

---

# Immer schön langsam!

## Das Herzstück der Dzogchen Lehren

---

James Low

---

WILD HEART GATHERING, EAST SUSSEX, UK

SEPTEMBER 2010

TRANSKRIBIERT UND EDITIERT VON SARAH ALLEN

ÜBERSETZT VON KURT RABITSCH

Eine Aufnahme dieses Vortrages kann hier gehört werden:

<http://soundcloud.com/simplybeing>

---

## Textauszüge:

Wir sind nicht der Inhalt unseres Geistes und trotzdem sind wir untrennbar vom Inhalt unseres Geistes. Der Inhalt unseres Geistes ist Erleben; er ist nicht Selbst-Definition; er ist nicht Essenz. Deshalb, wenn du schlechte Zeiten hast, definieren diese schlechten Zeiten nicht, wer du bist. Wenn du für eine Weile ein bisschen verrückt wirst, oder du fühlst dich total am Ende, oder wertlos und das Leben verliert seine Bedeutung, wenn du dich entspannen und damit sein kannst, dann geht es vorbei ...



Es ist sehr wichtig, sich nicht allzu zuständig zu fühlen. Die schwerste Strafe, die du im Leben kriegen kannst, ist zu fühlen, „das ist alles meine Aufgabe“. Das ist ein sehr trauriger und einsamer Ort. In Wirklichkeit zeigt sich unser Leben durch mit anderen sein. Unser Leben kommt zu uns; ist uns gegeben, wenn wir es willkommen heißen. Und manchmal ist das glücklich, und manchmal ist es traurig, aber es ist eine Enthüllung; es ist kein Ding, an dem du festhalten kannst. Das ist wirklich das Herzstück der Dzogchen Lehren; dass es keine Dinge gibt, da sind nur Momente unfassbaren Erlebens, die inmitten des offenen Feldes des Gewahrseins entstehen. Und je mehr wir sehen, dass wir in offener Räumlichkeit integriert sind, desto mehr sind die Momente in Ordnung, so wie sie sind.



Sich öffnen und sehen, was da ist, ist die reinste Form der Phänomenologie. Es erlaubt der Welt zu sein, wie sie ist und erlaubt uns selbst zu sein, wie wir sind. Man könnte sagen, dass das die Basis für eine umfassende Gewaltlosigkeit ist. Obwohl das Verlangen uns selbst zu entwickeln und unsere guten Qualitäten zu verbessern eine gute Absicht zu sein scheint, ist es in Wirklichkeit eine begrenzende Verdunkelung. Weil jedes Mal, wenn wir eine Idee davon haben, wer wir sein sollten und wir versuchen, diese Idee zu werden, was wir wirklich tun, ist uns auf Gewalttätigkeit gegenüber, wie wir jetzt sind, einzulassen. Wir sagen: „Ich bin nicht gut genug. Ich sollte anders sein. Ich wäre besser dran, wenn ich jemand anders wäre.“ Folglich beginnt unsere Hoffnung auf Verbesserung mit einem Angriff auf uns selbst, indem wir versuchen uns selbst zu verändern, ohne auch nur die Natur von dem zu sehen, den wir verändern wollen. Die Feindseligkeit dieser Einstellung verstärkt unsere dualistische Struktur: „Ich nehme eine Position gegenüber mir selbst ein, um mich selbst auf eine Art wiederherzustellen, die von anderen Leuten und mir mehr Anerkennung kriegt.“ Wir sind genauso wie eine Maus in einem Käfig, die in einem Laufrad rundherum rennt. Es gibt kein Ende für Entwicklung, weil es immer neue Ideen darüber gibt, wer wir sein sollten. Deshalb ist die Hauptsache, sich zu entspannen und zu öffnen und mit sich selbst präsent zu sein, wie man ist.



Wir sind hier, lebendig – also nimm einfach teil an dieser unmittelbaren Gegenwart von Gewahrsein, das unser offener Grund ist, die allgegenwärtige Grundlage unseres gesamten Erlebens. Sei einfach gewahr, sei präsent in, mit und als dieses Fließen von Erleben. Beobachte wie Bewegung, eine Geste in Raum und Zeit, ein Ausdruck, oder eine Offenbarung unfassbarer Präsenz ist. Unser offenes Potential zeigt viele Formen als ich und andere, doch keine Erscheinung definiert, wer wir sind.



**Inhalt:**

**Einführung.....4**

**Reinigung und Entwicklung sind schon dabei.....4**

**Wir leben in einem Gewebe von Geschichten.....5**

**Wie können wir offen sein gegenüber allem, das geschieht, ohne überwältigt zu sein.....6**

    Bleibe unendlich und offen – nicht als Ding existierend.....6

**Sei einfach präsent mit der Welt, wie sie ist und mit uns, wie wir selbst sind.....8**

**Was wir als uns selbst bezeichnen, ist eine Bewegung von Dialogen.....10**

**Drei 'Aa' Meditation.....11**

    Die Integration von Stille und Bewegung erkennen.....12

    Weisheit und Mitgefühl: eine natürliche Schönheit von Verbundenheit.....13

    Mit den rohen Zutaten verweilend.....14

**Fragen und Antworten.....16**

## Einführung

Wir haben jetzt ein bisschen Zeit miteinander, um einen besonderen Weg zu finden auf uns selbst zu schauen, um ein Gespür für die Natur unserer eigenen Existenz zum Vorschein zu bringen. Ich werde darüber aus dem Blickwinkel von Dzogchen reden, was ein Aspekt des tibetischen Buddhismus ist. Dzogchen beschäftigt sich nicht mit dem Ausarbeiten spezieller Glaubensstrukturen, oder formaler Praxis, sondern hilft uns eher, manche der Knoten und Begrenzungen, an die wir uns gebunden finden können, zu zerlegen, oder loszulassen.

Jeder hat eine Art von Agenda. Wir leben in einer sehr kommerziellen Welt und in gewissem Sinne, verkaufen wir alle etwas – grundsätzlich verkaufen wir: *„Ich bin eine liebe Person, du solltest mich mögen.“* Wir versuchen Wege auszuarbeiten, das zu tun, unseren Nischenmarkt derer zu finden, die wir überzeugen können, dass wir o.k. sind. Aber, das beinhaltet normalerweise, eine Nummer abzuziehen, eine Rolle aufzubauen. Das heißt, wir werden mit einem speziellen Aspekt unserer Persönlichkeit, oder Art zu sein sehr identifiziert. Und durch diese Identifikation kann eine Steigerung der Kompetenz entstehen und auch, vielleicht, des Selbstwertgefühls, oder der Leichtigkeit des Seins. Doch werden wir zur selben Zeit reduziert, weil wir mit einer einzelnen Gestaltung, oder Verbindung identifiziert sind. Das heißt, sobald wir eine Gestalt annehmen, wird die ganze Natur dieser Gestalt die Möglichkeiten der Verbindung mit anderen Gestalten festlegen. Deshalb, je fester wir gestaltet sind – was oft eine Qualität ist, die mit Selbstvertrauen einhergeht – desto schmaler ist der Bereich der Interaktion, den wir in der Welt haben. Anstatt das zu tun, schlägt die Dzogchen Art aufs Leben zu schauen vor, dass wir uns ein bisschen entspannen und uns dem Erleben von uns selbst öffnen, wie wir im weitesten Rahmen an möglichen Begegnungen mit anderen Menschen beteiligt sind. Ich werde das ein wenig entpacken und später machen wir etwas Meditation.

## Reinigung und Entwicklung sind schon dabei

Ich möchte mit der Idee von Buddha anfangen. Buddha wird in der tibetischen Sprache als *sang gye* ausgedrückt. Das besteht aus zwei Begriffen: *sang* bedeutet reinigen und *gye* bedeutet anwachsen. Wir können das sehr grundsätzlich nehmen, glauben, dass wir alle Probleme haben, Schwierigkeiten, Dinge, die wir an uns nicht mögen, die wir reinigen müssen. Wir können auch erkennen, dass es gute Qualitäten gibt, die wir nicht haben, die wir erlangen wollen; also gibt es dann das Problem, wie entwickeln wir uns selbst, vielleicht durch Kurse, Workshops usw. Das ist unsere allgemeine kulturelle Lage. Allerdings, natürlich, gibt es darin ein Problem, weil es kein Ende in der Entwicklung gibt. Es gibt viele interessante Menschen auf der Welt und wir sehen sie und denken: *„Oh, ich wäre gerne ein bisschen mehr wie das“*, oder *„Oh, wie interessant, ich hätte nie gedacht, ich könnte das lernen“* und so ist da eine Art Erweiterung von uns selbst in Richtung irgendeiner Möglichkeit von etwas, das nützlich und erfüllend sein könnte.

Aus der Sicht von Dzogchen sind diese zwei Aspekte von Reinigung und Entwicklung allerdings bereits in uns vorhanden. Es ist bloß so, dass wir in unseren Voreingenommenheiten, in unserer Identifikation mit Gedanken und Ideen, oft unsere aktuelle Situation nicht erkennen. Wir können das in Begriffen zweier verlinkter Aspekte untersuchen, Stille und Bewegung. Wenn wir einfach allein still sitzen, sind wir nicht notwendigerweise still; normalerweise geht eine Menge vor sich. Da sind Empfindungen im Körper, Gedanken und Gefühle. Wer macht diese Erfahrung? Wir sind es. Das heißt, wir stehen *in Beziehung* zu unserem Erleben, was uns erlaubt Dinge zu sagen wie: *„ich bin ein bisschen müde“*, oder *„ich bin hungrig“*, oder *„daran bin ich wirklich interessiert“*. Wir stellen fest, wie wir Kommentare über unser Erleben machen, worin derjenige, der die Erfahrung macht, vorausgesetzt wird: *„Ich bin ich.“* *„Ich bin ich selbst.“* Und wenn du ein paar Jahre da warst, wird diese Vorstellung von *'du selbst sein'* ziemlich ausgestaltet: du hast viele Erinnerungen, du hast gute Zeiten gesehen, schlechte Zeiten, du hast Türen gesehen, die sich öffnen und dann hast du sie sich schließen gesehen. Deshalb ist da sehr oft das Gefühl uns selbst schützen zu müssen; dass manche Dinge für uns gut sind in der Welt und manche sind ziemlich gefährlich. Unser eigenes Selbstempfinden ist fragil, weil, um lebendig zu bleiben, *müssen* wir mit anderen Menschen in Kontakt sein. Berührt und bewegt zu werden ist die wirkliche Essenz der Existenz, aber um uns selbst zu schützen wollen wir kontrollieren, was uns berührt und wir wollen kontrollieren, wie wir bewegt werden. Je mehr wir uns jedoch selbst definieren, desto mehr sind wir in unserem Repertoire an Reaktionen eingeschränkt.

Ein zentraler Punkt ist hier die Art zu untersuchen, wie wir uns als uns selbst definieren und dadurch anfangen zu sehen, wie andere Menschen uns als uns selbst definieren. Das heißt, wir leben in einer unaufhörlichen Feedback-Schleife in welcher uns Menschen mögen, oder uns nicht mögen, über uns amüsiert sind, oder nicht und diese Antworten von anderen kommen nicht aus einem stabilen Zustand in ihnen, noch erzeugen sie einen stabilen Zustand in uns. Unser Empfinden von ich und anderen fluktuiert von Moment zu Moment, während sich unsere Stimmung ändert und deren Stimmung sich ändert. Es ist sehr leicht, sich in einem nachrangigen Reaktionsfähigkeit auf diese Wechsel zu verfangen und zu denken: *„Oh nein, ich habe es falsch gemacht. Ich muss mich mehr anstrengen; es muss einen besseren Weg geben, es zu tun, einen besseren Weg, ich zu sein.“* Hoffentlich kannst

du sehen, wie das ein Gefühl schafft von, „*Ich bin unfertig. Ich kann nicht ausruhen; da ist immer mehr zu tun,*“ sodass im Zentrum deines Seins eine Art Ungeformtheit ist, das sich ein bisschen besorgniserregend anfühlt, herausfordernd: „*Ich sollte mehr sortiert sein.*“ Wir schauen uns um und sehen andere Menschen und die scheinen alle sortiert zu sein. Wir stellen uns vor, dass die meisten Menschen ihre Leben beieinander haben und wir schauen auf uns selbst und denken: „*Oh nein, ich bin ja komplett durcheinander.*“ Das Risiko ist dann, dass wir vorgeben sortierter zu sein, als wir sind, indem wir eine Rolle entwickeln, ein Bild von uns selbst, von dem wir hoffen, andere und auch wir selbst werden daran glauben. Allerdings schafft das ein bekanntes Problem: ein Bild, wenn es aufrecht erhalten wird, ist sowohl eine Einschränkung, als auch ein Schutz.

Das führt uns zum zentralen Punkt, wie anfangen mit uns selbst als uns selbst präsent zu sein, sodass wir uns als uns erschließen können, direkt im gelebten Moment unseres eigenen Erlebens, ohne ein ausgefeiltes System von außen zu brauchen und ganz besonders ohne irgendwen zu brauchen, der uns sagt, wer wir sind. Seit der Zeit, als wir jung waren, haben uns ziemlich viele Leute gesagt, wer wir sind; uns Informationen über die Gestaltung von uns selbst gebend. Und das pflegt zu einem Gefühl zu führen eine Form zu sein, eine besondere Art von Person zu sein – aber wer ist das, der diese Erfahrung macht?

## **Wir leben in einem Gewebe von Geschichten**

Hier sitzen wir zusammen und wir alle atmen ein und aus – wir sind lebendig. Vermutlich hast du in genau diesem Moment Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Wer ist es, der diese Gedanken, Gefühle und Empfindungen erlebt? Normalerweise sagen wir: „Ich bin. Ich weiß, ich bin am Leben, weil *mir* Dinge widerfahren.“ Auf diese Weise bestätigt die Tatsache, dass ich die Wirkung von Dingen spüre, die in mich dringen, auf mich und quasi aus mir heraus Richtung Welt, die grundsätzliche Integrität meiner Existenz. Was wir allerdings sehen könnten ist, dass es nur eine Erzählung, eine Geschichte ist. Ich benutze Sprache, um mir selbst darüber zu erzählen 'wer ich bin', als ob als ein anmaßendes, vermessen Phänomen existieren würde – die erste Person singular: „*Ich bin ich!*“ „*Ich bin ich selbst.*“ Obwohl diese Aussagen in Richtung von etwas zu zeigen scheinen, was wahrhaftig existiert, erschaffen sie in Wirklichkeit die Illusion von etwas, einem Ding.

Zum Beispiel, wenn ich sage: „*Das ist meine Uhr.*“, so ist das eine sehr alltägliche Aussage. Ich halte in meiner Hand etwas, das wir all erkennen können, weil das eine Uhr ist und wir Uhren schon gesehen haben, weil sie Teil unserer Welt sind. Wir nehmen die Uhrheit der Uhr als gegeben. Wie jedoch verbindet Sprache mit Realität? Das Ding in meiner Hand scheint vom Wort 'Uhr' gefangen. Das heißt, wenn ich 'Uhr' sage, scheint das Wort eine direkte Beziehung mit dem zu haben, was in meiner Hand ist. Allerdings ist die Uhrheit der Uhr ein kulturelles Konzept, das uns gehört, wenn wir in den Kult des Wissens über Uhren eingeweiht wurden. Wenn Kinder zwei, oder drei Jahre alt sind, wissen sie, dass das ein glänzendes Objekt ist und wollen es in ihren Mund stecken, oder vielleicht auf ihren Kopf setzen, oder in ein kleines Auto legen und es herumfahren. Später, zu der Zeit, wenn sie sechs, sieben, oder acht sind, beginnen sie eine Vorstellung von Zeit zu haben und dann lernen sie die Zeit. Folglich ist jeder dieser Abschnitte eine Einweihung in eine Möglichkeit ein Phänomen zu lesen. Das heißt, ohne dem Konzept für 'Uhr', was wäre das?

Wir leben in einem Gewebe von Sprache, einem Gewebe von Geschichten; Geschichten, die sehr schön sein können, sehr erschreckend, beängstigend, deprimierend, Unbehagen verursachend und so weiter. Und unser eigentliches Gefühl von der eigenen Person, in seiner alltäglichen Regung ist größtenteils eine linguistische Kreation. Das heißt: „*Ich bin der, der sich durch die Geschichten, die ich über mich erzähle und sich durch die Geschichten, die andere Leute über mich erzählen, ausdrückt.*“ Wir treten als 'als wir selbst' in Existenz entsprechend der besonderen Formgebung einer Umgebung und zur selben Zeit wird diese konstituierende Bewegung von Worten, Gedanken und Gefühlen erlebt. Diese Präsenz ist nicht die Präsenz von etwas anderem, es ist genau, wer wir sind und ist doch 'unpersönlich', indem es nicht von irgendeiner der momentanen Erscheinungen definiert ist, die wir für uns halten. Da ist ein Gewahrsein, welches wie ein Spiegel enthüllt, was auftaucht. Wenn wir zum Beispiel morgens aufstehen, putzen wir unsere Zähne und schauen in den Spiegel. Was wir sehen, sind wir selber; was wir nicht sehen, ist der Spiegel. Das heißt, wir sehen die 'Reflexion' und wir halten die Reflexion für eine wahre Darstellung von dem, wer wir sind. Allerdings wird die Spiegelheit des Spiegels, seine Kapazität zu zeigen wer wir sind, nicht durch das Bild, das in ihm ist, festgelegt. Wäre das so, dann, wenn der erste in deinem Haushalt hinginge um in den Spiegel zu schauen, würde sein Gesicht darin fixiert werden, sodass der Nächste, der ins Bad ginge, jemand anderes Gesicht sehen würde und sich selbst nicht sehen könnte. Die wirkliche Natur eines Spiegels ist, dass er sich selbst füllt und selbst leert und er macht das, weil er selbst keinen festgelegten Inhalt hat. Das heißt, es ist die Leerheit, oder die Offenheit des Spiegels, das es ihm erlaubt viele, viele verschiedenartige Bilder zu zeigen.

## Wie können wir offen sein gegenüber allem, das geschieht, ohne überwältigt zu sein

Seit wir geboren wurden, ist jeder von uns schon viele, viele verschiedene Menschen gewesen: glücklich, traurig, sich ausdehnend, sich zusammenziehend, voll Freude, voller Ängste und Befürchtungen und so weiter. Diese Zustände, die 'wir' waren, mit denen wir völlig identifiziert waren und die in diesem Moment extrem real waren, waren bedingt. Das heißt, sie erschienen in Beziehung zu anderen Dingen, die vor sich gingen. So weit ich sagen kann, haben wir keinerlei innerste Essenz, ein Ding in uns, das sich nicht mit den Umständen ändert. Ich suche danach schon seit langer Zeit und ich habe es niemals gefunden. Du kannst auch selbst danach suchen, ob du die Dingheit von dir selbst, als eine dauerhafte Entität findest. Darüber hinaus ist diese Abwesenheit einer festgelegten definierenden Essenz sogar das Potential uns selbst zu zeigen, durch Umstände uns als uns selbst auszu-drücken. Zum Beispiel, wenn du an einen Versammlungsort wie diesen kommst und du niemanden kennst, könntest du dich ein bisschen einsam, traurig, oder eingeschüchtert fühlen und dann sagt eine freundliche Person zu dir: „*Hallo, guten Morgen.*“ plötzlich fühlst du dich ein bisschen besser. Du fühlst die Wärme ihres Zeichens der Verbindung und deine Stimmung wechselt. Ist das deine Erfahrung? Wie du vorher warst, was sich genauso an-fühlte, wie du warst, wo du vielleicht dachtest: „*Oh Gott, warum bin ich hierher gekommen?*“, veränderte sich plötzlich und du fühltest: „*Oh, das ist in Ordnung.*“ Daran können wir sehen, wie momentane Identifikation mit Zuständen die andauernde Erfahrung ist, wie wir in der Welt mit anderen sind. Freilich, wenn wir uns selbst als einen Fixpunkt nehmen, wie ein festgelegtes Selbst, dann enden wir damit, uns wie ein Kork auf den Wellen zu fühlen, der von Ereignissen hoch gehoben, oder nieder geworfen wird. Und das ist sehr anstrengend, weil so viel passiert im Laufe eines Tages. Deshalb, wie können wir allem gegenüber, was passiert, offen sein, ohne überwältigt, total gestresst und erschöpft zu sein? Das ist ein wichtiges Thema im modernen Leben, da so viele Forderungen, so viele Formen der Kommunikation die ganze Zeit über uns herfallen.

Aus der Sicht von Dzogchen ist der wichtigste Aspekt, sich zu entspannen und zu öffnen. Das bedeutet, unsere Tendenz zu über-Identifizieren, zu konkretisieren, zu verdinglichen und Erleben als dauerhaft und zuverlässig zu nehmen, welches in Wirklichkeit vergänglich ist, loszulassen. Du kannst den Moment nicht einfangen. Hier sind wir beieinander und ich habe zu reden begonnen. Ich werde noch ein bisschen mehr reden und dann wird das vorbei sein und etwas anderes wird beginnen. Sich ständig veränderndes Erleben kann nicht blockiert, oder eingefroren werden. Früher hast du geschlafen. Danach bist du aufgewacht, warst pinkeln, dann hattest du was zum Frühstück, jetzt bist du da und bald wirst du etwas anderes machen. Das ist unser Leben. Es ist ein kontinuierliches Fließen von Erleben, welches unfassbar und unendlich vielfältig ist.

Eine häufige Antwort darauf ist, sich ein Gefühl für Ordnung aufzuerlegen. „*Ich muss 'mein' Leben unter Kontrolle haben. Ich muss herausfinden, was vor sich geht und, wenn möglich, will ich es nach meinen Regeln geschehen lassen.*“ Allerdings erzeugt das eine Menge Stress, weil wir, natürlich nicht das Kommando über unser Leben haben. Darüber hinaus erschaffen wir gemeinsam mit anderen Menschen unser Leben, unsere eigentliche Existenz ist teilnehmend und durch Teil dessen zu sein, was vor sich geht, entdecken wir uns, uns selbst erschlossen. Wir existieren nicht als Etwas, bevor wir uns manifestieren. Wir könnten denken: „*Ja, aber ich habe viele Erinnerungen. Ich weiß, wie mein Leben war und ich weiß, wie ich bin.*“ Das ist jedoch nur eine Idee. Wir könnten uns in Paaren treffen und ich könnte euch bitten, euch selbst eurem Partner vorzustellen und ihr würdet anfangen, etwas zu erzählen. Du könntest ihnen erzählen, wo du geboren bist, was du machst, oder welches Essen du isst. Das heißt, du würdest eine Art Geschichte konstruieren. Du könntest das fünf Minuten lang, fünf Stunden, oder fünf Jahre lang tun, aber würdest du ans Ende all der Geschichten, die du über dich selbst erzählen kannst, kommen? Sogar während du ihnen deine Geschichte erzählst, ist das Erzählen selbst eine neue Erfahrung, deshalb müsstest du die Erfahrung kommentieren, die du machst und noch den Kommentar zum Kommentar – und so weiter. Es gibt kein Ende beim Geschichten erzählen. Es gibt kein Ende beim Denken, oder Fühlen, oder Empfinden. Das sind unaufhörliche Wellen von Zeug, die weiter gehen und weiter gehen und weiter gehen. Also, gibt es einen Weg um zu verhindern, sich darin zu verlieren?

## Bliebe unendlich und offen – nicht als Ding existierend

Als menschliche Wesen haben wir zwei Möglichkeiten. Eine ist klein zu sein und die andere ist groß zu sein. Wir alle wissen, wie es ist klein zu sein; wir kriegen einen Schlag vom Leben, wir fühlen uns ein bisschen unterdrückt und wir fangen an zu schrumpfen. Wir fühlen uns ein wenig besorgt, wir wollen nicht ans Telefon gehen und vielleicht wollen wir unsere Briefe nicht öffnen, wir könnten sogar nicht mal aus dem Bett wollen – es fühlt sich alles zu viel an. Bei dieser Erfahrung scheint die Welt sehr, sehr groß und wir sind klein; wir sind ein Ding und da sind viele Dinge um mich herum, mehr von ihnen, als ich bin und sie schlagen immer weiter auf mich ein. Alles kommt auf uns zu und wir wollen bloß sagen: „*Geh weg. Lass mich in Ruhe.*“ Das ist ein entsetzlicher Zustand, in dem man sein kann. Aus buddhistischer Sichtweise veranschaulicht diese Art des Erlebens die grundlegende Täuschung, dass wir ein Ding sind, ein Ding unter Dingen, Es scheint offensichtlich, dass ich ein verletzliches Ding



bin und mich deshalb schützen und meinen Vorteil vergrößern muss. Durch diesen Glauben versuchen wir immer schlechte Dinge wegzustoßen, herauszufinden, was gut für uns ist und mehr davon zu kriegen. Wir verbringen eine furchtbare Menge unseres Lebens damit, das zu tun, herauszufinden: „Ist das gut für mich? Ist das nicht gut für mich? Mag ich das? Mag ich das nicht?“ Es geht weiter und weiter und weiter.

Aber was ist dieses kleine Ich? Wir fühlen uns ein bisschen ängstlich. Was ist diese Angst? Sie ist etwas, das entsteht. Sie war vorher nicht da, aber durch spezielle Ursachen und Umstände fürchten wir uns plötzlich. In diesem Moment scheint die Angst das zu sein, wer wir sind – aber wir waren vorher nicht so. Das heißt, wir verlieren uns selbst in den Moment, sodass jeder Moment zu definieren scheint, wer wir sind. Deshalb, wenn wir einen guten Tag haben, oder eine gute Phase in unserem Leben, wo alles leicht geht, tendieren wir dazu zu denken: „*He, nicht so schlecht.*“ Und dann ändern sich die Ursachen und Bedingungen und das Leben wird schwierig und wir denken: „*Wie kann das sein? Gerade war ich noch glücklich. Ich habe so viele Workshops gemacht. Ich habe mein Yoga gemacht und Meditation und trotzdem fühle ich mich wieder Scheiße. Wie kann das möglich sein?*“ Nun ... es ist möglich, weil keine Mauer zwischen uns und der Welt ist, wir sind Teil der Welt. Und manchmal lächelt die Welt und manchmal tut sie es nicht. Furchtbare Dinge geschehen auf der Welt und wenn wir irgendwie menschlich sind, werden wir dadurch betroffen sein. Die Frage ist: können wir offen bleiben, um bewegt und verändert zu werden, was der Begriff Beteiligung bedeutet, ohne den Erfahrungen ausgeliefert hin und her geblasen zu werden? Die Antwort darauf lautet groß zu bleiben. Also was schließt das ein?

Sehr groß bedeutet unbegrenzt, unendlich. Es bedeutet, nicht als ein Ding zu existieren, das einen Anfang, ein Ende, ein oben und ein unten hat, was eine festgelegte Form hat. Das ist ziemlich verschieden zu dem, wie wir uns normalerweise erfahren, doch müssen wir nichts Besonderes tun, um es uns zunutze zu machen. Unsere grenzenlose Natur ist von selbst da, es ist kein Resultat irgendeiner Anstrengung von uns, oder anderen. Wir sind hier, lebendig – also nimm einfach teil an dieser unmittelbaren Präsenz von Gewahrsein, das unser offener Grund ist, die immer gegenwärtige Basis unserer gesamten Erfahrung. Sei einfach gewahr, sei präsent in, mit und als der Fluss von Erfahrung. Beobachte, wie Bewegung, eine Geste in Raum und Zeit, ein Ausdruck, oder eine Enthüllung von unfassbarer Präsenz ist. Unser offenes Potential zeigt viele Formen, als Ich und andere, doch keine Erscheinung definiert, wer wir sind.

Freilich ist unser kleines Ich anfällig dafür, von anderen definiert zu werden und sehnt sich durchaus nach Definition, als einen Weg um Identität aufzubauen. Das Ich entwickelt sich selbst durch Verschmelzen mit Schlüssel-Ereignissen und indem es ein Gefühl für funktionale Begrenzung entwickelt. Zum Beispiel erleben die meisten Kinder von Zeit zu Zeit Schwierigkeiten in der Schule. Sie können finden, dass manche Gegenstände ein bisschen schwer für sie sind und das wird oft in einem Satz zusammengefasst, dem 'ich kann nicht': „*Ich kann keine Sprachen*“, „*ich kann kein Mathe*“ und so weiter. Dieser Glaube fungiert dann als bestimmender Handlungsstrang, der all die Entscheidungen beeinflusst, die anschließend getroffen werden. Wenn wir in einer Familie aufwachsen, wo es nicht viel Zärtlichkeit und Liebe gab, dann wird Kälte und Verlassenheit ein Territorium, das wir wieder und wieder aufsuchen können. Oder wir könnten viele Einmischungen von anderen Menschen erlebt haben und mussten uns ihren Forderungen anpassen. Wir können so entgegenkommend werden, dass es schwierig wird herauszufinden, wer wir sind. Es gibt viele Wege, wie wir aus der Balance kommen können in unseren Interaktionen mit anderen Menschen und mit uns selbst, weil wir nach einem unbeweglichen Punkt des Gleichgewichts suchen, eine beruhigende Gewissheit, gut, oder schlecht. Allerdings ist der Punkt des Gleichgewichts sich ständig verändernd im dynamischen Feld des entstehenden Erlebens. Wir verlieren unsere frische Präsenz indem wir Handlungslinien über uns aufrechterhalten, die begrenzen und einseitig sind. Aber, weil sie gewohnheitsmäßig sind, *scheinen* sie so manche tiefe und entscheidende Wahrheit über uns selbst auszudrücken und deshalb tendieren wir dazu, an ihnen zu hängen, ohne zu untersuchen, ob sie richtig, oder überhaupt nützlich sind.

Dadurch könnten wir unsere gegenwärtige gute Gesundheit für gegeben nehmen. Doch haben wir in uns alle Arten von unglaublich komplizierten Systemen, die falsch funktionieren können: wir könnten einen Schlaganfall haben, Krebs kann entstehen und so weiter. Unsere gegenwärtiger Zustand kann sich leicht ändern. Was wir eindeutig für 'wer ich bin' halten, die festgelegten Vorstellungen, die wir bevölkern sind nicht zuverlässig. Alle Arten innerer und äußerer Winde kann uns herum blasen, weil unsere Identität keine Essenz ist, sondern eine wechselnde Form, die sich innerhalb des dynamischen kausalen Feldes der Erscheinung manifestiert.

Also was ist der Status dieser Aussagen, die ich mir darüber erzähle, wer ich bin? Definieren sie wirklich eine Essenz? Oder sind sie Teile des andauernden Prozesses des Meinungs-Machens, Teile mit denen wir uns besonders identifiziert haben. Zum Beispiel könntest du denken: „*Ich mag mich selbst nicht besonders und ich denke nicht, andere Menschen werden mich mögen.*“ Dieser Glaube, diese Identifikation mit Konzepten wird dich wahrscheinlich sozial ängstlich machen. Du wirst Gelegenheiten vermeiden, weil du glaubst, das Ergebnis steht bereits fest. Wegen des Vertieftseins in diesen Zustand, wirst du wahrscheinlich nicht überprüfen, was in der Welt geschieht. Du weißt nicht wirklich, ob Menschen dich mögen, oder nicht, weil es zu furchterregend wäre, sie zu fragen. Durch die Vorstellung, dass sie dich nicht mögen, errichtest du eine schützende Absperrung der Vermeidung. Die Wurzel all dieser schmerzvollen und unnötigen Aktivitäten ist der Glaube, dass ich eine fixe und mit dem Ver-

stand erfassbare Entität bin.

Die Dzogchen Sichtweise schlägt vor, dass wir Identifikation einfach loslassen und in müheloser Entspannung verweilen, die Erschaffung von uns selbst von Moment zu Moment sehen. Ohne einzugreifen beobachte einfach die Bestandteile deines Seins, wie sie entstehen und wieder vergehen. In ihrem Fließen machen sie spezielle Muster, ein bisschen wie bei einem Kind, das ein Kaleidoskop dreht. Etwas ist da und dann ... drehen ... und das es etwas anderes. Dazu kommt, auf Grund unserer Konditionierung gibt es für die meisten von uns nicht viele einzelne Teile; wir haben ein Repertoire an Bewegungen, die, in ihrer Wiederholung unsere ziemlich normgerechte Persönlichkeit aufbauen. Je mehr wir den dynamischen Fluss sehen, anstatt uns auf unsere gewohnten Überzeugungen zu fixieren, sehen wir, entsprechend der Umstände, verschiedene Aspekte unserer Persönlichkeit hervortreten, während jede neue Umgestaltung unseres 'Ichs' ins Sein tritt.

Indem wir genau schauen, beginnen wir zu sehen, dass unsere Situation dynamisch ist. Alles, wofür ich mich selbst und die Welt halte, verändert sich in seiner phänomenologischen Unmittelbarkeit. Konzepte erzeugen die Illusion von Kontinuität. Jeder Moment ist präsent, jedoch unfassbar. Wofür auch immer ich irgendeinen Moment halte ist vergänglich und bedingt. Deshalb ist meine Existenz kein Etwas innerhalb von *mir*, das aus mir heraus in die Welt *hinein* kommt. In Wirklichkeit weiß ich nicht, wer ich bin, bis ich mich selbst in Aktivität offenbare und jedes Mal, wenn ich auftauche, bin ich jemand Neues. Das ist staunenswert, weil es unser Potential, als für immer frei, deutlich macht. Anstatt zu versuchen, ein eindeutiges Rezept innerhalb von uns zu finden, fangen wir an zu sehen, das wir durch die Situationen, an denen wir teilnehmen, ins Sein gerufen werden, das wir wirklich mit den anderen gleichzeitig erscheinend sind, das unser Ich etwas ist, das Teil des gleichzeitigen Werdens mit anderen Menschen ist. Sind Menschen uns gegenüber zum Beispiel warm, manifestieren wir uns in einer korrespondierenden Weise und wenn sie kalt sind, werden auf eine andere Weise. Es gibt keine Beständigkeit in unserer Manifestation. Die Tatsache, dass wir so leicht beeinflussbar sind, deutet auf die Möglichkeit hin, andere zu beeinflussen, sich auf eine Weise zu benehmen, die die offensten und verbundensten Aspekte der anderen hervorholt. Aus buddhistischer Sicht ist das der Aspekt des Mitgefühls, eine Geisteshaltung, die die Welt durch Kontakt wärmt.

Während wir offener für andere Menschen werden, fühlen wir uns alle ein bisschen entspannter. Nach und nach entwickeln wir Vertrauen, dass das Leben ohne schützende Barrieren einfacher ist. Wenn ich nur auf dich zugehen kann, wenn du in meine Karte der Welt passt, dann benutze ich dich, um meine Glaubensvorstellungen wieder zu bestätigen. Deine Gewohnheiten bestätigen meine Gewohnheiten und gemeinsam leben wir in einem angenehm gepolsterten Gefängnis. Es mag für eine Weile bequem sein, aber es ist Fantasie, die einschränkend ist und die nicht andauern wird. Hier, bei dieser Veranstaltung, Menschen kommen auf diesem Gebiet an, Zelte werden aufgebaut, etwas wird für ein paar Tage geschaffen und dann ist es vorbei. Und das ist jeden Moment das Muster unserer Leben. Wir bauen das Zelt in der Früh auf, bauen es zu Mittag ab und stellen das Zelt des Nachmittags auf. Am Abend dann bauen wir das Zelt des Schlafes auf. Auf diese Weise leben wir in jeder dieser kleinen Umgebungen als wären sie echt und dann sind sie vorüber.

## **Sei einfach präsent mit der Welt, wie sie ist und mit uns, wie wir sind**

Also, wer ist derjenige, der diese Erfahrung macht? Es gibt viele, viele buddhistische Belehrungen zu diesem Punkt, aber erfahrungsgemäß ist es nicht so schwierig, weil die Hauptpraxis ist, uns einfach genau im Moment des wir selbst Werdens, zu beobachten. Derjenige, der beobachtet, kann, um zu beobachten, keine Agenda haben. Er kann nicht *nach etwas* suchen, sonst findet er nur, wonach er sucht. Demzufolge muss sich der Beobachter entspannen, alle Annahmen loslassen, aufnehmen, was da ist und und klar erkennen.

Diese simple Aufgabe kann in unserer modernen Zeit besonders schwierig sein, weil die Tendenz besteht, für tätig sein belohnt zu werden. Von einem frühen Alter an sind wir angehalten unser Leben zu *machen*, indem wir Dinge *tun*. Durch Herausfinden, was vor sich geht und es kontrollieren scheinen wir uns selbst zu bestätigen, unsere Energie zu stärken und Bedeutung zu schaffen. Auf der anderen Seite installiert diese bloße Aktivität, weil sie vorsätzlich ist, innerhalb eines bereits bestehenden Bezugsrahmens arbeitet, eine Zwangsvollstreckung. Wir denken, wir sind offen, weil wir wissen, was wir wollen, aber das bringt ein Verschließen mit sich. Zum Beispiel geht dir während dem Backen das Mehl aus und deshalb springst du kurz in ein Geschäft um nur Mehl zu kaufen, du bist nicht an irgendwas anderem in diesem Geschäft interessiert. Es ist sehr wichtig, dass du das Mehl bekommst, obwohl das Geschäft viele andere Möglichkeiten bietet. Auf die gleiche Weise, je mehr wir mit einem bestimmten Muster verbunden werden, einer bestimmten Form, wird die selektive Aufmerksamkeit, die es aufrecht erhält, für gegeben genommen und ist schwierig zu erkennen. Deshalb ist das Erste, für dich selbst die Beziehung zwischen Entspannung und Offenheit zu erforschen und Empfangen, oder Sehen, was da ist, zu üben. Solange wir dabei bleiben nach einer Aufeinanderfolge bestimmter Dinge zu suchen, sperren wir die glücklichen Umstände aus, Gesehnisse, die uns in unseren festen Bahnen anhalten können und unsere Bürde erleichtern.



Sich selbst zu beobachten heißt eine Haltung des Nichts-Wissens einzunehmen. Je mehr du weißt, desto mehr wird dieses Wissen festlegen, wie und wo du schaust. Deshalb ist die Praxis einfach zu entspannen und dabei zu sein bei dem, was vor sich geht. Dann beginnen wir zu beobachten wie schnell wir unser Potential stilllegen, wie schnell wir uns in den Knoten und Vorurteilen und Annahmen, die uns das Gefühl von 'so bin ich' geben, verfangen. Weil wir daran gewöhnt sind an etwas zu glauben, wollen und benötigen wir es, etwas zu sein. Aus dem Grund löst das Suchen nach unserem wahren Selbst, das Suchen nach unserer Buddha-Natur, der Versuch herauszufinden wer wir wirklich sind, eine vergebliche Bemühung aus. Das heißt, es ist bereits die falsche Art Frage, weil sie unterstellt, dass was wir finden werden, eine bessere Version vom dem ist, wer wir jetzt sind: *„Es wird ich sein, ohne Ängstlichkeit, ohne Depression, ohne Sorgen. Es wird einfach eine coolere, entspanntere, lockerere Version von mir sein.“*

Mit dieser Sichtweise versuchen wir unser existierendes Gefühl von Ich zu überarbeiten und zu verbessern. Viele Leute bieten Workshops an, wie du deine Lebensgeschichte überarbeiten, neue Symbole darin einsetzen, oder sie mit Techniken und Fertigkeiten bereichern kannst. Wir müssen allerdings sehr achtsam sein und sehen, wie leicht wir verführt, bezaubert, fasziniert sind von Handlungssträngen. Durch Beobachtung von uns selbst mit einer Offenheit, frei von Hoffnungen und Ängsten, fangen wir an zu sehen, die Person, die uns am meisten betrügt, sind wir selbst. Weil, wenn wir denken, wir sind offen dafür zu sehen, was da ist, suchen wir nach etwas im besonderen. Wir suchen nach Anerkennung, versuchen gut zu sein, schauen, dass wir eine nette Geschichte haben, um sie anderen zu erzählen, versuchen die Stufenleiter hinaufzuklettern, sodass wir von anderen Menschen belohnt werden können und als eine einwandfreie Art von Person gesehen werden. Es gibt so viele, vom Weg der Offenheit abführende Sackgassen. Sie alle haben die gleiche Natur, sie versuchen etwas zu finden, das gefunden werden kann.

Sich öffnen und sehen, was da ist, ist die reinste Form von Phänomenologie. Es erlaubt der Welt zu sein, wie sie ist und erlaubt uns selbst zu sein, wie wir sind. Man könnte sagen, dass das die Basis einer umfassenden Gewaltlosigkeit ist. Obwohl das Verlangen uns selbst zu entwickeln und unsere guten Qualitäten zu verbessern eine schöne Absicht zu sein scheint, ist es in Wirklichkeit eine begrenzende Verdunkelung. Weil jedes Mal, wenn wir eine Idee haben, wer wir sein *sollten* und versuchen diese Idee zu *werden*, was wir wirklich tun, ist uns auf Gewalttätigkeit gegenüber, wie wir jetzt sind, einzulassen. Wir sagen: *„Ich bin nicht gut genug. Ich sollte anders sein. Ich wäre besser dran, wenn ich jemand anders wäre.“* Folglich beginnt unsere Hoffnung auf Verbesserung mit einem Angriff auf uns selbst, indem wir versuchen uns selbst zu verändern, ohne auch nur die Natur von dem zu sehen, den wir verändern wollen. Die Feindseligkeit dieser Haltung verstärkt unsere dualistische Struktur: *„Ich nehme eine Position gegenüber mir selbst ein, um mich selbst auf eine Art wiederherzustellen, die von anderen Menschen und mir selbst mehr Anerkennung kriegt.“* Du kannst sehen, wie schnell das verkrampft wird, während Annahme und Anstrengung sich gegenseitig aufschaukeln. Wir sind genauso wie eine kleine Maus in einem Käfig, die in einem Laufrad rundherum rennt. Es gibt kein Ende für Entwicklung, weil es immer neue Ideen darüber gibt, wer wir sein *sollten*. Deshalb ist die Hauptsache, sich zu entspannen und zu öffnen und präsent mit einem selbst zu sein, so wie man ist. Wir wollen uns rausbewegen aus dem Urteilen, aus der Bestrebung, aus der Absicht und nur wie ein Spiegel sein, offen und klar, was immer da ist zeigend, ohne einzugreifen.

Eingreifen, oder der Wille zur Macht, die Entschlossenheit Dinge so geschehen zu lassen, wie wir es wollen, ist keine schlechte Qualität, aber es muss am richtigen Platz angewandt werden. Scharfe Messer sind sehr nützlich in der Küche, aber du willst nicht wirklich einen betrunkenen Teenager, der eines in der Hand hat, in der Nacht auf der Straße treffen, weil das der falsche Platz für ein scharfes Messer ist. Auf die selbe Weise ist eine Zielstrebigkeit zu entwickeln, um etwas zu erreichen, die Manifestation unserer Energie auf der Welt und wenn es durch Anteilnahme mit anderen abgestimmt ist, kann es sehr hilfreich sein. Wendest du es jedoch für dich selbst an, um zu versuchen dich selbst zu determinieren, ist alles, was du tust, dich in eine Art Ton zu verwandeln, von dem du dann meinst, er hätte die falsche Form. Dann bist du dazu verdammt, ihn endlos zu kneten und zu quetschen, um ihn in die richtige Form zu bringen – aber die richtige Form wofür? Der Beobachter, Gewahrsein, unsere eigene unmittelbare Präsenz ist kein Ding. Es ist der Boden von Manifestation, indem es alles, was erscheint, erhellt, doch selbst niemals eine Erscheinung ist. Uns selbst zu sehen ist, wir selbst zu sein als reines Sein, welches selbst untrennbar davon, doch niemals bedingt ist, durch das unaufhörliche Enthüllen das zu sein, dann das, dann das.

Wir leben in einer Welt mit anderen Menschen und was wir tun können ist durch unsere eigenen Ideen und die der anderen, festgelegt. Was o.k. ist mit zwanzig zu tun, kannst du nicht machen, wenn du vierzig bist und wenn du sechzig bist, kannst du nicht machen, was du machtest, als du vierzig warst. In jedem Stadium des Lebens funktionieren wir innerhalb von Erwartungs-Systemen. Selbst wenn wir den Erwartungen der anderen an uns widerstehen, handeln wir immer noch innerhalb begrenzender, definierender Annahmen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der es immer mehr alte Menschen gibt, und trotzdem haben wir eine Kultur, die ziemlich abschätzig gegenüber alten Menschen ist, in der es sehr wenig Gefühl fürs alt sein gibt. Alt sein heißt als erstes zu wissen, dass du nicht jung bist: *„Ich bin keine einundzwanzig mehr, deshalb kann ich nicht machen, was Einundzwanzigjährige tun. Die besten Jahre hinter mir ... auf dem absteigenden Ast ... Sonnenuntergang, hier komme ich.“* Das kann als beleidigende Abweisung genommen werden, eine Ablehnung von allem, was wir gewesen sind, doch ist es

auch eine Einladung zu erkennen, dass wirkliche Veränderungen passiert sind. Die scheinbare Kontinuität von uns selbst als innerste Essenz ist eine Illusion, die zu Kummer führt, wenn wir erleben: „Ich kann die Sachen nicht mehr tun, die ich immer konnte.“. Es ist, als wenn beim 'Ich' Sagen ein Fortbestehen von Substanz erzeugt würde, sodass derjenige, der es tun konnte und der, der es jetzt nicht kann ein und dieselbe Person wären. Doch die Vergangenheit ist vergangen, wer wir waren, existiert nicht mehr. Was wir jetzt sind ist sowohl die unkontingente Offenheit unserer Bewusstheit, als auch die eindeutige Form unserer derzeitigen Manifestation. Es ist die natürliche Integration dieser beiden Aspekte, was unsere Grundlage für Freiheit ist und nicht die Illusion von Freiheit, eingeschlossen im Streben, eine Form aufrechtzuerhalten, deren Zeit um ist.

Jede Form ist einfach das, was sie ist, eine illusorische, unbegreifbare Manifestation, die durch das kontrollierende Ego manipuliert, oder in offener Präsenz durch Gewahrsein akzeptiert werden kann. Jede Jahreszeit des Lebens bietet diese beiden Möglichkeiten. Akzeptanz und Anteilnahme an dem was gegenwärtig ist, ist die Grundlage der Praxis. Im Alterungsprozess bedeutet die Akzeptanz unserer Jahreszeit Freiheit. Es gibt in jeder Jahreszeit etwas zu lernen. Aus dem Nichts heraus, der Leerheit des Winters, kommt die Fülle des Sommers, die unausweichlich die Leere des Winters wird. Das Pulsieren zwischen dem Hinwenden zur Form und dem Hinwenden zur Leerheit ist ununterbrochen, mit jeder Wendung die illusionäre Natur jeden Aspektes illustrierend, weil sie in Non-Dualität untrennbar sind. Die äußere Ebene der Jahreszeiten, die inneren Veränderungen unseres eigenen Alterns und die verborgenen Wechsel unserer Gedanken, Gefühle und Empfindungen sind keine verschiedenen Bereiche. Jede Manifestation hat den selben Urgrund und die selbe Natur: leere Erscheinungen, wie Regenbogen am Himmel, wie sommerliche Luftspiegelungen, wie die Spiegelungen des Mondes im Wasser.

Im Herbst geht es um Rezeption, es geht um loslassen, sodass die Erde die Blätter und Früchte empfängt; es geht um zurück sinken in den Ursprung. Die Fixierung auf Form loslassen ist auch ein Teil der Praxis von Meditation, indem wir die Fantasiebereiche des Ichs über das niemals endende Wachstum von Frühling und Sommer verlassen. Das Ich kann niemals genug kriegen: je mehr es in Gang setzt, desto mehr hat es zu tun, ein bisschen wie in der Geschichte vom Zauberlehrling. In Meditation bewegen wir uns in eine andere Jahreszeit, weg vom Verlangen des Ich nach endlosem Sommer und hinein in die Räumlichkeit des Winters. Das ist das, durch Loslassen und Entspannen enthüllte Terrain, unsere Vermutungen ausräumend und alles, was wir wissen, loslassend.

## **Was wir als uns selbst bezeichnen, ist eine Bewegung von Dialogen**

„Aber wer werde ich sein, wenn ich nichts habe?“ Also, das ist es, was wir herausfinden müssen. „Aber ich will mich nicht selbst untersuchen, ich will nur dieses Ich sein, das ich weiß, dass ich bin.“ Warum? „Weil ich weiß, wie es geht und weil ich weiß, dass es Sinn macht.“ Das ist der Punkt, wo wir entscheiden in unserer vertrauten gewohnten Erzählung zu bleiben, unserer Handlungslinie, die, wieder einmal, behaglich ist. Es ist nicht schlecht, es kann nützlich sein; es ist bloß, dass es eingeschränkt ist. Wir werden niemals unsere unbegrenzte Natur erfahren, wenn wir uns weiterhin mit begrenzten Dingen identifizieren. Folglich braucht es eine Art Vertrauen, die am Loslassen der Form beteiligt ist, um uns selbst als formlos, als gestaltlos zu erleben. Aus dieser Formlosigkeit heraus entstehen viele Formen. Das ist das Paradoxon, dass aus nichts alles herauskommt, doch wenn wir uns an etwas klammern, entwischt es uns weiterhin. Es war immer so. Das ist die Realität unserer Leben; es ist keine abstrakte Geschichte.

Zum Beispiel warst du einmal fünf und als du fünf warst, hast du Dinge gemacht, die du später mit zehn nicht gemacht hast. Und mit fünfzehn hast du keine Dinge mehr gemacht, die du mit zehn machtest. Jeder von uns ist da durchgegangen; wir sind viele verschiedene Menschen gewesen. Das ist eine Tatsache. Jetzt könntest du all diese Erfahrungen zusammen nehmen, Lage für Lage, wie eine riesige Lasagne: „Das ist mein Leben; so ist es,“ oder man kann sehen: „Wo bin ich lebendig? ... nur hier ... nur in diesem flüchtigen Punkt endloser Auflösung. Es geschieht Moment für Moment. Etwas Neues entsteht gerade und alles, was geschehen ist, ist vergangen und alles, das noch nicht geschehen ist, ist noch nicht angekommen.“ Das heißt, wenn wir in der Unmittelbarkeit des Erlebens bleiben, anstatt eine Erzählung auszuarbeiten, sehen wir, dass alles, was wir haben, dieser Moment ist. Die äußerste Vergänglichkeit all der Dinge, die geschehen sind, kann uns helfen zu sehen, dass dieser Moment auch vergehen wird und, dass deshalb dieser Moment nicht unsere wahre Essenz sein kann. Dieser Moment kann nicht definieren, wer wir wirklich sind, er kann nur zeigen, wie, hier und jetzt, wir uns kontextabhängig ausdrücken.

Unser Manifestation ist der Ausdruck, oder die Bewegung unserer Energie in der Welt mit anderen. Aber woher kommt sie? Du könntest sagen von Gott, du könntest sagen vom Karma, oder du könntest direkt hinschauen und sehen: wo entstehst du von Moment zu Moment? Wo kommt diese Welt her? Du könntest Charles Darwin studieren, oder du könntest einfach mit dir selbst präsent sein. Alles geschieht, aber was ist der Urgrund dieses Geschehens? Wir werden nicht mit einer Geschichte hinkommen, weil Geschichten den Grund verdecken beim Versuch ihn zu enthüllen. Die Welt ist voller Geschichten darüber, woher wir kommen. Jede Kultur hat irgendeinen ursprünglichen Schöpfungsmythos über Götter, die eine Leiter runterklettern, oder einem Stück Ton, in das hineingeatmet wird und so weiter. Mehr vor Ort haben wir auch die Geschichten unserer Familien, unserer Eltern und

Großeltern. Durch Therapie können wir dazu kommen zu erkennen, wie sich unsere Persönlichkeiten mit der Familien-Matrix entwickelt haben. Das kann helfen, eine besser unterstützende Geschichte zu entwickeln. Aber es bleibt eine Geschichte.

Die Sache ist dann also, auf diesen Moment zu schauen und zu sehen, woher er kommt? Zum Beispiel rede ich im Moment und Worte kommen aus mir heraus. Es gibt keine Wortfabrik in mir; ich habe kein kleines Skript, das ich wie eine Art Ektoplasma aus meiner Zunge ziehe. Ich rede mit euch. Hier bin ich, ich schaue herum, ich sehe eure Gesichter und die Worte kommen aus meinem Mund und nach einer Weile hören sie auf. Das ist es, was menschlich sein ist. Woher kommt es? Es kommt aus unserem Zusammensein. Die Worte haben nur Bedeutung, wenn du da bist. Vielleicht könnte ich wie einer dieser getriebenen Prediger werden, ich könnte meine Seifenkiste mitbringen und auf die Weide mit den Kühen stellen und ihnen die frohe Botschaft und die heilige Wahrheit verkünden, das macht aber nicht viel Sinn. Das heißt, wir entwickeln uns in Situationen. Und wir können das nur tun, wenn wir der Situation gegenüber offen sind; nichts zu verkaufen haben, keine Agenda haben. Klar haben wir viele Mikro-Agenden und die sind Teil der Mischung, aber sie können unsere Absichten und unser Vorhandensein auch einschränken. Indem wir uns für alle verfügbaren Zutaten öffnen, alle möglichen Ressourcen, können wir uns entspannen und das gemeinsame Auftauchen von uns und anderen als zeitweilige Gesten erlauben. Wenn wir anfangen die Unmittelbarkeit und Unvorhersagbarkeit unseres gemeinsamen Entstehens mit der Umgebung zu erleben, die Gegebenheit der Non-Dualität von uns selbst und anderen, Subjekt und Objekt, dann brauchen wir uns nicht so fürchten, weil wir sehen, es ist nicht alles unsere Aufgabe. Tatsächlich werden uns andere Menschen geben, was wir brauchen. Sie geben uns ein Lächeln, oder ein Nicken, oder ein Stirnrunzeln und wir sind in diesem Moment mit ihnen.

Es liegt eine enorme Einsamkeit darin, innerhalb von sich selbst zu leben. Unsere Ausbildung und menschliche Kultur fördert generell eine Art von Vergeistigung, ein Gefühl, dass wir innerhalb von uns selbst leben, vielleicht wahrhaftig in unseren Köpfen als ein Haufen von Ideen: „*Ich habe eine seelische Existenz und ich muss herausfinden, wie ich aus mir selbst in die Welt hinein komme, wo ihr Leute lebt – ihr Leute seid bereits dort draußen in der Welt, aber ich bin in mir.*“ Das ist es, was die meisten von uns erleben: wir schauen aus unseren Augen raus, wir hören aus unseren Ohren heraus, auf all das Zeug, das bereits vor sich geht, mit dem Gefühl von, wie können wir hinein gelangen?

Das ist natürlich eine Illusion. Im Buddhismus ist das die grundlegende Illusion des Glaubens an die essentielle Dualität von ich und anderen, Subjekt und Objekt. Das heißt, das Gefühl von 'wir' wurde auseinander gerissen durch die Gewohnheit zu ignorieren, was da ist und eine fundamentale Trennung und Verschiedenheit zwischen mir und dir anzunehmen. Das führt uns alle zu einer Vor-Eingenommenheit mit unseren eigenen Ideen, unserem eigenen 'internen' Zeug. In Wirklichkeit sind wir alle gemeinsam da drin; wir sind alle in die Welt geboren als Teil der Welt; wir sind immer beteiligt im Sein mit anderen. Und deshalb, wie wir sind, einschließlich dessen, was wir als in uns drinnen ansehen – unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen und so weiter – wurde aus der Präsenz von anderen geschaffen. Wenn du alleine in den Wald spazieren gehst, werden Dinge auftauchen als wäre es innerlich, aber sie erscheinen in Beziehung zu etwas anderem. Möglicherweise sind da Erinnerungen mit einem Freund hier gewesen zu sein, der jetzt nicht hier ist. Es gibt manche Geschichten über dieses und jenes, und einige Gefühle tauchen auf. Das heißt, du bist in Interaktion, wir haben kein einzigartiges Ich. Was wir als uns selbst bezeichnen ist eine Bewegung von Dialogen, eine Bewegung von nach *außen* gehender Energie und *herein* kommender Energie.

## **Drei 'Aa' Meditation**

---

Ich will euch jetzt eine sehr einfache Form des Sitzens zeigen, die manches von dem, worüber wir gesprochen haben, erschließen kann. Die Funktion der Praxis ist Stille und Bewegung zu integrieren und weil wir dazu neigen, während vieler Zeiten in Bewegung gefangen zu sein, tendieren wir dazu, in der Praxis Stille vorzuziehen. Das heißt nicht, dass Meditation hauptsächlich mit Einkehr und Rückzug zu tun hat, sondern vielmehr geht es darum den Ort, oder den Punkt, von wo aus du die Erfahrung machst, zu erforschen.

Anfangs sitzen wir auf stille Weise, aber nach einer Weile kannst du damit weitermachen, während du dich rumbewegst, teilhast an allem, was geschieht: reden, essen und so weiter. Die Praxis hat nichts damit zu tun, etwas anderes zu machen, sondern in deiner eigenen Natur zu erwachen. Die gesamte Funktion dieser Praxis ist nichts künstlich zu machen, sondern einen natürlichen Punkt entspannter Offenheit zu finden, welcher erlaubt, allem was auch immer geschieht, ohne Einmischung zu geschehen. Was auch erscheint, einschließlich allem, was du für dich selbst hältst, lass es sein, wie es ist.

Du kannst es mit offenen oder geschlossenen Augen versuchen. Im Allgemeinen jedoch, machen wir es mit unserem Blick offen in den Raum vor uns gerichtet. Wenn du deine Augen schließt kann sich das Gefühl einstellen, gewissermaßen in einem selbst zu sein, als ob 'das ist, wer ich bin'. Was ich hingegen mit euch zu teilen versuche

ist, dass wer wir sind, das alles zusammen ist; alles, was sich von Moment zu Moment ereignet, das alles geschieht auf einmal. Aus dem Grund, in dieser Tradition, machen wir die Praxis üblicherweise mit offenem Blick. Wir starren auf nichts, sondern unser Blick ist ungefähr zwei Armlängen sanft vor uns fokussiert. Wir entspannen uns in den Raum hinein, sodass wir nicht nach außen starren und wir nicht benebelt werden. Wir sind einfach entspannt und offen. Und dann, um die Spannungen und die Gewohnheiten, wie wir in Identifikation mit Gedanken und Gefühlen gefangen sind, loszulassen, machen wir einfach einen mühelosen Ton, normalerweise machen wir den Ton 'Aa'. Du kannst es auch beim stillen Ausatmen machen, wenn du in der Arbeit bist, aber hier können wir den Ton 'Aa' dreimal ertönen lassen.

'Aa' repräsentiert in der Tradition Offenheit, die Natur des Geistes und den Urgrund von allen Buddhas. Es lässt alles los, ohne irgendetwas aufzubauen. 'Aa' als ein Ton wird für die Basis von allen anderen Tönen gehalten. Im Sanskrit- und im tibetischen Alphabet haben alle Konsonanten 'Aa' als ihren Vokal und daher entsteht die Wahrnehmung, dass alle Worte und Zusammensetzungen daraus hervorgehen. Demzufolge ist 'Aa' der Punkt von Ausgestaltung in jeder Sprache, allen Worten, allen Benennungen, aber auch der Punkt, wo sie alle in Stille zusammengefallen sein können. Und das ist es, was wir machen, wenn wir 'Aa' sagen; wir lassen alle unsere Konstruktionen sich in Leerheit auflösen. All die Entitäten dieser Welt, einschließlich uns selbst, werden durch unsere eigene mentale Aktivität gegenwärtig gehalten. In Wirklichkeit sind sie leer von inhärenter Eigen-Natur, sie haben keine innere definierende Essenz. Wenn der Geist still ist, gibt es nur Raum und Klarheit. Diese offene Leerheit ist die Unendlichkeit innerhalb der jede Bewegung, jegliche Erfahrung schon immer bereits integriert ist.

Nachdem wir den Laut ‚Aa‘ ertönen ließen, sitzen wir einfach auf eine offene Weise, entspannt mit was auch immer kommt. Wenn es wie üblich zu sein scheint, deine gewöhnlichen Gedanken, öffne dich genau ihnen, falle nicht in sie hinein und folge ihnen, weil das bereits eine Aktivität ist. So weit als möglich erlaube dem, was erscheint, zu kommen und zu gehen. Das beinhaltet alles, das durch unsere Sinne auftaucht und all unsere Gedanken, Empfindungen, Gefühle. Der Kernpunkt ist Bewegung als Bewegung zu beobachten. Wenn dich zum Beispiel ein Gedanke erwischt, wenn du dir plötzlich der Wand bewusst bist und du in die Gedanken einsteigst, die darüber stehen, werden sie dich auf eine kleine Reise mitnehmen, ohne tatsächlich irgendwohin zu gehen. Sobald du erkennst, dass das geschehen ist, bleib genau mit dieser Tatsache präsent und etwas Raum wird sich auftun. Wir treten in Welten ein durch das Nebeneinanderstellen von Gedanken, Gefühlen, Empfindungen und Vorstellungen und jede dieser vergänglichen, fesselnden Welten ist in Bewegung. Daher ist es nicht so, dass wir versuchen den Geist zu leeren, weil sich der leere Geist ständig leert und ständig füllt. Ohne dem sich Gestalten entgegen zu wirken, ohne zu versuchen irgend eine bestimmte Richtung beizubehalten, sitzen wir einfach entspannt, erlauben unserer Erfahrung zu sein, wie auch immer sie ist. Lass uns das für eine kurze Dauer machen, vielleicht zehn Minuten, oder so.

## Die Integration von Stille und Bewegung erkennen

---

Indem wir auf diese Weise praktizieren, versuchen wir nicht den Geist in eine bestimmte Richtung zu formen. Wenn du zum Beispiel Shamatha, oder Vipassana Meditationen machst, das heißt den Geist beruhigst, oder die Einsicht in das Entstehen und Vergehen von Erfahrung entwickelst, so steht da eine Absicht dahinter, wo du darauf aus bist zu versuchen etwas zu tun, ruhiger zu werden, oder klarer. Allerdings ist die Schwierigkeit mit Vorhaben, wie ich früher andeutete, dass es bedeutet, es gibt eine Art von Formalismus, der die Führung übernimmt; man gestaltet sich selbst in Richtung von etwas. Die ‚gute‘ Idee wird eine Vorlage, der wir uns dann anzugleichen bemühen. Die meisten von uns leben jedoch in der Kompliziertheit unregelmäßiger täglicher Anforderungen. Wir leben nicht in einem Kloster, wo du für viele Stunden täglich auf eine spezielle, ritualisierte Weise sitzen kannst. Wir müssen im Wechselspiel mit anderen Leuten in ihrer ganzen Unberechenbarkeit sein. Folglich, wenn wir eine Art von Stille bevorzugen, die nur durch Separieren von dem, was vor sich geht, durch sich von der Situation distanzieren, erreicht werden kann, dann werden wir die Welt ziemlich problematisch finden. Und natürlich erleben das viele Menschen, die zu Meditations-Retreats gehen. Während sie im Retreat sind ist alles ruhig und klar, aber dann kommen sie zurück in die Welt und sie fühlen sich selbst gestört, vielleicht tatsächlich verunreinigt, weil alles beinahe verschmutzt scheint, verglichen mit der Reinheit eines heiligen Raumes.

Der Geist selbst kann jedoch nicht verunreinigt sein. Gewahrsein ist durch nichts, was geschieht, verschmutzt. Genauso wie bei einem Spiegel, er ist nicht beglückt, weil etwas Schönes vor ihn gestellt wurde, noch ist er traurig gestimmt, oder beunruhigt, wenn etwas Hässliches vor ihn gestellt wurde. Was auch immer im Gewahrsein auftaucht, geht einfach durch. Es hinterlässt keinerlei Spur. Was immer allerdings für uns als eine ‚Person‘ erscheint, hat eine Auswirkung und hinterlässt eine Spur. Deshalb ist die entscheidende Sache, den Unterschied zu sehen zwischen deinem teilnehmenden Bewusstsein, das heißt, die Art, wie du deine Erfahrung verarbeitest und dem grundlegenden Gewahrsein, welches diese Erfahrung enthüllt. Menschlich zu sein ist glücklich zu sein und traurig und so weiter; es wäre tragisch, diese Erfahrung nicht zu haben. Gehst du zu einem heiligen Platz, kannst du heilige Leute sehen, die heilig sind und was sie haben, ist ein ‚heiliges Leben‘. Das ist ihre Entscheidung, eine, die Vorteile und Nachteile mit sich bringt. Aber du kannst auch ein normales Leben führen; du kannst fernsehen, eine



Pizza essen, oder du kannst rumrennen und Chaos verursachen. Die Hauptsache ist, die gegenwärtige Natur dessen, was geschieht, zu sehen. Wenn du gut bist, wenn du schlecht bist, was ist die tatsächliche Qualität davon? Es ist Aktivität. Es ist Bewegung. Unsere Aktivität zeigt unsere Energie, unsere Bewegung – sie definiert nicht, wer wir ‚wirklich‘ sind. Das ist, weil unsere Grundlage, unsere Herkunft, unser Sein, unsere ‚Essenz‘ eine ungeborene, unbegreifbare Offenheit ist. Unsere Bewegung ist nur hinsichtlich ihrer Auswirkung auf andere wichtig. Sie begründet nichts außerhalb des Momentes ihres Auftretens. Zu versuchen, den Geist dazu zu bringen, sich nicht zu bewegen, wobei der Geist als zusammengesetzt verstanden wird, die Summe von ‚allem, was ich bin‘, ist unmöglich, lächerlich. Trotzdem zielen viele Meditations-Techniken auf dieses Ziel. Weil, obwohl der Geist als Gewahrsein immer ruhig ist, der Geist als Manifestation, als Gedanke, Gefühl, Empfindung, Erfahrung sich immer bewegt.

Bewegung ist die Qualität von Mitgefühl; wir gehen hinaus auf die Welt zu und die Welt kommt auf uns zu. Wir erfahren beides, die Welt und uns selbst, gleichzeitig. Aber wer ist der Erfahrende des Fließens dieses Mitgefühles? Das ist der Geist selbst, wie der Spiegel. Der Spiegel verändert sich niemals, aber die Gestaltung von uns selbst in der Welt mit anderen verändert sich die ganze Zeit. Deshalb, zu versuchen deine Gedanken zu stoppen, zu versuchen, sie dazu zu bringen, wie friedliche Schafe, einer nach dem anderen zu gehen ist eine Praxis, die eine Unmenge an Anstrengung erfordert und nicht wirklich wo hinführt. Das ist so, weil es nur für eine Weile unter bestimmten Bedingungen aufrechterhalten werden kann, und wenn sich die Bedingungen ändern, hört es auf zu geschehen. Es ist sehr befreiend, das zu sehen.

Es gibt ein Konzept im Buddhismus, bedingtes, gemeinsames Entstehen, was einfach bedeutet, ‚auf Grund von Diesem, entsteht Jenes‘; ‚dieses Ereignis‘ und ‚jenes Ereignis‘ hängen immer miteinander zusammen. ‚Ich‘ und ‚Andere‘ sind nicht zwei getrennte Welten. Zum Beispiel, Menschen beleidigen uns und wir fühlen uns verärgert, oder wütend, oder Menschen sind gut zu uns und wir fühlen uns warm und verbunden; genauso läuft es halt. Das sind die Pulsschläge des Lebens. Es ist wie eine Ponton-Brücke. Sobald du deinen Fuß auf ein Stück setzt, bewegt sich ein anderes Stück. So ist es fortwährend. Die Idee, dass du sie stabilisieren könntest, wäre unmöglich; Ponton-Brücken bewegen sich, das ist es, was sie machen. Die ganze Existenz ist ein interaktives Feld – nichts steht abseits, oder alleine.

Aus diesem Grund erlaubt uns Bewegung als Bewegung zu erkennen, den Unterschied zwischen Stille und Bewegung zu sehen und auch zu sehen, dass die beiden integriert sind, dass sie untrennbar sind. Sie sind verschieden, aber untrennbar. Wenn du versuchst das ‚Stück‘, das unbewegt ist, in Bewegung zu setzen, wird es nicht geschehen, und wenn du probierst das ‚Stück‘, das sich bewegt, still zu halten, wird es auch nicht geschehen. Daher ist es sehr wichtig, sich über den Unterschied zwischen Stille und Bewegung klar zu sein.

Demnach ereignet sich Bewegung, wenn wir sitzen und das ist in Ordnung. Wir müssen es nicht blockieren. Was wir zu sehen anfangen ist, wie es verschiedene Ebenen von Bewegung gibt. Zum Beispiel entsteht ein Gedanke und dann haben wir eine Reaktion darauf. Mögen wir den Gedanken, wollen wir ihn festhalten, oder wir fallen hinein und gehen für eine Weile in eine kleine Geschichte. Und wenn wir ihn nicht mögen, oder denken, dass wir ihn nicht denken sollten, versuchen wir ihn wegzuschieben und dis-identifizieren uns damit. Diese Reaktionen sind auch Bewegung. Die Bewegung dieses redaktionellen, selbst-definierenden Aspektes unserer Existenz ist nicht falsch, nur vielleicht ein bisschen unnötig, weil sie in der Idee begründet ist, dass ich derjenige bin, der festlegen wird, was mir widerfährt. ‚Ich bin der, der das Sagen hat‘ - das empfinden wir normal, als ob es wahr ist. Doch es ist bloß eine weitere Bewegung ohne Essenz, oder einem fixen Ort um anzudauern. Es gibt kein eindeutiges ‚Ich‘, das die Leitung über mein Leben hat, ein ‚Ich‘, das erzwingen kann, was geschieht. Das ist sogar noch klarer, wenn du Kinder hast, weil dein Leben niemals mehr deines ist; du wirst hierhin und dorthin bewegt. Teilzunehmen heißt, Teil von etwas zu sein und das bedeutet nicht, von oben her die Kontrolle zu haben, aber auch nicht, davon überwältigt zu werden, sondern drin zu sein. Du bist im Sumpf, du bewegst dich damit, als Teil von ihm. Das ist die Natur von Bewegung.

## Weisheit und Mitgefühl: eine natürliche Schönheit von Verbundenheit

Von Bewegung zu verlangen, unbewegt und geordnet zu sein, ist eine Form von Wahnsinn. Besser können wir Bewegung erlauben zu entstehen, wie sie es tut, sodass wir seine vergängliche Schönheit erfahren. Daher wird das organisierende Prinzip nicht Kontrolle, sondern unsere ästhetische Wertschätzung. Festgelegte Positionen und stabile Überzeugungen sind eine Art Betäubungsmittel, sie versetzen uns in Schlaf und lullen uns mit Träumen von der Macht und dem Wissen des Ich ein. Erwachen ist eine Rückkehr zur Ästhetik, zur Unmittelbarkeit der Sinne, zum Reichtum des Erlebens. Offen bleiben gegenüber dem, was ist, offenbart einen neuen Sinn für Schönheit, nicht als eine vorhandene Qualität, oder im Objekt, sondern als eine Seinsweise, dem Reichtum der Beschäftigung mit dem unbearbeiteten Feld. In der Tradition ist das bezogen auf den Sambogakaya, den Körper, oder der Sphäre der Freude von Allem.

Indem unsere Angst vor der Welt kleiner wird, öffnen wir uns zu einer mehr abgestimmten Aufmerksamkeit darauf, wie andere Menschen sind. Diese Aufmerksamkeit erlaubt uns genauer, auserlesener zu sein in unserer Beziehung zu anderen. Wir müssen sie dann nicht herziehen, oder wegstoßen entsprechend unseres Planes, wie Dinge sein sollten; wir akzeptieren, dass andere Menschen sind, wie sie sind und arbeiten damit. Dann wird die Frage, „Wie werde ich mit ihnen sein?“, kreativ, uns immer wieder unserem unendlichen Potential öffnend. Wenn wir jedoch an einem schmalen Repertoire an Bewegungen festhalten, wird es viele Menschen geben, mit denen wir nicht sein wollen, weil wir mit ihnen nicht zeigen können, was wir können: *„Ich kann nicht tanzen, weil sie nicht mein Lied spielen.“* Das ist die übliche Einschränkung vom über-identifiziert Sein mit dem, was wir für die Beständigkeit unserer Persönlichkeit halten.

Die Aufgabe ist dann, in der pulsierenden Aktualität zu leben, wo Weisheit und Mitgefühl miteinander verbunden sind. In der Sitzpraxis, je mehr wir zulassen, dass sich die wilden Grenzen unseres Geistes entlarven, umso mehr fangen wir an zu sehen, wie seltsam wir sind und sehen die Art sonderbarer Scheiße, die sich in uns herum bewegt. Wenn wir uns davor nicht fürchten, lockert uns dieses Akzeptieren auf, sodass wir mehr in der Lage sind mannigfaltige Bewegungen in der Welt mit anderen Menschen zu machen. Wir beginnen dann Menschen so begegnen zu können, wie sie sind und reagieren in der Situation, wie sie ist. Wenn du zum Beispiel mit Kindern rumhängst, machst du, was Kinder brauchen, dass du tust. Wenn du danach mit Erwachsenen, oder älteren Menschen sprichst, ändert sich deine Art zu sein. Du sprichst anders mit zornigen Menschen und mit traurigen Menschen. Das heißt, jede dieser Interaktionen kann uns erlauben hervorzutreten, uns mit einer Feineinstellung in der Situation zu manifestieren, die kein Willensakt, sondern einfach die natürliche Schönheit von Verbundenheit ist. Es ist nicht etwas, was du tun musst, sondern eher ein leichtes Fließen des Entstehens, das sich enthüllt, indem du dich selbst ihm in den Weg legst. Und wir machen das durch loslassen aller Absichten, Pläne und Meinungen, die unsere gewohnheitsmäßige Stätte des Funktionierens sind und vertrauen, dass unsere offene Präsenz in diesem Moment genug sein wird.

Deshalb, je entspannter wir sind, je ungezwungener, umso feiner abgestimmt werden wir. Und je mehr wir uns anstrengen, desto mehr geben wir die Agenden für uns selbst vor, Absichten, die eine Art Scheuklappen, oder Zwangsvollstreckung erzeugen. Das bringt eine Begrenztheit, die wieder und wieder den Willen zur Macht einbaut, das Verlangen zu kontrollieren, Dinge zu unseren Bedingungen zu haben. Je mehr wir jedoch sehen, dass wir offen sind, umso weniger Sinn machen ‚unsere Bedingungen‘ für uns - Leben ist, wie es ist. Wenn du rausgehst und ein Picknick mit Kindern machst, tust du, was alle tun wollen. Manchmal geht es auf deine Weise und manchmal geht es auf ihre Weise; so bewegt es sich. Es ist Pulsieren, nicht wahr? Es ist kein Akt der Selbstverleugnung. Und Teil davon ist zu wissen, wann es auf deine Weise geht und wann du anderen Menschen ihren Weg lässt. Doch gibt es kein Regelbuch, das dir zeigen wird, wie das geht, es kommt aus deinem Bauch, durch das verbunden sein.

Wenn du zum Beispiel in einer Gruppe bist und du sprichst, wie findest du den Rhythmus zu wissen, wann du sprichst? Sehr oft, wenn Menschen in ihren eigenen Köpfen sind, sind sie so beschäftigt mit dem, was sie sagen wollen, dass sie andere Menschen unterbrechen und dann eine negative Reaktion erhalten. Darauf könnten sie sagen: *„Also, was bringt es, wenn ich versuche euch etwas zu sagen, obwohl ihr gar nicht zuhören wollt!“* „Also, wir werden zuhören, aber jemand anders hat gerade gesprochen.“ *„Ja, so ist es immer!“* Und es wird immer so sein, wenn wir die Tür nicht finden können, den Moment nicht finden. Den Moment finden, im Puls sein, im Rhythmus sein zeigt sich dadurch, dass wir uns nicht dagegen verteidigen. Und darin liegt ein Urvertrauen; dass genug da ist die Runde zu machen, dass für jeden Zeit sein wird, wenn wir den rechten Augenblick abwarten.

Wenn wir den Puls verlieren und in unserem Selbst-Vertieftsein herumwirbeln ist da oft ein Getriebensein, so eine Art Angst: *„Und ich? Werde ich kriegen, was ich brauche?“* Je mehr wir uns jedoch entspannen und öffnen, sehen wir, dass der, der etwas braucht, eine vorübergehende Erscheinung ist. Zum Beispiel, wenn du am Morgen aufwachst, musst du pinkeln gehen. Du gehst dann pinkeln und du musst für eine Zeit lang nicht wieder; das ist einfach so. Freilich, wenn du pinkeln musst, ist es eine gute Idee zu pinkeln. Das heißt, es gibt eine Dringlichkeit in der Welt, aber es gibt keine Wahrheit darin. Es baut nichts auf. Das meiste von dem, was wir tun, baut nichts auf. Wenn du Kinder hast, ändern sie sich und wachsen, und du änderst dich und wachst und das ist, was ist. So geht es für ein paar Jahre und dann gehen sie weg – und das ist, was ist. Um was ging es? Es ging um nichts; es gibt keinen Beutel für die Reste, es gibt nichts zum nach Hause nehmen am Ende der Erfahrung. Alles, was du hast ist, ob du dort warst, oder nicht, weil wenn du dort warst, hast du es bekommen. Wenn du dort warst mit ihnen, als sie sehr klein waren, kriegtest du das, und während aller Stadien, wenn du dort bist, ist es das, was du kriegst – und wenn du nicht dort bist, kriegst du es nicht.

## Mit den rohen Zutaten verweilend

Leben ist keine Theorie; es ist nicht begrifflich begründet. Es geht um Geschmack, es geht um die Sinne. Also, was ist es dann, das uns erlaubt, meistens in diesem Zustand zu sein? Es ist nicht Streben, es ist nicht Bemühen,



nicht Forcieren, sondern uns selbst finden, wo wir sind, was bereits ‚darin‘ ist, wie auch immer es ist. Und der Wert jeden Momentes ‚wie er ist‘ drückt sich durch, in diesem Moment sein, aus, nicht indem er besonders gemacht wird. Besonders ist eine sehr nutzlose Vorstellung, weil besonders mit nicht besonders verbunden ist. Wenn du dich deshalb mit einer Kategorisierung auf die Welt zubewegst, mit einem organisierenden Prinzip, das Wert zuschreibend ist, was du dann machen wirst, ist nach den Dingen zu suchen, die diesen bestimmten Wert haben. Folglich geht es darum mit dem zu sein, was Dinge sind, damit zu sein, wie es ist, mit deinem Körper, wie er ist, deiner Gesundheit, wie sie ist, deinen Gefühlen, wie sie sind – nur offen dem gegenüber zu sein.

Deshalb, wenn du deprimiert bist, darfst du deprimiert sein. *„Aber ich will nicht deprimiert sein.“* Naja, die Tatsache, nicht deprimiert sein zu wollen, beendet die Depression nicht. Es könnte dir Antidepressiva einbringen, aber die werden vermutlich die Struktur deiner Depression nicht verändern. Wenn du deprimiert bist, kannst du damit sein. Was ist Depression? Es ist etwas, das sich in Raum und Zeit bewegt. Es ist eine Stimmungslage. Und wenn du damit präsent bleibst, kannst du es als Bewegung erfahren. Aber wenn du versuchst dich davon abzutrennen, wird es etwas, das dich erwischt. Es wird ein Hindernis, ein Affe auf deinem Rücken und du fühlst dich von ‚ihm‘ niedergedrückt. Allerdings ist ‚es‘ ‚du‘, wenn du deprimiert bist. Also ist dies, wie ich bin. Was ist dies? Wenn wir einfach und offen bis zum Punkt der Beschränkung gegenwärtig sind, werden wir sehen, dass sich die Form bewegt und ändert, während derjenige, der gegenwärtig ist, wenn entspannt, offen und frei von Voreingenommenheit, als unfassbares Gewahrsein übrig bleibt. Dasselbe gilt, wenn du glücklich bist. Nachzuforschen *„Was ist Zufriedenheit?“* bedeutet nicht, eine Abhandlung darüber zu schreiben, weil es sich durch Entgegenbringen nicht-identifikatorischer Gastfreundlichkeit offenbart.

Das geht zurück auf das Bild vom Spiegel, insofern als der Spiegel allem, was da ist, komplett offen gegenüber steht. Er ist nicht begrenzt oder voreingenommen, er sagt niemals: *„Ich habe schon genug davon.“* Außerdem wird alles von selbst funktionieren. Die Hauptlehren des Buddha, die grundlegendsten und wahrscheinlich tiefgründigsten Lehren handeln von Vergänglichkeit. Das heißt, was auch immer entsteht, geht auch vorüber. Ob wir denken, eine Erfahrung ist äußerlich, oder innerlich, sie verändert sich. Und weil sich jede Erfahrung immer verändert, ist jeder Moment unfassbar. Deshalb ist an sich reißen nicht sehr sinnvoll. Das ist ziemlich einleuchtend. Dennoch verbringen wir soviel von unseren Lebens damit, Ereignisse zu einem Hilfsmittel zur Aneignung zu formen, zu versuchen zu kriegen, was wir wollen. Natürlich müssen wir Dinge formen. Wenn du eine Pizza bäckst, musst du sie formen. Wenn du einen Kuchen bäckst, musst du ihn formen. Wenn du mit Kindern sprichst und ihnen bei der Hausaufgabe hilfst, musst du diese Zeit formen. Es ist nicht die Formgebung, die in sich selbst falsch ist, weil Formgebung eine dynamische Weise ist, mit dem Feld zu interagieren, das wir bewohnen. Trotzdem, wenn wir unsere Fähigkeit, das was geschieht zu beeinflussen, als eine Methode zur Erzeugung von ‚meinem Gefühl von wer ich bin‘ zu benutzen, dann werden wir über-kontrollierend. Indem wir uns auf unsere eigenen Vorstellungen konzentrieren wird unsere Einstellung selbst-referenziell und daher steht in jeder Situation zu viel auf dem Spiel. Das ist versuchen, Butter aus der Kuh zu quetschen; die Kuh wird dir Milch geben, dann musst du etwas mit der Milch machen, um die Butter zu machen. Das heißt, wenn du irgend eine große Geschichte für dich selbst ausarbeiten willst, kannst du das machen, aber das Universum gibt dir das nicht direkt. Das Universum gibt dir die rohen Zutaten.

Wenn du mit den rohen Zutaten unmittelbaren Erlebens verweilst, eröffnen sich unendliche Möglichkeiten. Wenn du jedoch immer dein bereits festgelegtes Rezept, für welche frische Zutat auch kommen mag, anwendest, wird dein Speiseplan sehr eingeschränkt sein und nicht viele Menschen werden mit dir essen können. Wenn wir zusammengezogen sind und rigid werden, haut uns Enttäuschung richtig nieder, aber wenn wir uns in unsere Räumlichkeit hinein entspannen, ist Enttäuschung nur ein vorübergehender Moment ohne wesentliche Auswirkung. Gute Zeiten kommen und gehen, und schlechte Zeiten kommen und gehen. Glücksgefühl kommt und Leid kommt. Jedes mögliche Ereignis liegt innerhalb des Kommens und Gehens, des Fließens von Erfahrung. Wir sind nicht der Inhalt unseres Geistes und sind doch untrennbar vom Inhalt unseres Geistes. Der Inhalt unseres Geistes ist Erfahrung, er ist nicht Selbst-Definition, ist nicht Essenz. Wenn du also schlechte Zeiten erlebst, definieren diese schlechten Zeiten nicht, wer du bist. Wenn du für eine Weile ein bisschen verrückt wirst, oder dich niedergeschlagen, oder wertlos fühlst und das Leben seine Bedeutung verliert, wenn du dich entspannen kannst und präsent sein mit dem, was geschieht, wird es mit weniger Spuren vorüber gehen.

Deswegen ist es sehr wichtig sich nicht zu verantwortlich zu fühlen. Die schlimmste Strafe, die du im Leben kriegen kannst, ist zu meinen: *„Es ist alles meine Aufgabe.“* Das ist ein sehr trauriger und einsamer Ort. Tatsächlich offenbart sich unser Leben durch mit anderen sein. Unser Leben kommt zu uns; es wird uns gegeben, wenn wir die Geste des Willkommenheißens machen. Und manchmal ist das fröhlich und manchmal ist es traurig, aber es ist eine Enthüllung; es kein Ding, an dem du hängen kannst. Das ist wirklich das grundlegende Herz der Dzogchen Lehren; dass da keine Dinge sind, es gibt nur Momente unfassbaren Erlebens, die innerhalb des offenen Feldes von Gewahrsein entstehen. Und je mehr wir sehen, dass wir in offener Räumlichkeit integriert sind, umso mehr sind die Momente gut, genauso wie sie sind. Das ist das Wesentliche.

## Fragen und Antworten

---

Gibt es dazu irgendwelche Gedanken, oder Fragen?

**Frage:** Manchmal scheint ein Aspekt von dir selbst einfach du selbst zu sein, wie du früher gesagt hast. Es ist sehr einfach zu etwas zurückzuzuschnappen, von dem du weißt, dass du dich sehr wohl damit fühlst. Wie gehst du mit dieser Art von beharrlichen, sagen wir mal, Aspekten von dir selbst um, die manchmal in deinem Benehmen zum Vorschein kommen – und es ist wie: „*Oh... du schon wieder*“?

**James:** Das ist eine sehr nützliche Frage, weil es hier zwei Aspekte gibt: etwas taucht auf und dann gibt es eine Beteiligung daran, eine Identifikation damit. Zum Beispiel gibt es mit etwas, was ein sehr vertrauter Teil von einem selbst zu sein scheint: „*Ich bin einfach ich.*“, ein Verschmelzen mit dem Gedanken und ein Abschotten: „*Das definiert, wer ich bin.*“ Ohne aufzuhören so zu sein, indem du einfach damit präsent bist, anstatt hineingefallen zu sein, beginnst du seine dynamische Natur zu erkennen. Das heißt, die Empfindung „*Das bin ich*“ ist sowohl wahr, als auch falsch. Es ist insofern wahr, als es so ist, wie ich jetzt unter diesen Umständen bin, aber es ist nicht wahr, dass es definiert ‚wer ich wirklich bin‘.

Folglich gibt es im zweiten Aspekt eine Über-Beteiligung, das Gefühl von Verschmelzung: „*Jetzt habe ich mich selbst gefunden.*“, oder „*Das ist es, wo ich mich wohlfühle.*“. Menschen sagen oft: „*Oh, ich fühle mich nicht wohl dabei.*“ Allerdings ist vieles im Leben nicht angenehm. Und wenn du Behaglichkeit, oder Zufriedenheit zur Grundlage deiner Existenz machst, gibt es eine Menge, das du loswerden musst. Es ist hilfreicher sich zu überlegen: „*Worauf ruhe ich? Was ist der Grund, oder die Basis meiner Existenz?*“ Wenn es ein Gedanke ist, sitzt du eine Weile darin, aber dann verschwindet er und du hängst in der Luft, wie in einem dieser Zeichentrickfilme, wo der Typ über den Rand einer Klippe hinausrennt und seine Füße laufen weiter, bis er plötzlich fällt. Das heißt, womit wir auch verschmelzen, es wird nicht andauern. Allerdings ist es nicht so, dass wir Erfahrung wegschieben können und nichts damit zu tun haben. Noch bedeutet es, dass wir völlig damit verschmelzen müssen. Es geht darum, den mittleren Weg von präsent sein zu finden, entspannt und offen, und damit zu arbeiten, wie wir in diesem Moment in dieser Situation sind.

Zum Beispiel, angenommen du findest, dass etwas einfach geht, aber später dann scheint es schwieriger. Und wenn es schwierig ist, ist es nur schwierig. Du könntest auch empfinden: „*Das mag ich nicht, ich hatte es lieber, wie mein Leben ‚vorher‘ war.*“ In diesem Moment bist du in einem Helikopter aufgestiegen; du bist oben in deiner abstrakten Konzeptualisierung: „*Ich besitze den Überblick: gestern war gut und heute ist schlecht. Ich will das nicht, ich muss etwas anderes haben.*“ Dann kannst du all die Methoden aktivieren, die du kennst, um die Situation zu ändern und dann ... „*Ah, das ist jetzt besser!*“ Was du allerdings getan hast, ist zu sagen: „*Ich bin nur sicher, wenn ich unecht bin. Ich kann nicht mein Leben bewohnen, so wie es ist; ich kann nur die Aspekte bewohnen, die ich mag.*“ Das ist wie ein heikles fünfjähriges Kind zu sein, das sein Essen nicht essen will. Eltern bemühen sich auf verschiedene Arten mit dieser Situation umzugehen, aber wenn sie dahin geraten zu sagen: „*O.K., du kannst jeden Tag der Woche Fischstäbchen haben und auch zum Frühstück.*“, wird das nicht so hilfreich sein. Weil wenn das Kind irgendwo anders hingehet, wo der Gastgeber keine Lust hat Fischstäbchen zu kochen, was wird das Kind machen? Es ist genau dieselbe Struktur, nicht wahr? Deshalb ist es ein ziemlicher Schritt, Dinge zu akzeptieren und wirklich willkommen zu heißen, die wir, nach unserer gewohnten Sichtweise, in Übereinstimmung mit einem Aspekt von uns selbst, nicht willkommen heißen wollen, weil wir denken: „*Das bin ich nicht. Das passt nicht. Ich mag es nicht.*“ Es ist besser zu entspannen und flexibel zu sein, weil unsere Allmacht nicht sehr lange dauern wird.

**Frage:** Wie verändert sich dein Körper, wie fühlt sich das deiner Erfahrung nach an?

**James:** Der Körper?

**Teilnehmer:** Ja, wie du ihn als du selbst erlebst, wenn du praktizierst.

**James:** Es gab da eine Bewegung von einem Gefühl, dass mein Körper etwas ist, das ich habe, zu mein Körper ist etwas, das ich bin, zu nicht wirklich einen Körper zu haben, dass der Körper ein Teil meines in der Welt Seins ist. Was ich also ‚meinen Körper‘ nenne wird von allen Arten von Dingen beeinflusst. Zum Beispiel sitze ich in diesem besonderen Stuhl, der ein bisschen wackelig ist und deshalb wird mein Rücken nicht sehr gestützt. Daher erlebe ich meine Körperhaltung auf besondere Weise; manche Muskeln verkrampfen sich und es ist nicht so leicht meinen Brustkorb offen zu halten. Das ist, was vor sich geht; wo immer wir sind, fühlen wir uns wohl, oder nicht wohl, gestützt, oder nicht gestützt und das ist ein Aspekt, unseres ein Körper zu sein, in einer Welt der Formen.

Wenn ich eine Vorstellung davon habe, wie ich will, dass mein Körper ist, dann könnte ich sehr zornig auf diesen Stuhl werden, das Gefühl haben, dass er mich angreift. Oder ich kann erfahren: „*Das ist, wie mein Körper in dieser Art Stuhl ist.*“ Ich würde nicht zwangsläufig für immer in diesem Stuhl sitzen wollen, aber es zeigt auch, dass

der Stuhl und der Körper in der selben Welt sind, und dass, wo immer wir hingehen, unser Körper von den Umständen geformt wird. Wenn du zum Beispiel hier Menschen triffst, könnte sich dein Körper entspannen und öffnen, oder er könnte sich anspannen, wenn du ein bisschen auf der Hut bist. Diese Art Veränderung geschieht die ganze Zeit, ein hin und her pulsieren, wie Seegrass in den Wellen, öffnen und schließen. Auf diese Weise ist mein Körper nicht etwas, das ich habe, sondern ist Teil des dynamischen Feldes der Erfahrung, die sich als meine Existenz entfaltet.

Innerhalb des nicht-dualen Feldes des Entstehens erleben wir die Rhythmen von uns selbst und anderen. Manchmal spielt unsere Musik und die andere Person tanzt dazu, und manchmal spielt ihre Musik und wir tanzen dazu. Es wechselt sich ab, fließt, pulsiert. Also brauchen wir eine gewisse Gewandtheit, um im Moment präsent zu sein, während wir aufeinander wirken, oder mit den anderen zusammen werden. Wenn du nicht zu viel innere Einsamkeit oder Hunger hast, kannst du den Rhythmus der anderen hören und kannst vertrauen, dass ihre Musik für eine Weile in Ordnung ist und dann kann deine Musik hervortreten. Es gibt genug Platz, dass die Entwicklung von Führung und Gefolgschaft geschehen kann und das befreit uns von der Verzweiflung des „Und ich?“

Wir sind ziemlich am Ende unserer kurzen Zusammenkunft hier. Vielleicht könnten wir einfach kurz still sitzen und wir können das machen, indem wir uns ins tiefe Ausatmen hinein entspannen. Wir müssen keinen Ton machen und daher ist das etwas, was du in jeder Situation tun kannst. Entspanne dich einfach in das Ausatmen und sei damit, wie Dinge sind.