

# MEDITATION UND ALLTAG

**James Low Seminar  
Offenbach, Germany  
10 Juli 1995**

**Deutsche übersetzung vorbei Dr. Annemarie Dross**

*Reproduced with kind permission of " Verein für buddhistische Forschung und  
tibetische Kultur gem. e.V."*

Guten Tag und Willkommen. Ich möchte mit 5 Minuten stillem Sitzen beginnen, damit Sie sich angekommen fühlen. Danach werde ich das Thema vorstellen. Wenn Sie bestimmte Vorstellungen oder Interessen haben, sagen Sie es bitte, dann kann ich darauf eingehen.

Sitzen Sie ganz ruhig und konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie ein- und ausatmen. Wenn Sie mit Ihren Gedanken zu wandern beginnen, kehren Sie zum Atem zurück, und erlauben Sie sich mit ihm ein - und auszugehen.

Stille

Ich möchte über Ethik in Beziehung zu den buddhistischen Vorstellungen sprechen und Weisheit und Mitgefühl auf den Grundlagen tibetisch-tantrischer Praxis besprechen. Die Theorie über Ethik wird heute stattfinden, die Praxis morgen. Es wird genügend Zeit geben Fragen zu stellen und über den Bezug in Ihrem eigenes Leben nachzudenken. Es ist wichtig, daß Sie sich bequem und entspannt fühlen. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten sich bewegen, tun Sie es.

Das erste Prinzip der Ethik ist Aufmerksamkeit dem gegenüber, was geschieht. Man kann sehen, daß es eine enge Beziehung zwischen Meditation und wie man in der Welt lebt, gibt. Wenn der primäre Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit unsere eigenen Gedanken und Sorgen ist, ist es schwierig, für die Bedingungen, unter denen andere Menschen leben, aufmerksam zu sein. Wenn unsere Aufmerksamkeit sich auf die Gedanken richtet, die entstehen, und wir uns von diesen Gedanken einnehmen lassen, sind wir oft in gewohnheitsbildenden Mustern gefangen. Wie wir wahrnehmen und reagieren, was wir erfahren, ist die Wiederholung einer vertrauten Situation.

Buddhismus beschäftigt sich immer damit, unsere Muster umzukehren oder zu unterbrechen, so daß unsere Vereinnahmung von oder Identifikation mit der karmische Blase, in der wir leben, geöffnet wird.

Die Unterbrechung kann stattfinden durch:

1. Anwendung formeller Regeln,
2. logische Analyse,
3. Kreativität und
4. Offenheit, direktes Gewahrsein.

1.) Es gibt das System der "sila", der Gelübde, in dem wir unser Verhalten Regeln unterwerfen, die von Anderen aufgestellt wurden. Wenn wir unter diesen Bedingungen leben, erfahren wir, wie unsere eigenen karmischen Impulse, unsere Gewohnheiten aus der Vergangenheit mit diesen Regeln, die wir uns geeinigt haben, nicht zu brechen, in Kontakt kommen.

Heute möchte ich über die Grundregeln innerhalb buddhistischer Praxis sprechen. Die Struktur dieser Regeln und die Struktur unseres Verhaltens ist prinzipiell eine Struktur des Konflikts: da bin ich, lebe mein Leben und entscheide mich es zu ändern, mich zu ändern. Ich beschließe anders zu leben. So muß ich mit einem Konflikt leben: da ist zum einen wie ich leben möchte, und zum anderen die Tendenzen und Gewohnheiten, nach denen ich tatsächlich lebe, die mich treiben. Der christlichen Tradition liegt ein

ähnliches Begriffs-System zugrunde, ähnliche Folgerungen, hinsichtlich Schuld und deren Aufhebung.

2.) Außerdem gibt es einen Zugang durch den Abidharma. Abidharma ist ein System, Gedanken zu analysieren. Durch die aufmerksame Analyse der Gedanken-Konstrukte, der Begriffsbildungen, die im Geist entstehen, gelangt man zum Begreifen der eigenen Natur. Dadurch, daß man zum Beobachter seines eigenen Lebens wird, gewinnt man Distanz. Die Fähigkeit dazu gewinnt man durch Analyse. Das führt zu einer Situation, in der man eine Wahl hat. Kinder müssen ebenso lernen, nicht von Gefühlen überwältigt zu werden. Man benutzt die Analyse des Denkens, um die Abfolge der gewohnheitsmäßigen Gedanken zu unterbrechen.

3.) Man kann sich auch mit Hilfe von Kreativität mit dem Problem auseinandersetzen. Man nimmt eine intentionale, eine illusionäre Interpretation der Situation vor. Anstelle der Person - als die man sich normalerweise sieht - stellt man sich vor, man sei Tara, Chenresig, Guru Rinpoche oder eine andere Meditations-Gottheit. Dadurch gewinnt man Abstand zum gewöhnlichen Druck der karmischen Bewegung.

Wenn jemand Zorn oder Begehren weckt, oder uns zum Beispiel in unserer Arbeit irritiert, empfinden wir zwar immer noch diese Irritation und Verunsicherung, doch zur gleichen Zeit haben wir auch ein Gefühl dafür, es sei Tara, die uns verunsichert. Da Tara ihrer eigentlichen Natur nach als gut definiert ist, bedeutet das, daß die irritierende Person - die wir mit Tara identifizieren - gut ist. Wenn wir uns an die Vorstellung halten, was uns unterbricht, sei Tara, unterbricht das unseren Eindruck, daß uns jemand auf der Nase herumtanzt.

Auf diese Weise geht der tantrische Pfad der Transformation mit Situationen oder Beziehungen um, die aus unserer gewohnten karmischen dualistischen Sicht Schwierigkeiten bereiten. Indem wir uns transformieren, unsere Erfahrung von uns selbst und Anderen umwandeln, indem wir alles als Tara sehen, vermindern wir unsere karmische Entgegnung. Wenn wir rein sind und die Welt rein ist - warum sollten wir sie dann durch Ärger, Begehren, Neid oder Stolz verzerren ?

4.) Ein weiterer Zugang ist die ständige Aufrechterhaltung von offenem Gewahrsein, ein Begreifen, daß Phänomene aus und in und durch Gewahrsein entstehen. Die Reinheit der Phänomene und der eigenen Gedanken offenbart sich direkt im Augenblick ihres Entstehens. Das Auftauchende muß nicht länger von uns umgewandelt werden. Statt dessen gibt es in dem Augenblick, in dem etwas erscheint, nur das direkte Erlebnis der Offenheit der Situation. Dieser letzte Zugang ist die Sicht von Mahamudra und Dzogchen.

So haben wir in einem Schnell-Kurs das Territorium beschrieben, auf dem wir uns bewegen wollen. Für einige von Ihnen ist diese Beschreibung vielleicht vertraut, für andere vielleicht nicht. Ich werde zu den einzelnen Stationen zurückkehren und es detaillierter erklären. Es wird Zeit für Fragen geben. Es ist wichtig, daß Sie sich erlauben, Fragen aufkommen zu lassen.

Der Buddha sagt ganz deutlich: die Grundwurzel allen Leidens ist Unwissenheit. Damit meinte er nicht Dummheit oder Uninformiertheit über eine bestimmte Art von Wissen. Ich zum Beispiel spreche kein deutsch, also bin ich unwissend, was die

deutsche Sprache betrifft. Auch wenn ich deutsch lernen würde, beeinträchtigte das meine grundlegende Unwissenheit nicht.

Auf eine ähnliche Weise kann man alles Mögliche über Buddhismus lernen. Wenn Sie zum Beispiel in dieses Zimmer kommen, die Bilder und Statuen sehen, können Sie eine Menge darüber wissen. Sie können die einzelnen Figuren identifizieren und wissen, welche Geschichte dahinter steht. So sind Sie weniger unwissend in Bezug auf Buddhismus - aber nicht zwangsläufig ein besserer Buddhist. Wirklich wichtig ist ein direktes Verständnis des Dharma. Das kann unser Leben verwandeln.

Ich rede über Vieles: manchem folgen Sie vielleicht nicht ganz, über anderes haben Sie Ihre eigene Ansicht. Aber ausschlaggebend ist, daß Sie Ihren eigenen Fragen nachgehen. Was am Dharma interessiert Sie ? Worüber sind Sie sich nicht ganz im Klaren ?

Wir sollten uns daran erinnern, daß Buddha Sakyamuni - der historische Buddha unserer Zeit - alles, was er kannte, hinter sich lies, weil er eine bestimmte Frage stellte. Er hatte ein sehr behütetes Leben, doch dann kam er in eine Situation, die er nicht verstand. Er wollte verstehen:

- Warum leiden Menschen ?
- Warum werden sie alt ?
- Warum sterben sie ?

Diese Fragen, die ganz lebendig in ihm waren, gaben ihm die Energie, tief in sich selbst zu forschen.

Deshalb sind wir hoffentlich hier zusammen, als Menschen, die Fragen haben. Sie machen sich nicht einfach leer, um wie eine Wurst mit dem Dharma vollgestopft zu werden. In den traditionellen Unterweisungen heißt es oft: Sie sollten Alles vergessen, wie Sie, bevor Sie mit dem Dharma in Berührung kamen, gedacht haben und dann das ganze neue Zeug lernen.

Die Gefahr besteht für uns darin, daß es unwahrscheinlich ist, daß wir als Mönche oder Nonnen in der Sicherheit eines Klosters die ganze Zeit mit Praxis verbringen können. Um in der Welt zu überleben, müssen wir einen Beruf ausüben, uns um unsere Familie kümmern. Wir müssen auf eine Art im Dharma sein, die uns im täglichen Leben hilft, und man überlegt sich, wie man das schaffen soll. Solche Fragen und Gedanken sind sehr wichtig; sie können hier gestellt werden. Sprechen Sie 5 Minuten mit Ihrem Nachbarn über die Gründe, warum Sie gekommen sind, was Sie erwarten.

Diskussion

Gibt es Fragen ?

Frage: Können Sie die verschiedenen Zugänge - des Tantra sowie des Dzogchen - an einem Beispiel erklären ?

Antwort: Das traditionelle Beispiel entstammt der männlichen Perspektive: ein Mann sieht eine schöne Frau. Buddhismus ist sehr phalluszentriert. Es ist eine sehr interessante Religion, in der Mönche über nackte Frauen meditieren. Ist das nun

Transformation oder Zügellosigkeit ? Anyway, ein Mann sieht eine schöne Frau. Von einem moralischen Gesichtspunkt aus denkt er, "mit dieser Person sollte ich nichts zu tun haben; eine Beziehung zu einer Frau, würde mein ganzes Leben durcheinander bringen". Oberflächlich gesehen heißt das: da ist jemand sehr attraktiv und interessant, und solange ich bei diesem oberflächlichen Eindruck bleibe, verliere ich mich. Doch ich weiß, daß es im Magen dieser Frau jede Menge halbverdauter Speise gibt. Sobald sie den Magen verläßt, wird sie zu Scheiße. In ihrer Brust befindet sich das Herz, dieser Blutbeutel, der blub-blub-blub macht. Wenn ich meinen Gedanken erlaube, sich auf den verborgenen - aber dennoch realen - Aspekt der Frau zu konzentrieren, der sich hinter einer Schicht schöner Haut versteckt, beginne ich ein gewisses Maß an Abscheu zu empfinden.

Dies illustriert das erste Beispiel. In Ihrem Kopf wirkt ein Gesetz, das Ihnen sagt, daß Sie etwas nicht tun sollten, weil es gefährlich für Sie ist. Sie versuchen dieses Gesetz aufrecht zu erhalten, indem Sie eine gegebene Situation anders auffassen. Ihren Willen, sich zu ändern, unterstützen Sie durch gewisse Regeln - oder Gelübde - in Ihrem Kopf. Sie benutzen Gedanken als Gegenmittel und wirken Ihren gewohnheitsmäßigen Antworten entgegen. Es handelt sich um laterales Denken: Sie nehmen eine Sichtweise ein, die normalerweise in dieser Situation ungewöhnlich ist.

Im zweiten Fall - der Abidharma-Analyse - wird man sich der Reaktionen bewußt. Stellen wir uns wieder den Mann, der die schöne Frau sieht, vor: ihm wird bewußt, daß sein Blick sich auf die Frau richtet, daß seine Atem-Frequenz sich beschleunigt, Blut in seine Genitalien fließt und gewisse Bilder auftauchen. Durch die Abhidharma-Analyse ist man in der Lage, mittels eines ruhigen, klaren Geistes die Vorgänge zu beobachten.

Man etikettiert Gedanken und Gefühle: Wärme, Aufregung, Interesse. Die Aufmerksamkeit geht zum Etikett, mit dem man die Empfindung benannt hat. So kann man durch das Bewußtmachen der Wärme diese abkühlen, und die Entstehung von Wärme beobachten.

Im ersten Fall ging Ihre Aufmerksamkeit zum Objekt und sah es in einem anderen Licht. Im zweiten Fall liegt die Aufmerksamkeit auf den subjektiven Reaktionen, die vom Objekt ausgelöst wurden.

Vom tantrischen Gesichtspunkt aus nimmt man die andere Person als Gottheit wahr. Die schöne Frau, die einen fasziniert, ist eine Göttin. So hat man eine anerkennende, ästhetische Wahrnehmung der Schönheit, Macht und verführerischen Gegenwart der Person. Man öffnet sich ihrer Präsenz. Es ist die Präsenz der Göttin. Und deshalb ist die Wahrnehmung voller Ehrfurcht. Es entsteht eine respektvolle Hochachtung, doch gleichzeitig unterbricht eine Lücke das erotisch bestimmte Begehren.

Die dritte Variante unterscheidet sich deutlich von den beiden ersten. Sie läßt die volle Gegenwart der Person - die Darstellung der Wirklichkeit - zu, ohne sie zu verzerren. Im Gegenteil, sie verlebendigt und verstärkt die Macht und das Potential der Situation.

Die vierte Möglichkeit wäre, entspannt und offen im Zustand freien Gewahrseins zu verweilen. Die Vorbereitung für einen solchen Zustand, muß vor der eigentlichen Situation beginnen. Angenommen, ich gehe die Straße entlang und sehe jemanden.

Ich befinde mich bereits im Bereich des Dualismus: hier bin ich und dort ist die andere Person. Vom Gesichtspunkt des Dzogchen - oder dem Zustand des offenen Gewahrseins - aus, habe ich die Situation schon vermässelt. Denn ich befinde mich ganz klar im Zustand der dualistischen Wahrnehmung, von Subjekt und Objekt. Mit bleibt nur noch, zu versuchen mit der Situation zurecht zu kommen, was mich zu den ersten drei Methoden zurückführt.

Um in dieser Weise zu praktizieren, beginnt man damit - zumindest als Anfänger - sich im Zustand offenen Gewahrseins zu entspannen, um direkt zu erfahren, daß der Geist nicht lokalisiert werden kann. Diese De-Konstruktion von Subjektivität geht weit über Derrida und andere postmoderne Theoretiker hinaus. Es beschäftigt sich nicht nur mit fragmentarischem Chaos, doch das organisierende Prinzip ist eines, das so niemals angewendet werden kann. Chaos und Ordnung werden zusammen geboren, sie sind binäre Gegensätze. Im Dzogchen bewegt man sich aus dem Rahmen binärer Gegensätze heraus, denn der Grund, von dem Subjektivität und alle objektiven Phänomene auftauchen, ist nichts, was als wahrhaftig existent bezeichnet werden kann.

Es ist kein primärer Ausgangspunkt, wie "Gott" in der jüdisch-christlichen und islamischen Tradition. Es ist weder ein Punkt, noch eine weite Offenheit, denn es hat weder Zentrum, noch Umfang. Das ist hoffentlich kein Dogma, sondern eine Erfahrung, die wir machen können.

Durch unsere gewöhnliche Erfahrung - die aus Wahrnehmung, die wir gewöhnlich als subjektiv, und Phänomenen, die wir normalerweise als Objekte bezeichnen, besteht - entsteht der Eindruck, daß dies aus sich selbst heraus geschieht. Auf tibetisch heißt das "lhun grub" oder "spontan entsprungen", "unmittelbar verwirklicht". Wir bewegen uns in einer Sprache, die durch eine Subjekt-Objekt-Dichotomie bedingt ist. Ich gehe die Straße entlang und sehe diese Frau. Doch ich kann meine Erfahrung nicht verbal ausdrücken. Im Moment sind alle Phänomene der freie Ausdruck des ungehinderten Gewahrseins. Es gibt insofern keinerlei Grundlage für ein Verlangen nach dieser Person. Ich kann vorbeigehen, oder ich kann mich in eine herzerreißende Geschichte verwickeln. Es macht keinen Unterschied, denn was auch immer die Natur der Phänomene ist, sie werden nie substantielles Sein erlangen.

Das traditionelle Beispiel ist der Spiegel. Schaut man in einen Spiegel, frisiert sich, trägt Lippenstift auf - warum sollten Männer es nicht tun ? es wäre eine neue Erfahrung - so kann das Ergebnis recht erfreulich sein. Der Spiegel tut überhaupt nichts. Oder man wacht eines Morgens auf und entdeckt einen Pickel. Man schaut in den Spiegel und versucht den Pickel auszudrücken. Der Spiegel tut überhaupt nichts. Er rennt nicht von der Wand. Stellt man es sich aus der Perspektive des Spiegels vor: man drückt den Pickel aus, etwas kommt heraus geflutscht und platscht auf den Spiegel. Der Spiegel hat die Eigenschaft des offenen Reflektierens. Er läßt sich weder durch Schönheit beeindrucken, noch läßt er sich durch fürchterliche Anblicke depremieren. Er spiegelt. Er bietet sich als einen Ort an, in dem Phänomene sich spiegeln können. Im Spiegel gibt es keine Kopien dessen, was sich auf der Oberfläche zu befinden scheint. Es befindet sich kein Doppel unser selbst darin. Das ist ein interessantes Phänomen: es gibt absolute Klarheit, aber keine Tiefe, keine Substanz. Man kann es nicht greifen.

In der Geschichte von Narziß können wir diese Art der Selbst-Vergiftung erkennen. Er wollte nach seinem Spiegelbild im Teich greifen, aber da war nichts. Die Wirklichkeit seines Seins stellte sich Narziß nicht seiner beständigen Wahrheit gemäß dar. Er konnte sich außerhalb seiner selbst nicht sicher sich selbst darstellen. Das war seine Wunde.

Wir klammern uns oft an einen konzeptualisierten, zementierten Begriff dessen, wer oder was wir sind. Da wir eine durch Begrenzungen und Maßstäbe definierte Persönlichkeit haben, zeichnen wir ein Profil von Dingen, die wir mögen, bzw. die wir nicht mögen. Einige Erscheinungen in der Welt stören uns, andere erregen uns. Doch im Zustand offenen Gewahrseins geschieht das nicht. Denn das Gewahrsein ist wie ein Spiegel und alles, was entsteht, zeigt sich in vollkommener Klarheit, doch ohne irgendeine Tiefe - nichts, woran man anhaften könnte. So wie ein entstehendes Muster sich in ein anderes verwandelt, entsteht keine Qual, denn es gibt keinerlei Verhaftungen an das Entstehen irgendeines Musters.

Das gibt Ihnen vielleicht ein Gefühl, oder einen Teil einer Antwort auf Ihre Frage. Auf den vierten Zugang komme ich später zurück, denn daraus ergeben sich sehr interessante ethische Fragen. Wir sollten wieder etwas Boden unter die Füße bekommen und zum Anfang zurück kehren.

Als Prinz Siddharta Einsicht in oder Verständnis von seiner eigenen Natur gewann, stellt er diese Einsicht in ihrer ersten Form vor, das war in Sarnath, in Nordindien. Die erste Darstellung seiner Erfahrung geschah durch vier Prinzipien:

1. Leben ist Leiden.
2. Leiden hat eine Ursache.
3. Leiden kann beendet werden.
4. Es gibt einen Weg, das Ende des Leidens herbeizuführen.

Insofern ist Leiden jede Form von Unbefriedigtsein. Einiges davon erfahren wir durch unseren Körper, oder es sammelt sich um unser Selbstgefühl. Sie sitzen zum Beispiel hier, Ihr Rücken fängt an zu schmerzen, und Sie möchten den Schmerz beseitigen. Sie können sagen, daß es ein persönliches Leiden ist.

Man kann auch durch oder wegen Anderer leiden. Zum Beispiel können wir uns des Leidens in Sarajevo bewußt werden. Wir sehen etwas im Fernsehen und fühlen etwas. Das Leiden in einem fernen Land kommt herein und berührt uns irgendwie. Es sei denn, wir sind sehr blind, können wir uns vor derartigen Erfahrungen nicht schützen. Selbst wenn wir reich, gesund und behütet sind, können wir Leiden nicht ausschließen.

Die einzige Möglichkeit wäre, einen Teil unserer selbst zu töten, indem wir uns der Welt verschließen. Oft tun wir das, indem wir dichtmachen, damit uns Schrecken, denen wir begegnen, nichts anhaben können. Doch wenn wir derartige Schutzmechanismen anwenden, indem wir unsere Wahrnehmung der Welt ausblenden, blenden wir damit einen Aspekt unseres Seins in der Welt aus. Leiden hat verschiedene

Erscheinungsformen, aber man kann sagen, eines der Grundprinzipien von Leiden ist:

- zu bekommen, was man nicht will und
- nicht zu bekommen, was man will.

Der Rahmen ist ziemlich klar: da ist ein Selbst, eine Subjektivität, die in einem Erlebnisraum existiert, und diese interaktive Situation ist nicht stabil, sie ändert sich. Diese Veränderung - ob außen oder innen - führt zu Unbehagen. Die Strategien, zu denen wir greifen, um Leiden zu begegnen, sind gewöhnlich verschiedene Kontroll-Strategien. Wir wissen, wenn wir unser ganzes Geld Anfang des Monats ausgeben, wird es Ende des Monats schwierig sein, Lebensmittel zu kaufen. Wenn wir unser Gehalt bekommen, geben wir nicht alles für hübsche Sachen aus. Als reife Erwachsene sind wir uns der Notwendigkeit von Triebaufschub bewußt. So verteilen wir unser Leiden schön dünn über den ganzen Monat. Manche Menschen schaffen das nicht, zum Beispiel wenn sie mit Crack zu tun haben. Man kann 3000 Mark in einer Nacht rauchen und sich wunderbar offen und voller Raum fühlen. Doch kommt man dann in eine Situation, in der man stehlen und sich in Gefahr bringen muß, oder man ist gezwungen Besitz oder den eigenen Körper zu verkaufen.

Das Problem ist, wir leben in der Zeit und kein Augenblick, so schön er auch immer sei, dauert an. Wenn Sie jung sind und sich das erste Mal verlieben - ich meine wirklich das Erste Mal - denken Sie, "das ist es ! das ist für immer!" Es scheint so total, so absolut. Und doch ändern sich im Laufe der Zeit die Gefühle. Das Bild, das wir von Anderen haben, kann nicht bestehen bleiben. Sie handeln auf eine unseren Erwartungen entgegengesetzte Weise. So sagen wir, "du bist nicht mehr die Person, die ich geheiratet habe ! Wenn ich gewußt hätte, wie du bist, hätte ich dich nicht geheiratet!" Wir tun ständig so, als könnten wir einen Moment durch Hoffnung, Begehren oder Manipulation zeitlich ausdehnen, damit wir eine stabile Form der Welt aufrechterhalten können. So haben wir diese Verhaftung, den Wunsch zu stabilisieren, um an Dingen festhalten zu können. Aber das liegt nicht in unserer Macht.

Der Buddhismus sagt: Wenn ihr es nicht könnt, und sich alles ändert, warum versucht ihr es dann festzuhalten ? Wenn Erscheinungen wirklich unbeständig sind, welchen Vorteil hat es dann, so zu tun, als seien sie beständig ? Das ist eine gute Frage. Was ist der Vorteil ? Einer besteht darin, daß man sich normal fühlt. Schließlich tun die Anderen auch so, als seien Phänomene stabil. Jeder bemüht sich, sein Leben auf die Reihe zu bringen. Wenn alle in die gleiche Richtung gehen und das Gleiche tun, können sie sich gegenseitig den Sinn ihrer Aktivitäten bestätigen. Denn Subjektivität wird durch gemeinsame Sprache und Bedeutungsträger aufrechterhalten, die die gemeinsamen Phantasien bestätigen.

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und sprechen Sie in Paaren über Leid im eigenen Leben. Denken Sie sowohl an extreme, als auch an subtile Formen von Leid. Versuchen Sie dessen Struktur herauszufinden. Vielleicht können Sie selbst die zugrundeliegenden Prinzipien erkennen.

Es ist mir bewußt, daß ich Sie um etwas recht Intimes bitte. Daher sollten wir mit dem ethischen Grundprinzip von Vertraulichkeit beginnen. Was auch immer der Andere aus seinem Leben erzählt, wird nicht weitergegeben. Um etwas über uns selbst zu verstehen, müssen wir offen und ehrlich fragen können. Im täglichen Leben müssen wir, um unser Selbstbewußtsein zu bewahren, immer wieder etwas verbergen. Wir stellen uns vor, wenn Andere bestimmte Dinge über uns wüßten, würden sie uns nicht länger mögen. Wahrscheinlich ist das war, da wir normalerweise mittels einer ganzen Palette von Beurteilungen miteinander umgehen.



---

Unterhalten Sie sich so, daß Sie sich wohl dabei fühlen. Seien Sie sich auch der begrenzenden Faktoren bewußt, die Sie daran hindern, sich zu öffnen und dabei zu lernen. Denn es ist die Verhaftung an unser Selbstbild, die uns hindert, zu werden, was wir werden könnten.

## Diskussion

Ich möchte zuerst über die Ursachen von Leiden sprechen. Die hauptsächliche Ursache beruht auf einem Mißverständnis. Alles Leid fußt auf der Tatsache, daß es jemanden gibt, der leidet. Die verschiedenen Empfindungen werden von jemandem zusammengefaßt und Leid genannt. Das bedeutet, daß eine Beziehung zwischen einem Bewußtsein und erscheinenden Phänomenen besteht. Das Bewußtsein identifiziert sich mit diesen Erscheinungen.

An meiner Uhr befindet sich eine kleine Spitze. Wenn ich damit ganz sanft in meine Hand steche, entsteht eine leichte Empfindung, steche ich kräftiger, wird die Empfindung stärker, steche ich sehr fest, habe ich Schmerzen. Ich würde sagen, ich fühle den Schmerz, denn ich denke, es sei meine Hand. Stelle ich mir vor, es sei Annemaries Hand, könnte ich weiter machen.

Wir wissen von psychisch verwirrten Menschen, daß sie den Sinn dafür, wessen Hand es ist, verlieren. Ein Phänomen, das in England zur Zeit unter jungen Frauen zunimmt, ist Schneiden. Es hängt mit einem Gefühl zusammen, nicht im Körper zu sein, sich von Erfahrungen überwältigt und verloren zu fühlen.

Wenn man sich mit einem Messer schneidet oder einer Schere sticht, hat die Empfindung eine intensive Schärfe, die darauf schließen läßt, daß jemand existiert. Besonders wenn man sich schneidet und beobachtet, wie das Blut aus der Wunde quillt. Bisher bestand kein Gefühl, den Körper zu bewohnen - als wäre der Körper etwas völlig anderes. Aber wenn man ihn schneidet, hat man zumindest das Gefühl, daß er lebt. In dieser Situation ist jemand derart desorientiert, so außerhalb seiner Erfahrung, daß er nicht weiß, wo er anfängt und aufhört. Diese Art von bruchstückhaftem Selbst scheint sich in westlichen Kulturen zu verbreiten.

Ganz allgemein beginnen buddhistische Belehrungen damit, ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln. Diese extremeren Formen von Bewußtseinspaltung und Verwirrung hinsichtlich der körperlichen Existenz wurden als Folge dämonischen Einflusses betrachtet. Denn allgemein bezeichnet menschliche Existenz, daß man in seinem Körper lebt, sich mit ihm identifiziert und mit Anderen interagiert. Es mag von Vorteil sein, sein Bewußtsein zu spalten, wenn ein schmerzliches Erlebnis zu überwältigend ist. Wir wissen das von Kindern, die sexuell mißbraucht oder körperlich mißhandelt wurden. Sie erfahren eine Trennung von ihrem Körper und empfinden sich über ihm schwebend. Sie betrachten von außen, was ihrem Körper geschieht, als beträfe es jemand Anderen.

Wenn Menschen sich dies zur Gewohnheit machen, entwickeln sie Vermeidungs-Strategien gegenüber der Welt. Doch man muß darüber hinausgehen und zurückkommen und den Körper wieder als Ausgangspunkt in Besitz nehmen. Man braucht ein Gefühl der Ich-Stärke, bevor man meditiert. Nach meiner Erfahrung sind

---

Hindu-Ashrams in Indien voller Verrückter. Sie sind eine Art psychiatrischer Aufbewahrungs-Zentren, in denen seltsame Verhaltensweisen akzeptiert werden.

Wir sollten schon wissen, wann wir verrückt und wann wir gesund sind. Wenn wir kein gewöhnliches Bewußtsein unserer Selbst, kein gewöhnliches Gefühl, einfach zu existieren, haben, besteht eine zu instabile Basis für Meditationsmethoden. Sie verursachen eine Verlagerung der eigenen Verortung in der Welt. Das ist sehr wichtig für uns. Wenn wir im Westen zu meditieren anfangen, fehlt uns die kulturelle Unterstützung und Einbettung der Symbole und Praktiken, die Meditation bestimmen.

Ich arbeite in London als Psychotherapeut und wir unterliegen festen Regeln, wie wir in diesem Beruf mit Menschen arbeiten. Wenn ich auf dem Heimweg in der U-Bahn sitze, kann es sein, daß jemand, der verrückt ist, sich neben mich setzt und mit mir zu reden beginnt. Seit das große psychiatrische Krankenhaus in London geschlossen wurde, ist London voller Verrückter. Aber ich kann einen Verrückten nicht in 10 Minuten in einem öffentlichen Verkehrsmittel therapieren. Alles, was ich fühlen kann ist Traurigkeit über sein offensichtliches Elend.

Ebenso braucht man in der Meditation einen sicheren Rahmen, der einen zusammenhält, wenn man Reisen in andere Wahrnehmungsarten unternimmt. Es gibt alle möglichen Strukturen der Meditations-Praxis: man führt sechs einzelne Sitzungen pro Tag durch, rezitiert eine bestimmte Anzahl Mantras oder man nimmt an zeitlich begrenzten Retreats an dafür vorgesehenen Orten teil.

Herauszufinden welche Strukturen am besten für uns und unsere individuelle Lebenssituation geeignet sind, ist äußerst wichtig. Denn wenn Meditation wirkt, ändert sie uns. Tut sie das, müssen wir sie als sehr machtvoll ansehen und ihr mit entsprechender Achtung begegnen. Sonst könnten wir auch glauben, sie verändere nichts und sei etwas, das wir hin und wieder tun. Das ist auch in Ordnung. In den meisten buddhistischen Ländern existiert der Buddhismus als sozio-kulturelle Erscheinung. Es ist bestimmt keine Sünde, herumzusitzen und sich über Buddhismus zu unterhalten - es ist immerhin besser, als Pornofilme anzusehen oder Kinder zu prügeln. Nur wird das nicht viel in Ihrem Leben ändern. Sie ändern nur die kulturellen Merkmale, auf die Sie reagieren.

Um das mit der Ursache des Leidens in Verbindung zu bringen: die Wurzel-Ursache ist das Ignorieren der eigenen wirklichen Natur. Diese Unwissenheit wird als eine Art beständiger Zustand aufgefaßt, als könne man sich in Dummheit befinden, wie man sich in Deutschland befinden kann. Aber so ist Dummheit in keinster Weise, vielmehr ist es ein fortlaufender Prozeß - man ignoriert jeden Moment die auftauchende Realität auf's Neue. Es ist eine absichtliche Aktivität, aber keine bewußte Absicht, "ich möchte heute etwas ignoranter sein". Ist man erst einmal in die Erfahrung des Ignorierens der eigenen wahren Natur eingetreten, beinhaltet die neue Art der Wahrnehmung eine Absicht, die sie aufrecht erhält.

Merlau-Ponty verwendete den Begriff "intention" auf ähnliche Weise in seiner Phänomenologie der Wahrnehmung. Diese Art des Denkens ist in unserem modernen europäischen Denken verankert. Ähnlich wird der Begriff "Widerstand" in der Psycho-Analyse verwendet. Es bezeichnet nicht die Mauer einer Burg, die etwas ausschließt. Es läßt sich vielmehr mit Aikido vergleichen, wo Aufmerksamkeit

gewahrt werden muß, um nicht aus dem Gleichgewicht gebracht zu werden. So dauert Ignoranz an, um das Selbst zu schützen. Um es zu beenden, muß derjenige, der ignoriert, sich neu definieren.

Normalerweise lassen wir andere Leute keine Messer oder Nadeln in uns stecken. Ginge jemand auf der Straße mit einer Spritze auf uns los, wären wir recht erstaunt. Gibt uns aber der Arzt eine Spritze, müssen wir uns vorstellen, daß diese Nadel uns zwar verletzen wird, der Arzt aber in unserem Interesse handelt. Es ist eine Frage der Reife, dazu fähig zu sein.

Ich erinnere mich, daß ich als Kind äußerst ungern zum Zahnarzt ging. Es gefiel mir kein bißchen, wenn der Bohrer in meinem Mund brrrr machte. Meine Mutter sagte, "das hilft dir" - es fühlte sich aber keineswegs so an. Es war schwierig, den Mund offen zu halten, wo ich ihn doch schließen wollte. Offensichtlich steckt eine natürliche Logik dahinter: etwas Schreckliches passiert und man will es nicht.

In der Meditation kann etwas Ähnliches passieren: auf bewußter Ebene möchten Sie meditieren. Ein anderer Aspekt Ihres Bewußtseins möchte die Meditation jedoch nicht machen. Denn wenn Sie meditieren, wird jener andere Aspekt in Frage gestellt. Wenn dies geschieht, befürchtet er sich aufzulösen. Was wird dann mit ihm geschehen? In solchen Augenblicken können wir erleben wie der Prozeß des Ignorierens sich von Augenblick zu Augenblick fortsetzt. Es entspricht nicht der christlichen Vorstellung von der Vertreibung aus dem Paradies. Es gab keinen Bruch im Fluß der Zeit, der eine bestimmte Integration beendete, wie es nach dem Essen der "Frucht vom Baum der Erkenntnis" eintrat, bzw. während der Bewegung hin zu dieser Erkenntnis. Die Nachkommen dieser großartigen Vorfahren unterliegen alle dem Fluch der damaligen Handlung. Es ist unmöglich zum ursprünglichen Zustand zurückzukehren.

Ignorieren gleicht eher dem Tragen einer Brille, insbesondere einer Sonnenbrille. Ist man an sie gewöhnt, und setzt sie an einem hellen Tag ab, ist man geblendet. Man spürt den Impuls, die Brille wieder aufzusetzen um sich besser zu fühlen. Der Prozeß des Ignorierens entspricht dem ständigen Tragen einer Sonnenbrille. Im Kern ist Ignoranz die Bewegung in die dualistische Wahrnehmung: ich bin ein Subjekt, das nach außen in die Welt der Objekte schaut. In jedem Augenblick tauchen Gedanken auf, die ich als meine Gedanken identifiziere. Die außenstehenden Erfahrungen nehmen ich durch meine Sinne wahr. So empfinden wir normalerweise die Welt.

Um dieses Bewußtsein der Welt aufrecht zu erhalten, haben wir eine Menge Gedanken. Wenn etwas Neues auftaucht, denken wir darüber nach und verinnerlichen das Neue, indem wir es in unsere Gedanken verweben. Diese Geschäftigkeit des Geistes, ständig zu konstruieren, läßt wenig Raum für Anderes.

Um es anhand des Spiegelbeispiels anders zu erklären: im Spiegel sehen wir unser Gesicht. Gewöhnlich sehen wir im Spiegel die Reflektion, und nicht den Spiegel selbst. Schließlich sind uns die im Spiegel erscheinenden Bilder vertraut, und wir denken über sie nach. Je mehr der Spiegel sich mit Bildern füllt, desto weniger können wir ihn selbst erkennen. Die Bilder im Spiegel sind unser Bewußtsein, welches kraft seiner Gedanken, Gefühle, Einschätzungen und Urteile mit der Welt seiner Wahrnehmungen beschäftigt ist. Und natürlich sind wir an den Erscheinungen und unseren eigenen Gedanken interessiert und von ihnen fasziniert. Sie verändern

---

sich, und wir wollen wissen, was es ist. Wir sind vertraut mit der Idee, daß Bedeutungen durch die Interaktion von Subjekt und Objekt auf der Basis von Kontrolle geschaffen werden.

In der kritischen Sprachtheorie ist die Vorstellung verbreitet, daß wir in der Sprache leben, daß die Sprache die Grenze unserer Erfahrung ist. Wir bezeichnen subjektive und objektive Erfahrungen, sind aber in unserer gemeinsamen Sprache gefangen. Innerhalb dieser Sprache werden unsere Wahrnehmungen von Anderen, die verstehen, was wir sagen, bestätigt. In gewissem Sinne sind wir ständig damit beschäftigt, unsere eigene Welt zu erschaffen. Mühevoll konstruieren wir Wirklichkeit. Aber es ist eine phantastische Wirklichkeit. Diese angestrenzte Energie füllt den Raum.

Im Prozeß Bedeutung zu schaffen, ignorieren wir die Bedeutung, die im Raum selbst enthalten ist. Das ist der Schlüsselpunkt buddhistischer Philosophie und buddhistischer Meditations-Praxis. Es gibt eine horizontale Ebene der Bedeutung, der Interaktion von Subjekt und Objekt, die durch Sprache vermittelt wird. Wir sind im Netz der Interaktionen, das als "Netz der Illusionen", als "Mayas Vase" oder "Indras Netz" beschrieben wird, gefangen. Ein Netz schafft durch die Verknüpfung einzelner Fäden die Illusion, daß Etwas vorhanden sei. Ein Fischernetz besteht mehr aus Raum als aus Fäden. Wir aber beschäftigen uns mit den Fäden, denn sie ordnen den Raum.

Genauso verbinden die Fäden der Sprache die getrennten Phänomene im Prozeß unserer Begriffsbildungen und konstruieren eine bedeutungsvolle Form. Seit wir im Bauch unserer Mutter waren, sind wir von der Wichtigkeit dieser Bedeutungen überzeugt worden. Sobald das Kind geboren ist, beginnen wir mit ihm zu sprechen und es lernt wichtige Personen zu bezeichnen. Während wir aufwachsen wird uns die Subjekt-Objekt-Trennung ununterbrochen durch Bildung, Sprache und Kontakt mit Anderen bestätigt, und wir werden davon in Kenntnis gesetzt, das sie wirklich wahr ist. Beim Älterwerden lernen wir, daß Bedeutungen stets in der Struktur der Sprache und der Benennung getrennter Objekte zu finden sind. Wir werden geschickt im Umgang mit Sprache und lernen, was Andere sind, und wie wir unsere Erfahrungen beschreiben sollen.

Vielleicht haben Sie Freunde, die auf Ihre traurige Stimmung mit Interesse reagieren, während sie hingegen an positiven Neuigkeiten weniger interessiert sind. Auf leidende Opfer reagieren sie positiver, denn sie können sie mit Wärme unterstützen, reagieren aber gegenüber jemandem, dem es gut geht, eher neidisch. So lernt man mit Menschen zu spielen und wie man ihre Aufmerksamkeit gewinnt. Sobald wir das Interesse anderer Leute auf uns lenken, hilft es uns, uns wirklich zu fühlen. Dementsprechend entwickeln wir ein Repertoire an Möglichkeiten unsere Realität verschiedenen Leuten auf verschiedene Weise zu beschreiben. Denn wichtig ist die Aufmerksamkeit Anderer in einer Weise auf uns zu konzentrieren, die uns glauben läßt, daß der Andere weiß wovon wir sprechen. Ansonsten würden wir bedeutungslosen Unsinn reden, würde jeglicher Sinn der Bewegung unseres Lebens auseinander bröckeln. Das nennen wir Wahnsinn: das Herausfallen aus der Struktur der Sprache, sich Anderen nicht mehr verständlich machen zu können. So entsteht das Gefühl, daß die Geschäftigkeit, die Benutzung der Sprache und das Aufbauen von Konstrukten einem wirklichen Zweck dient. Es schafft Bedeutung für ein unsicheres, schwammiges Ego, das fürchtet ausradiert zu werden.

Der Prozeß des Ignorierens besteht aus der Energie Bedeutung zu schaffen und Konstruieren zu lernen. Unwissenheit fällt nicht vom Himmel, sondern wir erschaffen sie stets aufs Neue, so auch jetzt. Wenn ich hier sitze, mit Ihnen spreche und glaube, daß Sie da draußen mir zuhören, befinde ich mich im Zustand der Unwissenheit. Denn wir handeln auf einer horizontalen, interaktiven Ebene, als würden sich die sprachlich bedingten Annahmen, auf etwas Reales beziehen. Sämtliche Aspekte buddhistischer Meditation und Praxis zielen darauf ab, die horizontale Verwicklung aufzubrechen, um eine Lücke für die vertikale Ausrichtung zu öffnen.

Einer der berühmtesten Verse an Prajnaparamita, die Göttin, die Weisheit repräsentiert, beginnt auf tibetisch: MA SAM JÖ ME.

"Ma" ist Rede,

"Sam" Gedanke,

"Jö" Ausdruck,

"Me" negativ.

Im Wesentlichen heißt es, Sprache sei jenseits von Ausdruck, was bedeutet, daß wir Sprache überwinden müssen, um ins Reich der Weisheit einzutreten.

Durch Sprache schaffen wir unsere gewohnte Umgebung. Das ist radikal. Dennoch wissen wir, daß der Buddha sprach. Schließlich gibt es jede Menge Bücher, in denen alle möglichen Versionen der Dinge, die er gesagt hat, aufgeschrieben sind. Menschen, die Verständnis und Einsicht erfahren haben, verblöden nicht plötzlich und hören auf zu reden. Ihre Beziehung zur Sprache ändert sich. Sprache manifestiert sich als ein weiterer Aspekt des unbegrenzten Erscheinens der Phänomene im offenen spiegelgleichen Zustand der Weisheit.

So entsteht Leiden. Wir werden in die Welt des Leidens hinein geboren, weil wir uns durch unseren Entstehungsprozeß darin verfangen. Die Ursache ist unser rauschhaftes Ausfüllen des Raumes zwischen den Fäden mit Gedanken und Vorstellungen, anstatt uns in ihm zu entspannen.

Der vierte Punkt, den der Buddha ansprach, hinsichtlich des Auswegs aus dem Leid, sind all die Methoden, die dazu dienen, die horizontale Verflechtung zu durchschneiden, um Menschen aufzuwecken und die Lücken im Gewebe der Welt zu erkennen. Das alles scheint schwer greifbar.

Ich denke, das ist sehr wichtig, denn so versteht man, wie die Welt aufgebaut ist, wie sie ent- und besteht. Ignoranz ist kein Feind, der sich draußen in einem anderen Land befindet. Wir ignorieren ununterbrochen. Deshalb gibt es keinen anderen Ort Unwissenheit zu beenden, als in der eigenen Wahrnehmung von Augenblick zu Augenblick.

Alle Aspekte des Buddhismus sind Methoden dazu. Begreift man das nicht, wird nicht klar, warum man überhaupt meditiert. Man kann Meditation auch benutzen, sich selbst im Alltag zu unterstützen. Vielleicht hat man Schwierigkeiten in der Beziehung oder Streß bei der Arbeit. Meditiert man dann, kann das beruhigen, Hoffnung oder die Möglichkeit von Veränderung geben. Aber auf dieser Ebene justiert man nur das Muster der horizontalen Wechselwirkung neu. Hauptsächlich aber geht es um die

Lücke. Man unterstützt die Suche danach durch: Lernen, Meditation und Kontemplation. Kontemplation unterscheidet sich von Meditation.

- Kontemplation wirkt auf der horizontalen Ebene der Interaktions-Ebene von Subjekt und Objekt.

- Meditation hingegen versucht eher ein Gefühl für eine vertikale Ausrichtung zu vermitteln.

Ich schlage vor, wir gehen mit ein paar Themen, über die wir nachdenken können, während wir die Umwelt erleben, spazieren.

Das erste Thema ist VERGÄNGLICHKEIT.

- Wenn Sie die Straße entlang gehen, sehen Sie Häuser, die zu unterschiedlichen Zeiten erbaut wurden. Manche Fassaden sind mehr beschädigt als andere. Sie können die zerstörerische Wirkung der Zeit sehen und die Vergänglichkeit architektonischer Moden.

- Das Gleiche trifft auf Autos zu.

- Ebenso können Sie am Himmel beobachten, wie Farben sich bei zunehmender Dämmerung ändern. Sie können abends Vögel singen hören, die mittags nicht singen. Man kann auf viele verschiedene Arten Vergänglichkeit in der Welt feststellen. Wenn Sie spazieren gehen, können Sie nach etwas suchen, das sich nicht verändert.

- Wenn Sie Kindern begegnen, können Sie sich fragen: wie war es für mich als Kind die Straße entlang zu gehen ? War es anders ?

- Sah das Pflaster anders aus ?

- Hatten Sie Interesse für andere Dinge ?

- Vielleicht hatte die Welt eine andere Form als heute ? Nicht weil Sie älter sind, sondern weil Sie Anderes interessiert - andere Farben und Formen.

Sie können über derartige Themen nachdenken. So wird unsere vertraute Welt in Frage gestellt.

In der Sprache arbeiten wir mit der Annahme und Voraussage, aber wenn wir über Vergänglichkeit nachdenken, können wir manche dieser Annahmen und Voraussagen hinterfragen.

Das zweite Thema, über das Sie kontemplieren können, ist LEIDEN.

Denken Sie über die Leben der Menschen, denen Sie unterwegs begegnen, nach:

- Leiden sie ?

- Was steht in ihren Gesichtern geschrieben ?

- Denken Sie an die Geschichte dieser Stadt. Ist den Einwohnern etwas Leidvolles geschehen ?

- Wie versuchen die Menschen, die hier leben, sich vor Leid zu schützen ?

- Man kann sich angesichts der Auslagen in den Schaufenstern fragen, was all die Gegenstände sollen ?

- Was ist der Sinn dieser Objekt-Muster und dieser Ansammlung ?

An dieser Stelle treffen wir auf den Begriff der ANHAFTUNG.

- Die Art, wie Menschen offensichtlich verschiedene Dinge zusammentragen, um sich ein Gefühl von Identität und Sinn zu verschaffen.

Sie kommen zum Beispiel in eine Wohnung wie diese, sehen die Küche, die anderen Räume und wie Menschen Dinge auf eine Weise zusammengestellt haben, die für sie eine Bedeutung haben. Vielleicht denken Sie, "das würde ich aber bei mir zu Hause nicht haben wollen; aber sie haben das. Wie seltsam ! Wie kann jemand so etwas haben wollen ?" Das ist eine sehr tiefgehende Frage. Normalerweise interpretieren wir das auf der Ebene von Geschmack oder individueller Vielfalt. Aber so gestaltet jemand seine Welt, seinen individuellen Bereich. In diese Zusammenstellung von Objekten wurde eine Menge investiert. Vielleicht haben Sie bei der Auflösung der Wohnung eines Verstorbenen erlebt, aus welchen erstaunlichen Gegenständen Menschen ihre Welt bauen. Wir können das auch auf uns selbst anwenden: Kleider, die wir tragen ... auf welche Weise wir unsere Identität durch verschiedene Entscheidungen in der Interaktion mit der Welt konstruieren. Was wollen wir schaffen ? Worum geht es uns ?

Diese Art der Kontemplation weicht alles ein bißchen auf. Es ähnelt einem Boxkampf, wo jemand nach der 4. Runde etwas in den Seilen hängt. Wenn Sie anschließend meditieren, knockt das Ihr Ego endgültig aus.

Doch solange man in der ganzen Interaktion mit der Welt gefangen ist und sie für einen interessanten, faszinierenden Ort hält - was die Erzeugung von Bedeutung betrifft - solange ist man innerlich ziemlich starr und fest. Durch diese nachforschende Kontemplation führt man eine Art phänomenolog-ischer Untersuchung der Ego-Struktur durch, die einen das Ego neu erfahren läßt. Gibt es Fragen oder Anmerkungen dazu?

Frage: Wie ist das im Bardo-Zustand ? Hat man im Bardo-Zustand Klarheit darüber, wer man ist ?

James: Wer sollte Klarheit haben ?

Teilnehmer: Kann man im Bardo-Zustand die Natur des Geistes erkennen ?

Antwort: Sie können sie erkennen, wenn Sie sie gesucht haben.

Teilnehmer: Kann also nur ein Erleuchteter im Bardo die Natur des Geistes erkennen?

Antwort: Stellen Sie sich jemanden vor, der immer in einem kleinen Dorf gelebt hat, wo es weder Spiegel, noch stehende Gewässer gab, und er so niemals eine Vorstellung von seinem eigenen Gesicht bekam. Eines Tages kommt ein Trekking-Tourist über den Berg, macht mit einer Polaroid-Kamera ein Photo und zeigt es ihm. Das entspricht Lacans Idee des Spiegel-Stadiums: wir kennen uns, weil wir Darstellungen unserer selbst gesehen haben.

Frage: Heißt das konkret, daß man im Bardo-Zustand immer noch die Illusion eines Egos hat?

Antwort: Wir sehen, wonach wir suchen. Unsere Wahrnehmung vollzieht sich durch Gestalten. Wir kommen in dieses Zimmer, und durch unsere Kultur sind wir konditioniert, bestimmte Dinge wahrzunehmen. Die Meisten von uns sind vielleicht nicht so sehr an Ecken oder der Decke interessiert. Die Ecken sind aber sehr wichtig,

ohne sie würde alles zusammenfallen. Gewöhnlich suchen wir aber nicht nach ihnen. Genau so ist es im Bardo: wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht auf etwas richten und es nur sehr kurz auftaucht, können Sie es auch nicht erkennen und darauf eingehen.

Wenn ein Gedanke entsteht, können Sie sich des Gedankens bemächtigen, indem Sie ihn mit anderen verschönern. Wir wissen, wie das geht. Entsteht aber eine Lücke, ein Augenblick der Offenheit, können wir nicht damit umgehen. Wir sind mit Stickerarbeiten vertraut, aber wo nichts ist, können wir auch keine Nadel hineinstecken. Bei einem anderen Spiel gelten andere Regeln. Wir versuchen aber das neue Spiel nach den alten Regeln zu spielen.

Frage: Heißt das im Endeffekt, daß es das Ziel des Buddhismus ist, unsere gesamte Welt, die aus Erfahrungen und Benennungen besteht - Sprache ist Benennung, denn ich erinnere mich ja nur an das, was benannt wurde - aufzulösen? Also sie zu verlassen ?

Antwort: Nein. Was Sie auflösen, ist die verfestigte Gegenwart der Phänomene.

Teilnehmer: Aber dann erscheine ich den Anderen doch als verrückt, weil mich dann keiner mehr versteht ?

Antwort: Das könnte ein Teil Ihres Weges sein - aber nicht das Ziel. Wenn man an Milarepa denkt, kann jemand schon verrückt erscheinen.

Teilnehmer: Also damit muß man leben ?

Antwort: Es lag auf seinem Weg, war aber nicht das Ergebnis.

Teilnehmer: Ist das sozusagen die Bedingung, um zu neuen Ergebnissen zu kommen ?

Antwort: Man kann auf verschiedene Weise das Gewebe durchschneiden. So kann man zum Beispiel sein Verhalten ändern, wodurch eine andere Erfahrung der Welt ermöglicht wird. Man kann Mönch werden oder ein verrückter Yogi. Je nach dem verändert sich Ihre eigene Wahrnehmung und die der Umwelt, was Ihnen Bewegungsfreiheit gibt. Es ist eine Methode, Teil einer Methode, den integrierenden Punkt des Gewahrseins zu erreichen. Dieser Punkt ist entspannt, ruhig und offen.

Pause

Ich möchte nochmal in den Bereich Ethik zurückkehren, dann wollen wir meditieren. Aber zuerst möchte ich die Grundlinien dazu erklären.

Es beginnt mit der Vorstellung von Urteilen. Im Hinayana- oder Theravada-System ist Urteilen sehr wichtig. Aus tibetischer Sicht dienen alle existierenden Arten von Buddhismus einem Zweck. Man spricht zwar oft von einer "höheren" und einer "niederen" Ebene - diese Einteilung hängt gewöhnlich von der Komplexität der Praxis ab. Allgemein geht man davon aus, daß eine vorwiegend dualistische Sicht weniger gut, eine nicht-dualistische hingegen sehr, sehr gut ist. Das bildet den Rahmen - in dem nach tibetischer Tradition - verschiedene Methoden den Dharma zu praktizieren, angeordnet sind. Wie auch immer, der Buddha lehrte den Dharma mit



---

der speziellen Absicht, Menschen mit verschiedenen Ausgangspunkten unterschiedliche Zugänge anzubieten.

Wir richten eine Menge Aufmerksamkeit auf das Handeln anderer Leute. Ein großer Teil unserer Wünsche zielt darauf ab, andere zu beeindrucken, nicht abgelehnt zu werden und uns einzupassen. Ein Teil des Sozialisationsprozesses von Kindern besteht darin, zu lernen, sich den Forderungen und Wünschen Anderer anzupassen. Nachdem sie sich in die Familie eingeordnet haben, gehen sie in die Schule und lernen, wie sie sich in das Schulsystem einordnen, anschließend in das der Arbeit.

Vielleicht haben wir in bestimmten Situationen schon erfahren, daß - wenn wir uns gestatten würden wahrzunehmen, was wir empfinden - es unmöglich wäre, in ihnen zu verbleiben. Genau genommen ist Betrug integraler Bestandteil sozialer Interaktion. Wir überleben, indem wir uns selbst betrügen. Deshalb ist es oft schwierig zu wissen, was wir wollen. Wir haben uns derart daran gewöhnt, den Wünschen Anderer zu entsprechen, daß wir unsere eigenen Wünsche kaum mehr wahrzunehmen im Stande sind. Zumal Situationen vergänglich sind und sich ständig ändern. So muß man darum ringen, der Ordnung der Dinge Bedeutung zu verleihen. Herauszufinden, was wir wollen - insbesondere was uns tatsächlich hilft - ist ziemlich schwierig. Können wir unserer Intuition trauen oder wird sie uns irreleiten ?

Wären wir in einem kleinen Dorf innerhalb einer buddhistischen Kultur aufgewachsen, hätten wir viele derartige Probleme nicht, denn die örtliche Kultur legt den Rahmen für das Verstehen der Dharma-Praxis fest. Viele verschiedene Lehrer kommen zu uns in den Westen. Sie lehren den Dharma von unterschiedlichen Gesichtspunkten, so daß uns eine Vielfalt von Zugängen in diesem Bereich zur Verfügung steht. Wir können die formale Präsentation eines Systems als Richtschnur nehmen. Vielleicht hören wir, daß Dzogchen eine hohe Form der Unterweisung ist, und bemühen uns um diese hohen speziellen Belehrungen. Wenn Sie jedoch nicht fähig sind, die Prinzipien davon zu begreifen, ist Dzogchen nicht sehr hilfreich für Sie. Diejenigen Aspekte der buddhistischen Lehre, zu denen Sie eine Verbindung fühlen, sind womöglich völlig andere als Dzogchen. Arbeiten Sie aber nach einem Muster, das besagt "Dzogchen ist das Beste", ist alles, das Sie ansonsten tun, nicht das Beste. Sie können sich vorstellen, wie verwirrend das ist.

Deshalb ist es für uns wichtig, uns selbst kennen zu lernen. Dann erst können wir herausfinden, was wir wirklich brauchen. Das ist sehr schwierig, denn vielleicht können wir uns garnicht trauen oder uns auf unserer Urteil verlassen. Wenn wir uns andererseits nur auf formale Systeme verlassen, können wir sklavisch versuchen, uns in etwas einzufügen, in das wir nun mal nicht hinein passen.

In der Nyingmapa-Tradition gibt es die Vorstellung von "neun Yanas", von neun Fahrzeugen, Zugängen zum Dharma. Es ist hilfreich, über alle neun Wege etwas zu wissen. Vielleicht mögen Sie zum Frühstück Brot und Kaffee, aber abends lieber etwas Herzhaftes. Zu einer Tageszeit mag es angemessen sein, den Dharma auf die eine Weise zu üben, zu einer anderen Tageszeit, in einer anderen Situation, anderes zu praktizieren.

In den traditionellen Texten heißt es, der Buddha lehrte 84.000 Arten des Dharma.

"84.000" ist eine konventionelle Zahl. Sie bedeutet, er lehrte auf verschiedene Arten, um unterschiedlichen Menschen unterschiedlicher Persönlichkeit und intellektuellem Auffassungsvermögen die Essenz dessen, worum es ihm ging, zu vermitteln. Wir müssen uns daran erinnern, daß der Dharma eine Methode ist. Wozu brauchen wir eine Methode ?

Gewöhnlich hat man eine Vorstellung, was man tun oder erreichen will. Wenn Sie eine Tasse Tee kochen wollen, können Sie in den Wald gehen, einen Baum fällen, um ein kleines Feuer zu machen - oder Sie können auf einen Knopf drücken. Haben Sie keinen Knopf, wäre es nützlich einen Wald zu haben. Und selbst wenn Sie einen Knopf haben, kann es Ihrer Gesundheit dienen in den Wald zu gehen. Der Zweck aber ist, Tee zu bekommen. Geht man mit dem Vorsatz in den Wald, einen Baum zu schlagen, um Tee zu kochen, wandert man vielleicht herum und ist schließlich von den Vorgängen im Wald fasziniert. Anstelle Bäume zu fällen, entscheidet man sich eine Hütte zu bauen, um den Sommer darin zu verbringen. So haben Sie Ihre Tasse Tee vergessen und beginnen ein neues Leben.

Der Buddhismus versucht Leiden zu beenden - und es gibt viele Arten das zu tun. Aber man muß sich immer daran erinnern, was man zu tun versucht. Wie ich bereits sagte, sind Leiden und Unwissenheit nichts, das uns von außen holen kommt. Wir sind ständig in Ignorieren und Leiden involviert. Es zu beenden bedeutet, unsere bisherigen Absichten und Taten zu verlagern. Insofern ist es nützlich, eine Vielfalt von Methoden zur Unterbrechung des ständigen Erzeugens von Leid zur Verfügung zu haben.

Wir sollten uns erlauben, zu denken, daß alle Aspekte des Dharma nützlich sind. Ein Aspekt ist nicht besser als der andere. Die Vorstellung, eines sei besser als ein anderes, läuft dem Geist des Dharma völlig zuwider. Sich vorzustellen, Nyingmapa zu sein sei besser als Gelugpa zu sein, ist ziemlich blöd. Sich vorzustellen, zornige Gottheiten seien besser als friedvolle, ist genauso blöd. Das müssen wir wissen, damit wir frei die Praxis wählen können, die uns hilft uns und Anderen nicht länger zu schaden.

Deshalb müssen wir mit den Meditations-Praktiken - die wir gewöhnlich als Hinayana oder Theravada definieren - anders umgehen. Abwerten und Respektlosigkeit bringen uns in keine gute Position. Vor diesem Hintergrund will ich über die Vorstellung von Sünde sprechen.

Das tibetische Wort, das "Sünde" entspräche, heißt "digpa". Digpa bezieht sich auf Gift, besonders auf Skorpion-Gift. Wenn ein Skorpion sticht, gelangt das Gift in den Körper und unterbricht Entspannung und Wohlbefinden. Wenn wir uns auf eine Weise verhalten, die andere Menschen in Mitleidenschaft zieht, die Umwelt stört und unseren eigenen Geist verwirrt, vergiftet das - ähnlich wie das Gift des Skorpions - unser Wohlbefinden.

Allgemein kann man sagen - und das gilt für jede Art von Meditation - daß die beste Voraussetzung ein möglichst ruhiger Geist ist - besonders für uns, die wir Anfänger in der Meditation sind. Sie möchten einen ruhigen Geist zum Meditieren. Nun stellen Sie sich vor, welche Geistesverfassung Sie haben, wenn Sie etwas tun wollen, von dem Sie wissen, daß es falsch ist - ist sie ruhig ? Stellen Sie sich vor, jemanden zu belügen

- wie fühlen Sie sich ? Glauben Sie, daß Ihre Empfindung der Subjekt-Objekt-Trennung gesteigert ist ? Nehmen wir an, Sie stehlen, lügen oder betrügen irgendwie - steigert das Ihren Sinn für die Wirklichkeit der Situation ?

Haben Sie Fragen dazu ? Stille. - Ein Raum voller Heiliger !

Frage: Was meinen Sie mit diesem gesteigerten Realitäts-Sinn ?

Antwort: Ich gebe Ihnen ein Beispiel: ich habe ein Londoner U-Bahn-Ticket, das für zwei Zonen gilt. Wenn ich mit meinem Zwei-Zonen-Ticket zur Universität fahre, befinde ich mich in Zone 5. Wenn ich an dem kleinen Kontrollschalter vorbei komme, ist er gewöhnlich nicht besetzt. Also kann ich einfach durchlaufen - allerdings bin ich dann ein Dieb, denn ich stehle dem öffentlichen Nahverkehrs-System etwas. Würde ich ein Ticket am Automaten kaufen, und es in den unbesetzten Schalter legen, würde es niemand sehen. Das wäre eine Reaktion auf meine Schuldgefühle, ich würde mich ansonsten fragen, ob mich jemand sieht. Ich hätte zwar ein Pfund gespart, trüge aber eine Menge Spannung, Furcht und Sorge mit mir herum. Natürlich kann ich auch alle auftauchenden Gedanken als Manifestation Padmasambhavas betrachten. Aber wir alle wissen, was Blödsinn ist und müssen erkennen, wann wir uns selbst betrügen.

Um gewöhnlicher Moral entsprechend zu handeln, muß man fähig sein zu urteilen, um Gut von Schlecht unterscheiden zu können. Aus Absoluter Sicht versucht man diese Kategorien aufzulösen. Aber um das zu tun, muß man sich zuvor ihrer bewußt sein.

Die beiden grundlegenden Ideen sind:

- Andere nicht zu verletzen und
- ihnen nach Möglichkeit zu helfen.

Normalerweise ist es einfacher zu erkennen, wann man jemanden verletzt, als ihm zu helfen. Nehmen wir die Regeln, die uns helfen, Anderen nicht zu schaden, an, gibt es eine Liste 10 falscher Haltungen, Sünden oder unreiner Verhaltensweisen, die in verschiedenen Variationen beschrieben werden, und über die sich alle buddhistischen Traditionen einig sind.

Es gibt:

- 3 Sünden des Körpers,
- 4 Sünden der Rede,
- 3 Sünden des Geistes.

**DIE SÜNDEN DES KÖRPERS SIND:**

- töten,
- nehmen, was nicht gegeben ist,
- sexuelles Fehlverhalten.

TÖTEN wird gewöhnlich auf dreierlei Weise beschrieben.

- Töten auf der Grundlage von Ärger,
- Töten auf der Grundlage von Begehren und Gier,
- Töten auf der Grundlage von Dummheit.

Wenn Sie Lust auf ein Steak haben, müssen Sie mit einem Messer einer Kuh die Kehle durchschneiden. In dem Moment, wo Sie der Kuh in die großen Augen schauen, visualisieren Sie ein Steak und vollziehen eine Art Transformation. Offensichtlich ist Ihr Wunsch nach dem Steak größer als Ihre Sorge um das Leben der Kuh.

Sie können auch jemanden töten, um ihm etwas zu stehlen. Als Bauer töten Sie ständig Insekten, denn Ihr Begehren macht Sie blind für eine bestimmte Ordnung der Wirklichkeit.

Sie können auch aus Wut töten. Die Existenz eines anderen Lebewesens macht Sie ärgerlich und behindert Ihre Absicht. In Indien verbrennen Sie zum Beispiel Räucherstäbchen, um Insekten zu vernichten, denn Sie werden zornig, wenn Sie gestochen werden.

Oder Sie erstechen einen Angreifer. Das Anhaften an unserem geliebten Körper ist so intensiv, daß wir den Impuls verspüren, jemanden der unseren Körper bedroht, zu zerstören. Vielleicht haben wir Glück und unser Karma schützt uns vor einer derartigen Situation. Das bedeutet aber nicht, daß wir zu einer solchen Reaktion nicht fähig wären.

"Töten aus Dummheit" wird normalerweise durch Tieropfer illustriert. Es wird davon ausgegangen, daß bestimmte Götter, durch das Trinken des Blutes sterbender Tiere, gnädig gestimmt werden.

Jetzt kommen wir zu NEHMEN, WAS NICHT GEGEBEN IST. "Nehmen, was nicht gegeben ist" klingt etwas anders als "stehlen". Einen Großteil unserer Zeit verbringen wir damit, Dinge zu nehmen, die uns nicht gegeben sind. Auf subtiler Ebene nehmen wir

ständig: wir benutzen unsere Umwelt in ausbeuterischer Weise, was auf ihre Zerstörung hinauslaufen scheint; wir benutzen unsere Wasser-Reserven, ohne uns der Konsequenzen bewußt zu sein; wir benutzen die Wälder, roden sie, bis die Erde sich bewegt und instabil wird.

Auf anderer Ebene kann man das mit Begehren, Ärger oder Dummheit durchspielen: wir können aufgrund von Zorn stehlen, weil wir Andere bestrafen wollen; wir können aus Rache oder gewaltsam stehlen, oder auf subtile Ebene durch Begehren. Wir können Dinge nehmen, ohne zu wissen, daß sie Anderen gehören.

Das dritte Fehlverhalten des Körpers ist SEXUELLES FEHLVERHALTEN. Es wird in verschiedenen Texten unterschiedlich ausgelegt. Grundsätzlich bedeutet es, sexuelle Beziehungen zu haben, die den Anderen nicht respektieren. Man akzeptiert den Anderen nicht, weil einen das besondere Individuum nicht kümmert. Man sorgt sich nicht um seine Beteiligung oder sein Vergnügen oder verspürt sogar den Wunsch ihn zu verletzen. Es ist auch möglich, daß der Andere einer Kategorie angehört, mit der sexuelle Beziehungen nicht akzeptabel sind. Zum Beispiel, wenn man versucht mit einem Mönch, einer Nonne, einem Kind oder einer Leiche Sex zu haben.

Zudem gibt es Vorschriften hinsichtlich Zeit und Ort. Grundsätzlich ist Sex vor einem Altar, in oder nahe einem Kloster nicht angemessen. Bei dieser Gelegenheit fragt man sich, ob Sex schlecht ist, ob man sich deshalb schuldig fühlen sollte. Ist darin eine

kulturell bedingte Vorstellung sexueller Aktivitäten beinhaltet? Tatsächlich - es sei denn, man praktiziert eine bestimmte Art von sexuellem Yoga - sind die meisten sexuellen Aktivitäten in ihrer Essenz samsarisch, denn schließlich geht es um das eigene Vergnügen. Es trägt nicht dazu bei, die Subjekt-Objekt-Wahrnehmung zu transformieren - zumindest ist das nicht der Anlaß.

Ein Altar repräsentiert die potentielle Möglichkeit in eine andere Seinsform einzutreten. Indem man sich ihm gegenüber voller Achtung verhält, erschafft man sich einen Ort, der die eigenen positiven Projektionen vereint. Deshalb opfert man Räucherwerk, Kerzen und derartiges. Obwohl die Statuen aus Metall sind, befindet sich gewöhnlich innen ein sogenanntes "sun", kleine Zettel, auf denen Mantras stehen. "Sun" ist ein Verb und bedeutet "halten". Was hier gehalten wird, ist die tatsächliche Gegenwart des Buddha. Wenn Sie Licht opfern, stellen Sie sich vor, daß der Buddha das Licht empfängt. Die Statue ist nicht einfach die Darstellung von jemandem, der sich eigentlich woanders befindet - die Statue ist die Gegenwart des Buddha.

Würden Sie gerne Sex in einem Raum haben, in dem ein richtiger Buddha anwesend ist? Eher nicht, es sei denn im Sinne eines perversen Vergnügens. Aber man möchte den Buddha nicht zum Voyeurismus verführen. Da Thangkas und Statuen wirklich anwesende, lebendige Gottheiten sind, sollte man vor ihnen keinen Sex haben. Die Bilder haben nützliche kleine Schleier, die herab gelassen werden können - eine Art viktorianischer Kompromiß. Das ist wichtig, wenn man sich erinnert, daß tibetische Flüchtlinge lange Zeit als ganze Familie in einem Raum leben mußten - mittlerweile geht es ihnen etwas besser. So wurden Zugeständnisse gemacht, man hatte eine Glasvitrine, deren Vorderseite man mit einem Vorhang verhängen konnte.

Uns mag das als Doppelmoral erscheinen. Wir leben in dieser - wenn man so will - von Symbolen entleerten Welt und haben von daher keinen derart ausgeprägten Sinn für die Realität von Darstellungen. So glauben wir frei entscheiden zu können, ob wir sie annehmen oder nicht. Das Problem besteht darin, daß womöglich unser Ego entscheidet, was wir tun und lassen. Fallen wir ins andere Extrem und gehorchen allen Regeln, werden wir zu Pseudo-Tibetern. Wir müssen einen mittleren Weg finden, was schwierig ist.

Ein letzter Punkt zu sexuellem Fehlverhalten: es heißt man solle keinen Sex bei Voll- oder Neumond haben. Das hängt mit der kosmologischen Vorstellung zusammen, daß diese Tage besonders kraftvoll sind. Diesem Glaubenssystem nach zählt eine religiöse Handlung 100.000 Mal so viel, als an anderen Tagen. Folgt man diesem System, ist es einsichtig, an diesen Tagen keinen Sex zu haben. Gibt es Fragen dazu?

Frage: Betrachtet man die Buddha-Statue als Essenz des Buddha, dann repräsentiert sie meine eigene Buddha-Natur. Vor ihr kann ich aber keinen Vorhang herab lassen.

Antwort: Vielleicht haben Sie einen subjektiven Vorhang oder der Buddha hält gerade ein Nickerchen, wenn Sie Sex haben. All diese Dinge sind etwas künstlich, aber vorrangig geht es darum, herauszufinden, was fragwürdig und was schlecht ist.

Frage: Bedeutet das auch, daß man in der Sexualität nicht gedankenlos handeln soll?

Antwort: Ja.

Nun kommen wir zu den 4 GIFTEN DER REDE.

- Lügen,
- Zwietracht sähen,
- grobe Rede,
- Geschwätz.

Auch hier gibt es wieder etliche Unterteilungen. LÜGEN bedeutet grundsätzlich die Unwahrheit zu sagen. Eine gewichtige Lüge wäre, vorzugeben, Macht, Erkenntnisse oder Fähigkeiten zu besitzen, die man nicht hat. Allerdings ist der Dharma für so etwas recht offen. Schließlich haben wir keinen Erkenntnis-Detektor, der feststellen könnte, ob jemand erleuchtet ist. Solange Sie nicht erleuchtet sind, können Sie es unmöglich bei Anderen erkennen. Wahrheit und Phantasie sind in dieser männlich geprägten, hierarchischen Kultur ziemlich nebulös.

DISHARMONISCHE REDE bezeichnet Rede, die Menschen aufhetzt. Meiner Erfahrung nach ist der tibetische Buddhismus voll davon. Die Frage nach dem "richtigen" oder "falschen" Karmapa ist ein Mienenfeld, in dem Menschen sich gegenseitig irritieren und aufbringen. "Theravada" als "Hinayana" zu bezeichnen, als sei es eine minderwertige Variante des Dharma, ist ebenfalls eine Art disharmonischer Rede.

Als eines der schlimmsten Verbrechen im Dharma gilt, die Sangha zu spalten. Deshalb ist es sehr wichtig für uns Tatsachen von Phantasien oder Meinungen zu unterscheiden. Denn oft hören wir etwas und denken: "aha, so ist das. Dieser und jener ist wirklich ein großer Lama" oder "dieser und jener tut dies oder das". Doch wir wissen nicht, ob es wahr ist, oder ob wir einfach wiederholen, was Andere sagen. Grundsätzlich erfordert Wahrheit Nachforschung und Überprüfung. Wenn wir nicht bereit sind, uns diese Mühe zu machen, müssen wir anderen Leuten vertrauen. Lügen sie, lügen auch wir, wenn wir ihnen nachplappern.

GROBE REDE bedeutet, Menschen aufzuwühlen, indem man aggressiv spricht. Die Polizei zum Beispiel benutzt bei Verhören grobe Sprache, denn wenn es ihr gelingt, den Gefühlszustand der Person zu stören, erhält sie wahrscheinlich eine andere Version der Geschichte. Wir benutzen grobe Rede, wann immer wir uns streiten, um Andere zu erniedrigen und zu beleidigen.

Die 4. Form der fehlerhaften Rede ist SINNLOSES GESCHWÄTZ. Man redet um zu reden - tratscht. Das schließt an das, was ich vor der Pause gesagt habe, an: an die Idee der horizontalen, interaktiven Matrix von Gedanken, Gefühlen und Worten, die Samsara aufrecht erhält. Wenn wir Freunde treffen und fragen zum Beispiel: "wie geht es dir ? wie geht es deiner Mutter ?" geben wir der Person dadurch das Gefühl, willkommen zu sein, zeigen ihr, daß wir uns an Details aus ihrem Lebens erinnern und uns für sie interessieren. Auf einer gewissen Ebene ist das freundlich und hilfreich; es bewirkt, daß die Person sich wohlfühlt. Das heißt aber auch, in Übereinstimmung mit ihr Samsara aufrecht zu erhalten. Obwohl diese Art der Interaktion unerläßlich erscheint, hat sie tatsächlich eine tiefgreifende Wirkung. Sie hält uns in dem Glauben gefangen, Sprache bedeute, über Dinge zu sprechen, die wirklich verstanden werden können, anstatt eine Lücke wahrzunehmen. Wenn man jemanden zum ersten Mal trifft und nichts über ihn weiß, passiert es oft, daß man

nicht weiß, was man zu ihm sagen soll. Man versucht zuerst Gemeinsamkeiten herauszufinden, oder ob man ähnliche Interessen oder Erfahrungen hat, über die man reden könnte. Findet man welche, ist das spannend und man unterhält sich angeregt. Man überzeugt sich gegenseitig von der bedeutungsvollen Kontinuität Samsaras. Es kann besser sein, einen peinlichen Moment lang stehen zu bleiben und auszuhalten, nichts zu sagen, und sich gegenseitig anzuschauen. Normalerweise vermeiden wir diese Lücken, die Möglichkeiten, daß etwas anderes entsteht.

Die 3 GIFTE DES GEISTES sind:

- böser Wille,
- Geiz,
- falsche Ansichten.

BÖSER WILLE ist die geistige Haltung, Anderen Böses zu wünschen. Boshaftigkeit kann auf einer wirklichen Erfahrung beruhen, die man mit einer anderen Person hatte, oder kann Projektion sein. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: ich bin ein bosnischer Moslem und Annemarie ist eine bosnische Serbin. Aus diesem Grund weiß ich, daß Annemarie schlecht ist. Es ist keine komplexe Analyse nötig, um zu wissen, daß sie schlecht ist. Ich werde dafür sorgen, daß auch meine Kinder das wissen. Auf diese Weise setzt sich Rache von Generation zu Generation fort. Das Stereotyp des Anderen kann niemals durch neue Informationen verändert werden.

Das kann sich auf einer persönlichen Ebene fortsetzen. Vielleicht hat mich jemand vor 20 Jahren bestohlen oder betrogen, aber noch heute habe ich im Hinterkopf, "dir kann ich nicht trauen, eines Tages zahle ich es dir heim."

GEIZ enthält ein Verlangen nach dem Besitz Anderer. Geiz kann auch einen selbst betreffen, im Sinne von Identifikation mit eigenen Besitz. Ebenso kann man neidisch auf den Besitz Anderer sein und versuchen, ihn sich anzueignen.

Die 3. und letzte fehlerhafte geistige Haltung ist FALSCHER ANSICHTEN. Damit sind weltliche falsche Ansichten gemeint. Sie halten etwas für wahr, obwohl Sie wissen, daß es nicht wahr ist.

Mir persönlich gefällt zum Beispiel die Vorstellung nicht, daß eine Menge Blut in meinem Körper fließt. Wenn ich beim Blutabnehmen sehe, wie mein Blut in die Spritze fließt, bekomme ich ein merkwürdiges Gefühl. Mir fällt es leichter, wenn ich mir vorstelle, ich hätte Padmasambhavas Lichtkörper, als einen Körper voller Blut und all dem anderen komischen Zeug. In gewisser Weise habe ich eine wissenschaftliche Vorstellung von meinem Körper, möchte mich aber nicht damit auseinandersetzen, da es bestimmte Aus-wirkungen hätte.

Eine interessante Frage taucht auf, wenn im tibetischen Buddhismus gesagt wird, die Erde sei flach. Soll man das glauben? Vielleicht weiß man, daß die Erde rund ist. Wie kann man den Buddhas dann eine flache Erde darbringen? Es gibt viele derartige Punkte, an denen Sie zwischen "wahr" und "falsch" unterscheiden müssen. Wichtiger ist, daß Falsche Ansichten die Tatsache der Vergänglichkeit und Leerheit aller Objekte von einer inhärenten, konkreten Natur nicht anerkennen. Mit dem Wissen, was falsch ist, kann man beginnen, Körper und Rede zu besänftigen und die Art über seine Erfah-rungen nachzudenken, sortieren.

Das damit verbundene Meditations-System ist zunächst einmal beruhigende Meditation, Samatha, Shine. Indem man generellen Richtlinien folgt, reduziert man geistige Störungen und stellt seine weltlichen Aktivitäten auf eine ruhigere, klarere Grundlage. Umgekehrt, je ruhiger der Geist durch Meditation wird, desto besser lassen sich Punkte erkennen, an denen man in Verhaltensmuster verfällt, die man meiden möchte.

Ausgangspunkt für Samatha kann ein äußeres Objekt sein:

- ein rundes Kieselsteinchen,
- eine Tonscheibe - wie in der Theravada-Tradition - die verschiedenfarbig bemalt und an einem Stock befestigt wird,
- eine einfache Buddha-Statue oder
- ein Buchstabe aus dem tibetischen Alphabets - üblicherweise ein "A".

Man richtet seine klare Aufmerksamkeit mit geöffneten Augen auf eines dieser Objekte. Der tibetische Buchstabe kann auch visualisiert werden. Ist die Vorstellung nicht klar genug, ist es sinnvoller ihn äußerlich vor sich zu haben.

Die Übungen läßt sich auch mit dem Atem durchführen, indem man sich des ein- und ausströmenden Atems durch die Nasenlöcher bewußt wird. Es kommt nicht so sehr darauf an, welcher der beschriebenen Methoden man folgt; ausschlaggebend ist, seine Konzentration auf einen klaren, einfachen Punkt zu richten. Versucht man die Aufmerksamkeit an diesem Punkt zu halten, beginnt sie zu wandern. Die Aufmerksamkeit wird Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, körperlichen Empfindungen oder Außengeräuschen folgen. Wenn man in einem Raum sitzt, befürchtet man, "wenn ich mich jetzt bewege, merken es die Andern und werden gestört, oder sie glauben, ich könne nicht meditieren - das ertrage ich nicht". Auf diese Weise kann man den eigenen paranoiden Selbsthaß erkennen.

Sobald Sie merken, daß Ihre Aufmerksamkeit auf diese Weise abirrt, Sie sich irgendwo verfangen, bringen Sie sie sanft zum Ausgangspunkt zurück. Sie brauchen sich deshalb nicht anzugreifen, schuldig zu fühlen oder sonstwie fertig zu machen. So rufen Sie nur noch mehr Gedanken - und weitere Ablenkungen - hervor. Den Geist in dieser Weise gesammelt zu halten, ermöglicht Ihnen zu beobachten, wie Gedanken und Gefühle wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Sie arbeiten immer noch innerhalb eines dualistischen Paradigmas - Sie beobachten etwas - doch das ganze System von Geschäftigkeit wird auf diese beiden Punkte reduziert. Der eine Punkt ist das externe Objekt, der andere das subjektive Bewußtsein, das sich präzise dieses Punkts gewahr ist.

Zu Moral besteht eine zweifache Verbindung:

- Erstens, Sie werden sich dessen gewahr, was für Ihren Geist am verlockendsten ist. Schließlich gehen Sie in die Falle und werden in bestimmte geistige Muster abgelenkt. So identifizieren Sie sich unbewußt mit allen aufkommenden Gedanken. In diesem Moment bleibt Ihnen keine Wahl. Natürlich ist es schwierig moralisch verantwortlich zu leben, wenn man im Alltag derart empfänglich ist. Durch diese Meditations-Praxis bleibt man den auslösenden Reizen gegenüber wachsam und erkennt den Moment, da sie einen zu gewohnheitsmäßigen Reaktionen veranlassen. Sie werden fähig, anstatt den Auslösern zu folgen, auf der beabsichtigten Linie zu bleiben.



- Die zweite Verbindung zu Moral besteht darin, daß man ruhiger wird, nachdem man diese Meditation eine Weile durchgeführt hat. Ziellose, nervöse Energie, die durch jeden Anlaß entfesselt werden kann, nimmt ab. Je mehr man in sich ruht, desto weniger hungert man nach der Außenwelt, und desto weniger läßt man sich durch deren Übergriffe irritieren.

Wir machen nun 15 Minuten Pause und danach eine stille Sitz-Meditation. Anschließend besteht die Möglichkeit für Fragen.

Unter unseren Umständen ist die Konzentration auf den Atem am Günstigsten. Setzen Sie sich bequem und achten Sie auf die Position Ihrer Wirbelsäule. Finden Sie heraus, ob Ihr Körpergewicht durch Ihr Knochengerüst getragen wird, indem Sie die Schultern auf und nieder bewegen und ein wenig kreisen lassen. Halten Sie sich hingegen durch Spannung in Ihren Muskeln aufrecht, werden sie nach einer Weile schmerzen. Es hat keinen Sinn, sich zu einer Haltung zu zwingen. Wenn Sie zum Beispiel die Knie zu fest verknoten, obwohl Sie es nicht gewohnt sind, führt das zu Gelenkschmerzen.

Ein russischer Psychologe namens Vygotsky entwickelte den Begriff "Zone der annähernden Entwicklung". Das bezeichnet den Raum, der direkt vor einem Kind liegt, in dem es sich während seiner Entwicklung zu bewegen lernt. Wird eine Forderung außerhalb der "Zone der annähernden Entwicklung" an das Kind gestellt, wird es nervös und verwirrt. Gäbe es diese Zone nicht - da das Kind ständig das Gleiche wiederholt, gäbe es kein Wachstum. Wir müssen unsere "Zone der annähernden Entwicklung" herausfinden und uns darin Aufgaben stellen.

Sitzen Sie bequem und entspannt. Anfangs ist es wahrscheinlich am einfachsten, wenn Sie Ihre Augen schließen und Ihre Aufmerksamkeit sanft auf Ihren Atem lenken.

Meditation - Pause

Habe Sie Fragen zur Meditation?

Frage: Mein Geist erscheint mir wie ein Pferd, das hierhin und dahin springt und an der Longe reißt. Innerlich herrscht Aufruhr, obwohl die äußere Situation ruhig ist. Um die Aufmerksamkeit zum Atem an der Nasenspitze zurück zu bringen ist viel Konzentration und rationales Denken nötig.

Antwort: Zunächst einmal ist der Geist sehr geschäftig. Das ist an sich nicht falsch. Nur ist die Art, wie Gedanken entstehen, etwas chaotisch. Das Beispiel mit dem Pferd ist gut. Das Ziel ist nicht, Gedanken auszulöschen, denn Gedanken sind nicht unsere Feinde, denn wir sind unsere Gedanken. Gleich-zeitig sind wir aber nicht nur unsere Gedanken. Halten Sie Gedanken für Ihren Feind, spalten Sie sich nur gegen sich selbst.

Teilnehmer: Das Problem ist nicht, daß sie mein Feind wären, sondern daß ich an ihnen anhafte und mich von ihnen wegtragen lasse, was zum Verlust der Aufmerksamkeit führt.

James: Welche Verbindung besteht zwischen Ihnen und Ihren Gedanken ?

Teilnehmer: Habe ich gerade gesagt: die Gedanken selbst. Ich kann ihnen folgen, oder zum Atem zurückkehren. Aber um die Aufmerksamkeit zurückzuführen, ist geistige Aktivität notwendig. Wieviel Rationalität muß ich aufwenden, um nicht abgelenkt zu werden ?

Antwort: Sie brauchen so viel wie Sie brauchen. Wenn Sie die Meditation lange nicht gemacht haben oder Sie ihnen schwer fällt, benutzen Sie strukturierte Gedanken, um sich zurückzubringen. Ich halte es in Ihrem Fall für besser, wenn Sie einen äußeren Gegenstand zu Hilfe nehmen, etwa ein weißes Steinchen vom Strand. Legen Sie es in ungefähr 2 1/2 Meter Entfernung vor sich hin und benutzen Sie es als Fokus. Mit offenen Augen sind Sie achtsamer und es fällt Ihnen leichter zurück zu kommen.

Das traditionelle Bild dafür ist eine Ziege - sie repräsentiert den Geist - die man am Pflock des Geistes anbindet. Läßt man sie laufen, frißt sie das ganze Feld ab, deshalb bindet man sie fest. Praktiziert man in der tibetischen Tradition, ist das nicht die einzige Meditation, denn genauso möchte man den Reichtum und die Energie der Gedanken benutzen.

Es ist für uns alle hilfreich zu beobachten, wie unsere Aufmerksamkeit von Gedanken gelenkt wird. Das ist eine kraftvolle Erfahrung, wie unsere Aufmerksamkeit immer irgendwo hingezogen wird. In unserem Alltag, in der Interaktion mit anderen Menschen, betrachten wir uns als rational. Wir überlegen, wie wir sein wollen, planen und versuchen die Pläne auszuführen. Doch sieht man den Prozeß unseres geistigen Funktionierens bei der Arbeit, unterliegt man der prozessualen Verbindung zwischen Denker und Gedanke.

Frage: Sind Gedanken sozusagen unser Dompteur ?

Antwort: So wird Karma aufrecht erhalten; Karma ist eigentlich eine Gewohnheit aus der Vergangenheit, an der wir - sobald sie auftaucht - wie ein Fisch an der Angel hängen. So führen wir sie in die Zukunft fort.

Frage: Manchmal entsteht das Dilemma, daß man sich nicht entscheiden kann, ob man sich auf den Atem konzentriert, wie man es sich vorgenommen hat, oder lieber den viel interessanteren Gedanken folgt.

Frage: Sind mit Gedanken auch die inneren Bilder gemeint ?

Antwort: Ja, alle auftretenden Phänomene. Wenn wir im Tantra mit Visualisierungen arbeiten, versuchen wir zu erkennen, daß die Natur aller Phänomene, die Natur der Gottheit ist. Das ist eine viel tolerantere Sicht der geistigen Vorkommnisse. Eine solche Meditation machen wir morgen.

Es ähnelt etwas einem starken Trinker, der 1, 2, oder 3 Flaschen Wein am Tag trinkt, und denkt, "ich mag Wein, er tut mir gut, und ich wann immer ich will, kann ich mit dem Trinken aufhören. Und wenn ich jederzeit aufhören kann, warum sollte ich dann aufhören?" Mit unseren Gedanken verhält es sich ähnlich. Wir trinken die Gedanken -

was sehr interessant ist - und glauben, Kontrolle über sie zu haben. Wir haben unser Leben im Griff, sind beschäftigt - im Beruf oder wo auch immer - und werden mit der Aufgabe in den 90-igern zu leben ganz gut fertig. Da wir uns in einem engen Tanz mit unseren Gedanken und Gefühlen befinden - wir bewegen uns aufeinander abgestimmt und leiten uns gegenseitig - scheint es keine Dissonanz zu geben. Deshalb ist es manchmal nützlich, sich durch diese Art der Meditation bewußt zu machen, wer eigentlich die Kontrolle hat. - Und die Flasche gewinnt.

Tantra hat einen völlig anderen Ansatz. Indem man sagt, "was auch immer entsteht, ist okay", beendet man den ganzen Kampf. Diese, den Geist beobachtende Meditation, entspricht dem Kampf zwischen dem Ich und dem Über-Ich, zwischen dem Gesetz, geregelten Prinzipien und etwas viel Schwammigeren. Natürlich erzeugt der Kampf zwischen Ich und Über-Ich Schuld, Verzweiflung, Vorwürfe und andere schmerzhaft Zustände. Wenn Sie das Über-Ich hinauswerfen, so daß das Ich tun kann, was es will, entledigt man sich der Grundlage für Schuld und Sorge. Dem Ich bleibt dann die Aufgabe, mit Geschehnissen viel sensibler übereinzustimmen. Vielen von uns fällt diese Art der Reife schwer.

Das ist die Schattengefahr im Tantra. Wenn man sich erlaubt, alles gutzuheißen, kann man sich verirren. Es sei denn, man verfügt bereits über eine Sensibilität für ethische Werte und das Zusammenleben mit Anderen, was bedeutet, daß man gewissermaßen Weisheit und Mitgefühl verkörpert.

Nyingma-Praxis schließt alle verschiedenen yanas ein. Das hat den Vorteil, daß man sich den Problemen des Zusammenlebens aus unterschiedlichen Richtungen annähert. So entwickelt man ein Gefühl, wann man sich abwegig, manipulativ verhält oder verlogen sich selbst gegenüber. Diese Art der Praxis gehört zum "Ursachen-Fahrzeug". Ursache, weil man durch derartige Meditation die eigenen negativen Charakterzüge zu mindern versucht. Man stellt die grundlegende Klarheit her, welche die Entwicklung von Positivem unterstützt. Tantra gehört zum Fahrzeug des Ergebnisses. Man praktiziert mit der Vorstellung oder dem tiefen Glauben, daß das Ziel bereits erreicht sei. Es ist nützlich, von beiden etwas im Hinterkopf zu haben.

Ich arbeite als Psychotherapeut und meine Patienten glauben oft, daß ich ein klar geordnetes Leben führe. Die Auseinandersetzung mit dieser Phantasie ist Teil der Arbeit. Würde ich ihre Phantasien über mich glauben, wäre ich ziemlich verloren. Deshalb gehe ich zur Supervision, damit jemand mir meine Fehler sagen kann. Wenn Sie so wollen, ist für alle großen tantrischen Yogis dieses Zurückgehen zur Beobachtung des Atems eine Art Selbst-Supervision. Gibt es Fragen dazu?

Frage: Wenn die Meditation nicht mehr objektgerichtet ist - wenn man weder den Atem noch ein Objekt hat, auf das man sich konzentriert - und man praktiziert über längere Zeit eine stabile Shine-Meditation, hat die Methode doch ihren Zweck erfüllt, es sei denn man wird süchtig danach ? Insofern muß sie doch ein Ergebnis haben.

Antwort: Wenn Sie Shine intensiv praktizieren, ist das Resultat in der nächsten Inkarnation eine Geburt in den höchsten, formlosen Bereichen. Aus buddhistischer Sicht war Shiva ein großer Meister von Shine. Das ist der Zustand, in dem er lebt. Je mehr Sie Shine-Meditation praktizieren, desto weniger werden Sie Gedanken stören. So wird es schließlich möglich, eine eins-gerichtete Konzentration über sehr lange

Zeit aufrecht zu erhalten. Entsprechend der Tradition kann man eine solche Meditation letztendlich über hunderttausende von Jahren ohne Unterbrechung durchführen. Uns aber stören Gedanken, Gefühle und Schmerzen in unserem Körper, die den Dualismus wieder einführen. Beruhigt man diese, erreicht man den Punkt, da der Körper nicht mehr stört. Die Form, die die Wiedergeburt annimmt, besteht aus reinem Bewußtsein, das mit keinem Körper verbunden ist. Danach kann man durchaus süchtig werden. Wenn das entsprechende Karma erschöpft ist, fällt man aus diesem Zustand in einen Körper zurück, denn die Grundstruktur ist immer noch dualistisch.

Frage: Ist das eine Art von Ignoranz ?

Antwort: Es ist eine subtile Form von Ignoranz. Indem sie subtiler wird, hat man bei den größeren störenden Formen mehr Entscheidungsmöglichkeiten.

Frage: Wie gehe ich mit den verfeinerten Sinnesfähigkeiten, zum Beispiel mit der Steigerung von Geruch- und Gehörsinn, um ?

Antwort: Je mehr man Ablenkung und Zerstreuung der geistigen Erfahrung begrenzt, um so konzentrierter ist man und um so lebendiger sind die Sinne. Das ist kein Fehler, sondern steigert die Genußfähigkeit. Man kann offen und völlig gewahr in seinen Sinnen sein und in dieser Offenheit verweilen - ohne sich vom Inhalt dessen, was auftaucht, einfangen zu lassen. Denn je mehr wir in einfacher, offener Weise in unseren Sinnen gegenwärtig sind, desto einfühlsamer sind wir gegenüber Anderen. Solange wir in unseren - sich ständig wiederholenden - Denkmustern gefangen sind, solange drehen wir uns sozusagen dauernd um uns selbst. Die Geschäftigkeit des eigenen Geistes zu beruhigen, hilft uns hinaus zu gehen und aufnahmebereit für die Situation Anderer zu sein. Das öffnet die Basis für Mitgefühl. Anstatt unsere Vorstellungen von Anderen auf sie zu projizieren, sind wir frisch, wachsam und fähig, etwas mehr zu sehen.

Wollen wir jetzt wieder sitzen ? Normalerweise äußert man am Ende jeder Praxis oder Reflexion über den Dharma, die Absicht, sämtlichen entstandenen Verdienst mit allen Lebewesen zu teilen. Wir werden - ohne rituellen Rahmen - noch ein wenig still sitzen. Dabei denken wir an alle Arten des Leidens in Samsara und teilen den hier entstandenen Verdienst mit allen Lebewesen, die Not und Verzweiflung erfahren.

Meditation

Ende des ersten Tages

Der Pfad im Dharma beginnt mit Zufluchtnehmen. Mit Zuflucht meinen wir einen Ort, zu dem man geht, wenn man sich verloren fühlt. Flüchtlinge mußten ihr Land verlassen, wandern umher und suchen einen sicheren Ort. Wir mögen uns recht sicher fühlen, wo wir leben. Wir haben Häuser, Arbeit, Beziehungen und Freunde; das gibt uns ein Gefühl der Sicherheit. Doch diese Sicherheit ist unbeständig. Die Dinge, auf die wir uns verlassen, um ein Gefühl der Identität zu erzeugen und zu erhalten, sind recht zerbrechlich: Beziehungen gehen auseinander, Kinder werden erwachsen und verlassen das Haus, die Gesundheit läßt nach, wir werden arbeitslos. Irgendwie schwindet die vermeintliche Sicherheit. Anstatt auf das Eintreten dieser

schmerzvollen und schwierigen Ereignisse zu warten, ermutigt uns der Dharma, unsere Intelligenz zum Nachdenken über die Situation Anderer zu nutzen. Dadurch erkennen wir, daß sich unsere Situation kaum davon unterscheidet. Wenn wir Andere wahrnehmen, stellen wir fest, daß auch wir alt werden und sterben. Wir benutzen die Reflexion über unsere Beziehung zu Anderen, um die Blase unseres eigenen individuellen Lebens zu durchbrechen. Deshalb steht am Anfang allen Dharmas die "Vier grundlegenden Überlegungen":

- Das Nachdenken über Vergänglichkeit,
- die Natur des Karma,
- die Unausweichlichkeit des Leidens,
- die Natur der Wiedergeburt in Samsara.

Darüber nachzudenken erzeugt eine Art Schock innerhalb der Selbstzufriedenheit mit unserer Situation. Wenn uns etwas Schlimmes passiert, erscheint es uns oft als Unfall. Fallen wir aufgrund erschreckender Nachrichten in einen Schockzustand, können wir nicht damit umgehen. Von daher nimmt der Buddhismus - zumindest am Anfang - eine im Grunde pessimistische Position ein. Der Buddha sagt ganz klar: Leben ist Leiden. Das bedeutet nicht, daß er uns ermutigte, mehr und mehr zu leiden. Wir sollen vielmehr nicht überrascht sein, wenn wir leiden müssen. Wenn ich nach Deutschland komme, sollte ich nicht überrascht sein, daß die Leute deutsch sprechen. Wenn ich in Samsara geboren bin, sollte ich nicht überrascht sein, daß ich leiden muß. Das liegt in der Natur der Dinge - und das ist kein Fehler. An diesem Punkt erkennt man, daß das Grundgefühl einer Geburt in Samsara in dieser menschlichen Dimension dem Wesen nach Leiden ist und man seine Einstellung Genuß gegenüber überdenken sollte. Wenn - wie der Buddha sagt - die Natur unserer Erfahrung Leiden ist, da wir in dualistischer Subjekt / Objekt-Interaktion gefangen sind, sollten wir das zur Kenntnis nehmen und nicht so tun, als sei das nicht der Fall.

Die Idee des Buddha, daß alles Leiden ist, ist keine dogmatische Feststellung, die wir glauben müssen - vielmehr handelt es sich um eine Art wissenschaftlicher Hypothese. In der Wissenschaft versucht man eine Hypothese zu entwickeln und eine stabile Versuchsanordnung einzurichten, die die Hypothese bestätigt oder widerlegt. Ein gutes wissenschaftliches Experiment kann jederzeit wiederholt werden, wodurch es sich beweisen läßt. Es ist nur gültig, wenn es bei Anderen unter gleichen Bedingungen zu gleichen Ergebnissen führt. Als Buddha Sakyamuni starb, sagte er: "das sind die Resultate meiner Nachforschungen - prüft sie. Vollzieht sie nach und findet heraus, ob sie wahr sind".

Deshalb ist es wichtig, beim Nachdenken über Leid und Unbeständigkeit, dies nicht als dogmatischen Glauben zu übernehmen, sondern es als Anlaß zur Untersuchung aufzufassen. Ausgehend vom eigenen direkten Verständnis der Vorstellung Buddhas, daß Alles Leiden und vergänglich ist, brauchen wir Zuflucht. Sonst werden wir zu kleinen Kindern. Das Kind sagt: "Mama, ich gehe raus spielen." Die Mama antwortet: "Es schneit und ist kalt - ziehe einen Mantel an." Das Kind: "Mir ist nicht kalt, mir ist warm."

Die Mama: "Nur, solange du im Haus bist, draußen wirst du frieren!"

Das Kind: "Werd ich nicht!" ... und geht im T-Shirt hinaus. Dann wird ihm kalt, es kommt zurück und alle sind genervt.

Die Untersuchung der Natur des Leidens und der Vergänglichkeit ist wichtig, denn es vermittelt gültiges Wissen, das sich immer wieder neu bewahrheitet. Sie glauben nichts, weil jemand es behauptet hat, sondern weil Sie selbst bestätigen können: so ist es. Im Haus - beziehungsweise in der gegenwärtigen Situation - mag Ihnen warm sein, aber früher oder später wird es schneien. Deshalb brauchen Sie einen Mantel - und der Mantel ist der Dharma. Wir nehmen Zuflucht, um aus einem Schrank, der jeweiligen Wetterlage, entsprechende Kleidungsstücke auswählen zu können.

Wir nehmen Zuflucht, um einen Weg zu finden, uns vor Leiden zu schützen. Doch ein Mantel wärmt nur, wenn man ihn trägt. Im Schrank nützt er uns nichts. Initiationen zu erhalten, die uns zur entsprechenden Praxis befähigen, sie aber nicht zu praktizieren, ist nicht hilfreich. So selbstverständlich wie wir uns dem Wetter entsprechend anziehen, fühlen wir uns im Dharma so zu Hause, daß wir automatisch praktizieren. So integriert die Praxis sich in unser gewöhnliches Leben und schützt uns. Dieser Schutz ist nicht einem Haus vergleichbar, in das man bei Regen flüchtet. Wenn wir Angst vor dem Regen haben, werden wir zu Gefangenen des Hauses. Wir haben die Vorstellung: "ich kann nicht hinaus, solange es regnet. Ich bleibe lieber drin, wo ich geschützt bin". So haben wir zwar Sicherheit und Schutz gefunden, sind aber Gefangene des Hauses.

Diese Ansicht benutzt der Mahayana-Buddhismus um die des Theravada-Buddhismus zu kritisieren. Die Vorstellung von Samsara als gefährlichen Ort, dem man entrinnen möchte, um nach Nirvana zu gelangen, wo alles schön ist, ist wie vor dem Regen in ein sicheres, warmes Haus zu fliehen. Aber hat man das schöne, sichere Haus erreicht, kann man nicht zurück kommen, und nichts anderes tun, als dort zu bleiben. Dann geht es uns wie Leuten, die sagen, "Herr Schmitt hat im Lotto gewonnen und ist jetzt auf den Bahamas. Ich fülle auch jede Woche Lotto-Zettel aus und hoffe auch solch ein Glück zu haben, dann fahre ich auch dahin". Das ist, als wenn wir sagen, "der Buddha ist mal erleuchtet worden. Wir werden es nie - und er schickt uns noch nicht einmal eine Postkarte. Aber es geht ihm sicher sehr gut". Als befände sich der Buddha in einem goldenen Altersheim, wo alles ganz reizend ist, und er in seinem Schaukelstuhl sitzt und süß vor sich hin nickt.

Die Mahayana-Sicht nimmt auch die Anderen wahr, die nicht im Lotto gewonnen haben und nicht raus können. Auch sie brauchen Zuflucht und Schutz. Vielleicht haben wir Verantwortung ihnen gegenüber. Das führt zu der Vorstellung, daß der Ort der Sicherheit kein entfernter Platz ist. Vielmehr handelt es sich um die Möglichkeit, sich in der geschmeidigen Bewegung durch die Welt zu Hause zu fühlen - ohne von ihr berührt zu werden. Wir schützen uns gegen Leid nicht durch Rückzug und Distanz, eine Distanz der Andersartigkeit. Statt dessen stellen wir eine Distanz her, die andere Wahrnehmungen ermöglicht. Leiderfahrungen und Wahrnehmungen werden transformiert. Denn eine echte Zuflucht besteht darin, gleichermaßen in Samsara und Nirvana zu Hause zu sein. Zuflucht nehmen bedeutet weniger Abhängigkeit, sondern zu lernen, Werkzeuge und Methoden des Dharma zur Umwandlung der eigenen Situation zu gebrauchen, um Anderen helfen zu können.

Anfangs glauben wir, daß Zufluchtnahme uns mit einer Rüstung versieht. Würde jemand einen Pfeil auf uns schießen, könnte er am Metall abprallen und wir wären geschützt. Wir sollten uns aber darüber klar sein, daß es mehr um die Haltung eines

Tai Chi Meisters geht. Indem wir uns geschmeidig in eine Stellung bewegen, lassen wir den Pfeil vorbei fliegen.

Wenn wir uns verzweifelt, fassungslos oder verwirrt fühlen, ist es angemessen zum Buddha zu beten, und ihn zu bitten, uns zu retten, als seien wir kleine Kinder. Was angemessen ist, hängt von unseren gegenwärtigen Möglichkeiten ab, wieviel Energie und Mut uns zur Verfügung steht. Man braucht sich nicht zu schämen, wenn man sich vor all dem Schrecken in der Welt fürchtet. Wenn wir Angst haben und zum Buddha beten, werden wir Hilfe erfahren.

Wir sollten uns auch der vielen anderen Sichtweisen der Zuflucht bewußt sein. Sobald der äußere Druck nachläßt, und wir uns erleichtert und entspannt fühlen, können wir ein bewußteres Verständnis von Zuflucht entwickeln. Gestern haben wir zum Beispiel Samatha-Meditation geübt. Wenn wir die Aufmerksamkeit, während Gedanken aufsteigen, aufrecht erhalten, stören sie weniger. Diese Meditation zu üben, bedeutet, vor den gewohnten Mustern karmischer Gedanken, die uns beeinträchtigen, sich selbst Zuflucht zu gewähren. Zuflucht zum Buddha zu nehmen, heißt nicht, einen Vers dreimal zu wiederholen. Die wirkliche Essenz der Zuflucht besteht darin, alle vom Buddha gelehrt Methoden zu nutzen, sie zu lernen, im eigenen Leben anzuwenden und die eigene Erfahrung entspannter und mitfühlender zu machen. Durch Meditation vermindern wir negative Charakterzüge - Begehren, Haß, Stolz, Eifersucht, Neid. Indem wir diese Tendenzen mindern, werden wir fähig, gegenwärtig zu sein. Wir sind weniger zerstörerisch uns selbst und Anderen gegenüber.

Buddhismus hat eine vorwiegend ethische Sicht, die die Verantwortung für Andere nicht außer acht lassen kann. Ist man in die Welt von Subjekt und Objekt geboren, kann man nicht das Subjekt retten, und das Objekt seinem Schicksal überlassen. Zufluchtnehmen bedeutet, das Leid Anderer wahr-zunehmen. Denn eines der Dinge, warum wir Zuflucht nehmen, ist Leiden. Die Ursache des Leidens ist das Gefühl der Trennung zwischen uns und Anderen. Weisheit und Mitgefühl sind nicht getrennt. Indem mir bewußt wird, daß ich aufgrund meiner Anhaftung an die Situation in der Welt und meines Bedürfnisses, sie zu kontrollieren, leide, erkenne ich, daß die Welt und ich zusammen geboren werden. Die Mahayana-Sicht läßt keine Absonderung aus der Welt zu. Statt dessen müssen wir uns neu positionieren. Schließlich enthält der Fluß der Erscheinungen sowohl Subjekt als auch Objekt.

In den frühen Texten über Buddha Sakyamuni lesen wir, wie er nach seiner Erleuchtung in Bhodhgaya umherwanderte und mit Menschen sprach. Obwohl ihn manche Texte als 4 Meter groß beschreiben, von goldener Farbe, mit allen möglichen Häuten zwischen den Fingern, schienen die Bewohner der Dörfer, die er besuchte, weder überrascht noch erschreckt zu sein. Er war fähig im Zustand der Bewußtheit und Einsicht mit den Menschen zu sprechen.

Sieht man große tibetische Lamas, die ihr ganzes Leben in Meditation verbracht haben, sitzen sie mit Anderen herum, trinken Tee und unterhalten sich über Politik. Sie sind nicht vollkommen getrennt und verschieden von der Welt. Sie sind in der Welt, Teil von ihr, und haben doch eine andere Sicht, eine andere Seinsweise. Deshalb sind sie hilfreich. Ein Teil der moralischen Einstellung ist Gewöhnlichkeit, so daß man fähig ist, auf verschiedene Weise Kontakt herzustellen. Denn Menschen haben unter-schiedliche Bedürfnisse.

Ich erinnere mich wie ich in Kathmandu einige Tage mit Dudjom Rinpoche verbrachte. Ich saß in seinem Zimmer, und von Zeit zu Zeit gab er mir Unterweisungen. Oft kamen Tibeter herein, stellten Fragen und baten ihn um seinen Segen. Sie fragten: "Rinpoche, ich gehe im Winter nach Indien um Sweatshirts zu verkaufen. Soll ich nach Delhi oder nach Kalkutta gehen?" Dudjom Rinpoche nahm seine Mala, sprach ein paar Gebete, dachte nach und sagte, "Kalkutta ... very good for you". Die Leute gingen zufrieden weg. Ich aber dachte, "ich kam um Rinpoche nach Dzogchen zu fragen und kümmer mich doch nicht um Sweatshirts. Die Leute hier sind wirklich blöd, warum fragen sie nicht nach Dzogchen?" Offensichtlich war ich in eigenen Phantasien befangen. Dudjom Rinpoche war völlig offen und gleichermaßen voller Achtung gegenüber allen Besuchern. Er sagte nicht, "Dzogchen ist hoch und Pullis sind niedrig". Er bemühte sich auf alle Anliegen hilfreich zu reagieren. Er brauchte weder anzugeben noch zu urteilen.

Das ist die wahre Essenz von Moral und Mitgefühl im Buddhismus. Auf tibetisch heißt es: "gang la gang", was bedeutet, man solle auf Alle entsprechend ihrer Situation reagieren. Wir alle unterliegen unserer besonderen Situation, unseren besonderen karmischen Gewohnheiten und Erfahrungen. Der Zusammenhang, in dem wir existieren, ist sehr wichtig, denn er bestimmt unsere Fähigkeit in den Dharma einzutreten, sowie was davon uns am meisten nützt.

Wenn wir wirklich Zuflucht nehmen und nicht nur formale Verse rezitieren, müssen wir die eigene Situation erforschen. Das Problem besteht darin, daß durch die Untersuchung der eigenen Situation alles durcheinander gerät, denn Verwirrung nimmt zu und Sicherheit nimmt ab. Wenn wir etwas Äußeres tun, richten wir uns nach etwas bereits Bestehendem aus, was geradliniger ist.

Beginnt man zum Beispiel tantrische Übungen nach tibetischer Tradition zu praktizieren, macht man normalerweise ein Ngöndro. Die erste Stufe besteht darin, das Zuflucht-Gebet 100.000 Mal zu rezitieren. Bei jeder einzelnen Rezitation macht man eine voll ausgestreckte Niederwerfung. Das ist eine sehr wichtige und nützliche Praxis, denn es bezieht den Körper ein, bringt Energie in Bewegung und vermittelt ein Gefühl der Offenheit und Hingabe.

Die Essenz der Zufluchtnahme besteht darin, das Herz zu öffnen und die Haltung gegenüber der Welt, der Situation und des Vertrauens auf das Ego zu ändern. Nach den 100.000 Verbeugungen kann man glauben, "jetzt bin ich ein echter Buddhist, schließlich habe ich die Verbeugungen geschafft". Das Ego kann so eine weitere kleine Geschichte um sich wickeln. Genau diese Haltung ist der Feind des Dharma. In seinem Buch "Spirituellen Material-ismus durchschneiden" analysiert Chögyam Trungpa das Problem sehr gut. Es ist ein sehr nützliches Buch. Wie ich bereits gestern erwähnte, besteht das Hauptproblem darin, daß wir versuchen beständige Sicherheit aufrecht zu erhalten und unsere Position zu stabilisieren.

Zuflucht nehmen heißt, daß man zugibt, "ich bin hilflos, ich kann es nicht alleine, ich muß mich jemandem öffnen, der mir hilft". Das ist das erste Stadium, das Ich wirklich preiszugeben, "ich kann es nicht. Ich muß mich auf Andere verlassen. Deshalb muß ich mich der Welt öffnen. Ich kann nicht in einer abgesonderten Blase existieren. Lebendig zu sein bedeutet, in Verbindung mit Anderen zu sein. Mein Schicksal ist



unausweichlich mit Anderen verknüpft." Diese Vorstellung gerät in Europa zunehmend in Vergessenheit. Seit langer Zeit wird die individuelle Autonomie betont. Große Teile der westlichen Psychologie zielen auf Entwicklung von Unabhängigkeit und Selbständigkeit ab. Buddhistische Psychologie hingegen befaßt sich mit Abhängigkeit. Gemäß dem "pratityasamutpada" hängt jede Ebene der Entstehung von der vorhergehenden ab.

Wie Sie auf der Lebensrad-Darstellung - von der es hier mehrere gibt - sehen können befindet sich oben eine blinde alte Frau, die Unwissenheit darstellt. Es verdeutlicht wie Unwissenheit Assoziation hervorruft, welche die Lücke füllt. So entsteht Bewußtsein. Dieses wiederum läßt Verbindungen zwischen Name und Form entstehen - der grundlegenden Subjekt / Objekt Interaktion. Das führt zur Geburt in der Welt. Ist man geboren, reagiert man durch Gefühle von Zuneigung und Abneigung auf Erfahrungen. Durch Reaktionen baut man Persönlichkeit auf. Man entwickelt Vorlieben für Lebensmittel und Kleidungsstücke und wird für Andere erkennbar. Auf dieser Grundlage stirbt man. Da man sein Leben lang die Wirklichkeit der Umwelt bestätigt hat und aufgrund von Begierde recht stark reagiert hat, erzeugt man die Voraussetzung für erneutes Entstehen. So nimmt man wiederum Geburt.

Es geht nicht um ein Individuum, das sich im Kreis bewegt, sondern um ein Bewußtsein in Interaktion. Wir sind derart gewohnt, uns als getrennte, unabhängige Individuen zu begreifen, daß wir leicht vergessen, daß wir ständig mit Anderen zusammen sind. Sogar wenn wir ein Jahr lang in einer Höhle meditieren würden, wären Andere zugegen. Denn wir haben alle verinnerlicht: Mutter, Vater, Schullehrer, Freunde, Geschwister ... Wie wir sprechen, wie wir sitzen - alles ist von der Umwelt, in der wir aufwuchsen, beeinflußt. Wir sind von der Welt durchdrungen. Versuchen wir, jemandem verbal zu erklären, wie wir über die Welt und über ihn denken, fragen wir, "warum verstehst du mich nicht ? Warum hörst du nicht, was ich sage ?" Wir sprechen die Sprache, die wir von Anderen gelernt haben. Das ist ganz wichtig, denn wir können nicht individuell, sicher und getrennt von Anderen bestehen. Andere durchdringen uns und wir entstehen zusammen.

Frage: Wenn ich von Anderen nicht getrennt bin, werden sie doch automatisch von mir profitieren.

Antwort: Auf jeden Fall.

Frage: Also könnte ich doch genauso gut in der Höhle bleiben. Ich muß doch nicht unbedingt aktiv sein und Menschen helfen.

Antwort: Ich sage auch nicht, daß es falsch sei, in einer Höhle zu sein. Ich meine nur, daß Sie nicht von irgendetwas weggehen und sich trennen können. Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Hinsichtlich Mitgefühl oder Verantwortung für Andere haben wir keine Wahl. Dies entspricht der tibetischen Sicht. In der Hinayana-Tradition geht Buddha Sakyamuni nach seiner Erleuchtung woanders hin und fühlt sich wohl. Darauf folgt die Ebene der Pratyeka-Buddhas, die erleuchtet sind, aber nicht sprechen. Sie hängen herum, teilen sich aber nicht größer mit. Eine Art stark schweigender Typ. Dann betritt der Mahayana-Held die Bühne - die Mahayana-Variante - und sagt: "ich könnte ja erleuchtet sein und ins Paradies gehen, doch nein ! Werd ich nicht ! Ich

werde alles für euch tun!" Offensichtlich liegt ein Gewinn in dieser Haltung. Ich halte sie für künstlich, denn philosophisch gesehen, gibt es keine Möglichkeit, sich nicht für Mitgefühl zu entscheiden. Mitgefühl ist unabdingbarer Bestandteil der Natur der Wirklichkeit. Sie können das Stadium des Dharmakaya - das offene Gewahrsein - nicht gewinnen und vermeiden Mitgefühl zu manifestieren. Wir sind antwortbereit für alles, was auf uns zukommt. Wir sind "eingeweltet" - das heißt, daß die Welt sich durch uns ausdrückt - durch Sprache, Geschichte und Interaktion. Sind wir offener, ist die Welt wieder in uns, und wir öffnen uns der Welt.

Die Vorstellung der gegenseitigen Verbundenheit schlägt sich in der Idee der sich gegenseitig durchdringenden Phänomene nieder, die in manchen frühen tantrischen Sutras behandelt wird. Durch Zufluchtnehmen zieht man sich nicht von der Welt zurück, sondern findet einen Weg, nicht durch sie abgelenkt zu werden. Zusammen mit Zuflucht wird Bodhicitta entwickelt. Bodhicitta bedeutet: "erleuchteter Geist" oder "offener, bewußter Geist" und meint die Intention Anderen zu helfen. Gewöhnlich stellt man sich es auf dreierlei Weise vor:

1. Das Bodhicitta, das durch Anteilnahme an Lebewesen entwickelt wird. Das heißt, daß wir uns erinnern, daß sich in allen vergangenen Leben stets eine Mutter um uns kümmerte. Als wir klein und hilflos waren, unternahm unsere Mutter einiges um uns zu beschützen und uns Sicherheit zu geben. Vielleicht hatte sie kein Geld, und wir waren am Verhungern. So mußte sie stehlen, rauben oder sich prostituieren. Durch ihren Wunsch uns zu helfen, beging sie Sünden - und aufgrund dieser Sünden leidet sie jetzt. Wie können wir behaglich und selbstzufrieden leben, während nun all die wundervollen Mütter wegen ihrer Liebe zu uns leiden ?

Im Westen sind derartige Überlegungen nicht unproblematisch, da so Viele ein ambivalentes Verhältnis zu ihrer Mutter haben. Doch wie auch immer man über die eigene Mutter denkt - wenn wir uns erinnern, als wir Babys waren, erfuhren wir zumindest in dieser Zeit wahre Fürsorge, Liebe und Aufmerksamkeit.

Dabei spielen verschiedene Aspekte eine Rolle, zum einen Abhängigkeit. Einst waren wir abhängig von anderen Menschen, nun sind sie abhängig von uns. So haben wir den Anderen gegenüber Schulden angehäuft. Wir können nicht einfach gehen. Wir sind ihnen verpflichtet. Eigentlich sind diese Menschen unsere Menschen.

Wäre ich ein Moslem in Serbien und Annemarie eine Serbin, und ich würde sie als meine Mutter erkennen, fiel es mir schwer, sie als Feind zu sehen. Diese Ebene der Verbundenheit ist tiefer als alle oberflächlichen Beziehungen. Wiederum wird deutlich, daß wir keine Wahl haben. Solange Mitgefühl eine Entscheidungsfrage ist, und wir überlegen, ob wir jemandem helfen sollen oder nicht, solange hat das Ego die Kontrolle und kalkuliert: was springt dabei heraus ? Wenn ich jetzt nett zu ihnen bin, sind sie möglicherweise später nett zu mir. Vielleicht kann ich Sex mit ihnen haben oder dies oder das. Alle möglichen Kosten / Nutzen-Rechnungen werden in Erwägung gezogen. Indem wir uns die Vorstellung zu eigen machen, daß alle Wesen unsere Mütter waren, und wir in ihrer Schuld stehen, haben wir keine Wahl, sondern wir müssen reagieren. Ich halte das für außerordentlich wichtig, denn es läßt uns entspannen. Wir gehören einfach dazu.

Heute ist es zwar nicht mehr so üblich, aber früher stand man auf, wenn die National-Hymne gespielt wurde. Es geschah völlig automatisch, denn es stellte ein Gefühl der Zusammengehörigkeit dar. Inzwischen mögen Ambivalenzen gegenüber National-Hymnen angebracht sein. Aber trotzdem weiß man, was man zu tun hat, wenn man weiß, wohin man gehört.

Wenn wir tatsächlich andere Lebewesen als unsere Mütter betrachten, wird es viel einfacher entsprechend zu handeln. Daran läßt sich erkennen, wie Weisheit und Mitgefühl verschmelzen. Alle Lebewesen als Mutter zu betrachten, ist ein den Geist beutelnder Gedanke. Stellen wir uns auf einer belebten Straße in Frankfurt angesichts der Menschenmasse vor, daß sämtliche Passanten unsere Mütter waren, erkennen wir durch dieses Beziehungsgeflecht, wieviele Leben wir bereits gelebt haben. In einigen dieser vergangenen Leben waren wir vielleicht Hunde, Ameisen oder Frösche.

Wir können uns keine Vorstellungen von unserer Gestalt machen, ob wir einen Namen hatten, wie lange wir lebten, was wir aßen. Wir sind völlig unwissend hinsichtlich unserer früheren Aufenthalte. Wir haben keinerlei Erinnerung durch welche Aktivitäten wir Karma geschaffen haben. Wir können unsere Phantasie benutzen, wenn wir über die Details nachdenken. Sehen wir zum Beispiel eine Fliege vorbei krabbeln, fragen wir uns, welche Beziehung wir zu ihr haben. Wo waren wir? Das wirft etliche Fragen auf.

Ich halte es für nicht besonders wichtig, daß die Menschen wissen, wer sie in vergangenen Leben waren, oder wie oft sie dieser oder jener Rinpoche, diese oder jene Inkarnation waren. Sobald wir etwas definitiv wissen, ist es festgelegt, und wir fragen nicht weiter. Viel wichtiger ist, daß wir anfangen zu fragen: wer war ich? wie könnte ich gewesen sein? Dadurch wird unsere gegenwärtige Identität geöffnet. Das Bewußtsein, daß ich in Schottland geboren wurde und auf eine bestimmte Art gelebt habe, daß ich weiß, wer ich bin, ist eine ganz klare Geschichte, die mir ein Gefühl der Identität vermittelt. Doch sobald ich beginne nachzudenken, welche Beziehungen ich zu all den anderen Wesen hatte, löst sich alles auf, es erscheint so ungeheuerlich.

Diese Art der weiten Visualisierung und des Nachdenkens nutzt der Mahayana, um Weisheit und Mitgefühl zusammen zu bringen. Wir finden es im System der Visualisierung innerhalb Samantabhadras Opferungs-Gebets dargestellt. Man stellt sich vor, daß auf jedem der Abermillionen Sandkörner an den Ufern des Ganges sich ein Buddha befindet. Er ist von so vielen Bodhisattvas umgeben, wie sich Sandkörner im Ganges befinden. Die Zahl Ihrer Existenzen ist so groß wie die Anzahl der Sandkörner. Jede einzelne Existenz bringt den Buddhas so viele Opfergaben dar, wie es Sandkörner am Ganges gibt. Alle Buddhas und Bodhisattvas schicken so viele Strahlen von Regenbogenlicht herab, wie es Sandkörner am Ganges gibt.

Sich darauf einzulassen ist äußerst desorientierend. Genau das ist beabsichtigt: es soll die Identifikation mit dem Selbst öffnen. Das Ego kann so etwas unmöglich visualisieren. Sie müssen loslassen, um sich darauf einzulassen. So entsteht eine Art Gewahrsein ohne Zentrum. Indem man an all die Mütter aus vergangenen Leben denkt, kann man gleichermaßen die Offenheit der Weisheit integrieren, den Geist weicher machen, bis er durch die Idee von Verbundenheit und Mitgefühl weit wird. Alle Dharma-Praktiken verfügen über eine tiefe Bedeutung. Man macht sie nicht nur, weil es eine gute Tat wäre. Gibt es Fragen dazu?

Frage: Ich habe eine Frage zu der gestrigen Meditation und zwar den meditativen Gegenstand betreffend. Beobachte ich ihn oder analysiere ich Bestandteile, Größe usw. ?

Antwort: Sie betrachten ihn, ohne sich zu sehr für die Details zu interessieren. Er dient dazu, Ihren Geist zurück zu bringen. Es gleicht einem Metronom beim Klavierüben, welches den Rhythmus vorgibt. Es hält Ihre Aufmerksamkeit. Manchmal benutzt man eine kleine Buddha-Statue. So können Hingabe oder positive Gefühle der Statue gegenüber helfen, die Aufmerksamkeit gerichtet zu halten.

Manchmal wird auch der tibetische Buchstaben "A" verwendet - auf weißem oder blauem Grund ein schwarzes "A" oder ein blaues "A" auf weißem Grund. "A" steht für Leerheit. Konzentriert man sich auf das "A", intensiviert man die Aufmerksamkeit. Gleichzeitig wird man sich bewußt, daß das "A" Leerheit selbst ist. Es ist sinnvoll diese Praxis jeweils 5 Minuten - mit 2-minütigen Pausen - durchzuführen. Es ist besser als zu kämpfen, denn dadurch verfehlt man die Übung.

-----  
 "A"  
 -----

Frage: Ist bekannt, ob Buddha Vegetarier war ?

Antwort: Entsprechend tibetischer Tradition starb der Buddha an verdorbenem Schweinefleisch. Es heißt, daß der Buddha wußte, daß es nicht gut war, es zu essen, aber er dachte, "wenn ich es nicht esse, werde ich nie sterben". Dahinter steht die Vorstellung, daß er aufgrund seiner Erleuchtung nicht sterben mußte. Wenn er nicht gestorben wäre, hätte er in gewisser Weise Vergänglichkeit widerlegt. Auch im Buddhismus gibt es Jesuiten.

Frage: Ich möchte etwas über die Öffnung der Chakren wissen. Gibt es einen prinzipiellen Unterschied zwischen dem Prinzip der Leere und der Kundalini-Lehre?

Antwort: Wenn Sie eine gewöhnliche tantrische Visualisierungs-Übung machen, und die Gottheit über Ihrem Kopf in Ihr Herz verschmilzt und sich dann im Raum auflöst, stellt es die Grundstruktur dar, daß Subjekt und Objekt in einem Punkt verschmelzen und sich in Leerheit auflösen. So erlangt man ein Erlebnis von Offenheit.

Die Unterweisungen über Chakren und Kundalini-Energien sind Variationen davon und führen in die gleiche Richtung. Richtet man die Aufmerksamkeit und die Körperenergie in diese Kanäle, hat man sehr intensiv die Empfindung eines zweifachen Brennpunktes. So brechen Energien - die sich in den Kanälen bewegen -

zusammen und konzentrieren sich auf einen Punkt. Das ganze System löst sich auf und entsteht aus diesem Punkt neu. Wenn es sich in einem Punkt auflöst, löst es sich in Leerheit auf. In dieser entsteht eine leuchtende Kugel, "bindu", welcher wieder das komplette System manifestiert. Das Prinzip ist das Gleiche, doch gilt es für stärker nach außen orientierte tantrischen Praxis.

Pause

Wir werden am Nachmittag eine kurze Visualisierungs-Übung machen, aber jetzt geht es um die Mahayana-Sicht, die noch keine tantrische ist. Es gibt sehr viele technische Begriffe, die allmählich Sinn ergeben. Bevor wir gemeinsam in die Kontemplation eintreten, sollten wir uns ein paar Gedanken zum "Rad des Lebens" machen. Falls Sie es noch nicht kennen, schauen Sie es sich noch einmal an, und wenn Sie Fragen dazu haben, werde ich etwas dazu sagen.

- Abb. gegenüberliegende Seite-

Es gleicht einer Landkarte der Welt. Die große Person, die den zentralen Kreis hält, ist Yama, der "Herr des Todes". Er steht für die Tatsache, daß Alles sterben und vergehen wird. Zwischen seinen Händen und Füßen befindet sich ein Kreis. In diesem Kreis drehen wir uns alle.

Der Kreis hat drei Ebenen: in der innersten Ebene befinden sich: Schwein, Hahn und Schlange.

- Das Schwein steht für Dummheit,
- die Schlange steht für Zorn und
- der Hahn steht für Begehren.

Die Drei jagen sich im Kreis und beißen einander in den Schwanz. Es ist das Herzstück des Kreises, und gleichzeitig das, was uns in unseren Herzen umtreibt. Wir bewegen uns zwischen Dummheit, Zorn und Begehren.

-----  
Abb Schwein, Schlange, Hahn  
-----

Der Kreis hat sechs äußere Abteilungen:

1. Oben befindet sich der Götter-Bereich. Er hat verschiedene Ebenen, doch grundsätzlich leben die Wesen dort ein langes, glückliches Leben ohne größere Schwierigkeiten. Die Ursache einer Geburt in diesem Bereich ist STOLZ. Ihr Leiden besteht darin, daß - nachdem sie viele Tausende von Jahren in Freude und Lust gelebt haben - 7 Tage, bevor das Karma eines Gottes aufgebraucht ist, die Blumengirlanden um seinem Hals, zu verrotten beginnen. Der Körper, der stets herrlich duftete, fängt an zu stinken. Im Reich großer Schönheit wird man plötzlich zu etwas Ekelhaftem und Alle weichen zurück. Es wird gesagt, daß man in den letzten 7 Tagen mehr Leid und Schmerz erfährt, als in tausend Jahren der Hölle. Wir würden es eine narzißtische Wunde nennen.

2. Darunter befinden sich die Halb-Götter oder Asuras. Die Ursache in diesem Bereich geboren zu werden ist NEID. Durch das Reich der Asuras wächst ein wunderbarer Baum. Der Stamm erhebt sich aus ihrem Gebiet, aber die Krone des

Baumes, wo die Früchte hängen, reicht bis zu den Göttern. Sind die Früchte reif, werden sie von den Göttern gegessen. Die Asuras denken, "ihr eßt unsere Früchte" und werden sehr böse. So bewaffnen sie sich, steigen auf ihre Pferde und greifen die Götter an. Wird ein Gott von einem Pfeil getroffen, fühlt es sich für ihn an, als kitzelt ihn eine Blume. Schießt aber ein Gott einen Pfeil auf einen Asura, wird dieser verwundet. Je neidischer und ärgerlicher die Asuras werden, desto mehr werden sie verletzt. Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor.

3. Das nächste Reich ist das der Menschen. Die Ursache dort geboren zu werden, ist vorwiegend eine Mischung aus BEGIERDE und STOLZ. Die Natur des Leidens im menschlichen Bereich ist: Geburt, Alter, Krankheit und Tod.

4. Unterhalb der Menschen befindet sich das Tierreich. Die Ursache als Tier geboren zu werden ist DUMMHEIT. Das Leiden der Tiere ist, daß sie nicht viel verstehen, und sie völlig der Gnade ihrer Instinkte ausgeliefert sind. Die meisten Tiere leben in einem Zustand der Angst angegriffen zu werden. Selbst wenn Spatzen Brotkrümel picken, sieht man, wie sie sich ängstlich umschauen, bereit jederzeit davon zu fliegen.

5. Darunter befinden sich die Hunger-Geister. Die Ursache dort geboren zu werden ist GEIZ. Die Wesen auf dieser Ebene haben große Bäuche und sehr enge Kehlen. Außerdem verwandelt sich alles, was sie an Nahrung zu sich nehmen, zu etwas Quälendem. Sie sehen etwas scheinbar Appetitliches, doch sobald sie es in den Mund stecken, wird es zu Eiter, Blut oder kochendem Blei. So sind sie ständig hungrig und gierig, doch kaum daß sie etwas erlangt haben, stellt es sich als unerfreulich heraus.

6. Schließlich gibt es noch Höllen. Gewöhnlich werden sie als

- acht heiße Höllen,
- acht kalte Höllen und
- zwei Zwischen-Höllen beschrieben.

Die Ursache in Höllen geboren zu werden ist ZORN. Das Leid besteht darin, daß niemand einen hört, wenn man Schmerzen hat. Es entspricht einem abgrundtiefen Gefühl der Isolation und des Verrates. Es gibt kein Zeitgefühl, man hat nicht die geringste Vorstellung, wie lang es dauern wird. Der Schmerz ist absolut. Wenn zum Beispiel der Arm abgeschnitten wird, fühlt nicht nur der Körper Schmerz, sondern auch der am Boden liegende Arm. Auf Darstellungen dieses Bereichs sieht man, wie Wesen lebendig gekocht, in Stücke geschnitten oder sonst wie gefoltert werden.

Vielleicht halten wir das für die symbolische Darstellung einer psychologischen Wahrheit, doch vom traditionellen Dharma-Standpunkt aus ist das Thema Wiedergeburt für das Verstehen ausschlaggebend. Sterben wir, werden wir uns wahrscheinlich aus dem menschlichen in einen anderen Bereich begeben. Von dort wiederum werden wir nach einer Weile in einen anderen übergehen. Der Ort, an den man nach dem Tode gelangt, hängt von der Natur des Karma - das sich im Moment des Todes manifestiert - ab. In diesem Zusammenhang bedeutet Karma, das Reifen der Konsequenzen vergangener Handlungen. Die grundlegende Regel ist: negative Handlungen führen zu negativen Wirkungen - positive Handlungen führen zu positiven Wirkungen. Es wird ein zutiefst moralisches Universum inszeniert.

In Europa hört man oft Leute sagen, "warum leiden Menschen ? wenn Gott existiert, warum läßt er sie dann leiden ? Wenn Gott gut ist, warum sollte er Leid in die Welt

bringen ?" Der Buddhismus sieht das völlig anders: es gibt keinen Schöpfer oder Organisator. Es gibt keinen Gott, der bestraft oder belohnt. Belohnung und Strafe entstehen durch die Erfüllung der Konsequenzen unserer eigenen Handlungen. Das ist von großer Bedeutung, wenn wir über Gemeinheiten nachdenken, die Andere uns angetan haben. Wenn Andere uns angegriffen oder getötet haben oder - als wir als Tiere inkarnierten - uns gegessen oder grausam behandelt haben, werden sie zweifellos die Wirkungen ihrer negativen Taten erfahren. Niemand entgeht den Konsequenzen seiner Handlungen. Deshalb brauchen wir nicht länger zu hadern, an Rache oder Möglichkeiten der Strafe zu denken.

Im Augenblick geht es in England um Kriegs-Verbrecher. Die Leute sind mittlerweile über 80 und sind verantwortlich für die Grausamkeiten in Dachau und Auschwitz. Die Menschen sagen, es ist schrecklich, daß diese Leute nie bestraft wurden. "Schaut, wie wir gelitten haben, sie sollen auch leiden !" Aus buddhistischer Sicht geht es diesen Menschen mit der Vorstellung einer Herrschaft des Gesetzes darum, irgendwie Gerechtigkeit walten zu lassen. Wenn man sie nicht vor Gericht stellt, verurteilt und bestraft, sind sie gewissermaßen entkommen. Buddhismus hat eine völlig andere Sichtweise: sie werden zwangsläufig die Wirkungen ihre Handlungen erleiden. Möglicherweise entgehen sie einer sofortigen Bestrafung im Sinne einer umgehenden Reaktion auf ihre Handlungen in dieser Zeit und diesem Raum. Doch Menschen verspottet, sie mit Hunden gejagt zu haben, gefoltert und sie lebendig in Öfen zu werfen, erzeugt eine Haltung der Welt gegenüber, die Konsequenzen nach sich zieht. Diese Konsequenzen werden sich in einer entsprechenden Wiedergeburt und Erfahrung manifestieren. Das ist sehr wichtig, denn es bedeutet, daß wir nicht auf Rache zu sinnen brauchen - die Wirklichkeit selbst hält die Wirkungen bereit.

Frage: Auf der persönlichen Ebene kann ich akzeptieren, daß ich die Wirkung meiner Handlungen erfahre. Aber angesichts des Leides, das Menschengruppen erfahren - wie zum Beispiel Hunger oder das Elend in Ex-Jugoslawien - kann man es doch nicht als gerechte Strafe für vergangene Taten betrachten.

Antwort: Traditionell argumentierten so die Brahmanen in Indien, um die Stellung der Unberührbaren zu rechtfertigen.

Nehmen wir an, dieses Glas sei voll schlechtem Karma. Gieße ich es in eine Tasse, ist das schlechte Karma in der Tasse. Das Glas ist leer und ich bin frei. Das Problem besteht darin, daß ich durch das Umschütten mehr schlechtes Karma schaffe. Wenn man jemanden - wenn Sie so wollen - im eigenen Saft schmoren läßt, bedeutet es, daß der Andere leiden soll, um schlechtes Karma abzutragen.

Die Menschen in Sarajevo sind voller Zorn, Wut Ärger und Rachegefühlen. So erzeugen sie durch ihr Leiden mehr schlechtes Karma. Selbstverständlich sollte man auf Leid immer reagieren und versuchen zu helfen. Dadurch unterbricht man nicht die Reinigung negativen Karmas. Im Fernsehen habe ich Mütter in Sarajevo gesehen, deren Kinder umgebracht wurden. Sie beschrieben, was sie gerne mit den Mördern ihrer Kinder machen würden. Intensive negative Gefühle werden neue negative Konsequenzen erzeugen. Wir sollten stets Menschen helfen, nicht zu leiden. Auf der äußeren Ebene können wir ihnen helfen, indem wir uns bemühen, ihr Leben sicherer zu machen. Auf einer tieferen Ebene, können wir versuchen, ihnen zu vermitteln, wie

Karma funktioniert. Wenn sie Meditationen üben, ermöglicht ihnen das weniger negatives Karma aufzubauen.

Ich habe das "Rad des Lebens" erwähnt, weil es unser Gefangensein und die kreisförmige Bewegung von Leben zu Leben versinnbildlicht. Der äußere Kreis beschreibt den psychologischen Prozeß, der unser Leben in den sechs Bereichen in Gang hält. Der Ausgangspunkt davon ist Ignoranz bzw. Ignorieren. Und da die Welt so ist, müssen wir meditieren. Es handelt sich hierbei um keine willkürliche Entscheidung und nichts, was wir dem Leben hinzufügen. Meditation ist eine Untersuchung der Wurzeln der Triebkräfte, die uns im Zustand endlosen Leidens umtreibt. Während wir uns durch die Bereiche drehen, stehen wir in Kontakt zu anderen Menschen. Deshalb

ist der Blick des Mahayana immer auf alle Lebewesen gerichtet. Man sucht nicht nur für die eigene Gruppe Befreiung oder Glück, nicht nur für Deutsche oder Angehörige der eigenen Familie, für Christen oder Moslems usw. - sondern für jeden.

Es bedeutet nicht, daß alle Menschen, um erleuchtet oder frei von Leiden zu werden, Buddhisten werden müßten. Sie müssen nicht an den Buddha glauben. Der Buddha besitzt nicht die Wirklichkeit. Durch die Erkenntnis von Leerheit und der Art, wie der Geist funktioniert, gewinnt man Entspannung und Erleichterung von Schmerz.

Durch die Reflektion unseres Eingebundenseins in den Kreis und unserer Verbindung mit allen fühlenden Wesen, verschieben wir die Aufmerksamkeit von unserer derzeitigen Existenz - unserer Sorge um den nächsten Urlaub und all sowas - zu einer viel weiteren Sicht. Derartige Dinge zu lernen und über sie nachzudenken, besänftigt unsere Ich-Bezogenheit und macht uns aufnahmefähiger für das Leben Anderer.

Ich schlage vor, daß Sie die Vorstellung von Vergänglichkeit und Unbeständigkeit mit in die Mittags-Pause nehmen. Beobachten Sie den Prozeß der Veränderung während Sie sich bewegen und essen, wie Ihre Stimmung und Ihr Magen sich ändern, wie sich beim Essen Ihr Mund verändert - bleiben Sie mit Veränderung in Kontakt. Guten Appetit.

Pause

Bewegen Sie sich, wenn Sie sich unbequem fühlen, anstatt zu sitzen und zu leiden. Wir machen gleich etwas Praxis. Bisher haben wir uns mit Ethik und Moral im Dharma beschäftigt. Nun kommen wir in den Bereich des Tantra.

Einer der Faktoren, der unser Leben am meisten einschränkt, ist die Erwartungen Anderer. Sie möchten vielleicht praktizieren, aber Eltern oder Partner oder andere Leute finden das verrückt. So geraten Sie in einen Konflikt. Aufgrund dessen, was ich bisher gesagt habe, können wir auch verstehen, warum sie so darüber denken. Eines der Dinge die uns Annehmlichkeit und Bequemlichkeit im Leben geben, besteht darin,

die Zukunft einschätzen zu können. Sobald Menschen, die uns kennen, merken, daß wir uns verändern, anders handeln und andere Interessen entwickeln, verschwindet die Person, die wir für sie sind. Es scheint als erleben sie unsere Veränderung als Angriff auf ihr Gefühl für Sicherheit und Vorhersagbarkeit. Da sie kein Verständnis für Unbeständigkeit und Veränderung haben, haben sie den Eindruck, daß wir ihnen



etwas aufzwingen. So fühlen sie sich vielleicht verwirrt, zornig oder getäuscht. Das heißt nicht, daß sie sich irren, und nicht daß wir Recht haben. Aber ein Wechsel findet statt - ein von unserer Seite beabsichtigter Wechsel, der Andere sich elend fühlen läßt.

Es entsteht ein Paradox: die Praxis des Dharma, die dazu dient, Leiden zu beenden, scheint dieses offensichtlich zu erzeugen. Erinnern wir uns an Prinz Siddharta, der mitten in der Nacht seinen Palast verließ. Am nächsten Morgen bemerkten Frau und Kind sein Verschwinden, ohne zu wissen wohin er gegangen war. Denken wir an Milarepa, der in seiner Höhle meditierte. Als er herabstieg fand er die vertrockneten Überreste seiner Mutter, die alleine gestorben war. Denken wir an die traditionelle Geschichte von Guru Rinpoche, der ein Baby umbringen mußte, um das Land seines Adoptiv-Vaters Indrabhuti verlassen zu können. Wir erkennen, daß es im Sinne der Tradition ist, wenn Eltern, Freunde und Verwandte leiden, sobald jemand zu praktizieren beginnt.

Das heißt bestimmt nicht, daß es gerechtfertigt sei, Anderen Leid zu verursachen. Aber im eigenen Leben Veränderungen herbeizuführen, heißt doch, die Phantasien, die unsere Umwelt über uns hat, zu unterbrechen. Darüber sollten wir uns klar sein und zusehen, nicht zu viel Unmut auszulösen.

Traditionell wird empfohlen, will man praktizieren, Heimat, Freunde und Verwandte zu verlassen und hinzugehen, wo niemand den eigenen Namen kennt. Andernfalls müßte man mit nicht zu vereinbarenden Loyalitäten leben. Sollen Sie zu Weihnachten ein Retreat machen oder zum Weihnachts-Essen zu Ihren Eltern gehen ? Welcher Loyalität sollen Sie den Vorzug geben ? In den traditionellen Texten heißt es: solange man in der Heimat bleibt, werden Freunde verlangen, daß Sie ihnen helfen ihre Häuser zu bauen, ihre Felder zu pflügen oder die Familie verlangt, daß Sie ihre Feinde bekämpfen. So sind Sie ständig versucht in ein normales, weltliches Leben zurück zu kehren. Nun wollen wir wahrscheinlich keine Nonnen und Mönche werden und haben auch keine Möglichkeit als Yogis in Höhlen zu leben. Doch können wir uns überlegen, wie wir einen Raum schaffen, in dem wir uns selbst und die Welt anders erleben. Manchmal kann es bedeuten, daß wir uns auf eine Weise verhalten, die Andere stört, ohne es zu rechtfertigen oder zu erklären. Logik und Vernunft sind verlockend. Wenn wir versuchen, dieser Einengung durch Sprache in eine frische, neue Erfahrung zu entkommen, ist es schwierig - um über diese Erfahrung zu berichten - zur sprachlichen Form zurück zu kehren. Allgemein verursacht Veränderung Schmerz.

Treten wir in den Bereich des Tantra ein, arbeiten wir an der Umwandlung gewöhnlicher Wahrnehmung zu einer offeneren Wahrnehmung. Transformation läßt sich nicht durch Manipulation äußerer Formen erreichen. Man versucht keine Illusionen aufzubauen, sondern die Essenz der Wahrnehmung an der Wurzel des Gewahrseins zu verschieben. Indem wir unsere Wahrnehmung verändern - die Art, wie wir in eine Beziehung zur Welt eintreten - wird unsere Erfahrung der Welt und unser Selbst umgewandelt.

Deshalb meditieren wir in der tantrischen Tradition über Gottheiten. Diese Götter werden nicht - wie in der jüdisch-christlichen Tradition - angebetet. Sie sind eine Methode. Sie existieren in der Welt, um uns bei der Transformation zu helfen. Gottheiten sind Manifestationen des Gewahrseins, die sich zur Verfügung stellen, um

benutzt zu werden. Es ist so, als sei das offene Gewahrsein - das die Wurzel der sich manifestierenden göttlichen Formen ist - diese göttlichen Formen als etwas anbietet, in dem man sich niederlassen und einen Weg zurück finden kann.

Gestern sprach ich über die beiden Dimensionen: die horizontale, interaktive Dimension, die durch Sprache aufrecht erhalten wird und der vertikale Punkt der Integration in Gewahrsein. Die hier dargestellten Gottheiten sind Treffpunkte der vertikalen Achse - aus offenem Gewahrsein tritt ein Strahlen hervor - auf der Ebene der Interaktion der Sinne. Wir sind gefangen in der Welt unserer betriebsamen Sinne: wir denken, fühlen und sind ständig beschäftigt. Jede Aktion ruft eine Reaktion hervor. Indem wir uns einfach bewegen, um am Leben zu bleiben, veranlassen wir die Umwelt uns die Bedeutung unserer Existenz zu bestätigen. Es geschieht so schnell und ist so mühelos bedeutungsvoll - warum sollten wir es hinterfragen ? Gedankenberuhigende Meditationen versuchen zu verlangsamen und schaffen durch Abwesenheit von Gedanken Distanz. Es stellt sich nicht die Frage, wie wir innerhalb dieser Meditation transformieren können, doch wie läßt es sich während der Geschäftigkeit des Denkens durchführen ? An dieser Stelle werden die Gottheiten relevant. Sie existieren an der Grenze von Samsara und Nirvana. Wir sind im ständigen Agieren in Samsara gefangen. Durch Initiation und Identifikation mit der Gottheit verlagern wir uns aus dem Zentrum Samsaras an die Nahtstelle von Samsara und Nirvana. Mit zunehmender Übung lassen wir unsere gewöhnliche Identifikation mit uns selbst, unserer persönlichen Geschichte los. Indem wir uns mit dem Glanz, mit dem strahlenden Wesen identifizieren, werden wir zunehmend fähiger, in die Wurzel des Gewahrseins zurück zu schmelzen.

Dann kommen wir mit unserer eigenen Strahlung aus dem Zustand der Offenheit heraus. Wir manifestieren uns in der Form, die von Allen, die uns kennen, erkannt wird: in unserer gewöhnlichen Form. Da unsere persönliche Erfahrung, die der völligen Identifikation mit dem strahlenden Glanz ist, fühlen wir uns nicht leer, depremiert, einsam oder hungrig - wir gieren nicht nach einem Austausch mit der Welt. Wir fühlen uns zufrieden. Durch diese Befriedigung stellen wir keine maßlosen Forderungen an Andere. Das ist die Basis tantrischer Moral. Da wir nicht außer unserer Mitte geraten, nicht unbalanciert sind, haben wir kein Bedürfnis nach einer Extraration, um uns besser, glücklicher und wichtiger zu fühlen. Wir werden auch nicht zornig, wenn wir auf Schwierigkeiten stoßen, die wir lieber Anderen zuschieben würden. So sind wir in der Lage auf Menschen - ihren Bedürfnissen entsprechend - einzugehen.

Ich gebe Ihnen ein Beispiel, was vielleicht nicht ganz zutrifft. In Lhasa, in Tibet war es für Leute aus der Oberschicht üblich, wenn sie zum Essen eingeladen waren, sich vorher zu Hause satt zu essen. Wenn sie in das Haus ihrer Gastgeber kamen, die große Mengen Delikatessen vorbereitet hatten, konnten sie sagen, "nein danke, vielen Dank." Das war kein Scherz, denn sie hatten wirklich einen vollen Bauch. So befanden sie sich ohne jegliches Begehren im Reich der delikaten Speisen. In der bizarren Dynamik ihrer Oberklassen-Bourgeoisie galt das als elegant und hochentwickelt.

Dieses Beispiel mag grob sein, aber wir können uns vorstellen, daß wenn wir aus der Meditation kommen, unser spiritueller Bauch voll ist. Wir hungern nicht nach der Welt, sind aber auch nicht selbstzufrieden. Vielmehr brauchen wir der Welt kein

Bedürfnis nach beständiger Eigen-Identität aufzuzwingen. Wenn die Situation sich ändert, bringt uns das nicht aus der Fassung. Angenehmes können wir genießen, andernfalls ist es auch ganz interessant. Man ist fähig Interesse zu zeigen, weil man nicht in der Projektion festhängt, "mein Leben ist geschädigt, weil Positives nicht andauert". Schlimme Dinge können nicht überwältigen und zerstören. Man hat nicht den Austausch mit der Welt unter dem Vorsatz aufgenommen, daß die eigene Identität beibehalten werden könne. Neue Erfahrungen erlebt man zusammen mit dessen subjektiver Wahrnehmung aus der gleichen offenen Dimension.

Das ist sehr wichtig. Führt man eine Visualisation durch, gibt es innerhalb des tantrischen Mandalas einen offenen Raum. Normalerweise entspringt der Raumhaftigkeit ein Sanskrit-Buchstabe, der sich in den Mandala-Palast verwandelt. In dem Palast manifestiert sich die Gottheit. Um die zentrale Gottheit erscheinen andere Gottheiten. Bevor die Gottheit auftritt, existiert das Umfeld, so wie wir als Babys in eine bereits bestehende Welt geboren werden. Als Babys passen wir uns in die Umwelt, in die Familiensituation, ein.

Die Wurzel des Mandala-Palastes und die Wurzel der Mandala-Gottheit ist dieselbe - Leerheit. Aus dem gleichen offenen Gewährseins-Grund tauchen die Erscheinungen auf. Manche davon werden als objektiv konstruiert, manche als subjektiv. Doch die konstruierende Funktion entscheidet, was Subjekt und Objekt ist, entspringt ebenfalls dem Grund des offenen Gewährseins. Der zentrale Punkt der Reinigung im Tantra ist die Erkenntnis, daß der Grund aller Manifestationen die offene Dimension des Gewährseins ist. An dieser Stelle läßt sich der Konflikt, den ich gestern schon angesprochen habe, erkennen - zwischen dem selbstidentifizierten Subjekt, das weiß, wer es ist, und dem Potential des offenen Gewährseins. Wenn unser normales Gewährsein, das wir normalerweise "Ich" oder "mich selbst" nennen, untersuchen, stellen wir fest, daß es sich um eine rückbezügliche Funktion handelt. Alles, was ich als "Ich" oder "mich" identifiziere, bewegt sich durch Veränderung.

Seit ich geboren bin, haben sich alle Zellen meines Körpers verändert. Meine Gedanken und Gefühle ändern sich ständig. Ich sehe nicht mehr aus, wie ein Neugeborenes. Aber ich kann über ein Kinderphoto von mir sagen, "das bin ich". Aber was ist das "ich", das ich auf dem Photo identifiziere, das aber nicht aussieht wie "ich"? Es besteht eine identifikatorische Absicht, die wir über alles legen, egal ob sie der Wahrheit entspricht oder nicht.

Betrachtet man zum Beispiel Deutschland in einem Geschichts-Atlas, stellt man fest, daß sich die Grenzen dieses Staates in den letzten tausend Jahren enorm verändert haben. Viele Kriege, in die Deutschland verwickelt war, wurden auf der Grundlage dessen, was als "wirkliches" Deutschland galt, ausgefochten. Wir hören jetzt vom früheren Jugoslawien, daß die Serben sich mit Rußland verbinden möchten, um einen groß-serbischen Staat zu bilden - die "wahre Nation" der Serben. Er hat keinerlei Identität bis auf den Namen, der ein Gebiet bezeichnet, das als serbisch gilt. Glaubt man stark an "Serbien", wird der Name wichtig genug, um auf der Welt zu kleben und sie - in eine unserer Phantasie entsprechende - Form zu zwingen. Und weil ich Serbien liebe und es wichtig ist, bin ich berechtigt diejenigen, die mich daran hindern wollen, das "wahre Serbien" zu verwirklichen, zu töten. Denn Serbien ist sehr wichtig. Wir sehen diese Art politischen Denkens an verschiedenen Orten der Welt am Werk.

Es unterscheidet sich nicht von der Art des selbstbezogenen Funktionierens des Ego. Den Namen "ich" können wir jedem Gebiet auferlegen und behaupten, "das bin ich, das gehört mir". So kann die komplette Bedeutung unseres Lebens auf einer Winzigkeit beruhen, wenn wir sagen, "das ist mein".

Am Freitag war ich in England mit dem Zug unterwegs. Dort war eine Frau mit zwei kleinen Kindern, ca. 5 und 6 Jahre alt. Sie ging zur Snack-Bar im Zug und brachte eine Dose Cola und eine Dose Fanta mit. Sie stellte sie auf den Tisch und das kleinere Kind griff nach der Cola. Seine Schwester versuchte sich die Cola zu nehmen, aber der Kleine sagte, "das ist mir" und stieß die Schwester mit dem Kopf gegen das Fenster. Sie fing an zu weinen, die Mutter wurde böse mit dem kleinen Jungen, der schrie, "das ist mir, das ist mir !" Es war, als sei in dem Moment die ganze Existenz des Kindes in die Cola-Dose gesunken. Würde man sie ihm wegnehmen, wäre er vernichtet. Fünf Minuten zuvor gab es weder Cola, noch die Identifikation damit. Kaum daß dieses Ding, das bis eben noch nicht existiert hatte, in seine Welt kam, wurde es seine ganze Welt. So setzt sich die selbstbezügliche Funktion immer weiter in unseren Gedanken und Gefühlen fort.

Vielleicht haben Sie gestern bei der Samatha-Meditation eine solche Erfahrung gemacht: gegenüber den aufsteigenden Gedanken entwickelt man eine Art Besitz-Verhältnis. Anstatt den Gedanken vorüberziehen zu lassen, läßt man sich darauf ein, verwickelt sich in ihn und konstruiert eine neue Geschichte. Tantra arbeitet damit, anstatt zu versuchen die selbstbezogene Funktion auszuradieren. Es bietet dem Besitzdenken ein völlig neues Objekt zur Identifikation an. Anstatt das Ego mit den substantiellen Faktoren zu füttern wie, Beruf, Beziehungen, Prüfungen, Urlaub, Nahrung, was auch immer. Man versieht das Ich mit einer ganz neuen Identität. Betrachtet man sich die Thangkas, kann es sich um recht ausgefallene Identitäten handeln. Man kann 11 Köpfe bekommen, große Flügel, einen riesigen Palast, einen goldenen Körper - alle möglichen, wirklich netten, reichen und erfreulichen Dinge ...

Annemarie: ... schöne Göttinnen !

James: ... schöne Göttinnen. Man verwendet das Begehren des Ego - die Angst sein Gebiet zu verlieren - und bietet ihm ein anderes Objekt an, anstatt zu versuchen durch Vereinfachung, Begehren zu beschwichtigen und abzukühlen, so daß keine Wünsche mehr bestehen. Indem man sich mit der Gottheit identifiziert, die Identifikation mehr und mehr ausbaut, das Mantra der Gottheit rezitiert, wird man jemand Anders.

Es ist wohl nicht unfair zu behaupten, daß Schauspieler es genau so machen. Um eine Rolle anzunehmen und sich in sie einzuarbeiten, muß man sein gewöhnliches Selbstbewußtsein loslassen. Zumindest in England herrscht unter Schauspielern eine hohe Anzahl geistiger Erkrankungen, Alkoholismus und gewöhnlich schwierige Eheverhältnisse. Die Fähigkeit, die eigene Identität aufzugeben und eine andere anzunehmen, sagt zunächst einmal etwas über die Stabilität der eigenen Identität aus. Deshalb sollten wir aufpassen, durch derartige Praxis nicht in die gleiche Art chaotischer Orientierungslosigkeit zu geraten. Möchte man diese Art der Meditation ausführen, muß man die zugrundeliegenden Prinzipien begreifen.

Wie ich bereits sagte, sind alle Gottheiten, über die wir meditieren, Methoden. Wir benutzen sie, um Einsicht in die Destabilisierung der selbstbezüglichen Funktionen zu erlangen. Unser Selbstbewußtsein ist fähig, eine größere Bandbreite an Identitäten anzunehmen, anstatt immer wieder zur körperlichen Existenz aus Fleisch und Blut zurück zu kehren. Durch die bestehende Identifikation mit unserem eigenen Körper, ziehen wir die Welt in uns und stoßen jene Teile aus, die wir nicht mögen. Der Körper, in dem wir leben, ist sehr verletzlich und kann leicht sterben. Alle möglichen Krankheiten oder Unglücke können uns treffen und ihn vernichten. Und da er eine derart un stabile Grundlage darstellt, überrascht es nicht, daß wir ihn beschützen wollen. Er ist jedoch nicht unsere wirkliche Identität. Vielmehr ist er eine vorübergehende Form. Sie manifestiert sich gemäß der besonderen Dimensionen des Karma, das augenblicklich wirkt. Die Meditation über die Gottheiten befähigt uns, die ängstliche Identifikation mit dem zeitlich begrenzten Körper zu lockern. Dadurch können wir eine größere Vielfalt von Identifikationen annehmen.

Woher kommen die Gottheiten ? In ihrer Essenz kommen sie alle aus Leerheit. Doch was ist Leerheit ? Leerheit ist leer. Das heißt, schauen wir in irgendeine Form, die Gestalt annimmt hinein, und versuchen genau festzulegen, was es ist - indem wir es auseinander nehmen um Grundbausteine zu stoßen, finden wir nichts.

Nehmen wir als Beispiel eine Uhr. Wir sehen ein Lederband mit Löchern, irgendein Metall, eine stählerne Rückseite, eine vergoldete Front und dazwischen jede Menge Zeug. Viele über die ganze Welt verteilte Ursachen treffen sich in dieser einen Erscheinungsform. Alle möglichen Beziehungen und Geschäfte unterschiedlicher Leute tragen zu einem bestimmten Phänomen bei. Historisch gesehen beinhaltet es sozusagen sämtliche beteiligten Quellen. Sie scheint hier als unabhängiges, aus sich selbst heraus existierendes Objekt zu hängen. Aber genauso ruht sie in einem sozio-ökonomisch kulturellem System. So ist sie die Gestaltwerdung eines sehr komplexen Feldes von Kräften und Aktivitäten. Davon kann sie nicht getrennt werden. Diese Uhr ist Teil des modernen Kapitalismus. Man kann sie nicht herausnehmen, sie ist eingebettet in die Welt, in der wir leben. Durch Ökologie beginnen wir ein Gefühl für das einander Durchdringen der Dinge, für ihre gegenseitige Abhängigkeit zu entwickeln. Im Buddhismus ist ökologisches Denken sehr alt. Das Entstehen in Abhängigkeit habe ich vor der Mittagspause erwähnt, daß aufgrund von Diesem Jenes entsteht und daraus etwas Weiteres. Diese Uhr, die getrennt zu existieren scheint, ist tatsächlich eine Manifestation des Treffpunktes verschiedener Kräfte. Wir sollten uns ständig bewußt sein, daß nichts vom Himmel fällt. Sie sind in produktive Systeme integriert. Wenn wir uns dessen gewahr sind, erkennen wir, daß nichts für immer existiert, sondern von Ursachen abhängt. Jede Manifestation ist Wirkung einer vorangegangenen Ursache und wird selbst zur Ursache einer zukünftigen Wirkung.

Das Verstehen der Verbundenheit ist eine wichtige Hilfe zur Ausrichtung unseres Geist auf die Idee von Leerheit. Ich will damit sagen, daß es keine Uhr ansich gibt, daß es keine bestimmte "Uhrheit" der Uhr gibt. Was wir Uhr nennen, ist eine Komposition aller möglichen Mächte, die in der Vergangenheit zusammen kamen, um sich in diesem Punkt zu treffen. Er ruht auf der Spitze der zusammengebauten Punkte. Da dieser Treffpunkt ein Zusammenkommen verschiedener Ursachen ist, wird er nach einer Weile auseinander fallen. Als erstes wird die Batterie den Geist aufgeben.

Würden wir die Uhr zerlegen, und ihre Teile auf dem Tisch ausbreiten, ergäbe das vielleicht hundert verschiedene Einzelteile. Würden wir den kleinsten Bestandteil - vielleicht eine winzige Metallspitze - unter ein Elektronen-Mikroskop legen, erschiene es uns ziemlich groß. Dann könnten wir anfangen es auseinander zu nehmen. Würden wir über die entsprechende Technologie verfügen, könnten wir bis zur Molekular-Ebene gelangen, bis zu einem modifizierten Eisenmolekül. In diesem Molekül könnten wir einzelne Atome ausmachen.

Diese Art der Analyse wurde im Abidharma-Buddhismus durchgeführt. Ihr liegt die Vorstellung zugrunde, daß jede Manifestation aus einigen wenigen grundlegenden Atomen besteht. Die Atome werden Dharmas genannt. Sie werden für Grundbausteine jeglicher Existenz gehalten. Es gab Debatten hinsichtlich ihrer Anzahl, und eine beliebte Zahl war 52. In der Madhyamika-Periode, kurz vor Christi Geburt, kam man überein, daß zum Aufbau - geht man von Grundatomen aus - diese nebeneinander angeordnet sein müssen. Wenn wir uns vorstellen, daß die zum Aufbau eines Phänomens nötigen Atome sich aneinanderreihen, entsteht hier zum Beispiel eine Reihe von drei nebeneinander liegenden Atomen. Nehmen wir an, ich sei das mittlere Atom, dann fühle ich mich einzigartig und autonom. Ich bin ein Baustein des Universums und es gibt nichts Kleineres und Grundlegenderes als mich. Dann schaue ich nach rechts und sage, "hallo, kleiner Grundbaustein". Dann schaue ich nach links und sage, "hallo, kleiner Grundbaustein". Sobald ich nach links und rechts schaue, stelle ich fest, daß ich eine linke und eine rechte Seite habe. So saust der Dolch der Realität von oben auf mich herab und spaltet mich in der Mitte. Ein Grundbaustein kann keine zwei Seiten haben, weil dann Unterschiedliches geschehen kann. Was zwischen zwei anschließenden Seiten existiert, steht mit zwei Seiten in Verbindung. Das bedeutet, daß es räumliche Ausdehnung hat. Somit ist es teilbar. Dieser Prozeß läßt sich ad infinitum fortsetzen.

Dieses Ergebnis früher buddhistischer Philosophie erfährt heute offensichtlich viel Bestätigung durch die Nuklear-Physik. Es findet eine unendliche Teilung der Partikel in Partikel in Partikel statt - bis keine Substanz mehr übrig bleibt. So entsteht eine komplexe Nomenklatur, die den Anschein etwas Seienden erweckt. Forscht man in die Substanz, findet man aber nichts. Betrachtet man die wesentliche Struktur und sucht etwas Greifbares, zerkrümelt es. Wir verwenden den Ausdruck "grundlegende Dharmas", finden aber keine entsprechende Substanz. Was also bleibt? Sieht man in Dinge hinein und sucht nach Substanz, scheint nichts vorhanden zu sein. Trotzdem erscheinen Dinge ohne Zweifel. Schließlich sind wir hier. Sind wir doch, oder? Wir scheinen demnach vorhanden zu sein. Suchen wir aber nach unserer Essenz, ist sie nicht zu finden.

Eine Menge buddhistischer Philosophie und Praxis dreht sich um genau dieses Phänomen: wir sehen die auf der Erscheinungsebene wirklich erscheinende Erscheinung. Es ist ja nicht so, daß es überhaupt nichts gäbe. Aber wenn man nach der Essenz forscht, findet man nichts. Buddhismus zeigt damit den Mittleren Weg, zwischen Materialismus und Idealismus. Dieses Phänomen, daß eine noch so genaue Untersuchung zu keiner Substanz führt, ist eine Möglichkeit uns der Idee von Leerheit zu nähern. Was erscheint, ist die Erscheinung der Leerheit.

Es entspricht dem gestrigen Beispiel vom Spiegel. Sehen Sie Ihr Gesicht im Spiegel, bedeutet es nicht, daß Sie sich im Spiegel befinden und nach draußen schauen. Sie

sind nicht im Spiegel, erscheinen aber darin. Es geht darum, daß niemand im Spiegel ist, und der Spiegel leer von aller Form ist. Und doch ist der Spiegel voller Vorstellungen, voller Erscheinungen. Wir leben in einer Welt der Erscheinungen, aber sie sind leer von eigenständiger Substanz. Ich glaube, ich sei James. Glaube ich das wirklich und meditiere dann, ich sei Padmasambhava, kann ich nur so tun als ob ich Padmasambhava sei. Würde ich es tatsächlich glauben, wäre ich psychotisch und käme ins Irrenhaus. Die grundlegende Natur meines Geistes - Gewahrsein - meine noetische Existenz, meine Fähigkeit bewußt zu sein, kann sich selbst aus guten Gründen als "James" identifizieren. Genauso als Guru Rinpoche, Tara oder wer auch immer.

Das heißt nun nicht, daß ich wirklich James oder Padmasambhava sei. Der Geist manifestiert sich auf vielfältige Weise. Das kann "James", "Annemarie" oder "Padmasambhava" einschließen. So treten Mani-festationen auf. Hängt man aber sehr an der Überzeugung, man selbst zu sein, besteht eine hilfreiche Meditations-Methode darin, fest zu glauben, man selbst werde zur Gottheit.

Vor der Teepause möchte ich die Brücke zu Moral zurückschlagen, danach werden wir meditieren. Wir begannen heute Nachmittag mit der Schwierigkeit der eigenen Transformation angesichts der Urteile Anderer.

Wenn wir in der tantrischen Praxis mit der Gottheit verschmelzen, uns in den Raum auflösen, und am Ende der Meditation - mit der Gottheit identifiziert - zurückkommen, nehmen wir alles als die Form der Gottheit wahr. Das bedeutet Form und Leerheit. Die Erscheinung ist rein, ohne konkrete, eigenständige Substanz, es ist die Strahlung der Gottheit. Alles ist Erscheinung und Natur der Gottheit - Form und Leerheit. Welche Formen auch immer erscheinen, sie sind okay.

Von daher sind Andere auf ihre Art immer okay. Es besteht keine vorgefaßte Liste der Eigenschaften, über die Andere verfügen sollten, keine festgelegten Bewertungen. Dies öffnet uns der Großzügigkeit und läßt uns Anderen erlauben zu sein, wie sie sind. Während der meisten Zeit des Zusammenseins mit Anderen unterliegt das eigene Verhalten subtiler sozialer Einflußnahme - oftmals durch Körpersprache. Da wir offensichtlich bisher überlebt haben, mußten wir zwangsläufig ein breites Spektrum verschiedener angebrachter Verhaltensweisen lernen.

Praktizieren wir mit der Methode der Identifikation, reduzieren wir unsere Projektionen von Begehren, die versuchen Menschen in feste soziale Beziehungen zu ziehen, da wir im Gewahrsein unserer Meditation befangen sind. Während zum Beispiel ein Mantra durch unseren Kopf läuft, bemühen wir uns, entspannt und offen zu bleiben.

Anders ausgedrückt, es bedeutet eine Verminderung unbewußter Wünsche. Ich halte es für eine moralische Handlung, Menschen mehr Raum zu lassen, in dem sie sich erfahren können. Natürlich kann uns das auch ziemlich aus der Fassung bringen. Wenn wir merken, daß die Person, mit der wir zusammen sind, nicht nach den gleichen sozialen Übereinkünften handelt, wie wir selbst, sind wir im eigenen Verhalten verunsichert. Die üblichste Form des Umgangs mit Verunsicherung besteht darin, zu versuchen sie in Schach zu halten, indem wir unser Leben strukturieren, indem wir die Regeln lernen.

Wenn Menschen mit tibetischem Buddhismus in Berührung kommen, finden sie heraus, was sie tun sollen. Sie lernen andächtig den Kopf zu neigen, sobald ein Lama den Raum betritt und lernen alles mögliche, wie Verbeugungen usw. Kaum daß sie einige Zeilen der Puja auswendig und den Anfang ohne Buch mitsingen können, fühlen sie sich großartig. Jetzt verfügen Sie über Fachwissen und wissen sicher, wer Sie sind und was Sie zu tun haben. In dieser Art des Wissens liegt eine gewisse Blödheit. Wir lernen hauptsächlich durch Erforschung unserer Ängste und nicht durch Erforschung unserer Gewißheiten. In Situationen, da wir nicht wissen, was zu tun ist, zeigt sich eine tiefere Ebene unserer Selbst. Wir kommen mit einer ursprünglichen Eigenschaft des Egos in Berührung, das sein Überleben sichern will, indem es sich anpaßt, um nicht isoliert und verdammt zu sein. Wir verfügen über den reinen Überlebensmechanismus, mein Gott, was soll ich tun ? Wir können viel lernen, wenn wir Angst gegenüber offen bleiben.

Genauso in der Meditation: die Gottheit schmilzt von Ihrem Kopf in Ihren Körper, Sie verschmelzen mit ihr und lösen sich in Licht auf - darin liegt Angst. Löst sich das Ego auf, verliert es seine Identität und empfindet Angst. Es ist von größter Wichtigkeit zu lernen, Angst zu bewältigen - ohne sie niederzuhalten - sondern sie zu untersuchen und zu vertiefen, so daß sie etwas offenbart. Durch tantrische Meditation, die uns entspannter und offener uns selbst gegenüber macht, bietet man anderen Menschen Raum, in dem sie die Erfahrung zulassen können, nicht genau zu wissen, was vor sich geht.

Es liegt zwischen blindem Befolgen von Regeln und einem zwanghaften Vermeiden jeglicher Regel. So kann man Menschen helfen, ihr Leben grundlegend zu hinterfragen. Durch das entspannte Vertrauen in unsere Offenheit können Andere hoffentlich in Augenblicken ihre eigene Verzagtheit und Unsicherheit erkennen, daß es etwas anderes gibt, als die Rückkehr zur Regel. Die Einteilung in die "10 unheilsamen Handlungen", die ich bereits erwähnt habe, stellt ein grundlegendes Regelsystem dar. Ihm können Sie - durch das Befolgen festgelegter Regeln - entnehmen, was richtig und was falsch ist. In diesem System geht man völlig anders vor. Man arbeitet mit der entspannten offenen Reaktionsbereitschaft, die nicht versucht das Universum, den Raum um uns zu zwingen, sondern zu antworten. Die Grundlage ist tiefe Ehrfurcht. Schließlich visualisiert man nicht nur sich selbst als Gottheit, sondern die gesamte Welt als göttlich. Man geht nicht davon aus, man selbst sei wunderbar und der Rest Scheiße. Ebensowenig hält man alle Anderen für wunderbar und sich selbst für ein unnützes menschliches Wesen. Alles und alle Erscheinungen ist göttliches Spiel, schöner raumhafter Glanz. Das ist die Basis für einen ethischen Umgang mit Anderen.

Frage: Besteht nicht die Gefahr, anschließend hinaus zu gehen, sämtliches Negative zu übersehen - Verschmutzung, Gewalt und alles Schreckliche zu vergessen - und vorzutäuschen, alles sei gut ? Das ist doch Selbstbetrug.

Antwort: Wenn es eine Vortäuschung ist, versucht man Böses und Verschmutzung für schön zu halten. Hierbei handelt es sich um ein sprachliches Problem. "Schön" kann nur etwas sein, wenn etwas Anderes häßlich ist. Ich habe versucht klar zu machen, daß alles göttlich ist. Es findet eine Veränderung der ästhetischen Rahmenbedingung statt.



Wir sind an dualistische Wahrnehmung gewöhnt und teilen die Welt in "angenehm" und "unangenehm", in "Verlangen" und "Zurückweisung" ein. Von diesem Gesichtspunkt aus hat alles den gleichen Geschmack. Es wird gesagt, daß die eigene Sicht - was weise Sicht bedeutet - weit wie der Himmel, das Mitgefühl aber spitz wie eine Nadel sein soll. Bei Folter oder etwas Schrecklichem greifen Sie schon ein, während Sie üben Offenheit aufrecht zu erhalten.

Frage: Dann entsteht aber für mich das Problem, wenn eine göttliche Person eine andere göttliche Person mißhandelt ....

Antwort: Sie dürfen nicht in logische Spielerei geraten. So ist das Leben nicht. Wenn Sie praktizieren und die Augen öffnen, antworten Sie. Sie können sich nicht zurücklehnen und überlegen, was falsch und was richtig ist. Indem Sie entspannt und offen sind, erwidern Sie angemessen. Sie gestatten sich, sich auf Situationen einzulassen.

Wenn Sie Jazz spielen, können Sie nicht warten und sich fragen, "oh Gott, was wird er jetzt tun ?" Sie sind einfach drin, die Anderen tun etwas, und alle bewegen sich zusammen. Tantra ist eine Welt des Jazz. Das Theravada-System hingegen ist eine orchestrale Welt, wo es Dirigenten und Partituren gibt.

Ihr Frage ist sehr wichtig, leider können wir heute nicht weiter auf sie eingehen. Man kann sich ihr nur über die Idee der Zwei Wahrheiten nähern, der Relativen Wahrheit und der Absoluten Wahrheit. Wenn man die Beziehung dieser beiden versteht, gewinnt man etwas mehr Klarheit.

Teepause

Wir wollen nun eine vereinfachte Visualisierung üben, so daß die Struktur der Übung deutlich wird. Haben Sie die Essenz der Praxis verstanden, können Sie kompliziertere Formen üben. Wenn Sie Struktur und Essenz nicht begriffen haben, wird es zu einer bloßen Methode Verdienst zu erwerben. Am Ansammeln von Verdienst ist absolut nichts auszusetzen - aber wenn es tun und glauben dabei, Weisheit zu entwickeln, werden Sie enttäuscht sein. Die Pforte zur Weisheit ist Leerheit. Leerheit ist nicht nur ein Wort. Es ist eine tatsächliche Erfahrung, keine kurzlebige Erfahrung, sondern eine Veränderung der Erfahrung des Zusammenseins mit Anderen.

Das Hauptthema war Moral. Sie gründet auf der Beziehung zwischen Selbst und Anderen, Anderen nicht zu schaden - und wenn möglich, ihnen zu helfen. Wir versuchen, Menschen nicht zu schädigen, indem wir Regeln folgen, die unsere eigenen negativen Tendenzen behindern. Wir bemühen uns, Hilfsmittel für Andere zu entwickeln, indem wir Übungen durchführen, die unsere Wärme, unser Mitgefühl und unsere Rücksicht steigern. Dies geschieht durch formale Anpassung an vorgeschriebene Praktiken. Auf der Relativen Ebene entwickelt man seine Subjektivität, indem man sie festen Regeln unterwirft. Diese Praxis kann durch die Verschmelzung mit der Leerheit vertieft werden, kann spontaner, natürlicher und empfänglicher werden. Noch wird die Übung von einem individuellen Selbst durchgeführt, das sich bemüht Anderen zu helfen, anstatt sie zu schädigen. Diesen Zustand der Dualität versucht man zu transzendieren, indem man seine Grundstruktur bestärkt. Praktiken von Erzeugung und Auflösung - "gyedrim" (bskyed.rim.) =

Entwicklungsstufe und "zógrim" (rdzogs.rim) = Vollendungsstufe - versetzen uns in die Lage die Manifestation unserer Selbst und der Umwelt, mit direkter Einsicht in die Grundnatur, der sie entspringen, zu integrieren. Die Einsicht transformiert die Grundlage des Umgangs mit Anderen von der Subjekt / Objekt-Dichotomie in eine spontane Reaktion aus einem Zustand raumhaften Gewahrseins. Deshalb praktiziert man Tantra. So wird der Reichtum und das Potential der Manifestation völlig in Leerheit integriert. Durch die Integration von Form und Leerheit wirken Weisheit und Mitgefühl zusammen.

Seit unzähligen Inkarnationen sind wir im System des Nachdenkens über etwas gefangen. Wir haben ein Gefühl von uns selbst, ein Gefühl von Anderen und ein Gefühl für die Beziehung zwischen Beidem. Diese drei Räder drehen sich und erzeugen dabei immer wieder dasselbe. Das muß man durchschneiden. Man muß eine Lücke schaffen, um Tantra zu praktizieren. Tantra weist auf die Kontinuität zwischen Samsara und Nirvana hin. Es unterbricht die Beständigkeit unserer Gedanken. Einer folgt dem anderen und erzeugt so die kontinuierliche Empfindung eines individuellen, getrennten Selbstes. Dies wird ins direkte Gewahrsein der Kontinuität von grundlegender Offenheit und den beständigen Fluß der Erscheinungen transformiert.

Die Übung beginnt damit, daß man ein Gefühl für die Gottheit entwickelt. Es gibt viele Arten der Praxis, aber das ist ein Hinweis auf ihre Grundstruktur. Ein Stück vor Ihnen, auf der Höhe Ihres Kopfes, befindet sich die göttliche Form. Sie kann männlich, weiblich oder androgyn sein, Flügel, Flammen ... es gibt viele verschiedene Formen. Wichtig ist, daß die Gottheit die direkte Präsenz von Form und Leerheit darstellt. Sie ist von glühender Unmittelbarkeit, aber durchsichtig. Sie ist zwar anwesend, doch sieht man in sie hinein, ist sie nicht wirklich vorhanden. Sie hingegen sind vorhanden - und zwar recht substantiell. Demnach sind zwei Personen anwesend, die eine gibt es nicht, die andere dafür sehr. Unser Anliegen ist es, ein bißchen zu existieren, ohne zu existieren, und ein bißchen von unserem Dasein loszuwerden, nicht mehr allzu sehr dazusein.

Wir brauchen nicht befürchten, durch die Auflösung in die Gottheit, zu verschwinden, denn die Gottheit ist da. Durch die Auflösung gewinnen wir etwas von der geistigen Leichtigkeit und der freifließenden Bewegung der Gottheit. Wir lassen die zerbrechliche Anhaftung an unser Selbstgefühl los. So stellt die Gottheit alles, was wichtig, besonders und wahr ist, dar. Sie repräsentiert die drei Körper des Buddha. Sie symbolisiert sie nicht, sondern ist ihre tatsächliche Manifestation. Es ist keine abstrakte Idee, denn sie ist direkt vor Ihnen anwesend. Hat man dementsprechend ein Gefühl für die Präsenz der Gottheit entwickelt, rezitiert man Gebete oder ihr Mantra, um die Verbindung zu stärken.

Das geistige Abgelenktsein, das man in der Samatha oder Shine-Meditation erfährt, wird durch Konzentration auf die Gottheit zu einsgerichteter Aufmerksamkeit hin gelenkt. Indem man mit einspitzigem Glauben betet, wird alle Energie auf eine Gerade ausgerichtet. Ohne darüber nachzudenken, begradigen sich alle Kanäle im Körper und die Knoten werden gelöst. Unser ganzes Wesen und unsere komplette Aufmerksamkeit werden zunehmend auf die sehr klare, aufmerksame Präsenz der Nichtigkeit gelenkt. Hat man durch das Rezitieren des Mantra ein intensives Gefühl erlangt, und die ganze Aufmerksamkeit auf einen Punkt gerichtet, bewegt sich die Gottheit auf Ihren Scheitel. Der ganze Körper der Gottheit schmilzt in einen kleinen

Punkt im Herz zusammen. Sie schmilzt durch Ihren Scheitel in Ihr Herz. An diesem Punkt löst sich Ihr Körper in Licht auf, schrumpft zu einer Lichtkugel, die die Gottheit ist, zusammen. Dann lösen Sie sich in die Gottheit auf.

Es entsteht eine doppelte Durchdringung: die Gottheit dringt in Ihren Körper ein, dieser löst sich in die Lichtkugel der Gottheit auf. Auch diese Kugel löst sich einfach auf - so wie man eine kleine Wolke in den Bergen sich im Raum verlieren sieht, oder wie sich Morgennebel im Tal verflüchtigt. Gerade eben war er noch da, jetzt ist alles frei. In diesem Zustand der Offenheit entspannt man sich.

Bis eben herrschte sehr intensive Konzentration. Man rezitierte das Mantra, wandte Energie und Glauben auf, mobilisierte alle Kraft um es in sich hinein zu holen - dann entspannt man sich. Ausschlaggebend ist, daß man nicht darüber nachdenkt. Es ist eine tatsächliche Erfahrung. Ideen über Ideen helfen uns nicht weiter. Nur die wirkliche Erfahrung verwandelt. Wichtig ist es, sie zu wollen, sie zu begehren. "Buddha, du hast all diese guten Dinge, komm und gib sie mir. Du hast versprochen, sie mir zu geben, deshalb komm und tu es jetzt. Du willst es mir geben, ich will es von dir bekommen - das ist doch eine wunderbare Partnerschaft." Und natürlich auch eine sexuelle.

Der Geschmack von Sex und Sinnlichkeit durchzieht das ganze Tantra. Visualisierungen sind sehr reichhaltig - wie wir es an den Farben der Thangkas hier sehen. Es besteht ein ästhetisches Interesse, ein Sinn für Schönheit, Faszination für Farbe und Form, für Musik und Tanz. All der Reichtum und das Aroma werden in der Visualisierung herausgestellt, ausgedrückt. Man wird verführt und verzaubert. Dann wird eine gesammelte Energie immer weiter hineingenommen, immer weiter und weiter und dann - aufgelöst. Im Zustand offener Entspannung werden Gedanken, Gefühle und Empfindungen zweifellos auftauchen. Alles, was man dann tun muß, ist entspannt zu bleiben. Sie haben gerade Leerheit geheiratet. All die kleinen, schönen Gedanken kommen jetzt, um Sie zu versuchen. Man haut nicht ab und vögelt mit jemand Anderem, wenn man frisch verheiratet ist. Sie müssen der Leerheit treu bleiben, sie ist Ihre Braut. Es ist wichtig, offen und zufrieden zu sein und einen Zustand der Unterstützung in dieser offenen Ausdehnung zuzulassen.

Viele Leben lang wurden wir durch Gedanken verführt. Gedanken stellen für uns eine echte Versuchung dar. Sie sind vertrautes Gelände. Es ist, wenn Sie so wollen, die Sprache, in der wir Fachwissen haben. Doch müssen wir das neue Gelände betreten. Das ist schwer. Deswegen müssen wir uns dem neuen Ort, an den wir gehen, verpflichten. Am Anfang erscheinen die auftretenden Gedanken anders, unterschiedlich zu sein. Doch je mehr wir uns entspannen und in der Leerheit offen bleiben, desto mehr werden wir uns der in diesem Zustand auftauchenden Gedanken bewußt. Normalerweise sehen wir wie durch einen engen Tunnel Dinge hin und her laufen. Sie scheinen von "A" nach "B" zu gehen. Doch wenn wir uns im Zustand der Offenheit entspannen, sehen wir, wie Phänomene in der Offenheit entstehen und in sie zurückkehren.

Diese fundamentale Tatsache müssen wir verstehen. An diesem Punkt vereinigen sich Samsara und Nirvana. Diese Erfahrung des Gewahrseins wird "rigpa" genannt. Form und Leerheit sind völlig verschmolzen. Entspannt man sich mehr und mehr, jagt man keinen zukünftigen Gedanken nach, wartet nicht ängstlich auf ihr Kommen und hetzt

auch nicht neugierig nach gerade vergangenen, um mehr über sie herauszufinden. Statt dessen bleibt man entspannt und glücklich in dem neu entstandenen Raum, und erlaubt den Phänomenen zu entstehen, zu vergehen, zu entstehen, zu vergehen ... Allmählich offenbart sich das Erscheinen der Phänomene als die Tatsache, daß Sie sich wieder zurück in diesen Raum hier befinden. Das ist kein Fehler. Es ist nicht das Ende der Meditation. Es ist nur eine neue Form der Manifestation. Was auch immer sich manifestiert, manifestiert sich in diesem einen offen, strahlenden Glühen. Auf diese Weise integrieren wir die Meditation der Versenkung. Die Stadien der reichhaltigen Vielfalt kommen später. Das ganze Leben verbringen wir damit, die beiden Pole,

Ruhe = "nasba" (gnas.pa.) und Bewegung = "gyuva" ('gyu.ba) zusammen zu bringen. Denn wenn der Zustand tiefer Meditation und Offenheit, und die reichhaltige Darstellung von Bewegung verschmelzen, nennen wir das "in einem Leben erleuchtet werden". Das ist die grundlegende Struktur dieser Meditations-Übung. Wir führen sie durch, um diese Erfahrung zu erlangen. Die Meditation wird gelehrt, um Menschen zu dieser Erfahrung zu verhelfen.

Meditationen wurde nicht entwickelt, um faule Lamas zu beschäftigen. Es dient weder dem Zeitvertreib zwischen Geburt und Tod, noch ist es eine pompöse Veranstaltung, um Klöstern zu Spenden zu verhelfen. Man sollte es auch nicht tun, weil man irgendwann einmal eine Einweihung von einem Lama erhalten hat, der sagte, man solle es zeitlebens tun.

Wenn Sie verheiratet sind, sind Sie womöglich verpflichtet mit jemanden zu schlafen, den Sie nicht mehr lieben. So wird christliche Ehe verstanden, es hat nur nicht mehr viel mit Vergnügen zu tun. Es entspricht dem Vollzug einer tantrischen Praxis, nur weil man das Gelübde genommen hat. Tut man eine Praxis widerstrebend, aus einem Gefühl der Verpflichtung heraus, ist es unwahrscheinlich, daß man für diese Art des Gewahrseins offen ist. Man ahmt nur Bewegungen nach. Eine andere Bezeichnung dafür wäre, endlos durch Samsara zu wandern. Deshalb denkt man am Anfang einer Praxis über das Leid in Samsara, Vergänglichkeit, wie schwierig das Leben ist, nach, über all das, worüber wir dieses Wochenende gesprochen haben.

Es gibt einen Grund zu praktizieren. Wir wollen dem Leiden entfliehen. Wir wollen entspannter, offener und klarer sein und Anderen helfen. Das sind drei vernünftige Gründe. Wir haben aber nicht genug Zeit, denn wir sind viel beschäftigt. Oft sind wir müde und abgelenkt, und dann passieren auch noch andere Dinge.

Wenn Sie Initiationen erhalten haben, wäre es sinnvoll sich zu überlegen, wieviel Sie seit dem praktiziert haben. Wahrscheinlich nicht sehr viel. Stellen Sie sich dem gegenüber vor, wieviele Stunden Sie mit Fernsehen, Kino, Geplauder mit Freunden verbracht haben. Kommen wir endlich zur Praxis, ist die Tür im Gewebe unseres Alltags schmal. Wenn wir es dann aus Pflichtgefühl tun, zu müde oder abgelenkt sind, wird sie nicht viel Kraft haben uns zu verändern. Deshalb heißt es in traditionellen Texten, daß man mit gesträubten Haaren und Gänsehaut beten soll. Man empfindet starkes Begehren, man wünscht es wirklich. Man benutzt Begehren, um Begehren aufzulösen. Man benutzt es, um die binäre Opposition der Dualität aufzulösen.

Deswegen schlage ich vor, eine stark vereinfachte Praxis durchzuführen. Da viele von Ihnen keinerlei Initiation erhalten haben, und keine Texte gelernt haben, halte ich es für sinnvoll etwas Einfaches zu machen.

Sitzen Sie entspannt und bequem. Ich beschreibe kurz den Ablauf: Vor Ihnen im klaren, blauen Himmel befindet sich eine Präsenz. Wenn Sie gewohnt sind mit einer Gottheit zu praktizieren, visualisieren Sie die Ihnen vertraute Gottheit, wer auch immer es ist. Wenn Ihnen eine derartige Übung nicht geläufig ist, stellen Sie sich eine kleine Kugel weißen Lichts vor. Die Kugel aus Licht ist durchsichtig. Insofern ist sie gleichzeitig da als auch nicht da. Sie erkennen die Kugel als Weisheit und Mitgefühl aller Buddhas. Während Sie die Kugel anschauen, rezitieren wir alle zusammen OM AH HUNG. Es ist die Essenz aller Mantras.

- OM steht für den Körper des Buddha,
- AH steht für die Rede des Buddha,
- HUNG steht für den Geist des Buddha.

Indem man OM AH HUNG sagt, sagt man alle Mantras. Es ist eine recht nützliche Abkürzung. Wenn Sie jemals viele Mantras haben sagen müssen, aber keine Zeit hatten oder womöglich welche vergessen hatten - dumm gelaufen - reicht OM AH HUNG und Sie machen alles wett.

Die Gottheit oder die Kugel aus Licht befindet sich jetzt vor uns und wir sagen zusammen laut: OM AH HUNG, OM AH HUNG, OM AH HUNG ...

Während wir es rezitieren, stellen wir uns vor, daß vom Herz-Zentrum der Gottheit dreifarbiges Lichtstrahlen ausgehen:

- weißes Licht löst sich in unserer Stirn auf,
- rotes Licht in unserer Kehle,
- blaues Licht in unserem Herzen.

Das eindringende Licht reinigt alle Sünden und Verschattungen von Körper, Rede und Geist. Indem es unseren Körper mit Licht füllt, löst es das Gefühl körperlicher Schwere auf und vermittelt die Empfindung eines Lichtkörpers.

Sobald wir die Rezitation OM AH HUNG beenden, stellen wir uns vor, wie die Lichtkugel oder die Gottheit auf unseren Scheitel kommt. Sie löst sich durch unseren Kopf in unser Herz auf. Daraufhin löst sich unser Körper in unser Herz-Zentrum auf. Da wir bereits unseren Körper mit Licht erfüllt empfinden, strömt das Licht nun in die Kugel in unserem Herzen. Bei diesem Prozeß muß man aufmerksam sein, man möchte sich völlig auf die Lichtkugel konzentrieren. Vom restlichen Körper haben wir keinerlei Empfindung mehr - es gibt nur noch den Lichtpunkt. Dieser Punkt löst sich wie Nebel auf. Dann sitzen wir in dieser entspannten Offenheit, bis wir in dieses Zimmer zurückkehren.

Sitzen Sie bequem und beginnen Sie mit einem Gefühl für diesen Ort. Dann rezitieren wir OM AH HUNG.

## Meditation

Haben Sie sich ersteinmal an diese Praxis gewöhnt, können Sie es in einer Minute durchführen. Wichtig ist, mehrmals - sagen wir eine halbe Stunde lang - auf diese Weise zu praktizieren. Falls sich Menschen gestört fühlen oder nicht mögen, was Sie

---

tun, brauchen Sie das Mantra nicht laut auszusprechen. Die Hauptsache ist, das Gefühl einer Präsenz, einer Form zu intensivieren.

Einigen Leuten fällt visualisieren leicht, für Andere ist es schwer. Fällt es Ihnen schwer, grämen Sie sich nicht. Wichtig ist das Gefühl einer tatsächlichen Präsenz der möglichen Erleuchtung. Verbringen Sie so viel Zeit wie möglich im offenen Gewahrsein. Haben Sie diese grundlegende Einstellung verinnerlicht, und sich erinnert, daß sämtliche Manifestationen aus Offenheit entstehen, können Sie dahin zurückkehren, indem Sie die Praxis ziemlich schnell durchführen.

Wir kommen aus der Meditation mit einem Gefühl der Offenheit und Empfänglichkeit für die Bedürfnisse anderer Menschen. Der Sinn einer solchen Meditation besteht darin, sich mit der Welt verbunden zu fühlen. Nicht als eine dualistische Verbindung von Subjekt und Objekt, sondern als direkte Erfahrung, daß wir alle in einem Raum miteinander verbunden sind. Verbundenheit ist Teil dessen, was ist. So trägt uns die Meditation in die Tiefen und Empfänglichkeit für unsere gegenseitige Beziehung. So offenbart sich Mitgefühl auf verschiedene subtile Weisen, in Sensibilität für die Befindlichkeit Anderer. Diese Art von Meditation sollte unser phänomenologisches Gewahrsein steigern, nicht spaced-out, sondern spaced-in. Okay ?

Ich bedanke mich für die Einladung nach Frankfurt / Offenbach und für die Übersetzung. Ich hoffe Sie praktizieren weiterhin und denken über die heutigen Themen nach.

\*\*\*