
Wenn alle Wesen Buddha-Natur haben, wo ist dann deine?

James Low

Öffentlicher Vortrag, Wien, Österreich, 14. Mai 2009

Niedergeschrieben von Jo Feat

Herausgegeben von Barbara Terris

Übersetzt ins Deutsche von Bechtold Bernstorff

Auszüge

Es gibt immer etwas Neues, für das man sich interessiert, immer etwas, über das man mehr lernen kann. Die Welle der Objekte, die auf uns zukommt, und die Welle unserer Projektionen, die sich auf sie richten, wirken die ganze Zeit gegenseitig auf einander ein. Wenn Wellen sich im Meer treffen, erzeugen sie weißen Schaum. Ähnlich verbringen wir unser Leben in den Schaumblasen des einschließenden, überbetonten Augenblicks.



Auf der gewöhnlichen Ebene ist unser Leben auf dem Pfeil der Zeit und der Basis von Ursache und Wirkung aufgebaut.



Wir sind eingeschlafen im Traum der Dualität. Die Tatsächlichkeit der Nichtdualität bleibt fortwährend der Fall, sogar während wir schlafen und von vielen Dingen träumen. Das Gefühl, ein getrenntes Selbst zu sein, ist ein Traumgebilde, das verschwindet, sobald man erwacht. Unsere Buddha-Natur befindet sich außerhalb der Zeit; sie ist nicht von irgendeinem Ereignis bedingt, das in der Zeit auftaucht, denn Zeit ist immer Traumzeit.



Die Pfade zu direkter Erfahrung münden in das Herz der Zeit, ein unendlicher Augenblick, der keinen Anfang und kein Ende hat.



Weil die gefühlte Erfahrung unserer selbst nun ungetrennt von der ungeborenen Raumhaftigkeit ist, müssen wir uns nicht mehr so kontrollierend verhalten. Wenn wir weniger, tatsächlich eigentlich gar nichts mehr verteidigen müssen, gibt es kaum eine Basis mehr für Hoffnungen und Befürchtungen, und so können wir viel toleranter im Hinblick darauf sein, wie die Dinge sind. Wir können akzeptieren, dass einige Leute uns nicht mögen und andere wiederum uns mögen: so ist es einfach. Ob sie uns nun mögen oder nicht, ist wie eine kleine Sternschnuppe; es ist ein vorüber ziehendes Phänomen, das die grundlegende entspannte Offenheit nicht verändert.



Raum ist offen und Winde bewegen sich durch den Raum. Raum selbst bewegt sich nicht. In derselben Weise ist der Spiegel offen; Spiegelbilder kommen und gehen auf seiner Oberfläche, aber der Spiegel selbst bewegt sich nicht. Unsere Buddha-Natur ist nicht etwas, das in uns versteckt ist, sie ist nicht etwas, was wir in der Zukunft, wenn wir bereit sind, entdecken; sie ist nicht etwas, was wir in der Vergangenheit hatten und dann verloren haben. Sie ist einfach die Basis der Existenz von Augenblick zu Augenblick, existierend als das nichtduale Auftauchen des Selbst und Feldes.



Jedoch, in unserer entspannten, offenen Raumhaftigkeit steigt alles auf genauso wie es ist, und die Gastfreundschaft, ohne ein Verlangen dabei zu haben, heilt die intensive nervöse Erregung, die die Maschine von Samsara antreibt.

Inhaltsverzeichnis

Auszüge	2
Verschiedene Sichtweisen der Buddha-Natur	3
Unwissenheit kam in drei Phasen in die Welt.....	3
<i>Die Forth Road Brücke: Verdunkelungen eine nach der anderen beseitigen</i>	<i>3</i>
Jeder von uns erschafft eine Welt mit uns selbst im Zentrum	4
Entspannung und Zentrierung.....	4
Wir weben eine Geschichte und kreieren währenddessen ein illusionäres Gefühl eines Selbst	4
Von einem entspannten offenen Zustand aus gesehen ist keine Absicht erforderlich.....	5
Mitgefühl aus der Sicht des Dzogchen	5
Frage.....	5

Verschiedene Sichtweisen der Buddha-Natur

Es gibt verschiedenartige Wege ,die Idee der Buddha-Natur zu betrachten. Es kann ein Potential für Erleuchtung oder ein Erwachen sein, das allen Wesen innewohnt. Von einem materialistischen Standpunkt ist es eine Idee, die in die Richtung geht ,eine gute Zeit zu haben. Während du dir Sorgen machst, wo deine Buddha-Natur ist und ob das nun gesund ist oder nicht, könntest du essen, trinken, tanzen und lachen. Es gibt natürlich verschiedene Sichtweisen auf unser Potential als Menschen, mal abgesehen von uns als Buddhas.

Von einem bestimmten Standpunkt aus gesehen ist das Interesse an essen, trinken, tanzen und lachen eine Verdunkelung, die Schwierigkeiten bereitet, wenn du deine Buddha-Natur finden willst. Wenn unsere Buddha-Natur als subtil, fein und spirituell gesehen wird, dann müssen wir auch sehr fein, subtil und spirituell werden. Aus diesem Blickwinkel wird es sehr wichtig gewahr zu werden, wie machtvoll oder derb Impulse, entweder direkt aus unserem Inneren oder erfahren als von außen kommend uns einfangen und ins Schleudern bringen. Auf dieser Art von Pfad ist es sehr wichtig, uns ein bisschen von den Turbulenzen der Welt fern zu halten, indem wir regelmäßig auf ein Retreat gehen, oder ein Mönchs- oder Nonnengelübde ablegen. Dadurch wird der Geist allmählich sensitiver und fein genug, um die Präsenz der subtilen Form unsererer Buddha-Natur zu entdecken.

Ein anderes Verständnis ist, dass die Buddha-Natur als ein Potential existiert, wie ein Same, der in jedem Wesen verborgen ist, und wie mit jedem Samen, dass es die richtige Umgebung braucht, damit er blühen und reifen kann. Wenn diese Reifefaktoren nicht präsent sind, dann wird der Same im Schlafzustand bleiben. Die Praktiken, die mit dieser Sicht verbunden sind, werden so bezeichnet, dass man eine Umgebung schaffen muss, die reich an Faktoren ist, die für die Reifung notwendig sind. Diese Faktoren können als Methoden beschrieben, mit denen man Verdienste und Weisheit ansammelt.

Die Ansammlung von Weisheit kommt durch die Erkenntnis der leeren Natur aller Phänomene, uns selbst eingeschlossen, zustande und dadurch, dass man sieht, dass alle Phänomene, die man für unabhängig existierend ansieht, reich und voll in der individuellen Wertschätzung, in Wirklichkeit leer an Eigensubstanz und durchsichtig und leuchtend wie ein Regenbogen am Himmel sind. Die Basis der Anhaftung- die Basis der starken Einmischung in die täglichen Turbulenzen des Lebens- sie wird auf diese Weise gelockert.

Von diesem buddhistischen Standpunkt aus gesehen ist Weisheit nicht wirklich eine Ansammlung, weil alle Phänomene von Beginn an leer gewesen sind. Es ist nicht so, dass wir Weisheit erzeugen, sondern wir legen die Konstrukte unserer Ignoranz ab. Wenn die Schleier und Verdunkelungen

unserer gewohnheitsmäßigen Habgier sich lockern, stellt sich Weisheit ein, voll ausgebildet, wie sie es immer gewesen ist.

Die Sichtweise, dass Weisheit uns angeboren ist, ist die Basis für die meisten Arten tantrischer Praxis. Bei diesen Praktiken arbeiten wir mit unserer Buddha-Natur als dem lebenden Grund unserer Kreativität, um verschiedene Formen zu manifestieren im Einklang mit den verschiedenen Umständen, die dann auftauchen. Solche Methoden sind sehr nützlich, weil wir normalerweise unter der Macht der Ignoranz handeln, indem wir die Welt durch die fundamentale Spaltung zwischen einem Selbst und dem Anderen, Subjekt und Objekt erfahren.

Unwissenheit kam in drei Phasen in die Welt

Die vielen verschiedenen Methoden, die im Buddhismus zugänglich sind, haben sich alle als Antwort auf bestimmte Umstände ergeben. Der Buddhismus ist nicht darauf ausgerichtet, wie man leben 'sollte', sondern bietet eher Methoden an, mit denen man die vielen Schwierigkeiten, die auftauchen und auftauchen können, wenn wir unter der Macht der Unwissenheit sind, behandeln kann. Wenn wir frei von Unwissenheit sind, gibt es keinen spezifischen Weg, wie wir uns verhalten sollten, im Gegenteil sind wir frei uns auszudrücken als die Energie des reinen Grundes des Seins, ein Grund, der angeboren und mühelos ethisch ist. Also ist es wichtig, eine gewisse Klarheit bezüglich des Ursprungs und der Funktion der Unwissenheit zu bekommen.

Eine Annäherung, diese Sichtweise zu verstehen, wird im Tantra dargestellt, welches sagt, dass vor langer Zeit, geschuldet einer plötzlichen Schlinge im Energiefluss, die Unwissenheit in die Welt kam. Es wird beschrieben, dass die Unwissenheit sich in drei Phasen entwickelte. Die erste Phase wird 'gleichzeitige Unwissenheit' genannt, was bedeutet, dass wir, obwohl wir uns im natürlichen Bereich der Reinheit befinden, nicht sehen, was direkt vor unseren Augen sich befindet. Es ist da, wie es immer war und immer sein wird, jetzt aber sehen wir es nicht. Unsere eigene Natur, die von Beginn an rein ist, ist da - sie ist die Basis aller Gedanken, Gefühle, Manifestationen und Empfindungen - aber wenn diese Manifestationen auftauchen, sehen wir sie nicht als das, was sie sind, sondern betrachten sie als etwas, was aus sich selbst heraus existiert.

Wer ist es, der die Natur dessen nicht sieht, was da ist? 'Ich, ich selbst'. Wer ist 'ich, ich selbst'? Das ist die Manifestation der offenen, reinen Natur. Nichts ist verloren gegangen ausgenommen die unmittelbare Präsenz damit zu sein, was immer da ist. Die Präsenz ist nicht irgendwo hin gegangen. Sie ist nicht verloren gegangen. Jedoch hat man sich nicht um sie gekümmert, aufgrund der Fixierung auf die vergifteten Qualitäten der vielen 'Dinge', die abgeschnitten von ihrem integrierendem Grund umher treiben. Natürliches Wissen und die Ignoranz des natürlichen Wissens sind gleichzeitig präsent.

Derjenige, der seinen eigenen Grund nicht erkennt, ist selbst eine Manifestation dieses Grundes. Das 'Ich' ist die Ausstrahlung des Grundes. In dieser nichtgewahren Vergiftung weicht die Aktivität des Geistes nicht. Viele Erzeugungen tauchen auf, aber sie beginnen sich um diesen zentralen Punkt des 'Ich, des Selbst' herum zu drehen. Dieser Punkt ist selbst wiederum nur eine andere Manifestation, aber weil er diese zentrale Rolle eingenommen hat, erstellt er eine besondere Art von Drama: das Theater der Dualität, in dem ich euch sehe, und ihr seid nicht dasselbe wie ich.

Gemäß der Tradition wird dies im zweiten Aspekt der Unwissenheit herausgearbeitet, der die 'semantische Herausarbeitung', eine sprachliche Herausarbeitung genannt wird, durch die unsere Sprache sich auf reale konkrete Dinge außerhalb von uns selbst zu beziehen scheint. Wir sehen uns als real und konkret und die Worte, die aus unserem Mund kommen scheinen von uns zu kommen. Wer spricht? Ich spreche. Ich spreche zu euch. Jedes Mal, wenn diese Interaktion weiter geht, bekommen Subjekt und Objekt mehr Festigkeit. Da gibt es eine Intensität, eine Verdichtung und eine Ausdehnung und Anreicherung in viele verschiedene Formen und Möglichkeiten hinein.

Das führt in den dritten Bereich, der `die Unwissenheit, Karma nicht zu verstehen´ genannt wird. Anstatt die Ursache-Wirkungs-Natur der Entwicklung unserer Natur zu sehen- ein Mutterboden von interaktiver Ursache und Wirkung, in dem Subjekt und Objekt sich die ganze Zeit bewegen- kommen wir dazu, uns als innerlich fixiert zu sehen mit fixierten Objekten außerhalb von uns. Diese Trennung von der Umgebung lässt ein Gefühl der Angst und Furcht entstehen. Furcht vor der Vernichtung unserer besonderen Form, denn es gibt viele Dinge in der Umgebung, die diese Form angreifen und zerstören können und dafür sorgen können, dass sie zusammenbricht.

Jedoch ist diese Form ebenso aufgeladen mit Hoffnungen und Erwartungen, weil unsere Existenz im Inneren eine Art von Leerheit, ein Gefühl von Unvollkommenheit mit sich bringt. Dieses Gefühl der Leerheit schaut sozusagen aus unseren Augen in die Welt und versucht etwas zu finden, was uns ganz und vollständig macht. Aber weil Subjekt und Objekt keine stabile Basis für eine Beziehung haben, ist diese Verbindung niemals völlig gesichert. Sogar Leute, die einander lieben, müssen sich trennen: sie müssen rausgehen zum Einkaufen, sie müssen zur Arbeit gehen und so weiter. Auf dieser Ebene der Unwissenheit, in der die meisten von uns leben, finden wir uns identifiziert mit einem begrenzten Körper aus Fleisch und Blut und verbringen unsere Zeit damit heraus zu finden, wie wir Vorteile erringen und Nachteile zurückdrängen.

Von dieser Beschreibung aus gesehen könnten wir denken, dass wir uns in einem Zustand der Unwissenheit gefangen sind, aber in Wirklichkeit befinden wir uns in einem Prozess der Verdrängung. Dieser wird von Augenblick zu Augenblick aufrecht erhalten durch Anhaftung, ein Eintauchen in etwas, ein Annehmen von etwas, dem interpretierenden Mutterboden des Dualismus, in dem Subjekt und Objekt als wirklich getrennt gesehen werden. Wir sind eingeschlafen im Traum der Dualität .Die Tatsächlichkeit der Nichtdualität bleibt aber der Fall, sogar während wir schlafen und von vielen verschiedenen Dingen träumen. Das Gefühl des Habens, das Gefühl ein getrenntes Selbst zu sein, ist ein Traumgebilde, das beim Aufwachen verschwindet. Unsere Buddha-Natur befindet sich außerhalb der Zeit; sie ist nicht konditioniert durch irgendein Ereignis, das in der Zeit auftritt, denn Zeit ist immer Traumzeit.

Die Basis der meistens trantrischen Praktiken ist es, in eine dynamische, tiefempfundene Beziehung mit einer Gottheit einzutreten. Durch das Rezitieren von Mantras und durch Visualisierung nähern sich die Dimension der Gottheit und die eigene Dimension mehr und mehr an, so dass in der Mitte der Praxis die Gottheit, die uns gereinigt hat, indem sie Strahlen von Licht in unseren Körper schickt, auf die Spitze unseres Kopfes kommt und sich in uns auflöst. Wir lösen uns dann in die Gottheit auf, die sich in uns befindet, und dieser gemischte Zustand von Lichthaftigkeit, von Strahlung mündet in einen winzigen Punkt und löst sich dann in den offene Raum auf.

Dieser Zustand beinhaltet die Tatsächlichkeit der Buddha-Natur. Alle Ansammlungen von einschränkenden Gewohnheiten und begrenzenden Glaubensinhalten, die über viele Lebenszeiten und Äonen karimscher Aktivität angesammelt wurden, haben keine Macht, diese Vereinigung der strahlenden Natur der Person, die diese Praxis macht, mit der strahlenden Natur der Gottheit zu beeinträchtigen.

Die Forth Road Brücke: Verdunkelungen eine nach der anderen beseitigen

Dieser Punkt ist für das Verständnis zentral- man muss die Verdunklungen nicht beseitigen. Wir alle haben eine Menge Verdunklungen ,und wenn wir das Bohdisattvagelübde nehmen, nehmen wir auch die Verdunklungen aller Wesen auf uns, so haben wir es mit einer Menge von Verstrickungen zu tun.!

n Schottland gibt es einen Fluss, der River Forth genannt wird, über den eine große Metallbrücke führt. Es gibt Angestellte, die nur dafür da sind, diese Brücke anzumalen. Sie beginnen an einem Ende und malen und malen. Die Brücke ist riesig, so dass sie, wenn sie die Brücke angemalt haben,

sie zum anderen Ende gehen , um wieder zu beginnen, weil die Farbe dort schon wieder abblättert ! Obwohl sie ihr ganzes Leben damit verbringen könnten, die Brücke anzumalen, ist die ganze Brücke niemals frisch gestrichen. So sieht das Problem aus, Verdunklungen eine nach der anderen zu beseitigen.

Jedoch setzt uns der tantrische Pfad in die Lage, uns direkt mit der Natur der Gottheit zu verschmelzen. Die Unmittelbarkeit dieser Verschmelzung bedeutet die Umwandlung unseres gewöhnlichen, entfremdeten Selbst in die göttliche Form, die untrennbar ist vom dem reinen Grund von allem, dem Dharmadhatu. Zu Anfang scheint es mühevoll, aber wenn wir täglich praktizieren, werden wir sehen, dass die göttliche Form unsere eigene natürliche Strahlung ist. In diesem Zustand gibt es keine Verdunklungen. Was auch immer uns begegnet, wenn wir uns aus der Praxis erheben, kann als Manifestationen der Gottheit erkannt werden, mögen es Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Farben, Busse oder Autos usw. sein.

Auf diese Weise können wir sofort das Netz der Zeit abbauen, so dass es eher uns verlässt als uns in sich ein zu wickeln. Auf einer gewöhnlichen Ebene sind unsere Leben aufgebaut auf dem Bogen der Zeit und der Basis von Ursache und Wirkung. Dann erscheint es so ,wie wenn wir eine Einheit wären, die von eben zu jetzt , von hier nach da bewegt wird. Und natürlich stoßen wir dann mit Dingen zusammen und` Unfälle ´passieren.

Jeder von uns erschafft eine Welt mit uns selbst im Zentrum

Unsere einzigartige persönliche Positionierung in Raum, Zeit, Familie, Kultur usw. veranlasst uns, unsere eigenen individuellen Werte allem beizufügen, was wir sehen. Deshalb, obwohl wir auf formaler Ebene alle in dem selben Raum sitzen, sind wir auf der persönlichen Ebene der Erfahrung in unserem eigenen individuellen Raum. Wenn wir in diesem Raum herumgucken, erregen einige Dinge unsere Aufmerksamkeit und andere nehmen wir gar nicht wahr, weil unsere partikularen Interessen uns für deren Existenz blind machen. Ebenso steuern wir den Dingen Wert bei, auf die wir uns ausrichten Werte, von denen wir glauben, dass sie dem Objekt eigen sind. Wir könnten sagen ` Diese Blumen sind schön, was in Wirklichkeit bedeutet` Ich liebe diese Blumen´. Für jemand anderen könnten sie eben nicht schön sein.

Auf diese Weise haben wir die Tendenz, aus unserer Subjektivität herauszugehen in dem Sinne, dass es Werte gibt, die den Objekten in der Welt inne wohnen. Dann suchen wir uns die Objekte aus, deren Wert wir schätzen, und meiden Objekte, deren Wert uns negativ erscheint. Dies führt uns zu der Möglichkeit einer endlosen Faszination über die Besonderheit von uns selbst. In Städten gibt es inzwischen viele Läden für Kleidung, weil die Leute verschiedene Kleidung tragen wollen, um ihre Persönlichkeit auszudrücken. In einigen Kulturen drückt die Kleidung den Status aus, den man in einer Gruppe hat, oder Stammeszugehörigkeit usw., aber selbst da, wo die Form standardisiert ist, finden Individuen einen Weg, eine Variation zu machen, die sie selbst ausdrückt. Egal wie fremdartig manches uns erscheint, es gibt immer einige wenige, die sich dafür interessieren.

Deswegen dauert Samsara eine lange Zeit -nicht weil die Leute unwissend sind und wie im Tran herumlaufen, sondern weil die Leute zu schlau sind für ihr eigenes Gutsein. Da gibt es immer etwas, für das man sich interessiert, immer etwas, über das man mehr lernen kann: irgend einen neuen Ort, an den man im Urlaub gehen kann, einige neue Restaurants, in denen man essen kann, irgend eine neue Musik, einen neuen Film, ein neues Buch... Die Welle der Objekte, die auf uns zu kommt, und die Welle unserer Projektionen, die sich auf diese bezieht , stehen miteinander die ganze Zeit in Beziehung. Wenn Wellen sich im Meer treffen, erzeugen ihre Turbulenzen weißen Schaum. Auf ähnliche Weise verbringen wir unser Leben in den schaumigen Blasen des uns einkapselnden überbetonten Augenblicks.

Über Ursache und Wirkung und die grundlegenden Bauklötze, aus denen Samsara geformt wird, zu lernen, bildet einen bedeutenden Teil buddhistischen Studiums, aber dieses sorgt lediglich für die Landkarte. Eine Karte versetzt uns in die Lage von dem Gelände zurückzugehen und einen Überblick zu gewinnen, aber dann haben wir uns mit dem Leben auseinanderzusetzen, wie es sich von Moment zu Moment präsentiert, und Leben ist sehr kompliziert. Mächtige Kräfte bewegen sich um uns herum, ohne Unterbrechung, wie die Ökonomie, Kriege und der Klimawandel, und wir können sie nicht kontrollieren. Der Versuch, die richtige Ursache zu setzen, um die Wirkung zu haben, die wir wollen, kam uns große Kopfschmerzen machen.

Entspannung und Zentrierung

In der Praxis von Dzogchen verlassen wir die Grundstruktur der Kontrolle und zentrieren uns darauf, das Energiegewebe der Muster von Anhaftung und Ablehnung zu entspannen, so dass die Schnelligkeit der Wiederholung des zentralen Punktes des 'Ich, des Selbst' nicht mehr so intensiv ist. Dadurch entsteht eine Offenheit, innerhalb derer alles weitergeht.. Es setzt sich fort, wie es ist, aber nicht wie es war ! Der feine Unterschied ist, dass du dich von der horizontalen Linie von Ursache und Wirkung- gestern, heute, morgen- zu der Unmittelbarkeit des sich erhebenden Zusammenseins von Subjekt und Objekt bewegst, in der sie so sein können, wie sie gerade sind. Das ist nackte Erfahrung.

Gewöhnlich sehen wir uns in Zentrum unserer Welt. Wir möchten, dass die Leute uns mögen, und wollen nicht, dass die Leute sich über uns ärgern. Der Versuch, Leuten zu gefallen, beschäftigt uns sehr, aber unglücklicherweise haben die Leute ihren eigenen Kopf, und wie sehr wir uns auch bemühen, sie sind nie zufrieden. Auf diese Weise ist das Ich zu dieser endlosen Arbeit verdammt.

Indem man sich entspannt und die leere und doch unmittelbar präsente Qualität der Buddha- Natur erkennt, ereignet sich eine Zentrierung zurück auf die gefühlte Qualität der Existenz. In dieser offenen Raumhaftigkeit manifestiert sich unsere Energie sowohl in der Weise, wie wir auf die Welt zugehen als auch wie die Welt zu uns kommt.

Weil die gefühlte Erfahrung von uns selbst nun untrennbar von der ungeborenen Raumhaftigkeit ist, müssen wir nicht so kontrollierend sein. Wir sind beides, unzerstörbarer Raum und der aufsteigende Moment unserer Form, Geste, unseres Gedankens etc. in dieser spezifischen Situation. Indem wir weniger, in der Tat nichts zu verteidigen haben, gibt es nur eine geringe Basis für Hoffnungen und Befürchtungen, und so können wir uns toleranter den Dingen gegenüber verhalten, wie sie nun einmal sind. Wir können akzeptieren, dass einige Leute uns nicht mögen und einige Leute uns mögen: das ist alles. Ob sie uns mögen oder nicht ist wie eine kleine Sternschnuppe; es ist ein vorübergehendes Phänomen, welches unsere grundlegende entspannte Offenheit nicht verändert.

Auf diese Weise können wir dazu kommen zu sehen, dass unsere Buddha-Natur unzerstörbar ist. Unzerstörbar meint, dass sie keine feste Form oder Qualität hat, die verteidigt werden muss. Um es so zu sagen, was ich 'ich selbst' und was ich 'der andere' nenne ist die Bewegung von Energie; es sind keine festen Einheiten dabei mit inbegriffen. Manchmal erheben wir uns und wir sind glücklich und die Dinge sehen wunderbar aus; manchmal stürzen wir und die Dinge schauen grauenvoll aus. Aber das Gewahrsein, diese leuchtende, erkennende Qualität des Geistes geht nicht rauf und runter.

Raum ist offen und Winde bewegen sich durch den Raum. Der Raum selbst bewegt sich nicht. In derselben Weise ist der Spiegel offen; die Spiegelbilder auf seiner Oberfläche kommen und gehen, aber der Spiegel selbst bewegt sich nicht. Unsere Buddha-Natur ist nicht etwas, was in uns verborgen ist, sie ist nicht etwas, was in der Zukunft zu entdecken ist, wenn wir bereit dafür sind; sie ist nicht etwas, was wir in der Vergangenheit hatten und dann verloren haben. Sie ist einfach die

Basis unserer Existenz von Moment zu Moment, Existenz als das nichtduale Auftauchen des Selbst und des Feldes.

Deshalb, wenn die Welt uns in den Griff nimmt, werden wir von ihr bewegt. Anstatt zu fühlen, dass wir von Ereignissen bombardiert werden und eine Auszeit brauchen, um wieder wir selbst zu werden, können wir die kontinuierliche Bewegung mit anderen in der Welt zu sein, wie eine endlose Massage erleben. Wenn wir offen gegenüber den verschiedenen Leuten sind, die wir im Laufe des Tages treffen, werden vielfältige Gefühlstöne aufsteigen, glückliche, traurige, intime, distanzierte und so weiter. Das ist der Reichtum unseres Seins, die unbegrenzte Angebot von Farben, die sich erheben aus dem Potential unserer Farbpalette.

Dann fühlen wir nicht, dass wir der Welt etwas hinzufügen müssen. Unser gefühlter Sinn als eine individuelle Agentur- wir als autonome Quelle der Bewegung ,die in die Umgebung hinausgeht- sie verliert allmählich ihre Intensität, und wir erleben uns als Teilnehmer einer Mitschöpfung des Mandalas des Lebens.

Einer der Lehrer ,vom dem ich das Glück hatte, etwas zu lernen, heißt Chatral Rinpoche. Sein Name bedeutet `Arbeit beendet`. Als ich mit ihm vor vielen Jahren in Indien und Nepal war, saß er den ganzen Tag in seinem kleinen Raum und ging sehr selten raus. Leute kamen zu ihm ,um ihn zu sehen und er sprach mit ihnen, aber er ging nicht raus, um Neues zu sehen. Manchmal im Jahr sammelte er sein Geld zusammen , das ihm gegeben worden war, und ging zum Fischmarkt, wo er Fische kaufte, die noch lebten und tat sie in den Fluss zurück.

Er wusste viele Dinge, und wenn Leute zu ihm kamen, die Hilfe von ihm wollten, antwortete er immer, aber für ihn war es nicht nötig zu reden. Das ist eine interessante Art zu sein. Er musste sich nicht groß beschäftigen damit, sicherzustellen, dass er noch existierte, denn seine Existenz lag in dem Gewahrsein, ein Teil der Welt zu sein. Wenn sich nicht viel ereignete, dann ereignete sich eben nicht viel. Er war nicht hungrig auf Aufregendes.

Wenn jemand ihn besuchte, dann war es das, was sich ereignete. Wenn diese Person wieder fort ging, blieb er einfach friedlich sitzen. Nun, das mag sehr passiv klingen, weil es doch so viele aufregende Dinge in der Welt zu tun gibt und wir fühlen das Bedürfnis, sie zu tun bevor wir sterben. So, ist es traurig, dass wir diese Dingen vielleicht nicht mehr tun können ,oder traurig, weil wir noch in der Idee gefangen sind, dass wir noch etwas anderes wollen, etwas Neues, was uns vervollständigt

Wir weben eine Geschichte und kreieren währenddessen ein illusionäres Gefühl eines Selbst

Einer der Vorteile, einen gewollten Verzicht zu machen, ist , dass du anfängst die Natur der Anhaftung zu sehen, insbesondere die Arte und Weise, in der wir gebunden sind an unseren Glauben und unsere Vermutungen darüber, wer wir sind, wie die Welt ist, und wie unsere Zukunft sein wird. Wenn wir diesen Prozess beobachten, können wir erfahren, wie wir uns gebildet haben aus den Glaubensüberzeugungen, an denen wir festhalten. Bezogen auf diesen Punkt sind die allgemeinen buddhistischen Belehrungen und Dzogchen nicht verschieden.

In den allgemeinen Belehrungen reden wir über die fünf Skandhas, oder die fünf Ansammlungen: die grundlegende Gruppierung der Elemente, die einen Menschen konstituieren: Form, Gefühl, Wahrnehmung , Konstruktion und Bewusstsein. So wie sie zusammen arbeiten erzeugen sie die Erfahrung, die wir für unser `Ich` halten. Durch ihr Zusammenwirken scheint etwas erzeugt zu werden, aber das ist lediglich eine Illusion.

Oft wird gesagt, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Zum Beispiel könnten wir unsere Uhr zu einem Uhrmacher bringen und er könnte alle Teile auseinander nehmen. Wir würden diese anschauen und denken, dass wir nun keine Uhr mehr haben. Wir wüssten nicht, was wir mit all den Teilen tun sollen, aber wenn der Uhrmacher sie alle wieder zusammen setzt, haben wir unsere Uhr wieder. Der Uhrmacher hat keine geheime Zutat des Uhrseins in seiner Tasche! Es ist die Zusammensetzung- das Zusammentun der Teile - was dieses magische Erscheinungsbild einer funktionierenden Uhr erzeugt. Auf diese Weise sehen wir, dass die Muster der Manifestation den Anschein von wahrer individuierter Identität erzeugen. Das ist die Illusion, in der wir üblicher Weise gefangen sind.

All das, was wir denken zu sein, ist gerade das, was wir denken zu sein. Indem wir eine Geschichte weben, erzeugen wir den illusionären Sinn, dass wir etwas wirklich Existierendes sind. Auf der Basis dieser Faktoren, die in dieser besonderen Weise zusammen kommen, manifestiert sich unsere illusorische Form. Jeder der Faktoren, die zu dieser abhängigen Miterzeugung beiträgt, ist selbst wiederum abhängig von der Bewegung von anderen Faktoren. Wir können fortfahren diese Glieder einer Kette von Bedeutungen zu prüfen, wie sie mehr und ehr subtil werden, bis wir finden, dass nichts übrig bleibt. Von diesem Standpunkt aus können wir sehen, wie unsere scheinbar substantielle Manifestation in Wirklichkeit ein Fluss von Momenten der Energie ist.

Der große Unterschied zwischen den analytischen Pfaden und den Pfaden der direkten Erfahrung ist, dass die analytischen Pfade auf die Konstruktion der Phänomene durch den Prozess von Ursache und Wirkung schauen, die in der Zeit ablaufen, während die Pfade der direkten Erfahrung sich in das Herz der Zeit bewegen, ein unendlicher Moment, der keinen Anfang und kein Ende hat.

Indem wir nicht analysieren, nicht denken, nicht konstruieren, werden wir uns unserer Ungetrenntheit von der offenen Dimension bewusst, die nie begrenzt war und dennoch der Grund, die Quelle und die Mutter von allem ist. Das ist nun genau die Buddha - Natur: die Untrennbarkeit von Stille und Bewegung. Stille ist die ungeborene Qualität des Gewahrseins, die nicht hier und dahin geht. Sie ist unendliche Präsenz. Stille hat keine Vorderseite, keine Rückseite, keinen Gipfel oder kein unteres Ende und in ihr steigt alles auf und geht von Moment zu Moment wieder vorbei; alles, wie es eben ist.

Normaler Weise begegnen wir der Welt durch unser begriffliches Netzwerk, das innerhalb der Abstraktionen liegt, mit denen wir vertraut sind. Diese Abstraktionen befinden sich im Herz der Sprache, die scheinbar machtvolle Fähigkeit hat, Namen zu geben und zu beschreiben: "Dies ist ein Raum", "dies ist eine Stadt" und so weiter. Wir sind gefangen von dem Sinn, dass wir hier schon etwas sind, was schon existiert, bevor wir ihm begegnet sind.

Durch direkte Erfahrung jedoch kommen dazu zu sehen, dass die Welt von Moment zu Moment frisch geboren wird. Wenn wir entspannen, erfahren wir die raumhafte Natur des Gewahrseins, das allem Gastfreundschaft anbietet, und in diesem Zustand erfahren wir die Welt einfach als Erfahrung, die Nichtdualität von Subjekt und Objekt. Diese Erfahrung ist nicht etwas Vages wie eine Art Traum oder Fantasie. Harte Dinge bleiben hart; weiche Dinge bleiben weich. Wenn du 'autsch' sagst, ist es keine Fantasie, sondern vergänglich. Es ist leer, illusionär und es ist in der Buddha- Natur gegründet.

Du magst denken, dass ist lachhaft. Wer will eine Buddha- Natur, die 'autsch' in sich hat? Wir möchten eine Buddha-Natur mit "Wow" darin! Wir möchten eine glückliche, hoffnungsvolle Zukunft. Das ist die Rede des Egos, das die Kontrolle behalten möchte: "Ich werde nicht glücklich sein, bis alles sich nach meinen Vorstellungen ereignet". Das ist das Ego, das ehrlich hinsichtlich seiner eigenen Wünsche, seiner eigenen Agenda ist. Aber das Ego ist ebenso die Energie der Buddha- Natur. Es ist nicht ein fremdes Implantat; es kommt nicht von einem anderen Planet. Das Ego ist nicht etwas Schlechtes, das du los werden kannst; es ist nur eine von den Erscheinungen, die

auftauchen. Wenn Du es als das erkennst, was es ist, und wenn Du ihm, mit Gewahrsein, erlaubst das zu tun, was es tut, wird es dir keine großen Schwierigkeiten machen. Jedoch, wenn Du glaubst, was es sagt, dann werden viele Schwierigkeiten auftauchen.

Kleine Kinder sagen oft, dass sie Dinge tun können, die sie nicht tun können. "Ich kann das machen. Ich kann diesen Baum hochklettern. Ich kann über diesen Teich schwimmen." Das Kind lebt in der Hoffnung. Das Kind möchte groß werden wie ein Erwachsener, aber es ist in Wirklichkeit ziemlich klein. Es ist dasselbe mit dem Ego: das Ego möchte erwachsen werden, aber in Wirklichkeit möchte es lieber Gewinn und Verlust spielen. Insbesondere, ich gewinne und du verlierst !

Jedoch bleibt die ungeborene Buddha- Natur entspannt und friedlich, indem sie es all diesen Spielen erlaubt zu kommen und zu gehen: indem sie diese nicht kontrolliert, sich nicht mit ihnen vermischt, sondern neuen Formen erlaubt aufzusteigen wie es erforderlich ist.

Von einem entspannten offenen Zustand aus gesehen ist keine Absicht erforderlich

Es gibt eine Geschichte über den großen Yogi Milarepa. Als er alt war, hatte er viele Schüler, die um ihn herum in Höhlen lebten. Sie hatten eine lange Zeit zusammen studiert und praktiziert.

Eines Tages kamen einige Schüler zu Milarepa und fragten: "Dort unten im Tal gibt es eine Menge Leute, die nichts über den Dharma wissen. Sollten wir nicht hinunter gehen und ihnen helfen?" Milarepa antwortete, "Wenn ihr hier weitere fünf Jahre bleibt, denkt ihr, das alle die Leute im Tal verschwunden sein werden?" Milarepa hoffte, dass seine Schüler nach fünf Jahren weniger Verlangen haben würden zu helfen.

Der Wunsch zu helfen ist eine Bewegung hin zur Welt. Weil er von sich selbst glaubt gut zu sein, ist der Wunsch zu helfen oft blind für die aktuelle Kontur der Situation eben durch die Intensität des Wunsches Gutes zu tun. Zu versuchen Leuten direkt zu helfen, die gar nicht wollen, dass man ihnen hilft, ist wahrscheinlich eine Zeitverschwendung. Wahrscheinlich in unserer Kindheit wurde uns von unseren Eltern wieder und wieder erzählt, dass wir Leuten Gutes wünschen sollten, dass wir versuchen sollten, gute Menschen zu werden und immer daran denken sollten nachdenklich und freundlich zu sein. Diese gute Absicht ist wie ein Reiter auf dem Rücken eines eigensinnigen Pferdes. Das eigensinnige Pferd nimmt diesen und jenen Weg, unsere Absicht aber ist es, einen geraden Weg zu nehmen.

Von einem entspannten offenen Zustand aus gesehen ist so eine Absicht nicht erforderlich. Wie bei Chatral Rinpoche, es ist nicht nötig zu viel zu sagen. Wir könnten uns fragen "Warum tue ich das?" "Kann ich wirklich hören, was sie gerade sagen?" "Kann ich wirklich sehen, wie sie sind?" "Wenn ich sie völlig so annehme, wie sie sind, könnte es sein, dass viele ihrer Probleme weg schmelzen wie Schnee. Wir alle nehmen uns zusammen. Wir haben so viele Stimmen in unseren Köpfen, die uns sagen, was wir tun sollen und was nicht. Unser Verlangen etwas zu erreichen erzeugt oft eine Übertreibung hinein in die Umwelt, so dass wir dann die Umwelt brauchen, dass sie uns antwortet und uns unterstützt. Wir, die Retter, haben dann selbst Rettung nötig !

In unserer entspannten offenen Raumhaftigkeit jedoch steigt alles auf, gerade so wie es ist, und die Gastfreundschaft ohne Forderung heilt die intensive nervöse Agitation, die den Motor von Samsara antreibt. Unsere ganze Welt vibriert mit Gedanken, Gefühlen und Absichten. Das verlangt kein Gegenmittel, das ist nicht an sich falsch. Alles, was erforderlich ist, ist all diese Erfahrungen in die unmittelbare Präsenz der entspannten Raumhaftigkeit zu integrieren. Es bekämpft nicht die Erregung wie es ein medizinisches Mittel es tut- das heißt, es beseitigt nicht das Symptom- aber es befreit uns davon, schwierige Situationen nicht als Symptome von Fehlern und Irrtümern zu sehen, sondern eher als eine andere Form der Strahlung des Gewahrseins. Wenn du traurig bist, kannst du ruhig traurig sein. Wenn sich schlechte Dinge in deinem Leben ereignen, darfst du ruhig weinen.

Wenn sich gute Dinge ereignen, kannst du ruhig lachen. Derjenige, der lacht und derjenige, der weint, hat dieselbe Buddha-Natur. Dieses fundamentale entspannte Gewahrsein ändert sich nie.

Mitgefühl aus der Sicht des Dzogchen

Deshalb, indem wir alle Bewegung unseres Selbst akzeptieren, ohne in Turbulenzen zu geraten, sind wir im Stande, es anderen Leuten zu erlauben so zu sein, wie sie sind, und das ist die Funktion von Mitgefühl, gemäß den Prinzipien von Dzogchen.

Mitgefühl heißt nicht, etwas anderen Leute zu tun, noch heißt es, etwas für Leute zu tun. Mitgefühl in Dzogchen bedeutet, nicht in Resonance mit ihrer ängstlichen Resonanz zu treten, so dass keine gegenseitige Verstärkung eintritt. Die Raumhaftigkeit, mit den anderen zu sein, erlaubt ihnen, sich in sich selbst niederzulassen.

Frage

Frage: Warum müssen wir meditieren, wenn du sagst, dass alles, was wir tun müssen, darin besteht, dass wir entspannen ?

James: Die Frage, wie wir entspannen, ist eine sehr interessante, denn je mehr wir entspannen, desto mehr enthüllen sich die subtilen Ebenen der Agitation. Zuerst ist es so ,wie wenn man Blätter von einem Gartenpfad wegharkt, später ist es so, wie wenn man ein zerbrechliches Weinglas wäscht und am Ende begegnest du dem Zündauslöser der Bombe und du musst herausfinden, welchen Draht du durchschneiden musst, anderenfalls wirst du dich in die Luft sprengen !

Das Problem ist, wie man all die verschiedenen Formen der Energie integriert, die immer schon integriert sind. Das offene `ich bin´ des Gewahrseins integriert natürlicher Weise alles. Wenn das Ego `ich bin´ versucht zu integrieren, ist es dazu bestimmt ,es nicht zu schaffen. Das ist der Grund, warum Entspannung der Pfad ist. Wir müssen aus dem selbstbezogenen Weg herauskommen, um aufzuhören, die Manifestation unserer Energie zu verwirren (ich bin dies/ich bin das) mit dem Grund unseres Seins (ich bin unendlich).

Am Morgen, wenn ich mit der Londoner U-Bahn zur Arbeit fahre, bekomme ich, wenn ich Glück habe, einen Sitzplatz. Nun, ich bin hier auf meinem Sitz und die Person neben mir ist auf ihrem Sitz mit ihrer Zeitung. Ihre Ellbogen breiten sich aus, und so `sind sie hier´ in meinem Raum. Ich fühle mich belästigt! Wo ist dann Dzogchen ?

Aus diesem Grunde ist unsere Praxis, im offenen Status natürlicher Meditation zu bleiben, so dass wir in diesen Situationen nicht zu unseren gewöhnlichen Reaktionen oder Mustern der Gedanken zurückgehen. Von diesem Gesichtspunkt aus ist das Wiedererkennen der Natur oder das Erwachen als Dharmakaya kein großes Problem. Die Aufforderung ist ,die Präsenz dieses Zustandes aufrecht zu erhalten, welche Formenergie auch immer aufsteigt.

Wenn Du weißt, wie man das macht, musst Du nicht so viel formale Praxis machen. Jedoch, weil diese Formen sehr subtil sind, ist es leicht, sich selbst zu betrügen. Indem man mit anderen praktiziert, ist die geteilte Stimmung, die erzeugt wird, dazu in der Lage, uns ein stärkeres Gefühl dafür zu geben, wenn wir uns in eine Geschichte einspinnen.

Sollen wir nun in die große Welt hinauswandern? Gut. Dank für euer Kommen. Es war schön, euch alle zu treffen.