zu bewahren – den Atem anzuhalten, Gedanken zu stoppen – so dass die Welt sich uns in ihrer einfachen Nacktheit offenbart. Andererseits ist es der Weg des Tantra, auf dem man die dynamische, kreative Energie der Gedanken und der Vorstellungskraft akzeptiert, und sie auf strukturierte Weise lenkt, anstatt sie zu blockieren. Also sagt man nicht: „Hallo, ich bin James“, sondern stattdessen: „Hallo, ich bin Chenrezig“. Je mehr man das tun und 'Om mani padme hum' sagt – denn dies bedeutet ja: „Hallo, ich bin Chenrezig“ – desto mehr fühlt man sich wie Chenrezig. Doch wenn man sich mit jemandem unterhält fühlt man doch wieder: „Hallo, ich bin James, ich bin James, ich bin...“ Dadurch erkennt man: Ich werde zu James durch die Praxis des „James-Seins“. Es ist wichtig sich klar zu machen, was die Vorzüge des „James-Seins“ oder des „Chenrezig-Seins“ sein könnten.“ Wenn man Chenrezig ist, oder Padmasambhava, dann ist man unmittelbar im Gewahrsein der Untrennbarkeit von Form und Leerheit. Man erlebt sich selbst als leicht und leuchtend und ist durch Lichtstrahlen mit allen Buddhas und allen Wesen verbunden. Man erfährt die ganze Welt eingebettet in das

Mandala. Das bedeutet, dass alle Menschen, die man auf der Straße trifft, Tara oder Chenrezig oder Padmasambhava sind. Wenn man jemanden zum ersten Mal trifft, begrüßt man die Person, doch man weiß schon, wer sie ist: „Nichts von dem was du über dich erzählst, wird mich davon überzeugen können, dass du nicht Tara bist. Du kannst reden wie du willst, ich weiß, du bist Tara“. Das macht das Leben sehr einfach: alles was andere Personen sagen, ist ein Fluss von Mantra. Je länger man das tut, desto mehr hört man nur Klang und Leerheit. Nur Klang und Leerheit zu hören bedeutet, Personen nicht zu ernst zu nehmen. Aus der Sicht des Egos ist das Nicht-Ernst-Genommen-Werden natürlich eine ungemaine Beleidigung. Aus der Perspektive der Möglichkeit des Erwachens dagegen ist es wunderbar. Wenn Kinder entspannt sind, lachen und spielen, dann nehmen sie sich selbst nicht sehr ernst. Die Spiele können sich schnell verändern: im einen Moment sind sie Piraten und, wenn das langweilig geworden ist, sind sie im nächsten schon Superman. Dies gelingt dadurch, dass mögliche Identitäten fantasiert werden. Werden wir dann ins Bett geschickt, wird unsere Vorstellungskraft auf einmal mit einer Macht konfrontiert, die bestimmt wer wir sind. Für Tantra braucht man also eine Qualität der Meditation, die sich von Macht nicht beeindrucken lässt. Alle schmerzhaften oder angstbesetzten Dinge in der Welt, die Ursachen von Ängstlichkeit, Furcht und Depression, müssen auch als leer verstanden werden. Denn alles kann schön und leicht sein, man freut sich hier zu sein - doch plötzlich geschieht etwas schlechtes und man fragt sich: „Wie konnte mir so etwas passieren?“ Dies zeigt dass man nur eine 'Sommer-Dharmapraxis' hatte. Blumen, glücklich sein, am Strand sitzen – wunderbar! – aber wenn der Winter naht und Tränen kommen, was macht man dann? Dann braucht man die Praxis einer zornvollen Gottheit, damit man bei allen Angriffen zurückschlagen kann!

Leerheit: Objekt & Subjekt erscheinen zusammen

Wo kommt diese Kraft her? Aus der Leerheit. Leerheit ist die Erfahrung, dass der Urgrund aller Phänomene ohne Substanz ist. Objekte, die wir wahrnehmen, unsere Körper, alles was wir erleben, existieren nicht als abgetrennte Dinge, sondern sind Träger von Energie, die zusammenkommen und Momente entstehen lassen, die sich uns durch unsere eigene Beteiligung an ihnen offenbaren. Anders ausgedrückt sind die Objekte, die wir wahrnehmen und die aus sich selbst heraus zu existieren scheinen, eigentlich eine Zurschaustellung von vielen Ketten und Bewegungen verschiedener Energien, die durch unser Mitmachen sichtbar gemacht wird. Beispielweise stehen vor mir ein paar Blumen. Sie sind schon jetzt im Begriff zu sterben, weil sie jemand abgeschnitten hat. Dieser Raum

ist recht warm und so werden sie hoffentlich erst aufblühen. Würden sie in einen Gefrierschrank gestellt, gingen sie nicht auf. Wir freuen uns, wenn die Blumen aufgehen, doch dies ist untrennbar mit der Wärme dieses Raumes und der mit Wasser gefüllten Vase verbunden, und auch mit der Tatsache, dass wir Sehkraft besitzen. Würde die Blume blühen, auch wenn wir es nicht sehen? Wir werden es nie wissen. Wenn wir nicht dabei sind, kriegen wir es nicht mit! So können wir sehen, dass Objekt und Subjekt zusammen erscheinen. Was ist ein Objekt? Ein Objekt ist ein Prozess. Was ist ein Subjekt? Ebenfalls ein Prozess.

Vergänglichkeit bedeutet, dass sich alles was in mir oder außerhalb passiert, ob es 'ich' oder 'nicht ich' zu sein scheint, im Rahmen von Zeit entfaltet. Kein Phänomen hat eine eigene, sich selbst definierende Natur, die ihm innewohnt.

So kann man z.B. diese Schale hier sehen und sagen, sie ist aus Metall. Sie sieht nicht so aus, als würde sie sich verändern. Kommen wir morgen zurück, sieht die Schale wohl noch genauso aus. Es scheint einfach bloß eine Schale zu sein. Auf einer abstrakten Ebene stimmt das auch, denn *Schale* ist ein Wort, ein Konzept. Wir können sie am Montag und auch am Freitag *Schale* nennen. Wir suchen uns ein Objekt, dem wir diesen gleich bleibenden Namen zuordnen. Und - siehe da! - wenn wir ein beständiges Konzept haben, haben wir gleichzeitig auch ein beständiges Objekt! Denn dies ist eine Schale. Eine schöne Schale. Eine zuverlässige Schale. Es ist kein Frosch, nicht die Kopfkrone des Buddha, sondern eine Schale. Ist das wirklich so? Sehen wir uns diese Schale auf ihrem kleinen Kissen hier an, so zeigt sie sich uns - wir sehen etwas. Was sehen wir? Farbe und Form. Was bestimmt die Farbe? Ist die Farbe der Schale inhärent? Was denkt ihr? Es kommt auf das Licht an. Die Art und Weise wie die Schale sich zeigt, verändert sich ständig, weil sich das Licht im Raum verändert. Selbst bei elektrischem Licht, oder wenn ich die Schale bewege, wenn Schatten auf sie fällt, sieht sie immer unterschiedlich aus. Das einzige was unverändert bleibt ist der Name. Der Name ist aber nicht wirklich Teil der Schale, sondern etwas, das wir dazugefügt haben. So ist es mit allen Dingen. Alle Freunde, Familienangehörige oder Kinder begrüßt man mit ihren Namen. Im allgemeinen ist jemand, der am Montag John ist, auch am Freitag noch John. Aber wie es jemandem geht, kann unterschiedlich sein. Die Unmittelbarkeit eines jeden Moments ist nicht zu greifen, sie erscheint so, wie sich ein Regenbogen am Himmel zeigt. Es ist etwas da und doch lässt es sich nicht fassen. Wenn wir mit unserem Verstand viel mit begrifflichem Denken auseinandersetzen, konstruieren wir einen Begriff von wahren, echten, dauerhaften Objekten. So haben wir in unserem Leben vielleicht etwas getan, das wir jetzt bedauern. Jedes Mal, wenn wir daran erinnert werden, denken wir: „Wie konnte ich das

nur tun?“ Die Erinnerung kommt hoch und wir verschmelzen mit ihr, sie füllt sich mit Emotionen und scheint dann fast wie das ursprüngliche Erlebnis zu sein. Wodurch entsteht dies? Ein Fluss von Gedanken. Jeder Gedanke kommt und geht. Sitzt man einfach zu Hause, kommen einem ständig Gedanken, und jeder Gedanke sagt: „Ich sage die Wahrheit. Dinge sind real, du bist real, vertraue mir.“ - Und dann ist er weg. Der nächste Gedanke kommt und sagt ebenfalls: „Vertraue mir.“ Dann ist auch er verschwunden. Gedanken sind noch unzuverlässiger als Männer!

Es ist sehr wichtig zu beobachten, dass all das Schwere, alle Depressionen, alle Hoffnungen und Ängste unbeständig sind, obwohl sie so stark und notwendig erscheinen. Durch die Praxis des Tantra erkennen wir, dass der Fluss des Daseins gerade durch die Unmittelbarkeit der Gedanken und Gefühle Kraft bekommt. Außerhalb dessen braucht es gar keine Beständigkeit oder Festigkeit - die Kraft liegt in der Bewegung selbst, so wie bei den Wellen des Meeres.

Präsent im Leben selbst

Wir sehen z.B. ein Bild des Buddha. Er ist von Lichtkugeln umgeben und Lichtstrahlen treten aus ihm hervor. Das ist eine Darstellung der tatsächlichen Lebendigkeit dessen was jetzt präsent ist. Alles, was uns umgibt, ist lebendig: die Wände und die Decke sind lebendig. Nicht in demselben Sinn wie eine Mensch lebendig ist, aber auch sie sind dynamisch, sie strahlen, nehmen an diesem Wahrnehmungsfeld teil. Der Sinn der Meditation ist es, in diesen Strom lebendigen Erfahrens einzutreten. Es geht in der Meditation nicht darum zu kontrollieren, zu verbessern oder etwas loszuwerden, sondern eher seine Balance auf den Wellen zu finden wie ein Surfer, den immer wiederkehrenden Erfahrungen zu begegnen, wie den Wellen beim Windsurfen. Das ist die Praxis sowohl des höheren Tantra, wie auch von Mahamudra und Dzogchen: weder in das Objekt hineinzufallen, noch sich vom Objekt getrennt zu erleben und zurückhalten; stattdessen geht es darum, den eigenen Puls achtend, Stabilität gerade mitten im ständigen Auf und Ab zu finden, von Moment zu Moment am Entstehen und Vergehen teilzuhaben.

Manchmal fühlen wir uns übermütig, lebhaft, gesellig und möchten uns viel unterhalten; manchmal möchten wir lieber still und für uns sein. Manchmal strahlen wir und sind glücklich, ein anderes Mal fühlen wir uns depressiv und ohne Hoffnung. Inmitten all dieser Seinszustände können wir präsent bleiben, ohne das Gleichgewicht zu verlieren; und können alles was hochkommen will zulassen, im Vertrauen darauf, dass es wieder vergehen wird. Auf diese Weise setzt man die Lehre Buddhas um. Der Buddha sagt:

„Leiden entsteht aus Anhaften“. Anhaften besteht darin, Dinge aus der Vergangenheit erst in die Gegenwart und dann weiter in die Zukunft mitzunehmen. Im Moment des Anhaftens vergessen wir, dass die Objekte in Wirklichkeit kein eigenes Selbst besitzen. Und so sind, nach Buddhas Lehre, alle Phänomene unbeständig. Nichts ist stabil. Jahreszeiten verändern sich – auch Sprache, Landesgrenzen, der Körper, Gedanken und Gefühle. Leiden entsteht daraus, sich den Dingen wie sie sind, zu verweigern.

Weisheit und Mitgefühl

Wir sind wie Kinder, die morgens am Strand eine Sandburg bauen, und dann nachmittags enttäuscht sehen, dass das Meer sie weggespült hat. In allem, was wir tun, bauen wir bloß Sandburgen. Die Annahme, dass es mehr sei, ist reine Fantasie! Dies bedeutet nicht, dass wir keine Sandburgen bauen sollten. Aber wenn wir alles als Traum oder Illusion begreifen, oder wie die Reflexion des Mondes im Wasser, sehen wir auch, dass Sandburgen einstürzen und wieder zu Sand werden. Zwischen Sand und Sandburg gibt es keinen Unterschied. Wenn flüchtige Faktoren etwas formen, erscheint es existent: ein wunderschöner Palast, ein Felsen, ein Mensch. Doch dann gibt es andere Faktoren, die diese Form wieder vernichten: das Meer kommt, oder böse Kinder, die auf die Sandburg springen und sie zerstören. Wir können sehen, wie leicht es ist, den Mut zu verlieren. Wir verlieben uns in unsere Sandburg, sie ist uns sehr wichtig. Wir wollen dass sie fortbesteht, aber die Grundlage dazu ist nicht gegeben. So sind einfach die Dinge - dies ist keine Bestrafung. Wie kann man also Sandburgen bauen, in dem Wissen, dass es Sandburgen sind und ihnen gestatten sich wieder in Sand aufzulösen? In der Tradition des Mahayana-Buddhismus wird dies als Integration von Weisheit und Mitgefühl gesehen. Der Tatsache zuliebe, dass wir die Welt mit anderen teilen, bauen wir Sandburgen. Weisheit ist, zu verstehen, dass Sandburgen bloß aus Sand sind. Dadurch können wir anderen Wesen helfen zu erkennen, dass dies nur Sand ist. Auf diese Weise entsteht ein universelles Erwachen hin zur Unmittelbarkeit, der leuchtenden Gegenwärtigkeit von Form und Leerheit. Es gibt Form - das ist das Reich des Mitgefühls. Es gibt Leerheit - das ist das Reich der Weisheit. Diese beiden sind untrennbar. Auf diese Weise kann man am gewöhnlichen Leben teilhaben, seiner Arbeit nachgehen, und mit Freunden und Familie zusammen sein. Alle Gesten des Körpers, die Sprache und der Geist sind dann der ununterbrochene Fluss von Mitgefühl, aus einer Quelle, die niemals müde wird, niemals versiegt.

Die Funktion von Meditation besteht also nicht darin, etwas Neues und Anderes zu

erreichen. Stattdessen geht es darum, den Schleier fallen zu lassen, die Trennwand, die verhindert, dass wir sehen, was wirklich da ist und was schon immer da gewesen ist. Denn die Buddhanatur, die grundlegende Natur des Dharmadhatu, ist unveränderlich.

Der Schleier bildet sich aus dem ständigen Fluss unserer von Selbstbezogenheit vergifteten Fantasien. So wie ein Kind, das Spiderman spielt und vergisst, dass es nur ein Spiel ist und stattdessen glaubt, diese Kräfte wirklich zu besitzen. Wenn es vergisst, dass es auch sein Gemüse essen muss, speziell das grüne, dann gibt es Probleme. Spiderman braucht vielleicht bloß Schokolade zu naschen, aber Klein-Jonny muss alles essen, was auf seinem Teller ist. Wir können also sehen, dass unsere eigene Kreativität sowohl die Ursache von Nirvana, als auch die Wurzel von Samsara ist. Es gibt Erklärungen, die besagen, dass wir uns verbessern müssen, um ins Nirvana hinein zu dürfen – Nirvana sind wir, wie wir jetzt sind, *plus* etwas Anderes dazu: die Anteile nämlich, die wir noch nicht haben. Tatsächlich aber ist Nirvana Samsara *minus* Etwas. Man muss etwas wegnehmen, nicht dazufügen: dies macht diese Form der Praxis anders. Die Aufgabe besteht darin, etwas los zu lassen, gehen zu lassen, und darauf zu vertrauen, dass man nackt besser dran ist.

Der Gründer der Dzogchenüberlieferung, der Buddha Kuntuzangpo und seine Gefährtin Kuntuzangmo sind vollkommen nackt. Sie tragen keinen Schmuck und dennoch haben sie alles. In der eigenen Praxis ist es wichtig, eine direkte Erfahrung der Nacktheit unseres Daseins zu haben - dann kann man, als Geste des Mitgefühls, darüber tragen was man will.

Dies ist ein kurzer Überblick, der einen Eindruck von Meditation vermitteln möchte.