
Mit frischen Augen sehen

—

*Ausstieg aus Samsaras
endloser Geschichte*

James Low

Öffentlicher Abendvortrag, 20. November 2009

Mannheim

Übersetzt von Daniel Beierstettel

Auszüge

Der Zweck der Praxis liegt nicht darin, ein Buddhist zu werden. Es spielt keine Rolle, ob du Buddhist bist oder nicht. ‚Buddhist‘ ist ein Name und wir haben bereits etliche Namen. Die Hauptsache ist es, zu erkennen: ‚Wer ist derjenige, der hier ist?‘, ‚Was ist dieses Entstehen?‘, diese zwei Sachen sind untrennbar.

...

Siddharta begann zu sehen, dass die Dinge nicht ganz so waren, wie sie zu sein schienen. Er schaute mit frischen Augen ... Er verließ den Palast und verbrachte etliche Jahre damit, vielerlei Meditationsformen auszuüben ... Aber nach einiger Zeit stellte er fest, dass ihn diese Praktiken nicht sehr viel weiter brachten und er entschied, dass er einfach nur sitzen und mit sich selbst sein sollte.

...

Indem er nichts tat, war alles erlangt. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte er auf sich selbst Druck ausgeübt... aber dann saß er einfach: Ein- und ausatmend, Gedanken und Gefühle kommen und gehen, doch er verwickelt sich nicht in ihnen. Und dies ermöglichte es ihm zu sehen, was tatsächlich der Fall ist. Es ist nicht so kompliziert.

...

In unserer Zeit weisen viele Menschen eine innere Trostlosigkeit auf, ein mangelndes Gefühl an Sinnhaftigkeit, und das ist eindeutig kein gesunder Ort zum Verweilen ... Die besten Orte neigen dazu, weit entfernt zu sein. Und so—indem wir dies glauben, indem wir die Tendenz haben zu glauben, dass wir ein bisschen wertlos sind—kann es sinnvoll sein, eine Praxis aufzunehmen, die uns woanders hinbringt. Dies ist eine Art ‚Auf-Probleme-fokussiertes-Dharma‘.

...

Die [Geistes-]Inhalte fesseln unsere Aufmerksamkeit. Wenn kein Raum da wäre, könntest du keinen Inhalt haben—so sind der Raum und die Inhalte untrennbar. Aber unsere Aufmerksamkeit wird durch den Inhalt gefangengenommen und der Raum wird für selbstverständlich gehalten... Wer ist derjenige, der sich des Gedankens, des Gefühls, der Empfindung gewahr ist? Dies ist die natürliche Reinheit, die natürliche Klarheit des Geistes selbst.

Inhalt

SIDDHARTAS ERWACHEN	3
JENSEITS DES SCHÜTZENDEN UMFELDS	3
NICHTS TUN, ALLES ERLANGEN	4
DAS DRAMA UNSERES LEBENS	4
„ES MUSS NOCH MEHR IM LEBEN GEBEN“	5
„ICH WILL AN EINEM BESSEREN ORT SEIN“	5
DER PFAD DES DZOGCHEN: BEGINNEN ZU SEHEN, WIE DIE DINGE SIND	6
VERFANGEN IN KONZEPTEN UND ENDLOSEN GESCHICHTEN	7
INHALTE FESSELN UNSERE AUFMERKSAMKEIT, DER RAUM GILT ALS SELBSTVERSTÄNDLICH	8
EGO-SELBST BEDEUTET RUHELOSIGKEIT	9
STARRE IDEEN—ABER DYNAMISCHE PHÄNOMENE	10
AUS LEERHEIT TRITT ALLES HERVOR	11

Siddharta Erwachen

In den Traditionen des tibetischen Buddhismus gibt es viele Formen der Praxis und viele verschiedene Linien, die eine historische Entwicklung durchlaufen haben. Für *uns* im Westen ist jedoch der zentrale Punkt, wenn wir diese Art der Übung ausführen, [genau genommen] zweierlei: Was für eine Art der *Intention* lässt sie in uns entstehen und welche Art des *Verstehens* entwickeln wir daraus—bezüglich dessen, wer wir sind und über die Natur unseres Daseins. Es geht also um die Frage, wie wir unser eigenes Leben verstehen. Dies ist der Ansatzpunkt des Buddhismus.

Jenseits des schützenden Umfelds

Als der erste Buddha—oder der Buddha unseres Zeitalters—*Shakyamuni* seine spirituelle Reise aufnahm, begann diese mit einer Reihe von Fragen. Er begann zu sehen, dass seine Annahmen über das Leben, die Vermutungen, in denen er erzogen wurde, nicht die ganze Geschichte ausmachten. Das bedeutet, er war in einem sicheren Umfeld aufgezogen worden, frei von Problemen. Dann fing er an zu sehen, dass jenseits dieses schützenden Kreises seines eigenen Daseins als privilegierte Person viele Schwierigkeiten existierten. Und die Begegnung mit diesen Schwierigkeiten veranlasste ihn, einige der Annahmen, die er über sich selbst hatte, in Frage zu stellen. So sah er nach der traditionellen Überlieferung einen Alten, einen Kranken und einen Leichnam. Indem er über diese Situationen reflektierte, kam er zu der Einsicht, dass er, obwohl er jung war, alt werden würde, obwohl er gesund war, auch krank werden würde und obwohl er am Leben war, auch zu sterben hatte.

Das scheint sehr offensichtlich—aber natürlich ist es für uns eine ziemliche Überraschung, wenn wir krank werden. Wir betrachten Kranksein als eine Art Unfall oder als etwas, das falsch läuft, als etwas, das nicht geschehen sollte. In dieser Stadt gibt es mindestens ein Krankenhaus, viele Apotheken, Ärzte. Sie sind dort, weil Menschen krank werden. Welche Menschen werden krank? Andere Menschen! Dergleichen malen wir uns gerne aus, dass unser Leben sein könnte.

Als also dieser junge Mann Siddharta—manchmal nennen sie ihn einen Prinz, denn er war aus einer wohlhabenden Familie—anfang zu sehen, dass das, was anderen Leuten geschieht und das, was ihm selbst geschieht, nicht zwei parallele, aber doch separate, Ströme sind, sondern dass tatsächlich die Existenz anderer und unsere eigene Existenz immer miteinander verwoben sind ... was anderen Menschen passiert, kann leicht uns passieren; und was uns passiert, kann anderen passieren. Daher

ist es so, dass uns das Erforschen der Welt hilft, uns selbst zu verstehen. Wie hinlänglich bekannt ist, begann der Buddha also, seine Umwelt genauer zu betrachten; und indem er die illusorische Qualität sah, die verlockende Geschichte, in welcher er lebte, entschied er, dass er fortzugehen hatte.

Denn jede Kultur stellt Geschichten oder Ideen bereit, die ein sinnstiftendes Gefühl bieten, und wenn wir in einer Kultur aufwachsen, übernehmen wir die Werte, die diese Kultur uns anbietet. Um ein funktionierendes Mitglied unserer Gesellschaft zu sein, müssen wir die Glaubensvorstellungen annehmen, die uns angeboten werden und sie in uns aufnehmen, so dass wir ein ‚gewöhnlicher Mensch‘ werden. Das, was *außerhalb* war—was von unseren Eltern, unseren Schullehrern und so weiter vertreten wurde—, gliedern wir uns schrittweise *inwendig* ein, als unsere Art und Weise die Welt zu verstehen. Daraus entsteht unser Gefühl davon, wer wir sind und was die Welt um uns herum ist.

Nichts tun, alles erlangen

So begann Prinz Siddharta zu sehen—indem er das Leben im Palast, in dem er lebte, betrachtete—, *dass die Dinge nicht ganz so waren, wie sie zu sein schienen. Er schaute mit frischen Augen*, und dies veranlasste ihn, fortgehen zu wollen. Und so verließ er den Palast und verbrachte etliche Jahre damit, vielerlei Meditationsformen auszuüben. Er lernte diese Meditationen von verschiedenen Yogis, die er auf Wanderschaft in Nord-Indien traf. Er praktizierte viele Arten der Selbst-Beherrschung: Reduktion seiner Nahrungsaufnahme, Aufrechterhaltung von bestimmten Körperstellungen für sehr lange Zeit und so fort. Aber nach einer gewissen Zeit stellte er fest, dass ihn diese Praktiken nicht sehr viel weiter brachten. Und er entschied, dass er einfach nur sitzen und mit sich selbst sein sollte.

Nach der traditionellen Überlieferung fand er also einen Platz unter einem schönen Bodhi-Baum¹, legte als Matte etwas Grass unter, nahm etwas Reismilch als Opfergabe von einem jungen Menschen aus einem nahegelegenen Dorf entgegen—was symbolisch für eine Art Anbindung an die Welt steht, denn köstliche Speisen sind eine Anhäufung der guten Dinge der Welt; und bis zu diesem Zeitpunkt hatte er versucht, sich zu befreien, indem er all die gewöhnlichen Verführungen und Attraktionen und Gewohnheiten des In-der-Welt-*Seins* von sich stieß.

Dann saß er in Meditation und entschied, dass er sich nicht bewegen würde, bis er zur Wahrheit des Daseins erwacht war. Und laut der Tradition überkamen ihn viele verschiedene Arten von Schwierigkeiten, Bedrohungen und Verführungen, während er da so saß. Sie kamen in der Form von Dämonen, Nachtmahren und Fantasien, die ihn zu attackieren schienen und ebenso in Form von Visionen attraktiver Menschen, die ihm anboten, wieder in die Welt der alltäglichen Genüsse einzutreten. Aber er saß einfach, und diese Verlockungen konnten die Einfachheit seines Sitzens nicht durchbrechen.

Indem er nichts tat, war alles erlangt. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte er auf sich selbst Druck ausgeübt, hatte das Gefühl, dass alles von ihm abhing, dass *er* enorm viel Anstrengung aufzubringen hatte, dass er sich auf heldenhafte Art und Weise verhielt—aber dann saß er einfach: Ein- und ausatmend, Gedanken und Gefühle kommen und gehen, doch er verwickelt sich nicht in ihnen. Und dies ermöglichte es ihm zu sehen, was tatsächlich der Fall ist. Es ist nicht so kompliziert.

Das Drama unseres Lebens

Als ich heute mit dem Auto hierher kam, fuhr das Auto zunächst ziemlich schnell. Wenn das Auto schnell fährt, sieht man nicht sehr viel. Aber glücklicherweise gab es einen Verkehrsstau, also wurde

¹ Die Pappel-Feige (*Ficus religiosa*)

das Auto sehr langsam, wir konnten uns umschauchen und sehr viel mehr sehen. So ist es im Leben. Wenn wir besorgt und aufgeregt werden, rasen die Gedanken und Gefühle ziemlich schnell; wir erfahren uns selbst als in ihnen verfangen und von ihnen mitgezogen—und inmitten dessen ist es schwierig, wirklich zu sehen, was vor sich geht. Denn die Gedanken und Gefühle werden zu einem interpretativen Medium, *durch* welches die Erfahrung für uns gekocht und bereitgestellt wird. Der Zweck der Meditationspraxis ist es zu lernen, wie man das Kochen beendet; wie man aufhört, die Dinge miteinander zu vermengen, damit man die Qualitäten der einzelnen Bestandteile genau so sehen kann, wie sie sind—und wenn wir jeden Bestandteil sehen, erkennen wir, dass sie dieselbe Struktur besitzen.

Die Wirklichkeit unserer Existenz—was sie im eigentlichen Zuge des sich Darbietens ist—ist *momentane* Erfahrung. Da ist dieser Moment und dann dieser Moment und dann dieser Moment... Sie sind nicht gleich und dennoch scheinen sie nicht so sehr verschieden zu sein. Wenn die Momente aus mannigfaltigen Erfahrungsschichten aufgebaut sind, ist es schwieriger, genau mit dem zu sein, was da ist.

„Es muss noch mehr im Leben geben“

In unserer Zeit weisen viele Menschen eine innere Trostlosigkeit auf, ein mangelndes Gefühl an Sinnhaftigkeit, und das ist eindeutig kein gesunder Ort zum Verweilen. Daher gibt es viele Methoden, durch welche Menschen ermuntert werden können, einen neuen Weg zu finden, Sinn in ihren Leben zu schaffen. Und so werden jene Menschen, die eine Depression haben, zum Beispiel ermuntert, ein wenig körperliche Übungen auszuführen, ermuntert, etwas [mehr] mit Menschen in Verbindung zu treten, als eine Möglichkeit, die Gemütslage, in der sie verfangen sind, zu durchbrechen—denn es gibt da das Empfinden, dass es kein guter Zustand sei, depressiv zu sein. Sie denken: *„Es muss doch mehr im Leben geben als das hier!“* Wie bekommt man mehr Leben? *„Du solltest mehr machen. Komm' in die Tagesklinik!“*—ein gewisser Platz, wohin Menschen mit Problemen kommen und sich gegenseitig treffen. *„Sei nicht ganz auf dich alleine gestellt depressiv, komm' zu uns!“* Dies ist ein sehr wichtiger Punkt, denn es ist ein Empfinden von: *„Wir sollten mittels unseres eigenen Bemühens in der Lage sein, uns selbst zu verwandeln und unsere Leben in die richtigen Bahnen zu lenken.“* Klar, dies hilft in vielerlei Hinsicht: Wenn du im Laufe deines Tages einfache Aufgaben zu bearbeiten hast, die einen Anfang, einen Mittelteil und ein Ende haben, verleiht dies ein zielstrebiges und richtungsweisendes Gefühl, und du empfindest dich selbst als Akteur, als jemand, der Dinge geschehen lassen kann.

Dies ist die Welt, in der wir alle leben. Die Welt, in der das Entwickeln der Fähigkeit, sich fokussiert zu betätigen, eine gute Sache zu sein scheint; und im Buddhismus gibt es viele Arten der Praxis, die du ausführen kannst, um dein Leben zu entwickeln. Es gibt viele Arten der Meditation, die man erlernen kann, es gibt viele Handlungen, die du lernen kannst auszuführen—du kannst lernen, den Altar zu gestalten und die [Opfer-]Schalen zu säubern. Diese Aktivitäten verbinden uns mit einer Strömung aus Wert und Sinnhaftigkeit. Wir sind nicht mehr *außerhalb* des Dharma oder der Praxis des Buddhismus, wir sind im *Innern*: Wir werden zu Menschen, die bei etwas in einer bestimmten Art und Weise mitmachen. Dies verleiht ein Gefühl von Richtung, Zweck, Wert, mit der Möglichkeit: *„Wenn ich auf diese Art und Weise für einen langen Zeitraum weitermache, wird etwas wahrhaftig Wahres und Sinnvolles in meinem Leben erscheinen—und der Grund dafür, dass ich mir diese Mühe machen muss ist, dass es nicht sehr gut ist, wie ich derzeit bin.“*

„Ich will an einem besseren Ort sein“

Für einen jeden von uns ist es ziemlich leicht zu denken: *„Nun, ich habe viele Probleme in meinem Leben, ich bin nicht ein derart guter Mensch, wie ich gerne sein würde, es gibt manch Gelegenheit zur Entwicklung, also: Wo ich jetzt bin, ist nicht, wo ich sein will. Ich will an diesem anderen Ort sein, und wenn ich diesen anderen Platz erreiche, werde ich mich besser fühlen. Daher habe ich*

etwas Hoffnung, und wenn ich zu dieser Hoffnung etwas Bemühen hinzufüge und ich sehr gute Ferngläser habe, dann kann ich sehr weit sehen, kann ich herausfinden, wohin ich gehe.“ So gibt es im Buddhismus viele Praktiken, um wirklich sehr weit wegzugehen. Zum Beispiel kannst du nach Sukhavati gehen, nach Dewachen, das ist das reine Land des Buddha Amitabha. Es ist ein sehr schöner Ort, alles, was du willst, ist dort. Es ist sehr leicht erleuchtet zu werden, wenn du dort bist—es ist nur ziemlich weit entfernt!

In der Tat neigen die besten Orte dazu, weit entfernt zu sein. Und so—*indem wir dies glauben, indem wir die Tendenz haben zu glauben, dass wir ein wenig wertlos sind—kann es Sinn machen, eine Praxis aufzunehmen, die uns woanders hinbringt*, also: *„Wenn ich woanders hin gelange, werde ich jemand anderes sein und dieser andere wird erleuchtet werden. Denn ich könnte nicht erleuchtet werden, da ich zu viele Probleme habe. Nur Menschen ohne Probleme werden erleuchtet, also ist die erste Sache, die ich zu tun habe, daran zu arbeiten, meine Probleme loszuwerden.“ Dies ist eine Art ‚Auf-Probleme-fokussiertes-Dharma‘.*

Deshalb sagte der Buddha sehr wohlgesinnt: *„Die wichtigste Sache, die du über deine Situation wissen musst, ist Leiden.“* Warum hast du dieses Leiden? Wegen Anhaftung und Unwissenheit. Wer ist anhaftend und unwissend? Du bist es. *„Das ist ein weiterer schwerer Stein in meinem Rucksack. Es gilt einen langen Weg zu gehen, und ich habe einen schweren Rucksack. Doch ich habe Glauben.“* Dies ist ein recht gewöhnlicher Weg, in die buddhistische Praxis einzutreten. Und wir können sehen, dass dies als Pfad für viele Menschen Sinn macht, denn es bestätigt die Glaubensvorstellungen, die sie bereits von sich haben. Und Buddhistische Lehren—und es gibt unzählige Bücher im Buddhismus, vielerlei verschiedene Lehren—bieten Antworten an.

Also, was ist die Frage? ‚Wer bin ich?‘ und ‚Was soll ich machen?‘

„Ha, wunderbar, wir haben so viele Antworten! Ich bin so froh, dass du diese Frage gestellt hast! Lass mich dir sagen, wir haben Millionen Sachen, die man machen kann, du wirst dich im Buddhismus niemals langweilen. Tatsächlich haben wir so viele Antworten auf deine Frage, dass du diese Frage nie noch einmal zu stellen brauchst.“

Nun kann dies wie großartige Güte wirken, denn darin liegt eine Menge Sicherheit, irgendwie gibt es einen Pfad. Aber in Wirklichkeit verdeckt es den zentralen Punkt. Wenn wir also bei den Fragen bleiben, ‚Wer bin ich? Was soll ich machen? Wie soll ich leben?‘—Fragen fordern nach Antworten, doch sie verlangen auch Nachforschung.

Die Antwort ist eine schnelle Lösung. Das soll heißen, du hast schnell eine Antwort, doch die Folgerung, diese Antwort [wirklich] anzuerkennen, benötigt sehr viel Zeit. Wenn du das andere Gleis nimmst, das Gleis der Nachforschung, die Untersuchung unserer unmittelbaren Präsenz des Daseins, dann ist dies diffiziler: Es erfordert Gemütsruhe, Fokus und eine Klarheit des Geistes. Doch wenn wir sehen, wer wir sind, dann ist da die Antwort. Und dies ist der besondere Pfad des **Dzogchen**.

Der Pfad des Dzogchen: Beginnen zu sehen, wie die Dinge sind

Die Linie des Dzogchen kam in diese Welt durch **Garab Dorje**. Garab Dorjes Lehren sind nun sehr bekannt und übersetzt in viele verschiedene Sprachen. *Der wesentliche Punkt seiner Lehren ist, dass deine eigene Natur von Anbeginn an vollkommen ist.* Was soll das bedeuten? In eben diesem Moment sitzen wir hier in diesem Raum und hören Sachen, die Matthias [der Übersetzer vor Ort] und ich sagen. Gedanken, Erinnerungen, Gefühle und Empfindungen kommen und gehen als deine Erfahrung. Wir sitzen nun schon für etwa vierzig Minuten zusammen. Äußerlich geschieht nicht gerade viel. Doch wir sind nicht tot. Wie können wir das wissen? Weil irgendetwas geschieht.

Das bedeutet, der Beweis meiner Existenz ist, was mir geschieht. Und wenn jemand fragt „*Wie geht es dir?*“, neigen wir dazu, eine Beschreibung zu liefern in Form von was sich für uns abspielt und was uns zustößt. Also, jemand sagt: „*Wie geht es dir?*“ Du sagst: „*Oh, ziemlich gut, doch bin ich gerade sehr beschäftigt damit ... und damit...*“ Das bedeutet, wir verstehen unsere Identität—wer wir sind—in Form von Dingen, die wir tun und Dingen, die uns geschehen können.

Verfangen in Konzepten und endlosen Geschichten

Wer ist derjenige, der agiert? Wer ist derjenige, der erfährt, was geschieht? Garab Dorje sagt: „*Der Geist ist von Anbeginn an rein.*“ Es bedeutet, Gedanken kommen und gehen. Wenn der Gedanke geht, kommt ein anderer Gedanke. Auf der Ebene der Gedanken ist es oft so, als ob sich ein Gedanke in einen andern Gedanken einbindet. So erhalten wir Gedankenketten, die sich miteinander zu Mustern verweben. Normalerweise erfahren wir einen Gedanken nicht einfach für sich alleine gestellt, sondern erzählerische Ketten, Ketten des Geschichtenerzählens, welche Gemütszustände, Gefühle erzeugen, aus denen heraus wir sagen: „*Oh, ich fühle mich heute wirklich gut!*“ oder „*Ich will das wirklich machen!*“

Etwas geschieht. Die Sache, die geschieht, ist schon wieder vorüber, als sie entsteht. Das Ding, das kommt, ist schon wieder gegangen als es gekommen ist, es verschwindet sehr schnell. Wie im frühen Winter, wenn der erste Schnee fällt, wenn du beobachtest, wie eine Schneeflocke auf einem Teich landet—speziell die Großen darunter, die langsam wirbelnd niederfallen—und sobald sie die Oberfläche des Wassers berühren, sind sie verschwunden. Der Gedanke ist da in unserem Geist, oder das Gefühl ist da, die Empfindung im Körper, und dann ist es verschwunden. Durch Meditationspraktiken kommen wir dem näher, unserer derzeitigen Erfahrung immer genauer beizuwohnen, und wir können dieses Entstehen und Vergehen von Augenblick zu Augenblick sehen.

Nun, *wer ist derjenige, der sich des Gedankens gewahr ist?* Dies ist unser Geist selbst. Es gibt den Inhalt des Geistes, der sich ständig verändert: Manchmal sind wir glücklich, manchmal sind wir traurig—diese Dinge kommen und gehen. Niemand ist immer glücklich, niemand ist immer traurig. Durch all diese schwankenden Erfahrungen hindurch gibt es eine Kontinuität des *Ich*. So gibt es ein ganzes System von Praktiken, genannt *Tantra*. Tantra bedeutet tatsächlich *Kontinuität*. Wenn du eine Mala hast, eine Gebetskette, hast du einen Faden mit einer Menge Perlen darauf, wie eine Halskette. Und genau so wie du die Perlen eine nach der anderen auf dem Faden des Rosenkranzes weiterschieben kannst, so bewegen sich die Momente unserer Erfahrung—gut, schlecht, glücklich, traurig—wie Perlen auf diesem Faden der Kontinuität aus ‚Ich, mich, mir selbst‘.

Also, was ist nun diese Kontinuität des Selbst? Ist es ein Ding? Gibt es da einen festen, eindeutigen Kern der Ich-heit für mich? Denn wir können sagen: „*Nun, all dies ist mir geschehen. Ich habe so viele Dinge getan. Derjenige, der das erfahren hat, ist Ich.*“ Wir verstehen alle, was das heißt. Der Grund dafür, dass wir alle verstehen können, was das bedeutet ist, dass wir alle dumm sind!

Nach dem Buddhismus ist es Dummheit, nach der Hälfte der Nachforschung aufzuhören. Es wäre so, wie wenn du einen Krimi im Fernsehen schauen würdest und ganz am Ende der Sendung wird enthüllt: „*Das Verbrechen wurde begangen ... durch jemanden.*“ Du würdest sagen: „*Das ist Müll!*“ Also wer ist derjenige, der alles in meinem Leben tut? Ich bin's. Doch jede Person in diesem Raum kann sagen: „*Ich existiere, ich tue dies, ich tue das.*“ Diese Art der ‚Ich bin, ich tue dies, dies ist mir geschehen‘-Erklärung ist beiderlei aufklärend wie betäubend zugleich.

Es ist klärend, denn es bedeutet, dass wir immerzu wissen, wer die Dinge tut, und es stellt eine Basis dafür bereit, Verantwortung zu übernehmen. Es ist betäubend, denn es wird zu so etwas wie einer unsichtbaren Wand, einer Art Plexiglaswand, die wir nicht durchbrechen können, denn dort scheint es eine Festigkeit und eine Wahrheit und eine Festlegung zu geben, die einfach nur akzeptiert

werden sollte. Weil es eine Art der Festigkeit und der Festlegung zu haben scheint, scheint es keine Notwendigkeit zu geben, weiter nachzuforschen.

Auf selbige Art und Weise können wir sagen, „*Today is Friday*“, aber was sagt uns dies? In Deutschland sagt man ‚Freitag‘. Wenn es tatsächlich ‚Friday‘ ist, kann es nicht auch noch tatsächlich ‚Freitag‘ sein, denn wir leben innerhalb der Sprache und wir denken, dass die Sprache uns die definitive Wahrheit der Situation wiedergibt. Wenn du aus einer Sprache in eine andere wechselst, siehst du, dass es relativ ist. Diese Wörter erscheinen jedoch ganz natürlich sinnvoll, wenn du in ihnen schwimmst. Die Worte sind wahr, doch in Wirklichkeit sind sie Konzepte, die aus Ursachen und Bedingungen erschaffen wurden. Ihre Wahrheit ist konventionell.

Inhalte fesseln unsere Aufmerksamkeit, der Raum gilt als selbstverständlich

Wir lernen, bestimmte Arten von Konzepten zusammen zu fügen, und wenn diese Muster zusammenkommen, scheint dies irgendetwas zu ergeben. So lernt ein Kind, wenn es ein Stück Papier wie dieses hier bekommt [*James zeigt einen Zettel Papier und beginnt, darauf Linien zu zeichnen*], es eine Linie darauf zieht, noch eine Linie nach unten und dann zwei Linien, die etwa so nach oben gehen... und dann sagt es: „*Ich habe ein Haus!*“ Es gibt vier Linien auf dem Stück Papier, aber wenn das Kind dies seiner Mutter zeigt, sagt die Mutter: „*Oh, das ist ein Haus!*“ Dies ist ein wunderbares Stück Täuschung. Die Mutter hilft dem Kind sehr wohlgesinnt, auf gesellschaftlich akzeptable Weise dumm zu sein. Denn es ist kein Haus. Es ist eine Repräsentation, es ist ein Bild, und wenn wir sehen, dass wir derart agieren—wir nehmen Konzepte und fügen sie zusammen zu Mustern und dann denken wir, „*Dies ist, was ist! Dies ist die Wahrheit!*“—und in diesen Konstrukten leben, dann nehmen sie kein Ende. Es gibt immer etwas Neues, um darüber mit deinen Freunden zu reden, endlose Orte, die es zu besuchen gilt, Bücher zu lesen, verschiedene Sorten von Lebensmitteln zu essen; so jagen sich Denken, Fühlen, Sinneseindrücke und Aktivität gegenseitig wieder und wieder und immer wieder im Kreis herum—und auf diese Weise gehen unsere Leben vorüber.

Aber wer ist derjenige, der diese Erfahrung hat? Ich bin [es]. Wer ist dieses Ich? Dies ist der zentrale Punkt der Untersuchung, denn der Inhalt des Geistes—das soll heißen, das was auftaucht, was erfahren wird—ist so berauschend, so faszinierend, dass wir dazu neigen, in ihn hinein zu fallen und ihn als die ganze Geschichte aufzufassen.

Es ähnelt dem, wenn du zum Beispiel ab und zu die Wohnung, in der du lebst, neu streichst. Also vielleicht entscheidest du, das Wohnzimmer zu streichen, und du nimmst alle Möbelstücke heraus und legst etwas auf den Boden, streichst die Wände, du entdeckst den Raum, „*Oh, das ist ganz schön viel Raum!*“: Du kannst all die Möglichkeiten sehen. Doch die Möbel aus diesem Zimmer sind nun... einige sind in der Küche, manche im Badezimmer, einige im Schlafzimmer. Also stellst du die Möbel zurück ins Wohnzimmer, setzt dich hin, „*Hmm, das ist gut.*“ Jetzt siehst du den Raum nicht mehr so klar, du siehst nur, was im Raum ist. Das ist das, was die meiste Zeit geschieht:

Die Inhalte fesseln unsere Aufmerksamkeit. Wenn kein Raum da wäre, könntest du keinen Inhalt haben—so sind der Raum und die Inhalte untrennbar. Aber unsere Aufmerksamkeit wird durch den Inhalt gefangengenommen und der Raum wird für selbstverständlich gehalten. Funktional ist er nicht sichtbar, er ist nicht etwas, das wir beachten könnten, er lässt sich nicht von uns registrieren. Auf dieselbe Art und Weise verhält es sich mit unserer Erfahrung. Die Möbel unseres Lebens—externe Objekte, interne Erinnerungen, Hoffnungen für die Zukunft, gegenwärtige Gedankenwellen, Gefühle und so weiter—diese fesseln die ganze Zeit unsere Aufmerksamkeit. Immer geht irgendetwas vor sich, und wir, als das beschäftigte Subjekt, werden bestätigt in unserer einzigartigen, individuellen Existenz aufgrund unserer Fähigkeit, diese Geschichte über das, was mir passiert, zu erzählen. Je mehr wir dieses ‚Das geschieht mit mir‘ erfahren, desto mehr werden zwei

Dinge simultan gestärkt: ein Empfinden einer tatsächlichen Wahrheit oder Existenz externer Objekte und, getrennt von diesen, die reale Existenz von mir selbst als Subjekt, das sich dessen bewusst ist, was geschieht.

Dies wird *Dualität* genannt, die Trennung von Subjekt und Objekt, als ob sie zwei verschiedene Domänen wären, worin Ich—als das Subjekt—in verschiedene Richtungen in die Welt schreiten kann. Und meiner existenziellen Freiheit obliegt es dann zu wählen, wie es weitergeht oder nicht. Das bedeutet, mein Dasein wird definiert durch die Wahlmöglichkeiten, die ich treffen kann. Wer ist es, der die Entscheidungen trifft? ‚Ich, mich, mir selbst‘. Aber wenn wir damit beginnen, denjenigen zu betrachten, der ‚Ich, mich, mir selbst‘ sagt, sehen wir, dass ‚Ich‘ ein Geräusch ist, und es kommt und geht. *„Ich existiere“*, dann ist da Stille. *„Iiiiiich!“* ... Stille. Du musst es wieder und wieder sagen, daher machen wir das sehr häufig.

Ego-Selbst bedeutet Ruhelosigkeit

Wenn Kinder vier, fünf, sechs [Jahre alt] sind, tendieren sie dazu, die ganze Zeit darüber zu reden, was sie wollen, was sie tun, und sie verlangen eine Menge Aufmerksamkeit: *„Schau’ mich an, schau’ mich an! Ich existiere, ich bin wichtig, ich bin so wichtig, dass ich in dein Dasein eingreifen sollte. Ich weiß, dass es nichts wichtigeres für dich gibt als mich wieder und wieder und immer wieder auf der Schaukel anzuschubsen.“* Durch unser ganzes Leben hindurch finden wir eine Art Schaukel, damit uns andere Menschen darauf anschubsen—eine Methode, um die Aufmerksamkeit anderer Menschen in unser Leben, unsere Welt, zu ziehen, um unser Gefühl des tatsächlichen Existierens zu bestätigen, so als würden wir es massieren. Das Problem damit ist: Derjenige, der wirklich existiert, ist in einem Körper, der sterben wird. So wird die wunderbare Existenz, die ich darstelle, [*James klatscht kräftig in die Hände*] in eine Wand krachen.

So, was ist dann der Lebenszweck? Vielleicht gibt es keinen. Also können wir am Morgen aufwachen, eine Flasche Wein öffnen, etwas Schokolade holen und den ganzen Tag fernsehen. Für viele der Patienten, die ich im Krankenhaus sehe, stellt dies ihre Hauptbeschäftigung dar. Einfach die Zeit vertreiben bis sie traurig genug oder mutig genug sind, um sich umzubringen, denn sie finden überhaupt keinen Weg, sich in die Welt einzubringen. Sie sind entfremdet, und diese Entfremdung bleibt uns verborgen, wenn unsere Leben gut verlaufen.

Wenn wir einen Job haben, eine Beziehung, Freunde, sind wir irgendwie auf der Innenseite [des Lebens]. Dennoch gibt es ein Gefühl wie: *„Wenn ich es nicht am Laufen halte, wird es anhalten, und dann wird es schrecklich sein.“* Wer ist derjenige, der das Weitergehen sichern muss? Ich. So erschaffe *ich* meine Existenz, *ich* erschaffe Sinn und Wert. Das bedeutet: *„Ich kann nie ruhen, ich kann niemals entspannen, denn wenn ich das tue, wird der Sinn abrupt nachlassen.“* Dies beschreibt auf eine sehr kurze Art und Weise das, was *Samsara* genannt wird. Samsara bedeutet ‚im Kreis gehen‘. Es bedeutet, unsere Leben bewegen sich von Moment zu Moment immerzu im Kreis, wir sind immer mit der Arbeit beschäftigt, am Machen, sagen *„Ja“* zu einigen Dingen, *„Nein“* zu anderen Dingen—und diese Geschäftigkeit muss beibehalten werden, damit wir weiterhin unseren Sinn des Daseins erfahren.

Das Fundament unserer individuellen Identität—was wir als unser Ego bezeichnen können—ist sehr zerbrechlich. Obwohl wir sagen können, *„Ich existiere“* und *„Ich unterscheide mich von dir“*, werde ich mich nicht so gut fühlen, wenn ich ganz auf mich selbst angewiesen bin. Obwohl ich nicht Du bin, brauche ich Dich, damit ich mich fühle wie ich! Das bedeutet, Identität ist sozial [bedingt]. Deswegen haben wir so viel Verwirrung, denn es gibt das Gefühl: *„Ich bin einfach ich. Ich bin ein Individuum. Ich bin nicht wie du, dessen versichere ich mich. Aber bitte verlasse mich nicht oder ich fühle mich einsam, denn ich brauche dich, damit ich mich okay fühle.“* Nun geht hierbei etwas Komisches vor sich, das kann nicht ganz stimmen. Wenn ich so groß und mutig und selbst existierend bin, wie kann es sein, dass ich so verletzlich und bedürftig bin? Beide Sachen können nicht richtig sein.

Das Ego-Selbst ist sehr zerbrechlich. Glücksgefühle gehen leicht verloren. Wir bauen unser Haus auf Sand. Die verschiedenen Faktoren, die uns ein Gefühl dessen geben, wer wir sind, passen nicht so einfach zusammen. Einfach nur „*Ich existiere, ich existiere*“ sagen, gibt uns nicht wirklich Sicherheit. Wer ist also derjenige, der sagt, „*Ich existiere*“? **Wer ist derjenige, der sich des Gedankens, des Gefühls, der Empfindung gewahr ist? Das ist die natürliche Reinheit, die natürliche Klarheit des Geistes selbst.**

Starre Ideen—aber dynamische Phänomene

Der Geist, unsere wahre Natur, ist kein Ding. Wir können sagen, dass viele Dinge—oder tatsächlich alle Dinge—im Geist auftauchen, und der Grund dafür, dass alles im Geist erscheinen kann ist, weil *alles nichts ist*. Das heißt, alle diese Dinge—die externen Dinge in der Welt, unser Körper selbst, unser Empfinden, wer wir sind—, nichts davon besitzt eine wahre inhärente ‚Eigensubstanz‘. Das bedeutet, unsere Welt ist zusammengesetzt. Sie ist aus der Aneinanderreihung erzeugt, die alle vorübergehenden, momentanen Erscheinungen zusammenfügt.

Unsere Körper verändern sich die ganze Zeit, der Körper ist sehr sehr dynamisch. Jeder Part des Körpers macht etwas. Wisst Ihr, wenn ihr den Kadaver eines toten Tieres irgendwo in den Bergen seht, vielleicht in Griechenland, schaut dieser einfach nur aus wie ausgedörrte Knochen. Doch die Knochen sind sehr bedeutend. Die Knochen beinhalten das Mark, und heutzutage wissen wir aufgrund von Untersuchungen, dass in diesen klebrigen Substanzen etliche komplizierte und wundervolle Prozesse geschehen, die unser ganzes Dasein am Leben halten. Unsere Haut ist so sensitiv, sie ist voller Poren, die Dampf an die Luft abgeben, die Nährstoffe direkt aufnehmen, unsere Augen, unsere Ohren, das Blutssystem, jeder Part des Körpers ist dynamisch. *Nichts an uns ist starr*. Natürlich, wir können über uns selbst starre *Ideen* besitzen. Wenn wir in den Spiegel schauen, kannst du bemerken, „*Oh, das bin ich! Ich habe diese Person schon mal gesehen!*“ Aber dennoch, das Gesicht ist geringfügig anders. Unsere Stimmung wandelt sich, die Färbung des Gesichts verändert sich, die Augen und so weiter. Von Moment zu Moment äußern sich Unterschiede in der Körperbeschaffenheit, also haben wir hier zwei separate Ströme am Fließen: Der eine besteht aus der phänomenologischen Dimension—der Bereich der gelebten Wirklichkeit dessen, was sich von Moment zu Moment vollzieht—und der andere besteht aus den abstrakten Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen.

Wenn wir in unserer Geschichte [fest]sitzen, können wir diese Stränge—oder Kontinuität, Gleichheit, die Vergangenheit, die Gegenwart, die Zukunft, unsere Pläne, unsere Hoffnungen—verweben. Wir haben eine Art zusammengesetzte Karte der Welt, die sich, mit Bedeutung versehen, auszubreiten scheint. Doch wenn wir direkt die Phänomenologie betrachten, die sich von Moment zu Moment vollziehende Bewegung, entdecken wir, dass es dort nichts Substanzielles gibt; dass der Körper kein starres Ding ist, sondern ein Erfahrungsbereich, der dynamisch und entfaltend ist—und gleichermaßen mit dem Wahrnehmungsfeld, das durch die Sinne eröffnet wird: Gefühl, Farbe, Licht, Klang kommt und geht, kommt und geht. Doch der Handlungsfaden der Geschichte —[den wir uns] zu dem, was wir sehen [erzählen]—, der hat erheblich mehr Kontinuität.

Hier sind wir in diesem Raum, dieser Raum sieht gerade eben auf bestimmte Art und Weise aus. In fünf Minuten wird er anders sein: Die Leiber der Menschen bewegen sich, und indem deine eigene Stimmung innerlich aufkommt, wird deine Aufmerksamkeit von verschiedenen Dingen in der Umgebung angezogen. Doch wir können sagen, „*Oh, aber es ist noch immer das Ngakpa Haus!*“

‚Ngakpa Haus‘ existiert nicht. Es ist nur ein Name. Was hier ist, können wir nicht sagen. Aber wir müssen es irgendwie nennen, also haben wir es das ‚Ngakpa Haus‘ genannt. Sobald wir es das ‚Ngakpa Haus‘ nennen, schlagen wir uns selbst auf den Kopf und werden sehr dumm, weil wir dann nicht schauen brauchen, was dies ist, denn wir wissen bereits, „*Oh, es ist ein Ngakpa Haus.*“ Dies ist der Punkt, wo Meditation wirklich zu einer Öffnung führt: Indem wir den Strom aus Annahmen und

Interpretationen sehen, den wir um uns selbst wickeln wie eine Daunendecke und gemütlich einschlafen—während wir das Gefühl haben, wir seien sehr wach.

Aus Leerheit tritt alles hervor

Wenn wir beginnen zu sehen, wie dies für uns selbst von Moment zu Moment abläuft, erwacht unser Gewahrsein als ein Empfinden einer frischen Klarheit, welche diesen Mustern, diesen Konstellationen erlaubt, zu kommen und gehen. Was übrig bleibt, ist kein starres Ding, es ist überhaupt kein Ding. Traditionell würden wir sagen, „*Es ist leer.*“ *Unser Geist selbst ist leer, leer von einer wahren Essenz, leer von inhärenter Eigennatur; und dennoch ist er nicht einfach überhaupt nichts. Er ist voll von einer strahlenden Klarheit, der Klarheit, die unsere gesamte Erfahrung offenbart.* So ist der Sinn der Praxis, unsere Fixierung auf endgültige Entitäten² zu entspannen, im Äußeren wie im Inneren und sich mittels dieses Lockerns einzufügen in die natürliche Raumhaftigkeit, die alle Dinge, gerade so wie sie sind offenbart. Auf selbige Weise besitzt alles, was wir sehen, keine feste Essenz, und dennoch ist es da. Also haben wir [eine] Erscheinung—wir können klar mit unseren Augen sehen, wir haben eine Sinneserfahrung, Dinge erscheinen. Doch es ist wie eine Illusion.

Wenn wir in einer Vollmond-Nacht die Spiegelung des Mondes in einem Teich sehen und der Himmel sehr klar ist, sieht es aus als ob sich der Mond im Teich befindet. Doch der Mond ist nicht im Teich, es ist eine Illusion. Etwas scheint der Fall zu sein, doch es ist nicht der Fall. Es ist nicht einfach überhaupt nichts, es ist eine Erscheinung, die leer von Wahrheit ist. Das ist die Bedeutung von Illusion. Genauso ist es mit allen Erscheinungen in diesem Raum. Wenn wir eine Entität/Ding sehen wie dieses Glas [*James nimmt ein Glas in die Hand und zeigt es*], fällt es nicht sehr schwer festzustellen, dass das Objekt in meiner Hand ein Glas ist. Wo ist das Glas? In meiner Hand. Eigentlich ist das Glas in deinem Geist. *Du* wendest das Konzept und das Wort ‚Glas‘ auf dies an. Wenn du das Konzept wegnimmst—was ist in meiner Hand? Ich habe noch immer etwas in meiner Hand, doch jetzt wissen wir nicht mehr, was es ist. Wenn wir nicht wissen, was es ist, könnten wir damit anfangen, es zu betrachten; und wenn wir es anschauen, sehen wir, dass es sich auf verschiedene Art und Weise zeigt, abhängig davon, wie man es betrachtet.

Das heißt, die Erscheinung offenbart sich im Sinne dessen, was abhängige Co-Entstehung genannt wird. Das wahrnehmende Feld und das interpretierende Feld kommen zusammen, um vorübergehende Identifikationen zu erzeugen, die als dieses Ding erscheinen. Doch ohne das Konzept ist es einfach offen, gar nichts. Mit dem Konzept haben wir ein Glas. Dies ist erstaunlich! Das bedeutet, dass du Teil der Welt bist. Du bist kein separates Subjekt, das nach draußen auf eine Welt schaut, die bereits existiert, sondern du nimmst von Moment zu Moment am Co-Entstehen des Daseins teil —Co-Entstehen bedeutet so viel wie Subjekt und Objekt oder Dinge, die im Erscheinen zusammenwirken. Von hier an fangen wir also damit an, ein Gespür dafür zu bekommen, dass Subjekt und Objekt nicht zwei verschiedene Dinge sind. Was wir ‚Subjekt‘ nennen und was wir ‚Objekt‘ nennen sind zwei untrennbare Energieströme, die sich immerzu in- und auseinander verweben.

Die Funktion der Meditation besteht somit darin, uns in eine entspannte offene Präsenz zu bringen, wodurch wir in der dynamischen Entfaltung des Daseins lebendig werden. Es geht nicht darum, ein Buddhist zu werden. Es spielt keine Rolle, ob du Buddhist bist oder nicht. ‚Buddhist‘ ist ein Name und wir haben bereits etliche Namen. Was passiert, wenn wir etwas einen Namen zufügen? Nichts und alles. Nichts verändert sich wirklich, doch alles ist verändert. ***Die Hauptsache ist es zu erkennen: ‚Wer ist derjenige, der hier ist?‘, ‚Was ist dieses Entstehen?‘, diese zwei Sachen sind untrennbar.***

² ~ Wesenheiten, Dinge, Objekte

Und so werden wir am Wochenende die von der Überlieferungslinie übermittelte klassische Beschreibung hiervon genauer betrachten, dabei moderne Sprache benutzen und es mit Meditationspraktiken in Verbindung bringen. Ich bekam die Lehren hierüber von vielen verschiedenen Lamas, darunter auch Dudjom Rinpoche, dessen Bild hier an der Wand hängt. Ich hoffe, dies findet euer Interesse und vielleicht werde ich euch morgen wiedersehen... Gute Nacht.