

---

# Die Sicht enthüllt die Welt

---

## Buddhismus und Psychotherapie

---

James Low

Vortrag in der *Cambridge Buddhist Society*, UK

11.März 2010

Übersetzung von Daniel Beierstettel

### Zitate

*Überzeugungen, Muster und Neurosen sind die Linsen, durch die wir die Welt betrachten. Der Buddhismus bietet wie die Psychotherapie bewusstere und absichtliche Sichtweisen und Ansätze an, die angenommen und angewendet werden können, nicht als eine ultimative Wahrheit, sondern als ein Weg uns zu helfen, die verknoteten Muster zu erkennen, in die wir hineingeraten.*

...

*Bilder tauchen Augenblick für Augenblick auf. Diese Bilder sind lichtdurchlässig, verspielt, und im Wesentlichen wunderbar. Wenn man jedoch auf falsche Weise nach ihnen greift, verwandeln sie sich in scharfe und heiße Objekte, die einen verbrennen und schneiden. Es geht darum, wie man die Welt nimmt; es geht um eine Leichtigkeit in der Berührung.*

...

*Die Sichtweisen, die wir in unserer Kultur und unserer Kindheit entwickelt haben, sind in Bezug auf unsere soziale Anpassung hilfreich – sich einzufügen oder mit den Dingen zu gehen – aber sie beleuchten nicht unbedingt die Grund-Natur unseres Seins. Um das zu tun, müssen wir uns selbst auf fundamentale Weise in Frage stellen. Wir müssen uns in eben jenem Prozess des Erscheinens betrachten, Augenblick für Augenblick unter verschiedenen Umständen.*

...

*Werden wir wirklich durch unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen, und Propriozeptionen festgelegt? Werden wir durch unser Verhalten bestimmt? Werden wir durch das bestimmt, was andere Menschen über uns denken? ... Die Kontinuität unseres Seins wird nicht durch eine Kette von Gedanken aufrechterhalten, sondern durch ein ungeteiltes non-duales Gewahrsein, unsere natürliche Präsenz.*

## Inhalt

---

Zur Bedeutung des Wortes <i>Sangs-rGye</i> (Tib. für <i>Buddha</i> ) .....	1
Die Sicht des Hinayana .....	2
Die Sicht des Mahayana .....	5
Die Sicht des Tantra .....	6
Die Sicht des Dzogchen.....	8
<i>Sangs-rGye im Dzogchen</i> .....	9
<i>Ein Zauberberg, Sulfatkristalle und Zuckerwatte</i> .....	10
<i>Menschen ernst zu nehmen, ist die schlimmste Beleidigung</i> .....	10
<i>Betrachte Dich selbst, und erkenne, wie Du Dich täuschst</i> .....	11
<i>Wo wir sind, bestimmt, was wir sehen</i> .....	13
<i>Die energetische Qualität der Emotionen</i> .....	14
Eine ontologische Untersuchung .....	15

## Zur Bedeutung des Wortes *Sangs-rGye* (Tib. für *Buddha*)

---

An diesem Abend werde ich über einige strukturelle Aspekte des Tibetischen Buddhismus sprechen und sie mit der psychotherapeutischen Praxis in Verbindung setzen.

Ich beginne mit dem tibetischen Wort für *Buddha*: *Sang-rGye*. *Sang* bedeutet reinigen oder säubern, und *rGye* oder *rGye-pa* bedeutet ausdehnen, herausbewegen, in Kontakt mit dem zu sein, was da ist. Allgemein gesprochen, vereint dieser Begriff in sich die zentralen Aspekte von Weisheit und Mitgefühl. Weisheit bezeichnet das Erkennen der Möglichkeit einer Reinheit, einer Freiheit, einer Entspannung. Die Ausdehnung bezieht sich auf die Bewegung des Mitgefühls, auf einen Weg in der Welt mit anderen zu sein, der verbindend ist und frei von festgelegten selbstreferentiellen Ansichten.

Die *Nyingma* Schule des Tibetischen Buddhismus beschreibt neun verschiedene Ebenen der Praxis. Sie lassen sich zu drei Ansätzen bezüglich der Praxis und der Erfahrung des Erwachens zusammenfassen. Der erste Weg, den wir betrachten werden, drückt eine Haltung der Entsagung aus und wird als Hinayana bezeichnet. Einige Leute sehen dies als einen herabwertenden Begriff an, da er kleineres Fahrzeug bedeutet. Dann wenden wir uns kurz dem Mahayana zu, oder dem größeren Fahrzeug, und dem damit verbundenen Pfad des Tantra, und nähern uns schließlich dem dritten Weg an, Dzogchen, der großen Vollendung oder natürlichen Vollkommenheit.

Unsere gemeinsame Zeit erlaubt nur einen schnellen Schwenk über diese Ansätze, aber ich hoffe zu zeigen, wie für jeden Ansatz die *Sicht* [-weise] – die Art und Weise wie Existenz verstanden wird – mit bestimmten Arten der *Meditations*-Praxis verknüpft ist. Diese wiederum generiert eine bestimmte Weise, sein Wesen in der Welt mit anderen zu manifestieren, was als *Aktivität* bezeichnet wird, und dies führt zur Frucht, einer besonderen Art von *Resultat*. Jede Praxis-Ebene beinhaltet diese vier Elemente.

Die Sicht ist sehr bedeutend, denn die Art und Weise, wie wir die Welt sehen, führt zu einer bestimmten ‚Offenbarung‘. Wie wir alle wissen, sind wir stets damit beschäftigt, Erfahrung zu editieren, wir haben unsere eigenen Vorurteile, Konditionierungen und Veranlagungen. Diese formen die gewöhnlich unsichtbare Ansammlung von Annahmen, aus denen heraus wir in Aktion

treten und durch welche wir unsere Anhaftung an bestimmte Muster, die wir schon lange Zeit mit uns tragen, bekräftigen. Wir wachsen alle in einer Familie mit ihrer besonderen Zusammenstellung an Kräftespielen heran, und wir entwickeln die Strukturen und Überzeugungen dieser Familie. Das bedeutet, unsere Neurose wird gleichfalls durch unsere Erfahrung bedingt wie sie auch unsere Erfahrung bestimmt. Überzeugungen, Muster und Neurosen sind die Linsen, durch die wir die Welt betrachten. Der Buddhismus bietet wie die Psychotherapie bewusster und absichtliche Sichtweisen und Ansätze an, die angenommen und angewendet werden können, nicht als eine ultimative Wahrheit, aber als ein Weg uns zu helfen, die verknoteten Muster zu erkennen, in die wir hineingeraten.

Wenn Menschen sich zum ersten Mal in eine Psychotherapie begeben, meinen sie häufig, dass die Vergangenheit lange vorüber sei. Sie denken *„Ich bin jetzt ein Erwachsener. So ist es nun mal, wie ich bin. Ich weiß nicht, warum ich so bin wie ich bin, und ich mag nicht einmal so sein, aber wie auch immer, so bin ich nun mal.“* Sie überreichen das Problem dem Therapeuten, damit dieser es lösen möge. Durch die Interaktion mit dem Therapeuten entfalten sich jedoch allmählich die historischen Ursprünge des Problems. Sie könnten so erkennen, dass durch Ursachen und Bedingungen, durch Erfahrungen in ihrer Kindheit, bestimmte Muster oder Art und Weisen des in-der-Welt-zu-sein, zu stark bevorzugt wurden. Das führte dazu, dass viele Aspekte im phänomenologischen Feld gänzlich unbeachtet blieben. Dieses verminderte Potential ist es, was nun für sie zur Wahrheit wurde; dies ist es, was sie *„bewohnen“*.

Da sie auf Kunstgriffen basieren, sind diese Muster Konstruktionen; wenn sie wahrlich angeboren oder wirklich festgelegt wären, wären wir nicht in der Lage, uns von ihnen fort zu bewegen. Psychotherapie und Buddhismus sind beides Wege, die Beziehung zwischen freiem Willen und Determinismus zu erklären. Die verschiedenen Schulen der Psychotherapie nehmen bezüglich des möglichen Maßes an Freiheit unterschiedliche Positionen ein. Im Speziellen gibt es die Frage, ob das bewusste Ego überhaupt je Entscheidungen fällen kann, die auf all dem basieren, was gerade vor sich geht, da die Auffassung des Unbewussten besagt, dass wir lediglich dunkel durch ein Glas schauen, ein Glas, das niemals klar sein wird. Die buddhistischen Sichtweisen, die wir nun betrachten werden, weisen gewisse Resonanzen mit diesem Verständnis auf.

## Die Sicht des Hinayana

---

Das Hinayana, oder die *„eingeschränkte“* Methode, trägt die Sicht vor, dass diese Welt ein sehr gefährlicher Ort sei. Es gibt vielerlei Verführungen und Schlingen, die uns mittels unserer Anhaftung und unseres Verlangens nach Bedeutung und Wert in Identifizierungen mit vorübergehenden Situationen einfangen können. Wir tendieren dazu, diese Identifizierungen als wirklich dauerhaft und unendlich bedeutungsvoll aufzufassen. Wahrscheinlich haben die meisten von uns eine derartige Erfahrung in ihrem Leben gemacht. Als wir noch zur Schule gingen, erschien alles als sehr bedeutend; wir sorgten uns um Prüfungen oder ob wir in die Fußball-Mannschaft aufgenommen werden würden oder nicht. Wir verlassen die Schule und gehen vielleicht zur Universität oder beginnen zu arbeiten und dann bekommen wir andere Sorgen. Vielleicht bewerben wir uns dann für eine psychotherapeutische Ausbildung und wir bekommen wieder andere Arten von Sorgen! Schließlich sind wir ausgebildeter Therapeut und es gibt noch mehr Sorgen.

Aus diesem Blickwinkel ist diese Welt, in der wir leben—*Samsara*—eine sich drehende Welt, in der eine Erfahrung zu einer anderen führt, auf eine Lebenszeit eine andere folgt. Zudem können wir uns mit nichts davonstehlen, denn es gibt sowohl die unmittelbaren Folgen unserer Handlungen – die Auswirkungen auf uns selbst, andere und die Umwelt – als auch längerfristige Konsequenzen, die Karma genannt werden, wo wir häufig keinerlei Idee mehr davon haben, warum etwas passiert.

In der gegenwärtig vorherrschenden materialistischen Sichtweise, dass wir nur ein Leben haben, kommst Du irgendwie damit durch, falls Dich die Polizei oder die Steuerfahnder nicht ertappen. Aus der Perspektive des Karma kannst Du jedoch niemals entkommen, denn Du bist Teil der sich entfaltenden Matrix der Erfahrung; Du kannst nicht daraus aussteigen, um irgendwo anders unterzutauchen. Dies ist alles, was ist, und wir sind darin verwebt, so dass ein jedes Mal, wenn Du Dich bewegst, die unsichtbaren Fäden, die aus Dir herauskommen, an den Strukturen des weiteren Feldes ziehen. An einem bestimmten Punkt werden diese Fäden zurückschnalzen wie Gummibänder. Du magst vielleicht denken, Du seist mit etwas davongekommen, doch später entdeckst Du plötzlich, dass für Dich ganz unerwartet schlechte Dinge aufziehen.

In so einem Fall denken wir vielleicht, *„Nun, was geschieht hier? Das ist nicht sehr schön. Ich will etwas Freiheit haben.“* Der Pfad zur Freiheit, der durch diesen Ansatz beschrieben wird, ist der der Entsagung. Wenn wir unsere Anhaftung gänzlich lockern können und unsere Aufmerksamkeit aus dem Tumult der gewöhnlichen Identifizierungen herausziehen können, werden wir ruhig und klar. Dies beinhaltet, achtsam zu sein, sorgfältig aufmerksam gegenüber dem zu sein, was vor sich geht, mit einem Minimum an konzeptionellen Überlegungen. Dies verlangt von uns, ohne Zerstreuung in der Situation zu sein und gleichzeitig dennoch auf subtile Weise von ihr getrennt zu sein.

Wenn wir uns jedoch den Bewegungen des Begehrens, des Ärgers, der Eifersucht oder des Stolzes, hingeben, wird uns die verbindende Qualität – das verführerische Vermengen von Subjekt und Objekt – erfassen. Wie eine Welle wird sie uns an einen Strand anspülen, einer intensiven kleinen Welt, und dann wird uns eine andere Welle an einen anderen Strand werfen. Jede Situation erscheint so real – und dann ist sie vorüber, lässt uns durcheinander zurück, auf der Suche nach einem neuen Referenzpunkt.

Entsagung basiert darauf, das klebrige Wesen der Welt um uns herum zu sehen. Wenn wir dann einen Schritt von ihr zurücktreten können, wenn wir eine berauschte Versunkenheit in diese Phänomene vermeiden können, werden wir mehr Klarheit und Perspektive erlangen. Der zu zahlende Preis der Entsagung ist, ein ‚künstliches‘ Leben zu führen. Du entsagst einer Menge von Dingen, die die gewöhnliche, soziale Geselligkeit ausmachen. Wenn Du ein Mönch oder eine Nonne wirst, entsagst Du den sexuellen Aspekten Deiner Existenz; Du gibst Rauschmittel auf; Du verzichtest auf bestimmte Vorlieben, was das Essen anbelangt; Du entsagst dem Geld; Du entsagst der Macht...

Die Vorstellung dabei ist, dass wir, wenn wir zurücktreten und eine Art hermetisch versiegelte Umwelt erschaffen, dann durch diese fein abgestimmte und sehr bewusste Aktivität nicht mehr allzu häufig ineinander rempeln. Wir werden dann fühlen, dass wir uns ruhig und klar bewegen, auf die Art und Weise wie die Bewegungen der Mönche oft beschrieben werden.

Natürlich werden die Mönche durch andere Menschen ernährt, die draußen in der Welt sind, Fäden ziehend und Geschäfte machend, um zu überleben. Du kannst Dich nicht völlig von der Welt abtrennen, wenn Du Dich nicht gerade aufmachst, im Wald nur von Wildbeeren zu leben, und selbst dann bist Du noch immer davon abhängig, dass Dich andere Leute in Ruhe lassen. Entsagung wird häufig als eine Umkehr inmitten des Zentrums des Seins beschrieben, wodurch das, was zuvor als schön angesehen wurde, nun als hässlich betrachtet wird, und das, was zuvor als faszinierend und von positivem Wert gesehen wurde, nun als bedrohlich angesehen wird.

Die Meditationspraxis, die damit einhergeht, ist hauptsächlich ein einfaches Beruhigen des Geistes – *Shamatha* Praxis – in welcher Du durch die Anwendung eines einfachen Fokus erlernst, die sich stets verändernde Mischung der Inhalte des Geistes nicht zu beachten. Üblicherweise wird in der Meditations-Praxis ein Objekt von höchst langweiligem Potential gewählt: Du wählst den ein- und

ausströmenden Atem – nicht ungeheuer interessant – oder Du entschließt dich, auf einen Stein oder eine bemalte Platte zu fokussieren. Du wirst Erfolg haben, wenn Du Dich schließlich davon überzeugt hast, dass die Wahrnehmung des Atems interessanter ist als die Beschäftigung mit Deinen Gedanken.

Entsagung kann das Leben vereinfachen. Sie verlangt eine bestimmte Art des Lesens von Situationen, das auf Prinzipien beruht, die bekannt sind, bevor die Situation entsteht. Man wendet die Techniken an. Auf diese Art ähnelt dies der kognitiven Verhaltenstherapie. Die KVT stellt Modelle der Anpassung oder der Ausrichtung bestimmter Handlungs-Programme auf, die, wenn sie befolgt werden, eine Art Schutz gegen die Komplexität der Existenz bieten. Das Modell erklärt, wie Angst, Depression, Psychosen, und so weiter, funktionieren, und zeigt auf, was getan werden muss, um mit dem Auftauchen jener Zustände umzugehen und sie potentiell zu vermeiden. Dies kann sehr hilfreich sein und es kann die Entwicklung einer erhöhten Kapazität zu umsichtiger Aufmerksamkeit und Achtsamkeit unterstützen. Jedoch beinhaltet dies als eine formale, bewusste Praxis eine Distanzierung von und einen technischen Umgang mit komplexen Lebenssituationen. Der Zuwachs an Achtsamkeit erzeugt eine neue Art der Entfremdung, die durch den Enthusiasmus für eine neue Methode, die zu funktionieren scheint, verdeckt werden könnte.

Das Leben in einer Welt mit anderen erfordert eine Balance zu finden zwischen der Verschmelzung mit Gewohnheitsmustern und der Anwendung von Führungsstrategien. Da wir jedoch üblicherweise unsere Suche nach dem Erwachen mit einem Erspüren der Einschränkungen und Schmerzen unserer Gewohnheiten beginnen, kann die Anwendung von formalen Techniken der Separation und Entsagung helfen, zu beleuchten, in was wir verfangen sind.

Eine der Entdeckungen, zu der wir gelangen, wenn wir unseren Geist auf diese Hinayana-Weise beruhigen ist, dass viele der Dinge, die von sich heraus inhärent bedeutsam schienen, tatsächlich gar nicht so bedeutend sind. Wir beginnen zu erkennen, dass die leuchtende Qualität des Objekts eine Projektion [des Subjekts] ist. Wenn wir die affektive Projektion zurückziehen, und dann die kognitiven Projektionen, offenbart sich das, was da ist, als eine Art Potential; etwas, das frei ist von einer endgültig definierten inhärenten Eigen-Natur. Wir sehen, dass die Werte, die wir einem Objekt zurechnen, ‚dort‘ aufgrund dieser Zuschreibung existieren, und dass der Akt des Zuschreibens dermaßen zur Gewohnheit wurde, dass es scheint, als ob die Projektion tatsächlich im Objekt zu Hause sei.

Lasst uns das Beispiel einer Uhr nehmen, denn wir alle wissen, was eine Uhr ist. Sobald wir auf dieses Objekt schauen, das ich in die Höhe halte, sehen wir eine ‚Uhr‘. Die *Uhr-heit* der Uhr scheint inhärent vorhanden zu sein. Aber natürlich sehen wir die Uhr als Uhr, weil wir gelernt haben, dies so zu tun. Wir haben uns derart an die Identifizierung dieses Objekts als Uhr gewöhnt, dass wir die scheinbare Wahrheit dieser kulturellen Konstruktion nicht in Frage stellen. Diese Uhr könnte auch als eine Art Haarschmuck getragen werden, und wenn Du in einer Kultur leben würdest, in der nicht bekannt ist, wie man die Zeit abliest und die Uhrzeit auch nicht sehr wichtig ist, dann könnte dies zu tun eine tolle Sache sein. Warum nicht?

Was wir durch diesen Ansatz vielleicht erlangen, ist ein Empfinden, dass unsere Referenzrahmen sowohl kulturell erlernt werden – von außen nach innen genommen werden – als dann auch wieder [aus uns] herausprojiziert werden, in einem Akt der Bestätigung dessen, was als eine Tatsache des Lebens erscheint. Unsere Gewohnheit der Erfahrung intelligente Menschen zu sein, die wissen, was etwas ist, ist verknüpft mit der Tatsache, dass die Dinge in der Welt eine inhärente Bedeutung haben, die wir ermittelt haben.

Sobald Du beginnst zu erkennen, dass die Bedeutung nicht inhärent im Objekt enthalten ist, musst Du Dir auch die Frage stellen, ob *Du* denn überhaupt wirklich so ein schlaues Kerlchen bist. Wir tragen eine Menge Gelehrsamkeit und Erfahrung in uns, aber zu welchem Zweck? Es ist leer – frei von inhärenter Eigen-Natur. Hier bin ich, James, kommuniziere in Englisch, und Du verstehst das, weil Du Englisch verstehst. Wenn Du Englisch nicht verstehen würdest, wäre das, was ich sage, nicht bedeutend für Dich. Das heißt, innerhalb dieser kleinen Worte, die wir bewohnen, scheint alles voller Bedeutung zu sein, doch sobald wir daraus heraustreten, ist es, als habe es überhaupt keine Bedeutung mehr. Die kleinen Luftblasen an Bedeutung, in denen wir wohnen, werden, wenn wir in andere Kulturen reisen, als relativ und bedingt enthüllt.

Die Interdependenz der ‚subjektiven‘ und der ‚objektiven‘ Faktoren der Erfahrung werden durch das Konzept des ‚bedingten Zusammen-Entstehens‘ erläutert, wodurch jede scheinbare Entität, jedes Ding, als ein Resultat vorheriger Ursachen und als Ursache zukünftiger Resultate enthüllt wird. Dies offenbart die Abwesenheit jeglicher intrinsischer Essenz in jeglichem Phänomen jeglicher Art, denn ein jedes ist eine vorübergehende Manifestation frei von inhärenter Eigen-Natur.

## Die Sicht des Mahayana

---

Die Mahayana-Sicht der Leerheit entwickelt diese Sicht der Interdependenz, indem sie auf die Untrennbarkeit von und Nicht-Widersprüchlichkeit zwischen Manifestation und Leerheit hinweist. Alle Erfahrungen der Sinne, alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen, alles, was überhaupt auftauchen könnte, ist ohne jeglichen selbst-bestätigenden Wesenskern. Identität hat nicht mehr Substanz als ein Traum, und deswegen muss sie Augenblick für Augenblick erneut bekräftigt werden. Wie die Reflektion des Mondes auf dem Wasser, scheint es dort etwas zu geben, und erfahrungsgemäß *ist* sie da, doch dies ist eine bloße Erscheinung, denn wenn Du sie untersuchst, wirst Du nichts Solides entdecken können.

Dies eröffnet das Verständnis, dass unsere Welt tatsächlich ein Akt der Kreativität ist; dass wir alle zusammen in einem Feld der traum-gleichen Schöpfungen zugegen sind. Das Vermögen zu träumen, zu erschaffen, zu erfinden, zu imaginieren, kann durch verschiedene Arten von Kräften eingefangen werden. Es kann durch Begehren, durch Ärger, durch Verdinglichung und Versachlichung erregt werden. Oder es kann durch ein Gefühl der Leichtigkeit, der Bewegung, der Unbeständigkeit, Vergänglichkeit, des Zusammenspiels eingenommen werden – etwas, das im ästhetischen Sinne eine Leichtigkeit in der Berührung mit sich führt und das Potential, zu bewegen und bewegt zu werden.

Wenn wir unseren Kern als Person nicht als solide und substanziell erfahren, dann wird es uns nichts ausmachen – wenn jemand mit uns interagiert und uns bewegt – bewegt zu werden. Wenn es kein festes Terrain gibt, an dem festgehalten werden muss, macht es keinen großen Unterschied, hier oder dort zu sein, denn es ist nur die Form, die sich verändert; eine wahre Essenz, an der man hängen muss oder sie könnte unterminiert werden, gibt es nicht. Wenn ich jedoch glaube, dass ich durch die verschiedenen Aspekte meiner Existenz wirklich definiert werde, dann werde ich die Auswirkungen der anderen auf mich sehr wahrscheinlich hinsichtlich Vorteil und Schaden, Gewinnen und Verlieren, beurteilen.

In der Welt der psychoanalytischen Psychotherapie sprechen die Leute über Übertragung und Gegenübertragung, in welchen sich die Seinsweise einer Person auf allen Ebenen auf eine andere auswirkt, darin resultierend, dass diese ihr Denken, Fühlen und Verhalten ändert, oftmals ohne bewusst mitzubekommen, dass dies geschieht. Andere für etwas halten, das *sie* nicht sind, und von anderen für etwas gehalten zu werden, das *wir* nicht sind, ist eine der Hauptursachen für Verwirrung und Unglück. Psychoanalytische Psychotherapie kann uns in diesem Punkt weiterhelfen, und am

Ende der Arbeit kann der von der Übertragung befreite Patient nun erkennen, dass der Therapeut eine ganz gewöhnliche Person ist. Dieser Traum ist vorüber. Das beendet jedoch nicht das Träumen an sich, oder doch? Träume gehen weiter. Du beendest den Traum der Analyse und nimmst vielleicht den Traum des ‚Buddhismus‘ auf. Träume folgen auf Träume, ein jeder erscheint real und echt zu sein.

## Die Sicht des Tantra

---

Die Sicht in der Praxis des Tantra ist, dass nichts von Anbeginn an wirklich existiert hat. Bilder tauchen Augenblick für Augenblick auf. Diese Bilder sind lichtdurchlässig, verspielt, und im Wesentlichen wunderbar. Wenn Du jedoch auf falsche Weise nach ihnen greifst, verwandeln sie sich in scharfe und heiße Objekte, die Dich verbrennen und schneiden. Es geht darum, *wie* Du die Welt nimmst; es geht um eine Leichtigkeit in der Berührung.

Ein Großteil der tantrischen Praxis beinhaltet, sich selbst als eine Vielfalt verschiedener Gottheiten zu visualisieren, und – indem Du in diese alternativen Identitäten eintrittst – zu erkennen, dass die Grund-Leerheit oder das offene Potential unseres Seins sich in vielen verschiedenen Formen entfalten kann. Wenn Du Dir ganz und gar vorstellst eine Göttin wie Tara zu werden, oder eine furchterregende Gottheit wie Heruka, oder eine friedvolle Gottheit wie Chenrezig, beginnst Du zu erkennen, *‚Oh, ich kann zu vielen verschiedenen Formen werden, und jede der Formen, die ich werde, ist das, was ich in diesem Augenblick wirklich bin, aber nicht einen Augenblick länger.‘* Das vollkommene ‚Bewohnen‘ eines jeden Augenblicks ist voll von Leben und verbindend, und doch kreiert es rein gar nichts. Das ist der Kernpunkt.

Im Laufe unseres Lebens waren wir alle viele verschiedene Personen. Irgendwie reihen wir diese Momente und Erinnerungen unseres Lebens wie Perlen auf einer Gebetskette oder auf einem Kollier auf. Was ist dieser Faden, der sie alle verbindet? In Sanskrit nennt man ihn *santana*, und in Tibetisch *rang gyud* [Tib.: *Rang rGyud*]. Dies bezieht sich auf die Kontinuität des Lebens, die sich durch das Selbst-Empfinden zieht. Dieses Empfinden für Kontinuität wird hauptsächlich durch unsere selbstreferentielle Funktionsweise aufrechterhalten, unseren Habitus der Selbst-Reflexivität, der was auch immer in unserer derzeitigen Situation erscheint, verknüpft in Hinsicht auf Ich/nicht-Ich, mögen/nicht-mögen. Dies wird verstärkt durch unsere eigene Erzählung von uns, unsere Erinnerungen, und den Menschen und Objekten, die unser Gefühl, als ein spezifisches, individuelles Selbst fortzubestehen, bestätigen.

*Rang gyud* – meine Kontinuität – ist verknüpft mit dem Begriff für Tantra, *gyud pa* [Tib.: *rGyud-pa*], der auch Kontinuität bedeutet. Jedoch ist dies eine andere Art der Kontinuität. In dieser Sicht ist die Kontinuität meines Seins meine Untrennbarkeit von seiner Grund-Natur, welche strahlende Offenheit ist, die sich auf viele verschiedene Arten manifestiert. All die Art und Weisen, die ich jemals war, und all die Art und Weisen, die ich in meinen Träumen sein kann, während meines wachen Tages, in meinen verschiedenen Stimmungslagen, sie alle sind Äußerungen einer [rational] ungreifbaren Offenheit. Die Unbegrenztheit meines Werdens ist untrennbar von der Unbestimmtheit meines Seins.

Was soll ich also sein? Nun, was willst Du denn sein? Wenn ich für mich bin, wird sich mein Sein um einen Punkt kondensieren und konkretisieren: der Punkt des ‚Ich bin‘. ‚Ich bin‘ dies, ‚ich bin‘ das, denn ich bewege mich, immer etwas seiend, von einem Augenblick zum nächsten. ‚Ich bin hungrig‘, ‚ich bin durstig‘, ‚ich bin müde‘, ‚ich bin ein Mann‘, ‚ich bin ein Student‘, ‚ich bin ein Lehrer‘. Wir identifizieren uns stets mit diesem oder jenem.

Wenn wir wirklich die Grundlage des ‚*wie ist es, dass ich bin*‘ betrachten – die phänomenologische Wirklichkeit unseres von Augenblick zu Augenblick in die Welt geboren zu werden – denke ich, können wir alle sehen, dass dies bedingt ist, von Umständen abhängig.

In buddhistischer Sprache wird dies als abhängige zusammen-erscheinende gemeinsame-Entstehung bezeichnet, ein gemeinsames Hervortreten. Somit wird das ‚wie-ich-bin‘ durch die Art und Weise wie *Du* bist ins Leben gerufen. Wie ich bin wird nicht durch etwas im Inneren von mir bestimmt, sondern ist die schimmernde Oberfläche, die Berührungsstelle von Subjekt und Objekt; es entsteht in Interaktion, und der Grund von sowohl Subjekt als auch Objekt ist ungreifbar – jenseits von Gedanken, Worten und Ausdrücken. Somit schenken wir der Unmittelbarkeit, *wie* wir und die Welt erscheinen, Beachtung, anstatt auf der Suche nach einer eingebildeten Essenz Untersuchungen in das ‚wer-wir-sind‘ durchzuführen. Die Suche nach einer beständigen persönlichen Essenz ist jene Kraft, die uns in Knoten bindet.

All die verschiedenen tantrischen Praktiken dienen dazu, die Verknotungen zu lösen, welche im physikalischen Körper existieren, und welche die Energie behindern, die sich durch die Kanäle des Körpers bewegt. Dies befreit uns dazu, mehr Plastizität und Kapazität zu haben, um uns mit den unendlichen sich verändernden Wogen der Welt zu bewegen. In diesem Verständnis bedeutet Weisheit, entspannt in offener Präsenz zu sein, in müheloser Non-Dualität mit dem ungreifbaren Grund des Seins, während Mitgefühl bedeutet, zu dem zu werden, was in der Situation erforderlich ist, was es auch sein mag. Wenn wir wissen, wer wir sind, im Wissen, dass wir nichts sind, haben wir das Potential, alles zu sein.

Im Buddhismus wäre die griechische Absicht des ‚*Erkenne Dich selbst*‘ ein ‚*Erkenne Dich, nichts zu sein, und dadurch alles zu sein*‘, denn das Selbst ist einfach nur eine Art erzählerischer Knotenpunkt; es ist die Stelle des fortlaufenden Kommentars über die Unmittelbarkeit der Interaktion, die sich durch das Zusammenspiel von Subjekt und Objekt ergibt.

In tibetischen Thangkas und Malereien sieht man beispielsweise häufig einen Gott und eine Göttin in sexueller Vereinigung, was die Untrennbarkeit von Subjekt und Objekt andeutet. Das heißt, Du kannst Dich nicht von der Welt separieren: Du bist immer ‚verweltlicht‘. Unser Sein ist immer bereits verbunden mit der Matrix. Wir sind nicht abgesondert; es gibt keine Schwelle zwischen mir und der Welt.

Das ist eine erstaunliche Tatsache, denn es stellt all die Sorgen und Ängste in Frage, die wir darüber haben, wie andere Leute uns sehen werden. Denn wir sind zusammen hierin, keiner ist außerhalb dieser Mischung; keiner ist der Richter, der die Wahrheit spricht. Vielmehr ist alles, was wir anbieten können, unsere bedingte Meinung, bloß Gebärdenspiel im Fluss des Werdens. Du bist Teil meiner Welt und ich bin Teil Deiner Welt, und was wir als unsere eigenen Welten auffassen, sind bloß Luftblasen, die in der interaktiven Matrix schweben. Die Luftblase ist eine rein gewöhnliche Konvention; sie kann keine separaten Bereiche etablieren, denn was innerhalb und außerhalb der Blase ist, hat dieselbe Natur.

Manchmal verlaufen unsere Leben gut und manchmal verlaufen sie weniger gut. Da es keine inhärente Eigen-Natur in all diesen Phänomenen gibt, spielt es wirklich eine Rolle? Wenn Du einen Berg aus Träumen anhäufst, was bekommst Du dann? Es ist nur Illusion. Wenn Du jedoch an diese Illusion glaubst, sagst Du, ‚*Wenn die Leute mich mögen, fühle ich mich gut und meine Selbstachtung erhöht sich, und wenn die Leute mich nicht mögen, fühle ich mich schlecht und mein Selbstachtung verringert sich*‘. Das kann sich sehr real und wichtig anfühlen, insbesondere wenn sich unser scheinbar starres Selbst-Empfinden anfühlt, als wäre es alles, was wir sind und sein könnten. Der



Betrag des Wertpapierbestandes meines Selbst kann anwachsen oder fallen, denn er ist stets der Gnade oder Ungnade der Marktkräfte ausgeliefert.

Meditation ist eine Praxis, die einen Bereich eröffnet, welcher frei ist von der Instabilität einer an den Schwankungen des interaktiven Werdens angehefteten Identität.

## Die Sicht des Dzogchen

---

Die dritte Ebene ist *Dzogchen* (Tib.: *rdzogs-chen*). Dzogchen ist eine spezielle tibetische Sicht, die in Non-Dualität wurzelt. Der Begriff ‚Non-Dualität‘ deutet das an, was ich beschrieben habe: die Unmöglichkeit irgendwelche Grenzen zwischen Selbst und Fremdem, gut und schlecht, richtig und falsch, männlich und weiblich, zu errichten.

Der Grund des Seins öffnet sich – da er leer ist, da er eine unbegrenzte Gastfreundlichkeit darstellt – stets gegenüber der Emergenz seiner selbst, die sowohl selbst-ähnlich ist in ihrer Nicht-Trennung vom Grund, als auch eine strahlende Entfaltung, in Hinblick auf die von Augenblick zu Augenblick sehr einzigartige Manifestation, die sich immerzu ereignet.

Das traditionelle Beispiel, das benutzt wird, um dies darzustellen, ist der Spiegel. Wenn Du in einen Spiegel schaut, siehst Du nicht den Spiegel, Du siehst Dich selbst. Die Spiegel-heit des Spiegels wird durch seine Reflektion offenbart, denn der Spiegel selbst ist schwer zu erfassen; der Spiegel zeigt sich selbst, indem er den Nicht-Spiegel zeigt. Die Reflektion ist nicht der Spiegel, jedoch die Kapazität des Spiegels, die seine wirkliche Qualität ist. Sie wird durch die Natur der Reflektion des anderen, welche sie wiedergibt, aufgezeigt.

Es ist genau die Leerheit des Spiegels, die es ihm erlaubt, eine ganze Reihe von Bildern zu zeigen. Wenn ich einen großen Spiegel hätte und ich ihn in diesem Saal langsam schwenken würde, könnte zu einem bestimmten Zeitpunkt ein jeder von Euch sein Gesicht darin auftauchen und wieder daraus verschwinden sehen. Wenn ich ihn nun so hochhalten würde, dass er sich zur linken Seite des Raums richtet, würden all die guten Leute auf dieser Seite den Spiegel füllen, doch sobald ich ihn drehe, um ihn zur rechten Seite auszurichten, wären sie alle verschwunden!

Gedanken tauchen auf und vergehen; je weniger Anhaftung Du an sie hast, je weniger Identifikation mit ihnen, desto mehr erkennst Du, dass die mentalen Ereignisse keinerlei Spuren hinterlassen. Konditionierung, welche die Grundlage des Leidens ist, entsteht aufgrund der Anhaftung; das heißt, hier wird sich beteiligt, es gibt eine mitwirkende Verwicklung und die allmähliche Zunahme eines starren Empfindens für ein Selbst und die Welt. Anhaftung vernebelt sowohl den Erlebenden als auch das, was erlebt wird.

Zum Beispiel vernebelt die Anhaftung an einen Lieblingsort die Unmittelbarkeit des Augenblicks, in welchem dem Ort begegnet wird, denn wir haben ihn durch unsere vorherige Erwartung verhüllt. Wir verdecken ihn, wenn wir dort sind, mit unseren Erinnerungen und Assoziationen, und dieser Moment stellt noch mehr Material für zukünftiges Verschleiern zur Verfügung. Darüber hinaus wird unser Empfinden für uns selbst in diesem Prozess vernebelt, denn wir versinken in unseren Einstellungen, Meinungen und Gefühlen und begreifen sie als unsere Identität definierend, und dies vernebelt die schlichte, offene Klarheit desjenigen, der alles wirklich erlebt. Der subtile Inhalt unserer mentalen Erfahrungen wird mit dem tatsächlichen Erlebenden [d.h. das Subjekt, das alles erfährt] falsch identifiziert, und diese geschäftige Subjektivität bildet somit einen Ort der Identität, nach dem gegriffen wird, der jedoch nicht zu ergreifen ist.

Es ist ein bisschen wie eine Mousaka oder eine Lasagne, die Zutaten sind Schicht für Schicht angehäuft. Das sind ziemlich schwere Essen, und stelle Dir einmal vor, Du müsstest zum Frühstück, Mittagessen, Nachmittags-Tee, Abendessen und als Nacht-Snack ein jedes Mal eine weitere große Schale einer fettigen, schweren Mousaka essen! So verhält es sich auch mit dem Gebilde des Selbst. Kein Wunder, dass wir uns durch die allmähliche Anhäufung von Aspekten von uns selbst überwältigt fühlen können: Erinnerungen, Hoffnungen, Zweifel, Bedenken... und so weiter.

Wenn wir beginnen, zu sehen, dass alles vergeht, kann der vergängliche Augenblick lediglich genossen werden; er kann nicht erfasst werden. Es gibt keine ‚Einpack-Tüte‘ für Erfahrungen; wir nehmen nichts davon mit. Dein Karma könnte mit Dir gehen – da es das Muster Deiner Konditionierung darstellt – wenn Du jedoch den Punkt der Aneignung aufgibst, wird sich alles befreien.

Die Hauptfunktion der Meditation im Dzogchen ist einfach frei zu lassen, frei zu lassen, und frei zu lassen. Ihr Kernpunkt ist Entspannung und nicht Streben.

### Sangs-rGye im Dzogchen

Kehren wir nochmal zur Bedeutung des Wortes *Sangs-rGye* zurück, rein und grenzenlos.

Im Hinayana System verweist *Sangs* auf das Reinigen, das Vermeiden des Schmutzigen, und den Verzicht auf alle Arten von schlechtem oder fehlerhaftem Verhalten, so dass der Geist einfach und rein werden kann. *rGye* bezieht sich darauf, alle guten Qualitäten zu entwickeln, indem man rücksichtsvoll, fürsorglich, aufmerksam und warmherzig gegenüber Menschen wird. Im Hinayana System spielt Streben eine beträchtliche Rolle, es geht um Dinge, die vermieden werden sollen und Dinge, die entwickelt werden sollten.

Im tantrischen System verweist *Sangs*, Reinigung, auf die natürliche Offenheit des Geistes und *rGye* bezieht sich auf die Spontaneität aller Bilder, die erscheinen.

In der Dzogchen Tradition, verweist *Sangs* auf die absolute natürliche Reinheit des Geistes und aller Dinge, die er erfährt, und *rGye* bezieht sich auf die mühelose Unmittelbarkeit des non-dualen Feldes der Erfahrung.

Dzogchen bedeutet große Vollkommenheit: Von Anbeginn an war alles rundum vollkommen, gerade so wie es ist. Es gibt einfach nur dies, unsere unerklärbare Präsenz. All die Konstruktionen der Verdinglichung sind ein Traum inmitten eines Traums. Wenn Du beginnst, über die Probleme auf der Welt nachzudenken, sicher, wie könnte man sie dann für vollkommen halten? Wenn man es aus der Perspektive von Subjekt und Objekt betrachtet, kannst Du sehen, dass die Sicht der Non-Dualität einen andersartigen Bereich der Erfahrung eröffnet, doch es könnte auch nur eine weitere Fantasie sein.

Nur wenn Du die Non-Dualität Deines eigenen Leidens siehst, nur wenn Du siehst, wie man was-auch-immer-erscheint integriert – gut, schlecht, richtig, falsch – wirst Du daraus ‚freigelassen‘, der Richter, der Kontrolleur, sein zu müssen, derjenige, der die Dinge regeln muss – die große Last des Selbst-Bewusstseins. Wenn Du Dir diese Befreiung vorstellst, befürchtest Du vielleicht, dass es ohne Kontrolle nur noch Kakophonie, eine Art des verrückten Chaos, geben würde. Doch so ist es nicht, denn wir haben keine Agenda, uns steht es frei, was-auch-immer-erscheint beizuwohnen. Das Paradox ist, dass im-Vorhinein-nicht-zu-wissen eine sich selbst organisierende Unmittelbarkeit offenbart.

### Ein Zauberberg, Sulfatkristalle und Zuckerwatte

Wenn wir keine Agenda haben, lassen wir Vorurteile und Ausgrenzungen abfallen. Falls es keine Selbst-Referenz gibt, keine Bewegung in Richtung seiner eigenen Position, dann kann die Zartheit des Blicks, den man hat, in jede besondere Situation gebracht werden. Du entdeckst, dass Du Dich in einer Situation nach der anderen mit einer sehr außerordentlichen Präzision einfügst. Du erfährst die Frische des sich Beteiligens am Kontext, doch ohne wissen zu müssen, wie dies geschieht. Dies bringt ein Vertrauen in unsere-Freiheit-zu-werden mit sich, was uns noch mehr zu einer Leichtigkeit des Seins öffnet. Die Kontinuität der Präsenz beruht auf keinerlei besonderem Inhaltsmuster.

In der tibetischen Sprache wird diese Erfahrung *lhun-drup* (Tib.: *lhun-grub*) genannt. Es ist ein entzückendes Wort. *Lhun* bedeutet ‚ein Hügel‘ und *drup* bedeutet ‚machen‘, was darauf verweist, dass sich das Erfahrungsfeld in einem jeden Augenblick völlig ausgebildet präsentiert, wie ein Zauberberg. Der Boden, aus dem es auftaucht, ist ein Grund ohne Rand, Zentrum oder Gegebenheiten, also gibt es nichts, um das herum sich die Dinge formen könnten.

Unsere gewöhnliche Erfahrung ist jedoch nicht dergleichen, denn sie entwickelt sich auf der Grundlage, dass da wirklich etwas ist. Habt Ihr vielleicht, als Ihr in der Schule wissenschaftlich Untersuchungen gemacht habt, Kupfersulfat-Kristalle wachsen lassen? Erst macht man eine starke Kupfersulfat-Lösung und dann hängt man einen kleinen Faden hinein, und allmählich sieht man, wie sich die Kristalle um diese Schnur herum bilden. Oder der Besuch eines Jahrmarkts, auf dem man Zuckerwatte kaufen kann. Es gibt eine große sich drehende Trommel voller gesponnenem Zucker. Der Budenbesitzer nimmt einen Stock, hält ihn in die Trommel, die Zuckerwatte wickelt sich darum, und dann bekommst Du Deine köstliche Gaumenfreude.

Beide Beispiele veranschaulichen, wie sich etwas auf der Grundlage von etwas anderem bildet. Jedes Ding, egal ob ‚Objekt‘ oder ‚Subjekt‘, jede Entität entwickelt sich auf der Grundlage anderer zuvor existierender Dinge. Das ist die Struktur von Samsara. Anhaftung oder Egoismus ist ein bildender Punkt, eine begrenzte Stelle, die dann bestimmte Reaktionsmuster anzieht. Falls Du diesen begrenzten Punkt freigibst, ist das Zentrum Deines Seins da, wo auch immer Du bist. Viele Menschen sind in Kindheitserinnerungen zentriert. Dies sind oft Erinnerungen an Ereignisse, die ein negatives Selbstwertgefühl erzeugt haben. Andere Menschen leben sich selbst um Jahre voraus, identifizieren sich am stärksten mit Hoffnungen und Ängsten bezüglich der Zukunft.

Es ist sehr schwierig im Augenblick zu leben, falls wir ein Selbst-Empfinden haben, das aus unserer Auslegung vergangener Ereignisse gebildet ist. Die Offenheit des auftauchenden Augenblicks wird allzu leicht verschleiert durch unser Beschäftigtsein, darum zu ringen, unser auf Erinnerungen, Plänen und Absichten basierendes Selbst-Empfinden zu wahren, und indessen streben wir danach, uns am sich stets verändernden Feld der sozialen Umwelt, in dem wir agieren, zu beteiligen. Das ist ein unglaublich komplizierter Jonglier-Akt und ein Grund dafür, warum wir alle so müde werden. Heutzutage werden wir durch die elektronischen Medien mit Dingen bombardiert, über die es nachzudenken gilt, die bewerkstelligt und gemacht werden sollen. Du richtest einen kleinen Betriebssteuerungsraum in Dir ein, versuchst dem ganzen Zeug einen Schritt voraus zu sein.

### Menschen ernst zu nehmen, ist die schlimmste Beleidigung

Es ist nicht sehr ungewöhnlich, zu denken, dass alles, was geschieht, sehr wichtig ist und dass wir als individuelle Subjekte in Kontrolle bleiben und alles regeln müssen. Sodann werden wir pausenlos durch die Umwelt stimuliert und reagieren auf was auch immer geschieht. Diese fortlaufende Aktivität hat häufig seine Grundlage in dem Glauben, dass ein respektvoller Umgang mit anderen Menschen beinhaltet, sie ernst zu nehmen. Aus der Betrachtungsweise des Dzogchen hingegen ist es die schlimmste Beleidigung, die Du jemanden zukommen lassen kannst, ihn ernst zu nehmen, denn

dann lässt Du Dich überlisten und ihr wandert zusammen durch das Labyrinth an Glaubenssätzen, Vermutungen, Vorurteilen und so weiter.

Dies bringt eine sehr interessante Frage in Bezug auf Therapien hervor. Patienten kommen mit geschäftigen Gedanken an, verfangen in ihre Erfahrungen und das, was ihnen zustößt. Es ist alles sehr ernst für sie. Sie beginnen Dir ihre Geschichte zu erzählen und sie wollen, dass Du Dich an die Einzelheiten erinnerst: wann die Dinge passiert sind; welche Tante dies gemacht hat; welcher Onkel das gemacht hat, und so weiter. Es ist eine respektvolle Geste, all diese Details zu erinnern, doch wenn wir das machen, stellt dies eine doppelte Bewegung dar: Wir wertschätzen die Person als Person und wir spielen auch der Täuschung ihrer selbst in die Hände, helfen die unzutreffende [Selbst-] Erkenntnis, in der sie immer gelebt haben, aufrechtzuerhalten. Wir bestätigen, dass sie ihre Geschichte sind.

Eine Erzählung ist immer eine Erzählung *über* etwas. Aber was ist das Ding an sich? Das ist eine zentrale Frage in der europäischen Philosophie. Was ist die ungreifbare So-heit, die Ist-heit der Dinge? Das ist die Präsenz, die keine Summe an Folgerungen, keine Summe an endlosen, sich in Spiralen vollziehenden, kritischen, reflektierenden Gedanken jemals zu greifen bekommen wird. Sie wird ergriffen durch Nicht-Greifen, durch Stille, durch Ruhe. Das was *ist*, ist einfach da. Immerzu da, doch irgendwie versteckt durch die Geschichten, die wir darüber erzählen.

Darüber hinaus, sind alle Geschichten Geschichten über diese Präsenz, ganz gleich was deren greifbare Inhalte auch sein mögen. Denn alles was auftaucht, alle Ereignisse, Kommentare, Interpretationen, was auch immer, ist lediglich das Strahlen der ungreifbaren Offenheit. Jede Geste zur Manifestation hin ist auch eine Geste zum Grund der Manifestation hin – denn diese beiden sind nicht zwei unterschiedliche Dinge. Indem wir jedoch durch die Einzelheiten hypnotisiert werden, verlieren wir den Zusammenhang und den Grund. Keine methodische Raffinesse kann dies offenbaren, da es nichts gibt, auf dem gehandelt werden könnte und kein Problem, das gelöst werden müsste. Tiefes Zuhören offenbart die Untrennbarkeit von Stille und Klang, Offenheit und Erzählung. Und tiefes Zuhören ist zugegen, wenn Technik und Absicht verworfen werden.

### *Betrachte Dich selbst, und erkenne, wie Du Dich täuschst*

Du denkst vielleicht, dass es irgendwie fördernd sei, eine Vorstellung davon zu haben, wie eine andere Person sein sollte oder sein könnte. Wir leben in einer Zeit der Individualisierung und es heißt, die Menschen haben ihre eigene Wahrheit, sind ‚ihre eigene‘ Person. Menschen wollen ‚sich selbst finden‘ und sie verfolgen dies auf viele verschiedene Arten. Gemäß dem Dzogchen und den meisten Schulen des Buddhismus sind jedoch all diese Wege, ‚Dich selbst zu finden‘, sehr gute Wege, um Dich selbst zu verlieren. Der Buddha lehrte eine Reihe von Pfaden, denen gefolgt werden kann; er sagte nicht, ‚*Sei einfach Du selbst und habe eine gute Zeit*‘. Er sagte nicht, ‚*Die Welt ist eine Auster, also genieße sie*‘. Er sagte, ‚*Betrachte Dich selbst und erkenne, wie Du Dich täuschst*‘.

Wenn Du Dir *selbst* vertraust, betrügst Du Dich. Traue Dir besser nicht. Was ist dieses Selbst, dem nicht vertraut werden sollte? Es ist ein Gebilde, eine Ansammlung, ein Produkt der Interaktion mit den Launen der Umwelt. Wir können mit all diesen wesentlichen Bestandteilen von uns selbst spielen, denn sie sind die Energie der Kommunikation. Ihre illusionäre Natur ist es, die uns unsere Freiheit schenkt.

Seit der Empfängnis ist unsere Existenz ein Dialog, eine Interaktion von Formen, Ideen, Worten. Diese ‚Konversation‘ ist niemals zu Ende, denn Existenz ist dynamisch, entfaltet sich im gemeinsamen Auftauchen dessen, was wir für das Selbst halten und dessen, was wir für die Umwelt halten. Die Spaltung zwischen diesen beiden ist konventionell und illusionär, denn sie sind beide

Bewegungen im Erfahrungsfeld, werden im Spiegel des Gewahrseins offenbart. Keine der Vorstellungen, die wir davon haben, was gerade vor sich geht, stellt irgendeine Wahrheit auf, denn unsere Vorstellungen sind nur ein weiterer Aspekt dessen, was vor sich geht. Das heißt, wir sind im Fluss, nicht außerhalb davon – und so können wir keine ‚objektive‘ Beschreibung liefern. Jedoch neigen wir dazu, den Geschichten zu glauben, die wir und andere erzählen. Diese Geschichten verstricken uns in das Gewebe unserer Kultur, da das Zusammenspiel an Geschichten diese zugleich für wahrheitsgetreu als auch für bedeutungsvoll gültig erklärt.

Indem wir an diese Geschichten glauben, betrügen wir uns selbst, da wir uns damit auf falsche Konstruktionen als Bausteine für unsere Existenz stützen. Es steckt keinerlei Substanz in jeder dieser Kreationen, keine verlässliche Essenz. Sie auf diese Art und Weise aufzugreifen, bedeutet, dass wir uns irreführen und betrügen. Indem wir ihr leeres, dynamisches, illusionäres Fließen sehen, können wir uns, da wir von selbiger Natur sind, am freien Spiel der Kommunikation beteiligen, dem Austausch von Energie, welcher Existenz ist. Dieser offene Austausch selbst ist Mitgefühl, denn es gibt keine Grundlage für eigennütziges oder schädliches Verhalten. Die Welt und wir sind ein ungeteiltes Feld, eine Weite der Erfahrung, die nicht abgesichert werden kann, die jedoch für unsere Teilnahme offen und gastfreundlich ist.

Wenn wir den Fluss unserer Gedanken betrachten, sehen wir, dass sie wahrlich eine Bewegung sind; sie sind Gesten, die sich in die Welt hinaus ausstrecken, inmitten der sie bereits sind. Indem gesehen wird, wie dies ist, wie *etwas* und *nichts* untrennbar sind, ergibt sich die Freiheit unbelasteter Existenz, frei von der Not, die Wahrheit der Existenz liefern zu müssen. Was ist dann, könnten wir uns fragen, die Grundlage, von der aus ich, als Individuum in meinem Beutel aus Haut lebend, mich nach außen dem anderen zuwende? Nach was schaue ich in Dir oder von Dir? Was hast Du mir zu geben? Kannst Du mir mein Selbst geben? Kannst Du mir die Bedeutung des Lebens aushändigen?

Wir haben vielleicht eine gemeinsame Tasse Tee und ein nettes Gespräch miteinander. Wir gehen vielleicht im Park spazieren, lachen gemeinsam, haben eine gute Zeit. Aber wer ich bin – das Zentrum meines Seins – ist nicht etwas, das von einem anderen gewonnen werden kann, noch kann es gefunden oder verloren werden. Vielmehr ist es die allzeit-präsente Offenheit, die sich Augenblick für Augenblick auf neue Art und Weisen des *Werdens mit* anderen offenbart, und welche die Grundlage dafür ist, herauszufinden, wie man mit anderen *sein* kann.

Als Therapeuten empfangen wir häufig Patienten, die sozial-phobisch sind. Was können wir darüber sagen? Sollten wir es als ein Problem ansehen, das behoben werden muss, oder als einen Aspekt einer umfassenderen existenziellen Angst? Letzteres ist das Gefühlsempfinden, das auftaucht, wenn wir der Bodenlosigkeit unserer Existenz begegnen. Angst taucht auf, wenn wir von einer Welt, die uns nicht rückversichern kann, eine Rückversicherung verlangen. Unsere eigene Bodenlosigkeit zu umarmen und ihr offenes Potential zu schmecken, kann uns von dieser durchdringenden Angst befreien.

Zum Beispiel weiß ich nicht, was ich sagen werde. Ich bin jetzt hier mit Euch zusammen, sage etwas, und hoffentlich ist es einigermaßen interessant, doch ich spreche nicht anhand von Notizen. Eine Art und Weise zu reden, die versucht mit anderen in Verbindung zu stehen, wird immer beinhalten, zu ‚treffen‘ und zu ‚verfehlen‘, denn während wir sprechen, werden wir bewegt, und während der andere zuhört, wird auch er bewegt. Es ist eine gemeinsame Bewegung in einem gemeinsam auftauchenden Feld. Ähnlich den Wellenbewegungen in einem kleinen Teich. Falls man einen Stein hineinwirft, werden sich die Wellen ausbreiten; sie stoßen an den Rand und dann beginnen sie zurückzukehren, erzeugen eine unglaubliche Komplexität an Wellenformen. Ich denke, unser Zusammensein ist dem ein wenig ähnlich.

Wir können keinem Führer folgen, der uns die ‚richtige‘ Art und Weise vorzugehen zeigen könnte. Richtig und falsch, zu wissen, wie man anderen eine Freude macht, sich in sozialem Rahmen passend verhalten, all diese Gepflogenheiten sind äußerst schwierig in eine spirituelle Praxis zu integrieren. Denn was in ihrem Herzen vorhanden ist, ist Angst: *‚Die Bedeutung meiner Existenz wird durch Deine Zustimmung ermittelt.‘* Um zu überleben, bin ich bereit, eine Puppe zu werden und ich habe einige Fäden, an denen Du ziehen kannst, damit ich mich ‚richtig‘ verhalte. Aber was bedeutet dann ‚richtig‘?

### Wo wir sind, bestimmt, was wir sehen

Der Gründer-Buddha der Dzogchen Linien wird *Kuntu Zangpo* (Tib.: *kun-tu bzang-po*) genannt. *Kuntu Zangpo* bedeutet ‚immer gut‘, oder ‚allzeit schon vollkommen‘, und bezieht sich auf die natürliche Vollkommenheit, die nicht erschaffen wird. Alles, was situationsbezogen perfekt ist, wird durch die Bewegung der Zeit situationsbezogen mangelhaft werden. Das Geschichtsstudium bildet der Menschen Zuwachs und Verlust an Ansehen ab. So dachten zum Beispiel zu einer gewissen Zeit britische koloniale Schreiber, dass Lord Curzon ein fabelhafter Bursche sei. Später schrieben dann indische Autoren über Lord Curzon, dass er keinesfalls ein derart fabelhafter Bursche sei, denn sie schauten aus einem anderen Blickwinkel.

Alles, was in Manifestation tritt, wird durch Umstände bestimmt; wo man sich befindet, bestimmt, wie man die Dinge sieht. Ich hoffe, dass Ihr durch meinen kurzen Überblick über die verschiedenen buddhistischen Pfade eine Empfindung dafür bekommt, wie unterschiedliche Sichten die Welt auf unterschiedliche Art und Weise offenbaren.

Die Sichtweisen, die wir in unserer Kultur und unserer Kindheit entwickelt haben, sind in Bezug auf unsere soziale Anpassung hilfreich – sich einzufügen oder mit den Dingen zu gehen – aber sie beleuchten nicht unbedingt die Grund-Natur unseres Seins. Um das zu tun, müssen wir uns selbst auf fundamentale Weise in Frage stellen. Wir müssen uns in eben jenem Prozess des Erscheinens betrachten, Augenblick für Augenblick unter verschiedenen Umständen. Ich fühle mich vielleicht gegenüber jemandem warm oder kalt. Ich kann von dieser Grundlage aus handeln oder nicht, doch dann passiert schon wieder etwas anderes und ich bewege mich erneut. Mein Gesichtspunkt verändert sich und eine andere Reihe von Entscheidungen präsentiert sich.

Wir können wie Seetang sein, über andere Menschen hinwegleitend, nahe genug, um zu berühren, jedoch nicht kratzend, aufdringlich oder fordernd. Indem ich selbst bewegt werde, bin ich Teil der gemeinsam auftauchenden Bewegung mit Dir. Indem ich den Kern meines Seins nicht innerhalb der Bewegung zentriere, macht es mir nicht aus, von Dir beeinflusst zu werden. Durch das Aufwachen zur fundamentalen Grund- oder Bodenlosigkeit der Existenz – dem grundlosen Grund – kann freie Bewegung geschehen.

In Hinsicht auf Psychotherapie kommen im Rahmen des Krankenhauses, in dem ich arbeite, Patienten mit einer großen Bandbreite an Problemen an. Die Person verursacht sich selbst und anderen Menschen Probleme. Sie müssen, sozusagen, wieder in ‚Ordnung gebracht werden‘; sie haben eine ‚Behandlung‘ nötig. Was ist das, das behandelt werden kann? Verhalten kann behandelt werden. Es gibt unzählige Dinge, die man machen kann, die auf die Verhaltensmuster oder Bewegungsmuster einer Person einwirken werden.

Jedoch müssen wir bedenken: Dürfen wir die Grundlage der Identität, die der Patient behauptet, in Frage stellen? Das heißt, musst Du erst ein gesundes Ego haben, bevor Du seinen tatsächlichen Wahrheitsgehalt untersuchst? Musst Du erst ‚in Ordnung gebracht werden‘, bevor Du beginnen

kannst, die Grundlage der Annahmen, die Du über Dich selbst hast, zu de-konstruieren? Sehr häufig denken Leute, dass dies der Fall sei.

In Indien gab es eine Tradition von Leuten, die als *Mahasiddhas* bekannt sind: die großen Adepten, oder die Vollkommenen. Sie lebten häufig auf Friedhöfen, manchmal tranken sie viel und manche waren Räuber und Diebe. Das waren Menschen, die nicht ‚in Ordnung‘ waren. Vierundachtzig solcher Mahasiddhas sind in vielen tantrischen Praxis-Linien wichtig. Ihr Einfluss spricht von einer Sicht, die besagt, dass wenn Du damit beginnst, zu versuchen, Dein Verhalten zu reglementieren und dann Deine Persönlichkeit zu beruhigen, dass Du dann zu jener Zeit, in der Du als bereit giltst, endlich mit tiefgehenden meditativen Untersuchungen zu beginnen, bereits Deine jugendliche Energie verloren haben wirst und vielleicht schon tot bist.

Die Frage ist, können wir direkt mit der Energie arbeiten, während sie sich zeigt? Dies ist besonders wichtig, wenn man mit Erwachsenen arbeitet. Anstatt zu versuchen, die Energie zurück in eine Kiste zu stecken, können wir Energie einfach nur als Energie wahrnehmen? Es also nicht als einen Angriff oder eine Beleidigung ansehen, sondern einen offenen Raum anbieten, in welchem die Person, die diese Energie manifestiert, beginnen kann, zu sehen, dass sie aus bestimmten Gegebenheiten derart ist. *‚Wenn Du das machst, werde ich stinksauer sein, und dann zertrümmere ich das Fenster‘*. Wir können es nicht abstellen, stinksauer zu sein. Kann irgendeiner von uns das machen? Allgemein gesprochen, gibt es eine Menge Irritationen in der Welt. Anstelle also als ein Rausschmeißer an der Haustüre unserer Existenz Wache zu stehen, alle schlechten Dinge draußen haltend, gibt es die Möglichkeit, eine offene Vordertüre und eine offene Hintertüre zu haben. Dann kannst Du, zu was auch immer herein kommen mag, *‚Hallo!‘* sagen, im Wissen, dass es wieder durch die Hintertüre hinausgeht. Der Unbeständigkeit vertrauend, der Tatsache, dass, ohne jegliche Anstrengung unsererseits, alles bereits vorübergeht, während es auftaucht, können wir uns der rohen, nackten Kraft unvermittelter Ereignisse öffnen.

Wir verbringen eine Menge Zeit damit, zu sagen, *‚Komme nicht herein!‘* oder, *‚Willkommen!‘*. Warum? Es wird sowieso alles verschwinden. Die Dinge, die wir wirklich mögen, sind plötzlich fort, und die Dinge, die wir wirklich hassen, sind plötzlich ebenfalls fort! Je mehr wir eingreifen, versuchend, unseren eigenen Weg umzusetzen, je mehr verfangen wir uns im Trubel der Kontrolle.

Toleranz und Offenheit sind nicht dasselbe wie Einverständnis. Ob es sich auf unsere eigene komplexe Erfahrung bezieht oder das Verhalten und die Haltung eines aufgewühlten Jugendlichen, mit der Situation zu sein, wie sie ist, ist neutral. Nicht verhätschelnd und nicht fortstoßend, das beschert, paradoxer Weise, eine offene Weite, in welcher Raum ist, sich zu bewegen.

### Die energetische Qualität der Emotionen

Was ist diese energetische Qualität der Emotionen, für die es so viele verschiedene Möglichkeiten der Ausrichtung gibt, und die uns in einigen Fällen dazu bringt, jemanden schlagen zu wollen? In der Sicht des Dzogchen ist es genau die Lebenskraft unserer Existenz. Die Welt kommt uns so nahe, weil wir Teil der Welt sind; es gibt keine Trennwand zwischen uns und der Welt. Wir werden immer durch das, was vor sich geht, beeinflusst werden – es sei denn, wir sind tot. Stimuliert zu werden, reaktionsfähig zu sein, bedeutet, am Leben zu sein.

Die Grundlage meiner freien Bewegung ist Raum. Wenn genügend Raum vorhanden ist, kann ich mich auf genau jene Weise bewegen, wie es die Situation, an der ich teilhabe, verlangt. Was in der Neurose passiert, ist, dass der Raum sehr eng wird, wie eine Art Echo-Kammer. Gedanken prallen ineinander, ebenso körperliche Empfindungen und Gefühle, und dann verstärken sich diese Echwellen gegenseitig, bis man einer Überlastung erliegt und die Person überwältigt wird. Um

diese Spannung freizugeben, könnte die Person störendes Verhalten manifestieren, das die Welt um sie herum beeinträchtigt. Bald fühlen sich andere Leute überwältigt, und somit bekommt man eine externe Aktion und Reaktion, die einfach die interne Aktion und Reaktion widerspiegelt.

Die Frage stellt sich, wie kann Menschen geholfen werden, ‚offenräumiger‘ zu werden. Wir müssen lernen, wie wir das, was auftaucht, nicht blockieren, sondern darauf neugierig zu sein, und mittels dieser Neugier eine neue Perspektive zu entwickeln, losgelöst von den gewohnten Selbst-Referenzen. Wenn Du mit Deiner Erfahrung konfluierend bist, wirst Du wenig Kraft zur Verfügung haben, sie zu beeinflussen, und keinerlei Vermögen, sie zu verstehen, bis die Tatsache vorüber ist. Wenn Du jedoch eine [offene] Perspektive hast, kannst Du noch immer in Berührung mit dem sein, was vor sich geht, doch es ist, als ob es inmitten des lichtdurchlässigen Raums Deines offenen Seins auftaucht. Du bist bewusst, und Du bist präsent zugegen mit dem Auftauchen und Vorübergehen der Phänomene, mit der Freiheit, etwas zu unternehmen oder nichts zu unternehmen.

Manchmal ist es sehr wichtig, erzürnt zu sein, Menschen zu sagen, sie sollen verschwinden. Wenn Du in der Straße überfallen wirst, ist es ziemlich nützlich, über diese Kapazität zu verfügen, und dann wird der Angreifer hoffentlich davonrennen. Wenn Du denkst, *‚Ich kann kein Aufhebens darum machen, ich sollte keinerlei Lärm verursachen‘*, dann hilft das keinem weiter. Man sieht das in Missbrauchs-Familien. Dem Kind wird gesagt, *‚Mach‘ keinen Lärm oder ich tue Dir weh‘*, oder, *‚Wenn Du irgendjemandem davon erzählst, wird Papi ins Gefängnis geschickt werden, und was wird dann mit der Familie geschehen?‘* Dieses zum Schweigen bringen der Unmittelbarkeit der Reaktion ist Teil des Drucks, der den neurotische Drall verursacht, dem wir uns selbst ausliefern. Dies führt dazu, dass wir uns auf unsere subjektive Gefühle als Lackmus-Test für das, was tatsächlich passiert, verlassen.

## Eine ontologische Untersuchung

Der zentrale Punkt, den der Buddhismus in die Psychotherapie einbringt, ist eine ontologische Untersuchung: Was ist der unmittelbare Augenblick meines Seins? Was ist diese doppelte Bewegung des in-der-Welt-zu-sein-mit-anderen und, sozusagen, für mich selbst zu sein? Mit anderen Worten, *‚Was ist dieses ungreifbare Sein, das sich ganz unmittelbar in meinen verschiedenen Arten des Seins mit anderen offenbart als ich/mir/mich?‘*

Sehr selten erfahren wir dies auf eine nackte Weise. Gewöhnlich ist es in Interpretationen eingekleidet – in Gedanken über uns selbst. Manchmal sind wir einfach entspannt. Vielleicht gibt es gerade einen Sonnenuntergang oder Du lauschst der Musik; Du bist einfach da. Die Musik spielt, Du bist präsent, aber in diesem Augenblick hast Du keine Ohren, hast Du keine Nase, und Du hast auch keine Füße. Dann kehrst Du dazu zurück, Dir Gedanken über die Musik zu machen, und in diesem Moment kommen Deine Ohren und Deine Nase zurück zu Dir; Du bist jemand, der sich Gedanken über etwas macht, und Du befindest Dich nun in einer dualistischen Beziehung dazu.

Durch die Präsenz des Therapeuten, immer entspannter und offener werdend, gibt es die Möglichkeit, im Raum eine Stimmung der Nicht-Reaktivität zu kreieren, die den freien Ausdruck von was auch immer geschehen mag erlaubt. Wir beginnen, dazu fähig zu sein, zu sehen, dass es nichts intrinsisch Schlechtes in uns gibt. Aus irgendeinem Grund ist Selbsthass derzeit ziemlich verbreitet in unserer Kultur. Sehr wenige Menschen, sicher nicht jene, die in eine Therapie kommen, scheinen sich in ihrer eigenen Haut glücklich zu fühlen.

Wie könnten wir als uns selbst glücklich sein, wenn wir uns vorstellen, wir sollten anders sein, als wir sind? *‚Aber so wie ich bin, das ist nicht sehr schön. Ich mache so viele Fehler. Wie könnte irgendwer glücklich sein, wenn er wie ich wäre?‘* Verweist eine derartige Beschreibung jedoch wirklich darauf,



wer wir sind? Werden wir ehrlich durch unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen, und Propriozeptionen festgelegt? Werden wir durch unser Verhalten bestimmt? Werden wir durch das bestimmt, was andere Menschen über uns denken? Dies sind alles Faktoren im erscheinenden Feld: Sie beleuchten die Musterung des Augenblicks, aber definieren sie tatsächlich auf tiefe und wahrhaftige Weise, wer wir sind? Welche Wahrheit sie auch immer besitzen mögen, sie ist von momentaner Natur, vorübergehend. Die Kontinuität unseres Seins wird nicht durch eine Kette von Gedanken aufrechterhalten, sondern durch ein ungeteiltes non-duales Gewahrsein, unsere natürliche Präsenz.

Wenn, zum Beispiel, ein Patient sehr aggressiv und ausfallend ist, den Empfangsmitarbeiter der Klinik anschreiend, sage ich vielleicht:

*„Bitte verlasse das Gebäude. Das ist unakzeptabel.“*

*„Aber warum sollte ich nicht die Aufmerksamkeit bekommen, die ich benötige?“*

*„Es gibt einen Preis, um dazu zu gehören. Du kannst nicht die Schwelle übertreten und im Inneren Menschen beleidigen. In dieser Welt gibt es immer eine Abmachung. Gehe fort und komme zurück, wenn Du bereit bist, Deinen Teil in diesem Deal zu spielen.“*

Du könntest sagen, dass dies ein sehr beschränkter Empfang ist, doch es wirft eine implizite Frage auf: ‚Wer ist derjenige, der abgewiesen wird?‘ Das sich zeigende Verhalten wird abgewiesen, aber das Potential nicht. So geschickt es uns möglich ist, versuchen wir, der Person zu sagen, dass das, was sie macht, nicht akzeptabel ist, während wir zur gleichen Zeit die zarte Vibration ihres Herzens in unserer Hand halten. Sie werden nicht zurückgewiesen, aber ihr Verhalten wird zurückgewiesen. Natürlich wird die Person, die mit ihrem Verhalten stark identifiziert ist, das nicht leicht finden, aber wir müssen diesen Unterschied wahren, selbst wenn sie es nicht können.

Der Geist, der diesem zugrunde liegt, ist, dass wir die Weisheit, alles so anzunehmen, wie es ist, aufrechterhalten, und doch zugleich das Mitgefühl beibehalten, auf die Komplexität der tatsächlichen Situation mit mehreren Menschen zu antworten.

Keine Person stellt für sich selbst eine Insel dar; was wir machen, wirkt sich auf andere aus. Wir haben die Möglichkeit, zum Potential der Lebendigkeit, Spontanität und Verbundenheit in allen Wesen zu erwachen.

Da es kein starres Selbst gibt, gegenüber dem es treu zu bleiben gilt, liegt Authentizität vielmehr in der Abstimmung unserer Antwort, als im Ausrichten auf eine mutmaßliche Essenz. Weder andere kontrollierend, noch sich ihnen unterwerfend, können wir, indem wir die Empfindung einer eigenen feststehenden Essenz von uns abtropfen lassen, [gleichfalls] zur Abwesenheit einer solchen Essenz in unserem Gegenüber erwachen. ‚Wissen von...‘ wird durch ‚sein mit...‘ ersetzt, und so steht es immer geschickteren Arten und Weisen des Werdens offen, zu erblühen.

In der buddhistischen Meditationspraxis können wir diese ungreifbare Grundlage von uns selbst Augenblick für Augenblick direkt erfahren. Wie wir in Erscheinung treten etabliert nicht mehr als das Rascheln der Blätter im Baum. Einfach dies, einfach dies. Ich denke, die Arbeit des Therapeuten könnte derart sein. Wir versuchen, auf eine Art und Weise vorzüglich präsent zu sein, die die sanfteste, leichteste, doch bedeutungsvollste Berührung bedarf. Was James Bugental als ‚den Druck‘ [Eng.: ‚the press‘] bezeichnete: ein sehr sanftes Betasten, das die Energie des Gegenübers wachruft, so dass Selbst und der andere – Subjekt und Objekt – beginnen, sich gemeinsam zu bewegen. Wie Wolken im Himmel, wie Wellen im Meer, indem die Selbst-Reflexivität nachlässt, steht es uns frei und offen, unseren Teil im unendlichen Schauspiel der Illusion zu spielen.