

---

# *Gleichheit und Verschiedenheit: buddhistisches und westliches Verständnis von Identifikation*

---

*Ein öffentlicher Abendvortrag von James Low*

*Freiburg i.Br., Deutschland*

*Donnerstag, 21. Juni 2007*

*Übersetzt von Julia Dreyer*

## *Auszüge*

*Vom buddhistischen Standpunkt aus wird der Geist als etwas betrachtet, das nicht angefüllt werden kann, sondern als etwas, das etwas offenbart. Das traditionelle Beispiel dafür ist das Bild eines Spiegels.*

...

*Wenn wir uns aber auf unsere eigene Erfahrung beziehen, beginnen wir die Unendlichkeit der sich uns offenbarenden integrierten Bewegung von Subjekt und Objekt zu sehen. Das bedeutet, dass die grundlegende Qualität unserer lebendigen Intelligenz, unser Gewahrsein, etwas Nicht-Greifbares ist. Es enthält nichts Persönliches oder Privates an sich, das immer da ist, sondern es ist eher etwas potenziell Existierendes, worin sich unzählige Formen zeigen können.*

...

*Sich wiederholende negative Gedanken werden so wie ein altes Sofa – schwer zu bewegen und zum Hineinsetzen verführerisch! Wir können in unsere neurotischen Glaubenssätze hineinfliegen und uns ziemlich heimisch darin fühlen; du siehst dann die Welt aus dieser einen Perspektive. Natürlich passieren nebenbei noch viele andere Dinge, aber du hast nun deinen Platz und schaust auf eine bestimmte Art. Etwas Neues zu tun fühlt sich nicht so interessant an wie die Wiederholung der köstlichen Begrenzung durch diese Neurose.*

...

*Anstatt unser alltägliches Leben als etwas Stabiles, Sicheres und Verlässliches anzusehen, gelangen wir durch die Meditationspraxis dazu, unseren Geist als diese nicht-greifbare Erfahrung zu erleben, offen und leer wie der Spiegel, der immer der gleiche bleibt. In und durch diese Offenheit - dieser absolut kahlen Abwesenheit jeglichen Mobiliars – zeigt sich jedes Möbelstück, jede Bewegung, jede Geste Augenblick für Augenblick, als dies oder das, dieses oder jenes. So ist unsere Teilnahme in der Welt immer eine von Lebendigkeit geprägte. Wir betätigen keinen Autopiloten. Wir nehmen die Dinge nicht als gegeben an. Stattdessen werden wir durch die Frische unseres Kontakts mit der lebendigen Welt berührt und bewegt. Subjekt und Objekt tanzen dann unaufhörlich miteinander und erschaffen unendlich viele Muster.*

## Inhalt

---

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b>	<b>1</b>
<b>GLEICHHEIT UND VERSCHIEDENHEIT: EINE WELT VON KATEGORIEN</b>	<b>1</b>
WIE WIR SPRACHE BENUTZEN, UM DIE ILLUSION DES MEISTERNS ZU ERWECKEN	2
<b>ALLE ERSCHEINUNGEN SIND AUS BUDDHISTISCHER SICHT ERFAHRUNGEN DES GEISTES</b>	<b>4</b>
DIE METAPHER DER LASAGNE	4
DIE METAPHER DES SPIEGELS	4
<b>WIR BEFINDEN UNS IMMER IN EINEM KONTEXT: SUBJEKT UND OBJEKT ERSCHEINEN ZUSAMMEN</b>	<b>5</b>
METAPHER DER FESTGESCHRAUBTEN MÖBEL	5
WISSEN GEHT ERFAHRUNG VORAN: BUDDHISTISCHE MEDITATION VERSUCHT DIES UMZUKEHREN	6
<b>DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN WEISHEIT UND MITGEFÜHL</b>	<b>7</b>
<b>SICH ENTSPANNEN UND TEILNEHMEN STATT BEHERRSCHEN UND KONTROLLIEREN</b>	<b>8</b>

## Gleichheit und Verschiedenheit: eine Welt von Kategorien

---

Unser Thema heute Abend ist Gleichheit und Verschiedenheit. Wir benutzen es als Ausgangspunkt, um darüber nachzudenken, wie Identifikation aus buddhistischer Sicht verstanden werden kann. Wir werden uns westlich geprägte und buddhistische Vorstellungen von Identität anschauen sowie auch die Funktion, die Meditation dabei erfüllen kann, einige der Knoten zu lösen zu suchen, die uns eine sehr begrenzte Sicht von uns selbst haben lassen.

Allgemein können wir sagen, dass wir Dinge auf der Basis von Gleichheit und Verschiedenheit in Gruppen einteilen; wir leben in einer Welt von Kategorien. Wir haben die Kategorie von uns selbst und in Beziehung dazu existiert alles andere – das, was nicht unser Selbst ist. Wir haben Kategorien von alt und jung, männlich und weiblich und so fort. Wenn wir auf Erscheinungen in der Welt treffen, versuchen wir, diese in einer Kategorie oder einer Matrix von Identifikation zu verorten, mit dem Ziel, uns kompetent und entspannt in unserem Wissen zu fühlen. Wir neigen dazu, uns in diesen Kategorien zu bewegen, unseren jeweiligen Lebensumständen entsprechend. Wenn wir das Gefühl haben, dass zu viel passiert, fühlen wir uns oft etwas überfordert und möchten uns an einen Ort zurückziehen, der uns vertraut ist und wo alles gleich geblieben zu sein scheint. Wenn aber die Dinge zu gleich werden, zu ähnlich, beginnen wir uns zu langweilen,

wir wollen dann rausgehen und etwas Neues und Nicht-Gleiches finden, um ein bisschen Aufregendes zu erleben.

Eine Art, wie wir eine Portion Spannung in unser Leben hereinholen können, ist, die Kategorien von Identifikation, die wir für uns selbst benutzen, zu variieren. So könntest du dich auf einer einfachen Ebene hungrig fühlen. Der Begriff Hunger, da er ein abstrakter Signifikant ist, legt die Vermutung nahe, dass es ein sich wiederholendes Phänomen namens Hunger gibt. Gestern hast du wahrscheinlich Hunger empfunden und morgen wirst du es vermutlich auch tun, aber du willst natürlich, wenn du hungrig bist, nicht immer das gleiche essen. So kann die aktuell für uns in dem Begriff enthaltene Bedeutung uns in verschiedene Richtungen führen, obwohl die Semantik des Wortes 'Hunger' auf etwas hinzudeuten scheint, das gleich ist.

### Wie wir Sprache benutzen, um die Illusion des Meisterns zu erwecken

Wir können Sprache als einen Weg benutzen, in sehr präzise Beschreibungen unserer erlebten Erfahrung hineinzugehen, oder als einen Weg, in unseren Kopf aufzusteigen und in einem Raum der Abstraktion zu schweben, in dem wir uns gerade nicht mit uns selbst befassen müssen. Wenn wir diese beiden Richtungen in ihr Extrem führen, werden sie einander ziemlich ähnlich. Zum Beispiel sind viele Leute hier Deutsche. So könnte man sagen "Du bist Deutscher", dann könnte man weiter sagen "Du bist Europäer", dann könnte man sagen "Du bist ein Mensch". Auf der Ebene des Menschseins wird es so abstrakt, dass wir nicht genau wissen, was es bedeutet. Es scheint sich auf etwas zu beziehen, aber wenn man versucht, herauszufinden, worauf es sich wirklich bezieht, ist dies nicht wirklich definierbar. Wir müssen auf präzisere Beschreibung zurückgreifen. Genauso ist es, wenn wir in die Einzelheiten gehen, in die Details unserer eigenen Erfahrung. Nehmen wir das Beispiel vom Begriff "Hunger". Manchmal empfinden wir Hunger als eine Bewegung in unserem Mund, manchmal als einen bestimmten Geschmack, manchmal als ein Übermaß an Speichel. Wir können ihn auch in unserem Bauch spüren durch ein Grummeln, durch Spannungen oder unangenehme Empfindungen. Wenn man sehr nah an der Empfindung dran bleibt in dem Moment, wo sie auftaucht, wird sie etwas Unsagbares. Wenn du das Hungergefühl im Mund abrufen kannst, willst du wirklich etwas essen. In diesem Moment geschieht etwas, das nie wieder geschehen wird. Es ist nie zuvor passiert, weil du dich in diesem speziellen Moment deines Lebens befindest, in diesem speziellen Kontext mit seiner eigenen Intensität der Erfahrung. Man muss erst von dieser unverhüllten Intensität zurücktreten in seine bekannten konzeptuellen Kategorien, um die eigene Erfahrung artikulieren zu können.

Eine der zentralen Ideen aus buddhistischer Sicht ist, dass wir auf einer elementaren Ebene von der Fülle unseres Seins entfremdet sind. Dies geschieht auf der Basis einer Art Vergiftung, von Fasziniert-Sein von den Einzelheiten unserer Existenz. Das bedeutet, dass wir uns in einer Welt befinden, die sich immerzu verändert. Die Empfindungen in unserem Körper verändern sich ständig. Unsere Gedanken und Gefühle verändern sich ständig, die Tageszeit ändert sich jeden Moment, Sekunde für Sekunde, die Jahreszeiten, die Mondphasen und so weiter. Auf einer sehr direkten und unmittelbaren Ebene ist unsere Welt dynamisch und dennoch sind unsere Konzepte über lange Zeit statisch. Wir versuchen Sinn herzustellen in diesem unaufhörlich sich bewegenden Kontinuum der Erfahrung, dieser Offenbarung, die sich immer weiter auffächert, indem wir Nomen, Adverbien und Adjektive verwenden, die die Situation konkretisieren, so dass wir scheinbar auf vertrautem Terrain stehen, als wir es wirklich sind. Das bedeutet - auf der Ebene der Gegebenheiten, in unserer Aktivität als einer, die sich immerzu vorwärts bewegt - dass

die Konzepte, mit denen wir Dinge zu benennen suchen, so beschaffen sind, dass sie Dingen, die sich wiederholen und fortdauernd sind, die Eigenschaft zuschreiben, durch die Zeit hindurch gleich zu bleiben.

Zum Beispiel waren einige der Leute, die jetzt hier sind, vorher beim Tai Chi-Unterricht in diesem selben Raum dabei. Das ist ein recht einleuchtender Satz, den man sagen kann. Seit die Tai Chi-Stunde stattgefunden hat, ist keine Bombe gefallen, die das Gebäude zerstört hätte, es sind keine wundersamen Arbeiter da gewesen, die eine Attrappe als Ersatz dafür gebaut hätten. Es ist eindeutig dasselbe Gebäude, derselbe Raum. Wir wissen das. Wir wissen das auf unserer Konzept-Ebene, aber natürlich ändert sich der Raum als Erfahrung, wenn die Sonne untergeht, mit dem Licht, das sich ändert. Als Wahrnehmung, die körperlich, durch die Sinne stattfindet, ist es nicht derselbe Raum.

Das gleiche Konzept 'dieser Raum' wird für eine große Palette an Erfahrungen angewandt. Nun könnten wir sagen: "Ja gut, selbst wenn wir die ganze Nacht hier blieben, auch wenn das Licht sich änderte, wäre es im Grunde doch noch derselbe Raum." Aber dann würden wir wieder der Beständigkeit des Konzeptes trauen. Wie wissen wir, dass es derselbe Raum ist? Nun, weil wir etwas über diesen Raum wissen. Wir wissen, dass er viele Fenster hat. Er hat einen Holzfußboden. Er hat einen kleinen Küchenbereich. Jede dieser Identifikationen ist ein Konzept. Einige der Fenster sind geöffnet, einige sind geschlossen. Spielt das eine Rolle? Ist das Fenster dasselbe, wenn es offen und wenn es geschlossen ist? Wenn das Fenster geöffnet ist, wird es zur Quelle eines kühlenden Abendluftzugs. Wenn uns heiß ist, dann ist ein kühlender Abendluftzug sofort und unmittelbar Teil unserer Lebenswelt. In Hinblick auf eine Welt, die sich ausdrückt, auf eine Existenz, die an einer gemeinsamen Bewegung teilnimmt, spielt es eine große Rolle, ob das Fenster geöffnet oder geschlossen ist.

Aus diesem Blickwinkel gesehen lassen wir uns, wenn wir Gleichheit in der Erscheinungswelt, der Welt, wie sie sich uns durch unsere Sinne zeigt, wahrnehmen, oft auf eine gewisse Gewalttätigkeit ein. Es ist gewalttätig, weil es die Unmittelbarkeit der direkten Verbindung zu unserer Existenz als etwas, das lebendig und sinnlich ist, das immer schon in einem Umfeld lebt, zerreißt. Es ist so, als wenn etwas zwischen uns und der Welt um uns herum hindurchschneidet. Und etwas schneidet dann auch durch *uns* hindurch, trennt unseren Kopf von unserem Körper, so dass wir in einem Bereich von Herrschaft leben – dem Umgang mit Konzepten, um auf diese Weise eine uns rückversichernde Fantasie zu erschaffen; damit wir wissen, was was ist.

Wir können gerade draußen kleine Vögel singen hören, aber natürlich nur, weil wir schon ein Konzept von Vogelgesang haben. Was wir im Moment hören, was uns gerade begegnet, ist etwas, das jenseits von Denken liegt, etwas, das sich selbst anzeigt und für immer jenseits von Aneignung ist. Indem wir uns dieses Geräusch zu eigen machen und es in unsere Welt hineinziehen - "Da singt ein Vogel." - fangen wir nicht den Gesang ein, sondern uns. Wir selbst gehen in die Falle des uns vertrauten Gefängnisses unserer Konzepte, so dass die Möglichkeit einer unmittelbaren Begegnung mit dem, was vorgeht – was die Möglichkeit bietet, uns aus uns herauszuführen – verloren geht. Wir verlieren sie, weil wir in einer starren Position verharren und ziehen die Welt in unseren Bezugsrahmen hinein. 'Ich bin derselbe und meine Welt ist auch in etwa dieselbe. Da ich weiß, wie die Dinge sind, brauche ich ihnen keine Beachtung zu schenken.'

Wissen ersetzt dann die frische Erfahrung und wir gewinnen Macht, Macht über die uns so scheinende Welt, in der wir leben, aber um den riesigen Preis, dass wir ein Stück weit abgetötet werden.

### Alle Erscheinungen sind aus buddhistischer Sicht Erfahrungen des Geistes

Aus buddhistischer Sicht sind alle Erscheinungen Erfahrungen des Geistes. Geist bezeichnet hier unsere grundlegende Fähigkeit zur Verknüpfung von Dingen, die Fähigkeit, im Zentrum unserer Erfahrung zu leben, unsere Erfahrung im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. Unsere Erfahrung ist nicht 'ich in mir drin, der Dinge außerhalb von mir in der Welt erfährt, getrennt von mir.' Unsere Erfahrung ist demgegenüber die nicht-dualistische, nicht getrennte Integration von Subjekt und Objekt, von Selbst und dem anderen, gleichzeitig in Erscheinung tretend. Wenn du am Morgen aufwachst, erwachst du in deine Welt. Du lebst in deiner Welt. Du lebst nicht in dir selbst und gehst von Zeit zu Zeit in die Welt hinaus, so, wie du vielleicht in einer Wohnung lebst und auf die Straße gehst. Wir sind vollkommen Teil der Welt. In diesem Sinne bedeutet da zu sein nicht, da zu sein als 'ich, der die Erfahrung von etwas anderem macht'. Das heißt, dass ich nicht da bin als 'ich, der sich der Welt zeigt,' sondern eher als Gewahrsein an sich. Unsere grundlegende Lebendigkeit, unsere Offenheit und Empfänglichkeit ist etwas, das im Moment, unmittelbar, köstlich mit Erfahrung angefüllt ist, die Subjekt und Objekt umfasst. Seit heute Morgen habt ihr Millionen von Erfahrungen gemacht. Wenn ihr mit dem Fahrrad hergekommen seid, sind so viele Dinge passiert: im Verkehr, wo ihr euch zwischen anderen Rädern durchgeschlängelt habt, Fußgänger waren da, Bäume, alles, was noch so los war. Da die Erfahrung mit euren Sinnen zusammen fließt, habt ihr Gedanken, Gefühle, Empfindungen und so weiter.

### Die Metapher der Lasagne

Wenn wir jetzt an all die Dinge denken, die ihr heute erfahren habt, wohin sind sie jetzt verschwunden? Wenn du eine Tasse nimmst und Wasser hineingießt, wird sie sich füllen. Sogar etwas so Großes wie ein Fußballstadion wird sich mit hunderttausenden Menschen füllen. Wenn du all diese Erfahrungen heute gemacht hast, wie kommt es dann, dass du nicht vollgefüllt bist? Vielleicht bist du keine Lasagne, du bist nicht Schicht für Schicht aufgehäuft worden. Natürlich kann es sich manchmal so anfühlen, manchmal fühlen wir uns überflutet und wollen nur noch von den anderen in Ruhe gelassen werden.

### Die Metapher des Spiegels

Vom buddhistischen Standpunkt aus wird der Geist als etwas betrachtet, das nicht angefüllt werden kann, sondern als etwas, das etwas offenbart. Das traditionelle Beispiel dafür ist das Bild eines Spiegels. Wenn du einen Spiegel nimmst, ihn in deiner Hand hältst und ihn bewegst, wird er ganz viele verschiedene Eindrücke zeigen. Wenn du ihn drehst, wird er für alles offen sein, was auch immer sich vor ihm befindet. Er häuft keine Bilder an, er präsentiert sie und gibt sie wieder frei, zeigt sie und gibt sie frei.... Wenn etwas schon einmal im Spiegel zu sehen war, heißt das nicht, das etwas Ähnliches nicht wieder gezeigt werden kann. Jedes Mal, wenn eine Spiegelung zu sehen ist, besitzt sie die Unmittelbarkeit ihres direkten Gezeigt-Werdens; sie ist für uns gegenwärtig.

## Wir befinden uns immer in einem Kontext: Subjekt und Objekt erscheinen zusammen

---

Unser Geist ist wie ein Spiegel, der unablässig das zeigt, was auftaucht. Wenn du zum Beispiel dein Gesicht im Spiegel ansiehst - sagen wir, du putzt dir die Zähne - siehst du dein Gesicht, du siehst, wie die Zahnbürste sich auf- und abbewegt, du siehst die Wand hinter dir, du siehst das Badezimmer, in dem du stehst... Damit will ich sagen: Wir sind immer schon in einem Kontext. In der gleichen Weise sind wir für uns selbst nur sichtbar zusammen mit unserer Umgebung. Es ist nicht so, dass zuerst ich komme und dann die Welt, sondern ich erscheine immer *mit* der Welt. Wenn ich mir meines Erlebens bewusst bin, ist das immer ein Erleben *in* der Welt. Ich sitze gerade hier und gucke zu euch allen hin. Ich kann eure Umrisse erkennen, die verschiedenen Farben, die ihr tragt, und während ich mir all dessen bewusst bin, bin ich auch meines Körpers gewahr, des Drucks meines Körpergewichts auf dem Sitz, der Spannung in meinem Rücken vom Aufrechterhalten meiner Sitzposition, der Bewegung meiner Arme und so weiter.... Das heißt, dass von diesem Blickwinkel aus Subjekt und Objekt, ich und du als dasselbe erscheinen, als das gleiche Phänomen in diesem offenen Spiegel des Geistes.

In anderen Worten: Ich erfahre mich *und* ich erfahre dich. Wir alle sind *meine* Erfahrung. Ich denke, dass ihr eure eigene Erfahrung habt, ich habe aber nur Zugang zu meiner Erfahrung. Selbst, wenn ihr mir in allen Details von *eurer* Erfahrung berichtet, wird meine Erfahrung von euch die sein, wie ihr mir genauestens von eurer Erfahrung berichtet. So erfahre ich euch. In diesem Erleben von euch seid ihr in meiner Welt, ihr *seid* meine Welt! Ebenso, wie ich jetzt gerade eure Welt bin; so, wie ihr eure Welt seid. Das heißt, ihr besitzt die Unmittelbarkeit eurer Wahrnehmung von mir. Ich könnte sagen: "Wartet doch eine Minute, ihr kennt mich nicht. Es gibt so vieles, dass ich euch erzählen muss, bevor ihr mich kennen könnt..." Aber das wäre das 'ich', das ich für mich bin und es wären abstrakte Geschichten. Ganz egal, wie viele Details ich euch gäbe, ihr würdet immer noch eure Wahrnehmung von mir haben als jemandem, der euch etwas erzählt.

Auf dieser Ebene sind demzufolge Selbst und der andere dasselbe. Dies bedeutet nicht, dass wir wie Milch homogenisiert sind oder dass ihr, seid ich nun bemerke, dass ihr ich seid, alle das Gleiche wie ich essen und die gleiche Kleidung tragen müsst. Wenn wir uns aber auf unsere eigene Erfahrung beziehen, beginnen wir die Unendlichkeit der sich uns offenbarenden integrierten Bewegung von Subjekt und Objekt zu sehen. Das bedeutet, dass die grundlegende Qualität unserer lebendigen Intelligenz, unser Gewahrsein, etwas Nicht-Greifbares ist. Es enthält nichts Persönliches oder Privates an sich, das immer da ist, sondern es ist eher etwas potenziell Existierendes, worin sich unzählige Formen zeigen können.

## Metapher der festgeschraubten Möbel

---

Dieser Raum zum Beispiel wird für viele verschiedene Zwecke benutzt. Die Basis für diese vielfältige Nutzung ist die Tatsache, dass es ein Raum ist, den man erschließen kann. Wenn die Stühle, auf denen ihr sitzt, am Boden festgeschraubt wären, wären die Möglichkeiten dieses Raumes weit eingeschränkter. Aber innerhalb von fünf Minuten könnten wir alle Stühle rausbringen und einen großen Freiraum schaffen. Oder wir könnten eine riesige Skulptur aus all den Stühlen formen, weil die Stühle nicht festgeschraubt sind!

Wenn wir immer stärker fixiert sind auf bestimmte Definitionen von uns selbst, auf gewisse Sichtweisen von unserem Leben, schrauben wir diese ebenso in den offenen Raum unseres Potentials hinein und füllen uns an mit diesen schweren Möbeln. Zum Beispiel kann jemand - aus psychologischer Sicht - sich wiederholende negative Gedanken haben. Diese verschiedenen Gedanken können hervorgehen aus bestimmten Kern-Glaubenssätzen wie: "Ich bin nicht liebenswert", "Ich bin dumm" oder "Ich bin ein Versager".

Sich wiederholende negative Gedanken werden wie ein altes Sofa – schwer zu bewegen und zum Hineinsetzen verführend! Wir können in unsere neurotischen Glaubenssätze hineinfliegen und uns ziemlich heimisch darin fühlen; du siehst dann die Welt aus dieser einen Perspektive. Natürlich passieren nebenbei noch viele andere Dinge, aber du hast nun deinen Platz und schaust auf eine bestimmte Art. Etwas Neues zu tun fühlt sich nicht so interessant an wie die Wiederholung der köstlichen Begrenzung durch diese Neurose.

Sich wiederholende Gedanken müssen wiederholt werden und der Grund dafür ist, dass sie nicht sehr lange andauern. Sie scheinen beständig da und gleich zu bleiben, weil wir sie fortwährend weiter kultivieren. Jedoch ist ihre wahre, unmittelbare Beschaffenheit die der Unbeständigkeit. Sie tauchen auf und ziehen vorüber, tauchen auf und ziehen vorüber, sie sind immer nur einer der vielen kleinen Momente der Energie innerhalb dieses großen Stroms unserer Lebenswelt. Weil wir aber fasziniert von ihnen sind, wie hypnotisiert, entwickeln wir irgendwie eine selektive Aufmerksamkeit, die uns mitteilt: *'Meine besorgten Gedanken, meine negativen Gedanken sagen mir die Wahrheit; und da ich jetzt die Wahrheit kenne, muss ich den Dingen nicht auf den Grund gehen.'*

Wenn du glaubst, nicht liebenswert zu sein, wirst du, wenn ein Freund sagt: *"Hey, komm doch heute zum Abendessen vorbei. Ein anderer Freund von mir kommt auch und ich denke, ihr würdet euch gut verstehen."*, denken: *"Oh nein, ich will nicht wieder zurückgewiesen werden. Warum soll ich mich dem aussetzen, wenn ich doch schon weiß, dass es nicht klappen wird."* So kommt etwas Neues auf, dies wird aber als eine zukünftige einfache Wiederholung des Alten vorgestellt.

### **Wissen geht Erfahrung voraus: Buddhistische Meditation versucht dies umzukehren**

Dergestalt geht Wissen der Erfahrung voraus und so glaubst du jedes Mal, dass du nicht genau darauf zu achten brauchst, was du erlebst.

Das Ziel der buddhistischen Meditation ist es, diese Tendenz umzukehren, Situationen zu schaffen, in denen wir beginnen, die rohe, unverhüllte Frische der Erfahrung mehr zu schätzen und ihr zu trauen, so dass wir langsam unseren Verlass auf Annahmen, Gewohnheiten und Dinge, die wir glauben, loslassen können. Was wir als 'dasselbe' in dieser Welt ausmachen, ist in Wirklichkeit eine breite Palette unzähliger Verschiedenheiten. Jeder aufeinanderfolgende Moment hat seine einmalige Besonderheit im Dasein.

Natürlich ist die Sprache selbst ein Teil davon. Wenn wir Sprache zurück in die Erfahrung führen und sie als ein gelebtes Ausdruckssystem wahrnehmen, durch das wir Verbundenheit mit anderen herstellen können – statt als ein abstraktes und abstrahiertes System, das Ordnung in die Dinge bringen soll – dann wird Sprache eingewoben in den unablässigen Strom der Erfahrung.



Natürlich ist ein Kennzeichen von Sprache, dass sie immer in Bewegung ist. Sie ist ein Aspekt dieser fortwährenden Offenbarung, in der wir alle wunderbar lebendig und gegenwärtig sind.

Anstatt unser alltägliches Leben als etwas Stabiles, Sicheres und Verlässliches anzusehen, gelangen wir durch die Meditationspraxis dazu, unseren Geist als diese nicht-greifbare Erfahrung zu erleben, offen und leer wie der Spiegel, der immer der gleiche bleibt. In und durch diese Offenheit - dieser absolut kahlen Abwesenheit jeglichen Mobiliars – zeigt sich jedes Möbelstück, jede Bewegung, jede Geste Augenblick für Augenblick, als dies oder das, dieses oder jenes.

So ist unsere Teilnahme in der Welt immer eine von Lebendigkeit geprägte. Wir bedienen keinen Autopiloten. Wir nehmen die Dinge nicht als gegeben an. Stattdessen werden wir durch die Frische unseres Kontakts mit der lebendigen Welt berührt und bewegt. Subjekt und Objekt tanzen dann unaufhörlich miteinander und erschaffen unendlich viele Muster.

### Die Beziehung zwischen Weisheit und Mitgefühl

In der traditionelleren Sprache würde der tibetische Buddhismus sagen, dass der zentrale Aspekt unseres Daseins die Beziehung zwischen Weisheit und Mitgefühl ist. Weisheit bezeichnet hier die Fähigkeit, die vertrauten Bauteile deines Lebens zu untersuchen, das Wissen, die Informationen, die Gewohnheiten, die Glaubenssätze, auf denen du dein Selbstbild aufbaust, und sich dessen bewusst zu sein, dass all dies keine wirkliche Substanz hat.

Natürlich ist das alles da, wir können kommunizieren, wir können über Orte reden *“Warst du schon mal in Berlin?”* „*Oh ja. Es ist soundso...oder soundso.*“ Um das traditionelle Bild zu verwenden: Es ist wie das Spiegelbild auf dem Wasser. Wenn du in einer Vollmondnacht in einer ruhigen, ländlichen Umgebung bist und die Spiegelung des Mondes auf einem glatten Teich siehst, scheint er dir so gegenwärtig, so abbildgetreu vorhanden, dass du meinst, du könntest nach ihm greifen. Da ist zwar *etwas*, aber es ist nichts Greifbares. Alles, aus dem wir unser Leben formen, ist in diesem Sinne wie ein Trugbild.

Wenn du Vater oder Mutter wirst, Kinder hast, dann sind diese eine Zeitlang Baby, dann Kind, dann sind sie Jugendliche und schließlich erwachsen. Aber was waren sie jemals wirklich?

Ein Prozess, in Bewegung und sich verändernd. Wir sagen *“Ich habe ein Kind”* so wie wir sagen *“Ich habe ein Auto”*, aber selbst ein Auto verändert sich ständig. Wir sagen *“Ich habe einen Körper”*, aber auch der Körper verändert sich. Das bedeutet: Alles ist unbeständig; alles ist Prozess, Teil diese unendlichen, universellen Stroms, der unsere Konzeptbildung übersteigt.

Durch Einsicht können wir erkennen, dass die verfestigenden, statischen Konzepte, die wir benutzen, um eine Welt von uns vertrauten Dingen zu schaffen, bloß ein illusorisches Spiel darstellen. Mittels dieser können wir schließlich sehen, dass es, weil alles in Bewegung ist – da all unsere Erfahrung immer nur durch alles hindurchfließt – etwas anderes gibt als dies, etwas, dass wir immer sind. Dies ist die offene Gegenwärtigkeit; aber wir können sie nicht einfangen und wir können sie nicht finden.

Der Teil von mir, der am verlässlichsten ist, die Sache, die immer gleich ist, ist etwas, dass keine Sache ist. Es ist ein Potential, das nie erschöpft ist.



Mitgefühl bedeutet dann, festzustellen, dass jede Bewegung, die aus dieser Offenheit von Potential heraus oder innerhalb von ihm auftaucht, gestische Interaktion ist, Mitgefühl selbst ist. So gesehen hat Mitgefühl aus buddhistischer Sicht nichts damit zu tun, etwas für jemand anderen zu tun. Es geht nicht darum, andere mit etwas zu versorgen, das ihnen fehlt, sondern darum, ihnen zu helfen zu erwachen – und darin können wir uns gegenseitig helfen – und wach zu bleiben für die Tatsache, dass unsere Erfahrung immer mit anderen zusammen stattfindet.

Die anderen sind wir und wir sind jeweils das Selbst von anderen. Aus diesem Grund können wir nicht in Anspruch nehmen, eine einzigartige, kleine Insel zu sein, eine getrennte, beständige Daseinsform, weil nichts Beständiges oder Getrenntes an ihr ist. Wir verändern uns immerzu, weil wir mit anderen verbunden sind. Jemand erzählt uns, dass ein gemeinsamer Freund krank ist und wir fühlen uns sofort traurig. Wir sehen einen schönen Sonnenuntergang und empfinden ein Gefühl von Ehrfurcht und eine Art Kribbeln. Es gibt keine Grenzposten um uns herum, wo die Informationen aus der Welt hereinkommen und wir entscheiden dann, ob wir sie aufnehmen wollen oder nicht. Die Sonne geht in mir unter. *Ich* empfinde das Untergehen der Sonne; *du* fühlst vielleicht die Kühle der Luft, die unterschiedliche Lichtqualität; dies ist *unsere Erfahrung*; es ist kein abstraktes Teilchen Wissen.

### Sich entspannen und teilnehmen statt beherrschen und kontrollieren

Da die Welt sich ständig verändert, wegen der unendlichen Unterschiedlichkeit in ihr, die nicht zu schlichter Gleichheit vereinfacht werden kann, ist unsere Aufgabe Teilnahme, nicht Kontrolle. Im Buddhismus ist das zentrale Merkmal von Unwissenheit und Anhaftung, dass ängstliche Kontrolle und der Wille zur Macht an die Stelle von Entspannung, Öffnung und Teilnahme treten.

Grundsätzlich ist die einzige Sache, auf die Verlass ist, keine Sache; sie ist Leerheit selbst. Die Formen, die in dieser Welt vorkommen, basieren auf bestimmten Bedingungen unserer Wahrnehmung.

Nun wird vielleicht die Wissenschaft behaupten, dass das Dreieck immer da sein wird, ob die Menschen davon wissen oder nicht; es ist eine Wahrheit. Wie Platon beschrieb, gibt es im Bereich der reinen Ideen perfekte Formen, die wir hier sehen können, aber dunkel durch Glas hindurch. Jedenfalls besitzen diese Formen keine Funktion in dem Sinne, anderen zu helfen, die Unmittelbarkeit ihres Daseins zu sehen. In dieser Hinsicht ist der Buddhismus näher bei den Philosophen, die Sokrates vorangingen, wie Heraklit, der sagte '*Du kannst niemals zweimal in denselben Fluss steigen.*' Dies hat vom buddhistischen Standpunkt aus eine viel größere ethische, ontologische und metaphysische Bedeutung als die Strukturen der Geometrie zum Beispiel, oder Platons perfekte Formen.

Buddhistische Mathematik ist nicht gut bekannt in der Welt und zwar deshalb, weil es sie nicht gibt! In Tibet zählten die Leute ihre Rechnungen an den Fingern ab; sie hatten keine Integralrechnung oder Ähnliches. Dies nimmt Bezug auf einen Kernbereich, mit dem auch Heidegger befasst war – das ganze Problem der Technik und der Gefahren von Technik. Eine technische Beziehung zur Welt hat mit Machtbeziehung zu tun.

Wir könnten sagen, dass Tibet eine mittelalterliche Art Kultur hatte. Die einzigen Räder, die die Menschen tatsächlich benutzten, waren Gebetsmühlen, weil die Höchstleistung der Kultur nichts mit Macht zu tun hatte. Es ging nicht um individuelle Beeinflussung der Umwelt, sondern um die Sensibilität mitzubekommen, wie die Umwelt bewohnt werden kann, indem so wenig Spuren wie möglich in ihr hinterlassen werden. Auf diese Art entwickelten sich die westlichen und die östlichen philosophischen Traditionen in ganz unterschiedliche Richtungen.

*Übersetzer:* Meine Frage betrifft den Aspekt des Auswählens, des Fällens von Entscheidungen. In unserem täglichen Leben müssen wir ständig etwas entscheiden. Wollen wir unsere Ferien an der See oder in den Bergen verbringen? Wollen wir vor dem Fernsehschirm sitzen oder ein Buch lesen? Was wollen wir tun? Man könnte aus dem, was du gerade gesagt hast, schließen, dass es gar nicht darauf ankommt; es ist genauso gut, vor dem Fernseher zu sitzen wie ein Buch zu lesen. Was würdest du dazu sagen?

*James:* Okay. Das ist eine sehr interessante Frage. Natürlich ist wohl der wesentliche Punkt hier: Wer ist es denn, der die Handlung ausführt? Solange wir aus der natürlichen Integration mit der Welt herausgerutscht sind und zu 'ich, mir, mich, mit meinem Leben, meinen Vorlieben, meinen Abneigungen, ...' geworden sind, 'das Beste für mich bekommen und Gefahr vermeiden wollen', dann werde ich meine Wahl nach meinem persönlichen Gefühl dafür treffen, wer ich bin.

Anders gesagt: Der Raum wird bestimmt durch die Möbel, die in ihm stehen. Nun können wir durch unsere Meditationspraxis ein neues, direkteres Gefühl für das Potential, die Offenheit, den Raum selbst bekommen; wir sind dann in der Lage, die Möbel zu verrücken, um den Raum gastlicher für andere Menschen zu machen. Dann spielt es keine Rolle, was du tust! Aber wenn du auf deinem Stuhl festgenagelt bist... und dein Stuhl sich nicht bewegt...; dann spielt es eine verdammt große Rolle, was du tust!

*James:* Jetzt ist also das Ende unserer gemeinsamen Zeit gekommen. Ich hoffe, sie war in irgendeiner Weise von Bedeutung. Ich danke euch sehr und wünsche euch viel Glück.