

MEDITATION IM ALLTAG

JAMES LOW

TENERIFFA, 22-24. MÄRZ 2015

TRANSKRIPTION LEA PABST

REVISION BARBARA TERRIS

ÜBERSETZUNG IN'S DEUTSCHE A. BIHLER

Auszug

...Stellen wir uns vor du triffst jemanden und verliebst dich in ihn oder sie. Du glaubst, er oder sie ist total nett, aber deine Freunde sind sich nicht so sicher. Du sagst ihnen „*Ihr versteht einfach nicht. Ihr versteht die Person nicht so, wie ich das tue.*“ Nach einigen Monaten aber „*Was war es das ich in dieser Person gesehen habe?*“ Wir haben in Wirklichkeit nie diese Person gesehen. Wir haben sie benutzt als einen Haken, an den wir uns mit all unseren Fantasien, Sehnsüchte, Einsamkeit etc. aufhängen konnten. So funktioniert Einbildungskraft: wir werden von einer Idee erfasst. Sie vereinnahmt uns und wir sind drin in dieser Blase, die wir als eine Existenzielle Qualität erfahren. Jede dieser Blasen hat ihre eigene Logik wodurch alles einen Sinn ergibt. Und dann, plupp, ist's vorbei. Wir sind überrascht. Wir sind aber nicht von der Realität in die Fantasie gewechselt. Wir sind auch nicht irgendwo anders hingegangen. Wir waren die ganze Zeit hier in unserem Körper und doch waren wir verloren. Wir waren sowohl da wie auch nicht da.

... Viele Religionen haben die Vorstellung des Verlorenenseins als Entfernthheit vom Guten Platz, der Garten Eden oder so. Wenn wir verloren gehen jedoch, dann verschwinden wir nicht zu einem anderen Ort. Wir sind genau dort verloren, wo wir gerade sind. Das ist sehr wichtig, denn es bedeutet, dass es nicht darum geht, sich auf eine spirituelle Reise zu begeben, es geht nicht darum, sich irgendwo anders hinzubegeben. Es geht stattdessen eher darum, achtsam darüber zu sein, wo wir sind...

... Das Leben passiert. Wir wissen nicht warum, wir wissen nicht was wir mit ihm anstellen sollen. Lasst es uns dabei einfach belassen. Wenn wir für die Zufälligkeiten des Lebens offen sind, finden wir uns unerwartet bewegt wieder. Und dann sind wir selbst zu etwas geworden, das wir nicht erwartet haben...

Psychologische, buddhistische und Dzogchen Ideen zum Geist.....	3
Meditationspraxis: Shamata – den Geist zur Ruhe bringen.....	4
Die Welt erleben vor unseren Konzepten über sie.....	6
Weniger kontrollieren, mehr erfahren	8
Der Standpunkt: unser Geist leer und rein von Beginn an	12
Der Spiegel als ein Beispiel für Leerheit.....	14
Frisch sein statt schlafend in unseren Leben.....	15
Energienmuster bewegen.....	17
Verwirrung.....	19
Was bedeutet Unwissenheit in der buddhistischen Tradition	20
Tragödien und Komödien im Theater des Lebens	22
Ich und Selbst. ‘Selbst’ ist der Mülleimer von ‘Ich’	25
‘Ich selbst’ ist ‘Ich in Beziehung zu Dir’	26
Relative und absolute Wahrheit	28
Unreine relative Wahrheit: Objekten Werte beimessen.....	28
Reine relative Wahrheit: jedes Objekt hat seinen Zusammenhang	30
Absolute Wahrheit: direkte Wahrnehmung ohne Konzepte	32
Von Gedanken blockiert	34
Geschichten, die wir erzählen	36
Traditionelle Fragen zur Betrachtung des Geistes.....	37
Die Praxis der Drei Ah	40
Bewusstsein und Bewusstheit	41
Daheim sein “Einfach nur hier sein”	44
Wogende Wellen auf dem Ozean des Werdens.....	46

PSYCHOLOGISCHE, BUDDHISTISCHE UND DZOGCHEN IDEEN ZUM GEIST

Auch wenn wir alle einen Geist haben, ist die wahre Natur des Geistes uns nicht wirklich klar. Wir haben vielerlei Gedanken, Gefühle und Empfindungen... all diese Erfahrungen kommen zu uns durch unsere Sinne. Da unser Leben recht beschäftigt ist, neigen wir bei sehr vielen Dingen, die wir tun dazu, uns dem zuzuneigen, das sich außerhalb von uns befindet, in die Vergangenheit und in die Zukunft. Aufmerksam zu verfolgen, was sich exakt hier im Moment befindet, ist schwieriger. Nur bei uns selbst zu sein und herauszufinden was das heißt bedarf einer behutsamen Entknotung unnötiger Aktivitätswirren.

Buddhismus ist ein sehr weites Feld mit vielen verschiedenen Methoden. Der Grund dafür, dass es so viele Methoden gibt ist, weil Menschen Vorstellungskraft haben. Beispielsweise sehen wir, wenn wir raus schauen viele verschiedene Autotypen, Gebäudeformen, viele verschiedene Weise uns zu kleiden oder unser Haar zu frisieren.

Im Bereich der Psychologie und Psychotherapie gibt es ebenfalls viele verschiedene Modelle. Warum? Weil Leute sich verschiedene Sachen ausdenken. Freud schaute in eine Richtung, Jung in eine andere. Es scheint gerade so, als wenn jeder in seine eigene Richtung schaut, dann ein kleines Buch schreibt und ein Training aufsetzt. Tibetischer Buddhismus ist genauso. Seine vielen Linien der Lehre beginnen oft mit jemandem der eine Vision oder einen Traum hat und auf dessen Basis etwas aufbaut. Ein paar Leute interessieren sich dann für die Sache, die sie als etwas Wichtiges aufrechterhalten. Auf diese Weise entstehen neue Linien.

Wir können sagen, dass Vorstellungsvermögen zwei Funktionen, oder Ausrichtungen hat. Eine schafft all die Komplexität des weltlichen Lebens und die andere erschafft die Möglichkeiten einer puren spirituellen Existenz. Beide setzen sich aus Ideen zusammen. Das gilt es zu verstehen. Die Eigenschaften von Ideen mögen interessant sein, aber für Meditierende ist das wichtigste aller Dinge die **Natur** der Idee. Was ist eine Idee? Ideen fangen uns ein. Wir verlieren uns in ihnen. Ideen können miteinander verknüpft werden zu Ketten: Erzählungen wie Filme oder Romane. Wenn du einen Roman anfängst und er ist gut, dann verfällst du ihm. Je mehr du deine Aufmerksamkeit und deine emotionale Resonanz den Charakteren des Buchs schenkst, desto mehr erwachen die Charaktere zum Leben. Egal wie gut das Buch aber ist, wenn du depressiv, aufgeregt oder besorgt um etwas bist, dann kannst du nicht so recht in das Buch eindringen und es erwacht nicht diese Lebendigkeit. Das ist etwas, das wir alle kennen.

Dich in etwas zu verlieren, ist etwas sehr Interessantes. Dich in einen Film zu verlieren ist eine recht sichere Sache, dich in jemanden Anderen zu verlieren, beispielsweise wenn du dich verliebst, ist um Einiges gefährlicher. Wir können uns in unserer Arbeit verlieren, oder in verschiedentlicher Identität. Wir mögen verschiedene Arbeit ausprobieren und gar denken „*Ah, nun habe ich gefunden, was ich wirklich tun will*“, aber nach einiger Zeit mag sie weniger interessant erscheinen. Im Buddhismus ist dies als Anhaftung behandelt. Dabei ist nicht nur die Anhaftung an einen Besitz gemeint, an eine Sache die sich außerhalb unser selbst befindet, sondern auch die Anhaftung an ein Selbstgefühl, oder eine Weltsicht auf die verschiedenen Leute und Möglichkeiten unserer Umgebung.

Tagtäglich, Moment für Moment haben wir unsere Leben mittels Entscheidungen durchschritten. Aus irgendeinem Grund haben wir uns entschieden, hierher zu kommen nach Teneriffa um etwas mehr über Meditation zu verstehen. Viele Leute haben diese Entscheidung nicht gefällt, sie wollen andere Dinge machen, vielleicht spielen oder Fußball schauen. Fußball sieht für sie klasse aus, Meditation nicht so. Gibt es denn irgendetwas in dieser Welt, das wahrlich aus sich selbst heraus klasse ist? Wenn die

Qualität im Objekt steckt, so werden wir als Subjekte zu ihm hingezogen. Aber so weit wir wissen, existieren derartige Objekte nicht. Für uns ist es recht schwierig zu identifizieren, was da draußen wertvoll ist. Wenn wir **dies** mögen, mögen wir normalerweise nicht **das**. Soll heißen, wir entwickeln uns als Leute indem wir Entscheidungen treffen, die unser Selbstgefühl definieren. Das bedeutet, dass der Grund für „Ich bin ich“ darin besteht, dass ich viele Möglichkeiten des Nicht-Ich abgewählt habe.

Vor unserem Hotel gab es Gruppen von Leuten, die hergekommen sind zum Golf spielen. Diese Leute haben eine Auswahl an Schlägern dabei, mit denen sie versuchen werden einen kleinen Ball in ein Loch im Boden zu befördern. Sie werden eine Menge Geld ausgeben, zu verschiedenen Orten gehen, um zu versuchen ebendiesen Ball in verschiedene Löcher im Boden zu befördern. Wenn du gut im Ball-in's-Loch-Befördern bist, kannst du eine Menge Geld damit machen. Das ist die Natur der Vorstellung. Soll heißen: unser Kreativpotenzial als menschliche Wesen kann in jedwelche Art von Aktivität gegossen werden – gut wie schlecht. Manche Leute erdenken sich neue Foltermethoden und andere neue Herz-OP-Methoden um Leben zu retten. Das alles ist die Qualität unseres Geistes, unsere Energie, die auf verschiedenliche Weise gelenkt werden kann.

In der Dzogchen Tradition des Buddhismus wollen wir direkt den Grund oder die Basis erfahren, von welchem aus die Energie unseres Geistes sich bewegt. Ja, es gibt vielerlei Arten von Manifestationen und ja, du kannst dein ganzes Leben damit verbringen, eine Auswahl zu treffen zwischen all diesen Manifestationen. In Dzogchen jedoch wollen wir uns konkret den **Grund** der Manifestation anschauen, woraus sie entsteht. Dieser Grund ist nicht fern. Um genau zu sein, ist er die Basis unserer Existenz. Weil er aber so mannigfaltig ist, so großartig in seinem Potenzial, zeigt er sich in derart vielen Formen, dass wir hypnotisiert werden von all dem Potenzial, das wir wahrnehmen. Immerfort gibt es etwas Neues, Aufregendes. Wenn der Euro-Kurs steigt, erregt es die Leute, wenn er fällt genauso. Wenn du eine Arbeit bekommst, bist du aufgeregt, wenn du sie verlierst auch.

MEDITATIONSPRAXIS: SHAMATA – DEN GEIST ZUR RUHE BRINGEN

Trubel gibt's überall, immer. Deshalb müssen wir unsere Meditation auf den offenen Raum fokussieren und sehen, was da ist. Es ist nicht so als wenn wir etwas Neues kreieren müssen – es gibt schon genügend Zeug. Was wir finden wollen, ist der Raum und die basisgebende Bewusstheit.

Zuallererst fokussieren wir uns darauf, den Geist zur Ruhe zu bringen. Soll heißen, wir üben uns darin, scheinbar wichtige Sachen zuzulassen, unwichtig zu werden.

Gerade so wie du vielleicht durch eine große Stadt läufst, die Fensterauslagen deine Aufmerksamkeit hier hinlenken, dahin lenken, ebenso zeigt der Geist viele verschiedene Gedanken, Erinnerungen, Hoffnungen und Befürchtungen. Mal gehen wir hier lang, mal da – es verschlägt uns in verschiedene Richtungen. Es scheint wie Freiheit unseren eigenen Gedanken zu folgen und zu meinen, *„Das ist es, worin ich interessiert bin.“* Es ist eine Weise unserer Selbstdefinition aber eigentlich haben wir nicht viel Wahl. Wir neigen zu Verhaltensmustern bei unserer Denkweise, einige Mottos verfangen uns immer wieder. Wenn wir sitzen, geht unser Geist bekannte Themen durch und wir denken uns *„Nun, da sitze ich hier und habe ein paar Gedanken, ich denke über etwas.“* Aber eigentlich ist das kein bewusstes Denken. Der Gedanke kommt auf und ich halte ihn für **meinen**. Keiner von uns weiß was wir in fünf Minuten denken werden. Das ist nicht wie das Bestellen einer Pizzalieferung: etwas kommt auf und du nimmst es an. Du fällst keine Entscheidung. Du stimmst zu mit Sachen abzuhängen, die schon längst angekommen sind. Zumeist ist uns das aber nicht sichtbar da wir es einfach immer weiter tun.

Sobald wir zu meditieren beginnen, beobachten wir häufig, dass unser Geist aufgeregter ist als sonst. Natürlich ist es nicht die Meditation, die ihn aufregt. Weil wir uns selbst beruhigen sehen wir erst, wie aufgeregter wir normalerweise sind. Da müssen wir dann erst einmal durch; wenn wir unsere Absicht klar im Fokus behalten schützen wir uns vor Ablenkung in diese und jene Richtung.

Die anfängliche Meditation, die wir praktizieren heißt *shamata*, auf Tibetisch *shiné*, was soviel heißt wie ‚friedvoll bleiben‘. Friedvoll bleiben bedeutet, nicht zu antworten auf die Haken und Einladungen, die die verschiedenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen bieten. Das machen wir, indem wir unseren Geist auf etwas sehr Einfaches fokussieren. Wenn der Geist fokussiert ist, verschließt er sich in seiner Absorption.

Wenn du mit Kindern Zeit verbringst die gerade von Xbox- oder Computerspielen absorbiert sind, wirst du wissen wie schwer es ist, ihr Spiel zu unterbrechen. Du sagst ‚Essen ist fertig!‘, sie kommen nicht. ‚Essen ist auf dem Tisch. Kommt! Essen!‘ Sie hören noch nicht einmal, so sehr ist ihr Geist fokussiert. Leider ist er auf Nonsense fokussiert. Das ist dieselbe Art von Aufmerksamkeit, die, den Hausaufgaben gewidmet, ihre Eltern echt glücklich machen würden. Interessant hieran ist, dass total fokussierte Aufmerksamkeit eine Art Schutzzone ist; nicht wirklich viel anderes dringt hinein.

Diese fokussierte Aufmerksamkeit ist exakt was wir entwickeln wollen in unserer Meditationspraxis. Die Güte der Fokussiertheit selbst wird zum Schutzschirm gegen Ablenkung. Das geschieht indem wir uns auf etwas Einfaches fokussieren. Sehr oft ist es das Empfinden des Atems an der Nasenspitze. Diese Empfindung ist recht subtil. Sie erschließt sich uns erst wenn wir ihr unsere fokussierte Aufmerksamkeit schenken. Es ist einfach, verloren zu gehen und wannimmer wir feststellen, dass der Geist abgedriftet ist, bringen wir ihn behutsam zu diesem Fokus zurück. Sehr behutsam, denn wenn wir uns selbst beschuldigen, wenn wir sagen ‚*Ich bin dumm und kann das nicht*‘ oder ‚*Wieso ist das passiert?*‘ oder ‚*Worin war ich gleich nochmal interessiert?*‘, dann erschafft das nur Trubel.

Du kannst deine Aufmerksamkeit auch auf ein einfaches externes Objekt richten, vielleicht einen Kieselstein oder ein Steinchen vom Strand. Lege ihn etwa zwei Armlängen entfernt vor dich. Lasse einfach deinen Blick auf ihm ruhen. Es gibt nichts, das du über den Stein herausfinden musst. Die Tatsache, dass es so langweilig ist, ist sehr hilfreich, denn du lässt einfach deine Aufmerksamkeit auf dem Objekt ruhen. Du denkst nicht darüber nach, sondern du nutzt es als eine Art Anker, damit die Aufmerksamkeit zur Ruhe kommt.

Hier gibt es einen wichtigen Unterschied: normalerweise schenken wir unsere Aufmerksamkeit Dingen, die wir mögen und die wichtig erscheinen oder wir entziehen unsere Aufmerksamkeit Dingen, die wir nicht mögen. In solchen Situationen bestimmt die Qualität des Objektes unseren Aufmerksamkeitsgrad. Die Machtquelle scheint außerhalb von uns zu liegen. Wenn wir jedoch *shamata* praktizieren, dann übernehmen wir diese Macht, diese Aufmerksamkeit in uns hinein. **Ich** entscheide meinen Geist zu fokussieren. Und wenn das Objekt langweilig ist – wie der Atem, einfach rein und raus, das ist nicht interessant – dann kann das sehr hilfreich sein, denn es bringt unseren Lebensmittelpunkt wieder zu uns selbst hinein.

Begeben wir uns also in diese Praxis. Wir sitzen auf komfortable Weise. Wir wollen, dass das Gewicht durch unser Skelett, durch die Wirbelsäule, nach unten absinken, sodass unsere Knochenstruktur das Gewicht trägt und die Muskeln entspannen können. Wir wollen entspannt **und** fokussiert sein. Weder überanstrengen wir uns noch ringen wir mit uns, sonst bekommen wir Anspannung. Ihr könnt mit den Händen im Schoß oder auf den Knien sitzen, die Schultern offen und dann fallen gelassen, das Kinn leicht

nach unten, der Blick läuft den Nasenrücken entlang. Wir starren nichts Konkretes an; es ist einfach ein entspannter, offener Blick. Die Lippen sind leicht geöffnet, die Zunge ruht am Gaumen. Nun fokussieren wir uns auf den Atem. Wir können eine schlichte Absicht formulieren: *„Ich werde meine Aufmerksamkeit auf das Gefühl des Atems wie er an meinen Nasenlöchern ein- und ausströmt, richten. Zum Zweck der Meditation ist nichts sonst das geschieht von Belang. Ich entscheide, dass nur das wichtig ist und ich deshalb darauf meine volle Aufmerksamkeit richte.“*

Wenn du feststellst wie dein Geist abwandert, bringst du ihn ganz behutsam zurück zum Fokus. Wir werden das für circa eine halbe Stunde machen. Gibt es Fragen bevor wir beginnen? OK, dann lasst uns beginnen.

[Meditationsübung]

Wir werden dieses Wochenende zu dieser Praxis von Zeit zu Zeit zurückkehren und auch darauf aufbauen.

DIE WELT ERLEBEN VOR UNSEREN KONZEPTEN ÜBER SIE

Die Lehre Buddhas wird häufig bezeichnet als “der mittlere Weg”. Damit ist gemeint, dass wir nicht mit dem Objekt verschmelzen, uns verlieren oder absorbiert werden von dem das da ist, dass wir gleichzeitig aber auch nicht starr innehalten und uns abkappen von dem was draußen ist. Wir wollen also locker, entspannt und verbunden sein. Moment für Moment balancieren und rebalancieren wir, balancieren wie beim Radfahren über einen holprigen Weg. Bis zu einem gewissen Grad ist Kontrolle nötig, aber weder zu angespannt noch zu locker. Der Schlüssel liegt also darin, dass wir ein Gefühl für das was gerade geschieht, aufrechterhalten.

In unserer Welt kommen ständig neue Sachen auf. Wenn du in einem Restaurant sitzt, kommen Leute und gehen, die Kellner laufen vorbei und so weiter. Jedes dieser Dinge ist dir bewusst. Was wir aber nicht machen, ist zusätzliche mentale Energie aufzubringen, wie zum Beispiel Urteil. Das Urteilen geht einher mit Vergleichen und in Gegensatz bringen, Extrapolieren, gewisse Aspekte aus der gelebten Situation herausnehmen und sie mit etwas anderem vergleichen.

Nehmen wir zum Beispiel an, du isst einen Apfel. Du steckst ihn in deinen Mund und er offenbart dir seine Eigenschaft. Du magst ihn sehr trocken finden, oder hart. Das ist es, was du erfährst. Es fällt uns aber sehr schwer, es dabei zu belassen. Es ist uns ein Leichtes, weiter zu sagen *„Das ist kein guter Apfel. Ich habe schon bessere Äpfel gehabt. Ja, das ist nicht meine Lieblingsorte.“* Auf diese Weise entspinnen wir viele Gedanken um den Apfel herum, und je mehr Gedanken wir haben, desto mehr verlassen wir den Apfel, so wie er gerade ist: trocken und hart. Er ist nicht saftig und frisch. So ist halt ein trockener Apfel.

Wenn wir selbst uns dem öffnen, dann haben wir diese Erfahrung. Wir sind hier mit dieser Erfahrung. Wenn wir aber Urteil mit hineinbringen, dann ist das wie ein Keil, der sich zwischen uns und das was gerade passiert, hineintreibt. Diese Empfindung in deinem Mund, sie ist gegenwärtig. Sie ist was du hast, deine Gedanken darüber aber hindern dich daran, herauszufinden, was da ist. Unser eigenes Urteilsvermögen ist der Hauptgrund unserer Entfremdung.

Wenn du das Konzept aus seinem Kontext nimmst, dann ist da etwas. Was ist das? Der einzige Weg, das rauszufinden ist, leer zu werden und dem Objekt zu erlauben, sich selbst dir zu offenbaren. Ansonsten nehmen wir unsere Gedanken, die sich aus der Vergangenheit ableiten, und die wir in die Gegenwart übertragen. So wie die Gegenwart, auch wenn sie auf uns zukommt, in unsere Konzepte der Vergangenheit gepackt. Das verschafft uns ein Gefühl von Herrschaft, zu wissen, was was ist, aber eigentlich macht es alles abgestanden. Unser Wissen ist unserer Erfahrung vorausgeeilt. Wenn wir also wollen, dass die Welt frisch ist, müssen wir Annahmen, Urteilsvermögen und Wissen auf die Hinterbank verfrachten, damit zu allererst die Welt sich so zeigen kann, wie sie ist.

Unsere moderne Welt ist sehr phallisch, ambitioniert, männlich. Die Leute sind sehr beschäftigt damit, ihre Marke zu hinterlassen und sich selbst der Umgebung aufzudrängen. Meditation hat die Funktion, uns eher passiv-aufnehmend sein zu lassen. Wir haben folgende zwei Aspekte unserer Existenz: Weisheit und Mitgefühl. Weisheit heißt, die Dinge wirklich so zu sehen, wie sie sind, was bedeutet, dass wir allem erlauben, sich selbst zu zeigen, statt ihm zu sagen, was es ist. Zusätzlich haben wir Energie die uns in die Welt hinein bewegt in Mitgefühl, Verbundenheit und In-Beziehung-Setzung. Durch Weisheit und Mitgefühl treten wir in Beziehung zu dem, was da ist. Wir beziehen uns dann nicht mehr auf etwas das sich in uns selbst befindet.

In meiner Erfahrung reden die meisten Leute, wenn sie reden, zu sich selber. Als Psychotherapeut sitze ich in meinem Praxisraum und bin da, aber die Leute reden nicht zu mir. Sie sprechen irgendeine Fantasiefigur an. Das kann man Übertragung nennen, es gibt auch andere Namen dafür, aber im Kern sind wir mit unserer eigenen Geschichte beschäftigt. Wir irren innerhalb dieser Geschichte herum und bemerken dabei nicht wirklich wer diese andere Person ist. Die Therapie nimmt seinen Lauf und der Patient sieht *'Oh James, du bist hier mit mir im Zimmer!'* Nun können wir ein Gespräch haben. Wenn dieses Gespräch beginnt, lernt der Patient nun etwas dazu. Solange aber er in seinem eigenen inneren Monolog gefangen ist, füllt er seinen Raum nur mit einer Reproduktion eigener Strukturen aus.

Das ist, was wir durch die Meditationspraxis zum Halt bringen: die Selbstvergiftung unseres eigenen Dialogs. Dann erst kann und etwas Frischeres, Lebendigeres, Momentaneres präsent werden.

Es gibt zwei Hauptgedankenlinien darüber, woher die Dinge kommen. Es gibt die horizontale Linie, derzufolge die Formen und Manifestationen der Gegenwart entsprechend dem passieren, was in der Vergangenheit war, und Auswirkungen auf die Zukunft hat.

Einige Religionen beispielsweise sagen, dass Gott die Welt erschaffen hat. Es gab zuvor keine Welt und dann entschied Gott, eine Welt zu erschaffen. Unser Leben befindet sich in einer langen Vorgeschichte und jede Generation kann dieser Geschichte nicht entkommen. Das Christentum hat die Vorstellung der *ursprünglichen Sünde* entwickelt und mit der Ankunft Jesu ist diese weggewaschen. Man kann wiedergeboren werden, einen neuen Anfang haben. Die Parallelen zum Buddhismus sind interessant: Jesus stammt von Gott ab, dieser große, überragende, unveränderliche Gott, und wir sind in der Falle der Geschichte. Dann entsteht Jesus aus Gott und er durchschneidet diese Geschichtsfolge und sagt *'Wenn du mich jetzt akzeptierst, dann bist du jetzt frei.'* Das soll heißen dass, ganz gleich wieviel Sünde, Schlechtigkeit, Müll oder schlechte Angewohnheit du mitbringst, innerhalb einer Minute kann das weggewaschen werden. Jesus ist die Brücke, die die Reinheit Gottes mit den gefallen Menschen verbindet. Der gefallene Mensch stammt ursprünglich von Gott ab und deshalb ist eine Wiederverbindung mit Gott für uns kein Problem.

Was hier beschrieben wird, ist die Erfahrung des Verlorengehens. Diese alttestamentarische, jüdische Geschichte ist sehr interessant: Adam und Eva hatten alles, bis auf eine Sache, die sie nicht haben sollten. Sie können überall hingehen, alles genießen, nur diese eine Sache war ihnen verboten. Und die wurde unglaublich interessant. Die Bibel erzählt, dass Eva alles andere vergisst, um diese eine spezielle Sache zu bekommen. Das ist der Beginn des Problems: alles zurücklassen um eine spezielle Sache zu erhalten.

Wenn du alles hast, warum sollte eine kleine Sache dann so speziell sein? Dieses Thema wird auch in dem Märchen von Blaubart aufgegriffen, in dem er seiner jungen Frau sagt: *„Meine Liebe, alles was mein ist, ist Dein. Außer dieses eine Zimmer, gehe da nicht rein!“* Auch hier wird das Verbotene zunehmend attraktiver.

Die Geschichte des verbotenen Objekts deutet die Dualität an. Es hat eine Spaltung in den großen Kreis hineingebracht, der unendliche allumfassende Kreis. Nun hebt sich etwas ab. Viele Kulturen haben diese Entstehungsmysen, die oft von einer Geschichte des Verbotenen oder einen Gauner handeln.

In der Griechischen Tradition ist Hermes die Brücke oder der Kommunikator zwischen den Göttern und der Erde. Er ist ein ausgezeichnete Lügner und Trickser. Auch ist er ein Dieb, und clever. Er kann sogar die Götter austricksen. Einmal hat er Apollo seine Kühe geklaut und die Kühe zum rückwärtslaufen gebracht, sodass die Götter nicht herausfinden konnten, woher die Kühe kamen oder wohin sie gingen. Die Trickser-Figur zeigt in der Mythologie die Falschheit der Trennung von Rationalem und Irrationalem auf.

WENIGER KONTROLLIEREN, MEHR ERFAHREN

So also vereinfachen wir unsere Welt. Wir sagen: *„Diese Leute sind zurechnungsfähig, normal, rational. Diese anderen verrückt, geisteskrank.“*

Aber natürlich ist jede gesunde Person ein bisschen verrückt und jede verrückte Person ein bisschen gesund. In China haben sie das schwarz-weiße Ying-und-Yang Symbol , in dem jede Seite einen Punkt des anderen in sich trägt. Jede Idee dass man Gut und Böse völlig voneinander trennen kann, ist eine Kontrollfantasie. Wir glauben, dass wenn wir die Sachen nur präzise genug benennen können, sie dann einer „ordentlichen“ Kategorie zuordnen können und dass wir uns dann selbst genau verorten können. Wenn Dinge einer Kategorisierung nicht standhalten, dann überrascht uns das. Es gibt beispielsweise keine Essenz des Guten oder Schlechten in einem Menschen. Jeder hat ein großes Potenzial, und aufgrund von Ursachen und Voraussetzungen wird dieses Potenzial auf verschiedene Weise aktiviert. Wenn's gut läuft, dann können Leute total herzlich sein. Wenn Schwierigkeiten auftreten, dann werden Leute eigennütziger und unangenehm. Das ist ein Kernverständnis des Buddhismus: in einer Person gibt es keine eine wahre Essenz, Natur, oder Persönlichkeit. Durch das Zusammenspiel von vielen verschiedenen Ursachen und Voraussetzungen wird mancherlei Sache auftreten.

Ich habe zum Beispiel gerade erfahren dass ein Kommilitone von mir kürzlich verstorben ist. Er war Yoga Lehrer und wirklich sehr, sehr gesund. Ich bin nicht gerade gesund und immer noch am Leben. Wir haben alle möglichen Fantasien: wenn ich mehr Yoga mache, jeden Morgen Laufen gehe, Vegetarier werde, oder auch nur noch Früchte esse, dann werde ich ganz lang leben und glücklich sein. Aber niemand weiß warum wir leben und sterben. Der Arzt kann eine Obduktion vornehmen und sagen, dass es das Herz oder die Leber war. Nichtsdestotrotz gibt es aber Menschen, die mit einer schlechten Leber

ein langes, langes Leben haben und andere eher sterben. Es gibt eine Vielzahl an Vektoren die durch unser Leben hindurch wirken.

All das schafft eine Ängstlichkeit. Wie sollen wir wissen, was zu tun ist? Wir wollen ein langes, zufriedenes Leben, sollten wir einen großen Bullen den Göttern opfern und deren Innereien in einem heiligen Feuer verbrennen? Oder sollten wir den Armen Geld geben? Was sollen wir tun? Wir wissen nicht, was zu tun ist. Viele Leute sagen uns *„Tu dies, oder das, oder das, oder diese neue Diät ist echt gut“*... Das Leben passiert. Wir wissen nicht warum, wir wissen nicht was wir mit ihm anstellen sollen. Lasst es uns dabei einfach belassen. Wenn wir für die Zufälligkeiten des Lebens offen sind, finden wir uns unerwartet bewegt wieder. Und dann sind wir selbst zu etwas geworden, das wir nicht erwartet haben.

Normalerweise weisen wir aus einer Angst heraus das ab. *„Aber ich bin ich! Das kann ich nicht tun! Das zu tun ist OK für dich, weil du du bist, aber ich bin ich.“* Wir kramen alte Fotos heraus, auf denen wir Kind waren.

Mit Fünf gab es wahrscheinlich Dinge, die wir nicht gemocht haben zu essen, oder Plüschtiere, die unbedingt zum Schlafengehen mit in's Bett mussten. Da gab es Sachen die zwingend notwendig waren und andere, die unmöglich waren. Jetzt ist dem nicht mehr so. Wir haben da eine Grenze überschritten. Wenn wir in unserem Leben zurückschauen, sind Grenze für Grenze für Grenze überschritten worden. Jedes Jahr wurden wir neu geboren. Wie eine Schlange, die sich häutet gehen wir in ein neues Leben. Und doch sind wir irgendwie noch da. Wir haben ein paar Narben abbekommen, alte Schnitte und so, aber wir überleben.

Vielleicht also können wir unseren Weg finden. Vielleicht haben wir immer unseren Weg gefunden. Vielleicht waren wir nie in der Verantwortung. Vielleicht haben wir ja gerade diese Ängstlichkeit, weil wir meinen, wir sollten die Verantwortung tragen, wenngleich wir nie wirklich in Verantwortung waren. Was wir tun, ist reagieren.

In einigen Indischen Traditionen wird der sogenannte Lehrer niemals lehren, weil er *„nichts zu lehren“* hat. Wenn man aber eine Frage hat, dann antworten sie etwas. Der Grund ihres Antwortens ist die andere Person. Sie brauchen nicht für sich selbst sprechen aber sie antworten auf was immer kommt.

Buddhistisch-klösterliche Unterrichtsformen sind normalerweise durch einen Lehrplan organisiert. Wenn du dies tust, wird das passieren. In Europa hieß es in der Vergangenheit, du musst hart studieren, dann zur Universität gehen und dann bekommst du eine Arbeit. Heutzutage magst du keine Anstellung finden aber zumindest weißt du wie du deinen Erwerbslosenstatus besser genießt. Wenn in Tibet ein Lama hart genug studiert hat, wurde er vielleicht Kloostervorsteher – und dann kommen die Chinesen vorbei. Von da an hatte er mehr Überlebenschancen als Flüchtling. Sogar der Dalai Lama ist ein Flüchtling.

Wir haben nicht die Kontrollmacht und alles was wir dem entgegenhalten ist die kindliche Fantasie, dass irgendjemand von irgendwoher uns retten wird. Jede Religion hat spezielle Methoden, Gebete, Entbehrungen und Opfergaben, die ihr machen könnt und das etwas befreien wird. Als ich anfing Tibetisch zu lernen, ging ich auf tibetische Feste und habe oft Bücher gekauft. Die brachte ich zu meinem Lehrer um ihn zu fragen, was sich denn da gekauft habe, da ich es nicht wusste. Bei einem dieser Bücher sagte er *„Das ist sehr gut für dich, denn das ist ein Buch um erfolgreicher Dorf-Lama zu sein. Es hat*

spezielle Mantras um eine verlorene Kuh zu finden.“ Wir alle wollen, dass die heilige Person etwas erreicht hat. Wenn sie all die Meditation für so viele Jahre absolviert haben, was haben sie dann? Vielleicht ist, was wir bekommen eher weniger als mehr. Weniger Ängstlichkeit, weniger Stress, weniger Verlorengehen in Gedankenabläufen, weniger Hoffnungen und Befürchtungen.

Das ist wirkliche Freiheit! Das ist die Freiheit, die jeder haben kann. Nichts hat das zu tun mit magischen Kräften über die Welt, sondern mit der Möglichkeit in der Welt gegenwärtig zu sein, wie sie sich gibt. Keiner von uns weiß was passieren wird. Plötzlich durch einen Autounfall kannst du in den Rollstuhl kommen. Oder du kannst einen Herzschlag haben und für den Rest deines Lebens wird dir jemand anders den Hintern wischen. Du magst dir denken, das ist zu erniedrigend und du würdest lieber sterben wollen. Aber wenn es passiert bist du vielleicht glücklich doch am Leben zu sein. Wir können nicht wissen wie wir auf eine Tragödie reagieren werden. Wenn die neue Situation kommt, kann es sein, dass wir uns in einem verschiedenen Muster neu ausrichten. Wenn du durch ein Kaleidoskop ein Muster siehst, dann bleibt das Muster solange bestehen wie deine Hand nicht wackelt, ansonsten ist es ganz leicht verändert.

Unser Charakter ist so. Bestimmte Faktoren kommen zusammen in bestimmten Konstellationen oder Formen, aber Vorkommnisse können sie mit Leichtigkeit umordnen.

Das würde bedeuten, dass, wenngleich wir all unser Wissen in Vorbereitung auf eine eingebildete Situation anwenden können, es keine Garantie gibt. Der Bauer pflügt das Feld und bestellt es in gutem Glauben und Hoffnung aber kontrollieren kann er weder Regen, noch Sturm, Seuche oder Insekten. So oder so ist das so wie wir leben müssen. Wenn du ein Bauer bist, musst du pflanzen. Du musst alles tun damit dein Plan gut rauskommt, auch wenn du weißt, dass er das vielleicht nicht wird. Das Leben eines Bauern ist eine Prognose in die Zukunft: während du den Samen legst, fasst du die Ernte in's Auge.

Mittels Meditation allerdings fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit eher auf den gegenwärtigen Moment. Wir verschieben das Paradigma in dem wir operieren. Statt zu denken, *„Wenn ich doch nur meine Karte, meinen Plan, die Vorhersagekraft meines Computermodells verbessern könnte, dann wäre mein Leben gut.“* ist das Anliegen **hier** zu sein: entspannt und offen für die Situation, offen für sein Potenzial. Eher wollen wir die Tendenz zu urteilen beiseitelegen, die Tendenz zu verdinglichen, Sachen sehr solide zu machen, eher wollen wir arbeiten mit der Kapazität des Moments, dem Potential der Situation und den Umständen wie sie sich im Moment gerade präsentieren.

Als ich im Flugzeug war, saß dieser dreijährige Junge eine Reihe hinter mir, der mochte es durchweg zu plappern. Er hat seine Mutter in den Wahnsinn getrieben. Und dann begann er Lieder sich ausdenken: *„Ich bin das Flugzeug, ich bin das Meer, schau mich an, ich bin das Flugzeug...“* Total süß. Der kleine Junge wurde in der Welt seiner Einbildung der König und wenn die Mutter sagt *„Pssst“*, hat er das komplett ignoriert. *„Warum sollte ich denn nicht singen?“* Es ist sehr hilfreich, Kinder um uns herum zu haben, denn an ihnen sehen, wie sie in einem natürlichen Rauschzustand in Fantasien versetzt werden, die keine Beziehung zur Umwelt um sie herum haben. Auf dieselbe Weise verhaften wir in unseren eigenen Fantasien, Hoffnungen, Sorgen, Plänen etc.

Die Aktivität des Geistes selbst ist es, die die Natur des Geistes vor uns selbst verbirgt: weil wir Geschichten-Erzählen erlernen. Wenn wir hierherkommen, so treffen wir Leute, die wir vorher noch nicht kannten und wir fragen sie, woher sie kommen und was sie tun... Wir ermutigen uns einander diese Lebensgeschichten wiederzugeben. Ich bin hier und erzähle Euch, dass ich aus London bin. Zu sagen *„Ich bin aus London“* fügt dem hier bei Euch zu sein nichts hinzu. Vielleicht wart ihr ja einmal in

London und wenn ich ‚London‘ sage, dann stellt ihr euch **euer** London vor, das London eurer Erinnerung. Aber das ist vielleicht nicht **mein** London. Das Wort ‚London‘ also ‚Oh, ich war da auch schonmal.‘ bringt uns nicht zusammen, im Gegenteil es zieht uns eher in unsere separierenden Welten. Normalerweise finden wir uns mittels non-verbaler Aktivität: wenn wir einander in die Augen schauen, gemeinsam laufen und die Schritte einen Rhythmus annehmen, oder wir halten an und betrachten zusammen den Sonnenuntergang. Da bist du mittendrin. Du denkst da nicht **darüber** nach.

Meditation hat also die Funktion uns zu helfen, zu begreifen wie wir uns selbst verlieren. Wir verlieren uns selbst in der Geschichte über uns selbst, unabhängig davon, ob wir selbst die Geschichte erzählen oder jemand anders sie erzählt.

GIBT ES FRAGEN?

Frage:

Wir projizieren eine Idee darüber, wo wir sein wollen oder nicht sein wollen. Wir benötigen eine Antwort auf alles was wir tun, um immer weiter Sachen zu machen und zu üben. Für gewöhnlich wissen wir nicht wieviel Mühe wir reinstecken müssen oder auch nicht. Für mich ist das recht schwierig, denn ich versuche mein Bestes aber manchmal resultiert das nicht in dem was ich will. Dann praktiziere ich mehr und bleibe ruhiger in Reaktion auf die neue Situation. Aber in meinem Geist widerstrebt sich dieses Ding: wieviel Kraft sollte ich aufwenden?

James:

Der Buddhismus hat viele Antworten auf diese Frage. Die Mahayana Tradition im Allgemeinen beispielsweise basiert auf Mitgefühl und dem Verständnis von Leerheit, wir legen das Bodhisattva-Gelöbnis ab und sagen ‚Von jetzt an, in diesem Leben und allen künftigen, werde ich zum Nutzen Anderer arbeiten.‘ Mit diesem Gelöbnis muss alles was du tust einen Bezug dazu haben. Du kannst deine Zähne zum Nutzen Anderer putzen. Du kannst deine Schuhe anziehen zum Nutzen Anderer. Das allüberspannende Ordnungsprinzip ist, dass es für die Anderen ist. Wenn du darin einen Moment individueller Ambition hast, so wie ‚Ich will wirklich in der Lage sein das gut zu machen, ich werde mich so sehr bemühen‘, dann stellt sich die Frage: Warum willst du es tun? Wofür ist es? Wenn ich allen anderen Wesen helfen will, ist das dann eine kleine Erfolgsgarantie?

Wir können uns glücklich schätzen, denn manchmal gewinnen wir und manchmal verlieren wir. Ich war gestern zum Beispiel zum letzten Mal in meinem Praxisraum im Krankenhaus. Jetzt bin ich im Ruhestand. Das Zimmer ist total leer keine einzige Sache darin. Als ich ging, nahm ich meinen Namen und meinen Titel von der Tür. Ich war in diesem Krankenhaus-Umfeld für über zwanzig Jahre. Ich habe viele Sachen da gemacht; Schulungen gegeben, in verschiedenen Kliniken gearbeitet und so weiter. Und jetzt ist’s vorbei. Es gibt keine Spur mehr. Sie hat sich in der Zeit aufgelöst.

Wir bauen Dinge auf und die können wieder vergehen. Alles im Leben ist nur Kinder-Sandburgen am Strand bauen. Was jedoch eine tiefe Bedeutung gibt, ist diese Absicht: möge ich allen Wesen helfen. Wenn ich in der Reihe am Flughafen stehe um in’s Flugzeug einzusteigen, ist es zum Wohle aller Wesen. Wenn sich jemand vor uns reindrängelt, denken wir ‚Mögest du vor mir erleuchtet werden‘ – die Alternative wäre ‚Du verfluchtes Arschloch!‘

„Du verfluchtes Arschloch!“ macht mich wütend und klein, während *„Mögest du vor mir erleuchtet werden“* mir Größe verleiht. Mitgefühl löst alles in Leerheit auf. Wenn du anderen Leuten Gutes wünschst, gibt es kein Anhaften. Dann siehst du wirklich, dass der Moment sich immer auflöst. Er löst sich immer auf.

In England hören wir manchmal sehr traurige Geschichten im Radio. Einmal haben sie eine Mutter eines Soldaten interviewt, der in Afghanistan gestorben ist. In Helmland, einer Region in Afghanistan in dem die Taliban und die Briten gegeneinander kämpfen, erlangen die Taliban die Kontrolle zurück. Und die Mutter fragte *„Wofür ist mein Sohn gestorben?“*

Im Irak ist es dasselbe. Wofür sind sie gestorben? Die Politiker haben dazu eine große, glanzvolle Meinung: *„Wir werden den Feind besiegen! Damit bereiten wir dem Terror ein Ende. Es gibt nur zwei Arten von Menschen: gute Menschen und Terroristen. Wir werden alle Terroristen töten und dann werden alle guten Menschen glücklich sein.“* Als wir dann aber versucht haben, diese Terroristen zu töten, haben wir, weil sie's nicht auf ihrer Stirn stehen haben, andere Leute mitgetötet.

Die Griechen hatten diesbezüglich einen Mythos. Wenn du dem Monster, dem Drachen den Kopf abgeschlagen hast, dann wird aus jedem Tropfen Blut ein neuer Drache, ein neues Monster. Darum ist die Idee des Sieges uns so gefährlich, denn sie basiert auf Teilung und Trennung. Asiatische spirituelle Traditionen sind sich allesamt einig darüber, dass die Ursache all unserer Probleme in Teilung und Trennung liegen. Wie werden Teilung und Trennung niemals lösen können indem wir mehr davon machen. All diese Gedanken, die wir haben über gut-schlecht, richtig-falsch, Freund-Feind... lass sie einfach ein für's andere Mal auflösen.

DER STANDPUNKT: UNSER GEIST LEER UND REIN VON BEGINN AN

Im System des Tibetischen Buddhismus ist der Unterricht in vier Segmenten organisiert: Standpunkt, Meditation, Aktivität und Resultat. Der Standpunkt beschreibt, wie wir die Welt sehen. Sein Name in Sanskrit ist *drishti*, das auch für Sehen steht. Er behandelt Fragen wie: *„Können wir unseren eigenen Augen trauen?“* Wir denken, dass wir klar sehen, aber den Großteil der Zeit vermengen wir Wahrnehmung und Kognition. Diese Kognitionen oder Gedanken sind weder rational noch gut durchdacht; eher sind sie meist eine Art Annahme.

Wenn wir den Standpunkt betrachten, schauen wir durch eine andere Linse: wir sind es gewohnt, wir selbst zu sein und um in dieser Welt zu funktionieren müssen wir darauf vertrauen, dass unser Standpunkt vernünftig ist. Sollten wir anfangen, unserem eigenen Verständnis der Welt zu misstrauen, dann lähmen wir uns. Dennoch wissen wir, dass der Leute Verständnis für die Welt verrückt sein kann.

Stellen wir uns vor du triffst jemanden und verliebst dich in ihn oder sie. Du glaubst, er oder sie ist total nett, aber deine Freunde sind sich nicht so sicher. Du sagst ihnen *„Ihr versteht einfach nicht. Ihr versteht die Person nicht so, wie ich das tue.“* Nach einigen Monaten aber *„Was war es das ich in dieser Person gesehen habe?“* Wir haben in Wirklichkeit nie diese Person gesehen. Wir haben sie benutzt als einen Haken, an den wir uns mit all unseren Fantasien, Sehnsüchte, Einsamkeit etc. aufhängen konnten. So funktioniert Einbildungskraft: wir werden von einer Idee erfasst. Sie vereinnahmt uns und wir sind drin in dieser Blase, die wir als eine Existenzielle Qualität erfahren. Jede dieser Blasen hat ihre eigene Logik wodurch alles einen Sinn ergibt. Und dann, plupp, ist's vorbei. Wir sind überrascht. Wir sind aber nicht

von der Realität in die Fantasie gewechselt. Wir sind auch nicht irgendwo anders hingegangen. Wir waren die ganze Zeit hier in unserem Körper und doch waren wir verloren. Wir waren sowohl da wie auch nicht da.

Viele Religionen haben die Vorstellung des Verlorenseins als Entferntheit vom Guten Platz, der Garten Eden oder so. Wenn wir verloren gehen jedoch, dann verschwinden wir nicht zu einem anderen Ort. Wir sind genau dort verloren, wo wir gerade sind. Das ist sehr wichtig, denn es bedeutet, dass es nicht darum geht, sich auf eine spirituelle Reise zu begeben, es geht nicht darum, sich irgendwo anders hinzubegeben. Es geht stattdessen eher darum, achtsam darüber zu sein, wo wir sind.

Die Wahrheit ist nicht irgendwo anders. Sie ist genau hier, aber wir sehen sie nicht, denn wir sind mit etwas anderem beschäftigt. Und das ist es, das wir wirklich untersuchen müssen, sowohl das ‚Was ist der tatsächliche Zustand in dem wir uns befinden?‘ wie auch ‚Was ist der Vorgang des Verlorenseins wo wir sind?‘

In der Tradition ist die Beschreibung davon, wie die Dinge sind, derart, dass von Beginn an unser Geist rein gewesen ist. ‚Rein‘ heißt hier jederzeit frisch, nicht alternd. Und er ist nackt, er wird nicht verdeckt. Klar ist, dass wenn wir unseren Geist anschauen, wie wir ihn verstehen, er nicht sehr frisch ist und sehr verdeckt. Das bedeutet, dass wir beschäftigt sind in gewohnten Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, Hoffnungen und so weiter. Hier besteht ein echtes Paradox, denn diese Geistesinhalte sind es, auf die wir uns verlassen, auf die wir unsere eigene Welt aufbauen, und doch sind sie vorübergehend. Sie verändern sich Moment für Moment.

Erinnerst du dich vielleicht an eine Klausur in Schule oder Universität? Du hast in einer großen Halle an deinem kleinen Tisch gesessen. Dann sagt der Prüfer ‚*Drehen Sie jetzt den Fragebogen um, Sie haben drei Stunden.*‘ Dann musst du versuchen den Gesamthalt deines Kopfes vollständig durch deinen Arm auf das Papier auszuschütten, ganz so als wenn du dein Auto voll mit Benzin betankst. Wenn du gut bist, sagen sie dir dass du eine Menge weißt, auch wenn du bereits zwei Monate nach dem Examen alles vergessen hast. Das ist beeindruckend.

Um genau zu sein, haben wir keinen Tank voll Wissen oder Information in uns. Aber unter bestimmten Bedingungen bildet sich Wissen in Mustern und auf diese Weise treten wir mit der Welt in Beziehung. Stelle dir ein altmodisches Stundenglas oder eine Eieruhr vor. Unsere Sinne und unser Geist sind wie dieser enge Punkt und all diese Erfahrungen fallen langsam einer nach dem anderen hindurch und machen einen großen Haufen. Nur an diesem engen Punkt sind wir in Kontakt mit der Erfahrung, die lebendig ist.

Diese Bausteine, aus denen wir unser Selbstverständnis konstruieren, sind nicht wirklich substanzuell. Wir haben über das meiste in dieser Welt keine gemeinsamen Standpunkte. Nimm General Franco, Leute haben sehr andersartige Meinungen. Man kann immer noch Leute finden, die glauben, dass er Spaniens Retter ist, während andere glauben, der hat Spanien zerstört. Wo also liegt die echte Wahrheit? Das hängt davon an, wem du glaubst. Heute Morgen hatten wir zum Frühstück Buffet. Und diese Welt ist wie ein Buffet. Gemäß unserer Interessen, unserer Gewohnheiten, unseres Appetits, wählen wir Dinge aus und schaffen Muster und Glaube: ‚*Oh, so also ist die Welt.*‘

Stellt die Summe aller Inhalte den Geist dar? Wenn du all die Gedanken, Gefühle und Empfindungen zusammenfasst, würde das das Wahre deiner Existenz begründen? Aus Buddhistischer Sicht würde das

unmöglich sein und so oder so nur eine andere Illusion. Wir sitzen jetzt hier zusammen und sind Moment für Moment verläuft die Zeit. Wenn wir hier sind, präsent, geschieht etwas. Wem passiert das? Es scheint, ‚mir‘ zu passieren. Jeder von uns kann sagen, *‚Ich habe meine eigene Erfahrung. Meine Erfahrung ist folgendermaßen.‘* Wenn die Erfahrung verfliegt, bleibt das ‚Ich‘ dann zurück?

Moment für Moment können wir sagen: *‚Ich bin hier, ich bin hier, ich bin hier.... Ich schmecke das, dies sieht aus wie das.... Für mich.‘* Die Kapazität mit der wir das was im Moment passiert zu identifizieren haben verbleibt in Leerheit in der ersten Person Singular. Als ich beispielsweise in diesen Restaurantraum kam, war ich hungrig. Dann begann ich zu essen und wurde weniger hungrig. Dann war ich überhaupt nicht hungrig. In einer kurzen Periode war ich erst hungrig und dann nicht hungrig. Wie ist das möglich? Denn wenn es wahr wäre *‚Ich bin hungrig‘* – warum ist es dann keine ewige Wahrheit? Es ist eine vorübergehende situative Erfahrung und doch wenn du hungrig bist, dann **bist** du hungrig; und das füllt deine Welt. Wenn du pinkeln musst, und du musst wirklich pinkeln, aber dann beginnt jemand, dir interessanten Tratsch zu erzählen, du hörst immer aufmerksamer zu. *‚Einen Moment mal, ich muss zur Toilette.‘* Das ist unser Zustand. Wir sind gefüllt von diesen Erfahrungen. Dann musst du pinkeln – und jetzt kannst du dir die Geschichte anhören. Die Leerheit des Selbst ist es, die dem Selbst erlaubt, alles zu haben.

Buddhistische Bücher, wenn du welche gelesen hast, sprechen oft davon, nicht selbst zu sein. Das heißt, dass es keinen fixierten, substanziellen Anhaltspunkt unseres Selbst gibt. Natürlich gewöhnen wir uns daran, Geschichten über uns selbst zu erzählen. Wir haben Alle konstruierte Erzählweisen, die uns selbst eine kohärente Eigenidentität vermitteln. Aber diese Geschichten sind aus Konzepten und Abstraktionen abgeleitet, nicht aus Erfahrung.

Ich kann sagen: *‚Ich bin Schotte. Ich bin immer Schotte gewesen. Das ist eine andauernde Eigenschaft meiner Identität.‘* Aber ich lebe nicht in Schottland. Ich will nicht einmal in Schottland leben. Ich mag Whisky und Haggis, und das ist es auch schon. Was also ist meine Schottischheit? *‚Oh, aber ich bin Schotte!‘*

Nichts ist da, aber das ist etwas, das nichts ist. *‚Oh, ich hatte mal in Indien gelebt.‘* Ein paar Erinnerungen kommen auf – nichts.

DER SPIEGEL ALS EIN BEISPIEL FÜR LEERHEIT

Identität ist ein Schatten, Echo, Fantasie. Was wir Moment für Moment haben, ist nur dies. Der Grund, dass wir „nur dies“ haben, ist weil wir leer sind. Das traditionelle Beispiel hierfür ist der Spiegel. Wenn du den Spiegel herumdrehst, dann zeigt er Reflektionen von allem, das vor ihm ist. Wenn du aber in den Spiegel schaut, auch wenn du ein Vergrößerungsglas hast, wirst du den Spiegel selbst nicht sehen. Der Spiegel zeigt Reflektionen, Reflektionen von etwas anderem. Um es anders auszudrücken: der Spiegel zeigt seine Kapazität zur Reflektion seiner Kreativität, seiner Ausdruckskraft; er zeigt sich nicht selbst. Die Leerheit des Spiegels ist es, die es ihm ermöglicht, so viele Bilder zu zeigen. Mühelos ausfüllend, mühelos leerend.

Wenn du im Auto fährst, musst du den Rückspiegel im Auge haben. Auf einer langen Reise treten viele, viele Reflektionen im Spiegel auf und vergehen wieder. Irgendwo musst du anhalten und Benzin tanken. du tankst voll, vielleicht prüfst du Wasserstand und Reifen. Musst du dann auch in die Spiegelmaschine reinschauen, den großen Staubsauger überprüfen, der all die Reflektionen aus dem Spiegel absaugt?

Nein, das ist nicht nötig, denn der Spiegel füllt sich nicht auf. Der Spiegel ist immer voll und immer leer zur selben Zeit. Wenn der Benzintank voll ist, ist er voll. Wenn der Benzintank leer ist, ist er leer. – Das sind Gegensätzlichkeiten. Der Spiegel aber ist voll und leer zugleich.

Eine Reflektion vergeht, aber eine neue ist bereits gekommen. So ist es auch in unserem Geist. Etwas geschieht immer. Manchmal sind wir uns unserer Körperempfindung sehr bewusst, manchmal geschehen Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Geräusche... alle möglichen, verschiedenen Erfahrungen. Erfahrung ist immer vorübergehend, sie kommt und geht. Wir sind pünktlich und um genau zu sein, unser Geist, als Bewusstheit, ist die Zeit selbst. Wir verlassen die Zeit wenn wir uns in Konzepte begeben.

Ich sitze hier – das ist alles, was hier ist. Das Leben entfaltet sich. Jeder von uns ist genau im Mittelpunkt. Dann kommt ein Gedanke *„Oh, morgen steige ich in das Flugzeug zurück nach London.“* Aber bevor ich in das Flugzeug einsteige, habe ich bereits diesen Gedanken. Um in das Flugzeug zu kommen, muss ich zum Flughafen fahren. Um den Gedanken an das In's-Flugzeug-Einsteigen zu haben, kann ich einfach hier sitzen. Jetzt denke ich: *„Ich muss das Flugzeug kriegen, also muss ich meinen Online-Check-In machen, das kann ich in der Mittagspause tun...“* Ein Gedanke, ein Gedanke, ein Gedanke... Ich bin nirgendwohin gegangen und doch, auf gewisse Weise, war ich aber auch nicht wirklich hier.

Das ist es was wir für uns selbst herausfinden müssen. Was ist das für eine Erfahrung, in einem Gedanken verfangen zu sein? Wenn wir in dieser Blase stecken, vergessen wir alles andere. Aber die Blase ist nicht abgeschlossen. Als Kind hast du Seifenblasen gemacht und sie schwebten in der Luft. Die Luft in der Blase und außerhalb der Blase ist dieselbe, mit einem dünnen Film drumherum. Das Innere der Blase ist wie die spiegelnde Oberfläche. Wenn wir Unterwasser schwimmen, dann sehen wir durch die Lichtbrechung oben die Oberflächenspiegelung. Es gibt nicht wirklich eine Barriere, aber du kannst nicht durch sie hindurchsehen. Du bist in deinem Gedanken, weg bist du auf dieser Gedankenreise, aber du bist hier. Der Gedanke hat dich nirgendwo hingebacht. Und doch warst du nicht da. Es ist ebendiese Reinheit des Geistes, seine Offenheit, die dies erlaubt.

FRISCH SEIN STATT SCHLAFEND IN UNSEREN LEBEN

In der Dzogchen-Tradition heißt es, dass es einen Grund und zwei Wege gibt. Der eine Grund ist die Bewusstheit, die Präsenz, unser hier sein. Wir können präsent sein in unserer Gegenwärtigkeit oder wir können abwesend sein in unserer Gegenwärtigkeit. Wenn wir abwesend sind, sind wir weiterhin da.

Ab einem gewissen Alter hast du als Kind Wochenend-Hausaufgaben aufbekommen. Die machst du nicht am Freitag, denn es ist Freitagabend. Warum solltest du die am Samstag machen? Samstag ist zum Spaßhaben. Irgendwie ist es jetzt Sonntagabend und die Zeit für die Hausaufgaben ist gekommen. Die waren das ganze Wochenende da, voll verfügbar. Aber nur wenn du unvermittelt in Kontakt damit kommst, denkst du dir: *„Oh mein Gott, das habe ich zu lange hinausgeschoben.“*

Hier sehen wir unser Vermögen, uns selbst nicht zu berücksichtigen. Beispielsweise machen heutzutage viele Leute Yoga und T'ai Chi etc. und sie erfahren dadurch eine Art Verkörperung. Leute machen ein paar Übungen und ein bisschen Atmen und denken: *„Wow, ich bin echt in meinem Körper.“* Sie kommen da hin, wo sie immer schon gewesen sind. Sie mussten nirgendwo anders hingehen. Wenn ihr euren Körper verliert, nun, dann seid ihr nicht mehr am Leben. Durch den Körper könnt ihr herausfinden, wann

ihr den Körper vergesst. Wenn ihr beispielsweise in einem großartigen Film absorbiert seid, ist es so als wenn der Körper nicht da wäre. Und doch ist die Basis der Befähigung, diesen Film zu schauen, die, einen Körper zu haben.

Soll heißen: die Erfahrung ist alles was wir haben und sie kann in das Feld integriert werden, oder aber sie kann gemeinsam mit der Vergesslichkeit über das Feld in diesem Feld operieren.

Wir sitzen beispielsweise in diesem Raum und es gibt hier viele, viele Dinge. Dieser Raum ist ein Feld unserer Verständigung. Wenn wir uns aber auf unsere Aufgabe fokussieren, wird dieser kleine Teil des Raums das Zentrum der Aufmerksamkeit. Der Rest tritt in den Hintergrund, ist aber immer noch da. Es wäre sehr eigenartig, wenn es nicht mehr da wäre. Auf Basis dessen halten wir es für selbstverständlich, ignorieren es. So verpassen wir den Zusammenhang. Das ist die Natur der Unwissenheit.

Als Kind hatte ich wochenends immer ein längeres Familienessen und gegen Ende, bevor wir aufstehen durften, sagte mein Vater zu meinem Bruder und mir häufig: *„Kennt ihr diese Frau? Sie ist Eure Mutter. Eure Mutter hat das Essen gekocht. Sie ist einkaufen gewesen hat den Einkauf nach Hause getragen, hat Kartoffeln geschält, die Teller aufgestellt... Während sie all das gemacht hat, wart ihr spielen. Und jetzt wollt ihr wieder spielen gehen. Ich merke, dass ihr Eurer Mutter nicht gedankt habt. Ich merke, dass ihr nicht einmal euren Teller in die Küche bringen wollt, und auch nicht angeboten habt abzuwaschen. Deshalb möchte ich euch daran erinnern: dies ist eure Mutter.“*

So ist es, denn für Kinder ist die Mutter wie der Boden oder die Tapete: etwas das da ist und Sachen macht. Und die Mutter ist unser Zweitgedächtnis: *„Mama, wo sind meine Strümpfe, wo sind meine Schuhe?“*

Diese Lektionen unserer Kindheit sind sehr wichtig, da sie uns aufzeigen wie wir in unserer Blase mit unserem Tunnelblick leben. Ich habe meiner Mutter viel beim Kochen zugeschaut. Als ich vielleicht achtzehn war, fragte ich sie: *„Mama, wie bereitest du das zu?“* und sie antwortete *„Du hast mit tausend Mal beim Kochen zugeschaut!“* *„Aber wie bereitest du es zu?“* Das ist doch interessant: du siehst aber du nimmst es nicht zur Kenntnis. Wir sind zugleich da und im Schlaf.

Darum geht es bei der Meditation: wacher zu werden. Unser Leben nicht im Schlaf zu verbringen. Nicht in unseren Annahmen verweilen und zu glauben, dass, was wir wissen das ist, was es gibt. Kein Beobachter sein, denn in Wirklichkeit sind wir Teilnehmer. Die Welt die wir bekommen, ist die Welt, mit der wir uns beschäftigen.

Unsere Aufmerksamkeit kann sehr fein fokussiert werden oder auch entspannt werden, panoramisch werden. Zwischen diesen beiden gibt es keine wirkliche Trennung. Wir wechseln zwischen beiden hin und her. Während des Panoramablicks ist das Detail da und während eines konkreten Fokus besteht weiterhin das Panorama.

Soll heißen, wenn wir entspannen und uns dem Feld der Erfahrung öffnen, treffen wir auf eine enorme Komplexität unserer Existenz, in der wir die Wahl haben: wir können einen Weg finden zu entspannen, zu öffnen und zu antworten, darauf zu vertrauen, dass unsere Kreativität in diesem Moment sich zeigt. Oder wir können entscheiden zu vereinfachen, zu kontrollieren, zu bewältigen, zu formen und der Situation Ordnung aufzuzukroyieren.

Diese zweite Wahl wird im Buddhismus *Samsara* genannt, denn wir laden uns selbst eine große Verantwortung auf, aus der Welt einen Sinn zu machen. Neue Gegebenheiten treten immer ein. Was sollen wir machen? Und was ist das Richtige? Wie kann ich mir sicher sein, dass ich keinen Fehler begehe?

Das kann man unmöglich wissen. Aber wenn du entspannst, offen und verbunden bleibst, hast du die optimale Empfänglichkeit für all das was hier ist und du antwortest als Teil dessen darauf. Du nimmst Teil in dem sich entfaltenden Feld.

Das ist die Bedeutung von Nicht-Dualität. Es gibt keinen wirklichen Unterschied zwischen Subjekt und Objekt, oder zwischen Leuten. Wir sind nicht in einem Geist homogenisiert, aber genauso wenig sind wir kleine isolierte Elemente, die herumschwirren und nichts wissen. Wenn zum Beispiel Berufseinsteiger Psychotherapie lernen, dann lesen sie eine Menge Bücher und haben viele Ideen. Dann sitzen sie sie mit jemandem im Raum und versuchen, herauszufinden, was vor sich geht. Dann kommen sie in die Supervision und die läuft häufig wie folgt ab:

—*Was soll ich sagen?*

—*Ich weiß nicht was du sagen sollst, ich bin nicht mit im Raum*

—*Aber du bist der Supervisor, du musst das doch wissen!*

—*Nein, du wirst rausfinden, was zu sagen ist.*

—*Aber wie?*

Die Antwort ist immer: nicht zu viel denken; denn wenn du da mit deinen eigenen unruhigen Gedanken sitzt, dann werden diese eine Hürde für die Verbundenheit, die ermöglicht vom Herzen zu sprechen.

Es ist sehr interessant, dass Psychotherapeuten ihr Geld mit Reden verdienen. Es ist natürlich kein „gewöhnliches“ Reden, sondern „professionelles“, weshalb man viele, viele, viele Bücher lesen und Dinge lernen muss und man muss Referate schreiben und an gebildeten Lehranstalten halten und so weiter. All das findet einzig und allein statt um dir zu erlauben, Geld zu berechnen. Das ist der einzige Grund, denn wenn jemand in die Praxis kommt, weißt du nicht was zu tun ist! Zu wissen was zu tun ist, ist eine Form von Gewalt. Es gibt eine Vielzahl von gewaltvollen, invasiven Formen der Psychotherapie.

Ein Gespräch funktioniert, wenn du darauf vertraust, dass durch Unwissen etwas ankommen wird. Weil wir wollen, dass es frisch ist. Wenn du zur Supervision gehst, magst du über vergangene Sitzungen sprechen. Du magst auch eine Idee davon bekommen, was in der nächsten Sitzung zu tun ist. Aber dann kommt der Patient mit einer neuen Erfahrung. Du kannst ihn mit dem was du vorhattest zu sagen nicht zwangsversorgen. Du lässt dir die Zutaten zeigen und die neuen Ereignisse und so weiter und gemeinsam findet ihr einen Weg das zuzubereiten -nicht auf Basis eines bestimmten Rezepts, sondern auf Basis der Zutaten.

ENERGIEMUSTER BEWEGEN

In der Klinik sehe ich vielleicht jemanden, der sagt:

—*Ich bin deprimiert.*

—*Seit wann bist du deprimiert?*

—*War ich schon immer.*

Jetzt müssen wir sehr vorsichtig sein, denn das heißt dass der Patient ein erfahrener Stierkämpfer ist. *Ich bin deprimiert'* ist wie der Umhang. Der dumme Therapeut nimmt Anlauf gegen die Depression. Und

dann hörst du das Geräusch, wie der Bulle den Torero mit seinen Hörnern trifft und sie drehen dich am Speiß wie einen Ochsen.

‘Ich bin seit einem Jahr wegen meiner Depression in Behandlung und es wird und wird nicht besser. Wir müssen da noch tiefer hineinschauen.’ So ist das. Die Depression ist Teil des Bilds. Es ist weitaus hilfreicher, an den Schuhen des Patienten interessiert zu sein. *„Die sehen echt bequem aus, woher hast du die?“* *„Ich sehe, dass du immer rote Schuhe trägst. Wieso?“* Stück für Stück kommt die Welt des Patienten dann mehr zum Vorschein und es scheint fast magisch: die Depression schrumpft. Diese anderen Aspekte waren immer da, aber wir lassen uns von der großen Idee vereinnahmen, dem Symptom.

Wir sind wieder beim selben Paradox: es ist dieselbe Offenheit unseres Geistes, die erlaubt, von vielen Dingen vereinnahmt zu werden. Die Verlorenheit sind nicht wir; es ist der Inhalt unserer Erfahrung, für eine Weile unter bestimmten Bedingungen fortzufahren. Der Kern des Problems – im Buddhismus beschrieben als die Natur der Unwissenheit – ist unser Begehren nach einem eindeutigen Wissen. Wir leben in diesem ununterbrochenen, sich uns bei voller Präsenz offenbarenden, Erfahrungsfluss, durch den wir unseren Weg finden können. An einem Tag wie heute zum Beispiel, mit so viel Wind, könnten wir Windsurfen gehen. Wir haben die Wellen, die Wellen bewegen sich mit dem Wind und wir haben den Strom der Gezeiten. Und wir haben auch die Windrichtungsänderung, die sich auf das Segel auswirkt. Stabilität ist momentan. Der Windsurfer bewegt sich die ganze Zeit, rebalancierend und rebalancierend, weil er auf dem Meer ist. Wenn wir uns auf diese Weise die ganze Zeit an Land bewegen, denkt vielleicht einer *„Der Typ ist besoffen“*. Aber wir akzeptieren, dass wir auf See in Bewegung sein müssen.

Und hier liegt der zentrale Aspekt: die Welt ist wie auf See, alles ist in Bewegung. Der Versuch zu stabilisieren bringt eine Menge Probleme mit sich. Alles in unserem Leben, das festgesteckt zu sein scheint, ist dynamisch.

Wenn man keine Arbeit hat und sich bewirbt und immer weiter bewirbt und plötzlich hat man ein Bewerbungsgespräch und man hat die Stelle. Die Stelle **zu haben** ist so wie **etwas** zu haben. Aber die Arbeit ist eine Aktivität. Dir ist erlaubt, durch die Gebäudetür zu verschwinden und eine Menge Art von Aktivität zu haben. Den ganzen Tag lang entfaltet sich dein Leben in diesem speziellen Rahmen. Er ist nicht stabil. Wenn du ein Lehrer bist, bewegt sich allzeit die Klasse. Wenn du Busfahrer bist, musst du dich gemeinsam mit dem Verkehr auf der Straße bewegen. Das ist die Gegenwärtigkeit unserer Situation. Durch unsere Kultur aber versuchen wir dem Ganzen einen Sinn zu verleihen: wir schneiden die Welt in Teile, fixieren Einheiten und versuchen sie dann, herumschieben.

Bewusstheit schätzt die Eigenschaften des Spiegels: seine Leerheit wie auch die Bewegung seiner Reflektionen. Unwissenheit ist der Vorgang des Ignorierens dieser dynamischen Natur und der unablässliche Versuch, stabile Einheiten zu fixieren.

Das hier ist meine Uhr; sie ist sehr nützlich, wenn ich die Uhrzeit wissen will. Ich muss die Uhrzeit vielleicht zwanzig Mal am Tag wissen. Da ich es gewohnt bin, die Zeit abzulesen, muss ich da nur eine Sekunde draufschauen. Heißt, dass die Uhr für zwanzig Sekunden am Tag wertvoll ist. Und doch brauche ich sie. Und doch **habe** ich sie eigentlich nur wenn ich draufschaue. Obwohl ich sie den ganzen Tag besitze, **habe** ich sie zwanzig Sekunden am Tag. Wenn ich sie nicht anschau, kann sie viele andere Funktionen haben. Sie kann die Basis meiner Sorge sein, dass ich sie verlege. Sie könnte mir ein Schmuckstück sein. Man kann sie für viele verschiedene Dinge nutzen. Wenn wir sagen *‘Dies ist meine*

Uhr, dann haben wir sie aus einer Funktion heraus. Eine Funktion ist etwas Dynamisches. Wir haben Schuhe und wir nutzen Schuhe zum Laufen. Sie schützen unsere Füße, wenn wir auf unebenem Grund unterwegs sind. Der Schuh zeigt sich als Schuh, wenn wir auf den unebenen Grund treffen.

VERWIRRUNG

In der Tradition ist diese natürliche Offenheit des Geistes aus dem Auge verloren durch Verwirrung, wie sie genannt wird.

Wenn Du beispielsweise in den Spiegel schaust und dein Gesicht siehst, und du denkst *„Oh, was ist das?“* Du befühlst dein Gesicht und schaust weiter in den Spiegel. *„Oh, ich verstehe was passiert.“* So erscheint es uns: Ich sehe mein Gesicht. Fakt aber ist, dass du niemals dein eigenes Gesicht sehen wirst. Du siehst die Reflektion. Es ist die Reflektion, die du für dein Gesicht hältst. Wenn du morgens Zähne putzt und in den Spiegel schaust, denkst du aber nicht *„Das ist eine Reflektion meiner selbst.“* Wir denken *„Hier bin ich, Das bin ich.“* Wir halten die Reflektion für uns. Das ist Entfremdung. Jacques Lacan schrieb hierüber. Wir erkennen uns selbst durch **Repräsentation**, denn eigentlich wieder-erkennen wir uns nicht, noch erkennen wir uns. Wir **sind** wir selbst.

Wenn das *Chi*, oder das *Prana* oder die *Libido*, wenn die Lebensenergie durch uns fließt, sind wir hier. Und doch sorgen wir uns um unser Leben. *„Gehe ich den richtigen Weg?“* *„Fühlt sich nicht gut an. Ich muss mehr machen.“* Wir haben das Gefühl, dass, wie es ist, nicht ganz richtig ist. *„Wenn ich nur meine Lebensweise geändert hätte, würde ich ein besseres Leben haben.“*

Auf einem Niveau macht das Sinn. Es gibt viele Leute mit selbstzerstörerischen Verhaltensweisen. Wenn sie dieses Verhalten ändern würden, lebten sie länger und wahrscheinlich auch glücklicher. Aber vom buddhistischen Standpunkt aus würden sie auch wenn ihre Lebensweisen gesund und glücklich seien, sie täglich Golf spielten und die schöne Aussicht genossen, würden sie immer noch von einer Repräsentation vereinnahmt sein, von einer Reflektion. Und sie treffen einen Freund, der sagt *„Wie geht's dir?“* und umgehend geht's bla bla bla *„Ah, ich hatte eine wunderbare Runde heute morgen und das sechzehnte Loch habe ich mit zwei Schlägen gemacht, grandios.“* -alles Erzählung.

Unsere Sozialisierung, unser Zusammensein, unsere gegenseitige Bestätigung und Bekräftigung sind süßes Gift. Es schmeckt gut. Wir sprechen mit Freunden, lächeln, es ist großartig hier zu sein. Und es ist warm... und wir sind alle zusammen im Schlaf, in einem gemeinsamen Traum.

Was ist hier der Traum? Raum, die Offenheit des Geistes und die Bewegung der Energie, durch die all diese Formen sich manifestieren, jeden individuellen Moment. Wenn wir dem Detail unsere Aufmerksamkeit schenken, wird unsere Reaktion immer subtiler und wir werden zurückgekehrt zur ästhetischen Würdigung, zur Freude. Von wo aus ich sitze beispielsweise kann ich durch das Fenster einen Teil des Hotels sehen. Das Gebäude ist zementfarben. Keine besonders interessante Farbe, aber da es heute verschiedene Wolkenformationen gibt, ändert sich auf subtile Weise die Qualität des Lichts, wie es auf die Fassade trifft; und damit ändert sich das Gebäude. Wenn als westlicher Materialist würdest du vielleicht sagen *„Das Gebäude ändert sich nicht, es schaut nur verschieden aus.“* Aber aus buddhistischer Sicht würdest du sagen *„Das Gebäude ändert sich, du bildest dir nur ein, dass es dasselbe ist.“* Darin liegt ein großer Unterschied. Wenn wir annehmen, dass es eine Eigensubstanz in ‚dem Gebäude‘ gibt, dann gibt uns das etwas Substanzielles, an dem wir uns festhalten können. Es ist ein Nomen und in Bezug auf das Nomen können wir Adjektive und Adverbien anwenden, um

Verschiebungen in den Eigenschaften um das Nomen herum zu signalisieren. Wir könnten sagen, das Gebäude sieht manchmal hellgrau und manchmal dunkelgrau aus. Es gibt ‚das Gebäude‘ und die sekundären Qualitäten mögen zur Anwendung kommen oder nicht. Sie sind extrinsisch. Intrinsisch aber ist die Faktizität des Gebäudes, ein Gebäude zu sein.

Das ist eine anti-phänemologische Interpretation. Wenn wir dabei sind bei den Phänomenen, wie sie sich uns präsentieren, dann sehen wir wie untrennbar sie von unserer Interpretation sind. Viele Philosophen, von Husserl bis Merleau-Ponty, versuchten, die Annahmen und Interpretationen, die wir den Objekten zuschreiben, auszuklammern, damit das *Ding an sich* sich zeigen kann. Aber sie haben schrittweise verstanden, dass das unmöglich ist, denn alles was wir sehen, schmecken oder spüren ist untrennbar von unserer Reaktion. Wir haben keine neutrale Beziehung zur Umwelt.

Die westliche materielle Wissenschaft wird getrieben von Ehrgeiz. Leute fangen an einen Bachelor of Arts zu wollen. Dann bekommen sie einen Dokortitel. Dann werden sie in die Forschung berufen in ein Labor. Dann beginnen sie zu publizieren. Danach werden sie befördert, werden Professor und bekommen vielleicht einen Nobelpreis. Das ist nicht wie Regen vom Himmel gefallen; es ist um etwas altbekanntes rundherum orchestriert: **Ich will**. Ich will Macht, Status, Geld und so weiter. Die verschiedenen Motivationen der Akademiker. Das ist Leben. Das ist keine neutrale, objektive Wissenschaft. Menschliche Motive sind davon untrennbar. Bei Genf hat die Europäische Organisation für Kernforschung, CERN, einen großen Beschleuniger um subnukleare Partikel zu finden. Wenn die Wissenschaftler interviewt werden, sind sie immer sehr aufgeregt. Wie soll Wissenschaft neutral, ruhig und objektiv sein? Nein, sie sind emotional und aufgeregt, denn sie bauen ihre Welten auf.

Leidenschaft, der Geist, Leben – das ist nicht neutral. Alles das sich offenbart ist Dialog, Gemeinschaft. Daraus leitet sich ab, dass wir niemals ein neutraler Beobachter sind. Unsere Teilhabe ist Teil des sich entwickelnden Bilds. Und weil es sich entwickelt, sind wir am Scheitelpunkt der Zeit. Genauso wie ein Surfer sich auf der Kante einer sich aufbauenden Welle bewegt. Je gegenwärtiger wir im Moment sind, desto mehr erfahren wir jetzt... jetzt... jetzt... und finden darin einen Weg.

WAS BEDEUTET UNWISSENHEIT IN DER BUDDHISTISCHEN TRADITION

In der Buddhistischen Tradition ist die Unwissenheit die Evakuierung deiner Selbst aus diesem Moment. Du separierst das Subjekt aus dem Erfahrungsfeld, sodass sich Subjekt und Objekt bilden. Selbst und Anders werden zwei verschiedene Welten, und dann hebst du in deinem eigenen Helikopter ab und schaut runter auf das was geschieht. Und du nutzt Perspektive um dir zusammenzureimen, was vor sich geht.

In der Geschichte westlicher Kunst ist Perspektive natürlich sehr wichtig. Sie stellt die Basis der großen Transformation in der Kunst der Renaissance dar. Perspektive basiert auf der Idee, dass es Distanz und Separierung sind, die Dingen erlauben an ihrem Platz in der Welt gesehen zu werden –nicht entsprechend unserer Wichtigkeit, sondern ihrer Situation. In der Ikonenmalerei ist die Ikone das Ding an sich. Denn die Ikone über das Abschließende Malen der Augen fertig ist, gibt es Segensgebete und die Ikone wird zur wirklichen Präsenz der Mutter Gottes, Sankt Michael oder wer auch immer. Aus diesem Grund wollen Leute sie anfassen oder küssen. Sie kommen in Berührung mit dem Göttlichen, denn das Göttliche ist in ihrer Welt. Die Ikone ist die göttliche Erscheinung.

Perspektivmalen jedoch reduziert alles auf Menschengröße. Der Mensch wird zum Maß aller Dinge, wie in Leonardo da Vincis berühmter Zeichnung. Das hat große Implikationen, denn es bedeutet, dass wir bei uns selbst starten und schauen wie die Dinge in Bezug zu mir stehen.

Als Nächstes nehmen wir unsere Position ein: Ich mag, ich mag nicht. Diese Wahlmöglichkeiten zerstückeln unsere Welt immer weiter. Bis dahin ist es sehr schwierig geworden, zu meinen, dass alles wundervoll ist. Denn *„ich mag das nicht“* und *„nicht meins“*.

Konsumorientierter Kapitalismus vermittelt dem Individuum viel Macht, die Macht der totalen Selbsttäuschung. *„Ich habe mir dieses umwerfende T-Shirt herausgesucht und gekauft. Mit dem Kauf dieses T-Shirt „made in Thailand“ drücke ich meine Persönlichkeit, mein authentisches Sein, aus. Das bin ich, wow!“* Es mögen weitere zwei Millionen Leute dasselbe T-Shirt tragen, aber hey, egal! Das ist ein faszinierender Trick, Leute zu überzeugen, dass massenproduzierte Waren ein Ausdruck ihrer Individualität werden können. Beeindruckend. Schritt für Schritt werden wir uns immer weiter abgetrennt durch unsere individuellen Entscheidungen. Wenn man in den Laden geht und für den Sommer ein T-Shirt zu kaufen, da gibt es da Stangen um Stangen und Stangen davon, tausende von T-Shirts. Zumeist sagt man *„Nein... nein... nein... hmm vielleicht“*, *„Nein... nicht ich. Diese Farbe könnte ich garnicht...“*

Wir werden definiert von Ablehnung. Das ist das Gesetz des Ausschlusses. *„Ich mag nicht wissen wer ich bin, aber ich bin nicht wie du!“* Es ist sehr schwer, sich selbst zu definieren. Dieser Ausschluss ist wie ein großer Riss, der das Erfahrungsfeld zerstückelt. Wir beginnen mit einer Annahme: *„Ich würde nicht weiter ich sein, wenn ich das machen würde.“* Aber aus buddhistischer Sicht geschieht das, weil wir in Wirklichkeit Teil der Welt **sind**. Wir sind keine einsamen, isolierten Kreaturen. Dadurch dass ich mir meine Isolation vorstelle aber, gebe ich mir selbst die Bürde der Verantwortung, herauszufinden, wer ich bin. So viele Wahlmöglichkeiten stehen mir offen. Was werde ich machen? Wie werde ich leben?

Ich umreiße immer noch die Sichtweise, damit wir verstehen, warum eigentlich wir meditieren. Meditation ist so angelegt, dass sie uns hilft in die Teilhabe zu entspannen, individuelle Fixierung loszulassen.

Lasst uns jetzt eine Pause haben. Wir werden aufstehen und rüber zur Tür laufen und dann die Rampe hinunter. Jeder von uns wird für sich dieses Aufstehen, Hinüberlaufen, Hinunterlaufen etwas anders erfahren. Wie ich aus dem Stuhl aufstehen werde, ist bestimmt von der Stuhlhöhe, meinem Muskeltonus, meinem Eigengewicht und so weiter. Wenn wir an der Rampe angekommen sein werden, werden wir unsere Haltung deren Winkel anpassen, so steil wie sie ist.

Diese Geschichte kann man auf zweierlei Weise erzählen: Ich passe meinen Körper anpassen, um die Rampe hinunterzulaufen. Oder: die Rampe veranlasst mich zur Körperadjustierung. Die Rampe kommt zuerst; wir reagieren. Wir arbeiten mit unseren Umständen. Wir sind nicht der Herr der Welt. Aber wie wir laufen hängt vom Untergrund ab. Wir sind in ununterbrochenem Austausch mit der Umwelt, da wir Teil von ihr sind. Wir sind aus dem Körper unserer Mutter geboren, wir sind nicht in einem Raumschiff angelandet. Die Welt als etwas Separates und Beängstigendes zu sehen, ist ein großes Missverständnis.

Frage:

Ist es möglich, unseren Geist nackt zu machen nach so vielen Jahren Gedankenconditionierung?

James:

Ja, ich glaube, das ist möglich, denn es ist nicht entweder/oder.

Es gibt dieses herkömmliche Beispiel vom Ozean und den Wellen. Die Wellen sind unzertrennbar vom Ozean. Wenn du einen Ozean hast, dann hast du Wellen. Wenn eine Welle sich aufbaut, dann zeigt sie scheinbar eine Form. Da ist „etwas“, das aus dem Wasser gebildet wird, was aber gleichzeitig der Ozean ist. Der Ozean ist es, der diese Wellenform zeigt, die Wellenhaftigkeit des Ozeans. Auf selbe Weise ist die Reflektion die Klarheit oder die Strahlkraft des Spiegels. Der Spiegel zeigt sich selbst als Reflektion; die Reflektion ist die Eigenschaft des Spiegels. Die Wand hinter uns reflektiert nicht. Das Reflektieren kann nicht jede Oberfläche. Reflektionsfähigkeit ist die Eigenschaft des Spiegels aber die Form der Reflektion erscheint etwas anderes zu sein. Wenn man also die Form der Reflektion anschaut und sich fragt was wohl dahinter ist – wenn man einen Berg oder Gebäude oder was auch immer anschaut – dann sieht man normalerweise nicht, dass diese Reflektion der Glanz oder die Strahlkraft des Spiegels ist.

Ebenso ist es mit unseren vielen Gedanken, Gefühlen, Annahmen, Sorgen etc. Wir sind vielleicht über um unsere Gesundheit besorgt, müssen für ein paar Tests in's Krankenhaus. Das macht uns nicht glücklich und wir haben ganz verschiedene Gedanken, Gefühle und so weiter. *„Das kann etwas ernstes sein“* denken wir. Damit erschafft sich eine spezielle Stimmung. Was ist der Inhalt? Der Inhalt ist die Erfahrung, die Moment für Moment aufsteigt. Er ist die Abbildung der Klarheit des Geistes. Die Klarheit ist wie die Strahlkraft des Geistes. Sorge, Depression, Verwirrung, Reue... - diese schwerwiegenden, negativen Erfahrungen sind ebenso die Strahlkraft des Geistes.

Soweit wir wissen, erfährt ein Tisch nicht Schuld oder Reue. Ihm passieren Sachen. Wenn wir seine Arbeitsfläche anschauen, dann sehen wir Spuren von vielen vergangenen Vorgängen, aber diese verursachten keine bewusste Reaktion. **Wir** sind uns unserer Erfahrung bewusst. Diese Bewusstheit strahlt auch dann wenn der Geist dumpf ist. Wenn wir den semantischen Inhalt der Dumpfheit sehen oder die affektive Kraft des Inhalts., *„Oh ich bin so besorgt.“* wenn wir in seinem Gefühl drin sind, dann sehen wir keine Strahlkraft.

TRAGÖDIEN UND KOMÖDIEN IM THEATER DES LEBENS

In diesem Sinne können wir uns den Raum als eine Bühne vorstellen. Manchmal haben wir auf der Bühne eine Tragödie und manchmal eine Komödie. Wenn es eine Komödie gibt, dann lachen alle und genießen ihre Zeit, dann fühlen wir uns in leichter Stimmung. Dann ist die Vorführung zuende und die Tragödie ist da. Wir mögen uns das Geschehen anschauen in denken *„Nein, tu's nicht!“* Dieses Stück ist schrecklich, das andere war nett.

‘Ich mag Tragödien nicht, ich bin eine nette Person. Ich will ein freudvolles Leben. Ich will nur Komödie. Dann sind wir alle sehr glücklich.’

Es ist tragisch, durchaus tragisch, wenn eine Tragödie eintritt, wenn es ist nicht nur schmerzhaft, es fühlt sich auf „falsch“ an. Es sollte nicht passieren; wir entwickeln einen starken Widerstand. Wir empfinden *‘Ich muss mich davor schützen’* Jedoch passiert es bereits, also **ist** es mein Leben. Wie soll ich mein Leben leben? Ich täusche immer weiter vor, dass es nicht passieren sollte. Ich stumpfe ab, ich mache mich selbst dumm, denn ich erzähle mir eine Lüge.

Wenn jemand sagt: ‚Ich halte das nicht aus!‘, das ist immer sehr interessant. Wer ist es hier, der die Grenze setzt? Wir können eigentlich wahrscheinlich etwas mehr vertragen. Wenn es sich nicht gut anfühlt, wenn ich es nicht mag, dann kann ich daran immer noch arbeiten. Wenn ich aber sage: ‚Das sollte nicht passieren‘ dann bildet sich weitaus mehr Widerstand. Wie kann ich mit etwas arbeiten, das nicht passieren sollte? Wenn ich mich davon zurückziehe?

Die Grundlage unserer Praxis ist, das Leben hinzunehmen wie es ist. Das würde darauf hindeuten, dass unser Problem Narzissmus ist. *‚Ich lehne es ab, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind! Als der König der Welt ist es meine Pflicht, Sie zu informieren, dass mir eine mangelhafte Welt zur Verfügung gestellt wurde. Meine Geheimagenten eruieren gerade jetzt die Verantwortlichen. Die Schuldigen werden zur Strecke gebracht! So etwas sollten wir nicht ertragen müssen!‘*

Britische TV-Kanäle zeigen eine Menge Werbung von Hilfsorganisationen gegen Krebs. *‚Wir werden Krebs besiegen! Wir werden Krebs zerstören!‘* sagen sie – aber die Krebsraten steigen an. Warum? Weil wir eine Menge mehr Plastik in unserer Welt haben. Wir kommen mit weitaus mehr Chemikalien in Berührung, als vor hundert Jahren. Diese Substanzen sind nicht neutral. Unsere Haut und unsere inneren Verdauungsorgane sind immer in Beziehung mit dem womit sie in Kontakt kommen. Krebs ist Mutation und ein gewisser Grad an Mutation ist normal. Wir haben eine Menge rebalancierende Systeme im Körper. Aber manchmal ist der Grad der Mutation größer als ratifizierende System verarbeiten kann. Das ist ein natürliches System, das aus der Balance gerät, das ist ein Körper, der gegen sich selbst agiert. Viele Formen von Arthritis haben dieselbe Struktur. Das Abwehrsystem wird etwas verrückt. Länder haben Heere um sich selbst zu verteidigen und den Feind zu zerstören. Manchmal ist der Feind extern, manchmal intern.

Das genau ist die Dialektik des Dualismus. Finde den Feind – zerstöre den Feind – sei glücklich für immer. Das Problem liegt darin, immer glücklich sein zu wollen. Wir wollen nicht wissen, wie Altern, Krankheit und Tod sind. Wir wollen einfach nur Spaß haben. Warum sollten wir keinen Spaß haben? Leute die uns davon abbringen, Spaß zu haben, sind schlecht. Diese Art von Verrücktheit gibt es in überall in der Jugendkultur. Ihr Spanier werdet besucht von Herden britischer Jugendlicher. Die gehen an schöne Orte wie Ibiza um ‚Spaß‘ zu haben. Wenn man ihnen dabei zuschaut, wie sie ‚Spaß‘ haben, ist das nicht gerade hübsch, denn sie sind oft sehr betrunken.

Wie also machen wir uns glücklich? Es gibt genau genommen eine Menge wissenschaftliche Belege, die besagen, dass Glück aus Altruismus entsteht. Wenn wir uns selbst vergessen und uns dem Anderen zur Verfügung stellen – das eröffnet uns eine Welt in der wir uns zufriedener fühlen. Wenn wir im Dienste Anderer stehen, dann überwinden wir oft Grenzen.

Die Mutter eines kleinen Babys muss immer und immer wieder aufstehen. Natürlich kommen Emotionen von Wut und Verwirrung hoch. Aber wenn das Baby glück hat, ist die Mutter in der Lage, in sein Gesicht zu schauen, dieses kleine, inbrünstige, rote, weinende Gesichtchen um vier in der Früh – und sie wird ein Gefühl haben von *‚Oh, armes Baby.‘* Keine Rache, nur Besorgnis. Dieser Tumult ist Bestandteil unserer Welt.

Es ist dasselbe mit all unseren Gedanken, unserem Neid, unserem Stolz, unserer Unsicherheit. Wir müssen es umarmen und sagen: *‚Du bist mein‘* Ich werde neidisch, ich werde besorgt, ich habe hasserfüllte Gedanken. OK, so bin ich eben.

Wenn ich ihnen keinen Raum gebe, dann werden sie gehen. Ich kann aber auch dem Gedanken Raum geben indem ich ihn aufbaue: *„Ich hasse alles Schottische, das verdammte Schottische!“* Man kann ganz viel Energie da reingeben. Man kann dem Gedanken aber auch Raum geben, indem man sagt: *„Ich werde nicht so denken, Das ist ein schlechter Gedanke.“* Das ist wie gegen eine Mauer zu rennen, die Mauer drückt mit derselben Kraft zurück, sonst würde sie einfallen. Ich drücke quasi meine Energie in die Wand.

Wenn wir einem unserer Gedanken widerstehen – *„So will ich nicht sein. So werde ich nicht werden“* – dann nehmen wir was sich da herausbildet ernst. Das ist wirklich gefährlich und unangenehm, deshalb werden wir seine Kraft nicht bestärken.

Die Praxis ist also: nicht verneinen, sich nicht hineinsteigern, einfach nur damit gegenwärtig sein und es wird sich auflösen. In der Tradition wird das **Selbstbefreiung** genannt. Soll heißen: all unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen sind unbeständig. Sie lösen sich ohne zutun auf. Wir können einen Gedanken nicht im Kopf anhalten. Vielleicht wiederholen wir ihn wieder und wieder, aber die Art des Gedankens selbst ist vorübergehend. Und genau weil Gedanken vorübergehend sind, müssen wir sie nicht wegdrücken.

Aus diesem Grund ist die Ansicht so wichtig ist. Wenn wir auf einem Blatt Papier eine Linie zeichnen, ist das Papier nun markiert und sein Potenzial reduziert. Als weißes Blatt hätten wir noch alles damit machen können. Jetzt ist es markiert und wir müssen überlegen *„Was kann ich in Bezug darauf machen?“* Unser Ego ist wie so ein Papier. Wir haben selbst schon viele Markierungen aufgenommen. Wir fühlen uns von anderen Leuten verletzt oder beleidigt, wir konstruieren Bilder von anderen Leuten und fühlen uns ihnen aufgrund dessen näher oder auch nicht. In dieser Situation müssen wir vorsichtig sein. Über die Jahre akkumulieren wir immer mehr Markierungen und es wird sehr schwierig, sich frisch zu fühlen. Unser Herz ermattet, wir verlieren an Hoffnung. Wenn wir uns an das Beispiel mit dem Spiegel erinnern: das Papier nimmt die Markierung auf seiner Oberfläche auf. Wenn wir in den Spiegel schauen, ist es als ob die Reflektion genau darin ist und doch, wenn wir den Spiegel drehen ist die Reflektion spurlos verschwunden.

Bewusstheit, oder die wahre Natur des Geistes, oder der Geist selbst, ist also spiegelgleich. Seit wir heute Morgen aufgestanden sind, haben wir so einige Erfahrungen gemacht. Manche mögen eine Spur hinterlassen haben. Doch wo ist die Spur? Sie ist nicht im Spiegel, sondern in der eigenen Gestalt, im Selbstbildnis.

Als ich neunzehn war zum Beispiel, bin ich per Anhalter runter nach Spanien und weiter nach Afrika gefahren. Ich hatte kleines Gepäck und schlief unter Bäumen. Ich erinnere mich wie ich eines frühen Morgens in diese Stadt gekommen bin und Kaffee mit heißen Churros aß. All die ganzen Jahre blieb dies in meinem Kopf, so ein süßer Moment. Heute Morgen hier im Restaurant sah ich dieses Ding und dachte: *„Oh, vielleicht sind das Churros“* Meine Zuneigung zur Erinnerung hat mich blind gemacht für das was da war. Es war nicht, was ich wollte aber aus Respekt vor der Vergangenheit aß ich sie trotzdem.

So funktioniert das Ego und so tragen wir diese Hoffnungen und Ängste mit uns. Ego ist wie Plastik oder Ton, immer formt es sich und prägt sich aus. Wir können die Form besser oder schlechter machen, entsprechend dem was wir denken. Was ist aber nicht machen können, ist, es formlos zu machen. Es gibt beispielsweise viele asketische Praktiken tiefster Entsagung welche Leute nutzen um ihr Leben zu glätten.

ICH UND SELBST. 'SELBST' IST DER MÜLLEIMER VON 'ICH'

Aus der Sicht des Dzogchen ist das ein großer Fehler, denn das Formen ist Teil unserer Existenz. Wenn ich hier mit euch bin, dann forme ich mich auf verschiedene Weise während ich mit euch in Verbindung trete und mit euch über etwas rede. Entsprechend der Stimmung des Treffens und wie Leute drauf sind, kommen Worte aus meinem Mund auf verschiedene Weise.

Wir haben ein dreistufiges Verständnis an dieser Stelle: Es gibt die Leerheit, die das unendliche Potenzial ist; und Moment für Moment gibt es eine komplette Konstellation des Feldes wie es gerade ist; und jeder von uns ist in diesem Feld als Teil des Feldes, mit unserer eigenen Formierung in diesem Moment. ‚Hier sind wir gerade eben.‘ mag einige Leute sehr entspannt fühlen, während es anderen Leute vielleicht verunsichert fühlen lässt.

Die drei passen ineinander wie russische Matroschkas. Unser selbst ist Teil dieses Feldes und das Feld ist Teil des Raums, oder wie der Raum sich zeigt. Es geht nicht darum, das loszuwerden, sondern darum, zu erkennen dass diese Formierung Energie des Feldes ist, dem Feld, das selbst eine Abbildung der Leerheit ist. Wenn wir uns auf die vertikale Ausrichtung konzentrieren – das, in's Feld, in den Raum – dann finden wir Freiheit in der Form. Das ist was das Herzsutra meint: *‚Form ist Leerheit, Leerheit ist Form.‘* Wenn wir aber unsere Form nehmen uns Urteile fällen, dann bin ich nicht nur vom Feld getrennt, ich habe mich auch selbst entzweit in ‚Ich‘ und ‚Selbst‘. *‚Ich mag mich nicht.‘* Viele Leute fühle sich so aber das ist eine wahnsinnige Aussage. Wo verläuft die Trennung? Wer besitzt hier den Pass? ‚Ich‘ oder ‚Selbst‘?

Es gibt also Formen, die ich annehme um „Ich“ zu sein, die ich aber nicht mag. So mag man beispielsweise denken *‚Mein Hintern ist zu fett.‘* oder *‚Ich quassle zuviel.‘* oder *‚Ich bin es satt, so schüchtern zu sein.‘* *‚Wenn ich doch nur anders wäre.‘* -Natürlich ist das Selbst immer anders. Das Problem ist das Selbst. ‚Selbst‘ ist der Mülleimer von ‚Ich‘. ‚Ich‘ isst den Apfel und wirft den Griebs in den Müll, denn wir sind schon im nächsten Moment. Und dann denken wir: *‚Warum habe ich das gesagt? Ich hätte das nicht sagen sollen!‘*

Durch das Urteil ergibt sich ein Rückzug, der mit einer weiteren Teilung einhergeht. *‚Ich habe über das nachgedacht, was ich getan habe und ich mag das nicht. Ich muss mich daran erinnern, das niemals wieder zu tun.‘* Nun projiziere ich also in die Zukunft, was ich zu tun habe. Jetzt existiere ich wie ein Verkehrspolizist in all dem Zeug, das von der Vergangenheit in die Zukunft geht. Das ist ein sehr schwieriger Ort denn *‚Ich will diese schlechten Dinge nicht nochmal machen.‘*

Wiedergutmachung ist hier das Thema. Wenn ich etwas sage, das dich aufregt, dann kann ich sagen *‚Es tut mir leid.‘* Ich schaue in dein Gesicht und sehe deine Erbstheit und sage es tue mir leid. Dann löst es sich auf. Wenn ich es aber in mich selbst aufnehme, dann lasse ich dich mit deinen Gefühlen zurück und gehe meiner Wege mit dem Gedanken *‚Oh, warum nur hast du das getan, warum nur?‘* Das lässt dich an einem Platz zurück und mich an einem anderen, versiegelt in eigene Gedanken.

Und hier sind wir am Kern der Sache: Mitgefühl meint, in Bezug zu anderen Leuten zu stehen und zu sagen, was immer in diesem Moment gesagt werden will. Es ist wie im Krankenhaus: ein Patient mit einer Verletzung muss sehr schnell versorgt werden. Wunde reinigen, zunähen, damit der Heilprozess beginnen kann. Wenn wir mit all diesen unverheilten Wunden herumlaufen, dann überrascht es nicht, dass wir sehr sensibel sind, uns selbst beschuldigen, andere beschuldigen. Es hilft uns, die

unentschuldbaren Aspekte an uns selbst anzunehmen, innen zu bewahren. Es ist nicht so, als wenn wir sie aktiv integrieren müssen, denn sie sind bereits Teil von uns. Erlaube ihnen einfach zu sein. Sei ehrlich zu dir selbst.

Wir werden jetzt etwas Meditation machen. Wichtig ist, dass wir unsere Fixiertheit unseres Egos entspannen und das Selbst als Teil der Welt erfahren, wie ein aufkommender Erfahrungsfluss, wie eine Ausstrahlung oder eine Abbildung des selbst im offenen, leeren Geist.

Wir beginnen ganz einfach indem wir ausatmen. In dieser Praxis ist das Kinn etwas höher. Unser Blick ruht im Raum vor uns, circa zwei Armlängen Abstand. Wir starren nicht die nächstliegende Wand an, sondern ruhen unseren Blick im Raum vor uns und wir sind offen für was immer da kommt.

Wenn wir sagen *‘Wir sind offen für was da kommt’*, dann bezieht sich das ‚wir‘ auf den Gewährseinspekt. Wir bieten dem Raum Gastlichkeit und so gleichsam auch dieser verkörperten Existenz. Wenn ich im Raum herumschaue und verschiedene Leute sehe, dann seid ihr meine Erfahrung. Was immer ihr für **euch** seid, werde ich niemals wissen. Ich habe meine Erfahrung, das ist es was ich habe. Was ist das? [James schlägt sich auf seinen Körper] Dieser Körper ist meine Erfahrung. Ich erfahre meine Füße, ich erfahre meinen Hintern auf dem Sitz und so weiter, Ich erfahre Empfindungen in meinem Körper drin, Gedanken und Gefühle. Ich mag vielleicht sagen: *‘Ich habe eine einzigartige Erfahrung von mir und die wirst du nicht haben. Ich habe in mir eine private Welt’* Aber eigentlich ist das, was ich für mich bin, eine Erfahrung. Ich erfahre mich selbst und ich erfahre die Formen und Farben von euch. Ich erfahre die Bewegungen eurer Gesichter und so weiter. Selbst und anders sind Aspekte des Erfahrungsfeldes. Nur trennen wir dieses Feld, indem wir uns auf unsere selbstreferentiellen Gedanken einlassen.

In dieser Praxis atmen wir aus, entspannen, sitzen dann präsent mit was immer auftaucht, ob das Subjekt oder Objekt zu sein scheint. Alles ist ein Fluss an Erfahrungen. Wenn du siehst, wie du Urteilen verfallst über in einem Kommentar über etwas dich verlierst, dann bringe, sobald du das bemerkst, dich selbst behutsam zurück zum Hier Sein mit was immer ‚hier‘ im Moment ist.

In dieser Meditation können wir nicht vorher wissen, worauf wir uns fokussieren werden denn unser Fokus liegt auf dem Präsent Sein mit was immer auftaucht.

Gibt es irgendwelche Fragen bevor wir beginnen? Gut, dann machen wir das für eine Weile.

[MEDITATIONSPRAXIS]

Wenn ihr für euch selbst seid, dann könnt ihr das für fünf Minuten machen, dann zehn, dann stückweise ausbauen. Wir sind es sehr gewohnt, als das Ego lokalisiert zu sein. Und die Grundhaltung des Ego ist die einer ertrinkenden Person. Immer wieder fassen wir nach Dingen, die uns am Schwimmen halten, interessiert halten. In dieser Praxis lassen wir das Ego einfach wie einen Korken auf dem Wasser sein, der wird nicht untergehen. Es ist mehr wie die Abfolge des Surfens, die kleinen Bläschen an der Oberfläche. Wir werden uns des Wandels in den Empfindungen und Gedanken bewusst und wir stellen fest, es gibt keine Burg des Selbst. Das ist kein Territorium, das gegen andere Faktoren abgesichert werden muss.

‘ICH SELBST’ IST ‘ICH IN BEZIEHUNG ZU DIR’

Woran also werde ich mich festhalten? Nichts. Was wird in diesem Fall mit mir passieren? Das ist die Tür der Angst, durch die wir hindurchtreten müssen, weshalb Vertrauen sehr wichtig ist. Wenn wir beginnen, Angst zu spüren, dann ziehen wir uns zurück, zu-rück zu altbekannten Gedanken und Gefühlen, die ein Bild machen.

Je mehr wir vertrauen und entspannen und offen sind, umso mehr sehen wir, dass *„Ich bin überhaupt gar nichts, ich bin das Nichts, das überall ist.“*

Der Vorgang ist also folgender:

- Wir beginnen als etwas, als jemand, und wollen uns selbst verbessern, ein besserer Jemand werden,
- Durch die Praxis stellen wir dann fest, dass jemand niemand ist. Es gibt da keine fixierte, andauernde Essenz, die uns erlaubt, die konsistent andauernd zu definieren. Und doch, wie der Spiegel, zeigt es immer etwas. Was es zeigt, ist Teil der Welt. Ebenso wie der Spiegel Reflektionen dessen zeigt, was außerhalb des Spiegels ist – *das ändert die Analogie ein etwas, also passt genau auf* – ebenso wie es die Reflektion von etwas anderem zeigt, ist ‚ich selbst‘ eigentlich ‚ich in Beziehung zu dir‘. Ich selbst ist ich für dich.

Es ist nicht so als wenn ich in meiner Burg sitze und mich frage, was heute zu tun ist und dann entscheide, auszureiten um meine Bauern zu grüßen. Zuerst bist du. Du wirkst ein, ich reagiere. Somit bin ich das ‚ich für dich‘. Das ist wundervoll, denn es beantwortet eine große Frage: *„Was soll ich mit meinem Leben machen?“* Solange wir in Bezug mit Leuten stehen, ist das Leben gut.

In Großbritannien haben wir eine immer älter werdende Bevölkerung von denen immer mehr alleine wohnen. Insbesondere den Männern geht das nicht gut. Ein Mann über sechzig, der alleine lebt und wenig sozialkontakt hat, stirbt fünf Jahre eher als ein Mann der mit einer Frau zusammen wohnt. Wie auch immer, die Frau leider stirbt, wenn sie mit einem Mann zusammenwohnt, zwei Jahre eher, als wenn sie alleine lebt! Sehr interessant. All ihr Frauen wisst, dass wir Männer harte Arbeit sind! Und das genau heißt es: wir sind Teil der Verbundenheit, wir sind voneinander abhängig.

Die Kultur der Individualisierung, der Individualität, ist gegen den, der wir eigentlich sind. Das heißt natürlich nicht, dass man mit anderen Leuten leben muss, aber man muss andere Leute in seiner Welt haben. Das Wort ‚Individuum‘ ist sehr interessant. Linguistisch bedeutet es ‚untrennbar‘, wie eine Einheit, ein fixiertes Ding, das man nicht teilen kann. Aber natürlich sind wir alle jederzeit geteilt. Wir haben so vielerlei Art Bezug aufzunehmen, mit Kindern, mit älteren Menschen, mit Schülern in einer Klasse, wer auch immer, es ist verschieden. In unserer Vielheit sind wir reich, und das stellt sich dar durch unsere Inbezugnahme.

Weisheit zeigt uns die Offenheit des Geistes selbst, die unabänderliche Bewusstheit, die Tiefe des Spiegels. Mitgefühl bringt uns in immer wandelnde Beziehung mit der Welt um uns herum. Mitgefühl ist die Bewegung der Energie des leeren Geistes. Das Ego, diese klebrige Substanz, steht dem freien Fluss von Energie im Wege.

Es scheint, als wenn wir am besten mit anderen zusammenwirken, wenn wir nicht zu vorbereitet sind. In geschäftlichen Treffen, wenn ein neues Produkt geplant wird, dann entwickeln die Leute Ideen. Jeder gibt Ideen von sich und alles wird aufgeschrieben und Stück für Stück entsteht in der Gruppe ein Gefühl des Zusammenwachsens. Jeder war bei dem Prozess dabei und deshalb kann sich für das Ergebnis

einsetzen. Wenn aber der Chef kommt uns sagt ‚*Ich sage Euch was wir tun werden*‘, dann ist dem Team die Energie entfleucht, denn jetzt müssen sie ihre eigene Form in etwas Vorentschiedenes hineinpassen.

Zwischen Paaren ist das einer der Schlüsselfaktoren. Viele Paare treffen keine Wir-Entscheidungen. Sie teilen sich bei den Aktivitäten auf. Die Frau entscheidet über den Sommerurlaub, der Mann macht mit. Das kann manchmal funktionieren, aber es kann auch eine Isolation befeuern. Natürlich geht es weitaus schneller, sich hinzusetzen, eine Broschüre durchzublättern und zu entscheiden: ‚*Alles klar, das ist es wohin wir gehen werden.*‘ Dann kann man sich die Kosten anschauen und: fertig. Wenn man fragt: ‚*Was stellst du dir den diesen Sommer vor?*‘ kann man eine lange Zeit miteinander reden und während man redet merkt man, dass es verschiedene Dinge sind, die man tun will. Wie leben wir also mit dieser Verschiedenheit? Wie bringen wir diese Verschiedenheit zusammen zu einer Synergie? Einer mag am Strand liegen, der Andere in den Bergen wandern oder archäologische Ruinen anschauen. Wie sollen wir das machen? Wir werden uns arrangieren. ‚*Nun gut, dieses Jahr bin ich bereit meine Idee eines optimalen Urlaubs aufzugeben, wirst du nächstes Jahr machen, was ich will?*‘ Interessant, nicht wahr? Sobald du ein Territorium besitzt, fühlt sich das Aufgeben wie ein Opfer, ein Verlust an. Wir haben das viel zu solide Selbstbild, viel zu stabil, mit dem wir leicht in Handel einsteigen können: ‚*Ich gebe dir zwei Einheiten von mir, wenn du mir drei Einheiten von dir gibst.*‘

In der Praxis sehen wir, dass, je mehr wir unsere Selbstbilder locker machen, wir sehen, dass nicht dadurch nichts verloren wurde, dass wir nichts wegwerfen. Die gemeinsame oder geteilte sich ergebende Form des Moments ist es, die bestimmt, welche Aspekte von mir es nötig haben, hervortreten. Damit verbunden ist eine große Befreiung – wir sind Potenzial, keine fixierten Einheiten. Unser Leben kann auf diese Weise viel verspielter, entspannter und einfacher sein.

RELATIVE UND ABSOLUTE WAHRHEIT

Wir haben uns die Natur von Nichtdualität angeschaut. Nichtdualität bedeutet nicht dass alles zusammengemischt ist. Wenn eine Orange nicht reif ist, sollte man sie nicht essen. Es gibt also einen Unterschied zwischen ‚reif‘ und ‚nicht reif‘, ‚heiß‘ und ‚kalt‘ und so weiter.

Ist eine Orange besser, wenn sie reif ist? Für wen besser? Wenn eine Orange noch unreif am Baum hängt, lebendig im Wind mit all ihren Orangenfreundinnen... Reife Orange bedeutet, sich in Richtung tote Orange zu entwickeln.

Wenn wir eine Haltung annehmen, müssen wir uns überlegen, auf welcher Basis unsere Interpretation stattfindet. Zwei Dinge sind hier am Werk und im Buddhismus werden sie „die zwei Wahrheiten“ genannt. Es gibt die relative Wahrheit, die Wahrheit aller Phänomene im Reich des Vergleichens und Gegenüberstellens. Und es gibt die absolute Wahrheit, die Wahrheit, die in Bezug zu nichts sonst steht.

UNREINE RELATIVE WAHRHEIT: OBJEKTEN WERTE BEIMESSEN

Es gibt zwei Ebenen relativer Wahrheit, die reine und die unreine. In der unreinen relativen Wahrheit sieht man etwas existieren und begibt sich in Beziehung dazu auf Basis der fünf Gifte. Die fünf Gifte sind Dummheit, Abneigung, Verlangen, Neid und Stolz. Jede dieser Emotionen erzeugt eine spezielle Positionierung.

Ich sehe zum Beispiel einen Rekorder vor mir. Ich bin mir sicher, dass das ein Rekorder ist. Etwas ist da, eine Einheit. Darauf bauen sich Emotionen auf, einige richten sich an das Objekt. Ich denke dann so etwas wie *„Ich mag das, das möchte ich haben“* und so habe ich Verlangen danach. Gerade jetzt vermag ich mehr Verlangen nach dem Rekorder haben als nach der Tasse mit Wasser, das auch hier auf dem Tisch vor mir steht, da die Maschine höherwertig ist. Dennoch könnte ich aber ohne den Rekorder leben, würde aber ohne Wasser nicht überleben.

Obwohl ich also vielleicht sage *„Genau, ich will wirklich diesen Rekorder“* hängt seine Wichtigkeit vom speziellen Kontext ab. In einem anderen Kontext würde ich eher sagen *„Hör‘ mal, ich geb‘ dir meinen Rekorder, mein Geld und auch meine Uhr für ein bisschen Wasser, denn ich bin sehr durstig und sterbe ohne Wasser.“*

Wir sehen also einen Wert im Objekt, und die Wertzuschreibung kommt von uns selbst. Darin besteht das Zeichen unreiner relativer Wahrheit. Wir sehen eine Welt, die sich aus vielen verschiedenen Gebilden zusammensetzt, viele wirklich existierende Einheiten, die alle einen intrinsischen und identifizierbaren Wert haben. Wir vertrauen auf unsere Emotionen, uns zu sagen, wie hoch der Wert ist: weil ich es mag, ist es wertvoll. Es scheint da diesen Wert zu geben.

Mögen ist die Bewegung des Subjekts hin zum Objekt. *„Aber ich bin nicht dumm! Wenn es nicht wunderschön wäre, würde ich es nicht mögen.“* Wir stellen unser Mögen aus, wie zum Beweis des intrinsischen Werts des Objektes. Die Topologie der Welt aber wird komplizierter denn es gibt ein paar Dinge, die wir mögen, andere die wir nicht mögen oder weder-noch. Somit reagieren wir nicht einfach auf die gegenwärtige Form von Dingen der Welt und ihren Funktionen, sondern auch in Bezug auf die Emotionen, die sie in uns hervorrufen.

Aus dem Grund wird es ‚unrein‘ genannt, denn wir werden sehr verwirrt. Was ist der Wert von Verwirrung? Jeden Tag gibt’s in der ganzen Welt hunderte Millionen Leute, die zu Pornographie im Internet masturbieren. Die schauen auf ihren kleinen Bildschirm und denken *„Wow, was für ein Hintern! Komm, kleine Freundin, lass uns spielen.“* Beeindruckend! Da ist niemand! Man kann den Bildschirm nicht küssen. Den Atem kann man nicht hören weil niemand da ist. Alles Projektionen und Fantasien. Aber sehr machtvoll.

Hier lernen wir etwas über die Natur des Geistes. Sobald man einem Objekt Wert beimisst, scheint es sehr speziell. Wenn man aber die emotionale Reaktion wieder zurücknimmt beginnen wir in sauberer Beziehung mit der Welt.

Es ist nicht ungewöhnliches dabei in England Kinder sagen zu hören: *„Bäh, ich hasse das. Es ist schrecklich! Das will ich nicht essen!“* dann sagen die Eltern: *„Hör‘ mal, alle deine Geschwister hier am Tisch essen das, schau hin. Es ist eine Sache, dass du es nicht essen magst. Aber du kannst nicht sagen, dass es schrecklich ist, denn sie essen es.“*

Hier sehen wir, dass es ein Leichtes ist, das Objekt schlecht zu machen auf Basis unseres Gefühls. Sobald wir das Gefühl zurück in uns aufnehmen, heißt das nicht, dass die Welt völlig fad wird. Wir haben immer noch unser Empfinden, aber wir wissen: *„das ist mein Empfinden“*. Es gibt mir kein einziges Körnchen Wahrheit über das Objekt. Es sagt mir nur etwas über das Subjekt. Mein Leben kommt damit zurück in deine Handfläche.

Dann kann eure Meditation funktionieren. Solange ihr meint, dass die Welt voll reeller Objekte mit wahren Werten, mit verschiedenen Werten ist, kann Meditation schier gar nichts verändern. Vielleicht verändert's eure Meinung, aber eure Meinungsänderung ändert die Welt nicht. Wenn ihr aber erkennt, dass eure Meinung genau ist was das Objekt zu sein schien, und dass was ihr am Objekt verfolgt habt nicht dessen Qualitäten sondern eure Reaktion darauf waren – was ihr selbst über das Objekt erschaffen habt – dann erkennt ihr, dass, wenn das der Fall ist, sich alles ändert wenn sich euer mentales Konstrukt ändert. Das heißt nicht dass ihr der Herr der Welt sein müsst, sondern dass sich der Klettverschluss, der euch in alle möglichen starken Verbindungen hineinfixiert hat, lockert. Objekte können also nützlich wie auch unnützlich sein, je nach den Umständen. Ihre Wertigkeit ist kontextabhängig und nicht inhärent.

Ich habe einen Wintermantel aus London mitgebracht, den bei Abfahrt war es recht kalt. Hier hat der keinen Wert und ich könnte entscheiden *„Dieser Mantel ist wertlos, den schmeiße ich weg.“* Dann bin ich zurück am Flughafen, am Bahnhof in London und zittere!

Die Wertigkeit liegt in der Situation, nicht im Objekt. Ich sehe einen großen Wert darin, mein Leben auf Basis dessen zu überdenken. Ich schaue mir alle Dinge an, die im positiven wie negativen Sinne Macht über mich haben und überprüfe: *„Würden alle Freunde meiner Auswertung zustimmen?“* Wenn nein, dann ist es **meine** Interpretation. Wenn ich also meine *„Das ist wichtig“*, dann ist das nur ein halber Satz, es ist wichtig **für mich**. Aber zu dem Satz gehört noch etwas hinzu: *„Das ist mir wichtig, denn ich messe dem Objekt einen Wert bei.“* Meine schillernde Lebenskraft, die als Hoffnung/Sehnsucht, als Angst/Abneigung daherkommt. Die ist **meine** Qualität. Das ist die Bewegung meines Lebens, meiner Energie, meines Potenzials. Jetzt wo ich sehe was mein ist, kann ich etwas machen.

Wir schmeißen oft alte Gegenstände nicht weg, wegen eines sentimentalen Werts. Ich habe viele Bücher. Ich bin nun fünfundsechzig und werde tot sein bevor ich die alle gelesen habe. Das ist eine Tatsache. Mehr als tausend Bücher habe ich bereits weggegeben, denn ich merkte, dass ich eine Menge Therapiebücher gekauft hatte, die mich nicht wirklich interessieren. Aber immer noch muss ich entscheiden, was ich mit meiner Zeit anstelle. Ich beginne ein Buch zu lesen, vielleicht erinnere ich mich wann und wo ich es gekauft hatte, starre das Buch später an und denke *„Du blödes Teil klaust mir mein Leben“* Das liegt daran, dass ich sehr langsam lese und auch immer beim Lesen schreibe, dann gerate ich in einen Selbstdialog und will nicht aufhören. Ich mag es nicht, ein Buch nach der Hälfte wegzulegen.

So ist unser Leben. Wir müssen erkennen, wie wir uns dem Objekt hingeben als ob es wirklich bedeutsam wäre. Oder nicht. Vielleicht wurden wir gerade verwickelt? So oder so geben wir unser Leben, unsere Zeit und Zeit ist Leben. Wir geben diesen Objekten unsere Zeit und unser Leben. Und unsere Meditationspraxis ist eine gute Art aufzuwachen und uns zu fragen *„Oh, was tue ich?“*

REINE RELATIVE WAHRHEIT: JEDES OBJEKT HAT SEINEN ZUSAMMENHANG

In der reinen relativen Wahrheit sehen wir, dass es da eine Menge 'Dinge' gibt und sie von Natur aus leer sind.

Leerheit ist im Buddhismus ein großes Thema und darüber sage ich zu Beginn ein wenig. Leerheit bedeutet, dass es in keinem Phänomen irgendeine inhärente oder immanente definierende Eigennatur oder Essenz gibt. Wir haben hier zum Beispiel einen Tisch. Wir haben den bereits gestern gesehen und heute wieder. Er ist sehr eindeutig ein Tisch. Was wir aber eigentlich sehen ist ein Tisch irgendwo. Dieser Tisch hat immer eine Irgendwoheit. Er hat einen Boden. Der Boden ist kein Zufall. Wenn wir den Boden

entfernen, dann fällt der Tisch solange, bis er einen anderen Boden findet. Soll heißen, jedes Objekt hat seinen Zusammenhang. Der Zusammenhang mag sich ändern, aber einen Zusammenhang gibt es immer. Jedes ‚etwas‘ ist ‚etwas‘ irgendwo, und diese Irgendwo-heit verändert das ‚etwas‘.

Ich bin jetzt hier bei euch und später bin ich am Flughafen. Was ich hier tun kann, ist anders als was ich am Flughafen tun kann. So ist das. Unser Verhalten ist kontextabhängig. Für uns ist das offensichtlich aber für den Tisch ebenso. Wenn ihr diesen Stuhl hier neben mir anschaut und drüben im Fenster einen Stuhl im Sonnenschein seht. Der Stuhl da drüben scheint eine andere Farbe zu haben, als der hier im Schatten. In der Gegenwärtigkeit unserer direkten Wahrnehmung ist es eine andere Farbe. Wenn wir sagen ‚Nah, das liegt nur daran, dass die Sonne draufscheint, eigentlich ist es überall die gleiche Farbe.‘ dann ist das eine konzeptionelle Überlegung. Es ist unsere mentale Aktivität, die unsere Fantasie fortwähren lässt, dass der Stuhl bleibt, der Stuhl bleibt, der Stuhl bleibt, in jedwelcher Situation. Nein, er ist veränderlich. Wenn wir beginnen, das zu sehen, dann kommen wir der reinen relativen Wahrheit näher.

Der Nutzen des Tisches hängt ab vom abzuhaltenden Treffen. Wenn wir den Tisch sehen, dann sehen wir ein Potenzial. Wären hier kleine Kinder, dann würden sie unter dem Tisch spielen. Sie würden sofort erkennen, dass das es ist was getan werden muss, denn wenn sie sich hier im Zimmer umschaun, hat alles für sie die falsche Größe. Aber der Tisch hat die rechte Größe, um sich darunter zu verstecken.

Auf einem tieferen Niveau sagt uns das, dass man seinen Geist nicht aus der Empfindung entfernen kann. Es gibt keinen objektiv existierenden Tisch immer und unter allen Umständen. Das Potenzial des Tisches besteht als eine bebende, halbe Geschichte. Wenn die zusammenkommen, sind viele Dinge möglich.

Wir alle wissen irgendetwas über Picasso und sein Leben und dass sich das ewig geändert hat. Man mag sagen, dass er einzigartig oder ein Genie war, aber das hilft kein bisschen da es ihm eine Eigenschaft zuordnet. Unsere Frage ist: wie hat Picasso als Picasso gelebt? -Indem er sehr neugierig war und durch Vergessen. Mit sechzig hat er immer noch mit frischem Auge auf die Dinge geschaut, sogar mit siebzig. Um sich von der Welt überraschen zu lassen. Und da **er** überrascht war, machte er auch überraschende Objekte.

Auch das ist die Qualität reiner relative Wahrheit. Das Leben wird glänzender wenn man nicht der Welt sagt, was sie ist und welchen Wert sie hat. Stattdessen empfängt man sie und antwortet auf gewisse Weise.

Wenn man dieses Niveau immer weiter reinigt, dann erkennt man den Moment der Wahrnehmung wie er untrennbar vom Zeitlauf ist. Das -jetzt, das -jetzt. So wie sich Zeit ändert, ändern sich die Umstände, es gibt Wandel. Es ist nicht, als wenn **dies das** wird. Stattdessen gibt es das und das und das. Jedes ‚das‘ ist einzigartig und speziell. Vielleicht sehen wir Muster, aber das Muster deutet auf keine Essenz, sondern auf eine illusorische Gestalt wie ein Regenbogen am Himmel.

Manche von euch kennen die Novelle „Das Bildnis des Dorian Grey“ von Oscar Wilde. Die geht in etwa wie die Geschichte von Doktor Faustus, der einen Pakt mit dem Teufel geschlossen hat. Dorian Gray macht eine Art Pakt in dem sein Abbild altert aber er jung und schön bleiben wird. Im Verlauf der Geschichte verhält er sich schlimmer und schlimmer denn, weil er sich aus der Zeit hinausbewegt hat, berühren ihn die Konsequenzen seiner Handlungen nicht. Unser Leben ist genau genommen genau

anders herum. Wir schauen Fotos aus früheren Zeiten an und stellen an uns fest ‚*Oh, das bin ich!*‘ Aber nein, eigentlich **war** ich es. Wir ändern uns und bewegen uns in Richtung Tod. Fixieren kann man nur eine Geschichte, ein Bild, aber eine gelebte Existenz kann man nicht fixieren.

ABSOLUTE WAHRHEIT: DIREKTE WAHRNEHMUNG OHNE KONZEPTE

Die absolute Wahrheit ist die direkte Wahrheit, dass alles wie ein Traum ist. Im Traum erleben wir Dinge, Orte, Emotionen etc. und auf einmal sind sie weg. Wie im Theater. Das Spiel beginnt, wir verlieren und darin, und dann ist es vorbei. Alles im Spiel war eine Lüge und schien doch so wahr. Sobald wir sehen, dass es eine Lüge ist, können wir teilhaben ohne uns zu verlieren. Wir geben uns nicht mehr unseren Fantasien hin, an ihre Wahrheit glaubend.

Aus westlicher Sicht sagen die Leute an dieser Stelle: ‚*Ja, aber ich will die Welt nicht komplett ruhig haben. Ich will Aufregung.*‘ Die Leute, die so etwas sagen, haben normalerweise einen netten, kleinbürgerlichen Lebensstil. Wenn das Leben süß ist, kann es gerne etwas mehr Spaß ertragen. Ich hatte heute Spaß beim Essen meines Fisches. Der Fisch hat seinen Teil, sich mir aufgeopfert zu haben nicht so sehr genossen. Fast so als wenn ich einer scheinheiligen buddhistischen Sekte angehöre, an theoretisches Mitgefühl glaube und gutes Fischessen...

Ich will sagen, dass die Leerheit bedeutet, wie die Welt unfassbar ist. Wonach wir greifen ist ein Überbleibsel, etwas Übriggebliebenes. Die Gegenwärtigkeit unserer Existenz ist unbeständige Erfahrung. Freiheit basiert deshalb auf dem Loslassen der Fantasie, dass man etwas bekommen kann. In allem in unserem Leben werden wir niemals irgendwo ankommen. Der Verlauf unseres Lebens ist eine ganze Serie an Tunneln. Du gehst durch den Schultunnel und kriegst einen Abschluss. Dann machst du weiter mit Studium, gehst durch den Unitunnel und bekommst ein Diplom. Es scheint, als jeder Tunnel irgendwo hinführt. Dann hast du den Moment ‚*Jetzt bekomme ich meinen Abschluss!*‘ Das Gefühl dauert vielleicht zwei Stunden an, sie setzen dir diese Kappe auf den Kopf und geben dir dieses Stück Papier. Am ersten Tag rufst du Leute an um zu sagen ‚*Hey, ich habe meinen Abschluss!*‘, am nächsten tag sagst du ihnen ‚*Hey, hab‘ ich dir schon erzählt? -Ich habe meinen Abschluss!*‘ Der Wert verliert sich sehr schnell. Dann packst du es in eine Schublade und holst es hervor für eine Bewerbung, aber nur dann brauchst du es. All die Energie in diesem Tunnel und sie ist verpufft sobald du zum Ende kommst. Denn es war ein dynamischer Prozess. Das Ende aber ist kein Punkt. Es ist ein Komma. Es geht immer irgendwie weiter. Das Leben ist eine endlose Geschichte. Der Begriff ‚absolute Wahrheit‘ steht also für nichts Mystisches oder Überweltliches. Es deutet auf den Sachverhalt, dass das Leben reich ist und uns und in unserer vollen Teilnahme gegeben ist, aber wir versuchen, sie in Besitz zu nehmen. Indem wir nach ihr fassen, bekommen wir weniger.

Mein tibetischer Lehrer sagte immer: *Mache es auf die einfache Art.*‘ Aber als ich Kind war, hat das nie jemand zu mir gesagt. Da hieß es ‚*Streng dich mehr an.*‘ Warum sollte irgendjemand so hart arbeiten wollen? Es hat mir sehr geholfen, dass er das gesagt hat. Einmal ging ich ins Bergexerzitium und machte viele verschiedene Dinge, inklusive viele Niederwerfungen. Als ich zurückkam erzählte ich meinem Guru, was ich getan habe:

- Oh, nun hast du also deine 100.000 Niederwerfungen gemacht. Und, bist du müde?*
- Ja.*
- Oh ja, das passiert.*
- Rinpoche, worin liegt der Sinn, all diese Niederwerfungen zu machen?*

—Weiß ich nicht. Du wolltest sie machen, du hast sie gemacht. Nun sag' du es mir.

Im Rahmen der traditionellen Praxis ist es vorgesehen, dass jeder eine Menge dieser Niederwerfungen in voller Länge macht. Warum? Weil es das ist, was sie zu machen haben? Warum? Weil sie es tun müssen. Rinpoche war nie sehr traditionell. Er sagte: *„Wenn ihr diese Dinge tun wollt, dann könnt ihr sie machen. Aber ich habe euch niemals gebeten, sie zu machen.“* Man kann auf so viele Weise seine Zeit verbringen. Aber was soll ich machen? Nun, alles ist Bewegung und Wandel, alle äußere Formen und innere Formen – wo bist du? Was ist die Wichtigste aller Fragen. Wo bist du? Was die Frage ausdrückt, ist: worauf ruhst du dich aus?

Wir können sagen, dass wir hier zusammen in diesem Zimmer sind, aber wo ist ‚hier‘? Wir können Geschichten darüber erzählen, wir können den Namen des Hotels angeben, den Teil der Insel, Längen- und Breitengrad. Damit könnten wir präzise festhalten: *„Wir sind hier.“*

Aber wo ist das? ‚Hier‘ ist unser Geist, wir sind in unserem Bewusstsein. Auf selbe Weise wie eine Reflektion im Spiegel ist, ist es der Eindruck für unseren Geist. Reflektion und Spiegel sind nicht dasselbe, aber man kann die Reflektion nicht aus dem Spiegel herausnehmen. Die Eindrücke sind nicht dasselbe wie wir selbst, unser Dasein, unsere Präsenz, und doch kann man diese Eindrücke, Erfahrungen, nicht aus unserer Präsenz herausnehmen. Wir erleben immer irgendetwas. Wenn du versuchst zu sagen, was es ist -nichts! Und doch ist es da.

Es gibt da ein berühmtes vierzeiliges Gebet an die Göttin Prajnaparamita. Prajnaparamita bedeutet ‚transzendierte Weisheit‘. Diese Göttin ist die Essenz aller Weisheitsliteratur der Herzsutra-Familie. Die Dichtung beginnt mit *„Diese transzendente Weisheit, die die Natur aller Wesen ist, ist jenseits von Sprache, Gedanken oder Ausdruck.“* die Unmittelbarkeit des Hier-Seins können wir nicht ausdrücken. In Verbindung mit unserem Gedächtnis, unseren Interpretationen und Bewertungen können wir Geschichten darüber erzählen, aber auf sehr simple, direkte Weise, sind wir einfach hier. Wie könntest du all das was passiert mit einem Mal ausdrücken? Es passieren so viele Dinge in diesem Zimmer, die kommentiert werden könnten. Die Geschichte modernen Designs in Spanien und so weiter. Themen ohne Ende könnten erarbeitet werden. Aber der unmittelbare Eindruck – das ist unmöglich, da der nicht eingefangen werden kann.

Wir bringen zum Ausdruck, was wir ergreifen und was wir ergreifen, sind Konzepte, nicht Gegenwärtigkeit. Das ist das echte, allgemeine Grundverständnis im Buddhismus. Es weist darauf hin, dass der Zustand eines Konzepts nicht der eines wahren Ausdrucks ist, sondern eines verbindenden Ausdrucks. Wahrheit ist unaussprechlich. Was wir aussprechen können, sind Schöpfungen, Bilder und diese Bilder erschaffen Muster.

Es ist wie folgt: du triffst hier im Retreat jemanden und beginnst ihm über dich zu erzählen. Wie könntest du eine wahre Beschreibung deiner Selbst abgeben? Seit dem Aufstehen hast du bereits tausende Eindrücke gewonnen: Zähneputzen, Treppe runterkommen, Himmel anschauen, mit Leuten reden und so weiter. Jeder dieser Momente hat beeinflusst wie du warst. Als du da warst, passierte das, aber du hast keine Taschen, um es aufzubewahren. Wenn du wirklich hier bist, bist du nackt.

Wenn ihr Kinder habt und die Kinder gehen zum Spielen raus, dann kommen sie ein paar Stunden später wieder und ihr fragt:

- Süßer, was hast du gemacht?
- Gespielt.
- Aber was hast du gespielt?
- Einfach gespielt.

Vielleicht könnt ihr euch erinnern, wie es war, zu spielen, spielen ist nackt. Viele Dinge passieren, wenn man spielt, zusammen herumrennen, jagen. Es ist real, man lacht, fällt hin, was auch immer, aber es bedeutet nicht in dem Sinne, dass Kinder keinen Grund haben, dem eine Bedeutung zu verleihen. Da zu sein, war genug. Da zu sein, war die ganze Sache.

Glaubst du, dass das wahr ist? Hast du dieses Gedächtnis? Es ist so goldig. Im Sommer verbringst du als Kind den ganzen Tag damit, am Strand herumzurennen, all diese Sachen zu machen. Und es gab keinen Sinn zum Zweck, es war ein Zweck in sich selbst.

Wenn du mit einem Kind von zweieinhalb oder drei spazieren gehst, dann geht es sehr langsam voran. Die halten an und schauen sich alles an. Schon wenn sie sechs sind, singen sie sich selbsterdachte Lieder und sind ganz in ihrer kleinen Welt. Du magst sagen *'Schau' mal, ein Marienkäfer.'* und sie antworten *„Oh ja...“* aber sind nicht wirklich interessiert. So ist das.

Die Zeit unseres Lebens, in der die Welt unseren Lauf anhält, ist sehr kurz. Und doch glaube ich, dass es ehrlich möglich ist, weiterhin von allem beeindruckt zu sein. Wissen ist ein falscher Gott. Durch Informationstechnologie und Computer verehren die Leute überall die Kirche der Information. In nur wenigen Sekunden kannst du durch eine Google Suche Wissen **über** etwas erlangen, aber es entfremdet dich selbst von der gelebten Erfahrung. Leben ist Kontakt, denn Kontakt ist die Nichtdualität des Erfahrungsfeldes.

Im tibetischen gibt es eine Menge Worte für 'direkt', 'unmittelbar', 'ungehindert', 'durchdringend', um wie eine simple Welle einfach zu empfangen und zu reagieren. Es ist wiederum auf dieser Basis, diesem Nichts-zu-Greifen-Haben, dass wir entspannt dasitzen, uns in die Praxis begeben und der Welt erlauben zu sein wie sie ist. Wenn wir sehen, dass wir in Gedankenketten verfangen sind, dann werden wir uns dessen einfach bewusst -und schon wird dieser Gedanke sich selbst auflösen.

[MEDITATIONSPRAXIS]

VON GEDANKEN BLOCKIERT

Über tausende von Jahren haben hinduistische und buddhistische Meditatoren den Geist im Herzen gesehen, wo er in Form eines achtblättrigen Lotus ist. Soll heißen, es gibt acht Pulsationsrichtungen von Energie. Dieses *Herzchakra* ist mit anderen Chakren entlang des *Avadhuti*, dem Zentralkanal, verknüpft. Jedes von ihnen kann erblühen und voll lebendig werden, also in voller Ausdehnung und Kommunikation.

Das traditionelle Yogasystem beschreibt zwei Seitenkanäle, die aus dem Zentralkanal herauskommen und durch viele Verzweigungen durch den ganzen Körper gehen. Unsere Lebendigkeit oder Energie fließt allzeit durch sie hindurch. Aufgrund von Fixierung, Trauma und Widerstand können sie blockiert werden, sodass sie in manchen Teilen träger wird. Dadurch kommt es zu Ungleichgewichten in den fünf Elementen. Leute mit viel Feuer und Wind sind sehr locker, aber gewöhnlich sehr beschäftigt. Leute mit Wasser und Erde-Dominanz neigen zu mehr Stabilität, aber auch mehr Trägheit und Schwere. Eine freie

Bewegung der Energie durch all unsere Teile balanciert die fünf Elemente aus, denn der Zentralkanal, der *Avaduthi*, ist leer. Er ist die Eigenschaft des Raumes. Wenn die anderen Kanäle mit ihm verbunden sind, werden sie bereinigt, und so wird alles möglich.

Wenn wir jedoch blockiert sind und uns in Meditation begeben, dann scheinen sich gewisse Empfindungen zu wiederholen, insbesondere im Sinne von *„Ich bin hier, das bin ich. Ich meditiere gerade. Ich bin hier, das passiert mir.“* Das sind Gedanken. *„Das passiert mir.“* ist ein Gedanke. Der Gedanke mag an der Seite einer Empfindung aufkommen, aber wenn wir uns mit dem Gedanken identifizieren, scheint er offenkundig wahr zu sein. *„Das bin ich, ich meditiere gerade, ich bin hier.“* Der Gedanke ist bereits vorbei. Wir haben ihn jetzt verfestigt. Wie ein Frosch, der von einem Lilienblatt zum anderen und noch weiter springt, springen wir von *„das bin ich. Das bin ich. Das bin ich...“* Ich bin immer hier. Ich verarsche mich selbst, aber ich mache das so schnell und so schön. *„Das bin ich!“* Das ist es also was ich beobachten muss. All das sind nur Gedanken. Der Gedanke sagt: *„Vertraue mir, glaube in mich.“* Und dann ist er verschwunden.

Das nennt man den 'One-Night-Stand', manchmal glücklich, manchmal traurig. Aber der Gedanke ist vorüber. Der Gedanke sagt:

- Ich bin die Wahrheit! Ich werde bei dir für immer sein.*
- Oh Liebling! Ich glaube dir. Ja das hier bin ich.*

Und dann ist es vorbei. Das ist das Problem des Nichterkennens der Natur des Gedanken. Gedanken können nicht stabil sein. Derselbe Gedanke, der meint *„Ich bin verlässlich, ich bin verlässlich.“* ist nicht verlässlich. Das Etikett nennt dir nicht seinen wahren Inhalt. Es ist nicht wirklich wie die Werbung von Ronseal¹, die uns sagt *„Es macht genau, wie es auch der Dose steht.“* Alles was entsteht, ist unbeständig, aber der Unterschied zwischen *Samsara* und *Nirvana* ist, ob du daran glaubst, dass die Gedanken real sind, oder nicht.

Gedanken sind nützlich, sie setzen uns in Beziehung, gehören mit dieser Funktion aber in den Bereich des Mitgefühls -nicht in den Bereich der Weisheit. Da wir aber die Fantasie kognitiver Wahrheit für uns geschaffen haben, glauben wir, dass der Gedanke die Wahrheit sagt. Der Gedanke verschwindet, ist weg. Er ist da und er ist weg:

- wie ein Regenbogen am Himmel,
- wie ein Echo
- wie eine Fata Morgana auf einer sommererhitzten Straße
- wie die Reflektion eines Vollmonds auf einem Teich.

Was also sollten wir mit dem Gedanken machen? Wenn wir wieder und wieder hinschauen, dann sehen wir wie Gedanken verschwinden. Sie sind Energie des Geistes, genau wie wir die Wellen auf dem Meer sich bewegen sehen wegen Wind und Gezeiten. Die Welle kannst du nicht fassen, aber wenn du ein kleines Boot segelst, dann kannst du mit den Wellen arbeiten, da du verstehst, was eine Welle ist. Du balancierst in der kleinen Jolle, damit du nicht umgeschlagen wirst.

Ähnlich ist es, wenn wir in der Praxis sitzen und zu dem Gefühl des *„Ich bin hier.“* kommen und dann behutsam unsere Achtsamkeit exakt zu diesem Eindruck des Hierseins führen. Fügt keine weiteren

¹ Britischer Hersteller von Holzbodenversiegelung und Lasuren

Gedanken hinzu, beobachtet lediglich: *„Wo bin ich?“* Verschiedene Antworten präsentieren sich. Bleiben irgendwelche von ihnen zurück? Dann beginnst du die Natur des Geistes zu sehen.

GESCHICHTEN, DIE WIR ERZÄHLEN

Da unausweichlich unsere Zeit vorbei geht, ist nicht mehr viel Zeit übrig. Ich möchte jedoch zwei weitere Dinge erklären und im Anschluss schauen wir ob es Fragen gibt zu dem was wir bis jetzt behandelt haben.

Es gibt verschiedene Systematiken, Dzogchen zu verstehen und wie ich bereits vorher hinwies, entwickeln sich all diese Systematiken aus unserer Einbildung. Das ist wundervoll, aber es macht alles auch recht kompliziert.

Die Geschichte des Buddha Shakyamuni beispielsweise ist komplett übertragen, nichts ist während seiner Lebenszeit dokumentiert worden, nur einige Zeit später. Gemäß dieser Geschichten wurde er in eine wohlhabende Familie geboren, vielleicht sogar einem König oder Staatsführer. Ein Astrologe sagte seinem Vater: *„Dein Sohn wird entweder ein großer, welterobernder Herrscher sein wird, oder ein Weiser, ein Heiliger der der Welt entsagt.“* Der Vater denkt sich *„Gut, ich will einen großen, starken und männlichen Kriegersohn.“* und sorgt dafür, dass sein Sohn alles lernt wie Wagen steuern, Bogen schießen etc. Innerhalb dieser Welt (oder Blase) der väterlichen Vorstellungen und Annahmen wächst der Junge auf. Doch dann wird er größer, reitet aus und hat bei der Jagd einige Erfahrungen.

Am Straßenrand sieht er einen kranken Menschen. Er sieht einen sehr alten, sich langsam voran bewegendem Menschen in Schmerz. Er sieht eine Leiche. *„Oh, vielleicht wird das mir passieren.“* Dieser Gedanke kam ihm nie zuvor. Schlussendlich sieht er einen Heiligen, einen wandernden *Sadhu*, der nur mit ein bisschen Lendenschurz bekleidet ist, langes verfilztes Haar hat. Dann entscheidet er den Palast zu verlassen und einen tieferen Grund im Leben herauszufinden. Der Geschichte nach bricht er mitten in der Nacht auf mit seinem Knappen, gibt all sein Hab und Gut weg und wird ein wandernder *Sadhu*. Gemeinsam mit anderen Yogis trainiert er verschiedene Entbehrungen, so wie sich abhungern, schmerzvolle gedehnte Körperhaltungen einnehmen etc., und lernte viele verschiedene Philosophien und Yogaarten. All das praktiziert er an einem heiß-trocknen Ort am Ufer des Naranjana Flusses in Bihar, aber nach sechs Jahren meint er: *„Das bringt mit nirgends hin.“* Er hat einfach nur seinen Körper gequält.

Dann pflückt er einiges *Kushagras* (wildes Gras) und bereitet sich einen Platz unter einem Baum. Ein Dorfmadchen kommt vorbei und bietet ihm *Kihr* an, einen Reispudding. Er isst ihn: *„Hmmm, das Leben ist gar nicht so übel.“* Dann entschließt er sich: *„Ich werde hier sitzen und mich nicht bewegen bis ich erleuchtet bin.“* Er sitzt in der Mitte der Erfahrung, begibt sich nicht hinein, weist sie nicht ab. Er berührt den Boden und fordert: *„Beweise mir dass ich hier bin, dass ich angekommen bin.“*, und die Erde bebte dreimal. Alle Versuchungen, die *Maras* etc. verschwinden.

Danach meint er: *„Ich werde hier länger bleiben“* und er läuft für einige Tage hin und her. Die Götter der Himmel aber wissen dass etwas Bedeutsames passiert ist, sie kommen hinunter und sagen *„Du musst lehren.“* Er denkt aber: *„Wenn ich lehre, wird das keiner verstehen.“* Die Götter fragen ihn wiederholt, dass er unterrichtet: *„Bitte, bitte, großer lieber Buddha, wunderbarer Buddha, holder Buddha.“* Schlussendlich stimmt er zu.

Er beginnt zu unterrichten und es werden immer mehr und mehr da immer mehr Leute kommen und Fragen haben. In der Tradition heißt es, dass er 84.000 verschiedene *Dharmas*, verschiedene Sichtweisen und Methoden. Das ist sehr interessant. Er hat mit verschiedenen Methoden experimentiert. Er hat Freiheit gefunden, indem er einfach seinen Geist beobachtet hat und daraus viele, viele Methoden erarbeitet, so viele dass die Tibeter über sich selbst sagen *'In Indien praktizieren die Leute mit einem Gott und finden Erleuchtung und in Tibet praktizierten wir mit hunderten und gelangen nirgendwo hin.'*

TRADITIONELLE FRAGEN ZUR BETRACHTUNG DES GEISTES

All die Gottheitspraktiken sind Praktiken von Energien, Praktiken von Manifestationen. Sie sind Wege um mit der Komplexität der Manifestation umzugehen. Aber alle Manifestation hat denselben Grund, der Leerheit ist. Es ist ein offener Zustand, der sich *dharmadhatu* nennt, die unendliche Dimension des Raumes. Das ist unsere eigene Natur. Wenn wir unsere eigene Natur verstehen, dann haben wir Zugang zu all den Energieformen. Wenn wir aber all den Energieformen nachjagen, finden wir unsere eigene Natur niemals.

Das Leben ist kurz, man stirbt leicht. Wir können auch Schlaganfälle kriegen. Wir können verschiedene Arten von Zuständen haben, die eine Praxis unmöglich machen.

In der Dzogchen Tradition ist der Hauptpunkt, die Natur des Geistes zu verstehen und Manifestation in diese Natur zu integrieren. Die Natur des Geistes wird *Kadag* oder ursprüngliche Reinheit genannt, was bedeutet, dass sie so leer ist wie ein Spiegel. Manifestation ist *Lhundrub*, was müheloses Entstehen oder sich spontan manifestieren bedeutet. Das ist wie die Reflektion im Spiegel. Wenn man in den Zustand des Spiegels eintritt, dann kommt die Reflektion automatisch. Man kann eine Million Reflektionen sich anschauen und den Spiegel nie verstehen. Die Reflektionen ohne den Spiegel zu jagen, nennt man *Samsara*. Die Reflektion zu sehen und zu wissen, dass es die strahlende Gegenwärtigkeit des Spiegels ist, wird *Nirvana* genannt.

Verliere dich nicht in den verschiedenen Praktiken aber schaue immer und immer wieder deinen eigenen Geist an. Wie leicht kannst du deine Füße anschauen, aber wie leicht siehst du den Sehenden? Der Sehende ist kein Objekt. Deine Subjektivität kannst du nicht **sehen**, aber du kannst im Moment seiner Gegenwärtigkeit **sein**. Gegenwärtigkeit ist im Hiersein, das wir Moment für Moment haben. Dieser strahlende Raum oder diese beleuchtete Bühne ist es, in der alle Manifestation auftritt. Wenn wir auf die Bühne schauen, werden wir eine Menge Requisiten aus früheren Dramen wiederentdecken. Indem wir diese bemalte Kulissen und Wände, Stühle etc. überprüfen, bringen diese uns in das Gebiet der Geschichte.

Deshalb taucht da, wenn wir offen in Meditation sitzen, ein Stück altes Möbel auf. Wir beginnen mit *„das bin ich“* und erarbeiten von vorn da aus schnell Weiteres. Wenn wir nicht in Fixiertheit auf ein spezielles Möbelstück eintreten, verschwindet es langsam und es wird dir möglich etwas mehr von der Bühne zu sehen, sie wird leerer. Sobald du aber die Bühne erkennst, erkennst du den Zustand von allem was sich darauf befindet. Das ist die Welt der Illusion.

Wenn ein Gedanke wie *„Ich sitze hier“* aufkommt, dann ist das wie eine große Leinwand in Sommerfarben mit Sonnenschein und einigen Blumen. *„Hier bin ich“* *„Aber ich kann nicht meditieren.“*

Schon ist es wie eine dunkle Nacht in einem Geisterhaus mit umherfliegenden Fledermäusen. Jedes Verständnis, das wir entwickeln, schafft seine eigene spezifische Interpretation dessen wer wir sind. Gedanken kannst du nicht anhalten. Es wäre schlimm, wenn deine Gedanken anhalten würden, also versuche es nicht. Der Gedanke ist nicht schädlich, wenn du ihm Raum gibst.

Wenn du in der Wildnis einen wilden Hengst einfängst und ihn in ein enges Gehege sperrst, dann ist es sehr gefährlich für dich, in das Gehege zu gehen. Wenn du das Pferd aber auf eine große Koppel mit starkem Zaun stellst, dann hat es genügend Raum um sich umher zu bewegen und gewöhnt sich allmählich daran, da zu sein. Er wird gezähmt durch den Raum. Ebenso ist es mit dem Geist. Wenn du fest umklammerst, was geschieht, es kontrollieren willst, dann rutscht es dir weg wie ein Stück Seife unter der Dusche.

Wir entspannen uns also, öffnen uns. Wenn eine Feststellung ankommt, dann drücken wir die nicht weg. Auch nehmen wir sie nicht als Wahrheit, wir ermöglichen ihr einfach nur ihren Raum. Und sehen was passiert. Fünf Fragen kommen oft auf. Viele werdet ihr bereits kennen:

Welche Form hat der Geist?

Hat er eine Form?

Hat er eine Farbe?

Welche Größe hat der Geist? Groß oder klein?

Woher kommt der Geist?

Wo verweilt der Geist?

Wohin geht der Geist?

Der Geist ist nicht der Gedanke. Der Geist ist nicht die Empfindung oder das Gefühl. Das alles sind Erfahrungen des Geistes.

Als Erfahrender, Offenbarer, Zeigender, als jener der offenlegt, hat der Geist eine Form oder Farbe?

Du kannst das mit geschlossenen oder geöffneten Augen ausprobieren. Viele Verschiedene Erfahrungen kommen auf, jede mit ihrer eigenen Farbe, aber der Geist selbst, beeinflusst er die Farbe dessen, was aufkommt? Hat er eine Form?

Für gewöhnlich sitzen wir und denken: *‘Mein Geist ist in meinem Körper. Mein Geist hat Zugang zur Welt durch meine Sinnesorgane. Ich habe Zugang zur Welt durch das Licht, das an meinen Augen auftrifft. Der Schall kommt in mein Ohr etc.’* Auf diese Weise erzählen wir uns Geschichten, wie wir sie in der Schule gelernt haben. Im Physikunterricht haben wir demonstriert, dass Klang Vibration ist, wir haben eine Uhr in ein vakuumiertes Glas gesteckt und haben wir nicht mehr gehört. Vieler solcher Experimente. Wir erzählen uns selbst was wir wissen, aber es bleibt eine Geschichte. Wenn wir nur so dasitzen mit geöffneten Augen, ist der ganze Raum hier. Er ist sofort verfügbar; er trifft umgehend ein. Er ist nicht Stück für Stück aufgebaut. Wir sind gegenwärtig in dem Raum. Ob wir meinen, dass das Licht aus unseren Augen heraus in das Zimmer oder hinein vom Zimmer in unsere Augen, die Unmittelbarkeit unserer Erfahrung ist, dass es hier diesen Raum gibt und wir Zugang zu ihm haben, denn er ist eine für uns entstehende Erfahrung.

—Aber mein Geist ist mein Körper.

—Wer sagt das “Mein Geist ist hier?”

—Ich sage das!

—Bist du drinnen oder draußen?

‘Ich’ meint dass es ein drinnen und ein draußen gibt. ‚Ich‘ empfindet drinnen und draußen. Ich kann eine Empfindung in meinem Knie haben und gleichsam in dein Gesicht schauen. Beides sind Erfahrungen. Erfahrung ist die Offenbarung des Geistes. In der Dzogchen Tradition wird dazu *rang zhin* gesagt. Unser

Gesicht ist ein Potenzial, denn es kann viele Ausdrücke zeigen. Das grundsätzliche Potenzial des Gesichts wird *ngo wo* oder die 'wahre Natur' genannt, die Wirklichkeit des Geistes. Wie mit dem Gesicht, kann er alles zeigen. Dein Gesicht zeigt einen Teint und der zeigt deine Gesundheit. Du siehst, ob jemand gesund oder nicht gesund aussieht. Das ist *rang zhin*, die Abbildung oder das Aufzeigen der energetischen Qualität der Manifestation. Zum Dritten gibt es unsere Energie, die daraus entsteht, *thug je*. Sie ist die Teilhabe mit und die Bewegung in der Welt.

All dies wird uns in unserem Geist preisgegeben. Dieser Geist ist keine Sache. Man kann nicht sagen, ob es drinnen oder draußen ist. Es ist überall, denn alles wird uns offenbart und doch ist es nirgendwo, denn wir können es nicht als etwas Spezifisches finden. Es ist nicht wie irgendetwas anderes und aus diesem Grund befindet es sich außerhalb der relativen Wahrheit. Es gehört keinen Gesichtspunkten des Vergleichens oder Kontrastierens an, wie ‚größer als dies, kleiner als jenes.‘

Wo also ist der Geist. Das ist keine Frangfrage. Es ist eine Hinterfragung, die es uns ermöglicht, uns selbst aus der Vergiftung falscher Glaubenssätze zu befreien. Der falsche Glaubenssatz funktioniert, weil wir uns selbst diese Geschichten erzählen. Menschen glauben an jede Art alter Scheiße.

Gestern habe ich ferngesehen und erfuhr, dass in Jemen zwei Typen in verschiedene Moscheen gegangen sind mit Bomben an ihren Körpern befestigt und dass sie sich während des Freitagsgebets dort in die Luft gejagt haben. Mehr als hundert Leute sind gestorben. Muss man sich mal vorstellen: es gibt jemand, der glaubt dass das eine edle Tat ist. *Ich bin ein guter Muslime und deshalb werde ich mich in die Luft jagen und andere mit mir, denn das sind schlechte Muslime. Und das mache ich sogar in der Moschee.* Ein schreckliches Ereignis und wir sind traurig darüber und auch schockiert, da es uns zeigt, wie dumm wir sind. Wir ergießen unser Leben in irgendeine komische Idee.

Vor hundertfünfzig Jahren erhielten Frauen in Großbritannien sehr wenig Ausbildung, den man dachte, dass gebildete Frauen gefährlich seien. Jede Kultur war eingehüllt in limitierende Ideen. Viele Kulturen glauben, dass man Kinder schlagen muss um sie ordentlich zu erziehen. Wenn Leute das glauben, dann glauben sie, dass man das tun muss. Man beschießt seine Kinder wenn man sie nicht schlägt. Das zeigt die Macht des Glaubens. Wir geben uns einer Idee hin und die Idee scheint uns machtvoll zu machen aber gleichsam verdimmt sie uns. Deshalb ist Meditation so schwierig. Wenn wir so dasitzen, dann verfangen wir uns nur zu leicht in Ideen. Alles in unsrer Bildung hat uns gelehrt, die Idee fürwahr zu nehmen: *‚Nimm den Fakt an und mache ihn dir zunutze.‘*

Jetzt in unserer Meditation jedoch sehen wir, wie die Idee aufkommt, der Gedanke. Und dann einfach damit sein. Ihn einfach in der Luft hängen lassen, ihn sich selbst zeigen lassen. Sage nicht ‚Ja‘, nicht ‚Nein‘, einfach schauen. Aus diesem Grund wollen wir den Geist ruhig und weiträumig. Dann zeigt er sich selbst und wir sehen: *‚Das ist ein Gedanke.‘* Das ist kein Fakt; es ist ein Gedanke. Und dann ist er weg. Wo ist der Geist? Immernoch da. Aber der Gedanke ist fort.

Wo ist der Geist?

Ich bin hier. Ich habe eine Empfindung in meiner Hand, sie kommt, sie geht. Ein Gedankenstück kommt hoch, und geht. Etwas, das ich im Biologieunterricht gelernt hatte, kommt hoch: *‚Oh, da ist mein Geist, es ist das Gehirn.‘* und so weiter, und der Gedanke zieht weg.

All diese Inhalte sind nur der Fluss von Reflektionen.

Wo ist der Spiegel?
Wie groß ist der Spiegel?
Welche Farbe hat der Spiegel?
Woher kommt er? Kommt er von woanders her?


Wir mögen denken: *'Mein Körper kam aus dem Körper meiner Mutter.'*

Wohin geht der Geist?
Ich werde sterben und man wird meinen Körper verbrennen oder begraben.
Aber der Geist ist im Körper, oder etwa nicht?

Das ist keine wissenschaftliche Frage, auch nicht philosophisch. Du kannst die Wahrheit finden, indem du einfach hier sitzt. Du hast Geschichten darüber, was dein Körper ist. Du magst Wissen über den medizinischen Körper, Anatomie und Physiologie, haben. Das ist eine spezielle Art von Geschichte. Aber nur hier und jetzt hast du die Erfahrung des Körpers. Ist dies dein Geist oder nicht? Wer ist der Erfahrende des Körpers? Wo ist dieser Erfahrende? Das ist es, wozu du direkten Zugang hast.

DIE PRAXIS DER DREI AH

Wir werden darüber etwas meditieren und als Hilfestellung werden wir mit dem Guru Yoga oder der 'Drei Ah Praxis' beginnen. Die grundsätzliche Anschauung, die wir behandelt haben, ist die der Nichtdualität, es gibt keine Subjekt-Objekt-Separierung, auch keine zwischen dem Niveau der Manifestation und des Grundes. Wir beginnen aber mit der Wahrnehmung, wir selbst zu sein. Wir sind es sehr gewohnt, uns selbst als jemand separates, jemand für sich, zu sehen; und wir nutzen das Guru Yoga um den Raum der Verbundenheit zu eröffnen.

Wir machen die Praxis mit offenem Blick, stellen uns vor uns auf circa zwei Armlängen Entfernung einen weißen Buchstaben A vor. Dies kann der Großbuchstabe A sein oder der Tibetische Buchstabe  , wenn man ihn kennt; das spielt keine Rolle. A ist der elementare Vokal, der Grundton des Universums. Es ist der Erste Laut, den Babies von sich geben und alle anderen Geräusche ergeben sich als eine Variation des A. Hier ist der elementare Punkt an dem Leerheit sich in eine Manifestation überführt und wo Manifestation zurück in Leerheit gehen kann. Der Vokal ist von fünffarbigem Licht umgeben, das die fünf Weisheiten repräsentiert, die Strahlkraft des Dharmakaya und so weiter.

Dieser Buchstabe A und das Licht repräsentieren den Geist aller Buddhas und den Geist all unserer Lehrer. Durch die vielen Lehrer, denen wir begegnet sind, wurden wir wir selbst. Unsere so-genannte individuelle Existenz entstammt dem Dialog mit der Welt. Hier also ist der Geist aller Buddhas und wir haben auch den Grund der Erleuchtung, die Buddhanatur; die Basis dieses Zugangs ist in uns. Dies ist unser Geist.

Mit dieser Vision vor uns lassen wir dreimal das A erklingen, lassen all unsere Fixierungen, Annahmen, Bindungen los, auf dass der Raum des Herzens und der Raum vor uns mit den Weisheitsaspekten des A untrennbar sind. Raum verbindet sich mit Raum.

Wir sitzen in diesem Zustand und und sukzessive in unserem eigenen Tempo nehmen wir diese Fragen auf:

Welche Form hat der Geist?
Welche Farbe hat er?

Ist er groß oder klein?
Ist er draußen oder drinnen?
Woher kommt er? Wo halt er sich auf? Wohin geht er?

Sehr sachte Machen wir diese Befragung. Wenn wir zu streng fragen, dann wird sie dualistisch. Wir fragen eher in das hinein, was da ist. Das ist nicht detektivisch, sondern eher wie ein Ornithologe, der weiß dass ein neues Vögelchen im Wald angekommen ist. Sehr wach sitzt es da im Gebüsch. Wenn du dich bewegst, schreckt es auf. Bleibe ruhig, zuversichtlich und präsent - und sehe.

Okay, jetzt machen wir diese Praxis.

[Drei Ah Praxis]

BEWUSSTSEIN UND BEWUSSTHEIT

Zwei weitere Aspekte unserer Existenz gibt es: unsere Bewusstheit und unsere Gedanken. Die Befähigung zum Bewusstsein² wird für gewöhnlich *rigpa*, oder *shepa*, genannt, die Befähigung zu wissen. Hier geht es nicht so sehr darum, etwas zu wissen, sondern um das Wissen als solches, das Bewusstsein, das da ist. In unserer gewöhnlichen mentalen Funktionsweise operieren wir auf Basis von Bewusstheit³ und die ist verschieden von Bewusstsein. Im Tibetischen heißt Bewusstheit *nam she*. *Nam* ist eine Art von Form oder Statur, es heißt insbesondere etwas wissen. Es ist verknüpft mit dem Gedanken, *nam tok*, eine Art formgewordener Wahrnehmung.

Bestimmte Dinge zu wissen ist natürlich notwendig für unser Leben, aber die Art, auf die unsere Bewusstheit die Welt ergreift zerstückelt diese in gutverdauliche Kost. Das geht mit einer speziellen Qualität unserer selbst einher. In den buddhistischen Lehren ist Bewusstheit situationsbedingt. Wir haben beispielsweise fünf Bewusstheiten für die fünf Sinne und für die mentale Bewusstheit, die diese organisiert. Auch gibt es eine emotionale Bewusstheit und eine Art von kosmischer Erinnerungsbewusstheit.

Nehmen wir den Klang im Verhältnis zur auditiven Bewusstheit: gibt es keinen Klang, dann ist die auditive Bewusstheit nicht da. Wenn wir mal etwas hören, ein Flugzeug zum Beispiel, dann geht in Reaktion darauf unsere auditive Bewusstheit hinaus und bringt diesen Klang zur mentalen Bewusstheit, die „Flugzeug“ bezeichnet. Kein Klang, keine auditive Bewusstheit. So können wir nachts einschlafen, denn wenn die Gedanken aufhören zu kommen, dann ist die mentale Bewusstheit nicht da. Dann beginnt der Traum und die mentale Bewusstheit ist wieder da. Bewusstheit ist nicht kontinuierlich und diese diskontinuierliche Natur unserer dualistischen Erfahrung wird um das Narrativ der Kontinuität herum aufgebaut.

Ein traditionelles Beispiel sind die aneinandergereihten Perlen einer *mala* oder eines Rosenkranzes. Wir haben Momente der Erfahrung, die von selbst aufkommt, und im nächsten Moment mögen die sehr verschieden sein. Aber wir reihen sie aneinander im Sinne von: *„Das ist mir widerfahren, und das ist mir*

² engl. awareness

³ engl. consciousness

widerfahren, und das ist mir widerfahren...' Damit bekommen wir ein Gefühl von Ordnung und Kontinuität und aufgrunddessen fällt es uns so leicht, in diesem Narrativ gefangen zu werden.

Manchmal fühlen Meditatoren, dass wenn das Narrativ stoppt, alle Perlen auf dem Boden durcheinanderrollen und wer zur Hölle sind wir dann? Nur dieses Chaos, diese Verschiedenheit an Eindrücken? Aber genau genommen ist es nicht das Narrativ, das alles zusammenhält, es ist das Bewusstsein. Bewusstsein ist kontinuierlich, aber untrennbar. Je mehr du ein Gefühl hast für den Unterschied von Bewusstsein (diese offene, ungeborene Präsenz, die alles offenbart ohne darin verwickelt zu sein) und Bewusstheit, umso mehr realisierst du dass Bewusstheit immer involviert ist.

Wir versuchen nicht, Bewusstheit loszuwerden, stattdessen versuchen wir wahrzunehmen, dass Bewusstheit eine spezifische Entstehungsform der Energie des Bewusstseins ist. Ein Vermögen unseres Geistes, Bilder, Muster und Vorstellungen zu erschaffen, deren Funktion die Kommunikation ist. Ihre Funktion ist nicht, eine Wahrheit zu etablieren. Nichtsdestotrotz nutzen wir Konzepte um Wahrheit zu etablieren, und das ist der Grund warum der Mensch das gefährlichste Wesen des Planeten ist. Wir erschaffen Wahrheiten durch unseren Glauben und müssen deshalb Leute, die nicht unseren Glauben teilen, zerstören. Ob das Eingeborene, Zigeuner oder Schwarze sind.

Je offener wir für Bewusstsein oder Präsenz sind, desto sicherer fühlen wir uns in der Welt, den wir sind *im* Raum, *wie* Raum, anstatt zu versuchen diesen sehr zerbrechlichen, falschen Grund zusammenzuhalten, den wir durch unsere Konzepte erschaffen. Der wichtigste Punkt ist, zu entspannen und der Erfahrung zu vertrauen, zu erkennen dass Kontrolle eine Illusion ist. Wir sind weder ohne Kontrolle, noch in Kontrolle. Sondern wir sind hier, in Teilhabe.

FRAGEN / ANTWORTEN

Frage

Wie integrierst du die Dzogchen Praxis in die Psychotherapie?

James:

Ich hatte von einem Psychatrieprofessor, mit dem ich zusammen gearbeitet habe, einen sehr simplen und nützlichen Rat gekriegt. Er meinte, er lernte das meiste über Psychiatrie in seiner Zeit als Dermatologiestudent. Sein Lehrer sagte ihm: *„Zwei Sachen musst du über die Haut wissen: wenn sie trocken ist, mache sie feucht. Wenn sie feucht ist, trockne sie.“*

Das ist die tiefe Lehre Buddhas. Wir müssen zuerst ein Gefühl dafür bekommen, was das Problem ist. Was genau bringt die Person hier zum Halt? Es gibt viele Orte, an denen man verloren gehen kann, wie wir gesehen haben. Man kann in der Vergangenheit verlorengelangen, in der Zukunft, und natürlich in einer falschen Gegenwart. Wie auch in der Meditation, versuchen wir auch in der Therapie Leuten zu helfen, hier mit uns zu sein, zu sehen dass nackt zu leben sicherer ist, als sich selbst zu bemanteln.

Bei etwas Furcht Einflößendem bedecken wir vielleicht unser Gesicht. *„Hier bin ich sicher.“* Aber natürlich sind wir hier ganz und gar nicht sicher. Am sichersten sind wir, wenn wir es anschauen und sehen, denn nur dann können wir auf irgendeine Weise reagieren.

Alle Formen von Neurose oder Psychose sind Arten des Etwas-Versteckens. Man kann sich in einer Depression verstecken, in einem Angstzustand, in Zwanghaftem Handeln, in Fantasien... Das Problem mit all diesen Arten von Verstecken ist, dass sie eine Fantsiezeit, eine Zeit, in der man vom Fortbestehen der eigenen Selbstdiagnose ausgeht. Wenn jemand meint: *„Ich war schon immer ängstlich.“*; dann ist das eine Lüge. Wenn man aber mit der Idee der eigenen Verängstigung fixiert wird als etwas das man für das Interessanteste hält, dann entwickelt man diese selektive Aufmerksamkeit. Ein Psychologe nennt das ein ‚Status Quo Bias‘.

Im Englischen sagen wir *“Besser das Übel das man schon kennt.”* Man gewöhnt sich an spezifische Lebensstrukturen und in gewisser Weise wird man zum Herrn seiner Depression oder seines Angstzustands. Wenn man gesunder würde, würde man gar nichts wissen, wie ein Lämmchen auf der Wiese. Wir wissen nur zu genau, dass das Lernen einer neuen Sprache mit einer Menge Fehler einhergeht, das fühlt sich ineffizient an. Wenn man nur zu lang in seiner neurotischen Struktur verhaftet war, ist es in gewisser Weise ineffizienter, sich in Richtung Gesundheit zu bewegen. Hier kann es einigen Widerstand geben.

Das erste was Dzogchen für einen Therapeut tun kann ist, ihm mehr Toleranz zu verleihen. Es ist sehr leicht über Änderung zu sprechen, aber sehr schwer, es zu tun. Zweitens kann man einen neutraleren Ton anwenden, mit weniger Hoffnung und Sorge. Drittens, behalte den therapeutischen Raum so offen und frei von Unterstellungen, Forderungen und Absichten wie möglich. Wenn man sehr präsent ist und offen für das Potenzial der Person dann entziehen wir uns ihrer Verführung, die darin besteht, uns Glauben zu machen dass sie sind wer sie sagen dass sie es sind.

In diesen Situation wird es in der Therapie unglimpflich. *„Oh, ich bin immer sozial verunsichert und weiß nicht was zu tun ist.“* Dann sagt der Therapeut: *„OK, lass uns damit beginnen.“* Aus Dzogchen Sicht ist das ein schlechter Startpunkt. Wir sagen eher: *„Welche Blume magst du am liebsten? Was war der beste Urlaub den du je hattest? Was ist dein Lieblingsgeschmack in Eiscremes?“* Dann siehst du wie sich ihr Leben ein kleines bisschen bewegt. *„Also bist du ein guter Eiscremeesser und kein totaler Versager.“* Wenn du sie zum Lachen bekommst, dann wird das Leben einfacher. Ernsthaftigkeit ist nicht so gut. In vielen Berufen ist die Laune heutzutage sehr ernst; man sucht nach einer objektiven Wahrheit, eine Forschungsgrundlage. Alle Forschungsbeweise sind die Exkremete des Egos eines Forschers. Die Scheiße anderer Leute zu essen ist nicht so gut, denn dann gehst du mit einer Agenda in die Therapie. Natürlich kannst du viele Dinge wissen, aber ist irgendetwas davon notwendig? Lasse den Patienten zuerst sich selbst zeigen und dann können wir an ihm teilnehmen.

Im Restaurant gibt's einen "Kellner". Kellner sagen dir nicht was du essen sollst, sie warten, bis du dein Bedürfnis ausgedrückt hast. Dasselbe gilt für eine „Begleiter“. Der wartet auch und tut was nötig ist. Der Begriff „Therapeut“ kommt aus dem Griechischen Wort für Begleiter⁴ in Asklepios' Schrein. Asklepios war ein großer Heiler, der Heilschreine in gesamt Griechenland erbauen ließ. Diese Schreine waren wundervolle Orte, an denen Leute Bäder hatten und neue, saubere Kleidung anlegten. Im Anschluss gingen sie in höhlenartige Gebilde und warteten darauf, dass die Götter ihnen einen heilenden Traum sandten. Die Therapeuten, oder Begleiter also waren diejenige, die denen aufwarteten, die auf die Gottheit warteten.

⁴ Der englische Begriff „waiter“ und „attendant“ wie auch der griechische Ursprung haben den Sinn von „aufwarten“.

Das hier ist sehr wichtig: heilen kommt von einer Art vibranter Passivität. Das ist nicht proaktiv, nicht dominierend. Auf diese Weise kann Dzogchen die Arbeit beeinflussen.

Frage

Während der Meditation finde ich es sehr schwer mich auf diese Fragen über meinen Geist zu fokussieren. Gibt es etwas das hier helfen kann?

James:

Das ist ein wenig wie wenn du zum Arzt gehst und dich über Rückenschmerz beklagst. Er wird fragen: 'Spürst du ihn gerade jetzt? Wie ist er? Ist er heiß oder kalt? Ist er stumpf oder stechend? Der Patient muss auf den Schmerz hören. Vielleicht hat er das noch nie zuvor getan; bis dahin **hatte** er einfach nur den Schmerz. Indem er ihn „einen Schmerz“ nannte, machter er sich selbst gegenüber den Qualitäten dessen was geschah blind. Übernehme eine passive Position, in der dem Geist erlaubt ist präsenter zu werden.

Comment:

Wenn ich versuche, meinen Geist zu finden...

James:

Du kannst deinen Geist nicht wie ein Ding "finden". Aus diesem Grund sind die traditionellen buddhistischen Texte so schwer zu übersetzen, denn sie verwenden eine Menge visuelle wie auch kognitive Vorstellungskraft. Deshalb nannte ich mein Buch der Dzogchen Texte „Simply Being“⁵. Wir erfahren es als präsent sein, offen sein. Wenn du tanzt, dann **weißst** dur nicht dass du tanzt, du **bist** einfach tanzend. Das bestätigt sich selbst, es braucht kein Benennen, keinen Beweis von ausserhalb, auch kein Dienstsiegel. Es ist in sich selbst wahr.

Tibetische texte diskutieren häufig den Begriff "sein". Hindus sind sehr glücklich mit „sein“. Sie sprechen von drei Faktoren: *sat* (wie in *sattva*, was "sein" bedeutet), *chit* und *ananda*. Buddhisten meinen: 'Nun, vielleicht wissen wir nicht wer wir sind, aber wir wissen dass wir nicht Hindu sind. Deshalb ist Sein sehr ungut.' *Vidya* ist ein anderer Begriff, der "Wissen" bedeutet. Viele Schulen in Indien werden "Vidya Bhavan" genannt, Wissenshaus.

Aber natürlich kannst du deinen Geist nicht wissen da er kein Objekt ist, das gewusst werden kann. Daher musst du sehr vorsichtig sein. Die Worte locken dich auf eine falsche Fährte. Es ist kein „sein“ im Sinne von „etwas bestimmtes sein“. Es ist ein präsent sein, kein präsent **als** etwas, eher eine Art purer und offener Gegenwärtigkeit.

DAHEIM SEIN "EINFACH NUR HIER SEIN"

Der Raum des Geistes ermöglicht das Aufkommen aller Erfahrungen. Diese offene Qualität ist unser Geburtsrecht, sie ist immer mit uns. Da aber unsere Aufmerksamkeit von bestimmten sich

⁵ ÜS: „Einfach Sein“, deutscher Buchtitel „Aus dem Handgepäck eines Tibetischen Yogi“

manifestierenden Objekten in Anspruch genommen wird – wir mögen einiges, anderes mögen wir nicht – diese Objekte sind es, die sich unsere Aufmerksamkeit erangeln.

Relativ betrachtet fokussieren wir uns in der grundlegenden *shiné* auf den Atem, wir sind hier und dann sind wir verloren. Es scheint als wenn wir woanders hin gegangen sind, nur ‚sollten‘ wir hier sein. Also bringen wir uns selbst zurück in das Hier-Sein. Diese Praxis ist dualistisch. Dualität ist die Trennung der Manifestation von ihrem Grund, oder der Gedanke vom Bewusstseinsfeld. Hier sein ist besser als dort sein aber wenn wir den offenen Raum fokussieren, wenn wir uns dem Raum eröffnen, dann sind wir Raum; wir sind nicht irgendwo. ‚*Ich sitze gerade hier.*‘ Vielleicht spüre ich irgendwo einen Schmerz und die Empfindung scheint den Gedanken einzuladen, der Gedanke erklärt der Empfindung dann was sie bedeutet. ‚*Jetzt bin ich hier.*‘ Das ist ein Gedanke, der einer anderen Empfindung erzählt, wo wir sind. Das ist ein Spiel, wie es Gedanken spielen. ‚*Ich bin der große Bruder, komm‘ kleine Schwester, ich zeig‘ dir den Weg nach Hause.*‘

Aber wir sind bereits daheim. Bedeutet, dass wenn der Gedanke meint, er führt uns nach Hause, dann führt er uns einmal um das Haus herum und sagt: ‚*Teile des Hauses sind nicht Zuhause.*‘ Die Mahayana Tradition nennt *Nirvana* „das *Nirvana*, das nirgends zum Halten kommt“. Anfangs denken wir: ‚*Hier sind wir nun in diesem schrecklichen Samsara Ort und wir wollen an einen besseren Ort. Wir wissen zwar nicht viel über Nirvana, aber wir wissen dass es hier nicht ist.*“ Es ist also woanders. In der Mahayana Tradition heißt es jedoch, dass *Nirvana* nicht irgendwo ist, soll heißen, es kann nicht lokalisiert werden an einem bestimmten Ort. Nichts ist ausserhalb, alles ist innerhalb, den es hat keine Verortung

Sobald wir uns irgendwo anders verorten, ist das ein Spiel der Geistesenergie, eine Fantasie, ein Hirngespinnst. London, beispielsweise, ist ein Konzept. Zehn Millionen leben in London; jedeR hat sein eigenes London. Aber nicht nur das. Sie haben nicht nur ein London. In glückseliger Gemütslage haben sie ein London und wenn sie traurig sind ein verschiedenes London. Wo also ist London? Was ist London? Es ist ein Interpretationsprozess, ein Gedankenabbildungsprozess. Das ist die Bewegung des Geistes.

Aus diesem Grund heißt es dass der Geist ungeboren ist, man kann ihn nicht fangen. Wie der Himmel. Er ist endlos weiterrollende Erfahrung. Was bedeutet Erfahrung? Sie kann bedeuten wasimmer du magst dass sie bedeutet.

Kürzlich haben sich ein paar Leute in Moscheen im Jemen in die Luft gejagt, und andere Mitglieder ihrer Vereinigung mögen gesagt haben, dass das eine wunderschöne Tat war und diese Männer heute im Himmel sind, gottgelobt. Wir mögen so nicht denken. Wir mögen meinen, dass sie die falsche Idee vertreten und sie würden meinen, dass wir es sind, die die falsche Idee vertreten.

Die Wahrheit liegt nicht in Ideen. Und unsere Welt setzt sich aus Ideen zusammen. Dinge sehen aus einer Warte gut aus, aus einer anderen schlecht. Wenn du eine Skulptur anschaust, dann kannst du die niemals sehen, denn sie ist in drei Dimensionen. Du hast einen Blick, dann bewegst du dich zehn Zentimeter und hast einen anderen Blick. Zweifelsohne ist die Skulptur da, aber du siehst sie gar nicht. Ebenso mit den Leuten hier um uns herum: wir haben uns einander aus verschiedenen Blickwinkeln angeschaut, aber wir sehen niemals die Gänze der Person.

Jede Schlussfolgerung zu der wir gelangen über die Bedeutung oder den Wert von etwas wird abgelöst werden. In der Wissenschaft spricht man von Hypothesen. Forschungsbeweise ermöglichen uns für den

Moment zu meinen was die beste Arbeitshypothese ist, die wir haben. Wer weiß was morgen kommt und das Defizit in unserem gegenwärtigen Verständnis aufzeigt?

Diese Bescheidenheit ist auch in der Meditationspraxis gut. In unserer Welt kann rein gar nichts auf sichere und stabile Weise etabliert werden. Wenn wir auf Basis unseres gegenwärtigen Verständnisses handeln, dann sollten wir das gelassen tun.

Im Grundsatz gibt es keine buddhistischen Missionare, den an der Straßenecke zu stehen und buddhistische Faltblätter zu verteilen ist nicht sehr hilfreich. Leute finden ihren Weg wenn sie Interesse haben. Buddhismus ist ein Pfad der Erkundigung. Es geht eher um die Fragen als um die Antworten. Der Pfad dreht sich um die Fragen. Ein Teil von uns will gerne sichere und definitive Antworten, will exakt wissen was passiert, aber das ist eine recht infantile Wunschvorstellung. Als Kleinkind wollen wir, dass Mutti und Vati uns in Sicherheit bringen und später wollen wir Fakten, die uns in Sicherheit bringen. Aber es gibt nicht viele Fakten in dieser Welt, denn Leute haben nicht Alle dieselben Ideen.

Nach dem Geist zu suchen ist eine spezielle Art von Neugier. Nicht in Eile, so entspannt wie möglich von der Vorstellung über Erfolg und Versagen, dem Gedanken, irgendwohin zu gelangen. Denn ihr könnt sehen dass diese Arten von Bewegung alle auf dem Gefühl von *„Ich bin hier und will da hin.“* basieren.

So beginnt auch unsere Untersuchung, unsere Erkundigung mit einer Annahme. Schwierig ist also: wie zu beginnen ohne Annahme? Aus diesem Grund entspannen wir in die Ausatmung oder machen diese „drei Ah“ Praxis um loszulassen. Nichts. Als vorbereitende Praxis dafür können wir erkunden wie wir Moment für Moment die Welt aus unseren Gedanken heraus kreieren. Der Buddhismus meint dass der Geist der Chef ist. Gedanken kommen auf und es wird ihnen erlaubt sich wieder zurück in den Geist aufzulösen, oder sie können hinaus in die Welt gebracht werden. Wenn wir sie zurück in den Geist auflösen lassen, dann werden wir ihrer leeren Natur gewahr und dies ist Weisheit. Wenn unsere Gedanken hinaus in die Welt nehmen, dann verbinden wir uns mit anderen Leuten und die Muster der Welt ändern sich; das ist Mitgefühl, Kommunikation und Verbundenheit.

WOGENDE WELLEN AUF DEM OZEAN DES WERDENS

Der Meditative Ansatz ist nicht verschieden vom Sein in der Welt. Der zentrale Punkt ist dass jeder von uns das Zentrum der Welt ist. Nicht weil wir in einem Ego verfangen sind, sondern weil die Preisgabe der Erfahrung der spiegelgleiche Geist ist oder das Bewusstsein, das jeder von uns hat, und das sich selbst zeigt.

Auf dem Niveau des individuellen Selbst bewegen wir uns durch die Welt und auf dem Niveau des Bewusstseins offenbart sich uns die Welt, durch uns. Unser Körper und unsere Stimme sind die Energie des Geistes. Unsere Gedanken und Gefühle sind die Energie des Geistes. Diese Energie des Geistes ist was wir in geläufiger Sprache „Erfahrung“ nennen.

Wannimmer es der Verlauf des Tages zulässt können wir also einfach in den Raum hinausschauen, in den Ausatem hinein entspannen und allem öffnen. Aus Sicht der Dualität ist die Welt voll von Zeugs: Millionen und Abermillionen von verschiedenen Dingen. Aber aus Dzogchen Sicht ist alles Erfahrung, leere Manifestation, sich unentwegt ändernd. Wenn wir es als Erfahrung sehen, dann entspannen wir und bewegen und gelassen, denn unser Körper, unsere Sprache sind Teil dieses Erfahrungsfelds. Wir

sind nicht einfach eine Einheit abgetrennt von anderen Einheiten, sondern wir sind wogende Wellen auf dem Ozean des Werdens.

Wir machen nun eine abschließende Meditation und beginnen mit der "Drei Ah" Praxis.

[MEDITATION]

Was immer für Verdienst von unserer Praxis entsteht, gemeinsam bieten wir ihn allen fühlenden Wesen dar.

Stellt euch Regenbogenstrahlen von eurem Herzen aus vor wie sie zu allen Wesen in den verschiedenen Dimensionen gehen.

[WIDMUNG DES VERDIENSTES]