

# Freundschaft schließen mit dem verwaisten Selbst

Öffentlicher Vortrag in Köln/Deutschland

Dargyaling (Internationale Dzogchen Community)

19.04.2017

**James Low**

Transkribiert von Lea Pabst

Editiert von Barbara Terris

Übersetzt ins Deutsche von Vera Neuroth

## Auszüge

*... wir können grundsätzlich nicht gekannt werden, da wir die verloren gegangenen Kinder der stets fruchtbaren, stets freigiebigen Mutter aller Buddhas sind. Der Schoß der Großen Mutter – Prajnaparamita – ist die Leerheit. Das heißt soviel wie: im tiefsten Herzen aller Buddhas ist – gar nichts...*

*...Wenn im Buddhismus von Unwissenheit die Rede ist, ist damit der aktive Prozess gemeint, die Einfachheit des Gegebenen zu ignorieren und durch ein immer kunstvoller ausgeklügeltes Schaumgebäck an Bedeutungen zu ersetzen...*

*... Das Ego ist sehr geschickt darin, sich in dieser Energie zu verstecken. So lange diese Energie in Bewegung ist, findet das Ego immer eine kleine Nische, ein winziges Eck, in dem es sich verstecken kann. Deshalb richtet Dzogchen seinen zentralen Fokus auf den Geist selbst – sich zu entspannen, zu öffnen und einfach mit der Weitläufigkeit des Gewahrseins da zu sein, das immer im Hier und Jetzt ist...*

*... Der primäre Fokus der Dzogchen-Praxis ist darauf gerichtet, sich zu entspannen und zu öffnen. Allmählich werden wir dann erkennen, dass der Raum des Geistes wahrhaft grenzenlos ist, dass wir zugleich nichts und alles sind. Und dann sind wir keine Waisenkinder mehr...*

Es ist eine große Freude für mich, hier zu sein. Ich hatte das Glück, in der Vergangenheit ziemlich viel Zeit mit Namkhai Norbu Rinpoche zu verbringen und viel von ihm zu lernen. Im Laufe der Jahre wurde ich Zeuge, wie sich seine Arbeit weiterentwickelt und in so viele wunderbare Richtungen entfaltet hat. Es ist also ein sehr schönes Gefühl, jetzt hier in einem seiner Zentren zu sein.

Heute Abend möchte ich etwas darüber erzählen, wie das Selbst oder das Ego im *Dzogchen* verstanden wird. *Dzogchen* konzentriert sich im Allgemeinen auf das Wesen des Gewahrseins oder *rigpa*. Das ist der *vajra* – die unveränderliche Basis unserer Existenz. Wir hören das wie ein Echo, das von jenseits der Berge kommt, aber wir selbst leben gewöhnlich im Tal der Finsternis und mühen uns täglich ab, einen Sinn in unserem Leben zu erkennen.

Das Schaumgebäck vermeintlicher Bedeutung .....	2
Wir sind die verlorenen Kinder der Mutter aller Buddhas .....	4
Wie man Etwas gegen Nichts eintauscht – und dennoch Alles bekommt .....	5
Geburt und Tod in jedem Augenblick .....	8
Entspanne dich in die Weiträumigkeit des Gewahrseins .....	10

## Das Schaumgebäck vermeintlicher Bedeutung

Der Urgrund unseres Problems ist Unwissenheit. Unwissenheit ist kein Zustand, in dem wir uns befinden. Wir sind nicht hilflose Opfer einer Verwünschung. Das Paradoxe ist: Unwissenheit ist die Aktivität des Ignorierens, während Gewahrsein keine Tätigkeit ist. Die Vorgänge, in die wir uns verstrickt finden – unsere Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Empfindungen, Erinnerungen, Hoffnungen, Pläne und dergleichen – alle diese Werkzeuge und Ressourcen, mit deren Hilfe wir uns bemühen, unserem Leben Sinn zu geben und zu einer sinnstiftenden Lebensweise zu finden, werden zu den Werkzeugen, mit deren Hilfe wir selbst unsere Sicht verdunkeln.

Gedanken, Erinnerungen oder Gefühle *per se* sind nicht das Problem. Es geht vielmehr darum: in was für einem Verhältnis stehen wir zu ihnen? Unser Ego, unser individuelles und persönliches Selbst-Gefühl, gleicht einer Waise. Im Normalfall bezeichnet der Begriff „Waise“ ein Kind, dessen Eltern gestorben sind. Früher waren Waisenkinder sehr exponiert. Sie hatten niemanden, der sie beschützte und wurden daher oft ausgebeutet. Es ist das Schicksal von Waisen, ihren eigenen Weg finden zu müssen.

Genau so geht es uns, wenn wir auf die Welt kommen. Selbst wenn wir in eine gut funktionierende Familie hineingeboren werden und man uns mit Liebe und Zuneigung begegnet, ist es selten, dass die Intentionen der Eltern mit der Agenda des sich entwickelnden Kindes übereinstimmen. Es ist das Schicksal von Kindern, sich missverstanden zu fühlen. „*Warum versteht niemand, wie es sich anfühlt, ich zu sein?*“ Weil es nur „mich“ gibt. Du bist nicht ich. Ich bin ich. *Nur* ich bin ich. Ich ganz allein bin das einsame Ich. Ich schaue aus meinen Augen – und da sind alle diese Menschen! Ich sehe lauter: Nicht-Ich, Nicht-Ich, Nicht-Ich... Wenigstens kann ich erkennen, wer aller nicht ich ist. Aber ich kann *mich* nicht sehen. „Nicht-Ich“ ist leichter zu sehen als „Ich“.

Das ist die Situation, in der wir uns befinden; und weil wir unser „Ich“ nicht sehen können, stellen wir es uns vor. Wir malen uns Dinge über uns aus; Stärken und Schwächen – im Grunde stellen wir uns ein komplettes Identitätsgefühl vor. Das, was *Samsara* genannt wird, ist die Fruchtbarkeit, der Reichtum, die Produktivität der Fantasie. Wenn wir uns Dinge vorstellen, sind sie nicht wirklich. Wir gehen ins Theater, um jemandes Erfindungen zu sehen. Jemand hat sich ein Familiendrama ausgedacht; es wird auf die Bühne gebracht. Es hat keinerlei Eigen-Essenz; seine Wahrheit ist eine konventionelle. In der Schule lernen wir, zu lesen; später lesen wir Theaterstücke und Romane. Wir lernen, an Dinge zu glauben, die nicht real sind. Das ist eine ganz spezielle Fähigkeit unseres Geistes. Je mehr wir uns in die Geschichte

verstricken, desto abgerundeter, facettenreicher und vielschichtiger werden die handelnden Personen. Es ist, als wären sie echte Menschen.

Wir sind deshalb in der Lage, uns vorzustellen, dass die Personen in einem Roman real sind, weil wir uns eingebildet haben, dass unsere Eltern real sind. Wir bilden uns ein, dass unsere Lehrer real sind. Wir bilden uns ein, dass unsere täglichen Aktivitäten real sind. Das Wort „real“ verweist darauf, dass etwas eine Essenz hat, eine Substanz. Wir sehen Menschen als Wesenheiten, als Individuen. Und dann lernen wir welche von ihnen kennen. Und indem wir sie kennenlernen, können wir mehr über sie sagen, denn normalerweise besteht dieser Prozess des Kennenlernens darin, die Fähigkeit zu entwickeln, noch mehr von unseren Fantasievorstellungen auf sie zu projizieren.

Wesensmäßig eignet den Menschen keine Essenz. Sie lassen sich nicht aufaddieren, zusammenfassen, sie entziehen sich der Totalisierung. Die menschliche Existenz ist Überfluss. Wenn man meint, sie zu kennen, verändern sie ihre Form. Wir wissen, dass es in dieser Welt sehr gefährlich ist, wenn Menschen glauben, tatsächlich zu wissen, wer wir sind. Alle Diktaturen sind darauf aus, ihre Bürger möglichst gut zu kennen. Sie funktionieren auf Basis der perversen Gleichsetzung von Information aus den Akten mit der Wirklichkeit einer lebenden Person. Aber niemand kann auf solche Weise in ein Konzept gezwängt werden. Wenn man jemanden zu fassen kriegt, wenn man scheint's weiß, wer derjenige ist, hat man die Wirklichkeit erfolgreich durch eine Vorstellung ersetzt. Und das ist Teil unserer existentiellen Einsamkeit. Wir bewegen uns sowohl in unserem eigenen Inneren als auch gemeinsam mit anderen Menschen, indem wir Narrative austauschen, erzählende Beschreibungen von bloßen Vorstellungen.

Das ist die Grundbedeutung von Unwissenheit bzw. beschreibt ihren Entwicklungsverlauf in den buddhistischen Traditionen. Es handelt sich um den aktiven Prozess, die Einfachheit des Gegebenen zu ignorieren und durch ein immer kunstvoller ausgeklügeltes Schaumgebäck an Bedeutung zu ersetzen.

Das Ego ist ständig in Bewegung. Es sehnt sich nach Stabilität, nach Ankommen; danach, irgendwo dazugehören und in Frieden zu leben; zu wissen, wer wir sind... und doch werden wir immer gestört, beunruhigt. Wenn wir in die Vergangenheit schauen, gibt es da so viele Projekte, die irgendwie nie vollendet wurden; wenn wir in die Zukunft blicken, gibt es so viele Möglichkeiten. Das Ego behauptet sich, indem es Entscheidungen trifft.

- Möchtest du Tee oder Kaffee?
- Tee, vielen Dank.
- Wir haben zehn verschiedene Teesorten. Hättest du gerne einen Frühstückstee? Ich weiß, es ist Abend, aber der Frühstückstee ist auch sehr gut!

Konsumkapitalismus ist der Reichtum der Vorstellungskraft des Egos. Warenfetischismus existiert überall – der Glaube daran, dass ein Ding irgendwie eine Intensivierung unseres Lebens bewirken wird; dass ich, je mehr ich besitze, auch desto mehr *bin*, weil ich jetzt über mein Leben in Bezug auf meine Besitztümer sprechen kann – egal, ob es sich um ästhetische Qualitäten oder Objekte in der Welt handelt. Das Ego agiert so, weil es ständig hungrig ist.

# Wir sind die verlorenen Kinder der Mutter aller Buddhas

Von allem Anfang an war unser Geist leer; das bedeutet: der Geist ist kein Ding. Er ist nicht etwas, das gemessen werden kann; er hat keine Höhe, Breite oder Tiefe, er hat weder Farbe noch Form. Man kann ihn nirgendwo als „etwas“ finden. Und dennoch ist er das ursprünglich Gegebene. Im Tibetischen ist er *kadag*, von allem Anfang an rein. Das heißt soviel wie: er ist einfach – kein Konstrukt; er ist nicht aus Einzelteilen zusammengesetzt. Er ist die verschollene Mutter des Egos.

Aber indem es seine Individualität und Autonomie behauptet, präsentiert das Ego sich, als wäre es aus sich selbst heraus existent. Bereits zweijährige Kinder sind fest entschlossen, das Sagen zu haben. Sie erzählen den Erwachsenen, was sie tun und wer sie einmal sein werden und wie das Spiel funktioniert. Für viele Kinder ist es äußerst demütigend, akzeptieren zu müssen, dass sie so klein sind. Wenn wir Zeit mit kleinen Kindern verbringen, sehen wir, wie schnell die Dinge umschlagen – ein unvermittelter Übergang von einer Art hilflosen, bedürftigen Abhängigkeit zu der plötzlichen Behauptung: „Ich bin, wer ich bin – sag‘ mir nicht, was ich tun soll.“ Das Kind überlebt, indem es diese zwei Aspekte seiner selbst stets getrennt hält.

Kinder empfinden ein Gefühl der Scham, wenn diese zwei Teile zusammenkommen; das heißt: unsere Identität entwickelt sich aus einer Haltung der Verleugnung, aus einer Abspaltung, aus einem Nicht-Wissen. Wir verbergen unsere Fehler und Schwächen. Wir entwickeln eine Rolle, die anderen Menschen Freude bereiten oder sie faszinieren soll. Das führt zu einer immer stärkeren Fragmentierung unserer inneren Welt, begleitet von einer parallelen, immer stärker werdenden Fragmentierung der äußeren Welt. An einem guten Tag herrscht so etwas wie Kooperation zwischen den beiden und es entsteht eine Art Polyphonie. Aber an schlechten Tagen, wenn wir nicht mit uns selbst zusammenarbeiten, haben wir eine Kakophonie. Um in der Welt zu funktionieren, müssen wir jedoch die Illusion aufrecht erhalten, dass wir als Subjekt eine Einheit sind; dass unser Name eine ganz bestimmte Person bezeichnet.

Gekannt werden zu können, macht uns „normal“; und doch können wir grundsätzlich nicht gekannt werden, da wir die verloren gegangenen Kinder der stets fruchtbaren, stets freigiebigen Mutter aller Buddhas sind. Der Schoß der Großen Mutter – *Prajnaparamita* – ist die Leerheit. Das heißt soviel wie: im tiefsten Herzen aller Buddhas ist – gar nichts.

Symbolisch wird das durch den weißen Buchstaben „A“ dargestellt. „A“ ist ein leerer Klang – leer in dem Sinne, dass er als Grundvokal in den Alphabeten des Sanskrit und im Tibetischen mit sämtlichen Konsonanten kombinierbar ist. Alle anderen Klänge werden als Variation oder als Weiterentwicklung des „A“ verstanden. Also haben wir „A“, „Mama“, „Papa“ und so weiter. Aber wenn diese fundamentale Offenheit oder Leerheit oder Aufnahmefähigkeit für uns durch den Tumult an Kreativität verdeckt wird, der von dieser Offenheit überhaupt erst ermöglicht wird, müssen wir erkennen, dass ausgerechnet jene Energie, mit deren Hilfe wir versuchen, Klarheit in unser Leben zu bringen, stattdessen alles immer mehr verdunkelt.

Aus diesem Grund können wir uns nicht aus *Samsara* „hinausdenken“. *Samsara* ist kein intellektuelles Problem, das gelöst werden kann. Es ist nicht so, dass wir uns, je mehr wir lernen, je mehr Informationen wir ansammeln, irgendwie einen kompletten Überblick verschaffen könnten. Solange wir die lückenlose Gegebenheit der Integration von Mutter und Kind nicht erkennen können, arbeiten wir daran, sie herzustellen. Aber es hat von allem Anfang an keine Trennung zwischen Mutter und Kind gegeben – woher also kommen Gedanken? Woher kommen Gefühle? Wir alle erleben sie in Form von Erfahrungen, die entstehen und vergehen. Es scheint, als würden sie auf uns zukommen. Wo kommen sie her? Sie kommen aus unserem Geist. Sie kommen aus unserem Geist zu uns. Oh! Also dann bin ich offenbar von meinem Geist getrennt? Dann ist mein Geist die Fabrik, die alle diese Gedanken und Gefühle erzeugt, nach denen ich da greife?

Das ist die Stimmung des verwaisten Egos. „Es kommt allein auf mich an.“ „Ich muss es tun.“ „Ich muss die Dinge geschehen machen.“ Ich denke nicht wirklich meine eigenen Gedanken – ich greife nach ihnen, wie ein Straßenkind, das sich von Lebensmitteln aus den Abfalleimern ernährt. Es liegt in der Natur des Egos, zu stehlen. Wen bestiehlt das Ego? Sich selbst. Das ist sehr seltsam. Ganz abgesehen davon: es ist nicht notwendig. Der Buddha hat versucht, in vielen, vielen Belehrungen zu erklären, warum wir ein bisschen mehr Vertrauen haben sollten.

## Wie man Etwas gegen Nichts eintauscht – und dennoch Alles bekommt

Von allem Anfang an ist der Grund, auf dem wir uns manifestieren, der Grund unserer Existenz, rein und offen. „Offen“ im Sinne von: es gibt keine Grenze, kein Limit. Er lässt sich nicht als dieses oder jenes Ding definieren und ist deshalb die Wurzel von allem. „Alles“ beinhaltet auch uns selbst. Ich bin die Frucht meines Geistes. Ich bin das Kind meines Geistes. Mein Geist hat existiert, bevor ich auf die Welt gekommen bin, denn ich wurde aus meinem Geist geboren. In der Zen-Tradition wird in einem Koan die Frage gestellt: „Was war dein Gesicht, bevor du geboren wurdest?“ Das war das Gesicht deiner Mutter, der Leerheit. Leerheit gleicht dem Himmel. Der Himmel ist wie die Leerheit des Spiegels. Der Spiegel beinhaltet nichts Eigenes. Die Potentialität des Spiegels ist seine Leerheit. Nur weil der Spiegel leer ist, kann er alles zeigen. Also gibt es da keinerlei Widerspruch – anders gesagt: es existiert eine Non-Dualität zwischen Allem und Nichts. Aber zwischen den beiden gibt es diese kleine Insel, die sie trennt, indem sie sagt: „*Ich bin ich! Ich bin etwas! Ich bin jemand! Ich bin die einzigartige Spezifität meines Ichs.*“ Dieses ängstliche Bestehen auf einer innewohnenden Eigen-Identität ist genau das, was unser Leid verursacht. Etwas ist In Wirklichkeit Nichts.

Das ist ein ganz wunderbares ökonomisches System – viel besser als jenes, was die Weltbank uns anzubieten hat:

- Du gibst uns etwas, wir geben dir nichts, aber du kannst das Nichts in alles und jedes eintauschen.
- Aber ich habe doch etwas. Kann ich denn nicht zugleich nichts UND etwas haben?

- Keine Sorge! Du wirst immer etwas haben, aber nicht DIESES Etwas.

Im *Dzogchen* wird das *Lhundrub* genannt. *Lhundrub* heißt, dass immer etwas geschieht. Der Spiegel füllt sich ständig mit Bildern, Geräuschen, Farben; der Fluss der Erfahrungen hört niemals auf. Wenn du nichts hast, wirst du immer etwas haben, aber du kannst dir dieses Etwas nicht aussuchen. Es kommt, wie es kommt.

Die *Dzogchen*-Texte sagen es wieder und immer wieder: *“chi shar rang drol”*, was immer auch entsteht, befreit sich von selbst. Das Hindernis, das uns die Freiheit nimmt, ist der ängstliche Rückzug, der sagt: *„Ich muss alles festhalten, was mir gehört.“* Die Phänomene ergreifen, ihnen anhaften, ihnen eine spezielle Wichtigkeit zuschreiben – das ist das Werk des Egos. Wir leben unser Leben, indem wir Entscheidungen treffen. Wenn ich mich in diesem Raum umsehe, stelle ich fest, dass keine zwei Menschen hier die gleichen Kleider tragen. Es gibt unzählige Geschäfte, die eine Unzahl von Dingen verkaufen, denn: *„Ich möchte genau das Ding finden, das zu mir passt. Ich möchte meinem individuellen Selbst Ausdruck verleihen“*.

Gemäß den buddhistischen Lehren gilt es im Allgemeinen als keine gute Idee, seinem inneren Selbst Ausdruck zu verleihen. Wir sollten vielmehr mit dem Außen beginnen. Wie soll ich mich verhalten, wie soll ich mich kleiden, wie soll ich mich in einer bestimmten Situation äußern? Wir müssen nicht im Vorhinein wissen, was zu tun ist. Das heißt: unser Verhalten ist kontextabhängig. Es entsteht in gegenseitiger Abhängigkeit von Subjekt und Objekt angesichts der dynamischen Natur der Non-Dualität. Sich anzupassen, eine Verbindung herzustellen, ist vermutlich wohltuender und beruhigender, als „ganz wir selbst“ zu sein. Wenn wir uns anpassen, nehmen wir unseren Platz im Inneren ein. Wir gehören dazu und unsere Aufgabe ergibt sich einfach durch unsere Zugehörigkeit. Wenn wir den Weg in diese Zugehörigkeit nicht finden, weil wir uns nicht auf das Erfahrungsfeld einlassen können, liegt das daran, dass wir in uns selbst feststecken. Das Bedürfnis des Egos, hart zu arbeiten, um eine Identität zu generieren, ist genau die Methode, mit der es endlos vermeidet, dazuzugehören.

Von den ersten Anfängen des Buddhismus an gab es die Vorstellung, in *Buddha, Dharma und Sangha* Zuflucht zu suchen. *Sangha* bedeutet Zusammenkunft, ein Zusammenkommen. Wenn in Indien zwei Flüsse ineinander münden, heißt das *sangham*. Wenn die Flüsse eine gewisse Strecke gemeinsam geflossen sind, ist das Wasser dasselbe.

Es ist unser Verlangen nach Separatheit, nach Getrenntsein, das unsere Teilhabe verhindert. Eines der wunderbaren Dinge, das Namkhai Norbu Rinpoche bewirkt hat, ist, neue Wege zu schaffen, die den Menschen eine gemeinsame Teilhabe ermöglichen – mit Hilfe von Vajra Tanz und Freudigen Tänzchen... Das sind Einladungen zum Mitmachen; nicht ein einsamer Held zu sein, stundenlang alleine auf einer Matte zu sitzen und zu meditieren, in dem Bemühen, Hindernisse zu überwinden.

Unwissenheit bewirkt ihrem Wesen nach die Spaltung des Subjekts vom Objekt. Wenn wir uns die Wellen im Ozean ansehen, können wir beobachten, wie sie zum Wellenkamm aufsteigen und dann wieder ins Wellental hinab sinken. Wenn es keinen Wellenkamm gibt, gibt es auch kein Wellental. Es

sieht zwar aus, als wären sie voneinander unabhängig, aber sie sind eine fundamentale Einheit; sie entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit. Genauso ist es mit Subjekt und Objekt. Das Objekt macht uns zum Subjekt; unsere Subjektivität erschafft das Objekt.

Bei meinem Besuch hier in Köln sehe ich Menschen, die mir bereits zuvor einmal begegnet sind – und andere, die ich noch nicht kenne. Manche grüße ich mit einem Kopfnicken, andere mit einem Händedruck, wieder andere mit einer Umarmung. Das ist die spontane Choreographie der Energie des Entstehens. Wir stellen fest, wie wir – abhängig von Ursachen und Bedingungen – auf andere zugehen oder vielleicht ein wenig zurückweichen; aber es ist alles so wie bei der Welle im Ozean: wenn man sich mit jemandem unterhält, spricht man und die anderen hören zu; dann sprechen sie und man selbst hört zu.

Unser Leben ist wie ein Pulsschlag. In jedem Pulsieren kann man zwei Polaritäten identifizieren. In einer Unterhaltung kann man sagen: „Ich spreche mit dir, jetzt sprichst du mit mir.“ Es ist, als würde ich etwas aus mir herausnehmen und dir geben; und dann nimmst du etwas aus dir und gibst es mir. Auf diese Weise unterhält man sich um zwei Uhr früh, wenn man völlig betrunken ist! Man kann nicht wirklich sagen, wer die andere Person ist, aber wenn man zu jemandem eine Verbindung herstellt, entstehen die Worte im Raum der Mitte zwischen euch. Natürlich müssen sie aus einem Mund von der einen oder anderen Seite kommen; aber sie entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit in dem Sinne, dass es zuerst eine energetische Verbindung geben muss. Wir haben ein Gemeinsames-Hier-Zusammensein, die Verbundenheit, die das Mittel oder das Medium ist, durch das sich Worte hin und wieder zurück bewegen. Nicht der semantische Inhalt ist das Wichtigste, sondern das Entstehen von beiderseitiger Aufnahmebereitschaft, von Verfügbarkeit.

*Dzogchen* umschreibt Meditieren oft mit dem Ausdruck „von Himmel zu Himmel“. Man fühlt den Raum vor sich und den Raum des Geistes; und Gedanken und Gefühle bewegen sich wie kleine Wolken oder Schmetterlinge durch diesen Raum. Das kann natürlich auch mit anderen Menschen geschehen. Andere Menschen existieren nicht. Das heißt: niemand von uns existiert als eine Wesenheit, als ein Ding. Wir sind Potentiale. Wir sprechen mit Freunden anders als mit unserem Chef in der Arbeit. Mit einem kleinen Kind sprichst du anders als mit deiner Großmutter. Das heißt: wir entstehen aus der Situation heraus; zumindest wenn wir auf einigermaßen vernünftige Weise funktionieren. Das, was wir „Neurose“ oder „Psychose“ nennen, ist eine Einschränkung der situationsbedingten Verbindungsfähigkeit.

Alle psychiatrischen Erkrankungen sind Formen von Voreingenommenheit, von beherrschenden Gedanken. Voreingenommenheit ist eine Zwangsvollstreckung – bevor ich dir begegne, bin ich bereits eingeschlossen, verkapselt in meine eigenen Belange und weil du für mich ziemlich undurchsichtig bist, werde ich dir meine Geschichte erzählen; ich werde meine Obsessionen ausagieren, meine Depression, meine Ängstlichkeit – was auch immer. Meine Geschichte ist niemals neu; sie ist immer abgestanden, gewohnheitsmäßig; ein Vorgang, der schon mehrfach abgelaufen ist – das ist einer der Gründe, warum *Samsara* ein trauriger und einsamer Ort ist, denn wir tun so, als wären wir „wir selbst“, indem wir uns mit Hilfe dieser Selbst-Darstellung vorführen.

Das ist sehr seltsam, denn im Grunde ist der Koch außerordentlich begabt. Der Koch ist das Gewahrsein. Die Zutaten allerdings sind uralte. Und so muss der Koch immer und immer wieder dasselbe zubereiten.

Unser Gewahrsein oder Ur-Grund oder unsere Buddha-Natur ist immer da. In den *Dzogchen*-Texten heißt es: der Geist ist frisch, nackt, von keinerlei Anhäufungen verdeckt. Er ist kein Bestandteil der Zeitenabfolge – von der Vergangenheit über die Gegenwart zur Zukunft. Es mag scheinen, als würde unser Ego sich durch die Zeit bewegen wie ein Fisch im Wasser. Wir können uns daran erinnern, wie es war, als wir noch Kinder waren. Wir können darüber nachdenken, was wir im Sommer tun wollen oder in fünf Jahren. Wir bewegen uns von der Vergangenheit auf die Zukunft zu. Das Ego ist ein Phänomen in ständiger Bewegung.

Viele von euch wissen, dass das Alltags-Wort für "fühlendes Wesen" im Tibetischen *drowa* lautet, was soviel heißt, wie: ein Beweger, jemand, der ständig in Bewegung ist. Wir bewegen uns durch die sechs Bereiche von *Samsara*. Wir stehen in der Früh auf, steigen aus dem Bett, gehen ins Badezimmer, in die Küche, aus dem Haus – und so weiter. Das vermittelt uns das Gefühl, ewig und dauerhaft zu sein, weil *ich* immer hier bin. Aber Leute: ihr kommt und geht! Also sind die Phänomene, die mich umgeben, vergänglich. Sie lösen sich in dem Moment auf, in dem sie entstehen. Und im Grunde bin *ich* dem ganz ähnlich. Nicht nur ähnlich, sondern gleich. Ich bin vergänglich.

"Aber ich bin ich!" Das ist die Lüge, die all dem zugrunde liegt; die Wurzel unserer Selbsttäuschung. Ich verändere mich unablässig und meistens ist das gar nicht schlecht, weil mein Leben dadurch interessant wird – und dennoch bin ich Ich. Und dieses „Ich bin Ich“ ist die zentrale, finstere Dummheit, weil es bedeutet, mir würde so etwas wie eine Essenz, eine Ding-heit eignen, die sich nicht ändert, egal, was geschieht. Und so bewege ich mich durch die Zeit, durch Situationen, durch unterschiedliche Beziehungen, etc. – und: „ich bin ja nur Ich.“

Das ist der fundamentale Erzählstrang des modernen Romans, der sich auch in Filmen fortsetzt. Das sind die Geschichten meiner Geschichte, meiner Entwicklung; der Geschichte, wie ich zu Ich geworden bin. „Aber ich war doch immer schon Ich!“ So beginnt ihr zu sehen, dass das kleine Selbst ziemlich mogelt. Es ist recht verwickelt, ein Selbst zu sein, da das primäre Ziel des Egos ist, zu überleben. Das Ego will nicht sterben, weil das Ego ewig währt. Also können wir entweder den Tod ignorieren, oder wir versichern uns, dass wir in den Himmel kommen, oder ins Paradies oder an einen anderen freundlichen Ort. „Wenn ich sterbe, wird gar nichts mehr sein.“ ‚Gar nichts‘ heißt: Ich werde nicht mehr hier sein; aber du wirst auch nicht mehr hier sein! „Ich bin bereit, zu sterben, wenn ich zugleich auch alles andere töte. Einfach nichts.“

## Geburt und Tod in jedem Augenblick

Nun - die Geschichte des Gewahrseins ist nur einen winzigen Schwenk davon entfernt. Gewahrsein ist unbeweglich. Die Erfahrung bewegt sich in, durch, als, von, für und zum Gewahrsein hin. Gewahrsein hat keinen Eingangspunkt, keine Grenzkontrollen. Darin gleicht *rigpa* den Ländern des Schengen-



Abkommens. Und das Ego ist wie Brexit. „*Wir machen das alleine! Auf in die Finsternis!*“. Das Gewährsein bewegt sich nicht; alles bewegt sich durch das Gewährsein hindurch. Zeit existiert nicht für das Gewährsein. Das Gewährsein ist der ruhende Punkt, an dem alles sich zeigt. Das ist die Klarheit, die *salwa* des *rigpa*, untrennbar mit der Leerheit verbunden. Das Gewährsein lässt sich nicht von dem trennen, was als das *dharmadhatu* bezeichnet wird. *Dhatu* bezieht sich auf den Raum, den grenzenlosen Raum, in dem alle *Dharmas*, oder alle Phänomene entstehen. Dieser Raum der Gastlichkeit oder der Erscheinung lässt sich nicht vom Gewährsein trennen, das wiederum untrennbar mit den Manifestationen verbunden ist.

*Rigpa* wird manchmal mit der Sonne verglichen, die am Himmel aufgeht. Es hat eine erhellende Beschaffenheit und seine Energie manifestiert sich als das Spiel der Erscheinungen. Diese Erscheinungen haben eine Struktur – weil Struktur dem Wesen des Gewährseins innewohnt, entsteht diese Struktur von selbst, sie ist kein Konstrukt; und in diesem Raum des Gewährseins herrscht ein unendliches Strömen und Fließen.

Wenn du beispielsweise *Guruyoga* praktizierst, entspanne dich einfach; finde dich wieder im Raum des Geistes sämtlicher Buddhas – da spielt sich eine Menge ab. Manches entsteht, was so aussieht, als wäre es fremd; andere Dinge scheinen zum Selbst zu gehören. Aber indem man entspannt und offen bleibt, haben alle diese Aspekte die Freiheit, zu kommen und zu gehen. Wenn man regelmäßig auf diese Weise sitzt, wird man gewahr, dass das Fremde immer verschwindet und dass das Selbst immer verschwindet. Denn das Selbst befreit sich selbst – *rangdrol* auf Tibetisch – man muss nicht versuchen, es loszuwerden, es zu entfernen. Man muss ihm nur erlauben, so zu sein, wie es ist. Das Selbst ist eine Darstellungsform der Energie des Buddha-Geistes, des *dharmakaya*.

Aber wenn man diese immanente Integration ignoriert, greift man nach dem Gefühl von Selbst als wäre es ein Ding. Was ich für das „Ich“ halte, stirbt jeden Augenblick. Die spezielle Konstellation meiner selbst, meine Stimmungen, Erinnerungen – egal, was für Muster in diesem Augenblick auftauchen – sind dann vergangen. Das bedeutet: Ich bin *ein* Aspekt der Vielfalt an Erscheinungsformen des Potentials des Gewährseins. Und indem ich zulasse, dass diese Formationen sich in die Leerheit bewegen, entsteht neuer Raum für den nächsten Augenblick, und den nächsten, und den nächsten.

Das ist die Eigenschaft von *lhundrub*, oder unmittelbarer Gegenwart, oder müheloser Manifestation. Wir stellen fest, dass wir Teilnehmer an der Entfaltung des non-dualen Schauspiels sind. Und dann verlieren wir uns plötzlich in Gedanken! Und in diesem Moment wird das Ego-Selbst geboren.

In den Texten steht, dass es nur den einen Grund gibt, der das ungeborene Fundament aller Phänomene ist; und zwei Pfade, die daraus entstehen: Der Weg, mit diesem und als dieser Grund gegenwärtig zu sein, die Untrennbarkeit von Gewährsein und seinem Ur-Grund. Das ist der Bereich der Buddhas, auch *akanishta dharmadhatu* genannt, der höchste Buddha-Bereich, wo alles Bestandteil des *dharmakaya* ist – nichts als der glückliche, offene Geist des Buddha. Dieser ist immer verfügbar; während der andere Weg eher einem nervösen Zucken gleicht, auf dem wir uns darauf zurückziehen, an etwas festzuhalten. „*Ich will nicht, dass das verschwindet.*“ Aber es ist bereits fort! Denn „das“ ist immer schon im Begriff, zu

gehen. „Dieses“ ist zu „jenem“ geworden. Ich habe vielleicht das Gefühl, dass ich mich an dieses ständige Zusammenziehen gewöhne und dass ich, wenn ich nur schnell genug danach greife, eine Abfolge von Augenblicken erzeugen kann, die scheint's kontinuierlich andauert. Mit dieser Selbstbezogenheit vergiften wir uns selbst. Es ist wie bei alten Filmrollen, auf denen man die einzelnen Einstellungen, die Kader erkennen kann. Bild und Leerstelle, Bild und Leerstelle... Ein Bild ist da, dann verschwindet es und das nächste erscheint. Der Projektor steigert die Abspiel-Geschwindigkeit des Films, sodass es aussieht wie ein kontinuierliches Bild.

## Entspanne dich in die Weiträumigkeit des Gewahrseins

Wahrscheinlich machen wir alle, wenn wir mit dem Meditieren beginnen, mit Schrecken die Erfahrung, wie beschäftigt unser Geist ist. Wir sind sehr schnell unterwegs. Wir verwandeln unsere Verbundenheit, unser Eingebundensein in das, was jeweils entsteht; wir drehen an diesem Rad mit einem Tempo, das uns das Gefühl einer nahtlosen Produktion vermittelt.

Die Aufgabe liegt darin, die Geschwindigkeit zu reduzieren. Es gibt *shamatha*, *vipassana* – zahlreiche unterschiedliche Methoden, zu meditieren, die darauf angelegt sind, das Tempo der mentalen Produktion soweit zu verlangsamen, dass man beginnt, die einzelnen Bestandteile zu erkennen. Wie ihr wisst, konzentrieren sich manche Arten der Meditation primär auf das Objekt; sie befassen sich mit den Inhalten des Geistes – vielleicht, indem sie die fünf Gifte in die fünf Weisheiten transformieren wie im tantrischen System; oder wie im *prana* mit Hilfe von Energie-Kanälen.

Diese Methoden arbeiten in erster Linie mit der Energie des Geistes und *ein* Bestandteil dieser Geistesenergie ist das Ego. Das Ego ist sehr geschickt dabei, sich in dieser Energie zu verstecken. So lange diese Energie in Bewegung ist, findet das Ego immer eine kleine Nische, ein winziges Eck, in dem es sich verstecken kann. Deshalb richtet *Dzogchen* seinen zentralen Fokus auf den Geist selbst – sich zu entspannen, zu öffnen und einfach mit der Weitläufigkeit des Gewahrseins da zu sein, das immer im Hier und Jetzt ist.

In *Samsara*, im Bereich der Dualität, ist es, als wären Subjekt und Objekt ineinander verhakt. Und die narzisstische Aufblähung des Egos führt dazu, dass nur wenig Platz dafür bleibt, im Raum selbst zu ruhen. Der Mythos von Narziss erzählt, wie er eines Tages, unterwegs mit Freunden auf der Jagd, zu einem kleinen Teich geht, als er durstig wird, um daraus zu trinken. Im Teich entdeckt er diese überaus charmante Person. „*Oh, ich habe noch nie jemanden wie dich getroffen!*“ Nach einer Weile sagen seine Freunde: „*Komm schon, es ist Zeit, heimzugehen!*“ – aber er antwortet: „*Nein, lasst mich in Ruhe. Das ist das Beste, was mir im Leben je begegnet ist!*“ Allmählich wird er von dieser Blase gänzlich eingehüllt; und in dem Maße, wie seine Welt zusammenschrumpft, wird sie immer intensiver. Seine einzige Begleiterin ist die Nymphe Echo. Sie unterbricht ihn nicht. Deshalb sprechen wir von einer narzisstischen Struktur, die darauf basiert, dass das weitere Umfeld in Vergessenheit gerät. Sie ist in höchstem Maße selektiv und kümmert sich um nichts anderes mehr. Wenn wir uns in diesem Zustand befinden, fällt uns das Meditieren sehr schwer.

Was soll ich also tun? Manche Lamas empfehlen: „*Bete zu Padmasambhava.*“ Andere sagen vielleicht: „*Praktiziere Dorje Sempa.*“ Oder „*Mache Niederwerfungen.*“ Oder „*Opfere Butterlampen.*“ Oder „*Pilgere zum Mount Kailash.*“ Es gibt abertausende Dharma-Pfade. Pfade sind sehr wichtig, denn ein Pfad führt einen von hier nach dort.

Aber wir möchten von hier nach hier! Wir brauchen keinen Dharma-Pfad; wir brauchen eine Dharma-Gegenwart! Bleibe beim Geist. Vertraue auf die unzerstörbare Natur, die *vajra*-Natur des primordialen Geistes selbst und wann immer du dich zu verlieren scheinst, wirst du dennoch nirgendwo anders hingegangen sein. Du bewegst dich nur innerhalb des *dharmadhatu*. Jedem Ort im *dharmadhatu* eignet Gleichmäßigkeit oder gleicher Status – er ist leer.

In den Texten steht geschrieben: „*Wenn du in ein Land von Gold reist, wirst du dort nur Gold finden.*“ Wenn du ins Land des Gewahrseins gehst und dort bleibst, wirst du nur Gewahrsein finden. Aber wenn du einem Gedanken folgst – oder einem Gefühl, einer Empfindung – werden sie dich woanders hin führen. So lange du noch nicht direkt erkennst, dass alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen als die Selbstdarstellung des ungeborenen Geistes entstehen, ist es viel besser, du kehrst zum offenen Geist selbst zurück. Auf diese Weise entspannt sich eine Waise in den Uterus der Mutter. Dann beginnt die Angst der Waise vor Vernichtung, vor Einsamkeit, vor der Hoffnungslosigkeit sich aufzulösen.

Von dieser wundersamen Transformation berichten viele Mythen und Märchen – beispielsweise in Hans Christian Andersens Geschichte vom hässlichen kleinen Entlein. Dieser kleine Schwan wird nie zu einer Ente werden. Die Enten wissen das und sagen ihm: „*Du bist keine Ente.*“ Dann sagen die Hühner: „*Du bist kein Huhn!*“ Also geht das Entlein fort und fühlt sich sehr einsam und traurig. „*Ich gehöre nirgendwo dazu!*“ Es schwimmt in den See hinaus und sagt: „*Ich will sterben. Ich werde mich ertränken.*“ Aber dann sieht es drei Schwäne am Himmel fliegen. Es beobachtet sie mit Schrecken – sie sind so groß und schön und prachtvoll. Als sie auf dem Wasser landen und auf das Entlein zu schwimmen, denkt es: „*Sie werden mich töten!*“ Aber sie sagen: „*Hello, kleiner Schwan!*“ Das ist eine wunderbare Geschichte.

Es ist auch die Geschichte eines Erwachens. So lange du denkst, du seist ein Huhn, wirst du es nicht sehr leicht haben. Und solange wir denken: „*Ich bin ein Mensch, ich bin hier geboren, das sind meine Freunde und das mache ich die ganze Zeit*“, bemühen wir uns, innerhalb einer fragmentierten Identität ganz wir selbst zu werden. Wir passen nicht. Darin wurzelt das Gefühl von Verlorenheit und Entfremdung, das wir empfinden: „*Es muss doch mehr im Leben geben als nur das.*“ Und natürlich gibt es mehr. Das ist jedoch kein „Mehr“ im kumulativen Sinne, es geht nicht darum, „mehr“ Zeug anzusammeln. Sondern es geht darum, den Raum oder Behälter zu finden, der groß genug ist und uns erlaubt, uns selbst sichtbar zu machen, uns selbst zu sehen. Die Haut des Egos ist zu eng, also fügen wir unserem Potential immer Schaden zu, wenn wir versuchen, uns in sie hineinzuzwängen.

Das ist der Grund, warum der primäre Fokus der *Dzogchen*-Praxis darauf gerichtet ist, sich zu entspannen und zu öffnen. Dann werden wir allmählich erkennen, dass der Raum des Geistes wahrhaft grenzenlos ist, dass wir zugleich nichts und alles sind. Und dann sind wir keine Waisenkinder mehr.