

---

# *Dzogchen: Der ursprüngliche Zustand*

---

**James Low**

**Bilbao-Retreat 18-19. April 2009**

*Transkribiert von Jo Féat, redigiert von Barbara Terris*

*Deutsch von Heike Drinkuth*

## Auszüge

Einerseits sollten wir mit den Lehren als etwas sehr Besonderem und Kostbarem umgehen, sie mit Respekt behandeln und wirklich versuchen, sie ohne Falsch anzuwenden. Andererseits ist es keine gute Idee, die Lehren zu etwas ganz Außergewöhnlichem zu machen oder zu etwas sehr Heiligem, denn es geht um den ursprünglichen Zustand, darum, wie wir sind und wie die Dinge sind.



Eine der Funktionen von buddhistischer Praxis und buddhistischem Verständnis ist, dass wir anfangen, das Gespinnst aus Annahmen zu erkennen, in dem wir leben. Je besser wir die Beschaffenheit dieses Gespinnsts, dieses Kokons, durchschauen, umso leichter machen wir uns frei davon, und auf diese Weise werden wir von einer kleinen Raupe zu einem lieblichen Schmetterling. Wunderschön!



Ich kann eine andere Person wahrnehmen, doch mich selbst vermag ich nicht sehr klar zu sehen. Wenn ich mich vorbeuge, kann ich unter das Kinn des Anderen sehen, doch selbst wenn ich fünfzig Jahre lang Yoga praktizierte, wäre ich niemals im Stande, unter mein eigenes Kinn zu sehen. Das bedeutet, dass andere Menschen für uns besser erkennbar sind als wir selbst; in der Tat brauchen wir Andere, um uns zu sehen, um zu erkennen, wer wir sind.



Wir sind nichts Feststehendes, wir sind kein zusammenhängendes Selbst. Was wir für uns selber halten, ist dieser Strom aus Neigungen, Wesenszügen, Erinnerungen, Hoffnungen und Befürchtungen, die sich zusammen bewegen, verschiedenartige Muster hervorbringend wie Tänzer auf einer Bühne. Manchmal bewegen sich einige unserer Seiten einfach auf und ab wie ein Corps de ballet, bis sich eine von ihnen plötzlich entschließt, Diva sein zu wollen und hinaustritt, um im Mittelpunkt zu stehen. Eine Zeit lang bist du sehr eifersüchtig, bis der Choreograph ihr sagt: „Reih dich wieder ein!“



Verwenden wir für unsere Welt die Metapher einer Skulptur, dann ist jedes dieser neun Yanas oder Anschauungsweisen ein Licht, das auf diese Skulptur scheint. Indem man sich den jeweils erhellten Bereich näher ansieht, zeigt sich ein bestimmter Aspekt. Man kann die Skulptur umrunden und dabei alle neun Standpunkte einnehmen; jede Ansicht ist der jeweiligen Position gemäß. Keine der Sichtweisen ist besser oder schlechter als eine der anderen, und jede offenbart etwas über uns selbst.



Gedanken sind wie Politiker. Politiker beteuern ständig: „Schenkt mir euer Vertrauen, ich sage euch die Wahrheit. Ich werde mich für eure Interessen einsetzen!“ Nehmt euch vor diesen inneren Politikern in Acht! Beobachtet lediglich, wie Gedanken entstehen und vergehen. Genauso wie Politiker vor einer Wahl viele hübsche Dinge versprechen und danach nicht sehr viel davon umsetzen, so wirken diese Gedanken, wenn sie auftauchen, überaus ansprechend und bedeutsam – doch schon sind sie wieder fort.

---

## Inhalt

<b>Erster Tag:</b> .....	4
<b>Unsere Annahmen hinterfragen</b> .....	4
In Sprache eintreten: Ein Traum, ein Gespinnst aus Annahmen .....	4
Shiné Praxis: Die Aufmerksamkeit absichtsvoll ausrichten .....	6
<i>Beobachten, wie unsere Aufmerksamkeit sich verfängt</i> .....	7
Samsara, ein Perpetuum mobile.....	7
<i>Ich selbst sein bedeutet in der Welt sein mit Anderen</i> .....	8
<i>Bewegungspraxis – wie die Welt uns lehren kann zu sein</i> .....	9
<b>Dzogchen</b> .....	10
Unsere wahre Natur .....	11
Reiches Potential.....	11
Wie ein Spiegel.....	12
<i>Frage zum Thema Karma</i> .....	15
Die Yanas oder Anschauungsweisen .....	16
<b>Drei-A-Praxis: erklingendes A</b> .....	17
Sanft ein Haar aus einem Butterstück ziehen .....	18
Behutsam die Knoten lösen .....	19
<b>Drei-A-Praxis: visualisiertes A</b> .....	19
Frage zur Visualisierung .....	20
Wie wir uns beim Meditieren betrügen .....	22
Ruhe und Bewegung .....	22
Übung: Schilderung unserer selbst .....	23
<b>Gebet zum Lobpreis von Prajnaparamita</b> .....	24
<b>Zweiter Tag</b> .....	25
Substantive und Verben .....	25
<i>Fragen zur Praxis</i> .....	26
<i>Fragen zu Erfahrungen (nyam) beim Meditieren</i> .....	29
Eine Geschichte von schwarzen und weißen Steinen .....	30
Die Lehren schützen .....	31
<i>Die Geschichte von Matram Rudra</i> .....	31
<i>Wie mit den Lehren umzugehen ist</i> .....	32
<b>Widmung des Verdienstes</b> .....	33

## Erster Tag:

### Unsere Annahmen hinterfragen

---

In unserer gemeinsamen Zeit hier werden wir die Grundprinzipien von Meditation erkunden und uns speziell auf die Schule des Dzogchen beziehen. Dabei ist es am Allerwichtigsten, dass ihr euch entspannt und euch wohlfühlt. Wenn ihr müde seid, könnt ihr euch hinlegen, wenn euer Körper etwas steif wird, könnt ihr aufstehen und euch bewegen, denn es ist sehr wichtig, dass man beginnt, der eigenen Erfahrung zu trauen.

Als wir klein waren, wurden wir eingeführt in die Welt der Regeln, und wir hatten uns auf diese Weise einzupassen in die Welt. Das heißt, wir entwickelten eine Weise der Selbst-Aufsicht, eine Art Super-Ego, das unser Verhalten in Übereinstimmung mit anderen Menschen ausrichtete und kontrollierte. Das ist natürlich hilfreich, um sich sozial verständlich zu machen – Menschen prallen dann im Zusammensein nicht zu sehr aufeinander – doch es kann auch bewirken, dass wir die unmittelbare Beziehung zu uns selbst verlieren.

In vielen Meditationsschulen gilt es als sehr wichtig, lange Zeit stillzusitzen, doch der Leib ist eigentlich ein Gebilde in Bewegung, und ihn für einen langen Zeitraum reglos zu halten, ist etwas Künstliches. Man sollte darüber nachdenken, welchen Vorteil es eigentlich hat, künstlich zu sein. Zumal dann, wenn das Ziel der Praxis darin liegt, natürlicher zu werden, und wenn unser Körper sich bewegen möchte, können wir uns – darauf vertrauend – bewegen. Das Entscheidende ist, sich in einem Feld des Gegenwärtigseins zu bewegen.

Ein in der Meditation möglicherweise auftauchendes Problem könnte sein, dass die Sitzpraxis sehr fest und stabil wird, doch wenn wir dann hinaus in die Welt gehen, ist diese Welt ganz anders. Sie ist voll von unterschiedlichen Rhythmen, die uns in verschiedenartiger Weise beeinflussen. Wichtiger als der Versuch Kontrolle auszuüben ist vielleicht, dass wir beobachten, wie wir Moment für Moment durch die Wechselwirkung äußerer und innerer Daseinsfaktoren entstehen und insbesondere mit der Beobachtung zu beginnen, welches der Grund oder die Basis ist, aus der sich unsere Bewegung ereignet: ob die Bewegung dem Körper, der Stimme oder dem Geist zugehörig ist.

### In Sprache eintreten: Ein Traum, ein Gespinst aus Annahmen

---

Eine Schwierigkeit, mit der wir umzugehen haben, sind die vielen technischen Begriffe im Buddhismus, die vermutlich nicht allzu gut in die spanische Sprache<sup>1</sup> passen. Das hat den Nachteil, dass wir uns alle etwas anstrengen müssen, um zu verstehen; der Vorteil ist, dass wir darin unterstützt werden, einige unserer Grundannahmen in Frage zu stellen.

Sprache ist ein Weg die Dinge zu öffnen, Möglichkeiten zu steigern und Situationen in ihren Nuancen zu sehen; und sie ist auch wie ein Netz, das uns einfängt. Sprache ist wie ein Traum. Im Inneren der Sprache bewegen wir uns wie Fische im Wasser in dem Empfinden, genau zu wissen, was etwas bedeutet – zu wissen, wie die Dinge sind – und normalerweise haben wir das Gefühl, dass Begriffe und die wahrnehmbare Welt unmittelbar übereinstimmen.

Diese Vorstellung wird in der modernen Philosophie stark kritisiert, besonders in den Arbeiten von Wittgenstein, der darlegt, dass Sprache Sprache anspricht, und dass das Seiende durch Sprache nicht ausgesagt werden kann. Dieser Gedanke ist äußerst hilfreich, da er sich zu einem erheblichen Teil

---

<sup>1</sup> Das Retreat fand in Spanien statt.

mit dem buddhistischen Verständnis verbindet. Denn wenn Menschen sich über etwas verständigen, dann tun sie das mittels Sprache, und dadurch vermittelt sich uns ein Sinn für Einheit, dass wir in derselben Welt zusammen sind, und so meinen wir, es sei uns gestattet, diese Welt nicht weiter untersuchen zu müssen. Das heißt, unser Wissen, unsere Gewohnheiten, unsere bisherige Bindung an die Welt haben eine Form von Konditionierung geschaffen, und diese Konditionierung wird zur Grundlage unserer Erfahrung der Welt. Innerhalb dieser Konditionierung ruhend, lassen wir uns nicht mehr ernsthaft auf das Vorhandene ein.

Es besteht beispielsweise ein großer Unterschied zwischen Denken und Gedanken haben, denn die meiste Zeit entstehen Gedanken in uns, Gedanken in Sprache gefasst. Darin liegt eine Form von Klarheit, doch es ist eine ignorante Form von Klarheit, denn sie erlaubt uns nicht direkt zu sehen, ob diese Traumform, zu der wir Vertrauen haben, zutreffend ist oder nicht.

Hier könnte sich eine Frage für uns ergeben. Wir befinden uns in Bilbao, doch sind wir auch in Spanien? Soweit ich weiß, würden einige Leute, die an diesem Ort leben, sagen: „*Nein, das hier ist nicht Spanien. Wir sind im Baskenland.*“ Ein Wort kann zu etwas Beruhigendem werden oder zu etwas sehr Aufwühlendem. Wenn wir so wie hier den Konflikt der Interpretation sehen, werden wir wach und denken: „*Oh, Bezeichnung und Welt stimmen nicht ganz überein.*“

Sobald wir anfangen zu erkennen wie wir Sprache anwenden, erschließen sich uns Möglichkeiten des Sehens und zugleich verschließen sie sich; wir beginnen, uns als Mit-Erschaffende der Welt zu erfahren. Durch die fünf Sinne entstehen fortwährend Erfahrungen. Sinneseindrücke und Wahrnehmungen tauchen auf, und um ihnen zu begegnen, gibt es in uns Vieles, was wir mögen und nicht mögen, wir haben Intentionen und Erinnerungen, die unser Selbstgefühl ausgebildet haben. Uns selbst einen bewussten Umgang mit Sprache zu erlauben, ist sehr wertvoll. Wir beginnen uns zu beobachten und die diversen Annahmen zu hinterfragen, die wir über uns selbst haben und darüber, wer wir sind. Wirkliches Denken erfordert eine Perspektive; wenn wir aber von Gedanken absorbiert werden, wenn wir verflochten sind mit dem, was in uns entsteht, ähnelt das dem Nichtvorhandensein von Perspektive in der flachen Malweise von Ikonen.

In der christlich-orthodoxen und in der tibetischen Tradition wird eine Ikone so wie dieses Bild hier an der Wand als die Sache selbst seiend betrachtet. Zum Beispiel würden jene aus der tibetischen Tradition sagen, in diesem Bild von Padmasambhava sei er selbst anwesend, genauso wie für diejenigen aus der russisch- und griechisch-orthodoxen Tradition die göttliche Gestalt in der Ikone anwesend ist. Wir wissen um die vielen Auseinandersetzungen über das Wesen von Ikonen, die es in der Geschichte des Christentums gab, und dass sich das Verständnis vom Wesen der Eucharistie gewandelt hat. Sprechen wir von Darstellungen oder von wirklicher Anwesenheit, sind Brot und Wein wahrhaftig Leib und Blut Christi?

Wenn wir uns diese Flasche hier ansehen, dann ist das in unserem alltäglichen Erleben der Welt keine Symbolisierung einer Wasserflasche, es ist eine Wasserflasche. Doch was haben wir vor uns, wenn wir die Begriffsdarstellung wegnehmen? Es ist enorm wichtig zu erkennen, wie sehr wir in Sprache aufgehen, und wie wir Sprache als wahre Orientierung über das, was wir vorfinden, nehmen; so müssen wir uns nicht mehr die Mühe machen darüber nachzudenken, was tatsächlich da ist. Unser Wissen trifft scheinbar vor uns ein, wodurch sich uns ein erhebliches Gefühl von Stärke vermitteln kann.

Im Zusammensein mit kleinen Kindern wird man bemerken, wie sehr sie damit zu kämpfen haben. Sie kennen noch nicht so viele Wörter, und ihre Wörter prallen mit der Welt zusammen. Die Großen verbessern sie ständig, und das frustriert die Kleinen sehr, denn sie empfinden diese Welt als die ihre. Sie fühlen sich zu Hause in der Welt und werden doch andauernd korrigiert: „*Halte Messer und Gabel gerade; mit vollem Munde spricht man nicht; mach nicht so einen Lärm, wenn Erwachsene sich*

*unterhalten.*“ In jeder dieser Situationen ist das Kind ganz bei sich und wird plötzlich erschüttert von etwas außerhalb seiner selbst.

Wenn wir Glück haben, werden wir erwachsen und erreichen eine Position, in der uns nicht allzu viele Leute etwas zu sagen haben, und das ist ein ziemlich angenehmes Lebensgefühl. *„Ich weiß, wer ich bin und was ich mag. Lasst mich in Ruhe! Ich lebe, wie ich will.“* Darin liegt eine Art Freiheit, doch diese Freiheit hat etwas von einem Gefängnis. Denn wenn ich mich selbst bestimme und anderen sage: *„Haltet euch aus meinem Leben heraus“*, dann werde ich zu meiner eigenen Begrenzung, und im Laufe meines Lebens steht mir dann aus meinem kleinen Rucksack nur das als Hilfsmittel zur Verfügung, was dort während meiner Kindheit hineingefüllt wurde.

Sofern alles gut geht, können wir wohl bestehen, doch dann und wann versetzt uns das Leben einen Schlag: Wir werden krank, ein geliebter Mensch verlässt uns oder stirbt, wir werden arbeitslos. Es geschehen viele Dinge im Leben. Dann kommt die Frage auf: *„Wieso passiert das ausgerechnet mir? Ich gehöre nicht zu den Leuten, denen so etwas passiert. Ich bin ein netter, anständiger Mensch, und Schlechtes widerfährt anderen. Der Postbote hat sich in der Adresse geirrt – bitte nehmen Sie den Brief wieder mit!“* Doch bedauerlicherweise ist es unser Name, der auf dem Umschlag steht.

Eine der Funktionen von buddhistischer Praxis und buddhistischem Verständnis ist, dass wir anfangen, das Gespinnst aus Annahmen zu erkennen, in dem wir leben. Je besser wir die Beschaffenheit dieses Gespinnsts, dieses Kokons, durchschauen, umso leichter machen wir uns frei davon, und auf diese Weise werden wir von einer kleinen Raupe zu einem lieblichen Schmetterling. Wunderschön!

### Shiné Praxis: Die Aufmerksamkeit absichtsvoll ausrichten

Vielleicht könnten wir jetzt, um anzukommen, in einer ganz elementaren Weise meditieren. Diese Form wird im Tibetischen als Shiné bezeichnet, das bedeutet friedvolles Verweilen. Wir setzen uns bequem hin. Die beste Art zu sitzen bedeutet hier, dass wir unser Körpergerüst gut einsetzen: Es sollte unser Gewicht tragen, so dass wir ein wenig entspannen können und nicht von den Muskeln gehalten werden. Bei dieser Praxis wird das Kinn leicht nach unten geneigt, die Zunge ruht auf dem festen oberen Gaumen gleich hinter den Zähnen, die Augen sind nur ein wenig geöffnet, nicht aufgerissen.

Für gewöhnlich legen wir beim Shiné die linke Hand in die rechte, unsere Daumen berühren sich gerade noch, und wir richten unsere Aufmerksamkeit auf etwas Einfaches. Wir können uns auf das Strömen des Atems durch die Nase konzentrieren und einfach unsere Empfindung beim Ein- und Ausströmen der Atemluft aufmerksam verfolgen. Oder wir wählen ein äußeres Objekt, beispielsweise einen Fleck auf dem Boden, mit der klaren Absicht, ihn die ganze Zeit anzusehen: *Die Aufmerksamkeit absichtsvoll ausrichten.*

Wenn euer Geist sich in etwas anderem verliert, dann bringt eure Aufmerksamkeit ganz sanft zurück zu dem Fokus, ohne euch das Abschweifen vorzuwerfen und ohne von dem fasziniert zu sein, wo ihr gerade wart. Das versuchen wir jetzt eine Zeit lang. Achtet darauf, dass ihr bequem sitzt. Einigen Leuten fällt es leichter, auf einem Stuhl zu sitzen, andere fühlen sich auf dem Boden wohler; wählt die Art und Weise, die für euch geeignet ist. Wir werden das jetzt für nur ungefähr zehn Minuten machen, denn einige von euch sind damit vertraut, andere hingegen nicht.

[Shiné Praxis]

## Beobachten, wie unsere Aufmerksamkeit sich verfängt

---

Beim Ausüben dieser Praxis bemerken wir, dass viele Dinge in uns auftauchen wenn wir versuchen, unsere Aufmerksamkeit auf einem einfachen Punkt zu halten. Wir werden zum Beispiel wenn wir gleich eine Pause machen diesen Raum verlassen, wir werden auf die Tür zugehen und durch die Türöffnung den Korridor betreten. Es ist ziemlich leicht feststellbar, wann wir uns im Raum befinden und wann im Korridor. Doch wenn wir beim Sitzen den Geist auf einfache Weise ausrichten, wird uns plötzlich bewusst, dass er auf und davon und mit etwas anderem beschäftigt ist. Welcher Gedanke es auch immer sein mag, er hat nicht an unsere Tür geklopft, als er bei uns ankam. Er hat nicht gesagt: „*Entschuldige bitte, möchtest Du ein wenig Zeit mit mir verbringen?*“ Doch irgendwie befinden wir uns in diesem Gedanken; es ist als hätten wir keine Wahl.

In buddhistischer Anschauung ist dies ein sehr wichtiges Erkennen, zeigt es uns doch unmittelbar, wie wir geradewegs in die Erfahrung einfließen, während sie geschieht. So wie ein kleines Kind, das auf dem Gehweg mit einem Ball spielt: Der Ball fliegt auf die Straße, und das Kind rennt hinterher, ohne an die Autos zu denken. Ein Gedanke ergreift uns, und weg sind wir, und nach einer Weile verlässt er uns. Wir wissen nicht so genau, wo wir uns befinden, kann sein, dass ein neuer Gedanke kommt und uns einfängt, oder vielleicht denken wir: „*Oh, ich meditiere ja, also zurück zu meinem Atem.*“

Dies ist der wirkliche Beginn von Praxis: Wenn wir anfangen zu sehen, auf welcher äußerst subtilen Weise unser Geist die Fähigkeit besitzt, aufmerksam zu sein – in Verbindung zu sein mit dem, was sich ereignet – und mit dieser Fähigkeit entsteht ein Empfinden von wirkender Kraft, dem Vermögen, etwas zu erreichen. Dieses Vermögen geht unversehens verloren, wenn wir uns in etwas verfangen, was in uns auftaucht. Im Entstehen jeder dieser inneren Gestaltungen finden wir uns schon in sie vertieft. Ist unser Geistesgehalt im Großen und Ganzen einigermaßen friedlich und gegenwärtig, dann ist das gar nicht schlecht; es ist wie an einem warmen Tag am Strand liegen, vielleicht liest man ein wenig... der Geist schweift umher... die Wellen plätschern an den Strand.

Allerdings ist es weitaus weniger angenehm, sollte unser Geistesgehalt nicht ganz so gut sein: Wenn unsere Gedanken eher ängstlich oder verwirrt sind, wenn wir uns Selbstvorwürfe machen oder uns selbst angreifen, oder wenn wir voller Zweifel und Zaudern sind. Durch diese Art der Praxis erfahren wir, dass wir nicht sehr viel Freiheit haben. Wir glauben, wir hätten Freiheit, weil das, was in unserem Geist entsteht, es uns ermöglicht, uns ohne größere Schwierigkeiten in der Welt zu bewegen; doch dabei handelt es sich um eine Art Autopilot. Wir gehen die Straße entlang und unser Geist ist hier und dort und überall.

Du magst sagen, „*Ich bin einkaufen gegangen*“, doch wer ist gegangen? **Du** warst in Tagträume verloren. Irgendwie hat dein Körper es deinen Beinen milde und großzügig gestattet weiterzugehen, und so bist du im Geschäft angelangt. In der Meditation wird diese Gewohnheit noch offensichtlicher. Unsere Aufmerksamkeit lässt sich schnell und leicht fangen, was auch immer auftauchen mag, und die Dinge, die unsere Aufmerksamkeit packen, wirken meist sehr faszinierend und bedeutsam. Doch welchen Wert haben sie?

Vielleicht waren wir in jungen Jahren sehr fit und aktiv und im Stande, viele verschiedene Dinge zu tun. Oder du warst schön und hattest zahlreiche Liebesgeschichten. Wo ist das alles geblieben? Entschwunden wie der Morgennebel im Gebirge.

## Samsara, ein Perpetuum mobile

---

Die buddhistische Bezeichnung für diese Welt ist Samsara, das meint den unaufhörlichen Erfahrungsfluss wie bei einem Perpetuum mobile. Jede unserer Handlungen hat zur Folge, dass

Energie in die Welt ausströmt, wodurch eine Kraftladung erzeugt wird, die eine weitere Bewegung verursacht.

Gibt es in Spanien diese großen flexiblen Spielzeug-Spiralen? Man stellt sie auf den obersten Absatz einer Treppe, und dann hüpfen sie Stufe für Stufe hinunter. Nach buddhistischer Anschauung gehen wir von einem Leben in ein weiteres ... ein weiteres ... ein weiteres ... und es hört nicht auf – manchmal ist es freudvoll, manchmal traurig. Die Frage ist, wer diese Erfahrung macht.

Was wir für unser Ich halten, ist in Wirklichkeit aus kurzlebigen Begebenheiten konstruiert. Wenn ihr euch in eure Vergangenheit zurückversetzt und versucht zu erinnern, welche Art von Interessen ihr mit fünf, mit zehn, fünfzehn oder zwanzig Jahren hattet, dann gab es in jeder dieser Phasen viele Dinge, die so außerordentlich wichtig erschienen. In bestimmten Zusammenhängen waren wir Feuer und Flamme für etwas, doch das alles ist vergangen. Jeder von uns kann sagen: *„Früher war ich sehr interessiert an diesem und jenem ... doch nun nicht mehr.“*

Beim Zubereiten von Wackelpudding verwendet man eine Puddingform, in welche die Flüssigkeit gegeben wird, die dann gemäß dieser Puddingform fest wird. Es ist, als würde unser fließendes Potential für eine Weile in eine Form gefüllt, die dann unsere Gestalt bildet, bis sie zurückkehrt ins Flüssige und zu einer anderen Gestalt wird. Es kommt uns so vor, als wenn jede dieser Gestalten wir selbst sind: Das bin ich. Wenn ihr euren Kleiderschrank durchseht, hängen da möglicherweise einige Kleidungsstücke, die ihr früher getragen habt, und ihr denkt: *„Ach, wie seltsam! Das würde ich auf keinen Fall mehr anziehen.“*

Es ist wirklich interessant, wie wir etwas Vorübergehendes – das meistens kulturell oder situationsbedingt ist – so betrachten, als wäre das schon alles. Obgleich unser Leben sich in der Zeit vollzieht, die immerzu vergeht und verändert, bilden wir uns oft ein, etwas Feststehendes zu sein, und nur dieser Moment jetzt gilt. Das stimmt und stimmt nicht. Wahr ist, dass in Hinblick auf unser Erleben dieser Augenblick alles ist, was es für uns gibt – die Vergangenheit ist vorbei; sie wird niemals zurückkehren, und die Zukunft ist noch nicht da. Es gibt nur diese Jetztheit, und sie ist ebenfalls ungreifbar, sie hat keine Essenz. Wenn der Buddha erklärt, dass Leiden aus Anhaftung entstehe, dann zeigt er uns, auf welche Weise wir uns selbst zu ernst nehmen. Wir legen zu viel in diesen Moment hinein; er ist furchtbar wichtig für uns, doch er hat keine Essenz.

Wenn ein kleines Baby sich nicht wohl fühlt und weint und immer kläglicher wird, dann kann man mit den Fingern schnipsen, und wenn der Jammer nicht übermäßig groß ist, wird das Baby sich in diesen Klang versetzen, und der Kummer vergeht. Wir sind nicht unbedingt differenzierter als ein Baby. Unsere Aufmerksamkeit wird ständig von Dingen gefangen, die überaus real und von großer Bedeutung zu sein scheinen. Diese Bedeutung entsteht aus dem Empfinden: Das hier bin ich, dies ist mein Leben, dies ist wirklich.

### Ich selbst sein bedeutet in der Welt sein mit Anderen

Lasst uns aus buddhistischer Perspektive erkunden, wie wir uns entspannen und in uns eine mehr panoramahafte Betrachtungsweise erwecken können. So denkt zum Beispiel jeder von uns, die wir hier sitzen: *„Ich bin hier, dies ist mein Körper. Ich kann umherblicken, die anderen Dinge hier ansehen, doch ich bin ich.“* Wenn ich jemand anderen anschau, kann ich seine Gestalt sehen. Ich sehe, dass die andere Person existiert, doch mich selbst vermag ich nicht sehr klar zu sehen. Wenn ich mich vorbeuge, kann ich unter das Kinn des Anderen sehen, doch selbst wenn ich fünfzig Jahre lang Yoga praktizierte, wäre ich niemals im Stande, unter mein eigenes Kinn zu sehen. Das bedeutet, dass andere Menschen für uns besser erkennbar sind als wir selbst; in der Tat brauchen wir Andere, um uns zu sehen, um zu erkennen, wer wir sind.

Der Blick des Anderen, die Erfahrung des Anderen **ist** unsere Welt; Ich selbst sein bedeutet in der Welt sein mit Anderen. Es ist mir nicht möglich, eine persönliche Identität abseits des Welt zu festigen, und das, was ich für mich selbst halte – meine eigene Erfahrung – ist also etwas, was sich fortwährend mit Anderen in einem sich entfaltenden Feld ereignet.

Vielleicht gehört unsere Existenz mehr der Welt an als uns selbst. Was besagt das? Es gibt keine dicke Mauer zwischen Selbst und Anderen, Innen und Außen. Wir strömen durch unsere Sinne unaufhörlich dahin und hinaus, in wechselseitiger Beziehung mit dem, was wir vorfinden, und die Klänge der Welt, ihre Gerüche, ihr Geschmack treten ein in uns. Vielleicht befindet sich das Zentrum unseres Daseins nicht in unserem Innern, sondern inmitten dieses Zwischenraumes, und das hieße, dass die Wahrnehmung von Anderen lebenswichtig ist für die Aufrechterhaltung unserer selbst.

Beim Meditieren versuchen wir unter anderem, das Zentrum unserer Erfahrung zu verlegen von einem scheinbar festen Punkt in unserem Innern hin zu einer Art Endlosschleife unaufhörlicher Bewegung zwischen Subjekt und Objekt. Es ist nicht so, als gäbe es hier ein festes unveränderliches Selbst und dort draußen unveränderliche Andere, vielmehr gehen wir in jedem Augenblick hinaus in die Welt, und die Welt kommt in uns hinein, und dies ist ein Prozess, den wir nicht stoppen können.

Nach buddhistischem Verständnis ist Samsara der Versuch, diesen Prozess anzuhalten und ihn in die von uns gewünschte Richtung zu lenken, und das führt oftmals ins Unglück. Die Nonnen, in deren Räumlichkeiten wir uns hier befinden, sind sehr klug; sie begreifen das Wesen von Vergänglichkeit. In früheren Zeiten war der katholische Glaube sehr stark, und es gab viele reiche Gönner, mit deren Hilfe ein Ort wie dieser erhalten werden konnte, doch die Zeiten haben sich geändert. Die Nonnen möchten hierbleiben, also laden sie uns, diese seltsamen buddhistischen Leute, zu sich ein, und wir bezahlen ihnen etwas dafür. Dies ist ein schönes Beispiel für ein mit den Umständen Arbeiten, denn wenn die Nonnen eine eher strenge Haltung beibehielten, würden sie sagen: *Ausgeschlossen, wir sind Katholiken und andere Religionen haben hier nichts verloren!*

Leben geht weiter und weiter und nimmt neue Formen an, und das Gleiche wird hier im Westen geschehen mit dem, was „tibetischer Buddhismus“ genannt wird. Das Herz der Lehre bedarf keiner Änderung, doch ihre Formen werden sich der Kultur entsprechend angleichen.

Der zentrale Punkt, um den es mir hier geht, ist die dynamische Natur unserer Erfahrung: Es gibt nichts Festes oder Stabiles in uns oder außerhalb unserer selbst. Je mehr es uns gelingt, diese Welt als ein Fließen von Energie zu erfahren und uns selber als mitwirkende energetische Ausdrucksbewegung in ihr, umso mehr können wir uns in uns selbst wohlfühlen und mit der Vielschichtigkeit der Welt.

Lasst uns noch weitere zehn Minuten still sitzen und dann eine Pause machen. Vergewissert euch, dass ihr es bequem habt, quält euch nicht.

[Shiné practice]

### Bewegungspraxis – wie die Welt uns lehren kann zu sein

Ihr könnt euch in dieser Praxis schnell oder langsam bewegen, mit großer Intensität oder sehr leicht, je nach Neigung und Befinden.

Das Grundprinzip ist sehr einfach. Ihr entspannt euch körperlich und seht umher, und wenn euer Blick an etwas hängen bleibt, nehmt ihr mit eurem Körper die Form dieses Gegenstandes an. Während ihr diese Form nachbildet, werden sich euer Kopf und Körper neigen. Da alles eine Form hat – Wolken, Gebäude, Bäume, das Gras, Menschen – nehmt ihr, sobald ihr etwas erblickt, dessen Form an, und dann die nächste. Was auch immer es sein mag, ihr kopiert es mit eurem Körper und

denkt an gar nichts. Es gibt keine Anweisung, die zu befolgen wäre, euer Blick wird den Körper leiten. Arbeitet mit eurem Körper, ohne ihn anzustrengen oder zu belasten, doch erlaubt ihm, bis an seine Grenzen zu kommen. Wir haben genug Raum und können uns ausbreiten.

Es gibt natürlich viele verschiedene Arten der Körperbewegung, die wir lernen können, viele unterschiedliche Arten von Yoga, Tai-Chi-Schulen, es gibt Chi Kung, Tanz und so weiter. Allerdings ist es zuallererst einmal so, dass all diese Systeme geneigt sind, eine Ausrichtung auf das Gelernte zu verlangen, und im Fall von Improvisationstechniken ein gewisses Empfinden, eine Vorgabe, wie es sich anfühlen sollte. Wenn ihr euch jedoch einfach auf eure Sinne bezogen bewegt, dann müsst ihr euch gar keine Gedanken machen. Ihr werdet herausfinden, dass die Aufmerksamkeit eures Körpers mehr und mehr von den Eigenschaften dessen, was ihr wahrnehmt, verändert wird; bei einem Baumstamm erhöht sich die Spannung im Körper, bei den zarten, frischen Blättern wird man locker.

Wir lassen die Welt uns lehren zu sein, darin üben wir uns. Wenn ihr das eine halbe Stunde lang macht, wird jeder Muskel im Körper aktiviert. Die Wirbelsäule beugt sich in alle Richtungen, der Brustkorb öffnet und schließt sich, der Atemrhythmus verändert sich; alles Erforderliche passiert, ohne dass ihr irgendetwas überlegen oder planen müsstet. Es wird zudem erkennbar, wie Konditionierung im Leib wirkt. Bei manchen Leuten werden die Bewegungen zu Tai-Chi-Bewegungen, andere beginnen Yoga-Asanas auszuführen, weil ihr Körper diese speziellen Formen gelernt hat.

Ebenso wie unsere Emotionen und Wahrnehmungen verfügt auch unser Leib über Gedächtnis und Vorhersagevermögen. Bei dieser Art von Bewegung könnt ihr entdecken, wie die Vergangenheit und das, was ihr gelernt habt, letztlich die Zukunft ausgestalten. Wenngleich das in mancher Hinsicht nützlich ist, fungiert diese Praktik ebenso als Anzeige der Unmittelbarkeit dessen, was gegenwärtig ist.

## Dzogchen

---

Wir werden uns jetzt Dzogchen ein wenig mehr zuwenden. In der Nyingma-Tradition wird Dzogchen als die höchste aller Lehren angesehen, weil sie die am wenigsten ausgearbeitete ist; es ist die einfachste Lehre, doch aus eben diesem Grund auch die subtilste und schwierig zu erfassen.

In der tibetischen Tradition gibt es allgemeine Praktiken wie zum Beispiel Niederwerfungen, bei denen man sehen kann, ob man sie gut oder schlecht macht, schnell oder langsam, mit mehr oder weniger Aufmerksamkeit. Das heißt, es gibt eine Aufgabe, und es gibt den Ausführenden der Aufgabe, und der Ausführende kann eine kritische Betrachtung der Leistung vornehmen, er kann bewerten, wie gut die Aufgabe bewältigt wurde.

Wohingegen unsere Aufmerksamkeit im Dzogchen auf das gerichtet wird, was auch immer sich ergeben mag – also nicht auf etwas, was wir vorbereitet haben oder die formelle Visualisierung einer Gottheit und kein Konzentrieren der Aufmerksamkeit auf etwas wie den Atem oder ein äußeres Objekt. Man bleibt einfach gelöst und offen mit allem, was in Erscheinung tritt.

Die Überlieferung besagt, dass diese Lehren durch Garab Dorje, der ein erleuchtetes Wesen war, in die Welt gekommen sind. Garab Dorje empfing seine Unterweisungen von Dorje Sempa, der die Übertragung durch Kuntu Zangpo erhielt. Diese Namen werden einigen Leuten etwas sagen, anderen hingegen nichts. Die wesentliche Bedeutung ist – es ist einfach herrlich!

Es heißt, dass sich der Leib von Garab Dorje beim Verlassen dieser Welt in einen Regenbogen auflöste, und während er sich so in den Himmel erhob, erteilte er drei kurze Lehren. Die erste Lehre

war die Einführung in den eigenen ursprünglichen Zustand. Auf Tibetisch besagt das etwas wie „mit sich selbst bekannt gemacht werden“.

## Unsere wahre Natur

---

Die grundlegende Übermittlung dieses Zustands ist, dass unsere Natur von Anbeginn in ihrem Wesen rein ist, sie ist ungeboren. Wir sind zwar aus dem Schoß unserer Mutter in diese Welt gekommen, und ihr habt einen Namen und einen Ausweis und so weiter, doch die Grundnatur unseres Selbst – unsere wahre Identität – ist raumähnlich. Raum ist überall: Raum unterstützt großzügig alle Erscheinungen und beherbergt sie, und doch ist er nicht fassbar wie manche besonderen Gegenstände.

Auf ähnliche Weise werden wir uns vieler Gedanken, Emotionen und Empfindungen inne, wenn wir uns selbst betrachten und zu ergründen versuchen, wer genau wir sind. Manche von ihnen mögen wir nicht, andere durchaus, und an ihnen möchten wir festhalten; doch auch wenn wir sie bewahren wollen – sie werden immer vergehen. Und selbst wenn wir versuchen, die Gedanken und Gefühle, die wir nicht leiden können, wegzudrängen, werden sie zurückkehren. Wenn wir unsere Identität aus diesen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen beziehen und denken, dass sie es sind, die uns wahrhaft ausmachen, dann kerkern wir uns ein in etwas Auswegloses, denn diese Manifestationen dauern endlos fort, jenseits unserer Kontrolle. Das in uns, was sie zu kontrollieren versucht, ist selbst ein Gedanke.

Nehmen wir einmal an, du hast ein Problem mit Zorn. Vielleicht denkst du: „Ich hasse es, wenn ich so wütend bin.“ Nach einem Vorfall überlegst du: „Ich wünschte, ich hätte das nicht getan.“ Doch wer ist derjenige, der empfindet: „Ich bin wütend“? Es ist dies ein unbeständiger Gedanke. Dann sagst du: „Ach, es tut mir so Leid, dass ich dich gestern angeschrien habe; ich werde das nie wieder tun.“ Derjenige mit der Wut und der, dem es Leid tut, sind nicht dieselben.

Wir sind nichts Feststehendes, wir sind kein zusammenhängendes Selbst. Was wir für uns selber halten, ist dieser Strom aus Neigungen, Wesenszügen, Erinnerungen, Hoffnungen und Befürchtungen, die sich zusammen bewegen, verschiedenartige Muster hervorbringend wie Tänzer auf einer Bühne. Manchmal bewegen sich einige unserer Seiten einfach auf und ab wie ein Corps de ballet, bis sich eine von ihnen plötzlich entschließt, Diva sein zu wollen und hinaustritt, um im Mittelpunkt zu stehen. Eine Zeit lang bist du sehr eifersüchtig, bis der Choreograph ihr sagt: „Reih dich wieder ein!“

Auf diese Weise pulsieren wir mit den Umständen, ein unaufhörliches Strömen von Energie, Möglichkeiten, Erscheinungsformen. Es wird nie zu Ende gehen. Wenn wir uns selbst begreifen als aus diesen Bewegungen erzeugt, dann werden wir uns jedes Mal als unaufrichtig und betrügerisch empfinden, sobald wir eine endgültige Aussage über uns treffen.

Wenn wir sagen „Ich bin faul“ oder „Ich arbeite sehr, sehr viel“, so sind diese Äußerungen nur Satzhälften. „Ich bin faul, wenn ich mich so oder anders fühle...“, oder „Ich arbeite sehr viel, weil ich befürchte... andere könnten mich für faul halten“, oder „Ich versuche immer noch, meinen Vater zu beeindrucken, obwohl er schon viele Jahre tot ist.“ So gesehen sind all unsere Wesensaspekte Teil von Kommunikation.

## Reiches Potential

---

Die Dzogchen-Lehren besagen, unsere wahre Natur sei nackt: ein offenes, weites Gegenwärtigsein ohne speziell festgelegte Inhalte. Es ist dies aber keine nihilistische Nichtigkeit – keine entseelte Leerheit – vielmehr reiches Potential, aus dem heraus sich viele verschiedene Formen manifestieren können. Dieses Manifestieren ist die Energie, die natürlicherweise aus dieser offenen, weiten Natur

entsteht. So wie aus der Sonne unaufhörlich Lichtstrahlen hervorgehen, so erhebt sich aus unserer Offenheit unablässig Energie.

Es heißt auch, unsere Natur sei roh, sie werde in keinem besonderen Verfahren zubereitet, ihr wurden weder Gewürze noch andere Zutaten beigemischt. Wie auch immer unser Werdegang verlaufen sein mag, was auch immer uns im Leben begegnet ist, Positives oder Negatives, nichts von alledem hat diese unsere Grundnatur verändert oder umgeformt. Die tibetische Überlieferung spricht hier von *vajra* oder *dorje*, was ganz einfach unzerstörbar bedeutet, durch nichts gezeichnet oder verwandelt.

Wenn wir mit jemandem im Café sitzen, und derjenige erzählt uns etwas, dann beeinflusst uns das natürlich, und unsere Stimmung verändert sich. Wer ist es, der sich verändert? Wer ist es, der diese Erfahrung macht? Im Erleben scheint es eine bleibende, fest gefügte Person zu geben, einen Bezugspunkt – mir widerfährt dieses. Doch was ist dieses „mir“? Es handelt sich um die Bewegung von Energie des ungeborenen Zustandes. Es ist eine Äußerung. Ich bin glücklich. Ich bin traurig. Eine Empfindung entsteht, sie heftet sich an einen Gedanken, dann bringt sich dieser Gedanke durch meinen Mund oder eine Verhaltensweise zum Ausdruck.

Bei einem Wurf von Welpen, die gerade geboren wurden, kann man beobachten, wie sie übereinander klettern und sich gegenseitig wegstupsen; Subjekt und Objekt – Selbst und Anderer – sind dasselbe. Du bewegst mich, ich bewege dich, und so kippt alles ständig. Gerade saßen wir noch draußen in der Sonne, plötzlich ziehen Wolken auf, also schließen wir die Fenster und ziehen uns etwas über. Das ist das Wesen von Energie. Dieser unser Leib ist energetisch; innerhalb einer gewissen Temperaturspanne ist alles annehmbar, doch wenn es zu heiß oder zu kalt wird, kommen wir nicht so gut zurecht. Dergestalt finden wir uns hineinversetzt in eine Lebenswelt, und diese können wir als Fluss der Erfahrung bezeichnen.

## Wie ein Spiegel

---

In der Dzogchen-Überlieferung heißt es, unsere Natur sei wie ein Spiegel. Wenn ihr in den Spiegel schaut, seht ihr euer Gesicht. Ihr seht nicht den Spiegel, wenn ihr in den Spiegel schaut, was ihr seht, ist eine Reflexion. Sobald Licht vorhanden ist, zeigt der Spiegel etwas. Den Spiegel selber vermögen wir nicht zu sehen; er hat in sich selbst keine Identität, die man sehen könnte.

In gleicher Weise erheben sich in uns unaufhörlich Gedanken, Gefühle und Empfindungen, und sie bilden die Grundlage unserer Selbstkonstruktion. Diese Dinge sind da, dass sie sich ereignen bleibt unbestritten, ganz gleich ob wir sie für gut oder für schlecht halten. All dies ist wie eine Reflexion im Spiegel oder wie die Spiegelung des Mondes im Wasser; sie ist sichtbar und doch kann man sie nicht ergreifen. Was wir als Zeit bezeichnen, ist einfach dieser endlose Fluss von Augenblicken, allesamt sind sie ungreifbar in sich selbst. Und doch gibt es in uns eine gewisse Stabilität, die nicht in der speziellen Gestalt oder Form von Erscheinung gründet. Keine der entstehenden Formen erzeugt etwas Endgültiges, und doch gibt es sie – was also ist der Boden unserer Erfahrung, Augenblick für Augenblick? Es ist etwas Stabiles, jedoch nicht Greifbares.

Normalerweise wirken stabile Dinge greifbar. Dieses Gebäude hier ist aus gewaltigen, großen und schweren Steinen erbaut, und wir können uns vorstellen, dass sie sehr langlebig sind; doch mit der Zeit und mit den Jahren wird sich das Gebäude verändern. Kürzlich gab es in dieser Gegend Erdbeben, die veranschaulichen, dass standfest wirkende Dinge oftmals instabil sind. All die Dinge, die Menschen für fest gefügt, verlässlich und sicher halten, wandeln sich.

Die Dzogchen-Lehren hingegen besagen, unser wahres Wesen sei *unveränderlich*. Es ist dies ein Zustand gelassenen, offenen Gewahrseins, so wie eine leere Bühne, auf der all die verschiedenen Lebensdramen aufgeführt werden. Diverse Schauspiele kommen und gehen, die Bühne indes bleibt

dieselbe. Welche Darbietungen auch immer zur Aufführung kommen, die Bühne selbst verändert sich nicht. Dies ist ein ganz entscheidender Punkt für die Meditation, denn wenn ihr unmittelbar erkennen könnt, was sich bewegt und verändert, ohne es stabilisieren zu wollen, dann wird ebendiese Bewegung den Raum offenbaren, innerhalb dessen sie sich vollzieht.

Ihr könnt diesen Raum nicht als fest umrissenen Gegenstand erfahren. Der ursprüngliche Zustand – das offene weite Gegenwärtigsein – ist überhaupt kein Objekt, welches von Gedanken erhascht werden könnte. Wenn wir darüber sprechen, dann sind das lediglich Gesten, Metaphern, es ist ein Heraufbeschwören, um ein Empfinden für seinen Geschmack zu bekommen. Um es direkter zu erfahren, müssen wir mit der Meditationspraxis beginnen.

Wenn wir bei dem Gleichnis des Spiegels bleiben, dann tauchen Reflexionen auf und verschwinden, und der Spiegel selbst ist neutral gegenüber all den unterschiedlichen Arten von Reflexionen. Der Spiegel ist nicht erfreut, wenn ein schönes Geschöpf vor ihm erscheint, und er ist nicht verstimmt, wenn ein äußerst hässlicher Gegenstand vor ihn gestellt wird, denn das Spiegelbild ist zwar im Spiegel, doch es berührt ihn nicht. Das ist ein ganz wesentlicher Gesichtspunkt. Es ist nicht etwa so, dass wir von der Welt getrennt wären und sie aus einiger Entfernung betrachteten. Unsere wahre Natur ist weder per Helikopter im Aufstieg begriffen, noch ist sie in Sicherungsverwahrung, geschützt von Videoüberwachungskameras! Unsere Wesensart – dieser ursprüngliche Zustand – unterliegt keinerlei Bedingungen, das heißt, sie ist ohne Grenzen.

Wir haben hier zum Beispiel einen Tisch, und dieser Tisch hat eine Form. Wenn ich ein Glas auf den Tisch stelle, dann ist das schön und gut, doch wenn ich nicht aufmerksam hinschaue und den Tisch verfehle, wird das Glas herunterfallen und zerbrechen. Daran sind wir gewöhnt. Gegenstände haben eine Form und eine Grenze, Innenseite und Außenseite, sie sind begrenzt. Sie haben Anfang und Ende, Ober- und Unterseite, und sie stehen in Verbindung mit etwas anderem.

Unser eigener Seinszustand jedoch ist kein Gegenstand, er beruht nicht auf irgendetwas anderem. Er wurde nicht von unserer Mutter oder unserem Vater erzeugt, und nicht von irgendeinem Gott, er wird weder von unseren guten Handlungen erschaffen, noch von ungunen Handlungen, die wir begehen, beschädigt. Er ist eine unzerstörbare Grenzenlosigkeit, wie freier Raum, in dem sich alles manifestiert. Dies bedeutet keineswegs, dass es richtig wäre zu sagen: „*Oh, ich bin das ganze Universum.*“ Solltet ihr in dieser Weise narzisstisch werden, habt ihr die Lehren überhaupt nicht verstanden.

Der Spiegel zeigt die Reflexionen, aber er *besitzt* sie nicht. Halte ich einen Spiegel in der Hand und drehe ihn, wird alles hier im Raum darin erscheinen und mit der Bewegung entschwinden. In gleicher Weise bringt der Geist das Da-seiende unentwegt zum Vorschein, doch er hat kein Verlangen danach, der Besitzer, Gebieter oder Überwacher zu sein. Er ist nicht darauf aus, Profit zu machen wie ein Kaufmann, der zehn Prozent haben möchte.

Genauso können wir allem, was entsteht – sei es gut oder schlecht – Raum geben. Wir werden feststellen, dass wir weder verrückt noch chaotisch werden, nur weil wir die Situation nicht unter Kontrolle haben. Dinge entstehen und vergehen, alle zu ihrer Zeit, und wenn sie vorübergehen hinterlassen sie keine Spuren. So ist der nächste Augenblick wieder eine offene, leere Bühne, auf der neue Möglichkeiten auftreten können.

Auf einer äußeren Ebene kann man das sehr gut nachvollziehen, wenn man die Entwicklung von „*verhaltensgestörten Kindern*“ betrachtet. Beginnen Kinder in der Schule Probleme zu verursachen, machen sich die Leute normalerweise Sorgen um sie. Es heißt: „*Also dieses Kind hat echte Probleme. Dieses Kind wird zu einem Problem, weil es durch sein Benehmen die anderen Kinder unruhig macht.*“

Was bei dem betreffenden Kind ankommt ist, dass es nichts taugt, dass es jemand anderer werden müsste, um angenommen zu werden.

Wenn man sich die Situation des Kindes anschaut, wird man zumeist feststellen, dass das Kind vor allen Dingen zum Ausdruck bringt: *„Bitte liebt und akzeptiert mich, wie ich bin.“* Zu werden, wie die Erwachsenen es haben wollen, hieße für das Kind, seiner selbst verlustig gehen. Wird das Kind angenommen und findet eine Person, die sich wirklich für seine besondere Eigenart interessiert, selbst wenn deren Ausprägung ziemlich verdreht erscheinen mag, dann werden Aufmerksamkeit und Akzeptanz dem Kind ermöglichen gelöster zu werden und zurückzukehren zu einem normalen Kontaktverhalten. Es gibt viele Studien, die aufzeigen, dass dies der Fall ist.

Gleicherweise sind Gedanken, Gefühle und Empfindungen nur auf der Durchreise, wenn sie in unserem Gemüt auftauchen. Alles was sie wollen ist ein leises Anklopfen im Kopf, und dann gehen sie. Dies ist Unbeständigkeit. Wenn wir aber sagen: *„Was wollt ihr hier? Ich will euch nicht in meinem Kopf; ihr gehört zu der unguten Sorte von Gedanken. Ihr besprüht doch bloß mein hübsches, makelloses Selbst mit Graffiti!“*, dann könnt ihr sicher sein, dass das Kind in der Nacht zurückkehrt und euch jetzt erst recht besprüht! Genauso versuchen wir uns selbst zu kontrollieren, indem wir sagen: *„Ich mag dies hier, und das dort mag ich nicht.“*

Hierbei gibt es zwei wesentliche Gesichtspunkte: Zum einen ist unsere Beschaffenheit von dynamisch fließender Energie – unser Leib, unsere Haltung, Gestik, Persönlichkeit und so weiter – wir sind immer in Bewegung und stark beeinflusst von der Umgebung. Dies ist ein Aspekt dessen, wer wir sind, aber er umfasst eben nicht alles, weil es auf einer alltäglichen Ebene ausgesprochen viele äußere und innere Vorgänge gibt, die zu bedenken sind, und mit denen wir umgehen müssen. Tag für Tag und Jahr um Jahr mögen wir unablässig mit Vorgängen beschäftigt sein, so dass wir zu keiner Zeit dem anderen Aspekt unserer selbst Aufmerksamkeit widmen, nämlich der ungeborenen, unveränderlichen offenen Weite, in der sich alle Bewegung ereignet.

Bringen wir diese beiden Aspekte zusammen – offene Weite und Bewegung – so muss die Bewegung nicht länger die Last einer Gesamtidentität tragen, und wir können uns an Bewegung als solcher erfreuen. Die offene Weite ist der gleichbleibende Zustand, in dem Gewahrsein ruht. Das heißt, dass der Offenheit oder Leerheit des Geistes eine naturgegebene Klarheit innewohnt, so wie der Oberfläche eines Spiegels; das Potential, um Manifestationen sichtbar werden zu lassen. *Das Potential des Spiegels, jedwede Reflexionen wiederzugeben, ist wie das Potential des Geistes, alle Phänomene zu zeigen.*

Während wir hier in diesem Raum sitzen, sind wir uns unserer selbst, des Raumes und der Anderen bewusst. Was sich im Raum ereignet, verändert sich. Als Teil des im Raum Seienden haben wir Gedanken, Gefühle und unsere Reaktionen auf das, was sich abspielt, doch gleichzeitig gibt es die Offenheit, innerhalb derer alles stattfindet. Sind wir zu sehr mit dem Aspekt von Form identifiziert, so erzeugen wir eine Spaltung zwischen uns und Anderen, und dann bleibt uns nur noch die Möglichkeit des darüber Nachdenkens, um zu verstehen, was vor sich geht.

Unsere Erfahrung ist direkt und unmittelbar, sie wird nicht durch Interpretationen konstruiert. Die Interpretation folgt der Erfahrung, und eine Interpretation ist lediglich eine andere Art von Erfahrung. Die Interpretation mag eine elterliche Stimme annehmen oder jede beliebige andere Stimme. Stimmen lassen erkennen, was Stimmen tun: Sie sprechen, und wir machen ganz große Ohren. Wir lieben Geschichten, und wenn diese Stimmen in unserem Kopf beginnen uns eine Geschichte zu erzählen, dann denken wir: *„Oh, Zeit für die Nachtruhe...“*, und wir schlafen ein, gleiten in diese Art Traum, doch er ist eine Illusion.

Illusionen entstehen und vergehen, das ist das Wesen dieser Welt: Sie ist ein Schauspiel der Einbildungskraft. Man kann sich über Illusionen nicht klar werden, indem man versucht, sie zu verbessern; erkennt man aber Illusionen als solche, kann man sie in Ruhe lassen. Eine Reflexion im Spiegel ist einfach eine Reflexion; nichts ist dort, und doch ist es so, als ob etwas da wäre. Wenn uns zu Bewusstsein kommt, dass unser ureigenes Wesen offen ist, nicht-geboren, grenzenlos, dass es nackt ist, frisch, dann können wir in diesem offenen Seinszustand gegenüber allem was geschieht tolerant sein.

Es heißt, wir sollten unserem Geist erlauben wie ein Wasserfall zu sein. Seid ihr irgendwann einmal in den Bergen und es gibt dort einen Wasserfall, so könnt ihr sehen wie bewegt er ist, wie er hinabstürzt mit plötzlich austretenden Spritzern. Es ist äußerst wichtig, dem Geist zu erlauben, er selbst zu sein und sich in seiner Eigenart zu zeigen, denn je besser uns das gelingt, umso eher können wir dem Ego gestatten, sich in den vorzeitigen Ruhestand zurückzuziehen.

Dieses Ego ist wie das Kind einer Alkoholikerin. Es kann nicht darauf hoffen, dass seine Mutter Einkäufe erledigt, kocht, saubermacht oder bei der sonstigen Hausarbeit behilflich ist. Das Kind muss beim eigenen Elternteil die Elternrolle einnehmen und sich überlegen: „*Was kaufe ich am besten ein? Wie kann ich die Flaschen so verstecken, dass Mama sie nicht finden wird?*“ Genau so ist auch unser Ego in Wirklichkeit ziemlich klein, manche Dinge kann es recht gut bewältigen, doch es kann sich nicht ganz um uns kümmern. Weil es seine Mutter nicht finden kann, muss unser Ego die ganze Zeit vorgeben, erwachsener zu sein als es ist. Meditation hat zum Ziel die Mutter zu finden und sie in die Entzugsklinik zu bringen, damit sich alle Verdunkelungen auflösen. Während sich die Mutter auf ihr Muttersein besinnt, wird es dem Kind möglich gelöst zu werden und wieder zu spielen, und so können Mutter und Kind zueinander kommen. Dies ist der Weg der Lehre.

Vielleicht habt ihr dazu Fragen oder Überlegungen.

Frage: In bestimmten buddhistischen Lehren ist anfangs davon die Rede, dass man gute Gedanken annehmen und ungute Gedanken zurückweisen solle. Aus dem eben Gesagten entnehme ich, dass Du alle Arten von Gedanken weder annimmst noch zurückweist, sie vielmehr gehen lässt.

James: Das ist richtig, denn die Pfade, bei denen es darum geht, gute Dinge zu tun und schlechte Dinge zu unterlassen, wenden sich an das Ego. Was sie sagen, ist: „*Du musst versuchen, ein besserer Mensch zu werden, und wenn du dazu geworden bist, dann wirst du eines Tages gereift sein und verständig, und du wirst fähig, all dies zu begreifen.*“ Dahinter steht die Vorstellung, dass es für gute Gedanken eine Art Belohnung gibt; doch die Buddha-Natur oder der ursprüngliche Zustand ist nichts Konstruiertes. Man kann ein Stück Kohle fünfzig Jahre lang waschen, und es wird nicht zu Kreide. Du magst unablässig versuchen besser zu werden, doch du wirst weiterhin „Fehler“ machen.

### Frage zum Thema Karma

---

Frage: Wie verhält sich das zum Grundgedanken von Karma?

James: Wenn ich versuche, das ganze Wasser aus dem Krug hier in dieses Glas zu gießen, wird es überlaufen. Ich könnte also versucht sein, in meinem Leben nur einen kümmerlichen Strahl fließen zu lassen, damit ich niemals zu viel Wasser in die Tasse gieße. Das ist der Pfad des guten Benehmens. Im Dzogchen sagen wir jedoch: „*Nimm eine große Tasse.*“ Das habe ich gemeint, als ich sagte, dass Ego sei klein, und so lange wir damit identifiziert sind, werden wir darum besorgt sein, was andere Leute über uns denken und wie sie uns beurteilen. Diese Denkweise macht uns sehr klein.

Es gibt vier Aspekte in Bezug auf Karma. Der erste Aspekt wird als der Grund bezeichnet. Der Grund jeglichen Karmas ist der Glaube an reale Objekte: Ich existiere und diese Welt existiert. Der zweite

Aspekt ist das Absichtsvollsein, ein Denken, das sich auf Objekte richtet. Wir haben hier zum Beispiel ein hübsches kleines Aufnahmegerät, und wir nehmen einmal an, dass ich vorhabe, es zu stehlen. Der dritte Schritt ist, mich mit dem Objekt zu verbinden und die Handlung auszuführen: Nun habe ich es gestohlen. Die vierte Stufe besteht darin, mit der Handlung absolut zufrieden zu sein: Ich bin froh, dass ich das getan habe und jubiliere über meine Geschicklichkeit als Dieb.

Bei diesem Vier-Stufen-Modell reduziert sich das Karma ein wenig, sofern ich auf der vierten Stufe denke: „*Oh je, was habe ich gemacht? Ich hätte es nicht nehmen dürfen.*“ Denke ich auf der dritten Stufe, an dem Punkt, wo ich das Objekt gerade an mich nehme: „*Was tue ich bloß? Es gehört mir nicht*“, dann blockiere ich das Karma. Und auf der zweiten Stufe, wenn der Gedanke zu stehlen in mir entsteht, kann ich dieses negative ans Stehlen Denken transformieren und daraus einen positiven Gedanken machen; so verringert sich das Karma ebenfalls.

In unserem Geist tauchen naturgemäß viele verführerische Einfälle auf, und nicht alle von ihnen sind so eindeutig oder so krass, wie etwas stehlen zu wollen; also sollten wir auf uns Acht geben und uns von früh bis spät kontrollieren. Wenn ihr euch jedoch bereits dem ersten Aspekt von Karma widmet, dem Grund, dann können alle etwaigen Karma-Ansammlungen beseitigt werden. Vermögen wir unmittelbar zu erkennen, dass es kein reales, unabhängig aus sich selbst existierendes Subjekt gibt und keine realen, unabhängig aus sich selbst existierenden Objekte – es gibt nur die sich leuchtend bewegende Erfahrung im Stand des Spiegels – dann wird sich kein Karma anhäufen.

Ich glaube, wir können an uns selber gut nachvollziehen, dass es ziemlich viel Anstrengung kostet, schlecht zu sein. Wenn ihr zum Beispiel versucht, eure(n) Liebste(n) zu betrügen oder euren Chef, oder ihr wollt das Finanzamt täuschen, dann müsst ihr euch ziemlich viele Gedanken machen und darum besorgt sein, dass es herauskommt. Je gelöster wir werden, umso mehr begreifen wir, wie sinnlos diese Art von Unternehmung ist. Ihr müsst nicht versuchen, gut zu sein; ihr erkennt einfach, wie mühsam es doch ist, schlecht sein zu wollen.

[Pause]

## Die Yanas oder Anschauungsweisen

---

Wir werden jetzt weiter einiges Hintergrundwissen erläutern und dann praktizieren. Im Nyingma-System gibt es neun verschiedene Ebenen der Praxis, die Yanas, und jede von ihnen kann in ihrer *Anschauungsweise*, ihrer *Meditationsart*, der Art der *Betätigung* und ihrem *Resultat* verstanden werden. Wenn man die Praxis eines dieser Yanas ausführt, ist es ganz wesentlich, der entsprechenden Anschauung Beachtung zu schenken.

In der Dzogchen-Sichtweise zum Beispiel, mit der wir uns hier beschäftigt haben, ist unsere grundlegende Natur von Anbeginn vollkommen. Aus Sicht der ersten Ebene oder Yana, dem Hinayana, sind wir Verlorene, die in Samsara umherwandern, voll von Verwirrtheit und Düsternis, und außerhalb jeder Kontrolle.

Verwenden wir für unsere Welt die Metapher einer Skulptur, dann ist jedes dieser neun Yanas oder Anschauungsweisen ein Licht, das auf diese Skulptur scheint. Indem man sich den jeweils erhellten Bereich näher ansieht, zeigt sich ein bestimmter Aspekt. Man kann die Skulptur umrunden und dabei alle neun Standpunkte einnehmen; jede Ansicht ist der jeweiligen Position gemäß. Keine der Sichtweisen ist besser oder schlechter als eine der anderen, und jede offenbart etwas über uns selbst.

Manchmal ist es sehr wichtig darüber nachzudenken, dass wir wirklich verloren und verwirrt sind, um mit den verletzten und verwundbaren Aspekten unserer selbst in Berührung zu bleiben. Von diesem Gesichtspunkt aus ist Zufluchtnahme die Hauptpraxis. Zuflucht nehmen bedeutet, es gibt die

Möglichkeit Schutz zu finden in der schwierigen Lage, in der wir uns befinden, und ebenso die Hoffnung, dass es für uns ein anderes, besseres Leben geben kann, in dem Erleuchtung als Befreiung gesehen wird aus der Kompliziertheit dieser Welt.

In der Mahayana-Auffassung sind wir schon viele, viele Male geboren worden, und in jedem unserer Leben hatten wir eine Mutter. Diese Mütter haben sehr viel für uns getan, und so sind wir ihnen Dankbarkeit schuldig, und also schulden wir allen Wesen Dankbarkeit. Wenn wir uns in diese Welt hineinbewegen und anderen Wesen begegnen – Menschen, Vierbeinern, Vögeln, Fischen und so weiter – starten wir folglich mit einer Verpflichtung. Von daher üben wir unsere Praxis aus, um für das Wohl aller Wesen Erleuchtung zu erlangen. Es ist dies eine kraftvolle Methode, die um uns gezogene Grenze zu schwächen und die Einsicht zu gewinnen, wie bedeutsam es ist, allen Geschöpfen Mitgefühl entgegenzubringen, sind wir doch mit ihnen bereits verbunden.

Unsere begrenzte gemeinsame Zeit lässt es nicht zu, dass wir all die verschiedenen Yanas-Sichtweisen durchgehen, doch vom Standpunkt des Dzogchen aus ist alles von allem Anfang an rein. Das bedeutet, es gibt nichts zu tun. Tut also rein gar nichts. Das hört sich leicht an, oder? In Wirklichkeit ist es viel leichter, *etwas* zu tun als nichts, denn all unsere Energie richtet sich auf das Tun von Dingen.

Ich hatte eine kurze Begegnung mit einer der Nonnen dieses Klosters. Unsere nette Übersetzerin sagte ihr, dass ich sie alle als sehr warm und herzlich empfände, und dass es hier ganz wundervoll sei. Die Nonne meinte: „*Nun, sind die Leute gut und benehmen sie sich anständig, dann fühlen wir uns auch gut und benehmen uns anständig – das ist ein Lebensgesetz.*“ Das ist in der Tat das Gesetz des normalen Lebens, doch im Dzogchen bemühen wir uns, in eine andere Dimension zu gelangen.

Beim sich Entspannen in den offenen Geisteszustand setzt sich Aktivität fort. Woher stammt diese Aktivität? Wenn es für den Geist keine Begrenzung gibt, so gibt es kein Außerhalb oder Innerhalb. Gibt es kein Außen, so kann nichts von anderswo eingelassen werden, und das heißt, alles hat denselben Ursprung. Sämtliche Gedanken und Handlungen entstehen aus diesem offenen Potential. Doch natürlich treten viele Gedanken in der ersten Person auf: „*Ich muss das tun*“ oder „*Warum habe ich das getan?*“ oder „*Warum hat er so mit mir geredet?*“ Unser Geist lässt einen Gedanken sich in den nächsten verwandeln.

Es ist äußerst wichtig, diese Gedanken in der Meditation dort zu belassen, wo sie sind, ihnen nicht zu glauben, sie einfach als Politiker zu betrachten. Politiker beteuern ständig: „*Schenkt mir euer Vertrauen, ich sage euch die Wahrheit. Ich werde mich für eure Interessen einsetzen!*“ Nehmt euch vor diesen inneren Politikern in Acht! Beobachtet lediglich, wie Gedanken entstehen und vergehen. Genauso wie Politiker vor einer Wahl viele hübsche Dinge versprechen und danach nicht sehr viel davon umsetzen, so wirken diese Gedanken, wenn sie auftauchen, überaus ansprechend und bedeutsam – doch schon sind sie wieder fort. Seht sie mehr, wie sie sind: kleine Gedankenketten, kleine Strichlinien, die den Himmel durchqueren.

### ***Drei-A-Praxis: erklingendes A***

---

Lasst uns jetzt die elementare Dzogchen-Praxis üben. Sie ist ganz einfach. Ihr sitzt entspannt mit weichem Blick, die Augen sind geöffnet. Wir richten den Blick ungefähr anderthalb Armlängen vor uns in den Raum ohne zu starren, vielmehr lassen wir den Blick in der Luft ruhen. Dieser äußere Raum ist untrennbar von dem inneren Raum in unserem Herzen.

Wir rezitieren dreimal vernehmlich den A-Ton. In den Alphabeten des Sanskrit und des Tibetischen ist A der wesentlichste Laut. Für alle Konsonanten wird A zum Grundvokal. Bei Babys ist es ähnlich:

Der erste Laut von ihnen ist meistens ein A, und mit den Öffnen und Schließen der Lippen entstehen dann allmählich Laute wie Pa und Ma und so weiter. Wenn Menschen Liebe machen sagen sie A, und wenn sie sterben gehen sie mit einem A – dieser Laut findet sich mithin am Beginn, in der Mitte und am Ende.

Das A wird als Leerheit wiedergebender Laut gesehen. Wenn wir es ertönen lassen, versuchen wir somit, alle Spannungen in unserem Körper und die Geschäftigkeit des Geistes sich in das A hinein auflösen zu lassen, in diesen Urgrund, aus dem es kommt. Im Frühjahr säen die Gärtner Samen in den Boden, im Sommer kommen die meisten Blumen hervor und beginnen zu blühen, im Herbst werden dann die Blumenüberreste unterpflügt, damit sie im Boden verrotten und die Erde fruchtbar machen. Alle Dinge erheben sich aus der Leerheit – als A in die Welt hinein – und sie können ebenso in diese offene Weite zurückkehren durch das A.

Nachdem wir das A haben erklingen lassen, ruhen wir einfach in diesem offenen Raum. Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Geräusche von draußen, die Anderen neben uns bewegen sich – es ist alles wie zuvor, doch in der offenen Weite ruhend, lassen wir diese Bewegungen kommen und gehen, ohne uns mit ihnen zu verbinden oder zu identifizieren. Wir verweilen ein wenig in diesem Geisteszustand.

Wenn ihr euch dabei ertappt, dass ihr euch in diverse Gedanken und Gefühle verwickelt, dann entspannt euch einfach in ein langsames Ausatmen, das wird die Denkanspannung wieder lösen. Zunächst machen wir diese Übung nur kurz und später dann über eine längere Zeitspanne.

*[Drei-A-Praxis]*

Wir werden diese Praxis einige Male in bestimmten Variationen üben. Es könnte sein, dass eure Augen anfangs zu tränen beginnen – lasst es einfach geschehen. Mitunter habt ihr vielleicht das Gefühl, dass das alles doch rein gar nichts ist, man sitzt einfach nur in einem Raum. Wer sagt, dass du in einem Raum sitzt? Du selber sagst es dir. Das wird als ‚Zuflucht zu Gedanken nehmen‘ bezeichnet. So lange wir uns auf unser Denken verlassen und glauben, dass es die Wahrheit zeigt, behält die Welt ihre vertraute Gestalt. Was auch immer in euch aufkommen mag, Schönes oder Trauriges, Vertrautes oder Fremdes – lasst es einfach kommen und gehen.

Der Überlieferung nach sollten wir Gedanken, in die wir uns verfangen haben, nicht wegschieben, denn indem man das tut, gibt man seine Energie in den Vorgang des Wegschiebens; du bestätigst in dir selbst die Macht und die Gefahr dessen, was du loswerden möchtest.

Es geht darum, einfach nah bei dem zu bleiben, was in uns entsteht und weder davor zurückzuweichen, noch uns in es hineinfallen zu lassen.

### Sanft ein Haar aus einem Butterstück ziehen

In Tibet gab es Hirten, die sich Rinder hielten, um Milch und Butter zu gewinnen. Die Butter wurde von den Frauen in hölzernen Fässern gemacht. Sie lehnten sich dann über den Rand eines Fasses, kratzten mit ihren Händen die Butter heraus und pressten diese zu einer Kugel. Da sich tibetische Frauen die Haare nicht abschnitten, passierte es manchmal, dass ein langes Haar in die Butter fiel. Sie hatten also eine wunderbare Butterkugel, nur leider mit einem herausstehenden Haar. Zog man zu heftig daran, würde es abbrechen und der Rest verbliebe in dem Butterstück. Man musste das Haar also halten und sehr sanft herausziehen. Lamas verwenden dieses Beispiel, wenn der Geist sich in Gedanken verfängt: Zieh ganz sanft an deiner Aufmerksamkeit, so wie du ein Haar aus einer Butterkugel ziehen würdest.

Die Drei-A-Praxis ist keine ausgefallen komplizierte, dramatische Praxis. Es gibt in Tibet viele Pujas, in denen eine Menge Hörner, Becken, Geräusche und starke Stimmen einen imposanten Klang erzeugen. Die Drei-A-Praxis ist etwas sehr viel Sanfteres und Zarteres. Wir versuchen nicht, irgendetwas herbeizuzwingen, wir möchten uns lediglich mehr und mehr lösen – fortschreitend auf den vielfältigen Ebenen, in denen wir uns in Auftauchendes verwickelt haben.

## Behutsam die Knoten lösen

---

Früher konnte man in Fischerdörfern, wenn man zum Hafen hinunterging, den Fischern beim Reparieren ihrer Netze zusehen. Das Erste, was Seeleute zu lernen haben, ist wie man Knoten knüpft und wieder löst. Im Dzogchen lösen wir Knoten. Deshalb müssen wir uns selbst wieder und wieder erforschen, denn in unserem Geist gibt es so viele unterschiedliche Arten von Knoten. Man darf an verknoteten Bindfäden oder an verknoteter Wolle auf keinen Fall stark ziehen, das macht die Knoten nur fester.

Die tantrischen Systeme haben eine ganz andere Auffassung. Wenn Leute eine Puja machen – Puja bedeutet eine Art von Ehrerweisung – dann ist dies mit vier besonderen Arten von Aktivität verbunden, die sich auf die vier Richtungen des Mandalas beziehen: Befrieden, Vermehren, Überwältigen und Zerstören. Dies sind Aktivitäten, und diese Art von Meditationspraxis benutzt Energie, um Wandlungen in der Welt herbeizuführen. Man könnte sich beispielsweise auf Chenresig oder Tara konzentrieren, die beide in ihrer gewöhnlichen Form äußerst friedvoll sind, um Umstände zu befrieden. Wir könnten dafür beten, dass das Leid weniger wird und Krankheit und Not verschwinden, damit alles, was Menschen beunruhigt, in den Raum entschwindet, nur Ruhe und Frieden zurücklassend. An dieser Art von Praxis ist nichts auszusetzen; dieses sind sehr gute Praktiken für gewisse Dinge. Wenn ihr zum Beispiel euer Energieniveau oder eure Umgebung verändern möchtet, kann das Ausführen von Pujas sehr wirkungsvoll sein. Möchtet ihr jedoch eure ureigene Wesensnatur erkennen, sind Pujas nicht besonders geeignet. Ein Schraubenzieher und ein Hammer sind nicht das Gleiche; beide sind sehr nützlich, jedoch für verschiedene Dinge nützlich.

Im Dzogchen geht es uns um Entspannung, geht es darum, uns vom aktiven Tun zu entfernen, so dass wir uns immer mehr in einen Zustand grenzenloser offener Weite hinein öffnen, und in diesem Zustand verweilend allem, was erscheint, unbegrenzte Gastfreundschaft gewähren.

Wenn ein Freund von euch in Schwierigkeiten steckte und fragen würde, ob er zu euch kommen und eine Zeitlang bleiben könnte, würdet ihr wohl sagen „Ja klar“, doch nach fünf Jahren hättet ihr es wahrscheinlich langsam satt. Die gute Nachricht ist: Alles ist vergänglich! In der Meditation sagen wir: „*Herein! Willkommen.*“ Wir sind offenen Herzens, der Gedanke tritt geradewegs durch die Vordertür ein – doch die Hintertür ist ebenfalls geöffnet! Dies ist die Praxis – offener Raum. Mit der Zeit werdet ihr sehen, dass dieser Raum keineswegs ein ödes Nichts ist, sondern gänzlich hell und strahlend, und in ihm kommen und gehen alle Gedanken und Erinnerungen daran, wer ihr seid und was ihr euch wünscht. Ihr hört nicht auf zu existieren, doch ihr erkennt, dass diese Existenz traumgleich ist.

## Drei-A-Praxis: visualisiertes A

---

Diesmal stellen wir uns beim Praktizieren dort, wo unsere Aufmerksamkeit vor uns im Raum verweilt, den Buchstaben A vor. Wenn ihr das tibetische A kennt, könnt ihr euch dieses vorstellen oder sonst einfach den Großbuchstaben A. Das tibetische Alphabet ist nicht heiliger als unser eigenes. Dieser Buchstabe A ist umgeben von einer regenbogenfarbenen Lichtkugel, ähnlich den Seifenblasen für Kinder. Die Kugel ist transparent und der Buchstabe A ebenso. Für manche Leute ist das Visualisieren einfach, während es anderen sehr schwer fällt. Wenn ihr nicht viel sehen solltet, entwickelt einfach das Empfinden, dass das A dort ist.

Wir behalten im Gefühl, dass der Buchstabe A die Anwesenheit aller Lehrer verkörpert, von Kuntu Zangpo über Dorje Sempa hin zu Padmasambhava und geradewegs in unsere Gegenwart, eure Mutter, euren Vater, eure Schullehrer inklusive. *Irgendetwas* müsst ihr doch in der Schule gelernt haben! Der Grund hierfür ist, das Ganze nicht speziell oder heilig werden zu lassen, denn der Weg von Dzogchen ist der Weg des Integrierens; alle Erscheinungsformen kommen in diesen ursprünglichen Zustand. Manche Leute als etwas ganz Besonderes und über allem thronend anzusehen, andere hingegen als ganz und gar gewöhnlich, das ist für die Praxis des Integrierens nicht hilfreich. Alle Wesen haben die gleiche Buddhanatur. Sollten einige mit dieser Buddhanatur stärker in Verbindung stehen – Glück.

Ich habe einen älteren Bruder, und als ich Kind war, ist er immer größer gewesen als ich. Für gewöhnlich musste ich seine alten Pullis tragen. Mein erstes Fahrrad war sein altes Fahrrad. Ich hielt ständig danach Ausschau, wann ich denn einmal größer sein könnte als er. Meine Mutter sagte immer: „*Groß oder nicht groß – ihr seid beide meine Söhne.*“ Und so ist es – alle haben die gleiche Natur. Doch wenn sie nicht in der Nähe war, wollte er der King sein. Als er vierzehn war, war ich zwölf. Ich wurde dann auch vierzehn, aber da war er sechzehn!

Es ist nicht so entscheidend, wo andere Leute stehen, ob hoch oder niedrig. Worauf es ankommt ist die Konzentration auf diesen Augenblick, eure eigene Buddhanatur ist in ihm ganz anwesend. Niemand anderer als ihr selbst steht zwischen euch und eurer eigentlichen Natur. Das ist nicht nur eine Auffassung des Dzogchen. Im *Dhammapada* sagt Buddha Sakyamuni:

*„Nicht Vater, nicht Mutter, nicht Bruder, nicht Schwester – niemand kann dir mehr schaden als du selbst. Und auch nicht Vater, nicht Mutter, nicht Bruder, nicht Schwester – niemand kann dir eher helfen als du selbst.“*

Es geht darum zu begreifen, dass es unser eigenes Verhaftetsein an unsere Gedanken und an unser vertrautes Selbstgefühl ist, was uns klein hält. Tauchen Angst oder Furcht in uns auf, so handelt es sich um ein vergängliches Phänomen. Doch wenn wir damit verschmelzen – die Angst fühlen und ängstlich werden – dann haben wir uns verfangen und sind begrenzt und klein.

All unsere Lehrer, all jene, die uns weitergeholfen haben, all die großen Lehrer der Linie – ihre Essenz, seien sie verwirklicht oder noch nicht verwirklicht, trägt dieser Buchstabe A in sich. Und wir können das A erklingen lassen, und die Weite unseres Herzens vereinigt sich mit der Verwirklichung der Meister.

Wir verweilen in diesem Zustand, und dann löst sich der Buchstabe A im Raum auf.

[Drei-A-Praxis]

Einer der Gründe, warum wir die Praxis nicht allzu lang üben, bis wir uns an sie gewöhnt haben, ist, dass es hier nicht darum geht, sich anzustrengen. Wenn wir das A zum ersten Mal machen, haben wir zumeist ein Empfinden von Offenheit und Gelöstsein. Doch später, je öfter man es praktiziert, umso mehr wird man in das Auftauchende verwickelt.

### Frage zur Visualisierung

---

Frage: Es fällt mir sehr schwer, zu visualisieren. Und wenn ich versuche, das Bild vor meinen Augen im Raum zu halten, dann wandern meine Augen zu den Bäumen hinten am Horizont.

James: Im tibetischen System ist von acht Bewusstseinsarten die Rede. Das Chakra des Herzzentrums ist ein Lotos mit acht Blütenblättern. Das Herz ist in der tibetischen Überlieferung der Ort des Verstandes oder der Bewusstheit. Fünf dieser acht Bewusstseinsarten ergeben sich aus den fünf Sinnen: Sehen, Hören, Tasten, Schmecken und Riechen.

Es gibt ein geistig-intellektuelles Bewusstsein, das die von den Sinnen kommenden Informationen ordnet, und es gibt ein Bewusstsein, das die betrübenden Neigungen enthält: Unwissenheit, Abneigung, Anhaftung, Eifersucht, Stolz und so weiter. Dieses besondere Bewusstsein bringt die emotionale Reaktion des Egos auf das, was sich ereignet, in den Daseinsmoment ein. Wenn man zum Beispiel durch den Garten geht und plötzlich einen lieblichen Duft wahrnimmt, dann hat der in die Nase eintretende Geruch das nasale Bewusstsein aktiviert. Das geistig-intellektuelle Bewusstsein identifiziert einen wunderbaren Duft, doch das behaftete Bewusstsein sagt dann: „*Ach, das duftet so herrlich, ich möchte es unbedingt noch einmal riechen.*“

Das achte Bewusstsein ist jenes, welches als eine Art riesiger Gedächtnisspeicher vergangener Erfahrungen agiert. Es wird bezeichnet als „*das allem zugrunde liegende Bewusstsein*“, und das will sagen, dass dort alles aufbewahrt wird, was uns je begegnet ist und wieder wachgerufen werden kann. Es ist die Wurzel unserer Träume, Tagträume, Phantasien und so weiter.

Das Entscheidende an diesen acht Bewusstseinsarten ist, dass sie immer ein Objekt haben: Wir sind uns immer (über) etwas bewusst. Wenn wir gerade praktizieren, und ein Motorrad fährt die Straße entlang, dann tritt das Geräusch durch unsere Ohren ein und wird registriert; das geistig-intellektuelle Bewusstsein identifiziert es als Motorrad. Bewusstsein wird als etwas Dynamisches und Situatives gesehen; es entsteht nicht ohne ein Objekt, von dem es wachgerufen wird.

Du sitzt hier zum Beispiel ganz friedlich, und plötzlich beginnt dein Knie zu schmerzen. Bis zu diesem Augenblick mag deine Aufmerksamkeit bei dem hier Gesprochenen gewesen sein. Hörst du auf unmittelbare Weise zu, so hast du eigentlich keinen Körper; doch dann taucht der Schmerz in deinem Knie auf, und du wirst dir deines Knies und deines Körpers bewusst, und wenn es ein starker Schmerz ist, wirst du dir des Gesprochenen nicht länger bewusst sein. Wenn du dich ein wenig bewegst, dann löst sich der Muskel, und das Bewusstsein kehrt zurück, es ist nicht länger von dem Objekt aktiviert.

Das ist eine lange Antwort auf deine Frage, doch so langsam nähern wir uns!

Wenn ihr also in die Luftleere vor euch schaut und eure Aufmerksamkeit in den Hintergrund des Raumes wandert, dann fangen die Objekte dort das visuelle Bewusstsein ein. Das unterstützt die Stabilisierung des gewöhnlichen Selbstempfindens und wird zu einer ordnenden Stelle.

Kennt ihr Zuckerwatte, diese Süßigkeit, bei der fädig gesponnener Zucker um einen Holzstiel gewunden ist? Wenn ihr in diese Art von Wahrnehmung gelangt, dann habt ihr den „Stiel“, und alles wickelt sich drum herum wie gesponnener Zucker, denn das was geschieht, geschieht nun *euch*.

Wenn es euch schwerfällt, das A zu visualisieren, denkt gar nicht darüber nach. Versucht einfach, den Blick im Raum vor euch verweilen zu lassen und das, was sich ringsum befindet – von uns „Wände“, „Fenster“ und dergleichen genannt – als undeutlichen Hintergrund wahrzunehmen, also kein starkes Fokussieren, sondern den Blick in die periphere Sehweite lösen und öffnen, wie in einen ausgedehnten Luftbogen.

Obwohl es in diesem Zustand Erscheinungen gibt, nehmen sie doch nicht die konkrete Form von Objekten an, auf die wir uns richten können. Es gibt eine offene Raumhaftigkeit, um die herum sich die Phänomene bewegen, ein wenig in der Art von Seifenblasen. Wir haben ein Empfinden dieses Leibes, dieser Gestalt, dieser Farbe, doch wir machen daraus kein „*Das bin ich*“. Es ist mehr wie ein kreisförmiger Spiegel: Wir sehen allenthalben den Rand der Reflexionen mit dem leeren Zentrum darin. Versucht euch in den Raum hinein zu öffnen, so sehr es euch möglich ist und entspannt einfach darin.

Solltet ihr feststellen, dass ihr eure Aufmerksamkeit stark fokussiert – entweder innerlich auf Gedanken oder äußerlich auf Wahrnehmungen – dann macht einen tiefen Atemzug aus dem Zwerchfell und löst euch ganz langsam in das Ausatmen hinein, denn beim Ausatmen verringert sich geistige Aktivität. Wenn ihr euch auf das Einatmen konzentriert, entsteht vermehrt geistige Bewegtheit.

Okay, lasst uns noch einmal kurz praktizieren und dann eine Teepause machen.

[Drei-A-Praxis]

## Wie wir uns beim Meditieren betrügen

---

Etwas was mein Lehrer C.R. Lama oft über sich selbst sagte war, er sei „*der allerbeste Lügner und der allerbeste Betrüger*“. Während der Meditation erkennen wir, auf welcher mannigfaltigen Weise wir uns selbst betrügen. Es gibt sehr sehr viele Gedanken, die uns einfangen und viele Modi, in denen wir uns dem, was auch immer auftauchen mag, hingeben. Ein wichtiger Teil der Praxis ist also, uns selbst gegenüber aufrichtig zu werden.

Es hat etwas Problematisches, dass sich in Tempeln glänzende Statuen befinden, denn das kann in uns das Empfinden erzeugen, unsere Buddhanatur sei etwas sehr Helles und Strahlendes. Das Allererste, was mein Guru mir sagte war, dass der Buddha kein netter Mensch sei. Er ist nicht aus Zucker, vielleicht ist er sogar aus ziemlich viel Unrat gemacht! So lange wir glauben, Zucker und Unrat seien etwas völlig Verschiedenes, haben wir ein Problem; wir denken, wir müssten zuerst den Unrat loswerden, um genug Zucker zu haben. Für Meditierende ist Unrat jedoch der Zucker: Es sind die Probleme, Schwierigkeiten, Phantasien, mit denen wir arbeiten müssen.

Eine weit verbreitete Vorstellung, mit der wir uns plagen, ist, dass jeder Andere besser meditiere als wir selber es vermögen. In meinem Buch „*Aus dem Handgepäck eines tibetischen Yogi*“<sup>2</sup> behandeln mehrere Kapitel die Probleme beim Meditieren. Zum Beispiel erzählt Patrul Rinpoche in seinem Text, wie einige große Meditierende anfangen zu weinen und sagen: „*Seit vielen Jahren schon bemühe ich mich, doch ich kann immer noch nicht meditieren.*“ Er rät, sich nicht auf die Überzeugung zu stützen, man könne nicht meditieren, sondern vielmehr „*bei demjenigen zu bleiben, der weiß, dass er nicht meditieren kann.*“ Vielleicht denkst du: „*Was tue ich hier eigentlich? Das ist reine Zeitverschwendung. Alle anderen scheinen ganz gut zu meditieren, nur ich nicht.*“

Wenn du diesen Zustand an dir bemerkst, weiche nicht aus, versuche nicht, bessere Gedanken zu entwickeln; bleibe dran an demjenigen, der glaubt, er wisse nicht, was er tut. „*Dranbleiben*“ heißt, nicht hineinsinken, nicht hineingezogen werden, aber auch nicht unbeteiligt außerhalb stehen, sondern einfach dafür geöffnet zu sein. Wenn ihr das tut, wird sich das Denken bewegen und verändern. Ein weiterer Gedanke erscheint, und wir beginnen genauso, uns darin zu verlieren. Wenn ihr nichts tut, wird der Gedanke ganz von selbst gehen.

## Ruhe und Bewegung

---

Das Allerwichtigste ist Gelassenheit. Erfahrt euch selbst als Bewegung, wenn ihr euch bewegt. Unsere Natur ist sowohl Ruhe als auch Bewegung, ist die Besonderheit dessen, was Augenblick für Augenblick geschieht. Wenn wir der Bewegung folgen, verlieren wir das Ruhigsein. Es gibt an Bewegung nichts auszusetzen, doch Bewegung teilt uns nur etwas über Bewegung mit. Es gibt auch am Kochen nichts auszusetzen, doch wir erfahren dabei nichts über Musik. Ihr könnt jede Menge Musik hören, doch satt werdet ihr davon nicht, es ist also ebenfalls nützlich, kochen zu können!

---

<sup>2</sup> James Low: Aus dem Handgepäck eines tibetischen Yogi; Theseus-Verlag, Berlin 1996. (vergriffen)

Betrachtet aufmerksam, was Bewegung ist und was Ruhe. Wir alle hier in diesem Raum sind Süchtige, wir sind süchtig nach der stärksten Droge, und diese Droge ist Denken. Das macht das Meditieren schwierig, denn wir glauben immer, die Lösung liege im Denken. Das Denken ist nicht der Feind, aber ebenso wenig ist es die Lösung. Denken tut, was Denken tut: Es erschafft Zeug – wie spielende Kinder, wenn sie anschließend ihre Spielsachen nicht aufräumen. Wenn wir fortwährend in Gedanken sind, werden wir keine Klarheit erlangen. Möchten wir Klarheit erlangen, müssen wir damit aufhören, in Gedanken zu versinken.

Und was ist, wenn wir mit Freunden oder anderen Leuten sind? Wenn wir mit Anderen zusammen sein wollen, müssen wir uns auf Gedanken einlassen. Andernfalls kann es passieren, dass ein Freund uns etwas aus seinem Liebesleben erzählt und uns dann ansieht, um zu erfahren, was wir darüber denken. Doch für uns ist diese Geschichte wie der klare, blaue Himmel, und dann kriegen wir zu hören: „Sag mal, hast du mir gar nicht zugehört? Hast du dazu überhaupt nichts zu sagen? Ich habe dir gerade erzählt, wie todunglücklich ich bin!“ Im täglichen Leben geht das nicht, denn das tägliche Leben ist Theater. Um in dem Stück mitzuspielen, muss man an die Rolle glauben, doch man sollte auch erkennen, dass man ein Schauspieler ist.

Im Erkennen dieser offenen, leeren Natur des Geistes begreift man schließlich, das alles Tun das Tun eines Schauspielers ist. Das Leben ist nicht real, es ist nicht ernst, doch das Spiel muss weitergehen. Man muss mit Anderen kommunizieren, man hat Steuern zu zahlen, man darf nicht vergessen, auf welcher Straßenseite man fahren muss. Die Tatsache, dass die Dinge illusionär sind, bedeutet nicht, dass sie keine Form und Gestalt haben. Es gibt also diese beiden Aspekte unserer Selbstheit: Gelöste, offene Weite und die sich in Formen entäußernde Bewegung.

### Übung: Schilderung unserer selbst

---

Ich schlage vor, dass ihr euch jetzt ein wenig Zeit nehmt, um darüber nachzudenken, was ihr über euch selbst wisst. Welcher Art sind die positiven und negativen Gedanken, die euch einfangen? Welches sind die negativen Kernüberzeugungen euch selber betreffend, die euch niederdrücken und euch zu einem scheinbar festgelegten Punkt werden lassen? Worauf gründet sich euer gewöhnliches Selbstempfinden?

Diese Gedanken bilden eine Art Projektionswand, so dass wir beim Meditieren auf dieser Grundebene von Überzeugungen und Identifikationen landen, und es kann schwierig sein, darüber hinauszugelangen. Es sind dies konditionierende Muster, die wir über einen langen Zeitraum aufgebaut haben, und die wir in unserem Gefrierschrank aufbewahren. Wenn wir diese Gedanken aus dem Gefrierfach nehmen und sie in die Mikrowelle legen, haben wir ein heißes, köstliches Fertiggericht unserer Ichheit.

Dem Anschein nach besitzen diese Erinnerungs- und Vorstellungsströme eine Art Klarheit, indem sie deutlich machen, wer ich bin, und sie sind exakt das, was im Buddhismus als „Dummheit“ bezeichnet wird. In diesem Fall bedeutet Dummheit das fehlende Verständnis unserer wahren Natur. Dieses fehlende Verständnis nimmt oftmals die Form äußerst niveauvoller Vorstellungen darüber an, wer wir sind. Sofern Psychotherapie das Fasziniertsein von diesen Selbstbeschreibungen unterstützt, ist sie für Meditierende wenig hilfreich.

Nehmt euch nun etwas Zeit, um über diese vertrauten Gedanken und Empfindungen nachzudenken, aus denen ihr euer Selbstgefühl konstruiert. Dann schildert sie einem Sitznachbarn. Vielleicht denkt ihr: „Aber das ist sehr privat und persönlich“; doch es ist Teil unserer Arbeit, das, was privat und persönlich zu sein scheint, unpersönlich werden zu lassen. Es ist einfach nur Zeug. Ein jeder hat in seinem Geist eine Menge lustiger Sachen – macht euch keine Sorgen, ihr könntet der Schlimmste oder der Tollste hier im Raum sein.

[Übung und Austausch]

## Gebet zum Lobpreis von Prajnaparamita

---

Es gibt eine Dichtung zum Lobpreis von Prajnaparmita, der Göttin der Weisheit. Sie wird in der Mahayanatradition als Verkörperung der vollkommenen Weisheit gesehen. Hier haben wir eine vierzeilige Strophe über sie, beziehungsweise ein an sie gerichtetes Gebet; es lautet:

MA SAM JO ME SHE RAB PA ROL CHIN  
MA KYE MI GAG NAM KHAI NGO WO NYID  
SO SOR RANG RIG YE SHE CHO YUL WA  
DU SUM GYAL WAI YUM LA CHAG TSAL LO

*Jenseits von Worten, Gedanken, Beschreibungen ist diese  
vollendete Weisheit  
Wie der Himmel von ungeborener, endloser Natur  
Alles Sein in seiner Eigenart erhellend in anschaulicher  
Klarheit  
Der Mutter aller Buddhas bringen wir unsere Huldigung  
dar*

Sie wird als Mutter aller Buddhas angesehen, weil jeder von uns in ihrem Schoß wiedergeboren werden muss, um zu erwachen. Ihr Schoß ist Leerheit, also haben wir einzutreten in Leerheit – diesen fruchtbaren Schoß der Großen Mutter – und aus ihm werden wir wiedergeboren und wieder verbunden mit dem Urgrund unseres Daseins. Wenn wir einmal darüber nachdenken, so sind wir etwas, das aus etwas anderem entstanden ist; unsere Eltern hatten Sex, und dadurch kamen wir aus dem Bauch unserer Mutter, und alle unsere Mütter und Väter hatten Sex, der zur Ursache neuen Lebens wurde. Von Generation zu Generation treffen sich zwei, schlafen miteinander, und jemand anderer entsteht, und hier hat man die Kette der sich fortsetzenden Einheiten.

Vom buddhistischen Standpunkt aus ist dies alles jedoch illusionsgleich – ein Märchen. Wenn wir meditieren und in den Zustand der Leerheit eintreten, lassen wir unsere ganze Vorgeschichte hinter uns. All unsere Begrenzungen, all die negativen Überzeugungen, den ganzen Selbsthass – alles in uns, was uns ausmacht, lassen wir hinter uns zurück.

Wie wir schon festgestellt haben, ist der Geist selbst nackt, unverfälscht. Wir erwachen in diesen Zustand, wenn wir selbst nackt werden. Wir legen den Mantel unseres Selbsthasses ab; wir nehmen den Hut des „*Ich kann nicht*“ ab; wir ziehen die Schuhe des „*Ich bin dumm*“ aus. Wir ziehen sogar die Unterhosen des „*Ich bin großartig!*“ aus. Und in diesem entkleideten Zustand, offen und klar, tauchen dann Gedanken, Gefühle, Empfindungen auf. Woher kommen sie? Einzig und allein aus dem Raum, sie sind untrennbar von Raum.

So wie das Herz-Sutra es sagt: *Form ist Leerheit, und Leerheit ist nicht verschieden von Form*. Wir verweilen in diesem Zustand und erleben, wie die leuchtende Klarheit der Leerheit oder der offenen Natur sich verströmt. Wenn wir uns der Welt und den Anderen nähern, verringert sich unsere Furcht vor anderen Menschen, denn die Anderen entstehen unter den gleichen Voraussetzungen wie wir, weil alles aus diesem Zustand der Leerheit entsteht. Unsere Besorgnis, was Andere von uns halten könnten, verschwindet, und wir stellen fest, dass wir einfach, indem wir mit Anderen zusammen sind, in die endlosen Spielarten dessen, was auch immer erforderlich sein mag, hineinkommen. Das Leben wird viel einfacher.

Loslassen ist das Herzstück der Praxis. In der Drei-A-Praxis, die wir gerade geübt haben, haben wir das A rezitiert und uns dabei entspannt und geöffnet. Als Adam und Eva sich im Garten Eden aufhielten, sind sie nackt gewesen. Als sie ihn verließen, haben sie sich bekleidet. Wenn wir in den Garten Eden zurückkehren möchten, müssen wir wieder nackt werden. Die meisten von uns haben nicht gerade den perfekten Körper, also bedeutet nackt sein, dass ihr euch selbst wirklich so annehmt, wie ihr seid. Welche Arten von Gedanken auch auftauchen mögen – unbeschwerte oder traurige – erlaubt ihnen einfach, da zu sein, und auf diese Weise entsteht Freiheit, weil ihr nicht davon bestimmt werdet, wie ihr euch manifestiert. Wenn man den Inhalt der Manifestation anschaut, so wird das Wesen von Manifestation erkennbar; doch wenn ihr der Manifestation gestattet sich aufzulösen, wird ihre Selbstbefreiung euer Gewahrsein in seinen Grund zurückführen.

Entsteht in der Meditation zum Beispiel ein Gedanke wie „*Ich bin dumm*“ oder „*Ich bin nicht liebenswert*“, haben wir zwei Möglichkeiten. Die eine ist, dem Inhalt der Gedanken zu glauben, und die andere ist, ihn einfach sein zu lassen. Der Gedanke wird sich in den offenen Zustand entfernen, dergestalt wie sich manchmal kleine Wolkenfetzen am Himmel auflösen. Bleibt man mit dem Gedanken präsent, wird man sich in dem Augenblick, wenn er sich auflöst, wieder in der offenen Weite finden. Darum heißt es in den Texten oftmals: „*Die Dinge, die gewöhnliche Leute fesseln, lassen den Yogi frei werden*“; denn wir lernen mit jeder Form umzugehen, die aus unserem Karma entsteht, mit ihr zu verweilen und die darunter liegende Offenheit zu betrachten.

Okay, lasst uns diesen Praxistag mit einer kurzen Meditation zu Ende bringen.

[Drei-A-Praxis]

## Zweiter Tag

---

Heute Vormittag werden wir unterschiedliche Arten von Meditation üben. Ich denke, es ist vielleicht hilfreicher, Meditation als Möglichkeit zu sehen, mit euch selbst zu sein, herauszufinden, wer ihr seid und wie ihr seid, und nicht als etwas, was ihr tut. Wenn wir versuchen, etwas zu tun, haben wir im Hintergrund sofort eine Bewertung oder eine Beurteilung: „*Mache ich es gut oder schlecht?*“ Aus der Sicht des Dharma liegt eine große Gefahr im Beurteilen, denn eine Beurteilung ist eine feste Meinung über etwas: „*Das ist nicht gut*“ oder „*Das ist schrecklich*“. Es spielt überhaupt keine Rolle, ob unsere Meinung richtig, falsch, gut oder schlecht ist, Was sie sagt ist, dass es untrügliche Objekte in der Welt gibt, die wir mit etwas belegen können.

## Substantive und Verben

---

Dieses Feststellen von Objekten kriert aus allem Substantive, wo es in Wirklichkeit nur Verben gibt. Hier ist zum Beispiel ein Stuhl, doch eigentlich handelt es sich um *stuhl-en*. Der Stuhl ist dynamisch – ist bedingt durch Zeit veränderlich – und zeigt sich auf unterschiedliche Weise. Wenn wir ihn solcherart betrachten, müssen wir ihn immer wieder anschauen um zu erkennen, wie er dieses *Stuhl-en* ist. Sind wir der festen Auffassung, es sei einfach ein Stuhl, dann sind wir nicht aufmerksam gegenüber den Veränderungen, die seine Erscheinungsform durch die Zeit oder durch den Wechsel des Lichts erfährt.

Vielleicht sind viele von euch streng katholisch erzogen worden und heiliger Bilder ziemlich überdrüssig; doch es kann hilfreich sein, diese zu betrachten, um ihre Funktion zu untersuchen. Jemand, der auf ein Stück Holz genagelt wurde, gibt das Bild des Opfers ab, und das Opfer ist in vielen Kulturen eine beherrschende Idee. Vielerorts wurden junge Menschen geopfert, um sicherzustellen, dass die Älteren länger leben würden; sie wurden geopfert, um das kosmische Gleichgewicht zu erhalten. Die menschliche Freiheit wird geopfert, um monarchistische Systeme an der Macht zu halten. Es gibt edle Opfer wie in *La Traviata*, dieser wunderschönen Oper; ich weine

jedes Mal, wenn ich sie anhöre, denn ich bin sehr sentimental. Und es gibt auch das Opfer, das eine Mutter für ihr Kind bringt.

Ein Opfer kann also etwas Unmittelbares und Einfaches sein oder von einer Reihe abstrakter Ideen bestimmt. Wenn die Mutter einer in Armut lebenden Familie ihren Kindern zu essen gibt und selbst hungert, dann ist das durch ihr Verbundensein ein sehr direktes Opfer. Jemandem das Leben zu nehmen, damit die Sonne sich weiterhin um die Erde dreht, ist etwas völlig anderes, es ist ein in metaphysische Deutungen eingepasstes Opfer.

Vom buddhistischen Standpunkt geht es in der Hauptsache darum, neugierig zu sein und zu sehen, dass jedem Aspekt unseres Daseins eine besondere Funktion innewohnt. Von außen betrachtet wirken viele dieser Funktionen verrückt, doch wenn man in sie involviert ist, scheinen sie sinnvoll zu sein.

Während meiner Universitätszeit habe ich viele Joints geraucht. Wenn uns in den frühen Morgenstunden die Zigaretten ausgingen, habe ich ein großzügiges Opfer gebracht und bin mitten im Winter kilometerweit nach Edinburgh hineingelaufen, um aus einem Automaten Zigaretten für meine kleinen Joints zu holen. In jener Zeit schien das eminent wichtig zu sein, denn im Inneren einer Vorstellungsblase – welcher Art auch immer unsere Überzeugung sein mag – ist alles vernünftig. Leute, die Fußballfans sind, unternehmen weite Reisen, um Männern zuzuschauen, die herumrennen und mit einem Ball schießen. Sie glauben, dass das von äußerster Bedeutung sei, und sie denken, dass diese Bedeutung etwas bereits Gegebenes sei – sie ist einfach vorhanden, sie ist offensichtlich.

Teil des aufmerksamen Betrachtens der Welt ist zu erkennen, in welcher Art und Weise jedweden Objekt große Bedeutung verliehen werden kann. Wenn uns auffällt, dass andere Leute Objekte mit einer Bedeutung versehen, die ein bisschen verrückt wirkt, sollten wir diese Blickweise auch auf uns selber anwenden. Viele der Dinge, in die wir eine Menge Zeit und Energie investiert haben, sind vielleicht nur unsere eigenen persönlichen Vorlieben, die wir aus den Mustern unseres Konditioniertseins entwickelt haben. Dann können wir beginnen zu untersuchen, wie das in diesem Rahmen real und notwendig zu sein scheint. Wir beginnen, das Wesen von Anhaftung, von Identifikation, zu erfassen – nämlich etwas ganz Gewöhnliches zu nehmen und es plötzlich zum Klingen zu bringen und lebendiger werden zu lassen.

Okay, wir werden jetzt die elementare Meditation von gestern üben, bei der wir uns auf den Atem konzentrieren. Sorgt dafür, dass ihr bequem sitzt, und wenn ihr das Bedürfnis habt euch zu bewegen, bewegt euch einfach. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf den Atem oder auf irgendein äußeres Objekt, und wenn ihr bemerkt, dass euer Geist sich davon entfernt, bringt ihn einfach behutsam zurück.

[Shiné-Praxis]

## Fragen zur Praxis

---

Frage: Gibt es bestimmte Tageszeiten, zu denen man diese Praxis ausüben sollte?

James: Es ist besser, diese Art von beruhigender Praxis zu machen, wenn man Zeit hat. Wenn ihr sie ausführt, kurz bevor ihr zur Arbeit losstürzt, werdet ihr die ganze Zeit daran denken, vielleicht zu spät zu kommen; das ist also nicht ratsam. Bei einer Praxis wie der Drei-A-Praxis, die sich mit Raum beschäftigt, ist es keine gute Idee, sich gleich danach ins Auto zu setzen und loszufahren, denn man ist nicht besonders auf die Energie des wechselseitigen Agierens ausgerichtet.

Die Hauptsache ist, zu praktizieren und zu erkennen, welche Auswirkung die Praxis auf euch hat, sich dann die Struktur eures Lebens anzusehen und herauszufinden, wann das Praktizieren am besten hineinpasst. Viele der allgemeinen Richtlinien für das Ausüben von Praxis sechsmal täglich zu festgesetzten Zeiten wurden in Ländern entwickelt, die keine Uhren, keine Computer, keine Autos hatten. Wir alle sind in unserem Leben ziemlich ausgelastet und können uns vielen Verpflichtungen nicht einfach entziehen.

Hierbei gibt es noch einen wichtigen Gesichtspunkt, und der lautet: Wie können wir dahin kommen, uns selbst zu vertrauen? Manchmal meinen Menschen: „*Ich bin verwirrt und verzweifelt, und ich kann mir selbst unmöglich vertrauen. Ich werde stattdessen auf das vertrauen, was der Lehrer sagt.*“ Dem Lehrer vertrauen und euch selbst vertrauen ist das Gleiche. Ich vertraue darauf, dass man Bananen essen kann. Ich vertraue dem Lama. Ich vertraue meiner Mutter. Ich vertraue mir selbst. Der erste Teile des Satzes, das „*Ich vertraue*“, ist immer derselbe. Was bedeutet es also, zu vertrauen? Es bedeutet zu wissen, dass etwas in Ordnung ist.

Ihr vertraut dem Lama, doch ihr seht den Lama nicht sehr oft. Ihr wisst nicht besonders viel über den Lama, also müsst ihr ihm einfach vertrauen. Ihr verbringt die meiste Zeit eures Lebens mit euch selbst, und doch entscheidet ihr, euch selbst nicht zu vertrauen. Zu lernen, uns selbst zu vertrauen heißt zu lernen, unsere Erkenntnis, wie und wann wir in Verwirrung geraten, zur Grundlage von Vertrauen zu machen – nicht durch strenges Beurteilen, sondern durch ein zartes Erspüren, wie wir sind.

Wenn du weißt, dass du morgens nach dem Aufwachen sehr langsam bist und Zeit brauchst, bis du in Schwung kommst, während du hingegen abends viel Energie hast – wem oder was willst du vertrauen, wenn du erfährst, dass viele Leute ihre Praxis gleich als erstes am Morgen machen? Dir selbst zu vertrauen ist keine so schlechte Idee.

Frage: Aus dem, was du hier mit uns teilst, verstehe ich, dass das Ganze wie ein Meer ist, und wir wie Korke sein sollten, die auf den Wellen schwimmen, doch ich fühle mich mehr wie ein Surfer, der die Wellen ergreift. Ich finde es sehr schwer, dieses Verhalten zu ändern – was kann ich tun?

James: Okay. Stell dir vor, du hast ein Haus mit Garten, und die Katze des Nachbarn kommt immer herüber und macht in deinen Garten. Das ist ziemlich ärgerlich, denn es ist unmöglich, die Katze davon abzuhalten. Du denkst: „*Wieso kommt die Katze in **meinen** Garten?*“ Für dich ist es dein Garten, aber für die Katze ist es eine prima Toilette. Wenn du andererseits in einem Park spazieren gehst, und es schreien und kreischen dort Kinder herum, dann ist das in deinen Augen vielleicht kein schönes Benehmen, doch du lässt sie herumschreien, weil es sich um öffentlichen Raum handelt. Und in gleicher Weise wirst du dazu neigen, auf alles viel direkter zu reagieren, wenn du meinst, dein Geist gehöre dir, und dass alles, was dir in den Sinn kommt, etwas mit dir zu tun habe.

In der Analogie mit dem Spiegel unendlicher Raumhaftigkeit gibt es keine Teilung zwischen Selbst und Anderem – zwischen Innen und Außen – also sind auftauchende Gedanken einfach Gedanken. Ich sage: „Dies ist *mein* Gedanke, und ich weiß, dass es *mein* Gedanke ist, weil er in *meinem* Geist entsteht, und deshalb muss ich mich seiner annehmen.“ Doch die entscheidende Frage ist: Woher kommen Gedanken? Gibt es eine Privatfabrik, die unsere persönlichen Gedanken herstellt?

Nehmen wir zum Beispiel einmal an, es gebe für dich bei der Arbeit ein Problem. Vielleicht setzt du dich mit Papier und Bleistift hin und versuchst, über die Lösung des Problems nachzudenken. In diesem Fall magst du denken, deine Gedanken seien deine Gedanken, weil du sie produzierst, doch meistens ist es so, dass Gedanken einfach kommen und gehen. Ich nehme meinen Stift und zeichne

einen Kreis drum herum, um meinen Anspruch auf ihn geltend zu machen, doch jetzt habe ich ihn am Hals und so entsteht der Haken.

Es ist Teil der Drei-A-Praxis, die wir gestern gemacht haben, beim Entspannen in die offene Weite sich wegzubewegen von der eigenen Leiblichkeit, von der Denkbetätigung, dem eigenen Leben und der Selbstheit – hinein in das Empfinden des offenen Raumes, in dem Vieles entstehen kann. Je mehr wir den Gedanken ihre Eigenart lassen, umso eher kommen und gehen sie. Das Klettband, das die Eigenschaft hat, Subjekt und Objekt sofort zusammenzuheften, lockert sich und die winzigen Haken richten sich auf und entschlüpfen einander.

Gestern sprachen wir darüber, wie wir uns aus etwas in nichts<sup>3</sup> (tun) begeben müssen. Dazu gehört auch, sich der Langeweile zu stellen, die aufkommt, wenn wir ablassen von dem uns selbst Vergiften durch die eigenen Vorstellungen. Dadurch erhalten wir eine Art Lackmустest, der uns anzeigt, ob wir die Praxis wirklich ausführen oder nicht, wenn wir nämlich allen Gedanken gestatten können, zu gehen. Das ist ein bisschen, wie wenn man auf einer Parkbank sitzt und die vorübergehenden Menschen beobachtet, sie einfach nur ansieht. Man braucht weder *Guten Tag* noch *Auf Wiedersehen* sagen. Man verspürt keinen Hass auf sie – sie sind nicht unsere Feinde – doch es gibt auch keinen Grund, mit ihnen in Beziehung zu treten. Wenn wir das erreichen können, dann befinden wir uns im offenen Zustand der grenzenlosen Weite.

Hieraus entsteht Energie wie wenn die Welle des Subjekts und die Welle des Objekts sich gemeinsam nach vorne stürzen. So lange wir jedoch mit einem Gedanken identifiziert sind, der um vollständig zu sein einen weiteren Gedanken benötigt, werden wir nicht zur Ruhe kommen.

Der römische Autor Ovid erzählt in den *Metamorphosen* die Geschichte von Eros. Er beschreibt, wie alle Menschen einst Mann und Frau zugleich waren. Durch ihr Verhalten erzürnten sie die Götter und wurden zur Strafe entzweit; daher rührt die Sehnsucht nach Vervollständigung, die Suche nach dem fehlenden Teil. Subjekt und Objekt sind nicht wesenhaft getrennt, sie werden zusammen geboren, doch der subjektive Teil hat sich vom objektiven Teil abgespalten, so dass wir immer das Gefühl haben, es fehle etwas. Wenn Gedanken kommen, scheinen sie ganz einfach gut zu sein, denn für den Moment vervollständigen sie uns, und das gewährt eine Art sofortiger Befriedigung. Wenn wir nicht wirklich entspannen können, entsteht ein Zustand chronischer Bedrängnis, weil wir ständig auf dem Sprung von einer Sache zur nächsten sind.

Der Zustand von *Rigpa*, dem unveränderlichen Gewahrsein, ist anders; weder ist er den Wellen gleich, noch hält er sie auf. Je mehr wir dieses Empfinden tiefer Entspanntheit haben, desto eher können wir alle Gedanken zulassen; und ab und zu, falls erforderlich, können wir einen Gedanken umkreisen. Wenn wir uns aber auf jeden Gedanken einlassen, der sich in uns erhebt, befinden wir uns tatsächlich in einem Zustand der Zerstreuung. Hat ein Alkoholiker einen großen Vorrat an vollen Flaschen, so empfindet er sich nicht als Alkoholiker, er denkt lediglich: „*Es macht mir ganz einfach Spaß zu trinken, und glücklicherweise habe ich so viel da, dass mir die Drinks niemals ausgehen.*“ Es ist Teil der Meditation, einen Entzug zu versuchen und diesen Gedanken zu erlauben, dort zu sitzen, wo sie sind.

In der Odyssee beschreibt Homer, was geschah, wenn ein Schiff nah an den Felsen vorbeisegelte, auf denen die Sirenen saßen und sangen. Odysseus wies seine Mannschaft an: „*Ihr müsst mich an den Mast binden. Ihr selbst nehmt dieses Bienenwachs und stopft es euch in die Ohren. Und ganz gleich, was ich euch sage – ihr müsst weiter geradeaus rudern!*“ Als sie sich den Felsen näherten und Odysseus die Sirenen hörte, sagte er: „*Nein! Nein! Ihr müsst weiterfahren*“, und sie ruderten immer weiter. Das ist dem Meditieren ähnlich, weil die Gedanken so interessant und verführerisch sind,

---

<sup>3</sup> Unübersetzbares Wortspiel: 'from one thing to no thing' (Anm. d. Ü.).

dass ein Teil von uns unbedingt zu den Felsen möchte, doch wir müssen auf intelligente Weise dumm sein und einfach weiterrudern.

### Fragen zu Erfahrungen (nyam) beim Meditieren

---

Frage: Ich fühle mich wohl in der Meditationspraxis, und mein Geist ist zentriert, warm und konzentriert, ohne dass etwas auftaucht. Ist es günstig, sich in diesen Zustand einzuhaken?

James: Das ist ähnlich wie bei Odysseus, als er in das Land der Lotosesser kommt, bei denen alles leicht und schön ist. Im Tibetischen wird diese Art von Zustand *nyam* genannt. Nyam bedeutet einfach Erfahrung. Es gibt drei hauptsächliche Arten von Erfahrung: Eine ist die Abwesenheit von Gedanken, eine weitere ist Leerheit, und die dritte ist Glück. Manchmal vermischen sie sich miteinander, aber man kann sie gesondert erfahren.

Man kann in einen Zustand gelangen, in dem nicht viel passiert; das ist ein sehr friedvoller Zustand, der ein Resultat des Praktizierens ist. Doch er führt nirgendwohin, man kann nicht darüber hinausgehen – es handelt sich um ein gutes Zeichen, aber wenn man länger darin verweilt, entsteht ein falsches Empfinden von Sicherheit. Manchmal macht man die Erfahrung von großer Freude, alles fühlt sich sehr leicht an, und innerlich spürt man Wärme und Frische. Darin liegt auch überhaupt nichts Problematisches, nur handelt es sich ebenfalls um eine vorübergehende Erscheinung. Es fühlt sich dauerhaft an, ist also eine Art durchdringender Stimmung, doch sie wird beizeiten vergehen.

Wenn ihr euch in diesen Zuständen wiederfindet, drückt sie nicht weg und versucht auch nicht etwas anderes zu tun, sondern gleitet einfach behutsam in ein Gegenwärtigsein *mit* der Situation und, sofern möglich, in ein *als* die Situation präsent sein. Denn wenn ihr in den Spiegel schaut, ist die Reflexion im Spiegel; es ist anders als im Kino, wo die Bilder hinaus auf eine Leinwand projiziert werden. Im Kino hat man die Trennung – diese Perspektive – hingegen sind der Spiegel und die Reflexion untrennbar, und doch verändert sich die Reflexion und geht.

Legt man eine Kristallkugel auf roten Stoff, wird sie aufgrund der Lichtdurchlässigkeit rot erscheinen. Das rote Licht geht durch sie hindurch, und die Kugel nimmt die Farbe an. Wenn man sie auf blauen Stoff legt, wird sie blau erscheinen und so weiter. Je mehr wir die Offenheit des Geistes erfahren, umso eher können wir zulassen, dass er mit vielerlei Dingen gefüllt ist. Nimmt man die Kristallkugel von dem roten Stoff, ist sie sogleich nicht länger rot. Sie wirkte rot, sie sah rot aus, doch sie war nicht rot. Je mehr wir darauf vertrauen, dass der Geist offen und leer ist, umso besser gelingt es uns, mit allen Zuständen, die entstehen mögen, präsent zu sein, sie nicht irgendwie zu verfestigen, einfach ihr Da-sein zu gestatten, anstatt Gedanken zu entwickeln wie: „Oh, das habe ich jetzt in meiner Meditation erreicht“ oder „Dies ist meine Erfahrung.“

Frage: Für mich hat sich die Meditationspraxis ein bisschen kurz angefühlt, und ich würde sie gerne länger ausüben. Gibt es einen Grund, warum diese speziellen Praktiken so kurz ausfallen?

James: Der Grund, warum wir sie nur kurz machen, liegt darin, dass einige Leute das Sitzen nicht gewohnt sind. Bemerke ich, dass sich im Raum viele Körper anfangen zu bewegen, dann ist es Zeit, mit der Praxis aufzuhören.

Wenn man zum Beispiel bei der Arbeit seine Aufmerksamkeit einer neuen Aufgabe zuwenden muss, vielleicht einen wichtigen Anruf zu erledigen hat, dann kann man sich einfach in das Ausatmen hineinentspannen, ohne auch nur die Haltung zu ändern. Ihr entspannt und öffnet euch und lasst die Gedankenketten und Gedankengeflechte los, in die ihr euch eingewickelt habt, als ihr vorbereitet habt, was ihr sagen und tun werdet. Auf diese Weise könnt ihr frisch in eine neue Situation hineingehen.

Frage: Welche Praxis empfiehlst du hierfür?

James: Die Drei-A-Praxis eignet sich am besten, weil sie schnell ist.

In meiner Arbeit als Therapeut sehe ich im Laufe des Tages viele Leute, und manche von ihnen sind sehr verstört. Es gibt große Wogen von Emotionen. Eine Sitzung geht zu Ende, und nach wenigen Minuten kommt jemand anderer herein. Die nächste Person verdient genauso etwas offenen Raum, also ist es sehr wichtig, dass ich fähig bin loszulassen, was auch immer vorher war.

Möchten wir wirklich für Andere zugänglich und mit ihnen verbunden sein, dann müssen wir frisch sein, und dafür ist die Drei-A-Praxis sehr nützlich. Ihr könnt sie schweigend ausführen oder indem ihr den Buchstaben A im Raum visualisiert.

Wenn es unter euch Lehrer gibt, die mit vielen lärmenden, schwierigen Kindern zu tun haben, so könnten sie sich einfach in die Ausatmung entspannen, in diesen Spiegelzustand hinein. Die wilde Unruhe wird andauern, aber nur in der Weise einer Reflektion. Andernfalls werden all die Schwierigkeiten und die Geschäftigkeit der Welt zu einem Strom, der nicht wie ein Wasserfall frei hinabfällt, sondern der stattdessen in das Wasserrad eures Geistes gelenkt wird und die ganze Maschinerie zum Laufen bringt. Der Stress nimmt zu, und ihr verfangt euch in dem, was vor sich geht.

Frage: Hat der größte Teil dieses ‚Agierens‘ damit zu tun, dass wir auf der Suche nach Liebe sind?

James: Ja, denn Liebe ist eine Bestätigung unseres Daseins.

In seiner ersten Belehrung beschrieb der Buddha diese vier Wahrheiten: die Wahrheit des Leidens, die Ursache von Leiden, die Beendigung des Leidens, und wie man frei wird. Wir leben in einer Zeit, in der es ein starkes Anspruchsdenken gibt. Die amerikanische Verfassung garantiert ihren Staatsbürgern das Recht auf Freiheit und auf das Streben nach Glück, doch in Wirklichkeit haben wir überhaupt keine *Rechte*. Der überlieferten buddhistischen Anschauung zufolge haben wir *Karma*, und das heißt, dass wir viele Gewohnheiten und Neigungen aus der Vergangenheit mitbringen, die sich in unseren Erfahrungen manifestieren. Denken wir: „*Ich sollte glücklich sein, Ich sollte gesund sein. Ich sollte geliebt werden. Ich bin eine wertvolle Person. Ich existiere*“, dann kreieren diese Gedanken eine Erwartung, die mit Sicherheit frustriert wird. Der Buddha sagte, dass die Ursache von Leiden Anhaftung sei, und in erster Linie handelt es sich um Anhaftung an die Vorstellung, man sei eine Art Ding, das existiert und das mit guten Sachen ausgefüllt werden könne.

### Eine Geschichte von schwarzen und weißen Steinen

In der frühen Kadampa-Schule gibt es eine Geschichte, in der ein Mönch zu seinem Lehrer geht und ihn fragt: „*Mein Geist ist immer voll von schlechten Gedanken. Was kann ich tun?*“ Der Lehrer antwortete: „*Du musst hundert weiße und hundert schwarze Steine einsammeln. Jedes Mal, wenn du beim Praktizieren einen schlechten Gedanken hast, legst du einen schwarzen Stein vor dich hin, und bei einem guten Gedanken einen weißen Stein.*“

Anfangs brachte der Schüler nur schwarze Steine zusammen, doch er machte weiter, und mit der Zeit wurden es mehr und mehr weiße Steine, so dass er schließlich nur noch weiße vor sich liegen hatte. Er suchte seinen Lehrer wieder auf und sagte: „*Nun habe ich nur noch weiße Steine.*“ Und der Lehrer erwiderte: „*Gut, nun geh zurück und praktiziere weiter, bis du überhaupt keine Steine mehr hast.*“

Es ist in dieser Geschichte etwas über Anhaftung und Leiden enthalten. Wenn wir der Meinung sind, dass wir bestimmte Umstände benötigen, um vollständig zu sein – seien es äußere Umstände wie ein Job oder eine Beziehung oder welche Vorstellung auch immer es sei – so müssen wir sie genauer untersuchen. Wir haben hier einen dieser Drehpunkte, an denen wir uns Samsara oder Nirvana zuwenden können, denn so lange es in uns diese Vorstellung darüber gibt, was wir brauchen, sind wir vorrangig mit der inneren Karte unseres Konditioniertseins identifiziert: *„Ohne dies oder jenes bin ich nicht vollständig.“*

Der buddhistische Standpunkt ist ein völlig anderer. Unsere Persönlichkeit ist einfach diese nicht beständige, sich in Wechselwirkung mit der Welt fortwährend verändernde Anordnung. Es wird deutlich gesagt, dass Freunde zu Feinden werden und Feinde zu Freunden. Manchmal fühlen wir uns warm und sicher, dann wieder werden wir frieren und ängstlich sein – dies sind Aspekte unserer Existenz.

Kinderspielzeug ist für gewöhnlich hell und bunt, zur Palette eines Malers hingegen gehören viele Brauntöne, verschiedene Graus und düstere Farben. Gleichermassen sollten wir lernen, Traurigkeit, Angst, Einsamkeit, sich ungeliebt fühlen zu bewohnen, mit ihnen zu arbeiten, denn es sind Farbtöne unserer Welt, genauso wie helle Farben. Indem wir diesen Farbenreichtum zulassen, erkennen wir, dass es sich hier einfach um die Verfasstheit des Menschlichen handelt, es geschieht jedem von uns. Sofern wir das also nicht zu persönlich nehmen, können wir uns sagen, dass jeder im Leben diese Zeitabschnitte durchlebt, und vielleicht fängt für dich gerade heute einer an!

All diese Dinge werden im Dharma behandelt, und wir haben großes Glück, diesen Lehren zu begegnen. Diese Lehren sind schon sehr lange da. Alles, was wir uns in diesen zwei Tagen genauer angeschaut haben, kommt ausnahmslos in der Überlieferung vor. Manche Beispiele sind neu und mit unserer Kultur verbunden, aber sämtliche Ideen stammen aus der buddhistischen Tradition, und deshalb ist es sehr hilfreich, wirkliches Vertrauen in den Dharma zu entwickeln.

Das bedeutet nicht, man solle der Welt fernbleiben. Ihr könnt ins Kino und in die Oper gehen, doch mit einem Dharma-Verständnis. Jeder Roman und jeder bekannte Song lehren den Dharma. Im Sommer kann man ans Meer fahren und am Strand die unterschiedlichsten Leute und ihre mannigfaltigen Verhaltensweisen beobachten, und jeder von ihnen zeigt den Dharma.

## Die Lehren schützen

---

Der Grund, die eher abstrakten Teile des Dharma zu studieren – die mehr intellektuell oder theoretisch wirkenden Teile – liegt darin, Hilfsquellen zu gewinnen, die unsere gewöhnlichen Erfahrungen erhellen, so dass letztendlich unser Alltag zum Guru wird. Die Praxis des Dzogchen wird in vielen tibetischen Traditionen völlig geheim gehalten, und die Leute müssen zunächst eine Menge Vorbereitungen absolvieren. Es ist allerdings ziemlich befremdlich, dass der kurze Weg, die eigene Wesensnatur zu erkennen, als etwas behandelt werden sollte, das man vor euch zurückhalten muss.

## Die Geschichte von Matram Rudra

---

Es gibt in diesem Zusammenhang eine Geschichte. In ihrer kurzen Version erfuhr der Sohn eines wohlhabenden Mannes, dass ein buddhistischer Lehrer sein Land besuchen würde. Er beschloss, ihn zu treffen und nahm seinen Diener mit. Der Lehrer sagte: *„Euer Geist ist seit anfangloser Zeit rein. Er ist offen wie der Himmel und kann durch nichts zerstört oder verunreinigt werden.“*

Die beiden kehrten nach Hause zurück, und der junge Mann begann mit der Meditationspraxis, und er dachte sich: *„Oh, alles ist rein; also kann ich machen, was ich will.“* Dann trieb er sich auf seinem Pferd in der Gegend herum. Die Leute, die er nicht leiden konnte, schlug und peitschte er, und die

Dorfmädchen wurden von ihm gejagt. Sein Diener hingegen dachte: „*Mein Geist ist rein seit anfangloser Zeit*“, also entspannte er sich, wurde sehr friedlich und stiftete keinerlei Unruhe.

Der reiche junge Mann ärgerte sich über seinen Diener und klagte: „*Es macht keinen Spaß mehr mit dir.*“ Der Diener entgegnete: „*Na ja, ich habe versucht, das zu befolgen, was der Lehrer uns gesagt hat.*“ Da antwortete der junge Mann: „*Das habe ich auch. Lass uns zurückgehen und ihn fragen, wer von uns Recht hat.*“ Sie kamen zu dem Lehrer und jeder von ihnen erklärte seine Handlungsweise und weshalb sie sich so verhielten. Der Lehrer sagte dem reichen jungen Mann: „*Was du tust ist vollkommen falsch.*“ Darüber wurde dieser sehr zornig, und er tötete den Lehrer. Mit der Zeit wurde er immer mächtiger, und er tat, was immer er wollte, auch herumziehen und viele Menschen töten.

Dann spricht der Text davon, dass der junge Mann nach seinem Tode wiedergeboren wurde als Mistkäfer, als eine Art Wurm, als alle möglichen Arten von Insekten und so fort. Er wurde als Sohn einer Prostituierten geboren, die in der Zeugungsnacht mit drei Arten von Dämonen Sex hatte und von ihnen schwanger wurde. Das Bewusstsein des Sohnes ging in diese Leibesfrucht ein, die zu wachsen begann, aber plötzlich starb die Frau. Die Dorfbewohner schleiften ihren Leichnam zum Friedhof und warfen ihn dort hin, denn sie besaß keinerlei Ansehen; doch das in ihr noch lebende Baby begann sich aus ihrem Leib heraus nach draußen zu essen. Es krabbelte zu ihren Brüsten, aber in ihnen war keine Milch; da trank es ihr Blut und aß stattdessen ihren Leib. Daher stammt der Name Matram Rudra, was bedeutet: ‚Mutter essender Dämon‘.

Dem Baby wuchsen wie seinem Vater Flügel auf dem Rücken, und dann krabbelte und flog dieser Dämon auf dem Friedhofsgelände herum, um weitere Körper zu finden und zu verzehren. Ein Tiger erschien auf dem Friedhof, den tötete er und wickelte sich das Fell um die Hüften. Dann kam ein Elefant, ihn tötete er ebenfalls und wickelte ihn sich um die Schultern. Er rieb seinen Körper mit menschlicher Asche ein, sein Gesicht verschönerte er mit menschlichem Fett, und als Rouge benutzte er etwas Blut. Dann macht er sich auf den Weg in die Welt hinein und tötete alle Männer, die er traf, und vergewaltigte jede Frau, die ihm begegnete. Auf diese Weise beherrschte er die Welt und sammelte um sich viele andere Dämonen sowie brutale Menschen.

Der traditionellen buddhistischen Kosmologie zufolge befindet sich in der Mitte der Welt der Berg Meru. Sämtliche Dämonen begannen nun den Berg Meru zu besteigen; dabei vernichteten sie zunächst alle niederen Götter, dann die höheren Götter und sie zerstörten alle Religionen, die buddhistischen Klöster und so weiter.

An diesem Punkt kamen die Buddhas zusammen, um zu beratschlagen, was mit dieser Person geschehen solle – die Bürokratie brauchte sehr lange, um in Gang zu kommen... Sie entschieden, eine Kraft auszusenden, eine Emanation von Dorje Sermpa, und dieses Wesen betrat das Mandala des Hauptdämonen, suchte Matram Rudra auf, in dessen Penis es eindrang, und stieg durch seinen Körper hinauf, wobei es das Fett und alles andere siedete. Dann trat es oben aus dem Kopf in Form eines Pferdekopfes heraus, und das war die Geburt von Hayagriva. Eine weitere Emanation der Buddhas ging in den Palast und trat in die Vagina von Matram Rudras Frau ein, siedete das Innere ihres Körpers und kam aus ihrem Hals heraus in der Gestalt des Kopfes einer Sau. Das waren die Geburt von Dorje Palmo und die Geburt der zornvollen Gottheiten.

Manchmal fragen die Leute, warum es zornige Buddhas gebe. Warum sind die Buddhas nicht alle friedlich? Was ist los mit ihnen? Sie nahmen diese Gestalten an, um das Böse, das schon in der Welt war, zu verwandeln.

### [Wie mit den Lehren umzugehen ist](#)

---

Für uns geht es jetzt hauptsächlich um den Anfang der Geschichte, als die Lehren weitergegeben werden, doch jemand hört sie mit seinem Ego und benutzt den Dharma, um sein eigenes

Machtstreben zu rechtfertigen. Das ist einer der Gründe, warum traditionsverbundene Leute vorsichtig mit den Lehren von Dzogchen waren. Der richtige Weg ist, die Lehren zu nehmen und sie in sich einzumassieren, um immer weicher und weicher zu werden. Wenn man den Dharma stattdessen als etwas Starkes und Hartes benutzt wie eine Waffe, um in der Welt etwas für sich zu erreichen, dann kann man sich ziemlich verirren.

Sowohl Buddha Sakyamuni als auch Padmasambhava haben prophezeit, der Dharma werde von innen zerstört werden, nicht von außen. Das will sagen, wenn Leute die Lehren missverstehen und sie als Mittel benutzen, um Geld oder Ruhm oder Macht zu erlangen, dann erfüllt der Dharma seine Aufgabe nicht länger.

Einerseits sollten wir mit den Lehren als etwas sehr Besonderem und Kostbarem umgehen, sie mit Respekt behandeln und wirklich versuchen, sie ohne Falsch anzuwenden. Andererseits ist es keine gute Idee, die Lehren zu etwas ganz Außergewöhnlichem zu machen oder zu etwas sehr Heiligem, denn es geht um den ursprünglichen Zustand, darum, wie wir sind und wie die Dinge sind.

Gut, lasst uns noch ein letztes Mal praktizieren. Wir werden die Drei-A-Praxis machen, und zum Schluss können wir dann das Verdienst allen Wesen widmen.

## Widmung des Verdienstes

---

**GE WA DI NJI NJUR DU DAG**

**UR GYEN LA MA DRUB GYUR NAE**

**DRO WA DSCHI TSCHANG MA LU PA**

**DE YI SA LA GO PAR SHOG**

*Möge ich mit Hilfe dieses Verdienstes*

*rasch den Zustand des Lotosgeborenen erlangen*

*und ausnahmslos alle Lebewesen*

*in diesen Buddhazustand führen*

Unsere kurze gemeinsame Zeit endet nun. Ich möchte besonders Marta danken – für die Organisation, für das Übersetzen hier und für die Übersetzung meines Buches *Simply Being* ins Spanische, *Simplemente Ser*<sup>4</sup>.

Und ich möchte euch allen für euer Kommen danken und dafür, dass ihr so aufmerksam und beteiligt wart, denn es kann einige Anstrengung kosten, sich mit diesen Ideen vertraut zu machen. Ich habe mich mit euch heiter und unbeschwert gefühlt und bin sehr froh.

---

<sup>4</sup> Deutsche Fassung siehe Anm. 2, Seite 22.