

---

# *Sich selbst vertrauen...*

## *Abendvortrag des Dzogchen Eifel-Retreat*

---

*James Low  
Kamalashila, Eifel  
Abendvortrag, 2. April 2009*

Übersetzt durch Daniel Beierstettel

### **Inhalt**

---

<b>SICH SELBST VERTRAUEN</b> .....	<b>1</b>
VERSCHIEDENE TRADITIONEN, VERSCHIEDENE SCHWERPUNKTE .....	2
... AUS DER SICHT DES DZOGCHEN .....	3
<i>Offenheit – Uns selbst erlauben, Teil der Welt zu sein</i> .....	3
<i>Energie – Darauf vertrauen, dass unsere [Seins-]Natur gut ist</i> .....	4
<i>Nondualität – Wer ist derjenige, der erfährt, was vor sich geht?</i> .....	6
FRAGEN UND ANTWORTEN .....	7

### **Sich selbst vertrauen**

---

Unser Thema ist „Sich selbst vertrauen“. Wir betrachten dies aus diversen Richtungen mittels verschiedener buddhistischer Verständnisweisen und insbesondere durch die Sichtweise des *Dzogchen*.

Während der Meditation vertrauen wir uns oftmals selbst nicht. Und falls wir uns tatsächlich einmal selbst vertrauen, empfinden wir, dass es uns irgendwie vom Weg abbringt, denn allerlei Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen und so weiter tauchen in uns auf. Sie erhellen manche Dinge, sie vernebeln andere Dinge. Wie können wir wissen, ob es in Ordnung ist, wie wir sind? Wenn wir klein sind, sagen uns die großen Leute die ganze Zeit, ob wir in Ordnung sind oder nicht – wir empfangen sehr viele Mitteilungen von denen, um uns herum. Und so ist eine Möglichkeit, uns selbst zu vertrauen, es auf eine sehr veräußerlichte Art zu machen, zu sagen: falls ich den Regeln folge, falls ich mich einfüge, bringt mich dieses „Sich-Einfügen“ in Ordnung. Diese äußerliche Anpassung bringt jedoch nicht nur einige Vorteile mit sich, sondern auch ziemlich viele Nachteile.

Wenn sich unser Blick nach Außen richtet und wir nach Anerkennung durch die Außenwelt Ausschau halten, dann sind wir der Gnade oder Ungnade anderer Menschen und ihren Meinungen ausgeliefert und sind davon abgelenkt, uns selbst zu betrachten.

## Verschiedene Traditionen, verschiedene Schwerpunkte

---

In der buddhistischen Tradition ist der allgemein geläufigste oder grundlegendste Pfad der Entsagung<sup>1</sup>, ein Pfad, der durch Regeln und Anordnungen geprägt ist, besonders für Menschen bestimmt, die Nonnen oder Mönche werden. Sie nehmen etliche Gelübde auf sich, und indem sie ihren Tag auf eine Art und Weise verbringen, die durch Regeln und Anordnungen geprägt ist, können sie darauf vertrauen, dass sie nicht vom Weg abkommen. Sie lernen, sehr zurückhaltend beim Essen zu sein, zu festgelegten Zeiten zu Bett zu gehen, ihren Blick stets auf den Boden zu richten, wenn sie umhergehen, kein Geld mit sich zu führen und so weiter. Diese vielen verschiedenen Regeln schirmen sie ab und fungieren als eine Art Schutzwall zu all den Verführungen und Impulsen, die sich in der Lebensumwelt befinden. Wenn sie sich daran gewöhnt haben, in dieser sehr strukturierten Umwelt zu leben, können sie sich selbst vertrauen, das heißt, sie können darauf vertrauen: „*Ich weiß, dass ich ein guter Mönch bin*“ oder „*Ich weiß, dass ich eine gute Nonne bin*“. Dieser Weg mag sicher erscheinen, aber natürlich können sie sich verirren, falls sie sich [doch einmal] ungeschützt Impulsen ausgesetzt sehen, denn unterhalb der Oberfläche haben wir viele Gewohnheiten, viele Neigungen, die jederzeit aktiviert werden können, wenn die Bedingungen dafür zusammen kommen.

Als der Buddhismus sich weiter entfaltete und verschiedene Pfade entstanden, wurde dem Entdecken eines positiven ausdrucksstarken Bildes von uns selbst und unserem Abgleichen damit mehr Aufmerksamkeit geschenkt. So gibt es in der Mahayana Tradition das Bodhisattva Gelübde, durch welches wir uns dem Wohle aller fühlenden Wesen verpflichten. Indem wir diese Haltung einnehmen – mittels des Gelöbnisses, dass die Ausrichtung, die Bewegung und der Zweck unseres Lebens dem Gunsten anderer gewidmet ist, indem wir all unserer Energie in diese Richtung lenken –, zerstreuen wir uns weniger in den gewöhnlichen Ablenkungen des Alltags. Dies ermöglicht eine Art der Ganzheit und des Zusammenhangs zu empfinden, aber da es sich um ein Ideal handelt, erfüllen wir dieses natürlich nicht immer. Wenn wir dann von diesem Wunschbild abweichen, können wir beginnen, uns schlecht zu fühlen: „*Ich wünschte, ich würde meine Praxis besser ausführen ... Wenn ich nur könnte ...*“. So kann das gleiche Ideal, das uns erheben [~ ermuntern] kann, uns auch verfolgen und nach unten ziehen, denn wir können es niemals völlig erlangen.

Auf dem Pfad des Tantra findet sich etwas Ähnliches im Zusammenhang mit der Identifizierung mit einer symbolischen Form, einer göttlichen Form<sup>2</sup> – der lebendigen Verkörperung der vielen guten Qualitäten, wie sie in der allgemeinen Mahayana Tradition dargelegt werden. Wenn wir nun diese Praxis ausführen und uns mit diesen guten Qualitäten identifizieren, kann dies ein Gefühl der Wiedergeburt hinein in ein Empfinden makelloser Identität schenken, und indem wir uns mehr und mehr damit abgleichen, können wir uns glaubhaft darin fühlen. Aus diesem gereinigten Empfinden heraus können wir nun in die Welt schreiten und werden dazu fähig, mit vielen verschiedenen Situationen umzugehen, ohne dabei Angst zu bekommen oder verloren zu gehen. Aber auch dies ist wieder eine sehr bewusste und absichtsvolle Praxis. Und da wir leicht abgelenkt werden, können wir vergessen, sie auszuführen oder unsere Aufmerksamkeit kann durch irgendetwas anderes geraubt werden.

In diesen drei Praxis-Stilen, die ich eben kurz umrissen habe, werden Methoden angeboten, welche eine Existenz ermöglichen, die geklärt oder mehr in Ordnung ist – aber nicht immer erfüllen wir diese Ideale. Wir schaffen es nicht immer, sie aufrechtzuerhalten. Selbst eben jene

---

<sup>1</sup> Hauptsächlich in der Hinayana-Tradition

<sup>2</sup> Der Visualisierung als *yidam*

Attitüde des Versuchs, vertrauensvoller zu werden, kann in Misstrauen enden, wenn wir feststellen, dass wir oftmals in Neigungen versunken sind, die sich in die Gegenrichtung bewegen. Wir erfahren dann eine [innere] Spaltung gegenüber uns selbst.

### ... aus der Sicht des Dzogchen

---

Nun könnten wir sagen, dass einige Neigungen gut sind und andere Neigungen schlecht; dass manche Neigungen eher göttlicher Art sind und andere eher dämonischer Art – die buddhistische Tradition Tibets verfügt über viele Vorstellungen von verdunkelnden Kräften, von örtlichen Dämonen und so weiter, die sich dem Praktizierenden in den Weg stellen und ihn verführen – aber aus der Perspektive des Dzogchen, müssen wir erkennen, wer **wir** sind, um uns selbst vertrauen zu können.

Methoden, die die Absicht haben, uns zu einer gereinigten „Version“ von uns selbst zu leiten, werden als nicht zwangsläufig hilfreich angesehen. Denn solange unser Blick sich auf etwas richtet, das irgendwo weit von uns entfernt ist oder auf eine symbolische Version von uns selbst, wird es schwer sein, direkt zu untersuchen: „Was ist der Grund meines Wesens?“, „Wer bin ich, von Augenblick zu Augenblick?“, „Aus was entstehe ich?“, „Als was entstehe ich?“ und „Wie kann es sein, dass ich im Laufe eines Tages so viele verschiedene Personen sein kann, so viele verschiedene Seiten und Möglichkeiten, mich zu zeigen, haben kann und dennoch gibt es irgendwie eine Kontinuität von mir selbst als Ich selbst?“ Ich weiß noch immer, dass ich „Ich“ bin, obwohl ich im Laufe eines Tages so viele verschiedene Tätigkeiten ausgeführt habe und so viele verschiedene Gefühle und Gedanken hatte.

[Die] Dzogchen[-Lehre] befasst sich also damit, die Quelle unserer Existenz zu betrachten. Keine Quelle, die weit entfernt in einer fernen Zeit oder an einem fernen Ort liegt, sondern die unmittelbare Quelle unseres Daseins, wie sie sich von Augenblick zu Augenblick kundtut.

### Offenheit – Uns selbst erlauben, Teil der Welt zu sein

---

Diese Quelle wird damit beschrieben, über drei hauptsächliche Aspekte zu verfügen. Ein Aspekt, die **Offenheit**, bedeutet, dass wir keinen Erfolg haben werden, wenn wir versuchen, uns selbst als ein greifbares Wesen zu entdecken. Was auch immer wir zu sein scheinen, es rinnt uns wieder und wieder durch die Finger, denn die Zeit tickt unaufhörlich weiter und wir entdecken, dass wir jemand anders werden. Noch tiefer und auf eine umfassende Art und Weise schauend erkennen wir, dass unsere eigene [Seins-]Natur offen ist. Sie ist nichts, das erfasst werden könnte; sie ist keine Entität, doch von einer Natur, die stets voller verschiedener Möglichkeiten ist. Diese Möglichkeiten sind undifferenziert als Subjekt und Objekt. Damit zu beginnen, uns im Stile des Dzogchen selbst zu vertrauen, bedeutet, der Integration zu vertrauen, der nondualen Integration aller Phänomene. Das heißt, wir sind Teilnehmer in der Welt. Sich selbst zu vertrauen heißt, sich selbst erlauben, ein Teil der Welt zu sein. Zu vertrauen, dass wir in jeglichen Situationen auf eine angemessene Art und Weise reagieren werden. Anstatt also nach einer wahren Essenz in uns selbst zu suchen, erkennen wir, dass ein Aspekt des Uns-selbst-mehr-vertrauen bedeutet, präsenter in unseren Sinnen zu sein; mehr im Kontakt mit anderen Menschen zu sein, so dass wir „in ein Dasein gelangen“, **mit** ihnen auf eine Art und Weise zu sein, die dieser momentanen Lebenswelt entspricht. Es geht nicht darum, ein spezielles Selbst anzufertigen, das abgeschirmt und abgetrennt ist, irgendeine Art der „reinen Form“.

Die klassischen indischen und tibetischen Beschreibungen des Bodhisattva beschreiben jemanden, der verschiedene Formen aufweisen wird, um Menschen auf verschiedene Art und Weisen zu helfen. Der Buddha selbst führte einen Eimer mit Wasser mit sich, als er in den heißen Höllen erschien, um die Menschen abzukühlen. Als er dann in die kalten Höllen ging, trug er Decken

mit sich, um Menschen darin einzuhüllen und sie wieder aufzuwärmen. In jeder Situation zeigte er etwas anderes auf.

Also umfasst ein Teil davon, unserer Offenheit zu vertrauen, der Fülle der Situation zu vertrauen und der Unmittelbarkeit zu vertrauen, wie wir in der Welt erscheinen. Wenn wir nun freilich unserer Direktheit [~unserer spontanen Erscheinungsweise] nicht vertrauen, wenn wir beginnen uns selbst anzuzweifeln, dann werden wir uns auf unser Denken und Planen stützen: „*Was soll ich machen? Wie soll ich sprechen? Werden sie verstehen, was ich sage?*“ Und diese sehr geschäftige Konzeptualisierung wird zu einem Trennschirm zwischen uns und der Welt. Denn nun müssen wir uns von dem, was wir in unserem Inneren bearbeitet haben, nach draußen in die Welt bewegen, uns selbst nach außen werfen, aber sind nicht ganz sicher, was passieren wird. So sind wir irgendwie disharmonisch; wir sind nicht im Rhythmus mit dem, was tatsächlich passiert.

Aus der Sicht des Dzogchen beginnt Vertrauen mit der Erfahrung, völlig **offen** zu sein – oder in einer anderen Sprache ausgedrückt: völlig **leer**; dass wir also nicht als ein konkretes Etwas, als ein festgelegtes Wesen, existieren: Es existiert keine bestimmte Art und Weise, auf die wir leben sollten; es gibt keine formellen Richtlinien an Regeln und Verordnungen. Wenn wir stattdessen die offene Potentialität sehen, bedeutet dies, dass wir uns in jedem einzelnen Moment nicht verschließen; wir nehmen keine Starrheit an, [greifen] keinerlei Ausgangspunkt in Erinnerung oder Gewohnheit [auf]. Die Offenheit erlaubt eine ungehinderte Bewegung hinein in die Welt der Beziehung mit anderen Menschen.

Das ist der Bereich des Vertrauens, den wir beginnen können, an diesem Wochenende miteinander zu erforschen. Im Laufe dessen werden wir entdecken, wie wir in unserem Leben Mitteilungen verinnerlicht haben, die es uns nicht ermöglichen, uns selbst zu vertrauen. Manche davon basieren darauf, eine sehr kritischen Sichtweise auf Dinge, die wir in der Vergangenheit getan haben, zu besitzen. Vielleicht haben wir etwas getan, das wir als sehr schlecht erachten; wir fühlen uns, als hätten wir versagt, und wir vergeben uns selbst nicht. Wir verbleiben in Beziehung zu diesem Ereignis, nehmen einen bestimmten historischen Moment als Beweis dafür, wer wir wirklich sind: „*Ich hätte das nicht machen können, wäre ich ein guter Mensch. Irgendwas muss falsch mit mir sein. Einen derartigen Fehler zu begehen bedeutet, dass ich mir nicht wirklich vertrauen kann.*“ Und so nistet sich eine Art des Flatterns und der Unsicherheit in unsere Seinsweise ein. Das ist ein Teil dessen, was wir anschauen müssen. Die verschiedenen Wege, durch welche wir misstrauisch gegenüber uns selbst sind oder andererseits selbstgefällig vertrauensvoll denkend „*Oh, mit mir ist alles in Ordnung, das Leben ist okay*“ – was zu einer Art der süßen Schläfrigkeit führt, in welcher wir nicht wirklich sehen, was tatsächlich vor sich geht; und wenn dann die Dinge falsch laufen, bekommen wir einen Schlag versetzt und eine Art Schock resultiert. Diese beiden Extreme sind nicht hilfreich.

### Energie – Darauf vertrauen, dass unsere [Seins-]Natur gut ist

In der Sprache des Dzogchen ist das, was wir auf dieser Ebene betrachten, **Energie**. Aus dem Raum heraus manifestiert sich jederzeit Energie. Unsere [Seins-]Natur ist energetisch; sie ist sehr dynamisch. Es gibt nichts Unveränderliches in unserem Körper; die Sprache ist immer in Bewegung und verändert sich; der Geist ist immer voller Gedanken und so weiter. Jedoch existieren Muster in dieser Energie – wie in einer Spirale zurückkehrende Muster der Wiederholung, eine Art Zwangsvollstreckung – in welchen wir eine eher festgelegte Empfindung davon aufbauen, wer wir sind. Und es sind diese habituellen Formen, diese konditionierten Muster, die sich einer entspannten, offenen Resonanzfähigkeit in der Situation entgegenstellen können. Damit stellt das Erforschen der Frage, wie wir uns entspannen können, das Herz [unseres Themas] dar: weil unsere Natur gut ist, zu vertrauen, dass es mehr Raum gibt für das Manifestieren natürlicher Güte [oder natürlicher Integrität], wenn wir weniger machen, wenn wir uns weniger Mühe machen. Wir

verbringen gewöhnlich viel Zeit damit, uns selbst weiter zu entwickeln, uns zu verbessern, bringen uns dazu, uns noch mehr anzustrengen, nur weil es da einen feinen unterschwelligsten Glauben gibt, dass irgendetwas falsch an uns ist; dass wir „so, wie wir sind“ nicht wirklich gut genug sind, dass da etwas Arbeit ansteht.

Genau diese Emsigkeit bindet uns auch mitten hinein in die verschiedenen Dharma-Methoden, die wir erlernen, doch manche dieser Methoden führen eigentlich zu gar nichts. Manche Menschen sind sehr asketisch; sie denken, es werde sich ein Nutzen zeigen, wenn sie sich selbst bestrafen. Andere Menschen entwickeln die Gewohnheit, sich Sorgen zu machen, und handeln nach der Devise *„Wenn ich mir nur immer viele Gedanken über Situationen machen, werde ich schon die passende Lösung finden“*. Jedoch sind Sorgen nichts als Zeitverschwendung; sie verrichten keinerlei produktive Arbeit. Es gibt derart viele blinde und nutzlose Wege, die uns mittels eifriger Beschäftigung eine Möglichkeit anbieten, uns von der Geburt zum Tod zu bewegen, ohne dabei wirklich zu leben, da wir uns ständig in einer Art Vorbereitungsphase für die Zeit befinden, in der wir dann einmal *„gut genug“* sein werden, *„hinreichend sortiert“*, um einfach nur völlig präsent zu sein.

**Es gibt derart viele blinde und nutzlose Wege, die uns mittels eifriger Beschäftigung eine Möglichkeit anbieten, uns von der Geburt zum Tod zu bewegen, ohne dabei wirklich zu leben ...**

Im Dzogchen ist es unsere Absicht, Freundschaft mit uns selbst zu schließen, uns selbst nahe zu sein und uns dadurch wirklich zu erlauben, sich zu offenbaren – damit wir herausfinden können, wer wir wirklich sind. Je mehr wir versuchen, uns Regeln und Verordnungen aufzuerlegen, desto mehr verfolgen wir eine Idealform, eine Schablone, die uns in Wirklichkeit vor uns selbst versteckt.

Wenn wir hier also praktizieren, lasst uns wirklich uns selbst zuhören. Wenn du zum Beispiel müde bist, kannst du dich hinlegen; du musst nicht aufrecht sitzen bleiben. Es ist nicht nötig, dass wir in einer bestimmten Haltung sein müssen. Wenn dir kalt ist, kannst du dir mehr Decken holen. Wenn du mehr Kissen brauchst, kannst du mehr Kissen haben. Du kannst auf dich selbst achtgeben. Wenn du eine Vorstellung hast, dass Meditierende in einer bestimmten Position sitzen sollten, ist dies das, was man *„eine Vorstellung“* nennt. Ob diese Vorstellung tatsächlich für dich geeignet ist, das wissen wir nicht. Nur du kannst wissen, ob sie dir hilft, oder etwa nicht? Aber natürlich, ergibt sich hier eine Problematik:

*„Wie kann ich wissen, ob das, was ich fühle, in Ordnung ist? Vielleicht weiß ich es nicht; vielleicht bin ich ein dummer Mensch und mache die Dinge immer falsch, und so sollte ich mich aufmachen, jemand anders zu fragen... Wen werde ich fragen? ... Es ist besser für mich, anderen zu vertrauen als mir selbst. Aber ich muss mir vertrauen, dass ich weiß, dass es besser ist, anderen zu vertrauen als mir selbst, denn wer vertraut denn anderen Menschen? Das bin ja Ich! Also vertraue ich darauf, dass ich damit die richtige Entscheidung treffe, mir zu misstrauen und dir zu vertrauen“.*

Du kannst einfach nicht vor der Tatsache fliehen, dass du im Zentrum deiner Existenz bist. Es gibt niemanden sonst, den man beschuldigen könnte – obwohl es von Zeit zu Zeit ganz genüsslich sein kann, unseren Eltern oder dem Chef auf der Arbeit die Schuld zu geben!

Zu Schluss bleibt es an uns, auszuarbeiten, was es heißt, zu existieren, was es heißt, am Leben zu sein. Unser Atem geht rein und raus, Blut pumpt durch unsere Adern und Gedanken, Gefühle und Empfindungen geschehen. Die fünf Sinne sind lebendig und wir sind in der Mitte dieses unglaublich komplexen Tanzes des Daseins. Dies ist der Anfangspunkt, um sich bewusster zu werden, wie es ist, wir selbst zu sein. Anstatt also darüber nachzudenken, wie wir sein sollten, lasst uns eine eher phänomenologische Aufmerksamkeit aufnehmen, eine Zuwendung zur Erfahrung von uns selbst, wie wir uns in jedem einzelnen Moment offenbaren und versuchen, damit in engem Kontakt zu bleiben.

Das ist die Meditationspraxis, die wir ausführen werden. Unser Zeitplan schließt auch Bewegung ein, denn es ist zudem sehr wichtig, den Körper in Bewegung zu erfahren. Dies hilft, die Lungen zu öffnen, und dem System [des Organismus] zu erlauben, sich unterhalten zu fühlen, so dass wir zunehmend entspannen können. Wir können durch Bewegung auch erkennen, dass der Körper ständig in Bewegung ist. Der Körper ist kein Ding; der Körper ist ein Fließen. Er ist immer am Fließen; selbst wenn du ziemlich still sitzt, wird sich der Körper in einer gewissen Art bewegen.

Eines der großen Dinge, die in Meditationssitzungen geschehen, ist, dass Menschen erlernen, sehr still zu sitzen. Still zu sitzen ist eine Methode: Es ist eine Methode, um etwas zu verstehen, aber es ist keine Methode dafür, alles zu verstehen. Es ist vollkommen unnatürlich und es ist unwahrscheinlich, dass du natürlicher wirst, indem du unnatürlich bist. Sicher haben Lehrer – zumindest zu meiner Schulzeit – immer wieder gesagt: „*Bleib still sitzen!*“ ... Sobald du nun zu einem „anständigen Menschen“ erwachsen bist, hast du all diese Informationen aufgesogen und musst Antworten geben, als gebe es keine [natürliche] Reaktion. Doch der Körper ist immer in Bewegung. In unseren Übungen hier vertrauen wir also der Natur der körperlichen Bewegungen, lernen unsere Körperbewegungen kennen, und vor allem: wir sehen unsere gewohnheitsmäßigen Bewegungsmuster. Wir sehen, wie wir die Möglichkeiten eingrenzen, wie sich unser Körper bewegen kann – grob oder fein –, denn wir nehmen eine bestimmte Position ein, vielleicht ist unser Kopf etwas nach unten geneigt; vielleicht sind unsere Schultern zusammengefallen... Auf diese Art und Weise unterstützen wir eine innere Struktur, die entweder das Auftauchen einer Menge von Gedanken anregt oder die Gedankenaktivität zum Erliegen bringt. Je mehr wir unsere Körper in Bewegung beobachten können – wenn wir zum Beispiel miteinander essen, wenn wir mit Menschen plaudern, wenn wir feststellen, dass ein Gespräch mit manchen Menschen leicht fällt und mit anderen Menschen schwieriger zu sprechen ist –, [desto mehr] kannst du erfahren, was das ist [, was vor sich geht]. Es geht nicht um ein „*Ich sollte mich mehr anstrengen, ein netter freundlicher gesellschaftsfähiger Mensch zu sein*“, was eine wohlerzogene Tat wäre, wenn es dir lediglich darum geht, freundlich zu sein. Stattdessen sind wir hier, um uns zu untersuchen. Es stellt keine Beleidigung eines anderen Menschen dar, wenn du erkennst: „*Eigentlich habe ich dir nicht viel zu sagen*“. Es ist etwas, dessen wir uns gewahr sein sollten: „*Warum ist dem so? Liegt es vielleicht daran, wie diese Person sitzt, oder an ihrem Tonfall, oder an was sonst?*“ Wir befinden uns stets in Resonanz mit den Menschen um uns herum. Während wir zu erwachsenen Menschen werden, erlernen wir dies zu überschreiben, um fähig zu sein, mit jedem eine Art des Gesprächsaustauschs betreiben zu können, aber eigentlich hat unser Körper sein Eigenleben. Der Körper reagiert auf andere Menschen; er öffnet oder verschließt sich, und dies ist eine sehr wichtige Sache, derer gewahr zu sein bedeutsam ist – sich einfach selbst zu erlauben, zu sehen, wie man sich ausdehnt, wie man sich zusammenzieht.

### *Nondualität – Wer ist derjenige, der erfährt, was vor sich geht?*

Die zentrale Sicht des Dzogchen ist die Idee der **Nondualität** – wir werden dies später dann noch detaillierter entpacken. Sie drückt aus, dass es keine reale Trennung zwischen Subjekt und Objekt gibt. Wenn wir hier zusammen im Raum sitzen, sehen wir aus wie viele verschiedene Menschen. Auf einer Ebene sind wir, wenn wir uns gegenseitig erfahren, ein Erfahrender „*Ich, mir, ich selbst*“ und die anderen Menschen, welche ich erfahre. Du bist ein Objekt für mich und ich bin ein Objekt für dich, obwohl es sich hierbei nicht um die ganze Geschichte handelt. Denn wir erfahren uns selbst in dem Moment, in welchem wir den anderen Menschen erfahren: ich erfahre mich selbst wie ich dich erfahre. Ich bin mir selbst ein Objekt und du bist auch ein Objekt für mich; so befinden wir uns auf der Objekte-Ebene im selben Feld. Wir sind Aspekte der Erfahrung.

„*Wer ist derjenige, der erfährt, was vor sich geht?*“ Ich kann sagen: „*Das bin Ich*“ – und dann trage ich meinen Namen und meine persönliche Geschichte vor und was mir schmeckt und so weiter. Das ist der Steckbrief desjenigen, der dies erfährt. Doch alles, was ich in jenem Moment sage und denke, ist ebenfalls ein Objekt meiner Erfahrung. So können wir mittels der Untersuchung, wer

wir im Beisein anderer werden, beginnen zu erkennen, dass das Fließen unserer Erscheinungsform untrennbar davon ist, wie andere Menschen sind. Wir entstehen mit anderen; und mittels verschiedener Interaktionen kannst du dies untersuchen. So sind wir tatsächlich ein einheitliches Feld des Entstehens und die verschiedenen Qualitäten des Feldes führen zu verschiedenen Entfaltungen und Kontraktionen. Wer ist sich dieses zentralen Punktes gewahr und was ist die Natur des Gewahrseins? Handelt es sich um einen persönlichen Kern in uns, um ein persönliches Zentrum? Oder ist eher etwas Panoramaartiges?

In der Meditation, die wir eben ausgeführt haben, haben wir unsere Aufmerksamkeit fokussiert. Wenn wir unseren Atem oder ein äußerliches Objekt betrachten, gibt es ein Subjekt, ein Objekt und inmitten der beiden eine Fokussierung der Aufmerksamkeit. Etwas Willenskraft ist für das nötig, was die Empfindung „*Ich bin derjenige, der es macht*“ bewirkt. Wir treten in eine Feedback-Schleife des „*Ich mache das*“ ein, und manchmal denken wir vielleicht „*Ich mache es nicht wirklich sehr gut, aber egal, das ist es, was ich machen soll*“. Dies ist ein Energiefluss! Die ganze Sache ist ein Fließen von Energie. Unser Dasein bewegt sich immer nach außen, erblüht von Augenblick zu Augenblick: eine neue Erfahrung, eine neue Erfahrung, eine neue Erfahrung ...

Wenn du deine Aufmerksamkeit fokussierst, bewegt sich diese durch die Zeit. Entlang dieses Zeitpfeils [gilt es zu untersuchen]: „*Wer ist derjenige, der bewusst ist?*“ Dies ist die zentrale Frage, die wir miteinander betrachten werden, denn die wahre Natur dieses Wissenden ist die Quelle von allem, was wir haben. Diese Welt existiert für uns als Erfahrung. Wenn wir sie nicht erfahren, ist sie nichts für uns; vielleicht für andere Menschen, doch nichts für uns. Am Leben zu sein bedeutet, in einem Zustand der Bewegung zu sein zwischen den fünf Sinnessoren und allen Phänomenen. Dies ist eine energetische Vibration, die kontinuierlich andauert. Es ist nicht so, dass „Ich“ nach außen schaue, um Informationen zu bekommen, die ich dann zusammenrechne, um zu einer Schlussfolgerung zu gelangen. Die Art und Weise der Forschung, wie sie in der Kognitiven Psychologie vorgenommen wird, kreierte um dies herum eine spezielle Art der Erzählung, aber das ist nicht das, was wir in der Meditation erfahren: Hier erfährst du unmittelbar, dass alles auf einmal passiert, und dass du präsent sein kannst mit allem, was auf einmal passiert. Du brauchst es nicht analysieren und in Stücke zerlegen, um dann daraus einen Sinn zu ziehen. Die Unmittelbarkeit des Seins all dessen, was dort ist, führt eine Antwort herbei. Wir bemerken, wie wir hervortreten. Je entspannter und offener wir sind, desto mehr können wir die vollständige Palette der Unmittelbarkeit der Gegebenheit der Dinge fühlen – und aus diesem [offenen Zustand] heraus entstehen wir als unsere einzigartigen Antworten. Dies ist der Fluss der Buddha-Aktivität gemäß den Dzogchen-Lehren.

Du kannst präsent sein mit allem, was auf einmal passiert. Du brauchst es nicht analysieren und in Stücke zerlegen, um dann daraus einen Sinn zu ziehen.

## Fragen und Antworten

---

**Frage:** Ist es generell möglich, ein Gespür dafür zu haben, welche Neigungen Menschen haben? Beispielsweise betrachte ich jetzt Menschen und frage mich: was tun sie, welche Neigungen haben sie?

**James:** Vielleicht brauchen wir es gar nicht zu analysieren, was hinter dem steckt, wie Menschen erscheinen. Es gibt lediglich die Unmittelbarkeit eines Menschen, der offen oder verschlossen ist. Wenn manche verschlossen sind, heißt das nicht, dass sie immer verschlossen sind. Wenn manche offen sind, heißt das nicht, dass sie immer offen sind. In diesem Augenblick jedoch öffnen und schließen sich überall um uns herum Türen und die Frage ist: können wir hervortreten, wenn sich eine Tür öffnet? Und können wir in unserer Haut bleiben? Mehr im Einklang mit anderen Menschen

zu sein, bedeutet, sich manchmal nach vorne zu bewegen und manchmal nicht. Energie ist, in diesem Sinne, eine Kommunikation oder eine Antwort. Es ist eher eine Zusammenkunft als das, was du eine Neigung genannt hast. Neigungen – sie werden in der Tradition als „karma“ bezeichnet – sind spezielle Muster, die im Laufe der Zeit aufgebaut werden und die die Art und Weise, wie wir die Welt erfahren, bestimmen. „Weil ich Ich bin, ist es das da, nach dem ich Ausschau halte; das ist es, was ich will.“ Alle anderen Sachen sind irrelevant, „Gib mir einfach, was ich will!“ Und so werde ich etwas blind und dumm gegenüber der Fülle der Möglichkeiten. Je mehr wir diese zusammengestaute Energie dieser Neigungen lösen können, je mehr [Spiel-]Raum haben wir, [in Einklang] mit dem Feld der Erfahrung zu sein und uns mit ihm zu bewegen.

Denk daran, wie sich Seetang mit den Wellen des Ozeans bewegt, wie sie es umherwirbeln und verdrehen. Seetang verknotet sich nicht, denn es bleibt einfach in Bewegung. Hier gibt es einen Unterschied zwischen Dzogchen und dem allgemeinen Mahayana. Mahayana sagt „Ich will alle fühlenden Wesen retten ...und dies ist es, was ich machen werde, um sie zu retten“, wohingegen es im Dzogchen darum geht, eine Fähigkeit zu entwickeln, die sich manifestieren wird – oder nicht. Sie muss sich nicht manifestieren.

Seetang bewegt sich mit den Wellen des Ozeans, die es umherwirbeln und verdrehen. Seetang verknotet sich nicht, denn es bleibt einfach in Bewegung.

**Frage:** ... so zu reagieren und sich so zu bewegen wie Seetang ... Auf diese Art und Weise würde ich gerne praktizieren.

**James:** Gut, dann bist du an den rechten Fleck gekommen! Um das zu erlernen, gehört dazu, sich einfach selbst zu betrachten und die Neigungen, die wir haben, zu bemerken. Wenn wir Dinge vermeiden, von denen wir denken, dass wir sie nicht mögen oder dass sie problematisch für uns sein werden, dann entschließen wir uns wahrscheinlich dazu, uns mehr und mehr so zu verhalten und damit schränken wir uns selbst ein. Im Buddhismus gibt es viele Debatten über [das Thema der] „Konditionierung“. Sobald etwas Form annimmt, haben andere Menschen allerlei Erwartungen. Sobald du aus dem Körper deiner Mutter kommst – eigentlich sogar bevor du geboren wirst und du noch im Bauch deiner Mutter bist – machen sich Menschen allerlei Gedanken darüber, wer du bist und was du einmal sein wirst. Sobald du herauskommst, erschlagen dich Menschen mit Sprache: „Oh, was für ein süßes Baby ... Ohhhh, es ist ein Junge! ... Ohhhh, es ist ein Mädchen!“ Und so wirst du in die Welt der sozialen Angelegenheiten eingeführt und du kannst in diesem Zeug für immer gefangen bleiben! Du wirst konditioniert, weil andere Menschen all diese Erwartungen darüber haben, wer du bist und wer du sein wirst. So sind Momente der Frische genau genommen sehr selten. Kultur ist sehr durchdringend; sie durchnässt uns geradewegs.

Da wir Dinge verinnerlichen und unser Gehirn alles aufsaugt wie ein Schwamm, werden all jene Charakterzüge, die in unserer Familienkonfiguration gegeben sind, zu unseren eigenen Persönlichkeitsmerkmalen. Vieles davon kann eine selektive Aufmerksamkeit bedeuten, durch welche wir nur bestimmte Eigenschaften der Lebensumwelt bemerken und besonderen Wert auf verschiedene Phänomene legen, die dann zu den Entscheidungen führen, die wir fällen. So gibt es viele Sachen in der Welt, die wir nie machen, nie kosten, nie ausprobieren – was bedeutet, dass wir nur über ein sehr begrenztes Repertoire verfügen, wenn wir einmal Menschen helfen wollen. Und es macht einen Teil der Weisheit als auch des Mitgefühls aus, offen dafür zu sein, sich so zu manifestieren, wie [es die Situation] verlangt. Beide verlangen von uns, über unsere Konditionierung hinauszugehen, zu sehen wie wir uns in Knoten verschnürt haben und damit zu beginnen, diese Knoten zu lösen, indem man experimentiert und versucht, andere Dinge zu machen.



Ich erkenne, dass dies vielleicht etwas gegenläufig zu dem erscheinen mag, was ich vorhin darüber gesagt habe, einfach zu erfahren, was sich für dich zu öffnen scheint und was nicht. Die Sache wäre dann, wenn du dich zum Beispiel einmal ertappst zu denken, „*Oh, dieser Weg ist für mich blockiert*“, diese Erfahrung des Blockiertseins zu untersuchen. Ich denke, du wirst dann entdecken, dass wir auf bestimmte Art und Weise in eine Position versetzt werden. Wir werden in einen Teil von uns selbst verortet, einer etwas neurotischen oder ängstlichen Stelle, so [stellt sich die Frage]: „*Wer ist derjenige, der dort verortet wird?*“ Vielleicht gerate ich in Angst, in Schrecken, in Sorge oder langweile mich und könnte mich gefangen in einer gesellschaftlichen Situation fühlen, in der ich nicht sein möchte, dann kann ich mich fragen: „*Wer ist derjenige, der in der Falle sitzt?*“ Du bist dir gewahr, dass du in der Falle sitzt, und du sitzt in der Falle – beides zur selben Zeit. Wenn die Bewusstheit, in der Falle zu sitzen, in die Erfahrung, in der Falle zu sitzen, zusammenfällt, dann sitzt du nur noch in der Falle. Wenn du einfach nur entspannst und dir bewusst bleibst, in der Falle zu sitzen, dann hast du zwei Funktionen, die simultan vor sich gehen. Die Bewusstheit, gefangen zu sein, wird von einem Gefühlston des „*Ich wünschte, ich wäre nicht gefangen*“ begleitet. Wenn du mit dem Gefühl gehst, dann vergisst du die Bewusstheit.

Wir kommen so immer zum Präsent sein zurück, präsent zu sein, mit egal was auch passiert. Je gastfreundlicher du gegenüber allen Zuständen von dir selbst sein kannst, desto schneller werden sie beginnen, sich in Bewegung zu setzen. Dann entdeckst du, dass sie zusammengestürzt sind und etwas anderes entsteht. Ein jeder hat verschiedene Formen von Neigungen und sie sind alle einfach nur Energiemuster.

**Je gastfreundlicher du gegenüber allen Zuständen von dir selbst sein kannst, desto schneller werden sie beginnen, sich in Bewegung zu setzen ... und etwas anderes entsteht.**

[Zu Ende: Drei „A“-Praxis, gefolgt von der Widmung des Verdienstes des Unterrichts und der Übungen, zum Wohle aller fühlenden Wesen.]

---