
Offen Leer und Endlos...

Dzogchen Klausur

James Low
Berlin, 11. & 12. März 2006

Transkribiert von Sarah Allen. Editiert von Barbara Terris. Ins Deutsche übersetzt von Matthias Steingass

Das Wichtigste in Bezug auf Lehre, Übertragung und Lehrer ist ihre Beziehung zur Leerheit, denn das ist es was die Beziehung zum Lehrer zu etwas macht, das die Basis unseres 'Seins in der Welt' fundamental verändert.

...

Das Problem des Subjektes kann nicht durch das Objekt gelöst werden. Die Leerheit und Konfusion, die Schwierigkeiten die wir fühlen, die Unsicherheiten darüber, wer wir sind, über die Bedeutung des Lebens, was wir mit unserer Existenz tun sollten, all das wird nicht gelöst, indem wir uns verlieben. Ihr mögt eine Auszeit von den Schwierigkeiten haben aber danach sind sie wieder da.

...

Meditation wird nicht den Inhalt eures Geistes verändern aber es wird euer Verhältnis zu den Inhalten eures Geistes verändern. Und das ist ein Grund dafür, dass Meditation sehr langweilig sein kann, da man eine Menge Zeit einfach nur mit sich selbst verbringt – und tatsächlich, wir sind alle etwas ermüdend!

...

Die Klarheit, die von Gedanke erzeugt wird, entwickelt sich, indem Gedanke an Gedanke gereiht wird. Die Klarheit jedoch die aus Entspannung, Offenheit und Leerheit entsteht, ist vor dem Gedanken da. Gedanken erscheinen wie als funkelnder scharfer Grat, wie wenn sich das Licht des Mondes in den Wellen der See bricht und kleine Wassertropfen perlen. Das ist es was unsere Gedanken sind: Kleine Tropfen wundervoller Energie, die aus dem offenen Dharmakaya entstehen. Es ist die Tiefe des Ozeans, mit seinem leuchtenden Potential.

...

Ratschlag, den Geist zu beobachten: *Geht wie ein Ornithologe vor, der in den Wald geht und sich einen Platz sucht, um sich dort ganz still hinzusetzen. Der Vogel ist im Wald—und wenn man sich nicht zu sehr bewegt, wird er erscheinen. Entspannt euch also, euer Geist ist da—denn derjenige der schaut, zeigt es Euch.*

...

Die selben potentiellen Methoden, die Mittel die aus der Leerheit entstehen, werden nun für eine andere Aufgabe umgewandelt. Das ist die Essenz des Tantra. Die Kupplung, wenn man so will, um den Gang zu wechseln, ist Leerheit. Wir fahren in einer ganz bestimmten Geschwindigkeit, in diesem einen Gang unserer karmischen Identität und nehmen wahr was wir eben mit dieser Geschwindigkeit wahrnehmen, dann aber wechseln wir den Gang – er rastet ein – und wir sind Padmasambhava!

Inhaltsübersicht

EINFÜHRUNG	3
LEERHEIT UND HINGABE	3
LEERHEIT UND VERGÄNGLICHKEIT	4
WER SCHMEISST HIER EIGENTLICH DEN LADEN?	6
WIR BENUTZEN SUBSTANTIVE WENN WIR EIGENTLICH VERBEN BENUTZEN SOLLTEN	8
FRAGE ÜBER GEWOHNHEITSMUSTER UND WIE SIE IN DEN DREI YANAS ANGESPROCHEN WERDEN	9
HAMLETS ROLLE SPIELEN <i>ODER</i> SICH SELBST ALS PADMASAMBHAVA VISUALISIEREN (TANTRA).....	11
MEDITATION: DREI 'A'	12
FRAGEN BEZÜGLICH DER MEDITATION	13
SELBSTBEOBACHTUNG OHNE URTEIL	14
<i>'Lügner Nummer Eins, Betrüger Nummer Eins'</i>	14
WORAN ERKENNEN WIR, WANN WELCHE PRAXIS AUSZUFÜHREN IST?	15
ALLE BEGRENZTEN DINGE ERSCHEINEN IM GEIST, OHNE DEN GEIST ZU BEGRENZEN	16
WIE ERKENNEN WIR, DASS UNSERE PRAXIS GUT LÄUFT?	17
DAS WICHTIGSTE IST ES, EINE EINDEUTIGE ERFAHRUNG ZU MACHEN.....	19
GURUYOGA MIT DEN DREI 'A'	20
DAS GURUPRINZIP, ODER DIE FUNKTION DER VERBINDUNG	20
GEFÜHLE UND GEDANKEN DIE IN DER MEDITATION ERSCHEINEN	21
DAS KUNTU ZANGPO-PRINZIP.....	22
INTEGRATION IM POSTMEDITATIVEN ZUSTAND	23
HUNG: EIN SEMDZIN, UM ANHAFTUNG ZU LOCKERN	24
DIE FÜNF WEISHEITEN UND DIE FÜNF GIFTE.....	24
ERKLÄRUNG DER PRAXIS	26
FRAGEN	27
PRAXIS FÜR DAS EINSCHLAFEN	28
DREI STUFEN DES DHARMAVERSTÄNDNISSES	28
DIE ANWENDUNG DER DREI STUFEN DES DHARMAVERSTÄNDNISSES AUF DIE LEERHEIT	29
DIE ANWENDUNG DER DREI STUFEN DES DHARMAVERSTÄNDNISSES AUF DIE TANTRISCHE PRAXIS	31
<i>Wer ist derjenige der mich tut?</i>	31
KINO-METAPHER	34

Erster Tag des Teachings

Einführung

Wir werden uns Sichtweise und Meditation der höheren Tantras, so wie man sie in der Praxis der **Grossen Rigdzin**, wie sie von Chhimed Rigdzin Rinpoche gelehrt wird, ansehen. Wir werden uns auch Sichtweise und Meditation des Dzogchen ansehen. Das beinhaltet zum Teil, sich über die Natur der Leerheit und besonders über die Sichtweise der zwei Wahrheiten klar zu sein. Rinpoche erklärte immer, dass, allgemein gesagt, die tantrische Sichtweise völlig gleich derjenigen des Paramitayana Mahayana ist; lediglich die Methode unterscheidet sich. Wenn ihr mit diesen technischen Begriffen nicht vertraut seid, so werden sie im weiteren Verlauf etwas klarer werden...

Leerheit und Hingabe

Das Verständnis der Leerheit ist das zentrale Phänomen des Buddhismus. Sie wird einerseits als Kritik und Analyse unsere gewöhnlichen Wahrnehmung dargestellt, andererseits als ein Weg, den Grund zu verstehen, aus dem heraus sich alles manifestiert. In dieser Hinsicht müssen wir zuerst sehen, dass tatsächlich Alles Nichts ist und dann, dass Nichts tatsächlich Alles ist. Die Gefahr für uns besteht darin, von einem 'Etwas' zu einem 'anderen Etwas' zu gehen, ohne dabei durch das Nichts zu gehen!

Zum Beispiel ist Glaube in der Praxis sehr wichtig; ohne Glaube ist es wirklich unmöglich die Energie, das Engagement und den Bezug zu haben, um die Praxis zum Leben erwecken. Allerdings haben wir sowieso schon einen starken Glauben. Wir haben den 'Glauben', dass wir wissen, wann die Geschäfte öffnen und schliessen. Wir glauben, dass unser Haus noch da ist, wenn wir nach Hause kommen. Wir handeln immer auf der Basis von Glauben. Glaube ist also eine Art der Bezugnahme zur Welt, die Phänomene vereinfacht. Er basiert darauf, sich auf Annahmen zu verlassen. Desto mehr man sich auf sie verlässt, desto realer, wahrer und nützlicher fühlen sie sich an.

Der Unterschied in die Praxis des Tantra zu vertrauen und darauf zu vertrauen, dass man weiß, wo man sein Auto geparkt hat, besteht darin, dass das Objekt des Vertrauens im Tantra leer ist und dasjenige im gewöhnlichen Leben angefüllt. Dinge scheinen dauerhaft und mit dem anhaltenden Eindruck eigenen Seins versehen zu sein. Ganz klar gibt es also eine potentielle Gefahr, Glaubenssätze des Alltages in die spirituelle Praxis zu transponieren und dabei in einem religiösen Dogma zu enden, das Dir einflüstert, Dinge existierten in Tat und Wahrheit.

Was wir tatsächlich in der Welt der Phänomene haben, ist Erscheinungsform. Es kann hilfreich sein, dass jemand glaubt, sein Guru sei erleuchtet. Anderen Leute, die ihn kennen lernen, mag er als nichts besonderes erscheinen. Ist das so, weil sie den *wirkliche* Wahrheit nicht verstehen, oder ist das einfach nur, weil es keine tiefe Verbundenheit gibt und sie also in einer anderen Dimension leben. Die Gefahr für Schüler besteht darin, dass sie von Leuten, die die Dinge nicht so wie sie sehen, denken, diesen würde etwas fehlen, sie wären dumm oder weniger wert.

Das Wichtigste in Bezug auf Lehre, Übertragung und Lehrer ist ihre Beziehung zur Leerheit, denn *das* ist es was die Beziehung zum Lehrer zu etwas macht, das die Basis unseres Seins in der Welt fundamental verändert. In der Geschichte des Tibetischen Buddhismus gab es viele Auseinandersetzungen zwischen religiösen Gruppen und es gibt sie immer noch zwischen westlichen Buddhisten. Diese Auseinandersetzungen entstehen auf Grund mangelnder Sorgfalt in Bezug auf Leerheit. Zu glauben, etwas sei nachhaltig wirklich, ist der Geschmack der Unwissenheit.

Wenn man einen Lehrer sieht und man fühlt, wie einem das Herz aufgeht, wie es einen von innen her wärmt, dann ist wichtig, dass sich etwas auf Grund der Begegnung mit dem Lehrer in einem gewandelt hat. Bevor man den Raum betreten hatte, um den Lehrer zu treffen, fühltest Du Dich nicht so; dann, als Du den Lehrer getroffen hattest, fühltest Du den Wandel. Wenn man das beobachtet, kann man direkt feststellen: 'Meine Verfassung, wer Ich bin, ist bedingt, ist nicht dauerhaft.' Wenn man sich dann nach einer Weile nicht mehr so fühlt, kann man beobachten: 'Oh ja, das ist vergänglich.'

An diesem Punkt können wir zwei Schlussfolgerungen ziehen. Wir können entweder sagen, *'Der Lehrer ist die Quelle dieses wundervollen Gefühls; Ich muss sicher gehen, dass ich mein Leben mit diesem Lehrer verbringen kann.'* Oder wir können denken, *'Die Verfassung meines Seins ist sehr unzuverlässig. Wenn ich nicht meine eigene Natur erkenne, werde ich in Schwierigkeiten geraten.'* Der erste Weg führt Dich zur Religion, und der zweite führt Dich zur Meditation. Wir benötigen **beide**, denn durch die Meditation verstehen wir unsere eigene leere Natur und die aller Phänomene. Dadurch beginnt man zu sehen, dass die Energie der Verbindung, die man zu Lehrern, Linien usw. fühlt, ein dynamischer Fluss von Energie ist, der aus der Leerheit entsteht. Ansonsten bleibt ihr einfach Markentreue, und ihr werdet versuchen, diese Marke zu schützen, was bedeuten würde, aus Anhaftung heraus zu agieren und Dinge für nachhaltig wirklich zu halten.

Als ich C. R. Lama¹ in den späten 60ern traf, stellte ich ihm viele Fragen über Tibet, über sein Kloster usw. Er pflegte zu antworten, *'Es ist alles weg, es gibt nichts mehr, worüber da nachzudenken wäre.'* Und das ist wirklich wichtig. Vergangenes ist vergangen. Was am Kloster wesentlich war, ist die Tatsache, dass dort einige Realisierung erlangt wurde. Rinpoche hatte diese Realisierung bei sich, also war das Gebäude nicht so wichtig.

Es ist das gleiche mit Dharmazentren wie diesem hier in Berlin. Es ist eine wunderbare Sache, dass Menschen soviel Zeit und Energie investieren, sie aufzubauen und im Allgemeinen muss man sagen, dass Dharmazentren eine gute Idee sind, da sie Menschen einen Platz bieten, an dem sie gemeinsam lernen und praktizieren und etwas wertvolles erreichen können. Wenn die Menschen aber, die mit ihrem Aufbau zu tun haben, denken, *'Gut, das war also das und jetzt unser nächstes Projekt... Heute habe ich dieses und jenes zu tun, um es zum laufen zu bringen...'* dann machen sie sich Gedanken darüber, ob sie das richtige elektrische Kabel haben oder die korrekte Genehmigung der örtlichen Behörde. All dies sind einfach weltliche Belange und keine Dharmapraxis. Es wird ein Gebäude errichtet, aber ob man nun ein Hotel errichtet oder ein Bordell, das macht keinen Unterschied.

Was wirklich zählt, ist, dass wir uns nicht selbst betrügen. Die äussere Form ist wunderbar, wenn sie von einer Klarheit des Verstehens erhellt wird, die aus der rechten Sicht entsteht. Obwohl buddhistische Ideen oft sehr schwierig sind, denke ich doch, dass es sehr wichtig ist, sie zu verstehen. Allerdings liegen die Schwierigkeiten, sie zu verstehen, nicht in der intellektuellen Herausforderung, sondern darin, dass sie diejenigen Annahmen in Frage stellen, die wir unserem Alltag zu Grunde legen.

Leerheit und Vergänglichkeit

Um die Natur von Padmasambhava zu verstehen und die Praxis auszuführen, müssen wir die drei Kayas verstehen. Die Basis für ein Verständnis der drei Kayas ist jedoch das Verständnis der Leerheit.

¹ Chhimed Rigdzin Rinpoche

Auf einer allgemeinen Ebene ist der erste Aspekt Vergänglichkeit. Phänomene – die inneren Phänomene der Gedanken, Gefühle und Empfindungen, und die äusseren Phänomene, die wir in der Welt erleben – sind nicht von Dauer. Zum Beispiel könnte man ins Museum gehen und dort ethnografische Exponate sehen, vielleicht die Rassel eines Schamanen, und an der Glasvitrine mag eine Beschreibung darüber sein, um was es sich handelt. Die Rassel wird für die Zukunft aufbewahrt aber sie ist dekontextualisiert. Ihr könnt sie nicht berühren, und selbst wenn ihr es könntet, wüsstest ihr nicht, was mit ihr anzufangen wäre. Da ist sie also, dauerhaft, doch **was** genau ist dauerhaft? Sie wurde in einer Kultur von Menschen, mit einer bestimmten Absicht hergestellt. Sie war der Ausdruck dieser Absicht. Doch dann wurde sie gestohlen oder getauscht und nun befindet sie sich in der Glasvitrine. Sie scheint also dauerhaft zu sein, aber tatsächlich ist sie etwas anderes geworden.

Entitäten, oder Dinge, die aus sich selbst heraus zu existieren scheinen, würden für uns keine Bedeutung haben, wenn wir sie nicht erleben würden. Wir können kein Objekt erleben, ohne etwas auf es zu projizieren. Genauso wie das Objekt in unsere Welt tritt, begegnet unsere Welt dem Objekt, was soviel heisst wie, dass es schon längst in unsere Gedanken und Annahmen gehüllt ist, wenn uns entgegnetritt. Wir leben innerhalb unserer speziellen Neigungen, innerhalb unserer Geschichte und unseres Karmas und wir können nicht einfach so aus all diesem heraustreten. Wenn ihr die Strasse entlang geht, seht ihr Menschen, die Kleidung tragen, die ihr niemals tragen würdet. Sie haben zwei Beine, zwei Arme, einen Kopf. Ihr habt auch zwei Beine, zwei Arme und einen Kopf. Also, warum könnt ihr nicht dieselbe Kleidung tragen? Irgendwie wisst ihr, *‘Das bin einfach nicht ich.’* Diese Kleidung also, die in ihrer Funktion sehr nützlich ist, ist nichts für Euch. Ihr würdet Euch Gewalt antun diese Stück Kleidung zu tragen.

Das ist ein Aspekt der Vergänglichkeit. Er bedeutet, dass die neutrale Qualität der Phänomene extrem vergänglich ist. Sie wird immer von der Wertigkeit unserer Projektionen und Auswahlmöglichkeiten überlagert oder beeinflusst. Wie können so sehen, wie sich die Offenheit der Welt die wir bewohnen, immer schon geschlossen hat, wenn wir uns auf sie zu bewegen. Wir haben Vorurteile, und diese sind Ausdruck unserer eigenen besonderen Weise der Konditionierung, der Ausprägung, die wir in uns tragen. Es ist wichtig, diese Art der Erfahrung selbst zu untersuchen und zu sehen, wie unsere besondere Art und Weise in der Welt zu sein ist.

Wenn wir diese unsere besondere Art und Weise beobachten, sehen wir, wie intensiv sie im Augenblick ihres Auftauchens ist, aber auch wie unzuverlässig, da sie keine Dauer hat. Wenn das Auftauchen des Impulses oder der Bewegung über uns kommt, ist es, wie wenn uns Scheuklappen übergezogen würden und unser Blick verengt sich stark. Dieser Augenblick wird von anderen Augenblicken abgeschnitten. Er scheint völlig überzeugend zu sein—und trotzdem ist er natürlich nicht von Dauer. Vergänglichkeit ist also verbunden mit **Aufmerksamkeit, Absicht, Identifikation und dem Einsatz von Energie**. Das heisst, Augenblicke scheinen so reich und stark zu sein, sie erscheinen so unvermeidbar, denn sie sind das Medium unserer eigenen Energie. Der Buddha lehrte und erklärte Vergänglichkeit wieder und wieder, denn die Identifikation mit einer Situation paralyisiert uns und führt zu den schlechten Handlungen, die wir ausführen.

Wir können das gut bei kleinen Kindern sehen. Wenn sie etwas bestimmtes zum Essen wollen oder wenn sie mit einem bestimmten Spielzeug spielen wollen, das jemand anders hat, können sie sehr verärgert werden. Das Spielzeug hat ihre **Aufmerksamkeit** erregt, es wird zum Objekt ihrer **Absicht**, dann **identifizieren** sie sich mit ihm; und dies bringt einen enormen **Einsatz** an Energie mit sich. Es ist, als ob die ganze Welt, ihre ganze Existenz davon abhängt, das zu haben. Und doch, desto intensiver diese Fixierung wird, desto stärker die kleine Person ist, desto Mitleid erregender sind sie. Sie sind davon überzeugt diesen Gegenstand haben zu müssen. Ihre ganze Existenz ist darin verwurzelt. Dies ist ein Zustand höchster Verletzlichkeit.

Unser ganzes Leben hindurch wiederholt sich das selbe Muster. Wir mögen z.B. empfinden, dass in Liebesbeziehungen, dieses Objekt, diese eine Person die Lösung für unser Problem ist. Wir kommen uns wie am Boden zerstört vor, wenn wir nicht mit dieser bestimmten Person zusammen sein können. Doch das Problem des Subjektes kann nicht durch das Objekt gelöst werden. Die Leerheit und Konfusion, die Schwierigkeiten die wir fühlen, die Unsicherheiten darüber, wer wir sind, über die Bedeutung des Lebens, was wir mit unserer Existenz tun sollten werden, all das wird nicht gelöst, indem wir uns verlieben. Ihr mögt eine Auszeit von den Schwierigkeiten haben aber danach sind sie wieder da.

Wenn wir in solchen Verfassungen sind, sagen wir, *'Ich weiß, wer ich bin. Ich weiß, dass ich dich brauche.'* Und beide Feststellungen sind unwahr. Ich weiß nicht wer ich bin, und wenn ich nicht weiß wer ich bin, weiß ich mit Sicherheit nicht, wer Du bist, warum also will ich Dich? Selbst wenn ich weiß wer Du bist, kennst Du Dich nicht so, wie ich Dich kenne. Darum streiten wir! [*Lachen*]

Das ist das Gegenteil von Vergänglichkeit. Das heisst zu denken: *'Ich habe eine dauerhafte Identität. Ich kenne einige meiner guten und meiner schlechten Seiten, und wenn ich mich so in der Welt umsehe, sehe ich, dass Du die ideale Partner für mich bist und deswegen können wir zusammen arbeiten und es etwas Gutes schaffen.'*

Wer schmeisst hier eigentlich den Laden?

Wenn eine Paarbeziehung gut läuft, heißt das aus traditioneller buddhistischer Sicht, dass die Menschen eine gute karmische Verbindung haben. Da wir aber unser eigenes Karma nicht wirklich erkennen, ist das was den Laden am laufen hält **nicht** unser bewusster Wille. Wir haben die Neigung nach außen hin zum Objekt. Alle unsere Sinne halten Ausschau. Wir sind der Welt zugewandt.

Wir haben viele wechselnde Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Wenn wir beginnen zu meditieren und unseren Geist bei der Arbeit zu beobachten, sind wir normalerweise erstaunt, wie kompliziert er ist. Wir haben Gedanken, die wir nicht erwarten. Aber woher kommen diese Gedanken? Sie sind nicht unsere bewusste Absicht. Wir können sagen, dass sie aus unserem Unbewussten kommen, von unserem Karma. Sie kommen von irgend woher, sind aber in unserem Erleben. Um also unseren Eindruck eines beständigen Selbstes aufrecht zu erhalten, müssen wir das, was als unsere Erfahrung aufsteigt, bearbeiten. Wir müssen das Bild, die Repräsentation unseres Selbstes, die Idee darüber, wer wir sind, als eine beständige Form nehmen und entscheiden, ob dieser Gedanke damit identifizierbar ist oder nicht.

Macht das Sinn? Könnt ihr sehen, dass es das ist was passiert? Es ist sehr wichtig genau zu erkennen, 'Oh ja, es gibt eine Menge von mir, was ich nicht sein will.' Und darin haben wir eine wichtige Entscheidung zu fällen: Entweder sagen wir, auf der Seite Samsaras, *'Mein Selbstbild ist korrekt, das andere Zeug ist falsch'*, oder wir sagen auf der Seite des Dharma *'All dies Zeug bin ich und meine Idee davon, wer ich bin ist falsch.'*

Die wichtigste Idee, die wir für die Meditationspraxis entwickeln können, ist Ehrlichkeit. Ehrlich das Durcheinander zu tolerieren, das als unser Erleben erscheint. Wir sind abgelenkt. Wir schlafen ein. Wir stellen fest, dass uns Gedanken quälen. Wenn wir uns sagen, *'Ja das bin wirklich ich, Ich bin nichts anderes als das; dies ist kein Fehler,'* dann beginnt die Stabilität und Sicherheit unseres Gefühls von einer festgelegten Identität zu zerbröseln. Das ist sehr wichtig. Bevor wir nicht die Erzählung die wir uns über uns selbst erzählen in Frage stellen, wird sie die Kontrolle über uns behalten. Im Kern ist das die Beschaffenheit der Anhaftung — Anhaftung an die Idee einer beständigen, dauerhaften Selbstidentität. Und Buddha sagt, Anhaftung ist die Ursache für Leiden.

Moderne Wissenschaft und Technik stellen uns viele nützliche Geräte zur Verfügung. Man hat einen Kühlschrank, einen Herd, einen Geschirrspüler und da wo es etwas komplizierter wird, ein Auto,

einen Computer... Wir besitzen viele Dinge und die meisten von uns haben absolut keine Ahnung wie sie funktionieren. Aber sie geben uns das Gefühl sehr stark zu sein. Wir drücken einfach einen Knopf und 'ping' etwas wird gekocht, aber wir wissen nichts von dem Prozess der stattfindet. Tatsächlich leben wie in einer Welt großer innerer und äußerer Ahnungslosigkeit mit dieser sehr schwachen Abgrenzung durch Pseudokompetenz und -wissen. Aber wenn wir meditieren, realisieren wir, dass nicht mal diese schwache Abgrenzung haben.

Das erste wirkliche Ziel der Untersuchung der Nichtbeständigkeit ist die dauerhafte Erzählung über uns selbst, was uns zu der Einsicht führt: *'Ich weiß nicht, wer ich bin.'* Das kann aber dazu führen, dass wir uns ziemlich verrückt fühlen, wenn wir denken, *'Alle anderen scheinen zu wissen, wer sie sind. Was ist bloss los mit mir?'* Vom buddhistischen Standpunkt aus, ist die Schlussfolgerung, die wir ziehen sollten *'Ich weiss nicht wer ich bin, da ich kein Objekt des Wissens bin.'* Die wirkliche Natur des Selbstes, meine eigene wirkliche Natur, ist nichts was ich greifen, definieren und artikulieren kann. Es ist etwas, das sich zeigt aber jenseits dessen ist, was zu einem Objekt des Wissens werden kann.

Wir sitzen heute also hier und jeder von uns denkt, dass er eine Art Verbindung zum Buddhismus hat. Wir mögen also wissen, dass wir ein Interesse an Buddhismus haben, wir wissen auch unseren Namen, wo wir geboren sind, unser Alter und wir können einige Geschichten darüber erzählen, was wir getan haben. Aber geben uns diese Dinge ein Wissen darüber, wer wir wirklich sind? Dies sind Gedanken. Was sagt die Tatsache, dass ich zu einer bestimmten Zeit, an einem bestimmten Ort geboren wurde, darüber aus, wer ich wirklich bin? Seid ihr von eurer eigenen Geschichte definiert? Hat euch eure eigene Geschichte hervor gebracht? Wenn wir jemanden zum ersten Mal treffen und wir beginnen, uns zu unterhalten, dann stellen wir uns normaler Weise in Begriffen von Geschichte vor. Jemand mag z.B. sagen *'Ich war in Indien,'* und sein Gegenüber erwidert, *'Ich war auch in Indien, was hast Du dort gemacht?'* So beginnen Menschen, ihre Geschichten miteinander zu verweben bis sie denken, *'Das ist eine netter Mensch. Ich verstehe ihn.'* Diese Erzählungen tragen eine Art von Bedeutung, aber es ist, als ob alles, was wir über uns sagen, den Eindruck macht, dass da ein Selbst wäre, über das sich etwas sagen lässt.

Hier in meiner Hand zum Beispiel habe ich etwas. Was können wir darüber sagen? Was ist es?

Antwort: Es ist weiß.

Antwort: Es ist eine Tasse.

Antwort: Es ist Porzellan.

Antwort: Es hat einen Deckel.

James: Gut, wie ist es hiermit? [*James tut so, als ob er etwas hochhebe.*] [*Lachen*]

Antwort: Es ist unsichtbar.

James: Tja, es ist da aber es ist unsichtbar. Wir benötigen Substantive die Adjektive und Adverbien tragen. Wir benötigen *etwas*, um unsere Meinungen, Kommentare, Interpretationen und Geschichten hinzuzufügen. Und wir sind gewohnt, es so zu tun. Wenn wir also tatsächlich dieses tun [*James tut wieder so, als ob er etwas hoch hielte.*] können wir hier tatsächlich etwas haben. Wir können eine Waffe, ein Eis haben... es kann alles nur erdenkliche sein. Weil wir es gewohnt sind Werte und Assoziationen in etwas hineinzulegen, können wir annehmen, dass da etwas ist und dann die Projektion darauf richten.

In Hinsicht auf Tantra und Dzogchen ist dies wichtig, weil es die natürliche Kreativität des Geistes ist, die von ihrem Grund der Leerheit abgeschnitten ist und um Phänomene kreist – oder besser Nichtphänomene – und dadurch die Illusion von wirklich existierenden Phänomenen erzeugt, inklusive uns selbst. Das heißt, wir sitzen also in einer Zwickmühle. Samsara selbst ist eine Qualität von Kreativität, die irgendwie einfach die falsche Richtung genommen hat.

Vergänglichkeit ist also auch der Prozess der Energie. Wieder und wieder schaffen wir uns selbst, bilden Assoziationen darüber wer wir sind, nacherzählen unserer eigene Geschichte, arbeiten unsere Identität aus. All dies ist eine Geste der Kreativität. Es ist wie einen Regenbogen im Himmel zu schaffen, aufgrund von Ursachen und Bedingungen scheint etwas da zu sein, das man aber nicht greifen kann. Es ist wie die Reflektion des Mondes im Wasser, es ist wie eine Fata Morgana. Etwas scheint da zu sein, was es aber nicht ist. Der Buddha lehrte diese illusorische Natur der Phänomene viele, viele Male.

Tantra fügt diesem allgemeinen buddhistischen Verstehen den Gedanken hinzu, dass diese Illusionen von der Energie des Geistes selbst erzeugt werden. Wir sind gewissermaßen von unserer eigenen Hellsichtigkeit geblendet – wie wenn uns eine Taschenlampe in die Augen scheinen würde.

Wir benutzen Substantive wenn wir eigentlich Verben benutzen sollten

Eine andere Weise dies zu betrachten, wäre zu denken, dass es tatsächlich teilweise ein linguistisches Problem ist; dass wir Substantive benutzen, wo wir tatsächlich Verben benutzen sollten. Wenn ich sage 'Ich habe eine Uhr in meiner Hand', scheint das eine ausgemachte Sache zu sein. Aber tatsächlich ist es der Grund warum ich diese Uhr trage ist, dass sie in ihrem Inneren gerade nicht starr ist. Wenn sie starr wäre, wäre sie nicht von Nutzen. Also können wir ganz klar davon ausgehen, dass in ihrem Inneren bewegliche Teile sind, aber es gibt auch einen Rahmen, der die beweglichen Teile sichert, da sie empfindlicher sind.

Aber vom Standpunkt des Buddhismus aus, haben wir hier ein 'uhren' ("a watching"; als Verb, Anm. d. Übers). Die Uhr ist im Prozess der kontinuierlichen Manifestation – sie ist dynamisch. Wenn wir an unserer Schulzeit zurück denken, lernten wir dort etwas über Atome und Protonen usw., und wir haben gelernt, dass diese atomare und subatomare dynamische energetische Struktur sich uns tatsächlich als ein Metall zeigt, das in sich selbst dauerhaft zu sein scheint. Ebenso gibt es in der buddhistischen Analyse des frühen **Abhidharma** die Vorstellung, dass alles Manifeste auf kleinen Momenten basiert, von denen jeder 1/60 Sekunde dauert. Form entsteht und verflüchtigt sich wieder, entsteht und verflüchtigt sich. Und durch die rasche Abfolge dieser Momente, scheinen wir, auf der äußeren Ebene, etwas dauerhaftes zu sehen. Es ist also eine Illusion die wir haben. Eine Illusion der wir auf Grund der Natur unserer Wahrnehmung Operation aufsitzen. Wir können das erkenne, wenn wir einen alten Film nehmen, der aus Einzelbildern zusammen gesetzt ist. Wir können ihn in den Projektor einlegen, die Geschwindigkeit einstellen, so dass dann die Einzelbilder zusammen fließen und ein kontinuierliches Bild ergeben. D.h. unsere Augen haben bei einer bestimmten Geschwindigkeit nicht mehr die Fähigkeit, die Einzelbilder zu sehen.

Manche Insekten haben Gehirne und Nervenverbindungen, die es ihnen ermöglichen sehr schnell zu reagieren. Manche Frösche haben beispielsweise haben Zungen die heraus schießen und eine Fliege fangen – in einem Augenblick – sehr viel schneller als wir uns es vorstellen können. D.h. die Welt die wir erleben, ist die Welt die für unsere besondere Konstitution möglich ist. Und wenn diese Konstitution sich plötzlich verändert, leben wir in einer anderen Welt.

Auf einer sehr einfachen Ebene, ist es für die meisten Menschen so, dass wenn sie alte werden und ihre Seekraft abnimmt, die in der Jugend erworbene Sicherheit alles sehen zu können zu verschwinden beginnt. Sie blinzeln und sehen immer wieder hin aber die Buchstaben wollen einfach nicht klar werden. Wir können so also sehr schnell verstehen, wie diese Fähigkeit, die uns einmal,

aufgrund von Ursachen und Umständen zur Verfügung stand, abnimmt, wenn diese Ursachen und Umstände sich ändern. Unser Gehör nimmt auch ab, wenn wir altern...

Wir machen hier jetzt eine Pause. Und ihr könnt, wenn ihr wollt, Euch während dessen selbst im Prozess beobachten wie ihr eine Tasse Tee trinkt, auf die Toilette geht, Euch mit Anderen unterhaltet. Versucht einfach die dynamische Natur von allem zu erleben auf was ihr trifft. Wenn wir wieder zusammen kommen, haben wir Zeit für Fragen usw.

Pause

Frage über Gewohnheitsmuster und wie sie in den drei Yanas angesprochen werden

Frage: Wenn Du sagst es gibt kein 'wirkliches Ich', denkst Du dann nicht, dass uns unser Verhalten viel darüber sagt, wer wir sind, besonders unsere Gewohnheitsmuster. Sagt das nicht etwas aus über ein 'wirkliches Ich' oder ein bestimmtes dauerhaftes Etwas?

James: In den allgemeinen buddhistischen Lehren gibt es die Idee von den fünf Skandhas oder den fünf Haufen, die Komponenten einer Person sind. Diese sind: Form, Empfindung, Kognition, Assoziationen und Konditionierungen, und Bewusstsein. Der vierte, Konditionierung und Assoziation, ist derjenige welcher die Frage nach den Mustern anspricht. Dies wird auf verschiedene Weise angesehen.

Der allgemeine Weg wäre, dies in Begriffen zu denken, die in der Beschreibung des *Rads des Lebens* gegeben werden. Dieses beginnt mit Unwissenheit, welche durch eine blinde, humpelnde alte Frau dargestellt wird. Die zweite Stufe ist Assoziation, oder Konditionierung, was durch ein Töpferrad veranschaulicht wird. Der Töpfer nimmt etwas Ton und beginnt, ihn in eine Form zu bringen. Indem er diese Form aus einem Haufen Ton aufbaut, beginnt etwas Form anzunehmen. Die Form zeigt sich in besonderer Weise, oder besteht darauf, etwas zu sein, und trotzdem ist sie immer noch mit dem ursprünglichen Klumpen Ton verbunden. Wenn der Töpfer mit der Form nicht zufrieden ist, kann er sie grad wieder zusammen drücken aber wenn sie einmal von der Scheibe gelöst ist, getrocknet und gebrannt, nimmt sie einen dauerhafte Form an. Es ist die besondere Form von Anhaftung, die den Ton 'brennt'.

Tatsächlich sind alle unsere Neigungen Möglichkeiten des Potentials unserer Existenz und wenn wir uns locker machen, könne wir uns in ganz unterschiedlichen Weisen verhalten. Normalerweise sehen wir nicht, wie sehr wir sozialisiert wir sind, wie sehr wir uns in Bezug auf bestimmte Verhaltensweisen durch verschiedene interne Verbote einschränken. Diese Verhaltensweisen *sind* möglich für uns aber wir leben sie nicht aus, weil wir ihnen gegenüber einen inneren Polizisten, eine Angst haben. Ihr mögt sagen, dass es für unser Sozialleben sehr nützlich ist, diese Regeln und Vorschriften zu haben, da wir uns so gegenseitig nicht zu viel Schwierigkeiten machen. Aber nichts desto Trotz, was unser Potential angeht – werden wir eingeschränkt.

Wir können dies auch in Begriffen der drei hauptsächlichen Arten des Verstehens im Buddhismus betrachten. Erstens Hinayana, welcher sich damit befasst, dass die Welt ein sehr gefährlicher Ort ist und man sich daher von allen Verstrickungen lossagen sollte, die einen tiefer in ihre Komplexität ziehen könnten. Zweitens Mahayana, das sich mit der Verbundenheit, des aufeinander bezogen seins und der Verpflichtung Anderen zu helfen befasst. Drittens der tantrische Pfad, inklusive Dzogchen, der sich mit der ursprünglichen Reinheit befasst in der wir uns wiederfinden. Wir müssen uns daran erinnern, dass das alles *Methoden* sind, um etwas zu verstehen. Es sind keine Wahrheiten in sich selbst. Es ist nicht so, dass einer dieser Pfade wahrhaftiger oder wirklicher ist als ein anderer. Es sind Wege der Untersuchung und des Verhaltens, die Menschen mit bestimmten Arten von Neigungen zu mehr Einsicht verhelfen.

Aus Sicht des Hinayana beginne ich damit, meine Muster und Neigungen zu beobachten, und ich bewerte manche als gut und manche als schlecht. Ich will die negativen Neigungen, die mich zu negativen Taten verleiten, aufgeben und ich will mehr Zeit und Energie für Dinge aufbringen von denen ich denke, dass sie gut sind. Ich könnte mich sogar ganz von der Welt lossagen und Mönch oder Nonne werden, um sehr einfach zu leben und um Herausforderungen und Versuchungen aus dem Weg zu gehen. Das Ziel dieser besonderen Orientierung ist Ungestörtheit und daher ist es wichtig, ob unsere Neigungen und unserer Gewohnheiten in der Lage sind, uns zu stören. Die Meditationspraxis hierfür wird *Shamata* genannt, den Geist beruhigen. Dann gibt es den Schritt in das *Vipassana*, wo wir untersuchen, wie verschiedene Phänomene, in ihrem Entstehen und Vergehen, eine Reaktion durch uns hervor rufen. Man beginnt zu sehen, dass die Bestandteile 'meiner Persönlichkeit', die ich für 'mich' halte, die sich in dem Moment in dem ich sie auslebe wie '*ich*' anfühlen, Muster von Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen sind, die im Geist entstehen.

Wenn ich nur ein bisschen zurück trete und sie mit Achtsamkeit beobachte, werde ich sehen, dass sie ebenfalls vergänglich sind. Die Erfahrung, die wir machen, wenn wir mit dieser Art der Meditation beginnen, wird *rang gyu* [Tib. rang rgyud] genannt, der eigene Flow, das eigene Kontinuum. Wenn ihr zum Beispiel feststellt, dass eure Persönlichkeit ein recht enge und ängstliche ist, werdet ihr bemerken, dass in der Meditation eine Menge enger, ängstlicher Gedanken entstehen. Wenn ihr eher entspannt und humorvoll seid, werden euch während der Meditation viele Witze einfallen. Allgemein gesagt, wird die Meditation nicht den Inhalt eures Geistes verändern aber es wird euer Verhältnis zu den Inhalten eures Geistes verändern. Und das ist ein Grund dafür, dass Meditation sehr langweilig sein kann, da man eine Menge Zeit einfach nur mit sich selbst verbringt – und tatsächlich, wir sind alle etwas ermüdend.

Das Wichtigste ist, dass ich durch Achtsamkeit beginne, die Möglichkeit der Wahl zu sehen, wie viel von mir selbst ich mit dem verschmelzen lasse, was auftaucht, und dass ich selbst in dem Augenblick, in dem ich beginne mit meinem Verhaltensmuster zu verschmelzen, achtsam bleibe und beides bin – in diesem Geschehen und außerhalb.

Wenn man z.B. eine ängstliche Person ist, die sich viele Sorgen macht, beginnt man vielleicht zu sehen, wenn man wirklich mit ihnen verschmolzen ist, wie man voller Sorgen ist – aber gleichzeitig sieht man auch, wie man sich gerade Sorgen macht. D.h. Sorgen sind ein Prozess der entsteht und in dem ich mitten drin bin, wie wenn ich in einem Boot sitze, das sich den Fluss hinunter bewegt, *plus* ich bin mir auch bewusst über dieses Sorgen-Machen. Diese drei Möglichkeiten passieren zur gleichen Zeit und man beginnt, sich zwischen ihnen zu bewegen. Es ist in dieser Hinsicht sehr wichtig zu erkennen, dass diese Charakterzüge, Gewohnheiten und Muster unsere Form sind wenn sie auftauchen. Wir sind diese Person, *aber* wir können uns *auch* von der Bedingtheit im Augenblick der Bedingtheit befreien.

Stellt Euch vor, ihr sitzt in einem Kaffee, unterhaltet Euch mit Freunden und erzählt eine Geschichte und plötzlich denkt ihr '*Oh Gott, ich rede zu viel!*'. Ihr mögt euch ein wenig schuldig fühlen oder beschämt und fragt euch '*Warum tue ich da?*'. Das ist der Moment in dem wir handeln als wenn *wir* der verursachende Akteur wären: '*Ich habe zu viel geredet*'. Indem man diese Praxis durchführt, kann man sehen, dass dies eine karmische Tendenz ist, eine bestimmte Formung und Konditionierung, und in diesem Leben ist es mein Glück, eine Menge zu reden [*Gelächter*]. Wir *müssen* etwas tun; es liegt in unserer Natur, uns in der Welt zu zeigen. Manche Menschen sind sehr still, manche sehr laut, manche ärgerlich, manche neidisch. Wir haben alle unterschiedliche Charakterzüge. Der Punkt ist, definieren diese Charakterzüge für alle Zeiten, wer wir sind? Oder definieren sie uns *situationsbedingt*? Indem wir Achtsamkeit praktizieren, können wir erkennen, dass diese Neigungen immer im Fluss sind und sich verändern. Sie haben aber bestimmte Muster der Kontinuität und diese Muster sind durch karmische Impulse entstanden. Charakterzüge werden manifest, aber wir müssen nicht durch sie konditioniert sein.

Die Praxis dieser Meditation besteht darin, eine klar intendierte Aufmerksamkeit auf ein neutrales Objekt gerichtet zu halten, zum Beispiel auf den Atem oder einen Kieselstein vor dir. Hierdurch wird eine unabgelenkte Aufmerksamkeit aufrecht erhalten, so dass der Strom der Gedanken, der normalerweise die Aufmerksamkeit auf sich zieht, einfach vorbei fließt. So kann man beginnen, die Erfahrung zu machen, dass die Inhalte des Bewusstseins einen nicht unbedingt gefangen nehmen müssen; dass die Inhalte des Bewusstseins und deine Gewahrsein zwei getrennte Dinge sind. Indem man diese Praxis der Achtsamkeit mit hinaus in den Alltag nimmt, vielleicht indem man mit Gehmeditation beginnt, und dann andauernde Achtsamkeit entwickelt, manifestieren sich zwar Charakterzüge und persönliche Gewohnheiten, aber man sich ihrer bewusst. Es ist als ob die Aspekte des eigenen Selbstes, die man für wirklich persönlich genommen hat, als etwas, das einen definiert, nun einfach zu irgendeinem Krimskrams werden. Es ist als ob man zu Hause wäre und man hat da seine Kleidung. Wenn man sie anzieht denkt man, *'Das bin ich; dies ist meine Kleidung; so bin ich.'*

Hamlets Rolle spielen oder sich selbst als Padmasambhava visualisieren (Tantra)

Wenn Du an einem Theater arbeitest, legst Du die Kleidung an, die für Deine Rolle bereit gestellt wird. Sie ist nicht Deine, aber Du kannst sie ausfüllen. Weil Du auf der Bühne bist, musst Du etwas **zeigen**. Anschließend legst Du alles wieder ab. So können wir auch beginnen zu sehen, dass unser Zorn, unser Begehren, unser Neid, unsere Depression oder unsere Angst, Muster sind, in die wir uns hinein und aus denen wir uns hinaus bewegen können. Wenn wir in ihnen stecken, **scheinen** wir identisch mit ihnen zu sein, aber weil wir uns aus ihnen heraus bewegen können ist das ganz klar nicht **wirklich** der Fall. Anstatt der momentanen situationsbedingten Verschmelzung zu widerstreben, sollte man sich die Freiheit vor Augen halten, die in der Verschmelzung liegt.

Der Schauspieler ist immer er selbst—lasst ihn uns John nennen—und wenn er Hamlet spielt **ist** er Hamlet, aber er ist immer John der Hamlet spielt. Er ist nicht psychotisch; er ist ein Schauspieler; er **glaubt** nicht, er sei Hamlet. Er glaubt und weis, dass er ein Schauspieler ist, der das Glück hat eine Arbeit zu haben und nun Hamlet spielt. Das eine wirklich wichtige Sache. Die Kontinuität von John ist da, auch wenn er gerade Hamlet ist.

Diese Sichtweise wird ganz deutlich in der tantrischen Praxis übernommen. Während man sich selbst als die Gottheit visualisiert, Tara, Chenrezig, Guru Rinpoche..., lässt man seine gewöhnliche Identität zurück, die Identität, von der man annimmt, dass man sie wirklich ist, und man taucht in die Erfahrung ein, Guru Rinpoche zu sein. Wenn wir das tun, denken wir zunächst, *'Ich bin James und trage die Kleidung von Guru Rinpoche.'* Doch wenn du **wirklich** in die Praxis eintauchst, verstehst du, *'Ich dachte ich bin James, aber tatsächlich bin ich Guru Rinpoche. Und nun bin ich Guru Rinpoche, laufe umher, trage James Kleidung und rede wie er.'* Wenn du das erfährst, dann ist das meditative Stabilität, so dass du unter keinen Umständen jemals die unendliche Freiheit des Seins vergisst, egal welche Beschränkungen über Dich kommen mögen. Andere Leute mögen uns hinsichtlich unserer gewöhnlichen Identität kennen. Eltern, Kinder, Kollegen, Freunde usw. werden zu uns nicht als Guru Rinpoche sprechen, sondern als James oder John oder Mary oder wer auch immer.

Natürlich, wenn ich **'wirklich'** James bin und ich **tue nur so** als wäre ich Tara oder Padmasambhava, dann ist das wie ein Feiertag. Früher oder später werde ich wieder James sein—es ist nur eine Auszeit. Aber wenn wir das sehen können: *'Ich bin in der Anhaftung aufgegangen, die illusorische Identität James zu sein, Ich war damit verbunden, ich wurde eine begrenzte Identität, in der ich dachte, ich wüsste wer ich bin, aber tatsächlich habe ich den Kontakt zu meinen Möglichkeiten verloren,'* dann erbinden wir uns durch die Praxis der Meditation mit unseren Möglichkeiten, und uns wird klar, *'James ist eine meiner Formen. Ich kann auch Tara oder Padmasambhava sein... Ich kann viel Verschiedenes sein.'*

Deshalb haben wir in der Tradition der Nyingmapa acht Formen des Padmasambhava. Dies ist sehr wichtig. Es gibt nicht nur eine Form sondern acht, was zeigt, dass Form Form ist. Form ist Darstellung, nicht Essenz. Wir sind nicht über unsere Fähigkeit zur Darstellung definiert. Unser darstellen-können ist ein Ausdruck, eine Vorführung; aber dies definiert nicht das, was 'sich' darstellt, weil die Quelle dieser Darstellung unendlich ist. Formen sind momentanes Sein, das gemäß den Umständen und Situationen erscheint. Wenn unser Blick sich nur auf die Situation richtet, fühlen wir uns durch das beschrieben was wir getan haben, geradeso wie die meisten von uns sich daran erinnern können, dass wir gerade als Kind manche beschämende Sache getan haben. Und wenn wir uns daran erinnern wie wir vielleicht ein Tier verletzt haben, erschauern wir und fragen uns *'Oh Gott! Wie konnte ich so etwas tun?'* – weil wir das *'Ich sollte das nicht tun'* in uns tragen. Unsere ganze Ausbildung sagt uns, dass wir durch unsere Tätigkeit beschrieben sind: *'An ihren Taten sollt ihr sie erkennen.'* Buddhismus aber behauptet etwas gänzlich anderes. Er sagt, Tätigkeit ist interaktiv, kommunikativ, in einem Feld das sich fortlaufend verändert und bewegt. Ihr könnt Menschen nicht über ihre Tätigkeit beschreiben. Sein und Tun zu verwechseln ist ein großer Fehler.

Meditation: Drei 'A'

Lasst uns nun etwas meditieren um das hoffentlich zu einer klareren Erfahrung zu machen. Wir benutzen den Klang des 'A' drei Mal, um uns ein wenig in den offenen Zustand hinein zu entspannen. Wir legen besonderen Wert auf die Unterscheidung zwischen Ruhe und Bewegung. Wenn wir 'A' sagen geben wir die Spannungen in unserem Körper und unsere Fixierungen auf unsere Gedanken, Gefühle usw. frei. Wir entspannen uns einfach in den Raum vor uns. Wir können mit leicht gehobenem Kinn und offenem Blick sitzen. Wir starren nicht, sondern lassen den Blick im Raum vor uns ruhen. Entspannt Euch einfach in den Raum und erlaubt allem, was auch immer da sein mag, einfach da zu sein.

Das bedeutet, wir entspannen uns von einem fokussiertem Bewusstsein, das auf das reagiert und mit dem arbeitet was uns begegnet, zu einem offenen Bewusstsein, welches mit dem Raum verschmilzt und es erlaubt, Formen und Erfahrungen in ihrem Aufsteigen und Vergehen zu registrieren.

[Praxis der Drei 'A' Meditation]

OK, wir können in ein paar Minuten auf die Meditation zurück kommen. Zunächst, es ist nicht gut, sie zu lange durchzuführen. Das Wichtigste ist es, das Bewusstsein einfach fließen zu lassen. Man kann den Fluss des Bewusstseins nicht anhalten, aber man ist nicht gezwungen den Fluss zu bewerten. Was immer auftaucht, taucht auf.

Wenn Euer Bewusstsein sehr dumpf ist und ihr Euch schläfrig fühlt, dann bleibt genau da dabei. Bleibt präsent mit dieser Dumpfheit, ohne zu versuchen, sie wegzuschieben oder diesen Zustand zu verändern. Genauso ist es wenn Ihr Euch gelangweilt, abgelenkt oder verärgert fühlt. Wie auch immer der Zustand eures Bewusstseins sein mag, erlaubt im da zu sein und seid einfach präsent, ohne von davon getragen zu werden oder vor ihm zurückzuweichen. Haltet euer Gewahrsein entspannt und offen, denn Bewertungen können diese Art der Meditation schwierig machen. Wir können über das Objekt urteilen indem wir sagen, *'Ich will nicht, dass dies in meinem Bewusstsein geschieht,'* und wir können über das Subjekt urteilen indem wir sagen *'Ich bin so dumm und nutzlos, ich kann nichts anderes als dies.'* Diese Bewertung trennt das direkte nackte Gewahrsein, von dem was erscheint. Sie erzeugt eine Triangulation, in der man eine Erfahrung hat, mit einer Präsenz die dieser Erfahrung sehr nahe ist, im Zustand der Nichtdualität, die unser Ziel ist. Wenn die Bewertung aber dazu tritt, wie ein Keil—so dass ich nicht darüber nachdenke, was ich mit dem tue was

passiert—dann löst das natürlich alle möglichen akrobatische Verrenkungen aus. In diesem Zustand ist das Ego ein Kuckuck im Nest des Seins.

Also entspannt Euch einfach. Und wenn ihr bemerkt, dass Euer Bewusstsein unruhig wird, entspannt Euch in das Ausatmen hinein. Ihr müsst kein Geräusch machen; lasst im ausatmen los und alles läuft.

OK, damit können wir die Praxis jetzt wieder durchführen.

[Praxis der Drei 'A' Meditation]

Fragen bezüglich der Meditation

Frage: Wenn ich meditiere habe ich oft die Empfindung von Druck auf meinen Schädel und ich tendiere dazu, zu denken, es sei etwas pathologisches, wie etwas negatives, das nicht passieren sollte.

James: OK, könne wir eine Abstimmung per hand machen? [*Gelächter im Raum*]. Wie vielen geht es auch so? [Einige heben ihre Hände] OK einige, Du bist also fast normal! [*Gelächter*].

Manchmal machen wir eine solche Erfahrung, wenn wir es etwas zu sehr versuchen. Wir erzwingen etwas und dies erzeugt Druck auf das Atemsystem, das 'Lung'. Ihr könnte versuchen ohne Hoffnungen und Ängste in die Meditation zu gehen. *'Die ist einfach etwas, was ich eine Zeitlang tue und ich werde sehen was passiert.'* Ausserdem ist da auch die Tatsache, dass wir viel Zeit damit verbringen, uns mit unserem Kopf zu identifizieren. Der Kopf ist natürlich sehr wichtig. Unsere Schlüsselorgane befinden sich hier, unsere Sinnesorgane, und wir haben auch eine Schutzhaltung gegenüber unserem Kopf, unseren Augen usw. Wir neigen dazu eine erhöhte Empfindlichkeit in dieser Region zu haben. Ebenso kommt es sehr oft bei Meditationen vor, wenn wir eine Art Loslassen vom Körper weg ausführen—entweder in tantrischer Praxis durch Auflösung oder durch die Drei A's oder durch andere Methoden, durch die wir uns von unsere gewöhnlichen Körperwahrnehmung lösen—dass wir eine Restwahrnehmung haben, vielleicht in unseren Schultern oder im Kopf, was uns zurückzieht in die Empfindung *'Die Basis dessen was ich bin, ist mein Körper'*. Es hat nichts damit zu tun, dass daran etwas falsches wäre eine Körper zu haben oder verkörpert zu sein oder körperliche Empfindungen zu haben; es geht um das Verhältnis von Körper und Geist.

In vielen religiösen Formen gibt das Gefühl, dass unsere Essenz, manchmal Seele genannt, im Körper gefangen ist. Es gibt das Gefühl der Körper sei eine Art negative, abwärts ziehende Kraft und die Seele wolle aufsteigen und sehr rein sein. Dies ist nicht wirklich eine buddhistische Sichtweise, obwohl es Reste dieser Tendenz in manchen Aspekten des Hinayana gibt, besonders in der Vorstellung der Entsagung: Dass die Welt, indem sie auf unsere Sinne einwirkt, Unruhe erzeugt und wir daher, um dem Bewusstsein Ruhe zu ermöglichen, Reize vermeiden sollten. Was wir in der Meditationspraxis versuchen, ist Bewusstsein und Körper zu trennen, so dass die tatsächliche Beziehung zwischen ihnen enthüllt werden kann.

Wenn wir die Drei 'A'-Praxis oder die PHAT-Praxis üben, können wir die Erfahrung von Nicht-Inhalt machen: Kein Gedanke, keine Empfindung, kein Gefühl. Es ist einfach offen—da ist nichts—einfach offen. Dann, aus dieser Verfassung, erscheinen Empfindungen, Gefühle usw. Wenn wir wirklich den Geschmack der Offenheit erfahren, wenn wir wirklich in diesem Moment sehen, dass da eine uneingeschränkte Offenheit ohne Inhalt ist, dann ist sie, weil sie keine Grenze hat, unendlich. Und weil sie unendlich ist, können wir davon ausgehen, dass, wenn etwas erscheint, es keine andere Quelle hat, als diese Verfassung.

Wenn wir also eine Empfindung haben, zum Beispiel im Kopf, und wir sind uns wirklich im klaren darüber, dass die Basis für das Erscheinen dieser Empfindung ein offenes Gewahrsein ist, dann werden wir im Stande sein, die Erfahrung *'Dies ist in meinem Kopf'* als eine Manifestation des offenen und leeren Grundes zu machen. Wenn wir aber die Empfindung ergreifen: *'Es ist in meinem Kopf'*, und sagen *'Ah ja, das ist es, wo es ist, es ist in meinem Kopf'* dann bewegen wir uns zurück in den Bereich des Ego und natürlich wird dann die Offenheit verschwinden. Dann werden viele Gedanken über Köpfe und Schmerzen entstehen und Ihr werdet Gedanken statt Achtsamkeit nutzen, um Klarheit zu erlangen.

Die Klarheit, die von Gedanke erzeugt wird, entwickelt sich, indem Gedanke an Gedanke gereiht wird. Die Klarheit jedoch die aus Entspannung, Offenheit und Leerheit entsteht, ist schon vor dem Gedanken da. Gedanken entstehen als funkelnde Grate, wie wenn man bei Mondlicht auf das Wasser sieht, auf seine Wellen und kleine schimmernde Tropfen. Das ist es was unsere Gedanken sind: Kleine Tropfen wundervoller Energie, die aus dem offenen Dharmakaya entstehen. Es ist die Tiefe des Ozeans, mit seinem phosphoreszierendem Potential.

Selbstbeobachtung ohne Urteil

Frage: Du hast gelehrt, dass wir Niederwerfungen gegenüber unserer eigenen Buddhanatur ausführen, dass dies aber tatsächlich eine Art Bild sei, eine Art Ideal in unserem Kopf. Wie also finden wir heraus, ob wir das richtige oder falsche Ideal haben?

James: Ihr müsst stets dabei bleiben, Euch selbst zu beobachten. Sich selbst beobachten heisst zuallererst einmal, zu sitzen wie wir es jetzt hier tun. Wir sind nicht eingeschlafen, wir sind uns bewusst, dass wir nicht tot sind, etwas passiert. Wir können uns gefangen nehmen lassen von dem was passiert *oder* wir können zurück treten und versuchen, mit einem gewissen Abstand zu beobachten was vor sich geht. Von dieser Position aus können wir näher an das was vor sich geht, heran gehen. Bis zu dem Punkt, an dem wir nicht wirklich darin aber auch nicht wirklich davon getrennt sind.

Wenn man beispielsweise eine Kamera hat und ein Foto machen möchte, dann versucht man das Bild scharf zu stellen. Aber manchmal ist es zu nahe, manchmal ist es zu weit weg. Man muss die richtige Einstellung finden. Auf die gleiche Art, so wie wir hier Moment für Moment sitzen, können wir beobachten wie wir von etwas gefangen genommen werden. Man entdeckt wie man weg treibt. Vielleicht denkt ihr an das, was ich sage, oder an Einkäufe, oder man hat einen Schmerz im Bein... Die meisten von uns schrecken schuldbewusst zurück, als wenn sie beim klauen erwischt worden wären, wenn sie das erkennen. Wir lassen unsere Beute fallen: *'Oh, nicht mein Gedanke!'* Um also uns selbst zu beobachten, müssen wir aufhören, über uns selbst zu urteilen.

Das ist die allererste Stufe. So lange ihr Euch selbst beurteilt, wird Eure Beziehung zu Euch selbst sehr gestört sein, sie wird zu einseitig sein. Wir wollen eine Art neutrale Stimmung einnehmen, eine des einfachen Beobachtens und des Interesses, an dem was vor sich geht. Um das Urteil auszuschalten, müssen wir auch das Ego ausschalten, das machtvolle und beobachtende Ego. Wenn wir in den Meditation bestimmte Dinge in unserem Bewusstsein bemerken—emotionale Verfassungen, unkontrollierbare Fantasien, Dumpfheit, etwas nicht kapieren; das Gefühl, etwas könnte mit uns nicht stimmen—dann wird es sehr schwierig, mit dieser Erfahrung zu verweilen.

'Lügner Nummer Eins, Betrüger Nummer Eins'

Wenn wir also eine Erfahrung wie die Niederwerfung betrachten wollen, müssen wir erst daran arbeiten, einen neutralen Ort der Beobachtung zu finden, um dann in der neutralen Beobachtung zu bleiben und dem zu vertrauen, was sich uns enthüllt. C.R. Lama sagte oft von sich selbst, dass er der *'Lügner Nummer eins'* und *'der Betrüger Nummer eins'* sei. Das ist auch die Perspektive die wir

gegenüber uns selbst benötigen. Wir müssen sehen, wie leicht wir uns selbst betrügen. Auf einer Ebene ist das sehen einfach, wir sehen uns im Raum um und sehen sofort etwas. Aber auf die Wahrnehmung folgt sofort das Konzept. Wir fügen Situationen Wertigkeiten hinzu und bilden uns auf diese Weise ein, dass wir sehen was wir projizieren. Das ist die Art wie wir uns und andere betrügen.

In der Sichtweise des Dzogchen versuchen wir nicht, diese Projektion zu stoppen, wir versuchen zu erkennen, dass Projektion Projektion ist; dass die Quelle dieses Gefühls mein Bewusstsein ist, dass ich dies in die Welt hinein lege. Es ist nicht etwas, was aus sich selbst heraus da wäre.

Die zweite Stufe ergibt sich, wenn wir unseren Geist beobachten. Wir versuchen die Basis des Geistes zu sehen. Was ist seine Form, was sind seine Qualitäten? Könnte diese in einer klar bestimmbaren Weise festgestellt werden? Kann ich wissen, was mein Geist ist? Dies ist eine Praxis, die wir wieder und wieder durchführen müssen. Der Schlüssel in dieser Praxis ist es, den Unterschied zwischen einer direkter Wahrnehmung und der Verschmelzung mit einem Konzept zu sehen.

Frage: Du hast gesagt, dass alles was erscheint Padmasambhava ist. Das erscheint mir aber auch wie ein Konzept.

James: Ist es.

Woran erkennen wir, wann welche Praxis auszuführen ist?

Frage: Warum kann ich mich der Realität nicht direkt annähern, selbst ohne das? Gibt es hilfreiche Konzepte dafür und gibt es Konzepte die eine Behinderung darstellen?

James: Wahrscheinlich ist eine unserer Erfahrungen, dass wir recht unverlässlich sind: Manchmal sind wir sehr klar, manchmal nicht so sehr, manchmal können wir dumpf und dumm sein, manchmal sind wir ärgerlich. Wir kennen viele verschiedenen Stimmungen. Daher ist es hilfreich verschiedene Methoden für verschiedene Zeiten zu erlernen. Wenn wir uns entspannt und großzügig fühlen, können wir uns einfach in den *Zustand* hinein entspannen und mit allem arbeiten was auftaucht. Wenn wir in Situationen sind, in denen es um uns herum etwas spannungsgeladen zugeht—in denen das Risiko besteht, dass das Objekt stärker wird als das Subjekt, in denen wir uns, von dem was passiert, bedingt und eingeschränkt fühlen – dann ist dies der Augenblick, sich als Padmasambhava zu visualisieren.

Aus der Sichtweise des Dzogchen ist der Geist offen, leuchtend und energetisch. Diese Energie, so wie sie sich in der Welt manifestiert, ist kein Instrument des Wollens. In der tantrischen Sichtweise allerdings, ist Padmasambhava Leerheit und Form, aber auch *Energie*. Wenn Ihr im Padmasambhava-Modus seid und rezitiert das Mantra, könnte Ihr spüren wie diese Energie durch Euch fließt. Und später spürt Ihr, wie Ihr mit mehr Selbstvertrauen durch die Strassen geht, mit mehr Licht in den Augen. Ihr könnt dem Blick eines Anderen begegnen und fühlt Euch dabei nicht so schwach. Diese gewollte Entwicklung von Energie, die einen Einfluss auf die Welt hat, ist manchmal von großem Nutzen. Manchmal ist es aber eben auch von Nutzen, einfache Achtsamkeit zu üben und dabei etwas Abstand zu wahren und skeptisch gegenüber den Dingen um uns herum zu sein.

Wie aber weiß man, welche Möglichkeit man wählen soll? Niemand kann Euch das von außen sagen. Es ist nicht wie wenn man in ein schickes Restaurant geht, in dem man vier verschiedene Weingläser hat und fünf Sets Messer und Gabel; es ist nicht so schwierig was zu was gehört. Wir sprechen darüber welche Haltung man einnehmen soll. Wir sehen, es ist ein wenig kalt draussen und es schneit, also sollten wir einen Mantel tragen. Aber vielleicht brauche ich nicht wirklich einen Mantel, wer kann das entscheiden? Es ist nicht möglich, als Kind erleuchtet zu sein. Ihr müsst erst erwachsen

werden, obwohl es sehr schwierig ist, ein Erwachsener zu sein. Viele Erwachsene leben als Kinder und erwarten, dass jemand anders sich um sie sorgt und ihre Probleme löst.

Als Erwachsene müssen wir unser Leben leben, wissend, dass wir nicht wissen zu leben. Soll ich meine Arbeit behalten oder gehen? Soll Kinder haben oder nicht? Soll ich in dieser Beziehung bleiben? Wer kann Euch die Antworten auf diese Fragen geben? Das erwachsene Leben ist sehr einsam. Man kann Rat und Ideen von Anderen bekommen am Ende muss **Du** über **Dein Leben** entscheiden. Die Folgen **Deiner** Handlungen kommen auf **Dich** zurück, nicht zu der Person, die Dir den Rat gab! Es ist also wirklich wichtig, sich selbst zu beobachten. Wenn Ihr in den Zustand des Zweifels und der Verwirrung geratet, müsst Ihr diese Zustände untersuchen und wirklich sehen. Es ist verrückt jemand anderen zu fragen *‘Was soll ich mit meinem Leben machen?’* So wird man Sklave.

Die Frage ist: *‘Wie kann ich die Qualitäten entwickeln, die ich brauche, um mein Leben zu leben?’* Ich selbst muss es leben, also muss ich mich für eine Art der Meditation entscheiden: Wie lange soll ich die Meditation durchführen? Wenn ich eine Meditation über viele Jahre hinweg ausführe und anscheinend keine Ergebnisse erlange, betrüge ich mich etwa selbst? Ihr könnt mit jemandem darüber reden, um eine Meinung bitten, aber am Ende müsst **Ihr** selbst entscheiden.

Glücklicherweise sind wir darin nicht alleine. Alle Buddhas der drei Zeiten sind glücklich wenn Menschen praktizieren. Daher kommt es, dass wir uns in ein System von Verbündeten begeben, wenn wir Zuflucht nehmen. Das Gefühl dieser warmen, unterstützenden Präsenz um uns ist sehr wichtig. Indem wir uns an diesen gefühlten Sinn der Wärme, des Zusammenhanges und der Zugehörigkeit halten, müssen wir dann sitzen, um und die Unendlichkeit des Bewusstseins zu erfahren.

Alle begrenzten Dinge erscheinen im Geist, ohne den Geist zu begrenzen

Solange ich meinen Geist als etwas endliches sehe, kann ich versuchen ihn in die Finger zu kriegen, ihn durch meine Nase hoch in meinen Kopf zu schieben und ihn dann in meinem Gerippe aufheben, bis ich sterbe. Dies ist nicht das Verständnis des Buddhadharma. Von allem Anfang an ist das Geist rein gewesen. Das bedeutet Gewahrsein hat keine Grenze. Wenn wir uns in diesem Raum umsehen, ist jeder den wir sehen in unserem Geist. Auch unser Körper ist in unserem Bewusstsein. Jeder von Euch ist das Zentrum des Universums. Jeder von uns erlebt, indem er die Welt erlebt, die Interaktion von Farben und Licht, auf die dann Worte und Konzepte angewendet werden, um sie zu formen: *‘Dies ist diese Person, das ist jene Person...’* Aber selbst wenn Du Dich im Raum umsiehst und eine Person bemerkst, über die Du viel weißt—diese Person ist ein Bewohner Deines Bewusstseins, aber wo lebt sie sonst noch? Die Tatsache, dass sie **nicht** auf **Deinem** Kissen sitzt, heißt nicht, dass sie nicht in Deinem Geist ist. Das Bewusstsein hat keine Begrenzung. Alle begrenzten Dinge erscheinen im Geist ohne das Geist zu begrenzen. Das ist die zentrale Lehre von Garab Dorje und von allen großen Dzogchenmeistern.

Indem wir Geist als begrenzt erfahren, nehmen wir ihn als begrenzt und dann lebt das Bewusstsein mit anderen endlichen Objekten. Wenn wir uns selbst als eine endliche Person erfahren, sind wir im Bewusstsein gefangen, das heißt in dem Aspekt des Geistes, der immer einen Inhalt hat. Wir denken immer über etwas nach, fühlen etwas, haben Sinneseindrücke und von dieser Position aus können wir sehr wenig tun. Wenn wir uns umsehen, sehen wir andere Menschen – manche, die wir mögen, manche, die wir nicht mögen, manche, die uns helfen würden, manche, die uns verletzen könnten – und das Beste was wir tun können ist, unsere Situation so gut wie möglich zu bewältigen. Die Sichtweise des Dzogchen allerdings behauptet, dass wir gleichzeitig in einem Zustand offenen Gewahrseins **und** in einem der dynamischen Anteilnahme **gleichzeitig** sein können.

Genau jetzt hat für jeden von uns unser Sein diese zwei Aspekte: *Das offene, ruhende Gewahrsein des Geistes und die unaufhörliche Bewegung des Geistes*. Diese Bewegung des Geistes offenbart sich als wir selbst, als all die anderen Wesen, als Häuser, Autos usw. Indem wir diese Bewegung als fortwährend veränderlich realisieren—ohne dass sie die unendliche, offene Dimension des Geistes ankratzt oder sonst wie zeichnet—müssen wir keine Angst vor dem freien Spiel der Manifestation haben.

In der tantrischen Sprache wird das als *vajra* bezeichnet und dieser vajra oder *dorje* [auf Tibetisch] ist ein Symbol einer unzerstörbaren Natur. Diese unzerstörbare Natur ist kein physischer Körper, sie ist nicht eine Art Manifestation, denn Manifestation ist immer endlich. Aber wenn ihr die Natur der Leerheit, die Offenheit des Grundes als unzerstörbar erkennt, dann ist alles was aus dieser unzerstörbaren Natur erscheint, ebenfalls unzerstörbar.

Stellt Euch vor, jemand entscheidet sich, Mickey Mouse umzubringen. Das wäre ein schreckliches Verbrechen; alle Kinder wären furchtbar unglücklich. Doch Mickey Mouse, so traurig das auch sein mag, wurde niemals geboren. Mickey Mouse existiert nicht wirklich, wie also will man ihn töten? Wenn etwas nicht geboren ist, kann man es nicht töten. Alles erscheint aus Leerheit, als die Form der Leerheit und ist also ungeboren. Die unaufhörliche Manifestation ist ebenso ungeboren, sie nicht ist zu wirklicher, unabhängiger Existenz geworden. Das ist keine abstrakte Theorie.

Wenn man sich dessen während der Meditation bewusst ist, dann werdet ihr bemerken, dass dies die perfekte Lösung ist, wenn Meditationsprobleme auftauchen. Die Probleme der Meditation bestehen darin, dass wird nach dem was erscheint greifen, als ob es real wäre und uns dann dadurch bestimmt fühlen. Zu realisieren, dass alle Erfahrung ungeboren ist, heisst, dass man mit ihr nichts tun muss. Also seid in der Meditation entspannt und offen. Ihr müsst keine besseren Gedanken entwickeln. Ihr müsst schlechte Gedanken nicht entfernen. Wenn ihr einfach entspannt bleibt, wird sich der Geist bewegen. Wenn ihr nicht entspannt bleibt, werdet *ihr* euch bewegen. Es ist wirklich sehr einfach. Allerdings, es ist sehr schwierig es zu tun, weil wir uns unser ganzes Leben, *viele* Leben lang, bewegt haben. Wir wissen, wie man sich bewegt. Wir wissen, wie man denkt, wie man Emotionen hat. Wir wissen, wie man stets geschäftig bleibt und Gedanken in Muster webt... Wir wissen nicht wirklich, wie man sich entspannt.

Wir werden also jetzt etwas praktizieren und beginn, wie zuvor, mit den Drei A. Und nachdem wir die Drei A ausgeführt haben, sitzen wir einfach. Wenn der Geist sich bewegt und ihr entdeckt, dass ihr Euch mit dieser Bewegung identifiziert, dann, was immer auch erscheint, versucht nicht, es wegzuschieben. Versinkt nicht in Verzweiflung, lehnt Euch nur ein klein wenig zurück und es wird von selbst vergehen.

[Praxis der Drei-'A'-Meditation]

Wie erkennen wir, dass unsere Praxis gut läuft?

Frage: Was sind die Anzeichen dafür, dass wir mit unserer Praxis tatsächlich auf einem guten oder falschen Weg sind? Ich habe mich mit jemandem unterhalten und hörte, es käme darauf an, wie das eigene Leben läuft. Wenn man wenige Extreme erlebt, weder zum positiven, noch zum negativen, sei das ein Anzeichen dafür, dass man richtig praktiziert. Auf der anderen Seite hieß es, dass Ärger in manchen Situationen absolut angebracht sei. Ich bin daher verwirrt, was wirklich der Orientierungspunkt oder das Anzeichen für eine gute Praxis sein kann.

James: Wenn wir den Bodhisattvaeid nehmen und unsere Energie und unseren Weg mit der Erleuchtung aller Wesen verbinden, dann ist es wahrscheinlich, dass uns das durcheinander bringt. Wenn Du, sagen wir 100 Euro in der Woche verdienst, kannst du dir überlegen, wie viel du für Einkäufe, Heizung, Miete usw. ausgeben kannst. Wenn aber deine Kinder drei Teenager sind, die

viele Freunde mit nach Hause bringen, die alle etwas essen wollen, dann ist es viel schwieriger dein Geld einzuteilen. Wenn du den Boddhisattvaeid nimmst und dich der Welt öffnest, dann schreibst du einen Blankoscheck – daher werden dich viele Dinge beeinflussen.

Ebenso wirst du, wenn du den Inhalt deines Geistes ansiehst, um festzustellen, wie es um deine Meditation bestellt ist und du dich verpflichtet hast, anderen zu helfen, immer durcheinander gebracht werden. In der Sichtweise des Dzogchen ist das Wichtige nicht der *Inhalt* des Geistes, sondern das *Gewahrsein* mit diesem Inhalt. Manchmal ist der Geist sehr derb, manchmal sehr geschmeidig. Der Geist kann über lange Zeit sehr friedvoll sein und dann irritiert werden. Bedeutet das, dass wird schlechter werden? Vielleicht ist es nur das Hochsprudeln einer Luftblase von Gewohnheiten und Neigungen, die von irgendeiner Situation ausgelöst wurden.

Nach der etablierten Auffassung der Mahayanatradition allerdings gibt es verschiedenen Stufen des Weges des Boddhisattva. Es gibt zehn Stufen und fünf Wege, für alle die man klassische Beschreibungen darüber findet, was man auf jeder Ebene erwarten kann. Dadurch können wir versuchen zu sehen, wohin wir uns bewegen. Allerdings ist nach meinem Verständnis wirklich wichtig, zuerst zu versuchen, die Lehre über die Meditation verstehen: *'Dies ist die Lehre von Garab Dorje, und dies ist die Lehre darüber, wie der Geist ist.'* Es geht nicht darum, wessen Geist es ist. Die Struktur des Geistes ist bei allen Wesen die selbe. Die jeweiligen *Inhalte* sind unterschiedlich, aber die *Struktur* ist die selbe. Wenn wir also wirklich diese Struktur und die Methode der Meditation verstehen und diese beiden zusammenführen, wird sich allmählich der Erfolg einstellen.

Manche Menschen haben eine Menge karmischer Probleme aus früheren Leben. Manche hatten auch eine schwierige Kindheit. Manche haben körperliche Probleme, so dass es für sie schwierig ist zu praktizieren. Manche neigen zu Depressionen oder Ängsten usw. Wie auch immer, es ist kein Wettrennen. Es geht nicht darum, was andere tun. Unsere Aufgabe ist es, uns selbst nahe zu bleiben. In diesem Sinne ist es, denke ich, einfacher, wenn man akzeptiert, dass es ein Marathon ist—es ist eine lange Reise—und diese Reise ist mal einfach, mal schwierig. Wenn wir uns also wirklich auf diese Reise einlassen, macht es nicht so viel aus, wie sie ist. Wenn man sich zum Beispiel entscheidet *'Ich reise zum Berg Kailash,'* und denkt, *'Ich werde wirklich zum Kailash reisen,'* dann macht es keinen Unterschied, ob die Reise einfach oder schwierig ist, denn man weiß wohin man unterwegs ist. Wenn wir allerdings denken, *'Ich werde dies nur tun, wenn es ein Erfolg wird,'* dann ist es viel schwieriger.

Ich hoffe das ist hilfreich.

Frage: Wie ist es mit Klarheit in Träumen als Erfolgskriterium für die Praxis? Ich habe das in den Schriften von Namkai Norbu gelesen. Als ich aber keine Klarheit in meinen Träumen erlangte, verärgerte mich das und deswegen würde ich gerne etwas mehr darüber wissen, ob das ein guter Maßstab ist oder nicht

James: Alles kommt und geht. Die grundsätzliche Idee im Dzogchen ist, dass was immer kommt, kommt und was immer geht, geht. In gewissem Sinne passt meine Metapher von der Reise nicht auf Dzogchen. Im Dzogchen geht es darum, hier jetzt in diesem Moment zu sein. Wir bewegen uns nicht. Gewahrsein bewegt sich nie. Die Welt bewegt sich, der Körper bewegt sich, Worte bewegen sich, aber unsere wirkliche Natur bewegt sich nicht. Man muss sich also nicht auf eine Reise begeben, um seine wirkliche Natur zu finden. Eure wirkliche Natur ist nicht verborgen. Sie ist nicht hinter Euch. Sie ist nicht über Euch. Ihr müsst sie nicht kaufen. Ihr müsst sie nicht stehlen. Sie ist einfach da.

Wenn man beginnt, davon eine Ahnung zu bekommen, werden die Probleme bleiben. Der Geist wird weiterhin viele verschiedene Arten von Erfahrungen zeigen und deine Fähigkeit des Gewahrseins

wird daher mit vielen verschiedenen Art von Verunsicherung in Berührung kommen. **Das** ist die Reise! Es bei der Reise nicht darum, **zu** einem Ziel zu gelangen, sondern darum, festzuhalten an dem was man hat. Es ist wie wenn, man ein wildes Pferd fände und es fertig brächte, es zu besteigen— jetzt wo man oben auf sitzt, geht es einfach darum, oben zu bleiben! Es geht darum, nicht abgeworfen zu werden. In mancherlei Hinsicht geht es darum, sich einem Prozess zu ergeben, Hingabe an ihn zu haben. *‘Wie immer es sein wird, ich werde da sein’* ist vielleicht hilfreicher, als sich auf die Außenseite zu begeben, um zu bewerten, wo wir sind. Und überhaupt, wenn es gut geht, was bedeutet das? Was können wir damit machen?

Das Wichtigste ist es, eine eindeutige Erfahrung zu machen

Gestern Abend haben wir uns kurz die vier Hauptpunkt von Padmasambhava, beginnend mit der ursprünglichen Reinheit, angesehen. Um zu versuchen damit mehr Erfahrung zu sammeln, sollten wir uns stärker der Meditation zuwenden. Wir versuchen, eine eindeutige Erfahrung zu machen und wovon wir diese eindeutige Erfahrung machen wollen, das sind wir selbst. Was uns davon abhält diese eindeutige Erfahrung von uns selbst zu machen, ist unser Selbst.

Wenn ihr eure linke Hand anschauen wollt, sollte eure rechte nicht im Weg sein. In diesem Beispiel ist die linke Hand einfach euer Geist an sich und die rechte Hand ist eure Kreativität, der Glanz, der Reichtum des Geistes selbst, der sich in Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zeigt. Als Kinder sangen wir ein kleines Kirchenlied, dies so ging:

*Immortal, invisible, God only wise,
In light inaccessible, hid from our eyes.*

Das ist sehr schön.

Das ist wie Dzogchen: Die Natur des Geistes verschwindet in ihrem eigenen Glanz weil **wir** diesen Glanz für etwas **halten**—es ist wie ein Wasserfall. Wenn wir also die Praxis der Drei 'A' üben und wir uns ein wenig öffnen, dann sind da eine Menge Gedanken, Gefühle, Empfindungen. Da ist eine Menge los. Diese 'Bewegung' ist das Leuchten des Geistes. Das genau ist Sambhogakaya—allerdings sieht es aus wie ein Ramschladen – nur alter Unsinn, der uns durch den Kopf geht. Wenn wir davon fasziniert sind, entweder weil wir es mögen oder weil wir es ablehnen und wir deswegen darauf reagieren, dann wird der Fokus unserer Aufmerksamkeit den Grund selbst nicht sehen. Wenn wir mit diesem Grund in Kontakt sind, dann können wir direkt erfahren, das alles aus ihm entsteht. Die Hauptaufgabe ist also, diese Erfahrung zu machen. Und um dies zu vollbringen, müssen wir dabei bleiben, den Geist zu beobachten und zu sehen *‘Wie ist die Form des Geistes?’* *Derjenige, der schaut, und dasjenige, was angesehen wird, wie ist ihr Verhältnis?’*

Es ist die Intelligenz des eigenen Geistes, die nach sich selbst sucht, die sich aber normaler Weise selbst **ausschaltet**, in dem sie **auf** 'Objekte' sieht. Wenn man dieser Gewohnheit folgend, den eigenen Geist ansieht, dann wird man ihn als einen 'Gegenstand' ansehen und man wird demnach an Geschichten hängen bleiben wie, *‘So ist mein Geist, oder so oder vielleicht ist er auch so!’*

Eure Aufgabe ist es also, mit der Drei 'A' Praxis zu beginnen und dann in dem offenen Zustand, selbst inmitten von Gedanken und Gefühlen, zu fragen *‘Wo verweilt mein Geist? Ist mein Geist auf irgend etwas gegründet?’* Wir müssen uns vielleicht daran erinnern, das ‘Mein Geist’ die Fähigkeit ist, etwas zu wissen: Ich kann **wissen**, was Montag ist, Ich kann **wissen** was Dienstag ist, Ich kann **wissen** was Mittwoch ist... Wenn mein Geist sich auf Montag verlässt, was tue ich dann am Mittwoch? Es wird also viel falsche Antworten geben, viele falsche Erklärungen, aber wir müssen uns an diese eine Erklärung halten: *‘Wenn es wirklich ist, wird es andauern. Wenn es ein Gedanke ist, wird er verschwinden.’*

Wenn die Lehre des Buddha richtig ist, dann hat der Geist keine Grenze. Er ist nicht einfach ein Gegenstand. Er ist unendlich, umfassend. Wenn die Antwort ein Gedanke ist, ist sie wahrscheinlich nicht die richtige Antwort. Ihr müsst das aber nicht bewerten. Ihr bleibt einfach dabei und die Kandidaten die durchfallen, verlassen den Raum von selbst [*Lachen*]. Schaut nicht in der Art, wie wenn man etwas verlorenes sucht. Schaut nicht in der Art eines Polizisten, der einen Schuldigen sucht. Geht wie ein Ornithologe vor, der in den Wald geht und sich einen Platz sucht, um sich dort ganz still hinzusetzen. Der Vogel ist im Wald—und wenn man sich nicht zu sehr bewegt, wird er erscheinen. Entspannt euch also, euer Geist ist da – denn derjenige der schaut, zeigt es Euch.

Es wird sich selbst offenbaren—solange man sich nicht durch Geschäftigkeit selbst durcheinander bringt. Wenn etwas getan werden muss, mobilisieren wir normaler Weise unsere Energie, *'Ich muss den Abwasch machen'*, *'Ich muss zur Bank gehen'*. Unser Leben besteht darin, nach Dingen zu greifen, dies aber ist etwas völlig anderes: Wenn wir uns bewegen, verlieren wir. Das hier läuft gegen die Tendenz, die wir normalerweise haben.

Last uns also die Drei 'A' Praxis üben, um dann ganz sanft diese Frage in unserem Geist zu halten: *'Worauf ist mein Geist gegründet? Wo befindet er sich?'*

[Praxis der Drei 'A' Meditation]

Dies ist eine sehr gute Praxis. Ihr könnt sie selbst so oft ihr wollt ausführen. Ich denke, wenn ihr damit fortfahrt, werdet ihr beginnen zu sehen, dass alles worauf ihr eure Identität gründet, einfach eine Bewegung des Geistes ist und dass ihr versucht ein Haus auf Eisschollen zu bauen, die auf einem Fluss treiben.

Wir werden nun den Verdienst widmen. *“Wenn unsere gemeinsamen Studien hier einen Wert haben, so widmen wir ihn allen fühlenden Wesen.”*

Ende der Belehrungen des 1. Tages

Guruyoga mit den Drei 'A'

Guten Morgen. Last uns mit der Drei 'A' Praxis beginnen indem wir uns den Buchstaben 'A' vor uns im Raum vorstellen, umgeben von regenbogenfarbenem Licht. Dieses 'A' repräsentiert die Leerheit, welche der Grund von allem ist. Im Besonderen stellt es die Manifestation der drei Qualitäten des Guru dar. Wenn wir also die Drei 'A' singen, werden wir eins mit den drei Qualitäten des Guru der vor uns ist.

Dies ist eine sehr verdichtete und vereinfachte Form des Guruyoga. In der tantrischen und Dzogchentraktion, wird der Guruyoga als eine sehr wichtige Praxis betrachtet. Dies deshalb, weil wir—obwohl von Anbeginn unsere wirkliche Natur, die Natur des Geistes, allein, nackt und einfach war—uns mit anderen verbinden müssen, um dies zu verstehen. Der Weg zu uns selbst führt durch den anderen.

Das Guruprinzip, oder die Funktion der Verbindung

Das ist das genaue Gegenteil des amerikanischen Traumes vom Selfmade-Mann, der sich aus eigener Kraft aufrichten kann. Der Guru hier ist das 'Guruprinzip', denn der Guru ist im Kern eine Funktion. Er (oder sie) ist nicht eine spezielle Person. Natürlich kann er das sein aber das Guruprinzip ist das der Verbindung, welche als Ausdruck von relativer oder absoluter Wahrheit erscheinen kann. Unsere Mutter oder ein Lehrer beispielsweise verbinden uns mit der sozialen Welt des Verhaltens, mit der Welt der Sprache, und geben uns so ein Mittel, uns in der Welt mit einem gewissen Grad an

Geschick und Eleganz zu bewegen – oder auch nicht, wie auch immer [*Gelächter*]. Wir haben die Lehrer, die uns den Dharma erklären, die uns die Sichtweisen des Dharma erklären, die Geschichte usw., und so verbinden sie uns mit einer Welt des Verstehens und mit den Anfängen der Praxis. Ebenso haben wir Lehrer mit einer direkteren spirituellen Funktion, die durch Initiation oder Dzogchenübertragung, uns mit unserer eigenen Natur verbinden.

Diese Funktion der Verbindung ist von enormer Bedeutung, denn Unwissenheit und Anhaftung sind die Basis der Fragmentierung, Isolation, und Separation. Was immer uns also aus uns selbst heraus hilft, hilft uns, uns mit verschiedenen Ebenen zu verknüpfen—der Ebene der dynamischen Interaktion, der Ebene des symbolischen Gewahrseins (*wenn wir beginnen zu verstehen, dass unser Geist nicht nur von Gedanken und Gefühlen bewohnt wird, sondern auch von Formen, von archetypischen Formen, von grundsätzlichen Neigungen*), der Ebene der grundsätzlichen Natur unseres Geistes, der natürlichen Offenheit des Seins—alles Brücken bildende in dieser Art, ist Teil des Aspektes des Guru.

Wenn wir also hier mit dieser Praxis beginnen, fühlen wir die lebendige Gegenwart von allen, mit denen wir in Verbindung stehen. Dann rezitieren wir die Drei 'A' und erkennen, dass unsere und ihre Natur untrennbar ist. Darin ruhen wir dann.

Wenn Unwissenheit sich im Geist ausbreitet, dann ist das ein Vergessen des natürlichen integrierten Seins und eine Trennung in Subjekt und Objekt. Als Subjekt arbeiten wir dann an der Verwaltung des Bereichs der Objekte: Wir neigen dann dazu die Welt der Objekte entweder als Störung unserer Sehnsüchte oder als Quelle dessen zu sehen was wir wollen. Das Prinzip des Guruyoga ist, dass unsere Natur von allem Anfang an rein ist und dass die Natur des Guru rein ist. Indem sich beide harmonisieren, vereinheitlichen sie den Grund, der die Basis für Zustände der Getrenntheit und Dualität ist.

Gefühle und Gedanken die in der Meditation erscheinen

Natürlich praktizieren wir manchmal auf Grund der Annahme, dass der Guru erleuchtet ist, wir aber nicht und das es einen Ort der Integration und Perfektion gibt, wir jedoch von ihm getrennt sind. Wir beten um den Segen und die Hilfe des Guru, unsere eigene Natur zu finden. So fühlt es sich an! Die Erfahrung, dass wir uns begrenzt, verloren und dumm fühlen erscheint uns real. Sich vorzustellen, man sei irgendwie entspannt und offen in diesem natürlichen Zustand, mag mehr wie ein Werbespruch aussehen, der wenig mit unserer gelebten Erfahrung zu tun hat. Es würde dann also Sinn machen sehr klein und bescheiden zu sein und mit starkem Glauben zu beten. Das Problem damit ist aber die Gründung dieses Glaubens in den eigenen Gefühlen, statt in den Glauben an den Guru. Wenn ihr euch klein und begrenzt fühlt, obwohl ihr schon Belehrungen über die Buddhanatur gehört habt, dann glaubt ihr den eigenen Gefühlen mehr, als der Lehre. Wenn also die Lehre sagt, dieser natürliche Zustand sei zugänglich und nahe bei, eure Gefühle aber sagen '*Nein, ist er nicht*', dann habt ihr eine Wahl. Schaut auf euer Leben: In welche Verfassung haben euch eure Gefühle gebracht? Ewiges Glück?

Das heißt nicht, dass man nicht mit Glauben beten könne. Wenn ihr Gefühle als das erkennt, was sie sind—die Energie des Geistes—dann baut ihr nicht auf sie als Definition dessen wer ihr wirklich seid. Ihr könnt sie als einen Ort zur Mobilisierung des Energieflusses nutzen, in dem ihr erkennt: Dieses Gefühl ist unbeständig und indem ich für einen Moment darauf setze, bevor es verschwindet, kann ich mich in eine bestimmte Richtung bewegen.

Aber das beinhaltet die Beobachtung der Natur des Gefühls, 'Ich bin eine nutzlose Person, Ich kann nicht meditieren, Ich verstehe keine der Lehren.' Wegen der Bindung an diese Glaubenssätze, als etwas was unsere Natur tatsächlich definiert, irren wir in Samsara umher. Aber ohne sie auszutauschen, ohne ihre Form zu verändern, erkennend, dass dies dynamische Momente ohne

inhärente Selbstnatur sind, wird das, was als einschränkende Form erscheint, zur Basis der Erkenntnis der Natur des Geistes. Der entscheidende Unterschied hier ist also, ob man in dem bleibt was im Geist auftaucht, oder ob man es beobachtet und damit arbeitet.

Es braucht viel Anstrengung und eine lange, lange Zeit, zu versuchen mit jedem dieser Gedanken zu arbeiten, wenn sie auftauchen. Der Hauptunterschied zwischen dem Hinayana einerseits und dem tantrischen und Dzogchenansatz andererseits ist, nicht so sehr auf den Inhalt des Gedankens zu achten, sondern auf den Prozess zu beobachten, auf die dynamische Natur des Gedankens und zu beobachten, woher er kommt, wo er verweilt und wohin er geht. Die Hauptsache hier ist also, sich nicht selbst durch einschränkende Gedanken zu behindern, die dich und die Welt zu beschreiben scheinen. Dasjenige welches durch den einschränkenden Gedanken behindert wird, ist nicht eure wirkliche Natur. Das ist es, was wir uns gestern angesehen haben: Der Unterschied zwischen Bewusstsein und Gewährsein.

Gut, lasst uns diese Praxis versuchen. Im Raum vor euch stellt ihr euch dieses weiße 'A' vor und dann rezitiert die Drei 'A' und ruht in dieser Integration mit allen Gurus. Weiter muss man nicht gehen. Es gibt nichts sonst zu tun. Ruht einfach in diesem Zustand.

[Praxis der Drei -'A'-Meditation]

Das Kuntu Zangpo-Prinzip

In dieser Art Meditation gibt es kein Objekt, abgesehen von allem was erscheint. Ihr versucht nicht, die Aufmerksamkeit auf etwas besonderes gerichtet zu halten. Das bedeutet, dass allem was erscheint, die gleiche Aufmerksamkeit zu Teil wird, was wiederum bedeutet, den Inhalt Eures Geistes nicht zu beurteilen. Wenn ihr also zu viele Ideen darüber habt, wie euer Geist sein sollte und wie erfolgreiche Meditation aussieht, dann wird das diese Form der Meditation schwieriger machen. Wir sollten uns immer daran erinnern, dass das grundlegende Prinzip der Dzogchenlinie **Kuntu Zang Po** ist. Kuntu Zang Po bedeutet 'immer gut'; alles ist gut. Und wir können das in der Meditation realisieren, indem wir allem was auftaucht, erlauben seinen Platz einzunehmen und dann zu gehen. Es wird nicht als etwas festes enthüllt, nicht als etwas mit einer inneren, es definierenden Natur, sondern als ein Fluss von Energie der viele verschiedenen Formen hat.

Wir können diese Prinzip auch im Tantra hinsichtlich der friedvollen und zornvollen Gottheiten sehen und natürlich auch in den acht Manifestationen Padmasambhavas. Einige dieser Manifestationen sehen sehr schön und liebevoll aus. Ihr könnt euch vorstellen, dass wenn ihr die *Bhikshu*-Form oder die königliche Form treffen und sie nach Hause einladen würdet, um eure Mutter kennen zu lernen, diese sich nicht allzu sehr ängstigen würde. Aber wenn ihr Dorje Drolo mit nach Hause bringen würdet, würde sie fragen *'Warum kannst Du nie einen vernünftigen Freund haben?'* Diese zornvollen Formen sehen wirklich nicht sehr schön aus. Sie manifestieren zerstörerische Qualitäten. Wir müssen aber verstehen: Was ist die Bedeutung solcher zornvoller Gottheiten, solcher Formen des Buddha die erschreckend und angst einflössend wirken? In der Welt des Tantra beschäftigen wir uns mit einer bestimmten Absicht. Die zornvollen Formen erschienen bedingt durch historische Umstände, in denen dämonische Formen in der Welt erschienen und die friedvollen Formen des Buddha nicht kraftvoll genug waren, mit ihnen umzugehen. Um also das Erscheinen sehr gefährlicher Dinge zu verhindern, nahm der Buddha freundlicher Weise diese tötenden Formen an und tötete die Dämonen. Wir können also sagen, dass diese zornvollen Erscheinungen des Buddha, obwohl sie nicht sehr einladend aussehen, sehr gut sind, weil sie nützlich sind – ein bisschen wie der Bohrer eines Zahnarztes. Wichtig ist, die Logik zu sehen, die darin liegt: Dinge sind gut weil sie nützlich sind.

Die Sichtweise des Dzogchen ist sogar noch radikaler. Sie behauptet, alles ist gut, alles ist gut, sogar wenn es nutzlos ist. Wenn ihr sitzt und euer Geist ist richtig dumpf, ihr keinen Fortschritt zu machen

scheint und es wie reine Zeitverschwendung aussieht, könntet ihr denken: *'Wie kann dies gut sein? Ich kann besseres mit meiner Zeit anfangen. Wenn ich schläfrig werde, könnte ich wieder ins Bett gehen oder ich könnte bei einer schönen Tasse Kaffee sitzen oder ich könnte fühlenden Wesen helfen. Das ist besser – dem würde jeder zustimmen.'* Wenn ihr einen Alkoholiker auf der Strasse sitzen seht, der sich selber in die Hose pisst, denkt ihr nicht, *'Welch eine wundervoll Art zu sein.'* Wenn ihr aber einen Krankenschwester in ihrer Uniform von der Arbeit nach Hause kommen seht, denken ihr vielleicht, *'Diese Person hat ihren Tag gut verbracht.'* Dies sind Beurteilungen unseres Geistes. Wir geben Bedeutung und Wert und dann nehmen wir sie wieder zurück, denn *'wir wissen was was'* ist.

Kuntu Zangpos Vision der Welt ist eine ganz andere. Alles ist gut, wie auch immer es ist. Ob es nützlich oder nutzlos ist, ob es hell und leuchtend ist oder dumpf. Daraus folgt ganz klar, dass es keinen Erfolg und kein Versagen gibt. Es gibt weder Sieg noch Niederlage. Ein sehr erfolgreiches Leben kann katastrophal sein, dass euch zu mehr Ehrgeiz verdammt, mehr Verlangen nach Macht und Angst vor dem Verlust eurer Position. Im Reich der Meditation versuchen wir, allem was erscheint, die gleiche Aufmerksamkeit zu schenken und ein offenes und balanciertes Willkommen entgegen zu bringen.

Integration im Postmeditativen Zustand

Wenn wir in den postmeditativen Zustand gelangen, erfahren wir in der Welt um uns, natürlich verschiedene Wertigkeiten, ihre Unterscheidung üben wir aber in der Art eines Traumes. Offensichtlich zahlt man nicht einfach, wenn sie in einem Kaffee von uns 50 Euro für eine Tasse Kaffee verlangen. Das ist natürlich zu viel und dass es so ist, weiß man, weil man den Preis für eine Tasse Kaffee kennt. Gerade in solchen Situationen ist sie [die Unterscheidung in der Art eines Traumes; Anm. d. Übers.] sehr schwierig, da die Gesetze des Lebens sehr machtvoll sind. Worum es geht ist, dass man die Erfahrung der Unterscheidung integriert, so dass die notwendigen Abgrenzungen, um zu leben, ein Auto zu fahren oder rechtzeitig zur Arbeit zu kommen, die Form der Dinge bzw. die Oberfläche der Welt *'begleiten'*, ohne dieser Oberfläche eine Tiefe zuzuschreiben.

Diese Formen der Welt sind nicht aus sich heraus wahr, aber es ist notwendig sie zu beachten. In Deutschland fährt man auf der einen Seite der Strasse, in England auf der anderen. Beides ist nicht aus sich selbst heraus richtig, aber es macht einen großen Unterschied, sich daran zu erinnern, auf welcher Seite gefahren wird. Das heißt, ihr arbeitet einfach mit der Oberfläche der Phänomene, mit den Dingen, wie sie sich selbst enthüllen, ohne diesen Phänomenen irgend eine Art von Festigkeit zuzugestehen.

Jeder hier weiß viele verschiedene Dinge. Manchmal sind uns die Dinge, die wir wissen, sehr wichtig und wir entwickeln eine Art Stolz, ein Gefühl ein Experte zu sein oder wir genießen auf Grund unseres Wissens, Macht und hohes Ansehen unter den Menschen. Wir haben eine Menge angesammelt. Aber stellt euch vor, wenn all dieses Wissen sich auf einen Schlag in eurem Geist zeigen würde – ihr würdet verrückt werden. Was tatsächlich nötig ist, ist dass sich Phänomene den Umständen entsprechend zeigen – für uns, als wir selbst. Das bedeutet, dass uns im Augenblick der Interaktion mit unserer Umgebung etwas einfallen oder zufallen wird und wir uns dann in der Situation befinden, die Gegenwart dieses Wissens nutzen zu können, um präsent und förderlich zu sein.

Was hier also wichtig ist, ist eine Art der Verbindung, eine Art der Verfügbarkeit, so dass durch meine Einbindung in den Moment und meinen Zugang zu meinen Mitteln, ein Zusammenfluss dessen stattfindet was gebraucht wird—und dies ist nicht etwas festes, schweres, begrenzendes oder einengendes. Wenn unsere Energie in dieser Weise fließt, wird sie den Augenblick füllen und wir werden wissen, dass wir so wie wir sind, OK sind.

Im Dzogchen wird diese Qualität *tse/* [Tib. rTsal] genannt und mit dem Beispiel der Lichtbrechung illustriert. Wenn Licht in einen Kristall fällt, wird es gebrochen, so dass das Licht geteilt wird und in verschiedenen Farben wieder austritt. Das Licht unserer Klarheit, unserer Präsenz, unseres Bewusstseins der Situation, erlaubt es uns zu variieren, viele verschiedene Formen zu zeigen, die mit den besonderen Ausprägungen innerhalb dieser kristallinen Struktur, die wir bewohnen übereinstimmen. Das bedeutet, im sich entfaltenden Prozess zu bleiben. Wenn ihr zu sehr versucht, voraus zu schauen, um eine Situation zu planen, wenn ihr euch zu viele Sorgen darum macht, was ihr falsch gemacht habt, dann werdet ihr den nächsten Moment verpassen und den nächsten... Jeder Moment steigt frisch auf. Jeder Moment benötigt eine neue Manifestation.

Es ist dabei sehr wichtig zu verstehen, dass Qualitäten wie Angst und Depression, die normalerweise als Hindernis zwischen uns und der Welt stehen, uns 'selbst-bewusster' und in uns gekehrter machen, so dass wir uns, anstatt uns mit der Welt frei zu verbinden, von ihr abwenden, hin zu unseren gedanklichen Wirrnissen. Es geht nicht darum, Angst und Depression durch einen Akt der Willenskraft hinter sich zu lassen. Die Aufgabe besteht darin, sie mit in die Meditation zu nehmen. Nicht auf der Ebene der Manifestation, sondern auf jener der Offenbarung, wo die Energie die wir nutzen *rolpa* [Tib. Rol pa] genannt wird. Das traditionelle Bild dafür ist ein Spiegel. Und genauso wie ein Spiegel viele verschiedene Dinge zeigen kann, ohne von ihnen beeinflusst oder verschmutzt zu werden, so kann die grundsätzliche Klarheit des Geistes all Zustände willkommen heißen, ohne sich in ihnen zu verfangen. Natürlich sind Verfassungen wie Depression und Angst schwer fassbar. Es ist ein bisschen wie Treibsand oder Sumpf, wenn man sich wert, versinkt man nur um so mehr. Der Schlüssel ist, in die meditative Verfassung zu gehen, selbst wenn wir uns schrecklich fühlen, in die Entspannung und Offenheit. Wann immer ihr euch von Zuständen der Verlorenheit gefangen fühlt, in sie hineinfällt, mit ihnen verschmelzt, dann verweilt behutsam damit. Versucht nicht, euch zurückzuziehen, sondern bleibt möglichst nahe dran, sehr grosszügig und sehr entspannt. Seid nicht ungeduldig mit euch. Vertraut darauf, dass dies tatsächlich Kuntu Zangpo ist – das ist OK.

Es ist vielleicht nicht das, was ihr wolltet, aber es ist das was ihr habt. Wenn du nicht mit dem sein kannst den du liebst, liebe den mit dem du bist! [*Gelächter*].

HUNG: Ein Semdzin, um Anhaftung zu lockern

Wir können jetzt also eine weitere Praxis üben. Sie gehört zu den *Semdzin* (sems 'dzin) genannten Praktiken und dient dazu, Anhaftung zu lockern.

Normalerweise erfahren wir die Welt, der wir begegnen, als aus festen Entitäten zusammengesetzt und natürlich fühlen wir uns von diesen behindert. Wir versuchen nicht durch Wände zu gehen, weil wir überlegen, 'Mein Körper ist real und fest und die Wand ist real und fest.' Auf der Ebene äußerer Manifestation ist das ganz klar der Fall aber wir fühlen auch, dass unsere Idee von unserem Selbst von vielen anderen Dingen behindert wird. Unser Geist kann sich von aufsteigenden Gedanken und Erinnerungen schikaniert fühlen. Wir fühlen uns durch die Möbel unserer Erfahrung behindert.

Es ist also sehr wichtig, ein Gespür für ungestörte Klarheit zu entwickeln – die Fähigkeit des Geistes, zu sein mit was auch immer sich zeigt, ohne dadurch eingeschränkt oder behindert zu werden – so dass die Fähigkeit des sich Zeigenden, uns zu ergreifen, uns fest zu halten und uns zu behindern nach lässt. Um dies zu tun, arbeiten mit einem Gefühl von Kraft und ungestörter Klarheit und um *dies* zu tun, nutzen wir die Silbe HUNG.

Die fünf Weisheiten und die fünf Gifte

Hung repräsentiert die fünf Weisheiten, welche die Läuterung der fünf Gifte sind. Es ist wichtig über die fünf Gifte Bescheid zu wissen und sie als Funktion unseres eigenen Geistes zu sehen. Das erste

der Gifte ist Dummheit oder mentale Trägheit, was im Kern bedeutet, sich auf Annahmen zu verlassen und die Dinge für gegeben zu halten. Hieraus entstehen dann die zwei hauptsächlichen sekundären Gifte Verlangen/Anhaftung und Ablehnung/Zorn. Sobald wir die Dinge für gegeben nehmen, werden wir von ihnen begrenzt, da sie uns als aus sich selbst heraus existierend erscheinen. Davon ausgehend fühlen wir uns zu manchen Dingen hingezogen, die uns gut erscheinen und das repräsentieren, was wir wollen und wir fühlen Abscheu gegenüber denjenigen Dingen, die wir nicht wollen oder die uns anzugreifen scheinen. Die mehr äusserlicheren Mängel oder Gifte sind Stolz und Neid. Stolz ist natürlich das was entsteht, wenn wir uns auf unser Selbst als Repräsentation versteifen. Wir entwickeln ein Bild unseres Selbstes und erhalten es aufrecht indem wir fühlen, 'Ich habe etwas erreicht, Ich bin eine wichtige Person'. Es ist also ein Art Ladung, die sich der Entladung widersetzt. Neid ist eine Qualität durch die wir uns auf etwas konzentrieren, das jemand anders besitzt; jemand erlangt etwas, was tatsächlich uns zusteht und wir fühlen uns ungerecht behandelt und sind verärgert darüber, dass wir es verlieren. Diese fünf Gifte oder Mängel also haben grossen Einfluss auf unsere tägliches Leben. Sie bringen uns in ein bestimmtes Verhältnis zu Phänomenen, indem die Empfindung entsteht, es mit wirklichen, eigenständigen Phänomenen zu tun zu haben, die positive oder negative Werte beinhalten.

Man kann in vielen Büchern Erklärungen über die fünf Weisheiten finden. Für unsere Zwecke jetzt aber sind sie im Buchstaben HUNG zusammen gefasst.

Die Läuterung der Dummheit ist die Weisheit des *dharmadhatu*. Das heisst es ist die Realisierung, dass der Grund unserer Existenz Moment-für-Moment offen ist. Er ist nie beschränkt, wir wurzeln nicht in Entitäten und es gibt daher keine Trübung unseres Blickes. Wenn wir zum Beispiel einer Tanzperformance zusehen, haben wir die offene Bühne und die Körper, die sich auf ihr bewegen. Wenn der Blick von Details der Bewegungen der Tänzer eingefangen wird, dann geht oft der Raum verloren. Es gibt aber keinen Tanz ohne Raum; es ist der Raum selbst, der dem Tanz erlaubt sich zu bewegen. Wenn man mehr sieht und die Aufmerksamkeit auf die ganze Bühne gerichtet halten kann, bekommen die Bewegungen einen anderen Charakter. Man beginnt das System des ganzen Tanzes zu sehen, den Plan des Choreographen, anstatt von einer besonders interessanten Bewegung ergriffen zu werden. Diese besondere Weisheit bedeutet also in jeder Situation, das Gefühl für den Raum zu halten. Alles ist eine Bewegung im Raum, hat eine Ort im Raum. Anstatt also in das hineingezogen zu werden, was den Raum zu *blockieren* scheint und dadurch den Raum zu vergessen, wird es rekontextualisiert als einfach 'dies oder jenes', ohne die ungeborene Raumhaftigkeit zu unterbrechen, sie zu zerstückeln oder sie zu teilen.

Die Weisheit die aus der Läuterung des Verlangens entsteht, ist diejenige die alles sehr genau sieht; eine klar unterscheidende Weisheit. Wenn wir nach etwas oder jemandem Verlangen verspüren, schenken wir ihm mehr Aufmerksamkeit; wir sind faszinierter von den Details. Wie in dem Lied, *'I only have eyes for you.'* (Ich habe nur Augen für Dich) Doch die Läuterung des Verlangens ist, *'I have eyes for everything.'* (Ich habe Augen für alles) Alles ist interessant, alles ist faszinierend. Statt eines hoch aufgeladenen Objekts, das alles andere in den Hintergrund drängt, trifft das Sehen wo immer es hinwandert, auf interessantes, auf Licht, auf Wunder.

Die Läuterung des Zorns ist die spiegelgleiche Weisheit, was soviel heisst wie, dass wir sehr genau wissen über was wir uns ärgern wenn wir uns ärgern. Wir wissen genau um was es geht, wir kennen seine Hausnummer. Die Läuterung des Zorns besteht darin, diesen intensiven Grad der konzentrierten Klarheit in alles zu legen, wie ein Spiegel der jedes Detail scharf und ohne Verzerrung wieder gibt.

Die Läuterung des Stolzes ist die Weisheit der Gleichheit. Dies ist das Erkennen, dass was auch immer die Inhalte von Phänomenen sind, ihre Natur leer ist und sie in dieser 'wirklichen Natur' gleich und daher eins sind, anstatt durch die Besonderheiten ihrer Inhalte eingeteilt zu werden. Das heisst.

das Leben ist performativ. Es ist wie im Theater, wo wir sagen ein Schauspieler ist nur so gut wie seine letzte Kritik. Erfolge und Misserfolge gehen und kommen. Es sind einfach Augenblicke, die Natur von etwas oder jemandem nicht wirklich festschreiben. Im Laufe einer Woche wird man in mancher Situation sein, in der Andere einen mögen und von einem denken, man sei eine gute Person und man wird wahrscheinlich ebenso in Situationen sein, in denen einen die Anderen nicht mögen und einen nicht für gut halten. So kann man sehr deutlich das angenommen und abgewiesen werden erfahren. Das ist eine wichtige Bewegung. Wir sind beides, die Kontinuität des Bewusstseins und die Wellen der positiven und negativen Erfahrungen. Diese Kontinuität des Bewusstseins ändert sich nicht, während sich unser Ort in der Welt in Bezug auf Andere stetig ändert. Das ist das Problem mit Stolz: Er versucht an einer Manifestation festzuhalten als wäre/hätte sie eine Essenz und ist so zum unglücklich sein verurteilt.

Die Läuterung des Neides ist die Weisheit die alles erringen kann. Wenn wir etwas zu erledigen haben in der Welt, dann müssen wir alle Ressourcen nutzen, die wir haben. Und wenn uns ein Weg nicht mehr möglich ist, müssen wir einen anderen finden. Um von dem Krankenhaus in dem ich arbeite zu meinem eigenen Praxisraum zu kommen, habe ich etwa zehn verschiedene Möglichkeiten, da der öffentliche Verkehr in London sehr schlecht ist. Die U-Bahn ist oft kaputt, Busse streiken usw. Wenn also eine Variante nicht geht, bin ich plötzlich in Eile, einen Patienten zu sehen und muss nach einem anderen Weg suchen. Das Problem mit Neid ist, dass wir uns auf ein Objekt, auf eine Person fixieren und denken, dies sei der Schlüssel zum Glück. *'Wenn ich bloß diese Arbeit bekomme!' 'Warum hat diese schreckliche Person das was eigentlich ich will?' 'Warum bin ich nicht mit dieser Person zusammen? Das ist der Mensch den ich liebe. Warum will er nicht mich sondern jemand anderen?'* Dann beginnt der Geist sich zu fixieren und es erscheint keine andere Lösung. Es ist ein Zusammenbruch der Kreativität. Zu erkennen, was es ist – eine Art der Kondensation, eine übermäßige Fixierung – und diese zu lockern, eröffnet das Potential, sich der Welt in einer offenen Weise zu nähern.

Die Transformation dieser fünf Gifte und im weiteren Sinne aller beschränkenden Gedanken und Verhalten, ist im tibetischen Buchstaben HUNG repräsentiert.

Erklärung der Praxis

Einige von Euch kennen den Buchstaben HUNG aus ihrer Praxis, wenn ihr ihn aber nicht kennt, könnte ihr den tibetischen Buchstaben 'A' visualisieren. Wenn ihr den nicht kennt, könnt ihr ein großes 'A' nehmen, da dieses die Leerheit repräsentiert, die die Wurzel der fünf Weisheiten ist.

Die Praxis selbst ist sehr einfach. Wir entspannen uns einfach, wir lockern uns und entspannen die Identifikation mit dem Körper. Um dies zu tun, könnt ihr euch einfach in euren Atem entspannen. Dann stellt ihr euch den Buchstaben 'A' oder HUNG vor und macht ihn zum Fokus eurer Aufmerksamkeit. Es ist wie als ob all eure Energie in diesem Buchstaben kondensiert wird.

Dann beginnt ihr den Buchstaben HUNG zu rezitieren und während wir das tun, stellen wir uns vor wie der Buchstabe beginnt, sich zu bewegen. Er ist sehr kraftvoll und scharf und schneidet durch alles was ihm begegnet. Er geht mitten durch euren Körper, von oben nach unten, von einer Seite zur anderen und zerschneidet euch, bis nichts mehr übrig ist. Dann bewegt er sich im Raum umher und zerhackt alles andere; er nimmt das Gebäude auseinander; ganz Berlin, weg; die ganze Welt, weg; alle Planeten. Er geht durch alles hindurch. Es gibt nichts was diese Energie stoppen kann.

Während wir dies rezitieren, fühlen wir die Kraft des HUNG – diese Weisheit überwindet alles festhalten, alle Dummheit. Und desto energiereicher eure Praxis, desto mehr Verantwortung müsst ihr für eure Verfassung übernehmen. Die ganze Absicht dieser Art der Praxis ist es, die Dinge zu erschüttern, sie in Frage zu stellen und die Annahmen durcheinander zu wirbeln, nach denen ihr funktioniert. Wenn ihr euch ein wenig unsicher fühlt, etwas zerbrechlich, dann seid vorsichtig,

versucht es ein wenig und schaut was passiert. Wenn es nicht euer 'Ding' ist, dann hört auf und entspannt euch einfach in die Raumhaftigkeit.

Lasst es uns nun versuchen.

[HUNG-Praxis]

Wenn ihr möchtet, könnt ihr nun mit eurem Nachbarn sprechen und eure Erfahrung beschreiben. Last uns das für einige Minuten machen.

....

Gibt es Fragen über diese Praxis oder über irgend etwas anderes worüber wir gesprochen haben?

Fragen

Frage: Dies ist eine technische Frage. Würdest Du empfehlen, die Augen zu schließen?

James: Ich denke, da es in dieser Praxis um unsere eigene Verfassung geht, ist es am besten, verschieden Arten zu probieren wenn man die Zeit hat, um zu sehen was passiert. Wie mit allen Arten von Praxis gibt es immer diese Spannung zwischen der 'richtigen' Art sie auszuführen und mit dem zu experimentieren, was gut für Dich ist. Wenn Du zuviel experimentierst, erfindest Du eine Praxis die keinen Bezug mehr zur Tradition hat, wenn Du es zu eingeeengt machst, kann es sein, dass Du etwas tust was dich niemals wirklich berührt oder Dir nützt.

Frage: Was Verhaltensmuster und karmische Muster angeht, so können wir von ihnen komplett eingenommen sein oder von ihnen ein wenig zurück treten, um eine Möglichkeit zu haben sie zu beobachten. Da war aber eine dritte Möglichkeit, die ich vergessen habe. Könntest Du darüber etwas sagen?

James: Ja, die dritte Sache war, damit präsent zu sein indem es erscheint, nicht zu versuchen, es zu verändern, nicht, es zu beobachten, es nicht als 'Zeugen' zu beobachten. Die Aufmerksamkeit einfach in einem unscharfen Licht zu halten. Wenn wir mit etwas verschmelzen, dann ist das Licht oder die Energie gewissermaßen innerhalb der Sache. Weil wir von ihr so eingenommen sind, scheint sie lebendig zu sein. Und wenn wir etwas observieren, dann ist es als ob wir es mit einem Scheinwerfer oder einer Taschenlampe anleuchteten.

Das traditionelle Bild für die dritte Art, präsent mit etwas in seinem Erscheinen zu sein, ist der frühe Morgen, wenn das Licht beginnt den Himmel zu füllen, die Sonne aber noch nicht aufgegangen ist. Das Licht ist überall diffus; es scheint irgendwie aus allem sehr sanft herauszukommen. Man erhellt diese offene Klarheit aufrecht und erlaubt der Erfahrung zu erscheinen und sich durch sie hindurch zu bewegen.

Frage: Empfiehlst Du die Hung-Praxis sehr oft zu machen?

James: Ja, wenn Du Zeit hast. Dies ist eine Praxis die Du wirklich oft machen und in die Du durch wirklich hineinbegeben kannst. Eine Folge von ihr wird sein, dass Du dich sehr abgetrennt fühlen wirst, da Du die Dinge, die Du normalerweise in einer Feedback-Schleife nutzt um dich zu versichern, wer Du bist, auflöst. Wenn Du also diese Praxis intensiv übst, solltest Du dich in einer Situation befinden, in der Du danach Zeit hast in aller Ruhe zu verweilen, in der Du nicht zur Arbeit eilen musst, mit dem Auto fahren musst oder sonst etwas ähnliches. Das gilt für alle kraftvolleren,

extremeren Praktiken: Du solltest nicht versuchen, sie beispielsweise mit deiner Arbeit zusammenzubringen, da sie dafür gedacht sind Dich aus dieser Modalität herauszuführen.

Praxis für das einschlafen

In mancher Hinsicht ist es sehr ähnlich, einzuschlafen und am Morgen aufzuwachen. Wir sind tatsächlich alle sehr vertraut damit unsere gewohnte Welt loszulassen. Wir sitzen oder wir legen uns zum schlafen hin und allmählich lassen wir alles los; unsere Gedanken, unsere Sorgen des Tages. Wir lösen uns von der Empfindung für den Raum und dann lösen wir uns von unserem Körpergefühl.

Um das Gefühl des Unterschiedes zwischen der Struktur des täglichen Lebens und der Art Pause in der Nacht beim schlafen zu minimieren, können wir üben, in die Identifikation mit der Gottheit hinein einzuschlafen. Man kann das tun indem man sich als Padmasambhava, Tara oder Chenrezig visualisiert.

Oder man kann eine Art *phowa* ('pho ba) ausführen, indem man sich, während man einschläft, vorstellt, dass man über eine Regenbogenbrücke geradewegs in den Palast von Padmasambhava geht.

Eine weitere Möglichkeit ist es, sich eine kleine weiße *thigle* (thig le) vorzustellen. Einen kleinen, weissen, leuchtenden Ball auf eurer Stirn. Konzentriert eure Aufmerksamkeit darauf, so dass ihr versucht diese Licht mit euch zu nehmen, wenn ihr einschlaft.

Oder ihr könnt in die Ausatmung hinein entspannen, gerade so als wenn ihr eine Meditation der drei A's machen würdet; einfach entspannen, so dass ihr euren Geist in die offene Natur seines Grundes integriert und der Schlaf eine Erfahrung in diesem Zustand wird. Wenn ihr dann am Morgen erwacht, könnt ihr als Padmasambhava, als Tara oder wer auch immer erwachen. Oder ihr könnt sofort die Übung der drei A's machen und in dieser Verfassung entspannen.

Auf diese Weise versucht ihr, die Meditation in den Schlaf und in das tägliche Leben zu nehmen, so dass unsere gewöhnlichen Konstrukte weniger solide und weniger real werden. Dies hilft auch einen Hintergrund oder eine Art Gefühlstönung zu kultivieren, dass die Welt die wir bewohnen eine der Offenheit, des Strahlens und der Bewegung ist. Wenn ihr eine intensive Praxis durchführt wie HUNG oder PHAT und ihr habt kein generelles Gefühl davon in einer Dharmawelt zu leben – wenn man sich nicht sehr viele Gedanken über Dharma macht – dann werdet ihr euch wahrscheinlich sehr seltsam fühlen. Die Sichtweise zu verstehen ist, ein wichtiger Teil der Praxis.

Drei Stufen des Dharmaverständnisses

In der traditionellen Art Verständnis des Dharma darzustellen, gibt es drei Stufen: Die erste ist zu hören, die zweite ist das darüber Nachdenken und die dritte ist, es in die meditative Praxis zu bringen.

Was die erste Stufe angeht, so müssen wir in einer Weise hören, die uns wirklich hören lässt. Nicht einfach nur mit den Ohren, sondern mit dem Herzen, mit dem Bauch... Wenn man mit dem Bauch hört, wenn man mit der eigenen gelebten Erfahrung hört und das Erklärte ergibt für einen keinen Sinn, wird sich sofort eine Frage ergeben, wenn man nicht weiss, um was es geht. Es muss einen Platz in unserem Leben finden, sonst haben wir nichts, womit wir arbeiten können. Es ist die Aufgabe des Lehrers viele verschiedene Beispiele und Bilder anzubieten um dem Verständnis zu helfen, aber die Lernenden müssen sich ebenfalls engagieren – und wenn etwas nicht klar ist, sich melden! Was sonst wäre der Punkt?

Wenn wir sicher sind, dass wir die Lehren genau angehört haben und sie uns sinnvoll erscheinen, besteht die zweite Stufe darin, über sie nachzudenken. Wir müssen diese Ideen in unser Gedächtnis aufnehmen, in unsere gegenwärtige Erfahrung, und sehen, welches Licht sie auf das werfen was vor sich geht; sehen, auf welche andere Art sie uns verständlich machen können, wie wir bisher unsere Existenz mit Sinn erfüllt haben. Durch diese Art der Kontemplation, wollen wir auf eine Stufe kommen, auf der keine Erfahrung unseres Lebens ausserhalb des Dharmas stattfindet.

Beispielsweise hast Du vielleicht lange in der Kälte auf den Bus gewartet. Durch Dein Studium hast du dich in einer gewissen Haltung geübt: *'Ich sollte hierüber nachdenken, ich will meine Erfahrung untersuchen.'* Du kannst anfangen zu denken, *'Oh ja, nun bin ich gelangweilt,'* oder *'Ich bin sauer,'* oder *'Ich rege mich auf.'* *'Was soll das? Wo ist meine Körper?' 'Wie kam es, dass ich mich so an ihn binde?' 'Wie verbinde ich diesen Moment der Frustration mit früheren Momenten meines Lebens?'* In der Kontemplation geht es darum, ein Vertrauen dafür zu entwickeln, dass diese Lehren Werkzeuge für uns geworden sind, die wir benutzen können.

In der dritten Stufe wird dies in die Meditation aufgenommen. Erinnert Euch daran, dass Meditation ein veränderter Bewusstseinszustand ist, in diesem Zustand also müssen die Werkzeuge die ihr nutzt bereit liegen. Man kann nicht inmitten einer Meditationssitzung aufstehen und etwas in einem Buch nachschlagen. Praktiken wie diejenige des HUNG gründen in einer bestimmten Art Verständnis und es ist nötig, dass wir dieses grundlegende Verständnis aufbauen, damit die Praxis wirksam ist.

Mittagspause

Die Anwendung der drei Stufen des Dharmaverständnisses auf die Leerheit

Lasst uns vor dem Hintergrund dessen, was wir gerade besprochen haben, die grundsätzliche buddhistische Idee der Leerheit ansehen. Im Tantra und Dzogchen erfordern alle Meditationen ein gewisses Verständnis von Leerheit. Obwohl das buchstäbliche Wort 'Leerheit' nicht oft in Dzogchentexten auftaucht wird vorausgesetzt, dass es keine inhärente Eigennatur in Phänomenen gibt. Ritualtexte wie die **Big Rigdzin**, sind, wenn man so will, das Theater der Leerheit. Ohne Leerheit ist die **Big Rigdzin** sinnlos. Wenn man Leerheit nicht versteht, ist es sehr schwierig einen Nutzen aus dieser Praxis zu ziehen.

Wenn wir es als eine grundsätzliche Sache nehmen, der Leerheit zuzuhören—als die erste Stufe des Lernens im Dharma—dann meint das, in gewisser Weise, die Abwesenheit einer inhärenten Eigennatur. Das hört sich im Deutschen wahrscheinlich genauso seltsam an wie im Englischen. Was fangen wir mit so etwas an? Eine zentrale Lehre des Buddha und sie klingt so abwegig? Wir müssen versuchen in einer alltäglichen Art und Weise zu verstehen was das bedeutet, so dass wir es wirklich in unserem Körper spüren.

Wir haben alle einen Körper, also können wir mit ihm beginnen. Dieser Körper den wir haben, ist in einem Nach-dem-Mittagessen-Zustand. Das ist etwas anderes als der Vor-dem-Mittagessen-Zustand. Wenn unser Körper einfach unser Körper wäre, würde er nach dem Mittagessen derselbe sein wie vor dem Mittagessen. Die Tatsache, dass er sich je nach Umständen verändert, dass er an bestimmten Punkten müde wird, an anderen erregt und wieder an anderen stimuliert, bedeutet, dass er ein Prozess ist. Trotzdem sagt jeder von uns, *'Mein Körper. So ist mein Körper. Dies ist mein Körper,'* und wir scheinen damit auf etwas eindeutiges zu verweisen. Wir haben ein Gefühl dafür, dass unser Körper, als eine Art von erfahrbarem oder existentiellem Phänomen ein Prozess ist, der sich den Umständen entsprechend ändert. Zur gleichen Zeit allerdings haben wir bestimmte Konzepte, Bilder, Erinnerungen und Repräsentationen, die uns alle das Gefühl geben, dass der Körper ein dauerhaftes Phänomen ist.

Es ist in der Form von Empfindung und Energie und wie wir über unseren Körper denken und ihm Sinn geben, dass er uns als dauerhafte Entität erscheint. Daraus könnten wir folgern, so wie wir über

unseren Körper denken, dass die beständige Essenz unseres Körpers nicht in unserem Körper ist, sondern ausserhalb. Die inhärente Selbstnatur des Körpers ist also tatsächlich '*exherent*'. Sobald wir das verstehen, ist Leerheit keine so grosse Sache mehr. Leerheit ist die direkte Präsenz des Körpers als eine gelebte Erfahrung—aber als ungreifbar. Weil der Körper, den wir vor dem Mittagessen hatten 'unser' Körper war, 'unser wirklicher Körper'—wir bewegten uns in ihm umher und machten eben unser Körperding—haben wir nun diesen anderen Körper, diesen Nach-dem-Mittagessen-Körper?! Das ist Leerheit, der Mangel einer Stabilität in den Phänomenen. Es gibt keine Entitäten; es gibt nur Prozesse. Diese Prozesse sind immer in Interaktion, oder in Konversation, mit dem Feld der Erfahrung das sie bewohnen. Und wenn wir nun auf diesen Körper von Repräsentationen sehen, die Ideen die wir über unseren Körper haben, die uns das Gefühl geben, dass es da ein beständiges, dauerhaftes Phänomen gäbe, so ist dieser auch wieder aus Prozessen komponiert; Prozesse von verbundenen Gedanken, Prozesse aus verbundenen Wörtern, die Sätze formulieren. Hoffentlich sind diese Gedanken einigermaßen klar?

Lasst uns das nun in die Kontemplation nehmen. Wenn ihr Gelegenheit habt, seht euch ein paar Fotos aus eurer Kindheit an. Wenn ihr ein Foto von euch selbst anseht, dann erkennt ihr, '*Das bin ich, Ich erkenne mich.*' Aber was erkennt ihr? '*Es mag nicht aussehen wie ich jetzt, und doch, das bin ich!*' Was ist das also? Wie ist das Verhältnis zwischen diesem fotografischen Bild, dem Kind das tatsächlich damals lebendig war, und mir als lebendige Person jetzt?

Es zeigt uns wie schnell und wie leicht wir Repräsentationen Wert zumessen. Wir nehmen die Repräsentation als das die Sache selbst. Wir erleben wie in uns, beim Anblick der Fotografie—vielleicht einer die wir viele, viele Jahre nicht gesehen haben—Erinnerungen geweckt werden. Manche sind kognitive Erinnerungen, manche sind somatische Erinnerungen, begleitet von merkwürdigen Empfindungen, vielleicht einem Gefühl von Pathos; alle möglichen Sachen... Vielleicht können wir in dieser starken Rückbesinnung, '*Das bin ich; so war ich; Ich bin immer noch so*', ein hohes Mass von Dauerhaftigkeit erkennen, eine deutliche Gefühl wirklicher Existenz.

Und trotzdem hat niemand die Macht, in das Alter von sieben zurückzugehen. Das Photo mag vertraute Bilder beinhalten, sagen wir einen Garten, in den du immer noch gehen kannst. Aber selbst wenn du in den Garten gingst und würdest den vertrauten Baum sehen, auf den du so oft geklettert bist, wenn du so viel wiegst wie ich, könntest du nicht hochklettern. Ausserdem steht der Baum für dich im Alter von sieben Jahren in einem bestimmten Verhältnis zu deinem Körper. Wir denken es ist der selbe Baum, aber der Baum hat sich verändert, wir haben uns verändert und unser Verhältnis zu ihm hat sich verändert.

In einem solchen Augenblick können wir erkennen, wie wir uns selbst verdummen, wenn wir das Faktum der Impermanenz nicht anerkennen. Wenn wir sagen, '*Ah, es ist fantastisch, es hat sich gar nicht verändert,*' ist das einfach dumm—natürlich hat es sich verändert. Wir haben uns verändert, das Objekt hat sich verändert, und die Relation zwischen uns beiden hat sich verändert.

Was wir darin erkennen, ist unseren Widerstand gegen die Idee der Leerheit. Wir denken vielleicht, '*Gut, einige Dinge haben sich geändert, aber im Kern ist alles beim Alten geblieben;* dieser Kern aber existiert nur in unserem Kopf. Im tibetischen wird das *dag dzin* (dag 'dzin) genannt: Die Bindung an das deutliche Gefühl einer dauerhaften Selbstidentität. Wenn das auftaucht, schläfst du den Schlaf der Illusion einer vertrauten Welt. Wenn du in die Bäckerei gehst, um frisches Brot zu kaufen, dann gibt es dort das selbe Sortiment an Brot wie am Freitag und am Mittwoch. Das ist natürlich prima, da man weiss, was man kaufen kann. Wenn es allerdings *exakt* das selbe Brot wäre, wäre das ganz etwas anderes! Es ist also die *Idee* die Dauer hat; die Phänomene verändern sich.

Die Aufgabe auf der zweiten Stufe des Lernens, der Kontemplation, ist es, diese Gedanken in alle Erfahrungen hineinzunehmen. Vielleicht gibt es einen alten Film im Fernsehen, einen Film den man

recht gut kennt. Ist es der gleiche Film, wenn man ihn ansieht? Was in jedem Moment auf einen zukommt, ist etwas taurisches. Es kommt auf uns zu und wir können uns ihm in einer offenen und unberührten Weise öffnen, oder wir können es dazu benutzen uns selbst zu versichern, dass wir ein gutes Erinnerungsvermögen haben, weil wir wissen was als nächstes gesagt wird. Vielleicht sehen wir den Film zuhause auf DVD und das letzte Mal als wir den Film sahen, war das im Kino auf einer viel grösseren Leinwand. Wir könnten sagen, die Umgebung ist anders, die Stimmung ist wahrscheinlich anders aber der Inhalt des Filmes ist der selbe. Wenn wir dann aber den Film tatsächlich sehen, sind wir gewöhnlich überrascht, weil es Teile gibt, die wir vergessen hatten.

Wir lernen so besser zu begreifen, dass, wenn wir *irgendetwas* sehen, wir immer eine geformte oder selektive Aufmerksamkeit haben. Wir bringen unsere jeweilige spezielle eigene Gestalt in Interaktion mit dem Objekt, so dass es sich durch die Formung unseres Selbstes zeigt. All dies hilft uns zu erkennen, dass die Phänomene die wir erfahren, Konstrukte sind. Die scheinbare Kontinuität, die scheinbare inhärente Existenz, ist ein entworfenes, zusammen gesetztes System mentaler Deutungen, die wir das aktuelle Phänomen überlagern lassen.

Wenn man beispielsweise eine Ausstellung mit Rembrandts Selbstportraits besucht, und wir haben inzwischen eine schöne Sammlung von diesen, kann man sehen, wie er darum ringt, die eigene Darstellung in den Griff zu bekommen. Er entwirft diese Repräsentationen und wenn man die verschiedenen Bilder betrachtet, bekommt man das Gefühl *'Tatsächlich, das ist eine Persönlichkeit, er hat etwas,'* und doch stellen wir fest, dass sie uns nicht wirklich etwas über Rembrandt sagen. *Wir* können das Bild benutzen, um *unsere* Fantasie anzuregen, *unsere* Geschichte davon, wie es wohl gewesen wäre, wenn wir ihn getroffen hätten um einen Kaffee mit ihm zu trinken. Aber wir wissen es nicht wirklich. Wenn wir also in die Gemäldegalerie gehen, oder uns ein Ballett ansehen, können wir nichts tun, als diese Bilder in unsere Welt zu ziehen. Es sieht so aus als wenn wir in *ihre* Welt gezogen würden, tatsächlich kommen sie aber in *unsere*.

Durch diese Praxis der Kontemplation, wollen wir unser Verständnis des Prozesses vertiefen und verstärken; eines unablässigen Prozesses, der in dieser Unablässigkeit ungreifbar ist. Man kann für ihn nur ein Gefühl bekommen, indem man an ihm teilnimmt, Teil von ihm ist, aber nicht in ihm einschläft. Wenn man mit Präsenz in dem Prozess teilnimmt, ist das Leben eine wundervolle, energetische Bewegung, etwas das sich ohne jede Substanz unaufhörlich entfaltet. Desto mehr wir *im* Prozess gegenwärtig sind, ohne stets erstarrende Konzepte zu formen—mit denen wir Essenzen zu erzeugen scheinen—desto mehr beginnen wir zu sehen, dass es da Lücken gibt, Lücken in denen für Augenblicke einfach nichts ist. Bis der Prozess wieder erscheint, wieder und wieder....

Die Anwendung der drei Stufen des Dharmaverständnisses auf die tantrische Praxis

Man kann diese Art der Kontemplation in alle Richtungen und auf alle Phänomene anwenden auf die man trifft. Ich möchte dies aber kurz in einer Art entwickeln, die hilfreich sein könnte, wenn man eine Praxis wie die **Big Rigdzin** oder eine andere tantrische Praxis durchführt.

Schaut noch mal diese Fotografien eurer Vergangenheit an und untersucht in aller Deutlichkeit, *'Was ist die sichere Kontinuität meiner Existenz, was auch immer Ich bin?'* In meinem Fall, in meinem Leben als James, weiss ich nicht was mir zustossen wird und ich weiss auch nicht, was ich tun werde, und so zeigt sich mir meine Identität erst nach dem Faktum ihrer Präsentation. Die Geschichten also, die ich über mich entwickle, sind eine Methode, die Direktheit und Spontaneität meiner Erfahrung in der Welt zu ordnen. Kommt das dem nahe, was ihr erlebt?

Wer ist derjenige der mich tut?

Wenn ihr den starken Eindruck habt, zu wissen wer ihr seid und was ihr tun werdet, dann wäre mein Rat, dass dies euch blind für die Tatsache macht, das ihr tatsächlich nicht wisst wer ihr seid und dass

ihr nicht wisst, was ihr tun werdet. Jetzt weiss ich zwar, dass ich etwas tun werde, denn ich bin ja hier um etwas zu tun, ich weiss aber nicht, was genau das sein wird. Ich weiss nicht was mein Körper tun wird. Er neigt sich, er beugt sich, meine Beine bewegen sich, ich strecke mich nach vorne und zurück. Wer aber tut das? Was die Polizei angeht, bin ich ganz klar derjenige, der dies tut. Ich bin verantwortlich für das was ich tue, doch wer ist derjenige, der mich tut? Es ist sehr wichtig an dieser Untersuchung dran zu bleiben.

Wenn man die Strasse entlang geht und man bemerkt, wie man sich zwischen den Anderen bewegt, wie man einer vereisten Stelle ausweicht, die rutschig aussieht, wer fällt diese Entscheidung? Sie fällt normalerweise vorbewusst und das Bewusstsein muss also eine Erfahrung aufarbeiten und ihr Sinn geben, die schon längst vorliegt. Wenn es also diesen Prozess der Entfaltung in Beziehung zur Umwelt gibt, der auch mit einer gewissen Aufmerksamkeit geschieht (wenn auch mit einer geringfügigen Verzögerung), manchmal auch mit einem gewissen Element der Erzählung über diese Ereignisse, dann nehme ich an einem grossen Teil wie ich bin, nie teil. Das wird deutlich wenn man auf Autopilot ist. Man kann hunderte von Kilometern fahren, ohne jegliches Bewusstsein davon was man gemacht hat. Im modernen Sprachgebrauch würde man sagen, das Gehirn fuhr das Auto, nicht das Bewusstsein der Person. Sie beobachtete die Aufgabe nicht bewusst.

Wenn wir also eine tantrische Praxis ausführen, wird es an der Stelle des Aufbaues des Mandalas fast immer heissen, Aus dem klaren blauen Himmel heraus entsteht die Keimssilbe. Die erste Zeile, die den klaren blauen Himmel beschreibt hat den Namen de zhin nyi gi ting ne dzin (de bzhin nyid gi ting nge 'dzin) und bedeutet die Kontemplation der Dinge wie sie wirklich sind. Das heisst, es gibt ein offenes Potential, welches der Grund für das ist was wir für Dinge halten, welches aber tatsächlich einfach offen ist. Man könnte denken, es sei etwas sehr hohes, sehr heiliges, etwas von uns sehr weit entferntes, weil es ein klarer blauer Himmel ist. Aber wenn Ihr euch bei euren gewöhnlichen Tätigkeiten beobachtet, habt ihr den klaren blauen Himmel jede Sekunde des Tages vor euch.

Unser Verhalten enthüllt sich selbst in einen offenen Raum der Potentialität hinein. Es ist nicht etwas von uns durchkonstruiertes. Wir sind kein Architekt der ein Gebäude plant, wir nehmen einfach Teil an der Existenz, in einer Teilnahme die Raum braucht. Wenn wir keinen besonders festgelegten Plan haben und wenn wir Vertrauen in unser Leben haben, wird normalerweise etwas recht sinnvolles passieren. Wenn wir ängstlicher werden, wird es schwieriger weil wir meinen, richtig handeln zu müssen. Das kann passieren, wenn wir eine festgelegte Auffassung von uns als eine Anzahl von Repräsentationen haben und wir Angst haben, den Fehler zu begehen vorgefertigte Repräsentationen nicht zu erfüllen. Als ich beispielsweise erstmals Meditation erlernte, tat ich das im Theravadasystem des burmesischen Lehrers Goenka. Er war sehr, sehr streng und wenn man sich bewegte, sah er das als eine furchtbare Beleidigung. Meine Hauptmeditation, mit der ich meinen Zeit verbrachte, wurde, meinen Körper von jeder Bewegung abzuhalten: Eine Selbstbeschränkung auf der Basis, dass ich versuchte jemand anderen davon zu überzeugen, besser zu sein als ich es tatsächlich war. Das ist nichts ungewöhnliches. Wir haben die Vorstellung, wir wüssten was der Andere denkt, wie wir zu sein hätten, um dann zu versuchen so zu sein, obwohl wir es nicht sind. Der Körper ist aber für Bewegung **gemacht** und seine Bewegung ist einfach die auftauchende und sich lösende Energie. Wenn ihr euren Geist entspannt haltet, wird euch die Bewegung eures Körpers nicht stören. Und was immer andere Leute denken, ist die Bewegung **ihres** Geistes!

Oft wird in den Texten gesagt, ein Yogi solle schamlos sein. Das heisst nicht, dass er sich in **schlechter** Weise verhalten sollen, sondern dass sein Verhalten aus einer Bewusstheit der Situation heraus entstehen sollte und nicht aus der Wahrnehmung dessen was andere von ihm erwarten. Der klare, blaue Himmel ist der Raum in dem wir uns ausdrücken. Und **wie** wir uns ausdrücken, indem wir uns bewusst verstehen, ist ein Zusammenspiel der dynamischen Bewegung unseres Körpers und unserer Sinneseindrücke und der jeweiligen Gedankenkonstruktion die wir haben.

Auf die Offenheit des klaren blauen Himmels folgt die Zeile über **das Erscheinen des Regenbogenlichtes, welches sich als Keimsilbe kondensiert**. Dies wird genannt **kuntu nang wai ting ne dzin** (kun tu snang ba'i ting nge 'dzin), die Meditation die Erscheinungen hervorruft. Das verweist speziell auf das Erscheinen des Regenbogenlichtes im Augenblick bevor es sich in die Keimsilbe verwandelt. Das fünffarbige Regenbogenlicht repräsentiert die fünf Elemente und all die anderen Attribute, etwa die fünf Weisheiten, aber besonders die fünf Elemente. Das bedeutet Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum sind Qualitäten die aus der Leerheit heraus entstehen. Wenn diese sich als Keimsilbe kondensieren – für die *Grosse Rigdzin* ist das der Buchstabe HRI, da es um die Familie von Amitabha geht, der Lotusfamilie – dann wird dieser Buchstabe an diesem Punkt **gyu i ting ne dzin** (rgyu'i ting nge 'dzin) genannt. Das heisst: Die Kontemplation, die Meditation der Ursache; denn dieser Buchstabe wird die Ursache des Mandalas und aller Gottheiten.

An diesem Punkt ist für Dich selbst der Ausgangspunkt gegeben, als das Bauwerk des Mandala zu entstehen, als Padmasambhava und als all die anderen Formen. Das sind alles Identitäten, die Du annimmst: Festgelegte, wie das Bauwerk, dynamisch sich bewegend, wie die verschiedenen Aspekte Padmasambhavas usw. Durch die Kontemplation hast Du eine Idee davon, dass Deine Natur die ganze Zeit leer ist, dass Du als dieser Fluss ungreifbarer Energie existierst, über dem eine diskursive Schicht liegt, so dass es dann ein leichtes ist, diese diskursive Schicht von derjenigen von James, oder von wem auch immer, in diejenige von Padmasambhava zu verlagern. Der jeweilige dynamische Ausdruck wird seine Form wie immer den Ursachen und Bedingungen folgend annehmen.

Wenn man den Text also liest, entwirft man eine Konstellation von Stichwörtern, die es einem erlaubt die jeweiligen Vorstellungen von Identitäten zu entwickeln. Diese Identitäten sind so real wie die eigene gewöhnliche Identität. Wenn man aber glaubt, dass die eigene gewöhnliche Identität festgelegt, fortdauernd und mit einer ihr eigenen Essenz versehen ist, wird das sehr schwierig werden. Durch die Kontemplation kann man jedoch erkennen, *'Ich entwerfe mich fortwährend selbst. Ich entwerfe mich als James durch meine Erinnerungen, meine Gedanken, meine Absichten, und nun entwerfe ich etwas anderes.'* Die selben Möglichkeiten, die Quellen der Leerheit, werden nun auf eine andere Aufgabe hin geformt. Das ist die Essenz des Tantra. Die Kupplung, wenn man so will, um den Gang zu wechseln, ist Leerheit. Wir fahren in diesem einen Gang unserer karmischen Identität in einer ganz bestimmten Geschwindigkeit, und nehmen wahr was wir eben mit dieser Geschwindigkeit wahrnehmen, *dann* aber wechseln wir den Gang—er rastet ein—und wir sind Padmasambhava!

Das ist also ein Beispiel dafür, wie ihr Hören, Kontemplation und Meditation verbinden könnt, so dass die Erfahrung des Alltags euch bei der spezielleren Dharmapraxis hilft und dass diese dann wieder zurück wirkt in den Alltag.

Fünf Minuten Pause

Fragen

Gibt es noch letzte Fragen?

Frage: Bitte erläutere den letzten Teil *Grossen Rigdzin*, in dem wir zu Padmasambhava werden, genauer. Verlieren wir alle Identität? Laufe ich herum wie Tarzan?

James: OK. In der Praxis der *Grossen Rigdzin* gibt es zum Ende hin eine Phase, die Auflösung, den *benza mu*-Teil, in dem das ganze Mandala, mit Dir selbst als Padmasambhava, in die Leerheit geht und Du kommst in dieser (James deutet auf sich) Form zurück. Dies Form jedoch ist eine Form von Padmasambhava, ebenso wie jeder Andere auch den Du siehst eine Form von

Padmasambhava ist. Alles ist also Padmasambhava geworden. Die Logik der Meditation ist folgende: Ich beginne in meinem gewöhnlichen Körper, einfach ihm zugehörig. Ich werde dann Padmasambhava in dieser speziellen Form. Ich führe dann die Mantras und die Wechsel aus. Dann, zum Schluss, werde ich wieder zu meinem gewöhnlichen Körper – mit dem klaren Erleben, dass dies eine Form von Padmasambhava ist. Dann vergesse ich das durch das Wechselspiel mit der Welt und wenn ich das nächste Mal mit der Praxis beginne, beginne ich wieder nur einfach mit mir. Desto öfter Du das tust, desto mehr entwickelst Du ein Gefühl dafür, wie für die Bewegung einer Welle: Padmasambhava in der klassischen Form—Padmasambhava in meiner —Padmasambhava in der klassischen Form... so dass sie gemeinsam pulsieren.

Kino-Metapher

Frage: Ich habe eine Frage bezüglich der Lücken. Wenn alles ein Prozess ist, versteh ich nicht wie Lücken tatsächlich...

James: Es ist ein so etwa wie in der Kino-Metapher, die wir schon hatten. Im Kino hast Du Einzelbilder und Lücken zwischen ihnen. Bei einer bestimmten Geschwindigkeit wird die Lücke unsichtbar, du siehst nur noch das Bild. Im Alltag sind wir so sehr damit beschäftigt was vor sich geht, dass wir nur den Film unseres Lebens sehen; wir sehen die Lücken nicht. Durch Meditation jedoch kannst du diesen Film verlangsamen und beginnst die Lücken zu sehen. Wie die Dinge erscheinen, hängt immer davon ab, wie wir sie sehen. Wir halten unsere alltägliche Sichtweise—im Dzogchen würde man sagen, unsere karmische Sichtweise—für Realität. Sie ist aber nicht Realität; sie zeigt nicht, wie die Dinge an und für sich aussehen. Sie ist eine jeweilige Art, die Welt zu erleben und wenn wir unsere Art die Welt zu erleben verändern, werden wir in einer anderen Welt leben.

Es ist nicht so, das da diese gegenwärtige Welt ist und wir träumen dann von etwas anderem, nein, *diese gegenwärtige Welt ist ein Traum. Und wenn Du einen anderen Traum schaffst, hast Du eine andere Welt.* Das ist das Herz der Lehre des Buddha auf allen verschiedenen Ebenen. Diese Welt ist eine Illusion; sie ist nicht dauerhaft, sie ist nicht festgelegt. Und der Puls des Erlebens, ist die Art wie diese Illusion ins Leben tritt ist.

Wir sind unserem Film sehr verfallen; er hat Macht über uns. Es lässt uns gewöhnlich keine Pause. Es mag eine Pause in dem Sinne geben, dass wir nicht wollen, dass sich die Handlung in unserem Film fortsetzt. Wir wollen eine andere Handlung. Aber sie lässt normalerweise nicht zu, dass wir denken, 'Ich möchte diese Geschichte ändern,' denn für die meisten von uns, wäre die einzige Möglichkeit das zu tun, uns umzubringen. Selbstmord ist sehr beliebt. Viele Menschen begehen ihn, da sie denken, der einzige Weg aus diesem Film sei der Tod.

Dharma ist der Versuch Dir zu zeigen, wie Du den Film ändern kannst während er läuft, denn niemand kann diesen Film anhalten. Selbst die Filmrolle zu wechseln während der Film läuft, ist nur eine Sache für geübte Leute. Es hilft also, wenn man ihn verlangsamt. Das ist es, worum es bei vielen vorbereitenden Übungen der Meditation geht. In der **Grossen Rigdzin** zum Beispiel gibt es Die Vier Überlegungen, die das Verhältnis zu unserer Existenz verändern: Wertvolle menschliche Geburt, Vergänglichkeit, Karma, Samsara. Sie alle fügen kleine Lücken ein; sie veranlassen uns innezuhalten *'Warum tue ich das? Will ich das wirklich?'* Das ist sehr hilfreich.

Desto mehr wir unsere Perspektive verändern, uns dem Staunen öffnen und andere Blickwinkel einnehmen können, desto mehr wird die abbildhafte Qualität unserer Existenz—wie ein griechische oder tibetische Ikone, die die Sache selbst zu sein scheint und so unsere Ergebenheit und Bindung an sie einfordert—in eine dreidimensionale Skulptur umgewandelt. Dann wird es möglich, um unser eigenes Leben herumzugehen, es zu betrachten und dabei wahrzunehmen, dass es sehr komplex ist; es ist nicht nur einfach eine Sache. Unsere Tendenz eine einfache und makellose Geschichte über uns selbst zu erzählen, bricht zusammen und wir müssen uns eingestehen, *'Aus diesem Blickwinkel*

sieht es so aus. Aus diesem so. Da beginnt es schon, dass wir uns einem Verständnis der Leerheit öffnen.

Das bringt uns zum Ende. Wir haben aber Zeit für eine letzte Meditation. Wir können die Drei-'A'-Praxis ausführen und an deren Ende geben wir, was immer wir an Verdienst oder Tugend durch unser Studium und unsere Praxis hervorgebracht haben, behutsam frei. Das zu tun, heisst alle fühlenden Wesen automatisch in die Praxis mit einzubeziehen.

Drei-'A'-Praxis, gefolgt von der

*Widmung des Verdienstes aus diesem Teaching und dieser Praxis, allen fühlenden
Wesen zuliebe.*

Wir kommen so also zum Ende unserer kurzen Zeit miteinander. Danke Euch allen für Euer kommen und Eure schöne Teilnahme. Und vielen Dank an unsere liebe Übersetzerin Kati Yahoual, die so hart arbeitet. *[Applaus von den Teilnehmern]*