

Beginne, wo du ankommst

James Low

Vortrag vom 6.5.2009

In Drzewo Zycia Centre, Szczecin, Polen

Übersetzt und transkribiert von Bartes Czajkowski

Editiert von Sarah Allen und James Low

Ins Deutsche übersetzt von Petra Niehaus

Extrakte

“... Dzogchen beginnt genau da, wo wir sind und schlägt uns nicht vor, irgendwo anders hinzugehen oder irgendetwas anderes zu tun. Vielmehr sind wir dazu eingeladen, in entspannter Gegenwart zu ruhen, offen für jeden Moment, so wie er ist. Die Quelle oder der Grund oder die Basis dieses Moments ist die gleiche wie die des nächsten Augenblicks, und des nächsten und des nächsten. Auch wenn der offensichtliche Inhalt dessen, was geschieht, sich von Moment zu Moment verändert, ändert sich doch nichts, wenn wir im Grund ruhen, in der unmittelbaren Offenheit, die unser natürlicher Zustand ist. Sind wir in der Offenheit unseres Seins zuhause, beginnen wir zu erkennen, dass alles, was erscheint, alles, was geschieht, ein Energiespiel des ungreifbaren Grundes ist...”

“... Wessen Energie ist das? Es ist unsere Energie, aber nicht unsere als Besitz. Ich kann sagen: „Dies ist meine Uhr.“ Eine Uhr ist ein Besitz. Unsere Energie ist genauso wenig Besitz wie der natürlich Zustand oder unsere eigene wirkliche Natur. Obwohl sie von Anfang an da ist, haben wir sie niemals besessen. Sie ist der Grund unserer Existenz. Das heißt, wir sind Erscheinungsformen des Grundes, des offenen Gewahrseins und unsere Beziehung mit dem Grund ist wie die Beziehung eines Kindes zu seiner Mutter...”

“... Wir sehen unsere eigene Natur nicht direkt, wir werden ewig damit beschäftigt sein, das, was auftaucht, zu korrigieren und zu verbessern. So bleiben wir verletzlich und von der Gnade des Geschehens abhängig...”

Mit uns selbst beginnen

Was am Buddhismus erweckt unser Interesse? Was haben uns Menschen aus dem Osten zu bieten? Wir haben einen Platz zum Schlafen, Essen für unseren Bauch – was also brauchen wir noch? Oft haben wir das Gefühl, dass es uns an etwas mangelt, dass etwas fehlt, und dass wir etwas ändern müssen, um Erfüllung zu finden, um vollständig zu werden. Das begründet die Idee eines Pfades: Von dort aus, wo wir sind, müssen wir woanders hin gelangen.

In der buddhistischen Tradition gibt es viele verschiedene Pfade: Den Pfad der Entsagung, den Pfad der Verwandlung und Wege der direkteren Verwirklichung. Und die Vorstellung eines Pfades, von hier nach da zu gehen, nährt und unterstützt das Gefühl in uns, dass etwas mit uns nicht stimmt. Was ist falsch mit uns? Das ist wichtig zu wissen, eine Art Diagnose zu stellen. Würdest du dich krank fühlen, gingest du nicht einfach in die Apotheke und nähmest eine Hand voll irgendwelcher Medizin; wenn du weißt, was mit dir los ist, nimmst du die richtige Medizin.

In der buddhistischen Praxis oder beim Dzogchen ist es immer sehr wichtig, mit uns selbst anzufangen und zu untersuchen, was es bedeutet, lebendig zu sein, um herauszufinden, was die Natur unserer Existenz ausmacht. Alle buddhistischen Belehrungen sind Medizin. Sie alle sind Methoden, um etwas zu tun. Es ist aber nicht nötig, eine Methode anzuwenden, wenn sie gar nicht das ist, was du brauchst. Deswegen ist es sehr wichtig, unsere eigenen Bedingungen zu untersuchen und die Natur der Belehrungen zu erforschen, um dazwischen die bestmögliche Verbindung herzustellen.

Wie aber sollten wir auf uns selbst schauen? Wir könnten das auf eine sehr kritische Weise tun. Wir könnten beispielsweise, wenn wir einen Fehler gemacht haben, sagen „Oh, ich bin so blöd!“ Damit würden wir eine Situation wieder herstellen, in der wir uns selbst nicht vertrauen: „Ich komme immer in Schwierigkeiten, ich treffe immer die falschen Entscheidungen!“

Auch wenn da eine gewisse Einsicht vorhanden ist, wurde die Klarheit zu erkennen, dass etwas verkehrt gelaufen ist, für den Schluss verwendet, dass „etwas mit MIR falsch ist, dass ICH falsch bin“, was nicht hilfreich ist. So kann Klarheit zu einer Methode werden, um Dummheit beizubehalten. Das heißt, wir konstruieren ein solides ICH-Gefühl, ein MEIN, MICH SELBST mit innewohnenden Eigenschaften: „Ich bin blöd.“ „Ich bin faul.“ Die buddhistische Tradition würde diese Angewohnheit als einen Aspekt der Funktionsweise von Unwissenheit beschreiben.

Die Funktionsweise der Unwissenheit

Unwissenheit hat vielerlei Aspekte. Zunächst ist sie ein andauernder Prozess, unseren natürlichen Zustand zu ignorieren: Während dies geschieht, engagieren wir uns - weil Unwissenheit aktiv ist und nicht nur ein passives „Nichts-Wissen“ -, Dinge zu wissen und zu glauben, die falsch sind. Aus buddhistischer Sicht gibt es keine innewohnende Eigen-Natur, keine wirkliche Substanz in uns oder in irgendeinem Phänomen, das wir erleben. Immerzu eine verdinglichende Sicht auf das, wer und was wir sind – zu haben, ist die Funktionsweise der Ignoranz.

In den frühen Lehren des Buddhas bezeichnete er die Abwesenheit der Selbst-Existenz mit den Begriffen der fünf Skandhas. Diese werden als die fünf grundlegenden Komponenten unserer Existenz als menschliche Wesen beschrieben. Wenn diese fünf Aspekte zusammen wirken, erschafft dies die Illusion, dass wir als etwas Wirkliches mit innewohnender Identität existieren.

Auf dem Tisch vor mir haben wir beispielsweise einen „Plastikstrauß“, wir sehen ihn als einen „Blumenstrauß“. Jedoch gibt es hier keine Blumen, nur Plastikteile. Weil wir aber wirkliche Blumen kennen und sie als Bild in unserem Kopf tragen, denken wir, wenn wir dieses Plastik erblicken: „Oh, das

sind Blumen.“ So schreiben wir Bedeutung zu aufgrund einer Schablone, einer Karte in unserem Geist. Immerzu und überall haben wir mit den vielen anerzogenen Schablonen ein Gefühl erschaffen zu wissen, was los ist.

Das ist die Unwissenheit des Bezeichnens, die – so könnte man sagen – eine Art epistemologischer/erkenntnistheoretischer Krankheit ist. Das heißt, wenn wir Worte benutzen, haben wir das Gefühl, dass wir über etwas Wirkliches sprechen. Beispielsweise: „Dies ist ein Glas Wasser“. Wir haben die Zuversicht, dass unser Wissen der Sprache und die Bedeutung, die sie transportiert, uns eine wirkliche Beschreibung der Dinge abliefern, wie sie sind. Das ist ein Glas Wasser, wir alle können dem zustimmen, und darüber ist keine Diskussion nötig. Wir sitzen in einem Raum – das ist eine Tatsache. Ich bin ein Mensch – auch das ist Fakt. Wir brauchen nicht daran zu zweifeln, dass dies ein Glas Wasser ist. Wir brauchen nicht daran zu zweifeln, dass ich ein Mensch bin. Auf diese Weise macht Wissen uns dumm, weil in diesem Sinn Wissen zu einer Grenze wird, die weitere Untersuchung beendet. Wir nehmen an, dass das, was wir sehen und beschreiben können, wirklich existiert. Von dieser Wirklichkeit wahrer, substanzieller Objekte ausgehend, handeln wir, um unseren Nutzen und unser Wohl zu vergrößern und Gefahren und Verlust zu verringern. Wir wollen glücklich sein und es erscheint offensichtlich, dass das Erlangen vieler schlechter Dinge uns nicht glücklich macht, während das Erlangen vieler guter Dinge uns glücklich macht. Folglich versuchen wir, jeden Tag mehr gute und weniger schlechte Dinge zu bekommen.

Allerdings erscheinen „gute Dinge“ nur als gut angesichts der Umstände, durch die sie aufrechterhalten werden. Verändern sich die Ursachen und Bedingungen, kann etwas, was gut schien, leicht zu etwas schlechtem werden. So war es beispielsweise vor einigen Jahren in Rumänien weit verbreitet, dass Menschen für eine Hypothek Schweizer Franken benützten. Als sich die Wirtschaftslage in Rumänien entwickelte und Leute Geld machten, war das prima, weil zu der Zeit der Schweizer Franken ziemlich schwach war. Mit der letzten ökonomischen Krise jedoch nahm der Wert des Schweizer Franken zu und die Menschen in Rumänien, die ihre Häuser mit dieser Methode gekauft hatten, weinen jetzt anstatt zu lachen.

Was wie eine sehr gute Entscheidung erschien, was so aussah, als würde es eine glückliche Zukunft garantieren, wurde zu einer Ursache für Unglück und Sorgen. Schuld daran waren Faktoren, die außerhalb der Entscheidung lagen.

Das führt zu dem, was als dritte Ebene der Unwissenheit beschrieben wird, die Unwissenheit, Karma nicht zu verstehen. Karma schafft nicht nur eine unmittelbare Auswirkung sondern auch eine energetische Resonanz, die sich später manifestiert. In seiner ersten Belehrung erklärte Buddha Shakyamuni die Natur von Ursache und Wirkung. Er sagte: Willst du etwas über deine letzten Leben und vergangene Handlungen wissen, dann schau dir deinen jetzigen Körper an; und willst du etwas über deine Situation in zukünftigen Leben wissen, schau auf deine gegenwärtigen Handlungen. Normalerweise betrachten wir uns nicht auf diese Weise. Ist jemand sehr schön, mag er meinen: „Oh, ich bin sehr schön.“ Wenn er zur Schule geht und seine Examen sehr gut besteht, mag er denken: „Oh, ich bin sehr intelligent. Das ist, was ich bin. Das ist, wer ich bin.“ Aus buddhistischer Sicht ist allerdings alles, was erscheint, durch Ursache und Wirkung bedingt. Was immer fest, sicher und zuverlässig erscheint, manifestiert sich in dieser Form nur für eine Weile. Wenn sich die Ursachen und Bedingungen ändern, löst und verändert sich diese Form, die wir als in und aus sich selbst existierend angesehen haben – sie überdauert nicht. Ein schöner Mensch reist vielleicht in einem Wagen, der dann einen Unfall hat. Sein Gesicht durchschlägt die Windschutzscheibe und nach dem Unfall sieht er nicht mehr so schön aus. Das sind einfache, wenn auch unangenehme Fakten, weil nichts Zusammengesetztes für immer bleibt.

Aus Illusion erwachen

Auch wenn der Buddha erklärte, dass wir in einem Traum leben, denken wir, dass wir wach sind. Wir denken, wir seien verantwortliche Erwachsene, die wichtige Entscheidungen über ihr Leben treffen. Wir denken, wir wüssten, wie die Dinge funktionieren. Aber in Wirklichkeit verstehen wir nicht viel. Darüber hinaus erschaffen alle unsere Handlungen Ursachen für unsere zukünftigen Erfahrungen. Wir müssen also vorsichtig sein, was wir tun, da wir den Konsequenzen unsere Handlungen nicht entkommen können. Solange wir glauben, dass diese äußere Ebene der Manifestation, die wir sehen, fühlen, hören usw. können, alles ist, werden wir unablässig versuchen, die schlechten Dinge wegzuschieben und die guten Dinge anzuziehen. Das führt zu einer Fülle an Aktivitäten an jedem Tag. Ohne, dass wir ein bisschen Raum, Zeit oder Gelegenheit fänden, um über das nachzudenken, was tatsächlich geschieht, wird jeder, den wir treffen „uns“ bestätigen und unser Glauben an das, was wir für wahr halten, wird bestärkt. Wenn wir eine Straße heruntergehen, sagt uns Werbung: „Komm in diese Bar, kaufe dieses Auto“, usw. Es gibt keine großen Poster, die sagen: „Das Leben ist eine Illusion, wer also bist du?“ Werbeträger sagen: „Ich weiß, wer du bist und ich weiß, was du kaufen möchtest – komm in mein Geschäft.“

All die verschiedenen Aspekte des Buddhismus betreffen das Erwachen aus Illusion. So haben beispielsweise die äußeren Pfade die Sichtweise, dass man angesichts der Instabilität dieser Welt, die klebrig und sumpfig ist, entsagen und so weit entkommen muss wie eben möglich. Das bedeutet, sehr vorsichtig und umsichtig mit dem zu sein, was man tut und auch ein bisschen argwöhnisch sich selbst gegenüber zu sein, den eigenen Impulsen nicht wirklich zu trauen, nicht zu hetzen, sondern eher präzise auf das zu schauen, was da ist. Die Absicht, umsichtig zu sein, wird durch viele Regeln und Regulierungen unterstützt. Aus einer bestimmten Perspektive betrachtet benehmen wir uns eher wie Kinder, obwohl wir in Wirklichkeit erwachsen sind. Sind Kinder in der Nähe, muss man oft sagen: „Oh, halt an. Sei vorsichtig, tu das nicht, das ist gefährlich.“ Doch nun, wo wir erwachsen sind, können wir sagen: „Lass mich zufrieden, ich will tun, was ich will.“ Da wir dann dazu neigen, viele Fehler zu machen, ist es vielleicht besser, bei den Dharma-Regeln zu bleiben. Weil das Gesetz des Karmas beinhaltet, dass Ursachen, die jetzt auftauchen – Ursachen, die keine Ursachen zu sein scheinen – einen Effekt haben werden lange nachdem wir tot sind.

Wiedergeburt ist ein wichtiger Bestandteil der buddhistischen Sichtweise, weil wir dann viele Leben haben. Wir sind nicht nur dieser eine Körper, haben nicht nur diese eine Existenz. Eigentlich ist unsere Natur unendlich. Sie manifestiert sich in dieser endlichen Form eines Körpers, der sterben wird, aber die Natur unseres Geistes, die Wurzel unserer Existenz, wird nicht sterben. Weil die Natur des Geistes nicht stirbt, funktioniert Karma. Würde das ganze Ding abgeschaltet, wenn wir sterben, dann müssten wir uns um Karma keine Sorgen machen. Die Natur des Geistes ist unbegrenzt, deswegen ist sie nicht festgelegt, nicht durch irgendwelche Faktoren unseres täglichen Lebens bedingt. Aber die Energie des Geistes, die wir als unsere manifeste Existenz erleben, ist unaufhörlich bedingt durch Ereignisse, die ebenfalls die Energie des Geistes sind.

Deswegen gibt es viele verschiedene Meditationspraktiken. Meditation ist nicht nur eine Methode, um Stress zu reduzieren und ruhig und entspannt zu werden. Sie ist auch ein Weg, um die Teile von uns zu erkennen, die nicht durch Anhaftung und Identifikation mit den Phänomenen der Welt, einschließlich unserer Selbstwahrnehmung, begrenzt sind.

Ich kann zum Beispiel sagen: „Ich bin aus Schottland. Ich habe einen britischen Pass, und dieser Pass garantiert meine Identität.“ Komme ich zum Flughafen und zeige meinen Pass, schauen Leute auf das Foto, checken den Pass im Computer, und sagen dann: „Oh ja, das ist dieselbe Person, die in diesem Pass beschrieben ist.“ Auf diese Weise basiert unser Leben auf Identifikationen mit unseren Eltern, unserem Familiennamen, unserem Beruf, unserem Geschlecht, unserem Alter usw. Jede dieser Identifikationen scheint exakt das zu beschreiben, was wir sind, und – verweilen wir in dieser Illusion,

diesem Traum, diesem Theater, das aus solchen Bezugspunkten erschaffen wurde, dann haben wir eine andauernde Angst, dass diese Identität infrage gestellt oder sogar unterminiert wird vom dauernden Fluss der Ereignisse. Jedes auftauchende Ereignis hat einen Einfluss auf uns und bestimmt die Erfahrungen in diesem Moment. Treffen wir beispielsweise einen Freund und erzählt der uns gute Nachrichten aus seinem Leben, fühlen wir uns glücklich, wir lächeln und haben warme Gefühle für ihn. Dann treffen wir jemand anderen und der erzählt uns etwas Schreckliches. Vielleicht sind gerade die Eltern gestorben und er sieht sehr traurig aus. Dann fühlen wir das auch und sehen traurig aus. Das heißt, unsere Leben ist dauernd in Bewegung: Aktion, Reaktion, wir verändern uns durch Ereignisse.

Aber wer erfährt diesen Fluss der Erfahrung?

Konzentration als Grundlage für Klarheit entwickeln

Irgendetwas ist immer, wir wissen das. Wir sind hier, aber wer sind wir? Normalerweise sind wir derjenige, der die Geschichte über das, was gerade los ist, erzählt. Wir sind der Geschichtenerzähler und wir sind auch das Publikum. Wir sind gute Geschichtenerzähler. Wir sind die Kinder von Scheherazade. Wir faszinieren einander und wir faszinieren uns selbst, indem wir Geschichten erzählen. „Das bin ich. Ich tat dieses, ich tat jenes.“ Allerdings ist es unmöglich, sich einen Weg aus Samsara auszudenken oder zu erzählen. Wie intelligent du auch immer sein magst, wie scharf oder fein deine Gedanken auch sein mögen, diese Eigenschaften können dich nicht befreien aus dieser endlosen Reihe sprachlicher Bezeichnungen.

Als Antwort auf die unglaubliche Vielfalt unserer Erfahrungen hat der Buddha eine riesige Bandbreite von Meditationspraktiken gelehrt. Eine Schlüsselmethode, die er lehrte, heißt Ruhe-Meditation, im Tibetischen „Shine“. Diese Praxis ermöglicht uns, nach und nach eine Fähigkeit zu fokussierter Aufmerksamkeit zu erlangen, damit wir von dem endlosen Fluss der Gedanken, Gefühle und Empfindungen nicht mehr so gestört werden. In dieser Praxis fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit entweder auf den Atem oder ein äußerliches Objekt. Viele verschiedene Gedanken und Empfindungen werden auftauchen, wir aber jagen ihnen nicht nach, wir bleiben einfach bei dem Objekt, das wir uns vorgenommen haben.

Es gab eine sehr interessante psychologische Forschung mit kleinen, ungefähr vier Jahre alten Kindern. Jedem einzelnen wurde eine Süßigkeit gezeigt, die Sorte, die Kinder mögen, und ihnen wurde gesagt: „Du kannst das jetzt essen, wenn du aber wartest, wirst du zwei bekommen.“ Ungefähr 500 Kinder nahmen an diesem Forschungsprojekt teil und ihre Entwicklung wurde über Jahre beobachtet. Sie fanden heraus, dass im Alter von fünfzehn die Kinder, die die anfängliche Süßigkeit nicht genommen hatten, sich gut benahmten, sehr gut in der Schule zurecht kamen und eine Menge Freunde hatten, während die Kinder, die die Süßigkeit sofort gegessen hatten, in einer Menge Schwierigkeiten steckten und nicht gut klar kamen. Diese Ergebnisse zeigen, wie bedeutungsvoll es ist, zum Belohnungsaufschub fähig sein zu können.

Allgemein gesagt erfordert auch Meditation die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub, da sie nicht an sich unmittelbar belohnt. Solange wir nicht warten und das betrachten können, was da ist, ohne uns in das hineinziehen zu lassen, was wir mögen und das wegzudrücken, was wir fürchten, sind wir wie Marionetten, deren Fäden von jeglichem Ereignis in unserer Welt gezogen werden. Üben wir uns in Meditation, beginnen wir damit, uns von der Reaktivität auf unmittelbare Belohnung wegzubewegen, weil wir nun den Vorsatz haben, uns aus unserer augenblicklichen Anhaftung auf etwas Besseres hin zu bewegen. Allerdings werden sofort, wenn wir uns auf die Reise zur Erfüllung unseres Vorhabens machen, Hindernisse auftauchen. Wir können leicht glauben, dass wir rationale und reflektierte Menschen seien, bis wir Meditation üben. In dem Moment, wo wir zu meditieren anfangen, erkennen wir, dass sich viele Gedanken und Gefühle in unserem Geist bewegen, die wir weder bestimmen noch kontrollieren. Wir beginnen zu sehen, dass wir keine autonomen Akteure

sind, die ihr eigenes Leben erschaffen. Wir machen unsere eigenen Gedanken nicht, wir machen unsere eigenen Gefühle nicht, diese tauchen einfach als etwas auf, das wir erfahren und mit dem wir uns identifizieren können. Diese Tatsache zu verstehen kann bewirken, dass wir uns am Anfang unserer Praxis noch schlechter fühlen. Zum ersten Mal können wir wirklich die chaotische Natur unserer Erfahrung erkennen. Entwickeln wir Konzentration als Grundlage für Klarheit, gibt uns das die Stabilität, das Chaos sehen zu können, ohne von ihm weggetragen zu werden. Wir erkennen dann: Was entsteht, ist nicht das, was wofür wir es hielten, und auch wir sind nicht diejenigen, die wir zu sein dachten.

Wir brauchen nirgends hinzugehen

Dzogchen beginnt genau da, wo wir sind und schlägt uns nicht vor, irgendwo anders hinzugehen oder irgendetwas anderes zu tun. Vielmehr sind wir dazu eingeladen, in entspannter Gegenwart zu ruhen, offen für jeden Moment, so wie er ist. Die Quelle oder der Grund oder die Basis dieses Moments ist die gleiche wie die des nächsten Augenblicks, und des nächsten und des nächsten. Auch wenn der offensichtliche Inhalt dessen, was geschieht, sich von Moment zu Moment verändert, ändert sich doch nichts, wenn wir im Grund ruhen, in der unmittelbaren Offenheit, die unser natürlicher Zustand ist. Sind wir in der Offenheit unseres Seins zuhause, beginnen wir zu erkennen, dass alles, was erscheint, alles, was geschieht, ein Energiespiel des ungreifbaren Grundes ist.

Wessen Energie ist das? Es ist unsere Energie, aber nicht unsere als Besitz. Ich kann sagen: „Dies ist meine Uhr.“ Eine Uhr ist ein Besitz. Unsere Energie ist genauso wenig Besitz wie der natürliche Zustand oder unsere eigene wirkliche Natur. Obwohl sie von Anfang an da ist, haben wir sie niemals besessen. Sie ist der Grund unserer Existenz. Das heißt, wir sind Erscheinungsformen des Grundes, des offenen Gewahrseins und unsere Beziehung mit dem Grund ist wie die Beziehung eines Kindes zu seiner Mutter. Das Kind hat eine Mutter und die Mutter hat ein Kind, aber die Beziehung zwischen ihnen ist sehr verschieden. Die Mutter gab es, bevor das Kind auftauchte, das Kind gab es nicht vor der Mutter. Das Kind kam aus dem Mutterleib und die Mutter erinnert sich an alles, was das Kind betrifft. Sie könnte sich an den Moment der Empfängnis erinnern, an die frühen Stadien der Schwangerschaft, das Wachsen des Fötus, dann die gesamte Geburtserfahrung, nachts wach zu sein, zu füttern usw. All dies kennt das Kind nur durch Geschichten, die es gehört hat. In gleicher Weise ist unsere manifeste Form das Kind des offenen Zustands – der Mutter. Doch wir haben diese Mutter vergessen, unseren eigenen natürlichen Grund.

Dzogchen heißt „große Vollendung“, was darauf hinweist, dass alles bereits vollkommen ist, wie es ist – weil es das ist, was es ist und nichts anderes. Diese einfache Tatsache ist hinter dem endlosen Fluss unserer Hoffnungen und Befürchtungen verborgen. Dzogchen kann durch einen runden Ball versinnbildlicht werden. Der Ball hat keine Ecken, keine Kanten und wie man ihn auch dreht, er ist immer gleich. Genauso finden wir nichts Bestimmtes, wenn wir auf die Natur unseres Geistes schauen. Da gibt es nur weiträumige Verfügbarkeit. Paradoxerweise bekommen wir, weil nichts bekommen, alles. Solange wir etwas wollen, und besonders wenn wir etwas Spezielles wollen, etwas, von dem wir denken, dass es zu unserem Selbstgefühl passt, werden wir nicht „nichts“ sondern „etwas“ bekommen. Und dieses „Etwas“ ist ein gewaltiges Hindernis. Durch das Erlangen begrenzen wir uns und haften unsere Identität an endliche und vorübergehende Ereignisse an. Die Grundnatur kann man nicht bekommen; sie wird niemals ergriffen. In unserer Welt kann alles genommen werden, Länder können andere Länder gefangen nehmen, Krankheiten können einen erwischen etc. Unsere eigene Natur aber ist kein Besitz, keine Wesenheit, sie ist nicht wie irgendetwas anderes.

Dzogchen-Texte sagen oft: Wenn du in den Himmel gehst, geh in den Himmel. Wenn du zur Hölle fährst, fahr zur Hölle. „Warum sollte ich zur Hölle fahren wollen? Ich möchte in den Himmel, das ist

viel netter. Ich kenne mich, ich weiß, was ich möchte. Himmel und Hölle sind nicht dasselbe, sie sind sehr verschieden.“ Verschieden für wen? „Für mich, ich bin doch nicht blöd! Gutes ist gut und Schlechtes ist schlecht! Ich bin zur Schule gegangen und ich kenne den Unterschied zwischen Scheiße und Schokolade!“ Das ist die gewohnte Sichtweise, so macht es Sinn. Dennoch ist unsere Fähigkeit sehr begrenzt, das „Schlechte“ aus unserem Leben herauszuhalten und immer nur das „Gute“ zu bekommen. Indem wir unsere Identität in den sich immerwährend verändernden Fluss der Erfahrung gründen, werden wir zu Geiseln des Schicksals. Dzogchen weist auf den wahren Grund unseres Seins, den Vajra – oder anders gesagt – auf die unzerstörbare, ungreifbare, offene Gegenwart.

Unser Geist selbst ist Vajra –

Unzerstörbar.

Die Grundlage unseres Daseins,

Die strahlend offene Klarheit,

Ungeboren und unaufhörlich,

Ist weder durch gute Taten erschaffen,

Noch durch schlechte Taten zerstört.

Vom Anfang an war er da,

Er ist immer hier, näher bei uns als unser Atem.

Der offene Zustand, das Zentrum unseres Herzens, bietet allem Gastfreundschaft.

Was wir für unsere Erfahrung halten, ist in Wirklichkeit ein konzeptuelles Ereignis, das der Tatsache des eigentlichen Augenblicks der Erfahrung nachfolgt. Wir reagieren auf das Gefühl zu dem, was aufgetaucht ist, und dieses Gefühl ist eine Interpretation, ein Abbild eines Moments, der bereits vorbeigegangen ist. Wenn wir es mögen, hängen wir ihm nach, wenn wir es nicht mögen, versuchen wir, es loszuwerden. Das gibt uns das Gefühl, die Kontrolle zu haben, unser Leben managen zu können. In Wirklichkeit aber zieht uns das in eine mentale Welt, in ein Reich voller Reflektion. Wir laufen den Ereignissen nach und versuchen, sie aufzuräumen. Das Ereignis selbst ist vorbei, also räumen wir bloß Echos und Schatten auf. Wir sehen unsere eigene Natur nicht direkt, wir werden ewig damit beschäftigt sein, das, was auftaucht, zu korrigieren und zu verbessern. So bleiben wir verletzlich und von der Gnade des Geschehens abhängig.

Fragen der Teilnehmer

Frage: Als ich klein war, wollte ich niemals auf das zweite Bonbon warten. Ich habe immer das gegessen, was ich hatte. Ich wollte nichts verpassen von dem, was es gab.

James: Nun, der Vorteil des Dzogchen liegt darin, dass es uns zeigt, wie wir alles haben können, ohne zu warten – und das auf sichere Weise. Wir müssen nicht nach allem greifen, was in unserer Erfahrung auftaucht. Alles, was erscheint, ist uns im Moment der Erfahrung gegeben. Es ist nützlich, zwischen Impuls und Spontaneität zu unterscheiden. Wir alle haben Gewohnheiten gebildet. Wird eine Gewohnheit getriggert, so dass sie sich wieder zeigt, nennen wir dies einen Impuls. Der Impuls drückt eine Gewohnheit aus, die in der Vergangenheit erschaffen wurde, sie ist intensiv, aber abgestanden und wiederholt sich. Bei Spontaneität hingegen entsteht die Art, wie wir uns manifestieren, gleichzeitig zusammen mit der Umgebung. Es ist wie beim Tanzen: Die Musik spielt, und dein Körper bewegt sich im Rhythmus der Musik. Du reagierst nicht auf die Welt, sondern bist

Teil von dem, was auftaucht, du fühlst dich frisch im Augenblick und bist vollständig mit dem, was immer auch da ist.

Im Dzogchen wird Spontaneität sehr betont. Was diese offene Verbindung sicher macht, ist, dass der Grund der Spontaneität die natürliche, offene Dimension des Seins ist, die Natur des Geistes, die Grundnatur. Ein Impuls hingegen entsteht aus den gewohnten Formationen, die sich um das Gefühl des Egos sammeln, abgetrennt zu sein und etwas von der Welt bekommen zu wollen.

Frage: Können wir in einem tiefen Zustand der Meditation mit den Augen unseres Geistes die Grundnatur, den Wurzelzustand sehen?

James: Nein, du siehst es nicht als Objekt, weil es kein Objekt ist. Du wirst es.

Frage: Aber was kann es sehen. Der Geist, die Augen?

James: Die Natur sieht sich selbst. Nur indem man zu dieser Natur wird, sieht man, was es ist.

Frage: Aber passiert das im Geist oder in den Augen?

James: Es ist notwendig, die Praxis zu machen, um zu sehen, wie wir wirklich sind.

Solange wir aus dem begrenzten Raum des Egos schauen, können wir es nicht sehen. Du musst dich in den unbegrenzten Raum hinein entspannen und dann ist es offensichtlich.

Frage: Kann es einfach so geschehen, ohne jegliche Vorbereitung?

James: Ja.

Frage: Wieso?

James: Der natürliche Zustand ist immer da. In der Tradition haben Milarepa und viele andere gelehrt, dass im Augenblick des Orgasmus, in dem Moment, wenn wir nießen und im Moment eines Schocks, im Augenblick des Todes und in dem Moment, wenn wir einschlafen und bei anderen Unterbrechungen der konzeptuellen Gestaltungen, die Natur des Geistes zugänglicher ist.

Frage: Kann es in einem Moment der Entspannung passieren?

James: Ja, wenn du wirklich entspannen kannst, wirst du dich im offenen Zustand finden. Wir allerdings können uns meist nicht entspannen. Hört das geschäftige Zeug auf und passiert nichts, dann ist unsere Natur klar gegenwärtig. Aber weil wir dazu neigen, nach etwas zu schauen, springen wir aus dem offenen Nichts, um etwas Besonderes zu finden. Und so geht Samsara weiter. Das geschieht, weil die Art, wie wir Erfahrungen machen, gewohnheitsmäßig ist – „Was geschieht mit mir?“ „Was kann ich bekommen? Was kann ich vermeiden?“ Ist dann unsere eigene Natur – der Zustand jenseits des Greifens und jenseits von Besitznahme – nackt gegenwärtig, dann fühlt es sich an, als stünden wir außerhalb von ihm, verschmolzen in Konzepten, und obwohl wir immer Teil von ihm waren, können wir nicht in ihn erwachen.

Seit sehr langer Zeit sind wir gewöhnt, nach Dingen zu greifen. Das ist unsere vertraute Art, uns mit der Welt zu beschäftigen. So erscheint uns die Welt. Sind wir auf diese Weise in die Welt verwickelt, ist es unmöglich, den natürlichen Grund zu erfahren, auch wenn er niemals verborgen war. Wir werden nicht in Samsara erleuchtet; in Samsara ist Samsara. Wir erwachen in den Zustand, der immer bereits erwacht ist.

Das wird klarer, wenn ihr zu praktizieren beginnt.