

NGÖNDRO UND DZOGCHEN

**James Low Seminar
Offenbach, Germany
11 – 12 März 1995**

Deutsche übersetzung vorbei Dr. Annemarie Dross

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

Guten Morgen, herzlich willkommen.

Für die meisten Menschen, mich eingeschlossen, ist es wichtig, eine Wand hinter sich zu haben und sozusagen Zuflucht zur Wand zu nehmen. Wir können darüber nachdenken, Zuflucht zum Buddha zu nehmen. Zuerst beginnen wir aber - wie immer - mit 15 Minuten ruhigem Sitzen, um anzukommen.

Stille

Ich werde heute die "Zwei Wahrheiten" im Hinblick auf die Rolle des Lehrers erläutern und dann zur Sicht des Dzogchen übergehen. Sie wird in Zukunft unser Thema sein. Wir nehmen uns nun ein paar Minuten Zeit, um zu überlegen, worauf wir uns gewöhnlich verlassen, Zuflucht nehmen:

Orte, an denen wir uns aufhalten, unser schönes warmes Bett, Kleidung, Kochutensilien, Bücher, all das, was uns ein Gefühl für uns selbst vermittelt, und uns so Sicherheit gibt.

Aus der Sicht des Theravada ist das, worauf wir uns im alltäglichen Leben verlassen, gefährlich, denn es führt zu Anhaftung. Deshalb versuchen wir, Anhaftungen zu vermeiden, indem wir Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehmen. Wir benutzen unser Vertrauen in die buddhistische Zuflucht, um uns davor zu schützen, durch unsere nach außen gerichtete Energie mehr und mehr Anhaftung zu erzeugen.

Durch die Mahayana-Sicht der Leerheit begreifen wir, daß alles, an dem wir anhaften, zu dem wir Zuflucht nehmen - damit es uns im Alltag unterstützt - frei von inhärentem Selbst ist. Wir nehmen nicht Zuflucht zum Buddha als von der Welt getrennt, als Geist der Bewußtheit. Der Buddha ist vielmehr der Geist des Gewahrseins, der die essentielle Leerheit aller Dinge erkennt.

So gewinnen wir Freiheit, in der Welt zu leben und zu benutzen, was wir gewöhnlich brauchen. Ohne uns zu verknoten, verwenden wir unsere gewöhnlichen Verhaftungen, um uns einem tieferen Verständnis des Dharma zu öffnen. Indem wir die Objekte, und unsere Verhaftung an sie, zum Pfad machen, erleben wir, wie die freie Bewegung der Entstehung der fünf Elemente sich in bestimmte Subjekt/Objekt-Trennungen - aufgrund unseres Greifens, Festhaltens - konkretisieren. Das ist recht schwierig.

Im Mahayana-Buddhismus - besonders im Tantra und Dzogchen - besteht eine sehr interessante und schwierige Spannung:

- Einerseits glaubt man an die Möglichkeit von direkter und absoluter Verwirklichung der Integration von Samsara und Nirvana.
- Andererseits erkennt man demütig an, daß dies schwer zu erreichen ist.

Praktiziert man Tantra, entsteht ständig eine paradoxe Bewegung:

- Zum einen versucht man durch Meditation völliges Vertrauen zu entwickeln. Dadurch erkennt man die Welt als Buddha-Land, und die gegenwärtige Möglichkeit der Verwirklichung. Gleichzeitig baut man - durch Zufluchtnahme - die Festigung dieser Sicht durch Hingabe und Respekt gegenüber den Buddhas und Bodhisattvas auf. Man benutzt die eine Sicht um die andere zu dekonstruieren.

- Die andere Richtung der paradoxen Bewegung versucht vollständiges Vertrauen, Achtung und Hingabe an Buddhas und Bodhisattvas zu entwickeln. Gleichermaßen dekonstruiert man, mittels der Möglichkeit vollständiger Erleuchtung, die Haltung des Vertrauens, die sich in endlose, hilflose Demut verfestigen könnte.

Das ist sehr wichtig, denn von überall kommen Berichte, wie spirituelle Lehrer in Schwierigkeiten geraten. Gestern gab mir ein Kollege einen aktuellen Artikel über die Führung eines amerikanischen Zen-Klosters - lauter Skandal-Geschichten über Korruption, sexuellen Mißbrauch, auf die abartigsten, grausamsten und bösesten Weisen. Grob gesagt, kommt es daher, daß Menschen in Positionen geraten, die sie mit einer gewissen Macht ausstatten. Solche Positionen ziehen Hoffnungen und positive Phantasien Anderer auf sich und machen sie zu etwas Solidem.

Für solche Lehrer hört in diesem Moment die Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha auf, effektiv zu sein. Sie ist nicht länger ein Mittel, die festen Positionen - die sowohl Lehrer, aufgrund ihrer Ego-Verhaftung, als auch Schüler, aufgrund ihrer Sehnsucht nach Perfektion einnehmen - in Leerheit aufzulösen.

Damit möchte ich nicht Hoffnung und Demut als Pole einer dualistischen Opposition definieren, sondern sie als zwei Punkte innerhalb eines Tanzes betrachten. Während sie spielen und sich entfalten, bauen sie sich gegenseitig ab und öffnen sich. Das bringt uns zu den "Zwei Wahrheiten".

Zu diesem Thema gibt es hunderttausende von Büchern in Sanskrit, tibetisch, chinesisch oder japanisch. Viele der Texte sind in einer sehr technischen, schwer verständlichen Sprache verfaßt. Das Kapitel über die beiden Wahrheiten in "Simply Being" ist lesenswert. Doch auch das ist in einer Fachsprache geschrieben.

Heute möchte ich die markanten Punkte so einfach und klar wie möglich erklären. Die Autoren der komplizierten Bücher sind keine Heideggerianischen Intellektuellen, die anderen Leuten das Hirn eindrücken wollen. Sie versuchen etwas überaus Schwieriges zu beschreiben. Wenn es auch gewiß nicht notwendig ist, ein Gelehrter zu sein, um den Dharma zu praktizieren, so bin ich doch überzeugt, daß es wichtig ist, einige dieser Texte zu studieren. Anstatt einer einfachen Geschichte finden wir einen Ozean voller Widersprüche.

Wie ich schon oft gesagt habe, lehrte der Buddha auf viele verschiedene Arten, entsprechend den unterschiedlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten einzelner Individuen. Menschen nähern sich dem Dharma aus unterschiedlichen Richtungen. Verstehen wir ein wenig von der Literatur und den Grundbegriffen,

sind wir in der Lage, uns über den Dharma Gedanken zu machen, und aus eigener Anstrengung Erklärungen und Praxis mit Sinn zu füllen. Dann werden wir in gelehrter und intelligenter Bewußtheit Dharma-Belehrungen erhalten. Diese Haltung ist ein sicherer Schutz vor naivem, idealisierendem Glauben an die vollständige Reinheit des Lehrers.

Es ist ein Teil des Paradoxons, von dem das Kapitel in "Simply Being" handelt. Darin steht, man solle den Guru idealisieren, ihn für wundervoll und unfehlbar halten, und immer tun, was er verlangt. Aber wir sollten uns erinnern, daß dies die intentionale Sicht der Dharma-Praxis ist, die dazu dient, etwas zu verwirklichen. Wie ich schon das letzte Mal sagte, ist der Guru eine Methode. Sobald die Person, die Lehrer ist, tatsächlich vollständig klar und erleuchtet ist, alles besitzt und alles versteht, verfallen wir in einen Wahnsinn mit dem Lehrer. Dieser Wahnsinn kann sehr kreativ sein, solange Dharma-Gedanken im Kopf existieren.

Haben wir intellektuell etwas von Leerheit verstanden, und der Guru verhält sich wie ein Depp, hält man seine Dappischkeit nicht für bedeutsam, sondern ist fähig, die Integration von Dappischkeit und Leerheit zu begreifen. Es bedeutet, den Dharma zu benutzen, um jede Erfahrung zu verstehen. Erfahrungen mit dem Lehrer eingeschlossen. Damit sind Themen wie Macht, Autorität, die Verwendung finanzieller Mittel, Sexualität, Alkohol gemeint. Womit auch immer Menschen in Kontakt kommen, darüber kann aus Dharma-Perspektive nachgedacht werden und Bedeutung erhalten. Heißt es im Chetsangpa Kapitel in "Simply Being", man solle alles, was der Guru tut, für gut halten, bedeutet es, daß es gut ist, weil es leer ist. Verstehen wir nicht, daß es leer ist, ist ein unartiger Guru nicht gut.

Die Praxis des Tantra ist für Erwachsene, nicht für Kinder.

Als Erwachsener kann man Kind spielen, was ein interessantes Drama darstellt. Dadurch kann man, wie auch im Psychodrama, etwas lernen. In tantrischer Praxis betet man zu Buddha, zu Tara, zu Guru Rinpoche oder zu wem auch immer: "ihr seid große, wundervolle Eltern, ihr habt alles, was man sich wünschen kann - ihr seid wie der Weihnachtsmann. Ich bin ein kleiner, unbedeutender Junge, bitte kommt und gebt mir alles, was ich will!". Dieses Psychodrama ist dazu angelegt, mir eine subjektive Erfahrung zu ermöglichen, die mich befreit und meine Aufmerksamkeit von einem dualistischen zu einem nicht-dualen Paradigma verschiebt. So zu handeln ist sehr erwachsen.

Wenn wir in der Praxis visualisieren und auflösen, spielen wir mit uns selbst ein Drama, in dem wir wie kleine, hilflose Kinder handeln, die zu einem Buddha beten. Dabei sind wir Erwachsene, die vorhaben, zum Nutzen aller Lebewesen zu praktizieren, um sie von Leid zu befreien. Das ist eine sehr erwachsene Haltung. Diese beiden Positionen müssen wir vereinen, um sie in Leerheit auflösen zu können. Man macht eine Psychodrama-Therapie, um mit der eigenen Kindheit in Kontakt zu kommen. Nach dem Wochenende muß man allerdings wieder erwachsen werden, um am nächsten Tag arbeiten gehen zu können.

Wir meditieren über den Guru, oder suchen Gurus auf, um etwas zu bekommen, was für unsere Praxis von Bedeutung ist. Das heißt, daß wir uns als Erwachsene einer Situation aussetzen, in der wir in eine kindähnliche Position regridieren, um etwas zu erreichen. Doch anschließend müssen wir als Erwachsene daraus hervorgehen, um die Last des Erwachsenseins wieder auf uns zu nehmen. Verlieren wir uns in der regressiven Phantasie, der tatsächliche Lehrer sei unser eigener wunderbarer Vater, der sich immer um uns kümmern wird, werden wir verrückt. An diesem Punkt verlieren wir nämlich sämtliche Selbstschutzmechanismen und sind äußerst verletzlich. Und das gegenüber einer Person, die durchaus von all den positiven Projektionen und Idealisierungen, die auf sie gerichtet werden, vergiftet sein mag.

In der tibetischen Mahayana-Tradition glauben wir, daß Guru Rinpoche uns retten wird, wenn wir zu ihm beten. Das ist eine Methode, die Natur unseres Geistes zu verstehen. Es ist eine sehr bedeutsame Methode, die wir mit so viel Glauben und Vertrauen wie möglich anwenden sollten. Um die Möglichkeit zu vergrößern, mittels einer dualistischen Sicht die dualistische Haltung aufzulösen, ist es noch hilfreicher, Guru Rinpoche in der Form unseres eigenen Lehrers zu sehen. Die Methode, einen Menschen, den man gewöhnlich in seinem Fleisch- und Blutkörper wahrnimmt, als Lichtkörper zu betrachten, läßt sich in die Meditation integrieren. So löst sich die ganze Welt in Licht auf. Wir kommen aus der Meditation und versuchen, die Welt als Licht zu erleben. Eine metaphorische Beziehung wird benutzt, um eine andere Dimension der Wirklichkeit zu realisieren.

Ein Beispiel: Die Auswanderung nach Amerika führt über die amerikanischen Botschaft. An-genommen Sie sind ein armer Bauer aus Bihar. Sie nehmen einen langsamen, billigen Zug nach Delhi, sitzen auf einer harten Holzbank, die Toilette ist vollgeschissen. Dann gehen Sie durch die Straßen von Delhi - es ist heiß und ermüdend - hinaus bis Jarakya Puri, zur amerikanischen Botschaft. Vorausgesetzt, man läßt Sie ein, treten Sie durch die Eingangspforte. Die Klimaanlage funktioniert, Sie sehen sehr komfortable Sessel und denken, "ich bin in Amerika! Hier bleibe ich". Dann sagt Ihnen jemand, "wir schließen über Mittag, Sie müssen hier raus". Sie erinnern sich, daß Sie in der Dorfschule gelernt haben, daß Amerika ein demokratisches Land sei, von dem man sagt, es heiße die Einwanderer der Welt willkommen, die Siechen und die Armen und die Niedergewohnten. Und Sie denken, "genau das bin ich! Ich bin ein Bauer aus Bihar, und ich möchte hier bleiben". Doch dann schmeißt der Security-Service Sie raus. Offenbar ist der Prozeß, nach Amerika zu gelangen, recht schwierig. Es ist von Vorteil, bereits Freunde in Amerika zu haben. "Tantchen Tara, Onkelchen Amitabha, Großvater Chenresig - bitte schickt mir eine Einladung, damit ich auch kommen kann". Haben Sie gutes Karma, bekommen Sie die Green-Card und können sich niederlassen. Haben Sie weniger gutes Karma, bekommen Sie ein Touristen-Visum. Doch trotz Ihrer guten Beziehungen nach Amerika, müssen Sie durch die Botschaft. Die Botschaft ist sowohl freundlich als auch unfreundlich und funktioniert nach Regeln, die Sie nicht durchschauen. Sie halten alles für geregelt, reichen Ihren Paß ein und hoffen auf ein Visum, doch dann sagt man Ihnen, "tut uns leid. Sie müssen zurück in Ihr Dorf und den Ortsvorsteher wegen

eines Stempels aufsuchen".

Der Guru ähnelt sehr der amerikanischen Botschaft. Manchmal scheint er sehr freundlich, und manchmal scheint er garnicht freundlich, manchmal scheint er sehr hilfreich und dann wieder nicht. Der Guru ist jedoch kein Ort, um dort zu leben - er ist eine Botschaft. Der Botschafter lebt in der Botschaft, aber für Leute, die unterwegs sind, ist die Botschaft lediglich ein Durchgangsort. Zur Botschaft geht man mit einer Absicht. Wenn der Bauer aus Bihar während der Wartezeit in der herrlich klimatisierten Botschaft einschläft und träumt, er sei bereits in Amerika und alles sei sicher, muß er irgendwann aus seinem Traum aufwachen.

Ich habe Leute sagen hören, "ich habe einige Monate mit meinem Lama in Indien verbracht, es war wunderbar. Doch dann mußte ich zurück in den Westen, wo alles schwierig ist. Nun versuche ich Geld zu sparen, um nach Indien zu meinem Guru zurück zu kehren. Dann fühle ich mich wieder wohl". Es besteht die Gefahr, den Guru zu einer Art Botschafts-Hotel zu machen, das einem die Illusion vermittelt, daß allein dort herumzuhängen bedeute, am Ziel zu sein.

Wenn Sie ein Begehren, einen Hunger nach dem Dharma haben, können Sie alle Materialien des Dharma benutzen, um sich zu helfen.

Frage: Meinen Sie mit Begehren weltliche Wünsche oder den Dharma betreffend?

Antwort: Das Begehren nach Amerika zu gelangen - erleuchtet zu werden. Es ist sehr leicht die Botschaft - den Ort des Übergangs - mit dem letztlichen Ziel zu verwechseln. Die Botschaft wäre in diesem Fall Dharma-Zentren, Lamas, eine Pilgerreise durch Indien. Darüber läßt sich leicht die ursprüngliche Absicht vergessen. Dharma-Zentren bedeuten Arbeit. Insofern ist es wichtig, sich daran zu beteiligen, wenn man Teil eines solchen Zentrums wird. Dharma-Zentren beim Aufbau zu helfen, Klöster zu bauen oder Bücher zu drucken, oder was auch immer - dient dazu, eine Situation zu schaffen, die Sie auf Ihrer Reise unterstützt.

Im Dharma gibt es viele Ausdrücke wie Pfad, Weg oder Fahrzeug. Sie alle drücken Fortbewegen und Reisen aus, setzen Dinge in Bewegung. Sie bedeuten nicht, sich niederzulassen, sich zu stabilisieren. Obwohl es wichtig ist, sich für Dharma-Zentren zu engagieren, verschiedene Lehrer zu sehen und auch näher in ihr Wirken involviert zu sein, darf man darüber nicht vergessen, daß es ein Teil der Reise ist. Man bedient sich all dessen, so wie man eine Autobahn-Raststätte aufsucht, um Energie für die Weiterfahrt zu tanken.

Jesus Christus sagte: Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben. Sinngemäß sagte er: der Weg zum Vater führt durch mich. In gewisser Weise sind buddhistische Vorstellungen über den Guru ähnlich. Er wird zum Eingang oder zum Ort des Übergangs, zu etwas anderem. Wenn wir auf die Wörter achten, handeln sie davon, jemanden zu benutzen, um sich fortzubewegen.

Angenommen der Bauer aus Bihar hätte genügend Geld für ein Ticket nach Amerika gespart und bleibt in der Botschaft von Delhi. Er ist dieser wundervollen Institution, die ihm ein Visum für Amerika ausgestellt hat, derart dankbar, daß er mit dem Geld für das Ticket 100.000 Butter-lampen kauft. Er stellt sie um die Botschaft und zündet sie an. Dann huldigt er mit einer großen Puja der glorreichen Botschaft der USA - und ist nicht mehr in der Lage zu fliegen.

In gewisser Weise vollzieht sich bei der Verehrung des Karmapa das Gleiche. Menschen lassen sich durch die Anwesenheit des Verehrten so leicht berauschen, daß sie vergessen, es zu benutzen. Lehrer sind Methoden. Sie beginnen aus der wundervollen Gegenwart Nutzen zu ziehen. Doch durch die Idealisierung der Tür, beginnen Sie die Tür zu verehren und werden zum Kind, das der elterlichen Tür huldigt. Je inbrünstiger Sie verehren, desto kleiner werden Sie - bis Sie schließlich zu klein sind, um auch nur die Türklinke zu erreichen, um die verdamnte Tür zu öffnen.

Deshalb ist es ausgesprochen wichtig, zu den Grundlagen des Dharma zurückzukehren, zu den "Drei Siegeln" des Mahayana:

- Unbeständigkeit,
- Leid,
- die Abwesenheit eines inhärenten Selbst.

Das führt in die Leerheit. Obwohl der Umgang mit entsprechenden Texten schwierig ist, möchte ich Sie dazu ermutigen, sich damit zu beschäftigen. Das Begreifen der Konzepte ist ein Werkzeug, das Sie daran erinnert: ich habe dieses verdamnte Gerät in der Hand, um etwas damit zu tun. Dann nehmen Sie die Macht zurück - ins eigene Herz - und wirken auf die Welt ein, auf Ihre Erleuchtung hin.

Im Dharma gibt es zwei Hauptmotive:

- wir nehmen Zuflucht zugunsten unserer selbst und aller fühlenden Wesen, denn Samsara ist voller Schmerz und Leid.
- wir entwickeln das Bodhisattva-Streben aus Mitgefühl für uns und alle fühlenden Wesen.

Vor dem Hintergrund dieser beiden Motive lernen wir, wir unternehmen Pilgerreisen, praktizieren und treffen verschiedene Lehrer. So stärken wir unseren Entschluß, Erleuchtung für alle fühlenden Wesen zu erlangen, intensivieren ihn durch die Praxis der Meditation, lösen Hindernisse auf und öffnen unsere Aufmerksamkeit, um bewußter und mitfühlender zu sein.

Pause

-----neue Seite -----

DIE BEIDEN WAHRHEITEN IN BEZUG AUF TANTRISCHE MEDITATION

Die zwei Wahrheiten werden gewöhnlich als "Relative" und "Absolute" Wahrheit bezeichnet. "Wahrheit" bedeutet, was wahr erscheint. Sinnvoller ist es von "gewöhnlicher" und "Buddhas Wirklichkeit" zu sprechen, denn darauf weist das Konzept der beiden Wahrheiten hin.

"Relative" Wahrheit umfaßt alles, was innerhalb des organisierenden Rahmens eines wahrnehmenden Subjekts und eines wahrgenommenen Objekts konstruiert ist. Relative Wahrheit wird unterteilt in:

- a) reine Relative Wahrheit und
- b) unreine Relative Wahrheit.

- a) reine Relative Wahrheit nimmt Objekte als wirklich wahr, ist aber ohne Anhaftung.
- b) unreine Relative Wahrheit bezeichnet den Zustand, in dem Objekte als wirklich wahrgenommen werden und Anhaftung besteht.

"Absolute" Wahrheit bedeutet, weder Objekte wahrzunehmen, noch ihnen verhaftet zu sein. "Wahrnehmen" heißt, etwas wahrzunehmen, das wirklich zu existieren scheint. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: was ist das ? (James hält eine Streichholzschachtel in der Hand)

Teilnehmer: Nicht Ihre Uhr.

Das ist ein Zen-Koan. Okay, ich nehme also jetzt meine Uhr, an der ich sehr anhafte.

Wir nehmen sie als wirklich existierend wahr und wissen, wie wir das Zifferblatt sinnvoll ansehen. Wir bilden eine Menge geistiger Konstrukte um das Objekt. Ich bin dieser Uhr besonders verhaftet, denn es ist meine Uhr. Auch wenn es nicht Ihre Uhr ist, sind Sie ihr dennoch verhaftet, weil es Ihre Ansicht, es sei eine Uhr, unterstützt.

So hängen wir an unserer Vorstellung einer Uhr, die wir jedesmal, da wir sie sehen und als Uhr erkennen, stärken. Insofern besteht eine Verhaftung an die "reine Idee", im Sinne Kants als "Gestalten" oder linguistische Formationen, welche bedeutungstragende Identifikationen erzeugen.

Die Verhaftung ist zweifach:

- einmal an die abstrakte Identität,
- zum anderen an die konkreten Exemplare dieser Kategorien.

Wir mögen fähig sein, uns von der Anhaftung an konkrete Objekte zu befreien. Entsprechend sind wir in der Lage in einer Höhle ein einfaches Leben des

Verzichts zu führen. Doch trotzdem bleibt unsere Methode der Konzeptualisierung - der Weg, die Welt mit Bedeutung zu füllen - zwangsläufig einer, der Anhaftung impliziert. Nicht nur das, wir sind ebenso den sinnstiftenden Sprachmustern verhaftet. Durch Anhaftung an Sprache als Bedeutungserzeuger bilden wir die Identität getrennter Phänomene und weisen ihnen einen Ort unter anderen Objekten zu.

Diese Ebene der Verhaftung ist schwer zu erkennen, denn sie ist uns vertraut. Durch den Gebrauch von Sprache benutzen wir ein nicht-greifbares metaphorisch konstruiertes System, das die Illusionen "realer Objekte" erzeugt. Wir leiden unter der Verwechslung von Bezeichnendem und Bezeichnetem (Signifikant und Signifikat). Sprache als ein System von Bezeichnungen erzeugt bestimmte Bedeutungen, von denen wir glauben, daß sie in Korrelation zu real existierenden Phänomenen stehen.

Das ist eine Uhr. Sie scheint das zu sein, was ich in meiner Hand halte. Wir müssen aber im Gedächtnis behalten, daß "Uhr" eine kulturelle Bezeichnung ist, die auf wissenschaftlicher Entwicklung und allerlei Konzepten von Zeit beruht. Was auch immer ich in der Hand halte, es ist eine Nebeneinanderstellung verschiedener Elemente, um etwas zu erzeugen, was als kulturelle Bezeichnung existiert. Es existiert nicht in sich selbst, sondern wurde durch ein Konzept erschaffen.

Wir werden in dem Glauben erzogen, daß Sprache in unmittelbarer Beziehung zur Wirklichkeit steht, und daß sie real existierenden Objekten entspringt. Das mag intellektuell erscheinen, ist aber sehr wichtig. Aus der Sicht non-dualer Philosophie gesehen, stellen wir fest - anstatt einer Reihe getrennter Objekte mit unterschiedlichen Eigenschaften - ein Zusammenspiel von Sprache und Begriffsbildung, daß bewegliche Grenzen zwischen den einzelnen Begriffen beweglich sind.

Mit der Aussage, "das ist meine Uhr", beziehe ich mich einerseits auf meinen Besitz, sowie auf etwas, das als wirkliches Objekt wahrgenommen wird. Habe ich irgendeine Art Meditation mit geschlossenen Augen gemacht - sei es auch nur eine den Geist beruhigende Shine-Meditation - stelle ich fest, sobald ich die Augen öffne: da ist etwas. Ich weiß nicht genau was es ist, bis ich beginne, Gedanken und Sprache daran zu knüpfen.

Frage: Das hört sich nach Abdriften an. Nach meinem Verständnis soll man gegenwärtig bleiben, so daß die Uhr sofort als solche erkannt wird. Das Nichterkennen kann doch nur durch Abdriften aus der Gegenwart geschehen.

Antwort: Was ich meine ist, daß eine kleine Lücke entsteht, sobald man die Meditation beendet. Anschließend wird die Welt wieder stabiler. Ein ähnliches Gefühl stellt sich ein, wenn man nach schnellem Laufen plötzlich stehen bleibt. Man kann auch durch Sex geöffnet werden. Das entspricht eher der Erfahrung einer Lücke. Anschließend füllen Sprache und Begriffsbildung wieder den Freiraum.

Es gibt viele spirituelle Praktiken, die dieser Unterbrechung dienen, wie zum Beispiel Übungen in Zen-Klöstern. Beim Schweigen steigt etwas auf, das Sie durch Unterhaltung bestätigen möchten. Es ähnelt einer Rückkopplungs-Schleife, die die Wirklichkeit von Phänomenen bestärken soll. Dürfen Sie aufgrund eines Schweigegelübdes nicht sprechen, können Sie nichts einbauen und verfestigen. So fällt es ab.

In der tantrischen Meditation benutzt man Mantras. Obwohl man den einzelnen Silben Bedeutung zuschreiben kann, ist das nicht die Hauptsache. Die Bedeutung dieser Silben gehört nicht unserer gewohnten Bedeutungs-Matrix an. Von daher erscheinen sie "bedeutungslos". Das Wort Mantra bedeutet "Beschützer des Geistes". Es beschützt ihn, indem es verhindert, daß er sich im Netz dualistischer Bedeutung von Sprache verfängt. Wenn Sie länger mit Mantras praktizieren, ein paar Stunden, ein Wochenende oder einen Monat lang, können Sie wegtreten. Auf der herkömmlichen Bedeutungsebene machen Sie etwas Unsinniges - Sie reden Unsinn. Benutzen Sie beim Rezitieren eine Mala, verleiht das der Handlung eine sozio-kulturelle Bedeutung, ein tibetischer Buddhist zu sein oder was auch immer. Das ist wieder die gewöhnliche Ebene.

Wenn Sie die Praxis tatsächlich machen, setzt eine Desorientierung ein, denn Gedanken beruhen auf Wörtern. So formen sie sich selbst und bilden passende Objekte, die sie unterstützen. Mantras benutzen Klang, um die gewöhnliche Verwendung von Sprache zu unterbrechen. Sprache verallgemeinert die Welt zu samsarischen, dualistischen Bedeutungen.

Teilnehmer: Mantra-Praxis erzeugt doch ein bestimmtes Gefühl und eine Verbindung zu Gottheiten. Der Geist greift nach Allem, was in ihm entsteht.

Das Bild der Gottheit hat eine Verbindung zur Uhr - das Mantra steht in Verbindung zu dem Satz: dies ist eine Uhr. Es ist auch ein dekonstruktiver Schritt. Wenn die Gottheit entsteht, entsteht gleichzeitig die Tendenz, sie als gewöhnliche Form zu sehen. Deshalb muß man es aufweichen. Eine Möglichkeit bietet das Mantra, das die Gottheit etwas durchlässiger macht, bis sie zu strahlen beginnt. Schließlich ist es unsere alte, karmische Tendenz der Verfestigung, Dinge mit Bedeutung vollzustopfen und sie danach "wirklich" zu machen.

Teilnehmer: Mir ist schon klar, daß auch die Form der Gottheit ein Konzept ist. Sobald das Mantra eine Offenheit ausgelöst hat, greift der Geist zu und benennt sie: das ist Offenheit.

So funktioniert es lange Zeit, deshalb müssen wir Energien durch verschiedene Methoden beruhigen. Der Wunsch, die Welt zu besitzen und ihr Bedeutung zu geben, sitzt tief. Wenn Sie Zeit haben, wäre es sinnvoll, Kapitel 7 und 9 in "Simply Being" zu lesen. Kapitel 9 handelt vom Entstehen von Unwissenheit.

In der Nyingma-Tradition spricht man von einem 3-stufigen System der Entstehung von Ignoranz. Die 2. Stufe besteht in folgendem: hat man einmal Offenheit verloren, beginnt der Geist nach etwas zu suchen. Er entwickelt eine bestimmte Art der Intelligenz, intelligente Unwissenheit. Sie heißt "Unwissenheit, die alles benennt".

Es läßt sich mit der Schöpfungs-Geschichte der Bibel vergleichen:

Auf der 1. Stufe erschuf Gott die Welt. Gott ist das Maha-Ego, das große Ego, das die Welt erschafft. Auf der 2. Stufe benennt er alles und vergibt Nummernschilder und Seriennummern.

Wir sind vollkommen überzeugt, daß das die Realität ist, denn schließlich sind wir in diesem Glauben erzogen worden. So fühlt man sich sehr unsicher, wenn man den Glauben aufgibt. Er ist hartnäckig, denn in Samsara dient er dem Überleben.

Unter dem Aspekt von Relativer und Absoluter Wahrheit gesehen, versucht man zunächst, die Verhaftung an Wahrnehmung zu mindern. Zweitens strebt man danach, die Intensität der Verfestigung der Welterfahrung von getrennten Einheiten zu reduzieren. Auf der 1. Stufe befinden sich Praktiken, wie Meditation über Vergänglichkeit, Übung von Freigebigkeit. Im Ngöndro machen wir Mandala-Opferungen und legen das Bodhisattva-Gelübde ab - die Absicht zum Wohle aller Lebewesen zu wirken. Diese und viele andere Methoden dienen dazu, Angenehmes anzuziehen und Unangenehmes abzuwehren, und in Großzügigkeit gegenüber Anderen umzuwandeln - Losgelöstheit in der Welt zu erreichen.

Wenn wir in der tantrischen Praxis die Meditation beenden, bemühen wir uns, alle Töne als Mantra, als Wahrnehmungen, als reine, strahlende Form der Gottheit zu sehen, und alle Gedanken als Gedanken der Gottheit zu begreifen. So versuchen wir die Anhaftung an scheinbar substantielle Erscheinungen zu reinigen. Wir bemühen uns, alles zu erhellen. Es handelt sich um einen breit gefächerten Ansatz.

In den Pujas der tantrischen Tradition bewegt man sich durch das ganze Ausmaß dieses Gebietes: man löst Anhaftung auf und steigert die Leichtigkeit. Dem liegt die Hoffnung zugrunde, daß die normale Spannung zwischen Subjekt und Objekt tatsächlich aufgelöst werden kann.

Sie gaben ein gutes Beispiel, wie ein Drang zum Benennen des Anderen besteht. Durch lange Pujas und Meditations-Praktiken findet eine Bewegung durch die beiden Ebenen statt. Auf der Subjekt/Objekt-Ebene wird Verhaftung gelöst und Licht ins Bild gebracht. Das löst die Spannung zwischen Subjekt und Objekt auf. Durch das erneute Zusammenfügen der Natur der Phänomene - die in jedem Augenblick neu entstehen - wird die Tendenz zur Verfestigung gelockert, und Subjekt und Objekt in einem Zusammenspiel erlebt. So entsteht die Welt als Offenbarung der Leerheit aus der Leerheit.

Tatsächlich führt das zur Erkenntnis der Absoluten Wahrheit. Obwohl wir sagen, nichts entstehe, entsteht natürlich doch alles. Alles entsteht als Nichts. Es ist die Offenbarung innerhalb des spiegelgleichen Bewußtseins. Der Fokus der

Dzogchen-Meditation besteht im Erleben der Welt als Offenbarung, die niemals als Subjekt/Objekt-Beziehung geboren wird.

So wie wir in früheren Stadien der Praxis mit der Metapher "als ob" gearbeitet haben - als ob wir Guru Rinpoche oder Tara seien - versteht man auf dieser Stufe, daß die eigene Existenz in der Offenheit zentriert ist. Innerhalb dieser Offenheit scheinen die Manifestationen wirklich. Man praktiziert in der Art eines Traums. Es scheint, als ob wir hier säßen, als ob ich auf die Uhr schaue, als ob es langsam Zeit fürs Mittagessen wäre. Wenn wir das innerhalb des Gewahrseins als das Spiel des Gewahrseins tun - Mittag essen, anschließend kacken gehen oder was auch immer - wird es nicht real, nicht getrennt von Anderem, sondern bleibt als Spiel innerhalb.

Das nennt man die Integration der zwei Wahrheiten. Obwohl die Relative Wahrheit, das heißt die gewohnten Phänomene, nach wie vor besteht, besteht sie innerhalb des Verständnisses der Absoluten Wahrheit. Die Relative Wahrheit löst sich in die Absolute Wahrheit auf. Ihre Auflösung führt aber nicht zu ihrem Verschwinden. Es ist nicht, als lege man einen wunderschönen, aus Eis geformten Schwan in einen Topf mit heißem Wasser, in dem er sich auflöst und nichts von ihm übrig bleibt, sondern statt dessen verschmelzen beide und bleiben getrennt. - Ziemlich magisch.

Es ist wichtig zu verstehen, wie die Theorie sich zur Praxis verhält. Wenn Sie wissen, wie diese besondere Lesart der Struktur der Wirklichkeit mit der Praxis verknüpft ist, können Sie praktizieren. Sie haben ja einen Grund zu praktizieren.

Nun werden wir Nahrungsaufnahme praktizieren. Schließlich muß ich jeden Tag praktizieren.

Mittagspause

----- neue Seite -----

Sie können jetzt Fragen stellen, entweder zum Thema von heute vormittag, zur eigenen Praxis oder generelle Fragen. Wir wollen versuchen, die Idee der beiden Wahrheiten, sowie das zugrundeliegende Konzept auf Ihre Erfahrung der Praxis anzuwenden.

Frage: Sie sprachen vorhin über Methode und Ziel. In Ihrem Beispiel war das Ziel Amerika, aber was ist dabei die Methode?

Antwort: Die Methode besteht darin, die Botschaft zu nutzen. Das heißt, den Guru, die Lehre, den Pfad zu benutzen.

Teilnehmer: Ich habe Schwierigkeiten mit dem Begriff "Methode": Methode ist die Art, mich Dingen anzunähern, die Art, etwas herauszufinden. Aber in Ihrem Zusammenhang scheint sie mit Inhalt zu tun zu haben.

Antwort: Solange wir klein sind, entscheiden unsere Eltern, wohin wir in den Sommerferien fahren. Sind die Eltern vernünftig, überlegen sie sich einen kindgerechten Urlaubsort. Zum Beispiel bevorzugen sie einen schönen, sauberen Strand, an dem kleine Kinder spielen können, denn normalerweise fühlen sich kleine Kinder dort sehr wohl. Es ist ihnen egal, ob es Italien oder Griechenland oder sonst ein verdammter Ort ist - sie nehmen Eimer und Schaufel und haben ihren Spaß. Entzückend!

Wenn sie dann Teenager sind, möchten sie nicht mehr mit ihren Eltern in Urlaub fahren - sie halten es für eine schlechte Idee. Das wissen sie bereits im voraus und argumentieren, "da will ich nicht hin, meine Freunde sind woanders, das ist nur was für alte Leute. Ich möchte selbst entscheiden, wo ich hinfahre!".

Sind sie dann zwischen 25 und 30 Jahren, überlegen sie, daß es doch keine so schlechte Idee sei, mit den Eltern in Urlaub zu fahren. Schließlich haben sie es lange nicht getan, und wer weiß, wie lange es noch möglich ist. Sie sind zufrieden, an einen Ort zu fahren, der alten Menschen angemessen ist.

Anhand dessen können wir über die Methode im Dharma nachdenken. Wenn man neu im Dharma ist, ist alles faszinierend - wie der Strand für ein kleines Kind. "Oh, toll, Trommeln schlagen, Texte lesen, philosophieren. - Das ist Dharma! Wahnsinn!" Nach einiger Zeit denkt man, "es ist langweilig und nicht das, was ich wirklich tun möchte". Man weiß zwar nicht genau, was man will - als Dharma-Teenager weiß man nie so genau, was man will - doch man weiß, daß man nicht will, was man soll. Wenn wir älter sind, merken wir, daß sich nichts grundlegend verändert, und daß es uns eigentlich auch reicht, mit netten Leuten und Lehrern herumzuhängen. Was auch immer sie machen, es ist okay - es ist, wie mit den alten Eltern in Urlaub fahren.

Doch vielleicht finden wir auch eine 4. Möglichkeit, um durch zunehmende Selbsterkenntnis direkt unser eigentliches Anliegen herauszufinden. Wenn es um die 5 Gifte geht - Unwissenheit, Eifersucht, Haß, Begehren und Stolz - sind es nicht länger abstrakte Konzepte, sondern wir erkennen uns selbst in ihnen. Wir

wissen, wie unser eigenes Begehren uns bindet, wir wissen, in welchen Situationen wir mit Anderen aneinander geraten. An dem Punkt, da wir uns etwas besser kennen und eine Vorstellung entwickelt haben, wer wir sind und über ein etwas klareres Begreifen der Lehre verfügen, können wir unsere persönliche, karmische Situation in die vom Dharma angebotenen Möglichkeiten einpassen, um die geeignete Form zu finden.

Ebenso hilfreich ist es, einen Lehrer zu haben, der etwas über den Dharma und uns weiß und uns hinsichtlich der Form beraten kann. Die Art der Beratung, die wir vom Lehrer brauchen, wird sich ändern. Je mehr wir am Anfang über die Lehre, uns selbst und das für uns Geeignete wissen, desto weniger werden wir abhängig sein. Zunehmendes Wissen macht uns unabhängiger. Wir halten dann Rücksprache, um zu verstehen, wo wir uns selbst befinden.

Kehren wir zum grundlegenden Wort "Buddha" zurück. Auf tibetisch heißt Buddha "sang yae".

"Sang" bedeutet gereinigt, alle Hindernisse und Schwierigkeiten sind beseitigt. "yae" bedeutet reich, vollständig, mit allen guten Eigenschaften.

Je mehr wir uns selbst kennen, desto besser wissen wir, was gereinigt und beseitigt werden muß. Ob wir ein zorniger oder eifersüchtiger Mensch sind, ob wir faul, stolz oder dumm sind, nicht praktizieren wollen - welchen Mustern auch immer wir unterliegen, wir kennen unsere nächste Aufgabe, woran wir als nächstes arbeiten müssen, und was die beste Form ist, damit umzugehen. So haben wir ein spezielles Problem. Wir wissen, daß der Ort, an den wir gelangen wollen, frei von dieser Scheiße ist. Wie aber befreien wir uns auf dem Weg zur Erleuchtung davon?

Nehmen wir an, ich sei ein fauler Mensch und leide unter dem zwanghaften Gedanken, den Dharma praktizieren zu wollen. Irgendwie bin ich aber zu müde und würde gerne früh schlafen gehen oder lieber fernsehen. Morgens muß ich mich eilen, zur Arbeit zu kommen, denn ich liege sowieso zu lange im Bett. So ist niemals Zeit für Praxis. Ich könnte mich selbst motivieren, wenn ich zum Beispiel über den Tod nachdenke, indem ich mir vorstelle, daß ich nicht weiß, wann mein Leben endet, daß es aber bald sein könnte. Wenn ich jetzt sterben würde, hätte ich nichts erreicht. Deshalb sollte ich mich mehr bemühen. Ich kann über Vergänglichkeit und Tod reflektieren, um mir Angst zu machen. Ich könnte die Angst quasi als Motivation einsetzen.

Möglich wäre, daß ich in einer Familie aufgewachsen bin, wo schon meine Eltern mir ständig Angst machten: "wenn du deine Hausaufgaben nicht erledigst - bestehst du keine Prüfung. Fällst du durch - kannst nicht auf die Uni gehen. Kommst du nicht auf die Uni - kriegst du keinen Job. Du endest wie die Besoffenen unter den Brücken - also mach deine Hausaufgaben! Du lebst in einer gefährlichen Welt!".

So beschließen Sie, "scheiß drauf! Ich werde mir von Leuten nie mehr Angst einjagen lassen, mich bevormunden oder bedrohen lassen!" Diese Art der Furcht

vor dem Tod mag für manche Menschen effektiv sein. Haben Sie aber eine solche Biographie, ist das nichts für Sie. Dann wäre es sinnvoller, etwas anderes zu versuchen. Sie denken dann, "wenn ich Dharma praktiziere und all mein schlechtes Karma reinige, werde ich nie wieder in einen Haushalt geboren werde, wo ich Hausaufgaben machen muß".

Wenn Sie sich selbst ein bißchen verstehen, kennen Sie Ihre karmischen Gewohnheiten in Ihrem Leben und aus vergangenen Erfahrungen. Durch Gespräche mit Freunden, durch Therapie oder Meditation entwickeln Sie ein gewisses Verständnis Ihrer Selbst und den Dharma. Dann können Sie etwas Geeignetes suchen. Was mobilisiert Sie wirkungsvoll, oder was deprimiert und ermüdet Sie?

Im Dharma bedeutet Methode etwas Geeignetes, daß zwei Dinge sich verzahnen. Zum Beispiel ist alles, was in einem Lebensmittel-Markt verkauft wird, Lebensmittel. Habe ich Diabetes, sind viele Lebensmittel keine Lebensmittel für mich, sondern Gift. Obwohl prinzipiell, theoretisch und tatsächlich alles Lebensmittel sind, schaden mir Kuchen und Marmelade. Auf dieser Ebene ist Methode für mich Lebensmittel. Niemand kann uns in dieser Hinsicht die Entscheidung ab-nehmen. Natürlich kann Sie ein Arzt beraten, aber letztlich müssen Sie seine Ratschläge in die Tat umsetzen und eigene Erfahrungen machen. Früher konnten Sie vielleicht etwas essen, das heute Gift für Sie ist.

Es ist in der Tat schwierig, denn manchmal versuchen wir etwas und mögen es nicht, aber tatsächlich ist es gut für uns. Ein anderes Mal probieren wir etwas, mögen es nicht, und es tut uns auch nicht gut. Es ist schwer, beides zu unterscheiden. Deshalb spricht man mit Lehrern und Anderen in der Dharma-Gruppe. Man liest und praktiziert, um gemeinsam herauszufinden, warum etwas nicht hilfreich ist. Liegt es daran, daß ich resistent bin? Vielleicht behaupte ich nur, etwas ändern zu wollen, will es in Wirklichkeit aber nicht. Da ich weiß, daß dies oder das mich ändern könnte, tue ich es lieber nicht oder nicht richtig. Liegt es daran, oder ist die Praxis für mich ungeeignet?

Frage: Wenn das - zu hohem Leistungsdruck - ausgesetzte Kind später Widerstände gegen den Sutra-Weg hat, neigt es dann entsprechend zu Dzogchen?

Antwort: Vielleicht. Oft geschieht es, daß Menschen auf Disziplin mit Hedonismus oder sogar Selbstzerstörung reagieren. Dzogchen erfordert eine reife Absicht, die ständig aufrecht erhalten werden muß. Es setzt eine stabile, erwachsene Absichtserklärung voraus, nämlich die Fähigkeit, anzunehmen, was kommt.

Teilnehmer: Vielleicht macht jemand Niederwerfungen aufgrund von Schuldgefühlen. Wenn er sich aber als Buddha erkennt, braucht er doch keine zu machen?

Antwort: Stellen wir uns einen Teenager vor, der grundsätzlich mit allen Erwachsenen Probleme hat. Da alles langweilige Scheiße ist, und alle

Berufstätigen sowieso einen Schuß haben, ist es am besten, die Schule gleich zu verlassen. Mit dieser Einstellung stellt sich das Problem, daß Ordnung verbannt und durch Chaos und Lustprinzip ersetzt wird. Nach einigen Jahren legt sich das, und man ist in der Lage, weiterzukommen und erfolgreich zu werden. Solange man davon ausgeht, daß die Stimme der Autorität schädlich ist, ist es schwer, Dzogchen richtig zu praktizieren, denn es unterliegt ebenfalls dem Bodhisattva-Gelübde. Um diesem gerecht zu werden, muß man Meister und Autorität in sich selbst erkennen.

Wenn wir uns in die Dzogchen-Praxis bewegen, bewegen wir uns von einem äußeren Regelkodex fort und verlassen uns auf unser eigenes Gewahrsein. Solange wir nicht über eine hohe ethische Sensibilität verfügen, ist es heikel, seinen spontanen Reaktionen zu vertrauen.

Im Dharma gibt es die Debatte zwischen den Schulen, die die eine augenblickliche, vollständige Erleuchtung lehren, und denen, die einen Stufenweg vertreten.

Frage: Gilt diese Unterteilung auch innerhalb des Dzogchen ?

Antwort: Nein, beziehungsweise, sowohl als auch. Im Nyingma-System steht Dzogchen am Ende, nachdem man sämtliche Stufen und Wege durchlaufen hat. Eigentlich versucht man in der Nyingma-Tradition alles gleichzeitig zu praktizieren. Das führt zurück zur Frage nach der Methode. Sobald Ihr Geist entspannt und Ihr Gewahrsein offen ist, und Sie imstande sind, alles, was innerhalb dieses Gewahrseins auftaucht, als einen Aspekt davon zu begreifen, ist es angemessen, nach der Dzogchen-Methode weiter zu praktizieren. Verliert man dieses Bewußtsein wieder, befindet man sich in einer Welt dualistischer Wahrnehmung und muß bestimmte Gegenmittel anwenden. Wir müssen uns selbst gut kennen, um das passende Gegenmittel auswählen zu können.

Frage: Muß in der Dzogchen-Praxis Leerheit verwirklicht sein?

Antwort: Ja, damit beginnt sie. Es läßt sich mit dem Schulsystem vergleichen. In der Grundschule bekommen Sie Hausaufgaben. Wenn Sie Glück haben, helfen Ihnen Familienangehörige dabei. Die Anweisungen sind recht klar. Was man zu lernen hat, wird an äußeren Beispielen erklärt. Das entspricht den grundlegenden Dharma-Belehrungen: Tod, Vergänglichkeit, Karma ... Es läßt sich an einfachen Bildern von Sonne, Mond, Jahreszeiten usw. veranschaulichen.

Dzogchen entspricht einem Universitäts-Studium. Das Wichtigste an einer Universität ist die Bibliothek. Die Studenten müssen von sich aus dort hingehen und lernen. Sie besuchen zwar Vorlesungen und Seminare, doch gewöhnlich kümmern sich die Lehrbeauftragten nicht besonders um sie - sie sind mehr mit ihren eigenen Veröffentlichungen beschäftigt und finden Erst-Semester langweilig. So sind die Studenten sich selbst überlassen. Das macht es so schwierig. Es ist psychologische Reife nötig, um morgens aus dem Bett zu

kommen, in die Bibliothek zu gehen, zu lesen, nichts zu verstehen, wieder zu kommen und zu lesen, bis man einen Durchbruch schafft. Viele schaffen das nicht. Obwohl sie in der Schule gute Schüler waren, werden sie mit der Uni nicht fertig und kriegen nichts auf die Reihe.

Deshalb ist es sinnvoll, manche der Vorbereitenden Übungen durchzuführen und dadurch zu erkennen, wie man sich selbst sabotiert. Manche sind gierig und wollen das Höchste - die höchsten Belehrungen und die fortgeschrittenste Praxis. Doch dann verstehen Sie nichts. Da sie voller Gier und Stolz sind, schämen sie sich, daß sie nichts verstehen. Also tun sie für einige Jahre so als ob und hören schließlich mit allem auf.

Aus diesem Grunde ist es so wichtig zu erfahren, wie wir uns selbst sabotieren. Anschließend mit Dzogchen zu beginnen, ist sinnvoll, denn dessen Haupt-Praxis besteht darin, die Punkte, da wir uns sabotieren, aufzulösen. Das ist die Essenz von Dzogchen.

Ich schlage vor, daß wir uns 5 Minuten paarweise unterhalten, um mögliche Fragen herauszu-finden. Andernfalls kann man latente Fragen nicht formulieren.

Frage: Eine Grund-Praxis besteht doch in Gewährsein. Wenn ich mir meiner Handlungen bewußt bin, funktioniert es anfangs gut, doch bald stellen sich Störungen wie Kopfschmerzen, Unwohlsein oder Unbequemlichkeit ein. Das läßt mich abbrechen.

Antwort: Wenden Sie die gerichtete Aufmerksamkeit nicht länger als 3 Minuten an. Allmählich verlängert man die Spanne, aber sobald man Druck verspürt, hört man auf und entwickelt so ein Gefühl dafür, wie lange es diesmal gedauert hat. So steigert man es langsam.

Wenn Ihre Persönlichkeits-Struktur zum Sorgen machen neigt - wenn Ängstlichkeit ein Problem für Sie ist - hilft es, sich auf Entspannung zu konzentrieren. Gewährsein läßt sich nicht forcieren. Buddhistisch gesprochen ist es ein Zustand der Entspannung.

Gewährsein findet genau genommen zwischen Menschen statt. Wir neigen dazu, uns vorzustellen, Gewährsein sei etwas, das man von innen nach außen tue. Zum Beispiel, "ich werde mir meiner Uhr gewahr", bedeutet, "ich hier drinnen werde jetzt das da draußen ansehen". Um mir meiner Uhr gewahr zu sein, muß ich eigentlich die Aufmerksamkeit auf die Uhr richten, sie dort lassen und beobachten, wie meine Aufmerksamkeit abweicht. Tut sie das, entspanne ich sie zurück.

Gewährsein ist eine einfache, regelrecht faule Aufgabe - keine große Sache. Was ich "mein Gewährsein" nenne, ist im Grunde genommen eine Erfahrung, die zwischen dem was ich "Ich" nenne und dem was ich "meine Uhr" nenne, liegt. Es ist das Dazwischen. Je mehr wir dem Gewährsein vertrauen, desto mehr

realisieren wir, daß wir uns in einem leuchtenden Ball von Gewahrsein befinden, und Gewahrsein alles überzieht. Es ist nichts in mir, das nach außen dringt.

Bei den meisten Meditationen sollte man sich nicht anstrengen. Sie sind entspannt und einfach. Einige Meditationen - die Kanäle im Körper benutzen - machen Nachdruck erforderlich, aber normalerweise geht es darum, sich anzuschließen und dort zu bleiben.

Finden Sie jetzt heraus, ob der Partner Ihnen beim formulieren von Fragen und Unsicherheiten helfen kann.

Diskussion

Frage: Heute morgen sagten Sie - aus der Perspektive der Absoluten Wahrheit - daß es weder ein Objekt, noch dessen Wahrnehmung gibt. In diesem erleuchteten Zustand der Nicht-Wahrnehmung benennt man auch nicht. War Kaspar Hauser erleuchtet, weil er nichts benennen konnte, nachdem er sein Leben in einem dunklen Loch verbracht hatte?

Antwort: Ich kenne Kaspar Hauser nicht, aber vielleicht handelt es sich um etwas Ähnliches wie die französische Geschichte vom Wolfs-Jungen. Jedenfalls war er kein bißchen erleuchtet. Es handelt sich um eine durch Mangel an Nahrung geschädigte Intelligenz. Als Mensch geboren zu werden, bedeutet, das Karma zu haben, Sprache zu lernen. Wird dies verhindert, wird Intelligenz verwirrt. Es entspricht dem Unterschied zwischen Destruktion und Dekonstruktion. Wollen Sie die europäische Literatur zerstören, müssen Sie sämtliche Bibliotheken verbrennen. So vernichten Sie alles.

Viele nähern sich der Idee der Erleuchtung, indem sie Samsara zerstören wollen, um Nirvana zu erlangen. Dekonstruktion hingegen ist die Fähigkeit, sich mit etwas zu beschäftigen, das komplex und problematisch ist. Durch subtile Bewegungen in dieser Auseinandersetzung stößt man auf Augenblicke, in denen sich Frische offenbart.

Nehmen wir das Aufkommen des Feminismus als Beispiel. Viel feministische Kritik an männlichen Positionen war destruktiver Art: "Männer hatten Positionen zu lange inne - wir müssen sie stoppen. Um Raum zu gewinnen, den wir selbst füllen können, müssen wir sie ausschalten!"

Annemarie: Wie kannst du es wagen, dich als Mann darüber zu verbreiten?

James: Ich wage es ganz einfach. Du leitest gerade Phase 1 ein.

Später ging man dazu über, zu untersuchen, auf welcher Erzählung die männliche Welt gründet, um fortwährend ihre Macht auf scheinbar natürliche Weise aufrecht zu erhalten. Durch die Nachforschung demonstrierte man, daß das vermeintlich Natürliche konstruiert ist. Man dekonstruiert es nicht, um es zu zerstören, es völlig auszuradieren, sondern man legt offen, wie es sich immer

wieder selbst aufbaut. So wird diese Art Skelett, die das Spiel erschafft, deutlich gemacht, und so das Spiel transformiert.

Annemarie: Das war die männliche Sicht!

Der Pfad zur Erleuchtung ist dekonstruktiv, was bedeutet, daß er eine engagierte Handlung ist. Insofern ist jemand, der in einem Loch oder einer Höhle gelebt und nichts gelernt hat, nicht fähig, sich auf die Welt einzulassen, um sie zu dekonstruieren. So jemand hat sogenanntes schlechtes Karma. Er hat noch nicht einmal das Spiel begonnen.

Frage: Meine Frage war, ob jemand, der nicht benennt, eine Art erleuchteten Bewußtseins-Zustand hat.

Antwort: Nein. Der Buddha ist freundlich. Man kann nicht freundlich sein, wenn man nicht sprechen kann.

Frage: Ich habe nicht viel von Hegel gelesen, aber ließe sich der Begriff des "Weltgeistes" mit Absoluter Wahrheit gleichsetzen?

Antwort: Nein. Das Problem mit Hegels Begriff ist, daß Hegel totalisiert. Er spricht auf einer Meta-Ebene, die alles erklärt.

Frage: Besteht Absolute Wahrheit darin, Objekte sowie deren Leerheit wahrzunehmen?

Antwort: Stellt man es sich bildlich vor - ja. Genau genommen kann Absolute Wahrheit nicht verbal dargestellt werden. Wir haben immer das Problem, den Augenblick, da wir sie ausdrücken, zu verfestigen. Sprache konkretisiert, indem sie versucht, das Unsagbare zu sagen. Deshalb müssen wir es immer wieder aufschnappen lassen.

Das Bild des Spiegels ist äußerst nützlich. Wenn Sie einmal längere Zeit damit verbringen, einen Spiegel wirklich anzusehen, Objekte davor zu halten - zum Beispiel Ihre eigene Uhr davor zu bewegen - sehen Sie, daß im Spiegel etwas erscheint, was tatsächlich nicht da ist. Sie erkennen, wie gleichzeitig beide Eigenschaften vorhanden sind: Existenz und Nicht-Existenz. Es löst sich auf, verschwindet und bewegt sich. Es ist ein dynamischer Augenblick der Offenbarung - wie ein Ballett.

Frage: Kann man es sich wie Volltrunkenheit vorstellen ? Man sieht Dinge anders als sonst, oder welche, die nicht vorhanden sind.

James: Eine Halluzination?

Teilnehmer: Nein, eher, daß man mit seinem eigenen Spiegelbild redet, aber mit voller Bewußtheit.

Antwort: Wir verbringen eine Menge Zeit damit, die Welt mit Bedeutung zu füllen. Da wir oft in Gedanken und Gefühlen gefangen sind, sind wir uns nicht über die Beziehung zwischen Gedanken und Gefühlen im Klaren. Gedanken verursachen Gefühle. Gefühle verursachen Gedanken. Die Absolute Erfahrung läßt sich eher mit dem entspannten Vertrauen vergleichen, das man empfindet, wenn man - zum Beispiel in einem Workshop - nach einer Musik tanzt, in der man aufgeht. Solange man sich entspannt und vertrauensvoll fühlt, solange die Musik spielt, erscheinen Bedeutung und Offenbarung, ohne daß Sie das Gefühl hätten, von innen nach außen zu tanzen. Sie hören nicht Musik und tanzen anschließend, sondern Sie tanzen zur Musik - in der Musik, durch die Musik, auf die Musik. Es gibt keine Trennung.

Teilnehmer: Tanz und Tänzer sind eins.

Dzogchen bedeutet, der Welt-Musik zu lauschen, sie nie zu vergessen. Solange man sie nicht vergißt, bleibt man im Tanz. Wir verlieren die Musik durch unsere Gedanken, durch Nachdenken über die Musik oder durch unsere Gefühle, indem wir zornig und somit nicht hier sind. So sabotieren wir uns und entfernen uns aus ihr, anstatt uns offen und bewußt durch sie zu bewegen.

Frage: Eine pragmatische Frage: Da ich während der kurzen Padmasambhava-Puja im allgemeinen durch Gedanken und Gefühle abgelenkt bin, frage ich mich, ob ich mich durch Mantras oder ähnliches vorbereiten sollte, um meinen Geist günstig zu beeinflussen?

Antwort: Sie können viele verschiedene Maßnahmen ergreifen:

- Werden Sie durch - nach außen gerichtete - komplexe Gefühle abgelenkt, versuchen Sie sie zu bündeln, um die Hingabe zu intensivieren.
 - Sie können etwas über Guru Rinpoche lesen, um sich besser an ihn zu erinnern. Vielleicht erinnern Sie sich an eine bestimmte Beziehung zu ihm. Damit können Sie Emotionen konzentrieren.
 - Sie können Ihre Emotionen auch ins Negative verschieben. Indem Sie vor der Praxis über Tod, Vergänglichkeit oder Höllen nachdenken, begeben Sie sich in eine dharma-zentrierte Furcht.
 - Sie können natürlich auch zu Disco-Musik tanzen, um in einen lockeren, ausgelassenen Gemütszustand zu kommen. Dabei stellen Sie sich vor, wie Dakinis mit Ihnen tanzen. Anschließend setzen Sie sich und machen Ihre Puja.
 - Wenn alles nichts hilft, besteht noch die Möglichkeit zuerst 200 Niederwerfungen zu vollstrecken. Die anschließende leichte Müdigkeit begünstigt die Praxis.
- Sie können sich also durch Körper, Rede, Geist oder Gefühle vorbereiten.

Teepause

Wir werden jetzt eine Übung machen, mit der wir bereits vertraut sind. Während wir ein einfaches Mantra rezitieren können wir visualisieren, wie Guru Rinpoche

oder eine Lichtkugel auf unseren Kopf kommt. Es löst sich in uns auf, wir lösen uns darin auf - und raus ...

Erinnern wir uns an die Zwei Wahrheiten. Wie gesagt, sieht die unreine Relative Wahrheit Objekte und haftet an ihnen an. Visualisieren wir Guru Rinpoche, Tara, eine Lichtkugel oder was auch immer, versuchen wir es transparent zu halten. Wir sehen es, doch dabei versuchen wir, es als Bild im Spiegel zu begreifen. Wir ordnen Farben in verschiedene Formen, die einem Mann wie Guru Rinpoche oder einer Frau wie Tara ähneln. Sie bestehen inklusive Schmuck und Kleidung aus Licht. Form oder Umriß haben keine Substanz. Dadurch reinigen wir unsere gewohnte Annahme, daß existiere, was wir sehen.

Nun wollen wir etwas sehen, während wir wissen, da ist nichts. Doch bedeutet es nicht, daß da nichts sei. Nichts erscheint als Etwas. Im Spiegel sehen wir etwas, das wir nicht greifen können. Die Reflektion entbehrt jeder Substanz - und doch ist etwas da.

So erkennen Sie, wie wichtig es ist, und wie es sich mit der Reinigung der Relativen Wahrheit verbindet. Man reinigt die Vorstellung, daß etwas existiere, nur weil man es sieht. Wir erkennen, daß, sobald wir etwas erblicken, nichts da ist. Doch "nichts" offenbart sich als "etwas", ohne daß das "etwas" etwas an sich wird.

Deshalb ist zumindest ein wenig intellektuelles Verständnis der Leerheit so wichtig. In dieser Praxis bauen wir die Gewohnheit ab, durch die wir Substanz als wirklich wahrnehmen.

Ein Beispiel: Wir alle haben bereits Streichhölzer wie dieses gesehen. Wir sehen einen Holzstab mit Chemikalien am Ende. Es existiert, oder? Es ist definitiv ein Streichholz, und kein Zaubertrick. Schauen Sie bitte her (James zündet es an). Was geschieht mit dem Streichholz? (Es ist abgebrannt) Wo ist es geblieben?

Teilnehmer: Aber die Idee des Streichholzes ...

Die Idee kann wiederkehren. Sehen wir ein Streichholz, vergessen wir, daß es aus bestimmten Substanzen besteht und durch Umwelt-Bedingungen zusammen gehalten wird. Da Streichhölzer auf eine gewisse Weise produziert werden, erwarten wir einen entsprechenden Anblick, wenn wir die Schachtel öffnen. Ob sie rote oder blaue Köpfe haben, spielt keine Rolle - jedenfalls sollten sie ungefähr so aussehen.

Damit ein Streichholz so erscheint, müssen Millionen von Bedingungen gegeben sein. Notwendig ist:

- ein Planet,
- ein Klima,
- Bäume, die sich darauf entwickeln,
- Menschen, die sie pflanzen und fällen,
- Menschen, die Metall für das Sägen der Bäume herstellen,

- Fahrzeuge, die Bäume transportieren,
- Boote, die Bäume transportieren,
- Fabriken, in denen Bäume zerkleinert werden,
- petrochemische Industrie, die das Ding am Ende herstellt.

Billionen Faktoren ruhen in diesem Einzelteil. Das Streichholz hält die Welt zusammen. Unzählige Faktoren haben seine Existenz hier und jetzt ermöglicht. Ebenso viele Faktoren werden zu seiner Zerstörung führen und seinen Verbleib beeinflussen, wenn es im Müll endet. So bewegt es sich durch die Zeit, in seiner derzeitigen Form aufrecht erhalten als Treffpunkt von Ursachen und Bedingungen.

Normalerweise betrachten wir es auf naive Weise. Jemand fragt nach Feuer, hält seine Zigarette hoch, und wir zünden sie automatisch an. Wir sehen nur dieses Ding an sich. Die unglaubliche Unendlichkeit von Umständen, die gegeben sein müssen, um es zu ermöglichen, sehen wir nicht.

Das trifft auf alles zu. Wie viele komplexe Faktoren lassen unseren Körper in diesem Raum, zu dieser Zeit existieren? Stellen wir uns vor, in welcher Position sich unser Körper befindet. Was läßt ihn darin verharren? Gewohnheiten - vielleicht sind wir nicht gewohnt auf Kissen zu sitzen, müde am Ende des Tages ... alle möglichen Faktoren spielen eine Rolle.

In Bezug auf Buddhismus ist ausschlaggebend, daß das Streichholz - die Frucht, das derzeitige Zusammentreffen von Ursachen und Bedingungen - keine eigene Essenz besitzt. Es gibt keine Streichholzigkeit im Streichholz. Es ist das Spiel der unendlichen Vielfalt der Faktoren. Verändern wir Ursachen und Bedingungen, verändern wir das Ergebnis. Feuchten wir das Streichholz an und versuchen es anzuzünden, wird es schwierig, da Wasser nicht brennt. Streichhölzer brennen. Deshalb sind sie Streichhölzer. Ist eines naß, brennt es nicht. Trocknen wir es, ist die Ursache und Bedingung der Wärme stärker als das Wasser. Sie wird das Wasser austrocknen, so daß die Grundeigenschaft dieser speziellen Kombination sich für einen Moment offenbaren wird. Hat es jedoch einmal gebrannt - sehen Sie es an! Es brennt nicht mehr - zumindest nicht bei dieser Temperatur. Bei 1000 Grad würde es schon noch ein wenig brennen ... doch die Substanz brennt nicht mehr.

Wir wissen, daß in Supermärkten die Ware entsprechend ihren klimatischen Anforderungen aufbewahrt wird. Manches liegt in der Tiefkühltruhe, anderes in offenen Regalen. Ein delikater Fisch würde höchst undelikat zu riechen beginnen, würde er nicht angemessen gelagert werden. Einen solchen Fisch möchte ich nicht essen, da er nicht frisch ist.

Als Kinder besaßen wir vielleicht ein einfaches Malbuch, in dem wir schematische Abbildungen ausmalen konnten. So lernten wir, daß dieses da ein Fisch ist, da Mama uns sagte, es sei ein Fisch. Später lernten wir, daß es dieses da heute Abend zu essen gibt. Wieder sagte Mama "Fisch". Doch "Fisch" ist noch mehr. Zum Beispiel eine biochemische Zusammensetzung, die unter bestimmten

Bedingungen zerfällt. Ist der Fisch tot, ist die energieerhaltende Kraft, die ihn gesund und am Leben hielt, unterbrochen. Stattdessen ist ein anderer Prozeß in Gang gesetzt, der des Verrottens und Verfaulens. Deshalb müssen wir den Fisch so schnell wie möglich aus dem Meer, in den Laden und auf den Teller befördern - bevor der andere Prozeß stattfindet.

Teilnehmer: Trifft das auch für das Ego zu? Löst sich das Ego auch auf solche Weise auf?

Antwort: Genau. Es wird von Umständen zusammen gehalten. Sagt jemand zu Ihnen, "dumme Ziege ...", zuckt das Ego zusammen. Werden Sie gelobt, dehnt es sich genüßlich aus. Wir ändern unsere Form entsprechend den Ursachen und Bedingungen. Wir handeln, als hätten wir und die Dinge, die uns umgeben, eine wirkliche Essenz oder Substanz. In Wirklichkeit handelt es sich um ein nicht-endendes Spiel. In einem Prozeß des Werdens, einem unendlich komplexem Wechsel-spiel treffen Ursachen und Bedingungen aufeinander und wandeln sich ständig gegenseitig.

Deshalb ist Kontemplation über Vergänglichkeit so ausgesprochen wichtig. Wir bleiben dadurch mit der sich dynamisch bewegenden Natur der Welt in Kontakt. Wir sehen Formen und deren Auflösung entsprechend dem Spiel der Umgebung. Eigentlich läßt sich das Streichholz nicht wirklich von der Umwelt trennen. Wir können zumindest ein intellektuelles Verständnis davon entwickeln, daß das, was wir wahrnehmen, eigentlich nicht wirklich vorhanden ist - außer dem Spiel der Kräfte. Doch wir glauben, es sei etwas vorhanden.

In Anbetracht dieser Erkenntnis bemühen wir uns - wenn wir Guru Rinpoche visualisieren - die Form wirklich zu sehen, während wir uns gleichzeitig bewußt sind, daß alle Erscheinungen im Grunde nicht existieren. Dadurch reinigen wir die Vorstellung, etwas sei in Wahrheit vorhanden.

Ein weiterer Aspekt Relativer Wahrheit ist die Eigenschaft, die Sie zur unreinen Relativen Wahrheit macht: Anhaftung. Wir entwickeln Anhaftung an etwas, das nicht existiert. Hier in Offenbach sitzt ein Raum voller Erwachsener, starrt in den Raum und macht OmAhHungOmAhHung ... - rezitiert diesen Lärm zu einem "Nichts". Wir sagen, "Nichts! Nichts, komm hierher und befreie uns!". Ziemlich verrückt. Wir versuchen den Reichtum der Welt zu "Nichts" zu machen. Wir wollen uns dem "Etwas", das "Nichts" ist, hingeben. Etwas als "Etwas" ist weniger interessant. Doch in Guru Rinpoches Fall ist "Nichts" etwas, und "Etwas" nichts, und somit viel interessanter. Wir konnten sehen, wie wir an etwas als "Etwas" anhaften. Hafteten wir an etwas als "Etwas", das wir mögen, an - wie einer Uhr - ist es die gleiche Anhaftung, die wir empfinden, wenn der Arzt uns sagt, "dieser Fleischklumpen hat Krebs". Dann fluchen wir, "verdammte, ich hätte aber lieber dieses "Etwas" als etwas, anstatt jenes "Etwas"!".

Wir versuchen, Vertrauen und Hingabe zu entwickeln. In traditionellen Texten heißt es, "mit Tränen in den Augen sollen dir vor lauter Hingabe die Haare zu Berge stehen". Wir sagen, "du, der du "Nichts" bist, rette mich!" Kennen Sie das

Lied, "I who am nothing" von Kathy Kirby? In schwulen Londoner Karaoke-Clubs ist es derzeit sehr beliebt. Man kann gut drauf abfahren, es wird sehr dramatisch, jedenfalls ein wirklich nettes Lied - eine andere Art der Nyingma-Praxis. Ich sollte es einmal auf Band mitbringen - es ist wirklich ganz entzückend. Die Idee ist: ich bin nichts - du bist etwas. Wir drehen es jedoch um: "ich bin etwas - du bist nichts, mach mich zu "Nichts", komm Baby, Baby ... Ich brauche deine Liebe, um mich loszuwerden". Es ist sehr wichtig. Durch die Methode der Anhaftung an "Nichts" wird Anhaftung gereinigt. Bald können wir eine Abteilung in der Offenbacher Psychiatrie belegen.

Spaß beiseite - es ist in der Tat wichtig, denn aus diesem Grunde praktizieren wir. Wir erkennen, daß Leid aus Anhaftung entsteht. Konzentrieren wir unsere Anhaftung so intensiv wie möglich darauf, an "Nichts" statt an "Etwas" anzuhafte, wird "Nichts" Offenheit, Strahlung, das mächtigste Objekt unserer Welt. Es wirkt unserer Anhaftung an "Etwas", die eigentlich Täuschung und Lüge ist, entgegen.

Teilnehmer: Nichts ist doch alles?

Antwort: Ja. Die Praxis ist die Methode, zu diesem Wissen zu gelangen. Gewinnen wir durch die Auflösung am Schluß eine gewisse Offenheit, steigen anschließend wieder Gedanken auf. Der Gedanke sagt, "ich bin etwas Wirkliches, glaube an mich". So baut er sich auf, und wir möchten an dieses "Etwas" glauben. Es ist eine alte, tiefe, karmische Gewohnheit, glauben zu wollen, daß da etwas sei, Nicht-Substantielles in Substanz zu verwandeln. Daher müssen wir die frühere Anhaftung an die Offenheit, die Nichtheit, benutzen, um die karmische Gewohnheit aufzulösen.

Die Praxis ist Transformation. Vor der Praxis ist "Etwas" "Etwas", dies ist eine Streichholz-schachtel. Anschließend visualisieren wir offenen, klaren, blauen Himmel, in dem eine strahlende Lichtkugel oder die Form Guru Rinpoches erscheint. Wir stellen es uns so klar wie möglich als Manifestation von Licht vor. Diese Form erscheint als "Etwas", ist jedoch "Nichts". Guru Rinpoches wirkliche Essenz ist Leerheit. Die Dharmakaya-Natur ist unendliche Leerheit.

Während ich meine Aufmerksamkeit auf Guru Rinpoche richte und sein Mantra rezitiere, bin ich mir meiner Gedanken und Gefühle bewußt, die das Bild beeinflussen, es zu mächtig, zu eigenartig machen oder auf andere Weise verzerren. Ich versuche bei der Visualisation zu bleiben, das Mantra fortzusetzen und die Gefühle zu entspannen. All das tue ich mit Hingabe, "Guru Rinpoche, du bist die Essenz aller Buddhas, du verkörperst alles, was erleuchtet ist. Ich vertraue dir vollkommen, und du bist "Nichts"." Danach kommt die Form auf meinen Kopf, verschmilzt zu einer Lichtkugel in meinem Herzen, und mein Körper löst sich in Licht auf.

Wie wir uns erinnern, kamen Lichtstrahlen aus Guru Rinpoches drei Orten zu mir, füllten mich mit Licht und lösten mich auf, so daß mein Körper zum Lichtkörper wurde.

Seine Lichtkugel tritt also in mein Herz, mein Körper schmilzt in die Lichtkugel. Subjekt und Objekt haben sich vereint, es bleibt eine einzige Kugel aus Licht. Sie sollten ein tatsächliches Gefühl dieses In-sich-Hineingehens entwickeln, der Auflösung, bis nichts mehr übrig bleibt. Durch die Lichtstrahlen von Guru Rinpoche zu mir, habe ich mich allmählich von "Etwas" als solches zu etwas als "Nichts" gewandelt, zu strahlendem Licht. Dann löst sich das "Etwas", das "Nichts" war - die Lichtform - zu "Nichts-Nichts" auf. Aus dieser Nichtheit entsteht "Etwas": Gedanken, Gefühle, Bilder, Farben ... was auch immer. An diesem Punkt erkennt man, daß alle entstehenden Formen Guru Rinpoche sind, das heißt, "Etwas" als "Nichts". Was auch immer entsteht, es ist ein Spiel aus "Nichts". Ich brauche nicht an ihm zu haften, mich nicht davor zu fürchten, ich brauche weder mehr noch weniger davon, schließlich ist es "Nichts" - nur Spiel, Wolken am Himmel.

Allmählich manifestieren sich die aufsteigenden Formen als der vertraute Raum, in dem wir uns befinden. In diesem Moment versuchen wir uns zu erinnern, daß alles Erscheinende die Etwasheit des "Nichts" ist - Form und Leerheit. Verfestigt sich alles, ziehen uns viele Gedanken in die Gewohnheit zurück. Wenn Sie "Etwas" als etwas betrachten, können Sie die Augen schließen und sich vorstellen, wie alles sehr schnell dahinschwindet - nichts. Anschließend lassen Sie es wieder entstehen. Durch das Auflösen und Entstehen, Auflösen und Entstehen weichen wir die Neigung aus spielerischer Offenbarung "Etwas" als "Etwas" zu machen, auf. Es ist die Integration der Zwei Wahrheiten in der Praxis. Traditionell wird Erleuchtung als Erkenntnis der Untrennbarkeit der Zwei Wahrheiten beschrieben. Dahin führt uns die Praxis.

Das werden wir jetzt üben. Morgen werden wir näher darauf eingehen, was man tut, wenn man feststellt, daß man sich von "Etwas" als "Nichts" zu etwas als "Etwas" bewegt. Dzogchen dreht sich hauptsächlich um viele kleine Wege, es loszuschütteln.

Wir beginnen damit das Mantra OM AH HUNG BENDZA GURU PADMA SIDDHI HUNG zu rezitieren. Dann lösen wir - wie besprochen - auf .

Aber zuerst nehmen wir Zuflucht zu den Drei Juwelen zum Wohle aller Lebewesen und beginnen mit der Visualisation des klaren, blauen Himmels.

Meditation

Ende des 1. Tages

-----neue Seite -----

Wir beginnen mit 15 Minuten stillem Sitzen. Wird Ihnen bewußt, daß Ihr Geist Gedanken folgt, konzentrieren Sie sich, indem Sie wahrnehmen, welche Gedanken Sie am meisten verführen. Sobald Ihnen dies klarer wird, verstehen Sie besser, wie die 5 Gifte durch Sie wirken, und wie Sie am liebsten Ihre Fähigkeit zu Offenheit und Entspannung sabotieren.

Stille

Heute beginnen wir, die Haltung des Dzogchen mit den Zwei Wahrheiten zu verknüpfen. Ich hoffe, daß genügend Zeit für Fragen bleibt, damit wir darüber sprechen können, was Sie in Ihrer Dharma-Praxis unter Umständen behindert.

Das Buddha-Dharma wird oft als Mittlerer Weg beschrieben. "Mittlerer Weg" bedeutet, der Pfad, der zwischen Extremen liegt. Die beiden bekanntesten Extreme, auf die der Buddha eingeht, sind:

- die Ansicht, etwas sei unvergänglich, bestehe für immer, und

- die Ansicht, alles existiere nur einen Augenblick lang, ohne eine Spur zu hinterlassen.

Gestern sprachen wir über die Bedeutung der Beiden Wahrheiten für verschiedene Meditations-Praktiken. Etwas entsteht aus Nichtheit und ist nichts in dem Moment, da es "Etwas" zu sein scheint. Dies stellt einen Weg zwischen den zwei Extremen dar. Eternalismus drückt sich im Begriff der Form, und Nihilismus im Begriff der Leerheit aus.

So wie wir Gottheiten wie Padmasambhava und Tara benutzen, um zu verstehen, wie Form und Leerheit gleichzeitig an einem Ort anwesend sind, benutzen wir die Sicht des Madhyamika, um die Leerheit des Geistes als nicht verschieden von darin entstehenden Gedanken zu begreifen. Der Schwerpunkt aller Meditations-Praktiken besteht in dem Versuch, die Vorstellung, Objekte seien an sich sehr real, zu erfüllen. Der Geist, der nach Objekten greift, als seien sie wirklich, wird dadurch entspannt. So entsteht zwischen beiden Punkten mehr Spielraum.

Der Geist hat zwei Haupt-Neigungen. Entweder er ist zu gespannt, oder er ist zu locker. In einem berühmten Beispiel vergleicht der Buddha den Geist mit dem Stimmen eines Saiteninstruments. Sind die Saiten zu straff, wird der Klang zu hoch, sind sie zu schlaff, verliert sich der Klang. Sie müssen sie derart stimmen, daß größtmögliche Klarheit erzielt wird.

Gestern entwickelten wir die Vorstellung, daß Dzogchen dem Tanzen zur Weltmelodie gleicht, wobei man nicht denkt, sondern sich von der Musik durchströmen läßt. Bei einer Sitar spielt man auf den vorderen Saiten, die dahinterliegenden schwingen in Resonanz mit den angeschlagenen. Die unteren Saiten müssen präzise gestimmt sein, damit sie harmonisch mit den Hauptsaiten schwingen können. In der Meditation entsprechen wir den Resonanz-Saiten. Wir müssen uns subtil einstimmen, um die Vibrationen unserer Umwelt aufzunehmen und sie nachhallen zu lassen.

Wir brauchen keine absichtliche Energie auf die Welt zu verwenden, sondern lassen uns von ihrer Energie tragen. Wir sollten hauptsächlich vermeiden, zu rigide zu sein. Es macht uns ängstlich. Wir werden zum Beobachter unseres eigenen Lebens, halten Abstand zu Situationen und glauben, unsere Gedanken seien denen Anderer über- oder unterlegen. So schneidet uns unsere Anspanntheit von der Welt ab.

Genauso sollten wir vermeiden, zu locker, zu chaotisch zu sein, uns wahllos überall aufzuhalten, keine Grenzen zu kennen. Wir wissen weder, wann wir genug von etwas haben, noch wann es angebracht ist, etwas zu beginnen oder nicht - wir stolpern ohne Richtung durchs Leben.

In der Meditationspraxis des Dzogchen geht es weniger darum, Objekte außerhalb unserer selbst zu beobachten, als vielmehr uns in Beziehung zur Welt zu beobachten. Das können wir ununterbrochen tun.

Vielleicht sind Sie mit Unsicherheiten hinsichtlich Ihrer eigenen Dharmapraxis hierher gekommen, hinsichtlich der Natur des tibetischen Buddhismus oder in Bezug auf die Handlungen von Personen innerhalb des tibetischen Buddhismus. Sie stellen fest, daß Sie Ihre Frage noch nicht gestellt haben, und fragen sich, ob es noch Gelegenheit dazu geben wird, bevor das Wochenende zu Ende ist.

Es handelt sich hierbei um ein interessantes Forschungsgebiet: wie sabotiere oder verhindere ich meine Fähigkeit, meine Bedürfnisse zu befriedigen? Was tue ich im eigenen Kopf, was meinen Mund hindert, sich zu öffnen und Worte auszusprechen? Es ist Teil der Meditation, zu beobachten, wie geistige Muster unser einfaches Spiel blockieren. Vielleicht sind wir furchtsam, und unsere Ängstlichkeit läßt uns die Welt sehr vorsichtig betrachten. Wir sehen sämtliche Möglichkeiten, doch durch deren intensive Wahrnehmung trennen wir uns von den Chancen und nutzen sie nicht. Ist dies eine beherrschende Charaktereigenschaft oder befinden wir uns auch nur vorübergehend in dieser Verfassung - und ich glaube, daß es auf die meisten von uns zutrifft - ist es besonders wichtig, Entspannung zu lernen.

Das bedeutet Loslassen von Verhaftungen an fixe Ideen über uns selbst und Andere. Wir denken, daß Andere wichtiger seien als wir, daß sie uns kritisieren, daß sie wie unsere Eltern oder Schullehrer seien. So entwickeln wir furchtsame Gedanken, die in der Vergangenheit erzeugt wurden, und an denen wir hängen. Um Derartiges aufzulösen, brauchen Sie keine Unsummen für teure Psychotherapie auszugeben. Sie können Buddhas einfache und billige Methode des Samatha benutzen. Manche gehen vielleicht zwei Mal wöchentlich zur Therapiesitzung.

2 x Woche 1 Stunde Therapie	= 2 Stunden
2 x Woche 1 Stunde Weg	= 2 Stunden

	= 4 Stunden

Stellen Sie sich vor, daß Sie diese 4 Stunden wöchentlich mit Samatha verbringen...

Annemarie: ... und das kostenlos!

James: ja ... ich meine, ich fühle mich durch die Zusendung von Schecks nicht gestört - falls Geld das Problem ist.

Durch Samatha, durch die geistberuhigende Konzentration auf den Atem, taucht etwas sehr Interessantes auf. Wir üben, dem keine Aufmerksamkeit zu widmen. Wir lassen es gehen, wohin auch immer es will und kehren zu etwas sehr Einfachem, manchmal Langweiligem - dem ein- und ausströmenden Atem - zurück.

Eine der Blockierungen in unserem Leben ist die Angst, von Anderen für dumm gehalten zu werden. Deshalb ist es wichtig, solchen - während Samatha

aufsteigenden Gedanken - keine Aufmerksamkeit zu zollen. Durch die Praxis lösen wir allmählich die Anhaftung, die uns beengt, wenn derartige Gedanken im zwischenmenschlichen Bereich auftreten, auf.

Unsere Grundängste scheinen Angst vor dem Tod, vor Zurückweisung, vor Demütigung und vor Schmerz zu sein. Der Buddha machte deutlich, daß alles Leid durch Anhaftung entsteht. Akzeptieren wir das, ist es unsere eigene Anhaftung an im Geist auftauchende Ideen, die die Angst vor Tod, vor Schmerz und Demütigung schafft. Sie brauchen es nicht als Tatsache anzunehmen, Sie können damit experimentieren und es überprüfen. Die Angst, verlassen zu werden, ist die Angst, Andere könnten mich nicht mögen und ablehnen. Dann fühle ich mich einsam und innerlich zerstört. Wegen dieser Furcht ertragen Menschen unterdrückerische Regime, unterdrückende Arbeitssituationen, unterdrückende und tote Beziehungen und viele Situationen, die ihre Seele erdrücken.

Wir alle wissen, daß wir von unserer Mutter in Blut und Schleim geboren wurden. Wenn wir sterben, werden unsere Körper verrotten, stinken, aufgefressen oder verbrannt werden. Morgens haben wir so ein Zeug in den Augen, Schmalz in den Ohren, Rotz in der Nase, Kacke im Hintern, und überall tritt stinkender Schweiß hervor.

Annemarie: Meinst du einen dieser Morgende nach der Nacht davor?

Das ist die Wirklichkeit aller menschlichen Wesen. Auch die der Leute, die Sie demütigen. Ebenso wie die der Menschen, die Sie idealisieren und denen Sie Macht und Autorität zubilligen, so daß Sie sich klein und dumm fühlen können - auch diese Leute furzen. Deshalb ist im Dharma die Reflektion über Alter, Krankheit und Tod so wichtig.

Große Teile menschlicher Kultur sind darauf ausgerichtet, Tatsachen unserer körperlichen Existenz zu verkleiden. Wenn Sie zum Beispiel von der Polizei angehalten werden oder zum Vorstellungsgespräch müssen, und so in einer Situation feststecken, in der Andere machtvoll und fest erscheinen, können Sie sich erinnern, daß Blut durch Gefäße unter ihrer Haut fließt. Stellen Sie sich vor, die Haut wäre entfernt, und das sich bewegende Blut sichtbar - ein ziemlich ekelhaftes Wesen stünde vor Ihnen. Unter dem Anzug, hinter dem großen Schreibtisch befindet sich genau genommen ein Sack voll Unrat. Durch diese Bewußtheit können Sie Ihre eigenen projizierten Phantasien - diese Person sei so mächtig, daß sie Sie auf die Größe einer Erdnuß reduzieren könne - abbauen.

Wir benutzen die grundlegenden Kontemplationen und Meditationssysteme des Dharma, um ständig die schweren, engen, rigiden Annahmen - die uns eng und ängstlich machen und die Welt fest erscheinen lassen - abzubauen.

Das andere Extrem besteht in der Bewegung ins Chaos, wenn wir uns überhaupt nicht im Klaren sind, was vorgeht. Chaos äußert sich normalerweise in depressiver oder manischer Stimmung. Sind wir depressiv, werden wir verwirrt

und wissen nichts mit unserem Leben anzufangen. Alle Gedanken scheinen immer zum Gleichen zurückzukehren. Uns ist alles zuviel. Wir finden keinen Weg hinaus, schrecken vor der Welt zurück und sinken in die eigenen Gedanken. Depression empfinden die Betroffenen als etwas, das ihnen geschieht. Sie sagen, "ich will nicht depressiv sein, wäre ich nur nicht depressiv. Ich weiß nicht, warum das passiert. Es geschieht einfach und überwältigt mich".

Haben wir ein wenig Samatha geübt, wissen wir, daß wir uns belügen. In der Samatha-Meditation erkennen wir, daß Gedanken mit Sicherheit kommen und gehen, und daß es möglich ist, Gedanke und Denker oder Erfahrer des Gedankens zu trennen. In Samatha bemerken wir, wie wir uns in etwas verfangen und kehren zum Atem zurück. Wir erkennen, daß im Moment, da wir uns vom Gedanken fesseln lassen, wir mit ihm verschmolzen sind. Doch wir können aufwachen und die Bewußtheit wieder aufnehmen, wie man einen Faden aus einem Butterklumpen ziehen kann. So richten wir die Aufmerksamkeit zurück auf den Atem. Zumindest für eine Weile - dann verlieren wir sie wieder.

Vom Gesichtspunkt der Meditation aus ist es falsch, zu glauben, "ich bin depressiv". Tatsächlich erlebt man, "ich hatte an der Depression und kann mich nicht von dem Erlebnis, an dem ich hänge, trennen". In einem depressiven, verwirrten Zustand hofft man, sich davon zu befreien, indem man sich den Weg hinaus denkt. "Ich sollte nicht depressiv sein, ich sollte mich zusammenreißen, vielleicht spazieren gehen. Wenn ich aber in diesem Zustand unterwegs jemanden treffe, der mich anspricht, weiß ich nicht, was ich sagen soll. Vielleicht sollte ich doch besser zuhause bleiben? Aber diese Wohnung ist so elend deprimierend - ich weiß einfach nicht, was ich tun soll ...". Denken hilft nicht wirklich. Stattdessen sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit von den deprimierenden Gedanken auf den Atem lenken. Das ist ein netter Ort dafür. Er ist weder depressiv noch glücklich. Er geht ständig durch schmutzige Tunnel aus und ein und beschwert sich nicht. Doch das erfordert ein wenig Mühe. Ohne Anstrengung gibt es keine Befreiung von Samsara. Von daher ist es wichtig, wann immer es Ihnen möglich ist, zu praktizieren. So gewinnen Sie zunehmend Vertrauen, daß die Praxis Ihnen tatsächlich hilft, wenn Sie in Schwierigkeiten sind. Rufen Sie Freunde an und schildern ihnen alle Probleme, bringt Ihnen das Mitgefühl ein, ändert aber nichts wirklich. Sie fühlen sich etwas besser, dafür fühlen die Anderen sich schrecklich und rufen ihrerseits Freunde an. So lösen Sie eine depressive Kettenreaktion quer durch Deutschland aus.

Durch Samatha entwickeln Sie Weisheit und Mitgefühl, indem Sie negative Gedanken nicht ausbreiten und Andere damit kontaminieren. Ist die Saite zu schlaff, sollten Sie sie spannen. Depression ist eine Form der Erschlaffung. Die Energie ist zerstreut. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie Anstrengungen unternehmen.

Das gleiche trifft auf manische oder erregte Formen chaotischen Kontrollverlustes zu. Zum Beispiel: ein heißblütiger Mensch gerät leicht in Streit, trinkt zuviel, nimmt zuviel Drogen, ißt oder arbeitet zuviel. Diese Aktivitäten vermehren die Gedanken und treiben einen zu einem hungrigen Verschlingen der Welt. Dadurch

füttert man ein System, das keine Grenzen kennt. Sie verlieren jegliches Gefühl dafür, wann etwas genug ist. Die extreme Form davon ist die manische Psychose. Unglaubliche Mengen von äußerst erregenden Gedanken überfallen den Betroffenen. Er rennt umher, gibt viel Geld aus, schmeißt die Möbel raus, unternimmt alles mögliche. Zwischen Gedanken und Handlungen gibt es keine Barriere. Es gibt kein Raum mehr zum Nachdenken.

In derartigen Situationen ist es notwendig ruhig zu bleiben. Wie wird man ruhig, wenn man aufgeregt ist? Zunächst muß man erkennen, daß man nicht aufgeregt ist. Wie aber erkenne ich das, wenn ich es doch offensichtlich bin? Aus der Anhaftung an die Empfindung der Aufregung entsteht die irrtümliche Annahme, das sei man selbst.

Haben Sie in ruhigen, friedlichen Zeiten Samatha geübt, wissen Sie aus eigener Erfahrung, was erscheint und vergeht. Haften Sie an dem Erscheinenden, verfangen Sie sich darin. Das wird eine Weile andauern. Und immer wieder läuft es auf die grundlegenden Dharma-Prinzipien hinaus:

- Nicht-Anhaftung,
- Verständnis von Vergänglichkeit.

Der Wunsch nach einem weiteren Drink, der Wunsch um 2 Uhr nachts nach einer weiteren Zigarette - dieses Begehren gründet auf Anhaftung, "ich hätte gerne diesen Reiz, wird er mir verwehrt, werde ich verrückt, ich brauche den Reiz, sonst bin ich ernsthaft gestört".

Auf der Grundlage des Glaubens, "ich bin wirklich, die Zigarette ist wirklich, und die Beziehung zwischen uns ist sehr, sehr wirklich", entsteht Begehren nach einer Zigarette. Das führt zu Zorn gegen diejenigen, die einem die Zigarette nehmen, sowie Neid auf solche, die Zigaretten haben, und Stolz, daß man einen geheimen kleinen Vorrat für sich ganz alleine besitzt. So vermehren sich die 5 Gifte auf Zigarettenbasis ohne Ende, und man wandert auf der Suche nach einem Zigarettenautomat durch Samsara.

Im Zustand chaotischer, manischer Erregung wird das Setzen von Grenzen überlebensnotwendig. Eine Grenze kann man nur setzen, solange man wählen kann, und eine Wahlmöglichkeit besteht nur, wenn man nicht völlig in Gewohnheiten gefangen ist.

Gelangen wir in den Bereich der Dzogchen-Meditation, ist das Wichtigste, sich selbst zu kennen. Wir müssen erkennen, ob wir zu angespannt sind und uns entspannen sollten, oder ob unsere Zerstreutheit das Festlegen von Grenzen erfordert, die alles etwas verfestigen. Dies ist viel schwieriger als Niederwerfungen. Bei Niederwerfungen sehen wir etwas, das sich außerhalb von uns befindet. Selbstbeobachtung ist schwer, da der Beobachter selbst nicht rein ist. Im ganzen System der Ego-Identifikation herrscht Verwirrung. Deshalb ist es unerlässlich immer wieder zu den Grundlagen zurück zu kehren, um zu erhellen, wie wir uns selbst verwirren. Wir müssen gewohnte Denkmuster als Konstrukte erkennen. Sie scheinen selbstverständlich und wahr, sind aber bloße

Anordnungen, Aneinanderreihungen von Gedanken und vergängliche soziale Konstrukte.

Zu Beginn beobachten sich Anfänger wie von außen. Um alte Muster zu unterbrechen, nimmt man eine Beobachterposition ein. Zum Beispiel ist uns klar, daß es in der Samatha-Meditation darum geht, die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet zu halten. Verlieren wir uns in Gedanken, ermahnt uns ein Teil unserer selbst, zum Atem zurück zu kehren. Auf dieser Ebene benutzen wir die Rückkehr zur Aufmerksamkeit als eine Art Gegenmittel oder Antagonisten gegen die Tendenz zu Unwissenheit und Vergeßlichkeit.

Im Dzogchen verschiebt sich leicht die Position des beobachtenden Selbstes. Gestern haben wir auflösende Meditation geübt. Wenn wir in der Auflösungsphase immer kleiner werden und in den Raum hinaus gehen, erscheinen wieder Gedanken und Gefühle. An diesem Punkt - da gleichzeitig die Tendenz zu ungeordneten Gedankenballungen, sowie zum Versuch der Gedankenkontrolle besteht - lösen wir den Zwiespalt nicht, indem wir Gedanken als etwas anderes betrachten. Stattdessen bleiben wir in der Offenheit und reiten auf dem Rücken von was-auch-immer-erscheint durch sie. Ganz sanft lassen wir es sich in Offenheit auflösen. Bewußtheit bewegt sich mit der Energie der Erscheinungen aus der Leerheit zurück in die Leerheit, ohne eine antagonistische Sichtweise anzunehmen. So verändert man die Haltung der Kontrolle in eine der Akzeptanz und Offenheit und wird antwortbereit.

Das Wichtige dabei ist, daß die Saiten nicht von außen gespannt werden. Vielmehr stimmen sie sich durch ihre eigene Bewegung selbst. Manche Lebenssituationen verhindern das bloße Auffinden der Saiten. In dem Falle ist es nützlich, über eine Auswahl anderer Meditations-Techniken zu verfügen, die uns helfen, Kontakt mit den Saiten zu bekommen. Anschließend können wir direkt mit ihnen arbeiten.

Die beiden bedeutensten Methoden für unseren Zweck sind Samatha und tantrische Visualisationen mit Mantra-Rezitationen. Erstere beruhigt und steigert die Fähigkeit des Verweilens mit einem getrennten Beobachtungsobjekt. Die zweite Methode benutzt die Erzeugung von Energie und gerichteter Erregung als einen anderen Zugang zur Bewußtheit.

Frage: Nach dem Auflösen der Visualisation beteht ein Augenblick der Leerheit. Wie halte ich in diesem Moment Bewußtheit aufrecht, bzw. wie kann es sich um Leerheit handeln, wenn ich mich ihrer bewußt bin?

Antwort: Visualisieren Sie eine Figur dort drüben, nimmt ein Subjekt ein Objekt wahr. Ich betrachte zum Beispiel diese Nuß. Sie ist zweifellos sehr hübsch, doch bin ich nicht genügend von ihr fasziniert, als daß sie meine Aufmerksamkeit länger fesselt. Betrachte ich statt der Nuß meine Geliebte - auch wenn sie sich gerade die Nase putzt, sie sieht mich an, und unsere Augen verschmelzen ... Es

entsteht das Gefühl der Nicht-Getrenntheit. Ich beobachte nicht, sondern bin im Anderen gefangen. So visualisieren wir.

Von Guru Rinpoche gehen Lichtstrahlen aus, er scheint uns anzulächeln, seine Augen strahlen. Die Lichtstrahlen sind die Essenz seines Wesens, und seine reine Liebe klärt uns. Insofern betrachten wir kein entferntes Objekt, wie während der Samatha. Vielmehr ist es sehr lebendig. Ein anderer Geschmack entsteht. Durch Samatha sind wir bereits weicher geworden.

Tantrische Visualisation ist eine erotische Praxis, doch nicht mit den modernen "Tantra-Workshops" zu verwechseln. Es ist nicht in diesem Sinne erotisch, sondern in sinnlicher Form. Die Sinne werden erweckt, um die Rigidität des Selbstes aufzulösen. Unsere Sinne ziehen uns aus uns selbst heraus. Kommt das geliebte, wundervolle Wesen auf unseren Kopf, kann das recht aufregend sein. Sinkt es in uns ein, ist das noch viel netter. Insofern ist die ganze Auflösung recht stimmungs- und gefühlvoll. Löst sich unser Körper in die Lichtkugel auf, die immer kleiner wird, beobachten wir kein Geschehen, vielmehr handelt es sich um ein Gefühl. Praktiziert man intensiv genug, ist es möglich, in dem Moment das Bewußtsein zu verlieren. Das gleiche kann während einer sexuellen Erfahrung geschehen. Man kann so darin aufgehen, daß man wegstirbt. Dort wirkt das gleiche Prinzip: alle Energie wird von der Peripherie ins Herzzentrum geleitet. Das Bewußtsein konzentriert sich im Herz-Chakra. Alles wird in diesen einen Punkt gezogen, die ganze Welt geht darin unter - und aus.

Von daher ist es wichtig solche Praktiken nicht als leere Rituale, sondern als sehr mächtig und hilfreich zu erkennen. Trotzdem sind wir ein wenig verrückt, wenn wir es tun. Genau wie Sex ist es keine höfliche, menschliche Handlung.

Frage: Kehrt das Bewußtsein nach diesem Bewußtseinsverlust wieder zurück, erscheinen Gedanken. Folgen wir ihnen, beobachten welche Gefühle damit zusammen auftreten und kehren zur Leerheit zurück, oder kehren wir sofort zurück, sobald wir den Gedanken bemerken?

Antwort: Es gibt zwei Hauptpraktiken, nachdem ein Gedanke erschienen ist. Das verbindet sich mit der vorherigen Frage. Zusammen mit einem Gedanken erscheint auch ein Bewußtsein dieses Gedankens. Es ist ein sehr subtiles, geistiges Bewußtsein, doch keine wirkliche offene Bewußtheit, da es auf einen festen Punkt hinausläuft.

Auf das Objekt wirken Sie ein, indem Sie dem Gedanken Aufmerksamkeit widmen, ihn anschauen und sanft bei ihm bleiben. So sind Sie im Augenblick, da er verschwindet, gegenwärtig.

Stellen Sie sich vor, Sie verstecken vor einem 3-jährigen Kind eine Nuß in der Hand, lassen sie von einer zur anderen wandern, und unverhofft wieder auftauchen. Das Kind wird überrascht sein, da es Ihren Bewegungen nicht folgen konnte. Gleichermäßen überrascht ist der Geist, wenn wir ihm das Objekt entziehen. In dem Moment entspannt er sich, da er nichts fassen kann. Er ist

verwirrt, da Denkbewußtsein vorhersagen will. Um diese Praxis durchzuführen, müssen Sie in der Lage sein, Gedanken oder Gefühlen mit einer Bewußtheit zu folgen, die nicht angespannt ist. Andernfalls entwickeln Sie nur noch mehr Bewußtsein. Fällt Ihnen das schwer, ist es keine geeignete Methode.

Die andere Methode besteht darin, dem, der die Gedanken denkt oder sie wahrnimmt, zu folgen. Der Verfolger des Bewußtseins braucht nicht das Bewußtsein selbst zu sein. Sonst würde eine Schlange ihren eigenen Schwanz jagen. Da dies ziemlich schwierig ist, werden wir uns nächstes Wochenende damit beschäftigen. Die wichtigste Grundpraxis sind jedoch Samatha und auflösende Meditation. Sie vermitteln uns ein Gefühl für eine Bewußtheit, die ästhetisch in Kontakt mit den Erscheinungen ist, ohne sich ihrer als Subjekt und Objekt gewahr zu sein.

Haben Sie keinerlei Erfahrung damit, werden Ihnen jegliche Dzogchen-Meditationen schwerfallen. Sie sind quasi die Eintrittskarten.

Frage: Ich fühle mich in meinem Alltagsleben überfordert. Mir ist sowieso schon alles zu viel, und dazu kommt noch die tägliche Praxis. Da ich weiß, wie es eigentlich sein sollte, merke ich, daß es nicht so ist. Daß ich temperamentvoll und übersensibel bin, macht mich um so verletzlicher.

James: Gibt es etwas, das Sie aufgeben könnten?

Teilnehmerin: Warum?

James: Weil Sie sagen, daß Sie am Ende sind. Entweder Sie reinigen das Objekt oder das Subjekt. Herrscht Chaos, müssen Sie irgendwie Ordnung hinein bringen. Entweder Sie ordnen Ihre Gedanken und Reaktionen oder die Objektwelt. Wahrscheinlich ist es am besten, beides zu tun.

Teilnehmerin: Mir geht immer alles zu schnell.

James: Das liegt an Ihnen. Sind Menschen von Ihnen abhängig?

Teilnehmerin: Ja.

James: Wenn Sie heute sterben würden - was würde mit ihnen geschehen?

Teilnehmerin: Ich weiß nicht.

James: Wenn Sie sterben, wissen Sie's sowieso nicht. Es ginge Sie nichts an. Es ist vorstellbar, daß diese Menschen - wer auch immer - Nahrung und Obdach erhalten, nach einer Weile passiert dann etwas anderes. Sie trauern eine zeitlang, doch das Leben geht weiter. In dieser Situation können Sie sich und ihre Aktivitäten zu wichtig nehmen. Vielleicht hängen Sie an der Idee, kompetent und zu allem fähig zu sein. Es kann hilfreich sein, wenn Sie in Ihrem Kalender nach Dingen suchen, die Sie streichen können. Das kann oft bedeuten, an der

Verhaftung des Wortes -ja- zu arbeiten. Es kann darauf hinauslaufen, Ihre Verhaftung an -ja- zu reduzieren und die an -nein- zu steigern. Dabei können Sie sich dem -nein- so verhaften, daß Sie es aus Bequemlichkeit automatisch wiederholen, "nein, dies kann ich nicht, nein - und das schon garnicht".

Gleichzeitig sollten Sie Samatha üben. Sind Sie zu abgelenkt, konzentrieren Sie sich auf ein Steinchen. Sie legen es vor sich, richten Ihren Blick darauf und kehren immer wieder dahin zurück. Sie müssen es selbst herausfinden. Den meisten Menschen fällt Konzentration auf den Atem schwer, wenn sie aufgeregt und abgelenkt sind. Der Atem ist sozusagen zu nahe. Etwas Äußeres zu betrachten stellt einen klaren Fixpunkt dar.

Frage: Ich möchte noch einmal auf gestern zurückkommen. - Ich habe nie gelernt, mich selbst zu disziplinieren. In der Kindheit wurden mir Vorschriften gemacht. Die zur Dharma-Praxis notwendige Selbstständigkeit bin ich nicht gewohnt. Sollte ich mir durch samayas oder verschiedene vows äußere Regeln auferlegen, um mir Strukturen zu schaffen?

Antwort: Je dualistischer Ihre Wahrnehmung, desto getrennter fühlen Sie sich von der Welt. So stellt sich die Frage, "wie wirke ich auf die Umwelt ein? Wie wirke ich auf mich selbst ein?" - als sei ich getrennt von mir selbst. Gewöhnlich sprechen wir mit der Umwelt genauso wie mit uns selbst. Sie können sich selbst Regeln setzen. Sie können Ihren eigenen Vertrag schreiben, wie zum Beispiel, "ich verspreche 10 Minuten morgens und 10 Minuten abends Samatha zu üben". Schreiben Sie es auf, rollen Sie es zusammen und legen es vor eine Buddha-Statue. Möchten Sie von mir hören, daß dies eine sinnvolle Methode sei, bin ich froh, Ihnen mitteilen zu können: es ist eine sinnvolle Methode. Sie sollten es tun.

Doch vielleicht ist es interessanter zu fragen, was Sie davon abhält, etwas zu tun, von dem Sie wissen, daß Sie es tun sollten. In der Hinayana-Tradition besteht die Tendenz, sich in eine Richtung zu schieben, um den Regeln entsprechend zu handeln.

Im Mahayana sollten wir eher eine untersuchende Haltung einnehmen. "Warum? Warum geschieht das?" Von daher ist sehr interessant, warum Sie diese Praxis nicht machen. Wir wissen von Menschen, die mit Bronchitis zum Arzt gehen, und gefragt werden, ob sie rauchen. Sie bejahen und erhalten den Rat, es zu lassen. Sie antworten, "gute Idee, sollte ich wohl tun" - und kaufen auf dem Heimweg die nächste Schachtel Zigaretten.

Tatsache ist, daß nicht nur ein einziger karmischer Strom auf uns wirkt - es sind viele verschiedene karmische Impulse. Sie wurden durch frühe Kindheitserlebnisse verstärkt.

Es bestehen zwei Bewegungen:

- der Wunsch zu praktizieren, erleuchtet zu werden und all sowas,
- der Wunsch im Bett zu bleiben, einen schönen Tag zu haben,

sich die Birne voll zu schütten und nichts von all dem zu machen.

Für viele von uns sind diese beiden Tendenzen wie ein Eisenbahnnetz strukturiert. Meistens fahren Züge in entgegengesetzter Richtung aneinander vorbei, ohne zusammenzustoßen. Tun sie es doch, nennen wir es Unglück und lesen es als Headline in der Zeitung. Tun sie es nicht, ist es fahrplanmäßiger Verkehr.

Psychologisch gesehen besteht unser fahrplanmäßiger Verkehr darin, beide entgegengesetzten Tendenzen aufrechtzuerhalten und aneinander vorbeirasen zu lassen, ohne zusammenzustoßen. Aber manchmal geschieht es doch. Dann denken wir, "neulich habe ich versprochen, mehr zu praktizieren. Inzwischen sind zwei Monate vergangen, ich habe es nicht getan, ich muß mich zusammenreißen!" Auf der Titelseite der Ego-Zeitung steht:

Grauenhafte Katastrophe!
Gigantische Schuld erzeugt!
Tränen strömen!

Doch am nächsten Tag steht - wie immer - auf der Titelseite etwas völlig anderes:

Toast verbrannt!
Verspätet zur Arbeit!

Das zentrale Ego-Stellwerk - auch als Verdrängung oder Selbstschutzmechanismus bekannt - stellt die Weichen neu, damit die widerstreitenden Ansichten wieder reibungslos aneinander vorbei fahren können. Darüber hinaus gibt es auch Zusammenstöße bei langsamer Geschwindigkeit.

"Ich möchte praktizieren"

"Zeitverschwendung"

"Der Buddha ist großartig"

"Warum benehmen sich manche Lamas so zweifelhaft?"

Die verschiedenen Ideen wiegeln sich auf und prallen aufeinander. Sie müssen sich auf einen bewußten, psychologischen Kampf einlassen, um die streitenden Teile Ihres Selbst zu re-integrieren. Inszenieren Sie den Zusammenstoß selbst, befinden Sie sich in keinem der beiden Züge. So werden Sie nicht verletzt, fühlen sich nicht schuldig und schlecht, sondern sind einfach interessiert. Sie beginnen mit der Annahme Ihrer Selbst als komplexes menschliches Wesen, in dem verschiedene Wünsche miteinander streiten. Durch deren Konflikt erleben Sie Angst, Schmerz, Leid und Verwirrung. So transformieren Sie den Widerstand gegen die Praxis in eine Untersuchung der Natur von Denken und Anhaftung, die selbst eine Form der Praxis darstellt.

Nehmen Sie sich als besonders beschäftigt, abgelenkt oder faul wahr, wird formale Dharma-Praxis schwierig. Dann eignet sich Dzogchen-Praxis besser für Sie. Gemäß der Dzogchen-Sicht gilt alles als Pfad. Ob Sie in der Badewanne liegen, den Blumen beim Wachsen zusehen, mit Freunden schwätzen, Unsinn im

Fernsehen anschauen - alles ist der Pfad. Die Welt annehmen, wie sie normalerweise erscheint, ermöglicht eine winzige Verschiebung, vielleicht um ein Grad. Durch die so eindringende Vorstellung der Welt als Offenbarung von Leerheit, kann man Dinge genießen wie sie sind, ohne in ihre Falle zu geraten.

Haften wir an einer Vorstellung von "Dharma" sowie von Dharma-Praxis, der wir aber nicht entsprechen können, haften wir an der Vorstellung unserer Selbst als einer Person, die dem nicht entspricht. Doch sogar der Wunsch, nicht zu praktizieren, wird Teil der Praxis, indem wir uns für die Art seines Entstehens interessieren. Liegen wir morgens im Bett, fällt uns ein, daß wir aufstehen und praktizieren sollten. Darauf folgt der Gedanke, "es ist so schön warm hier". Anschließend schauen wir auf die Uhr und fragen uns, wo die dazwischenliegenden 15 Minuten geblieben sind. Kann man das Auftreten dieser Gedanken als bloße Offenbarung des Geistes erkennen, anstelle an ihrem Inhalt zu haften, ist es egal, ob wir derweil im Bett liegen. Uns mag das etwas abstrakt erscheinen, wie eine gute Idee, doch darum geht es nicht. Deshalb ist es wichtig, nach Möglichkeit und mit Unterstützung Anderer, auflösende Meditation zu üben, um den Geschmack des Augenblicks der Offenheit zu erhalten.

Ihre Frage hatte noch einen zweiten Teil?

Teilnehmerin: Gestern sprachen wir über Motivation zur Praxis. Das kann Angst vor dem Tod sein. Andererseits kann sie einen auch lähmen, daß man wie das Kaninchen auf die Schlange starrt.

Antwort: Angst vor dem Tod ist sehr wichtig. Sie weckt uns auf. Ohne sie würden wir den größten Teil unseres Lebens mit Unsinn verbringen. Manchmal kann es angebracht sein, sich hinzusetzen und sich wirklich auf die Angst einzulassen, sich vielleicht vorzustellen und aufzuschreiben, wie es sein könnte.

Große Teile der Dharma-Praxis basieren auf der Lehre der Wiedergeburt. Glauben wir nicht daran oder verwirrt uns der Gedanke, ist es wichtig, Fragen zu stellen und sich um Klarheit zu bemühen. Doch auch wenn wir davon ausgehen, daß der Tod das Ende sei, wonach es nichts mehr gibt - das wäre Nihilismus - bedeutet es auch das Ende aller Schmerzen. Da es aber auch gleichzeitig das Ende des Lebens wäre, genieße ich es doch lieber jetzt. So stellt sich die Frage, "wie läßt es sich genießen? Was macht mich glücklich?" Es gibt viele Dharma-Belehrungen zu genau diesem Thema: Woher kommt Leid? Was ist Glück? Insofern können Sie ruhig Dharma praktizieren, jedoch ohne Angst vor dem Tod. Sind Sie erst einmal tot, ist eh alles vorbei.

Besteht Ihre Todesangst aus Furcht vor dem, was nach dem Tod kommen mag, sollten Sie sich fragen, was Sie vor dem womöglich Schrecklichem schützen könnte. Der Buddha hat viel darüber gesprochen, wie das, was nach dem Leben geschieht, erträglicher gemacht werden kann. Von daher ist es es von größter Wichtigkeit, die Tatsache des Todes anzunehmen, ungeachtet der Tatsache, daß der Körper ein Fressen für Würmer wird. Sind Sie tot, wird Sie niemand lieben. Ausgenommen vielleicht Perverse, die Leichen mißbrauchen. Doch spätestens,

wenn Maden aus den Augenhöhlen kriechen, erfordert es schon eine sehr durchgeknallte Person, die so etwas tut. So etwas ist Realität, und wir sollten das nicht vergessen. Unsere Kultur macht es uns unmöglich, derartiges zur Kenntnis zu nehmen. Angst vor dem Tod ist nicht Ihre persönliche Angst, sondern kulturell bedingt.

Vielleicht haben wir lange keine Leiche mehr gesehen, oder wir sehen einen schmerzvollen, schweren Tod, so daß sehr viele Gefühle damit einhergehen. Von daher ist es schwierig, sich zu erinnern, daß Lebewesen sterben. Gewöhnlich entsteht solche Angst durch Anhaften an einem Selbstbild. Dieses kann Kontemplation über den Tod nicht überleben.

Deshalb praktizierten indische Yogis auf Verbrennungsstätten. Zuzusehen, wie ein Bekannter aus dem Dorf verbrannt wird, und am Schluß ein Hund mit einem Knochen davonläuft, ist sehr hilfreich. Wir sollten versuchen, uns darauf einzulassen. Die Akzeptanz - ich werde sterben und dieser Körper wird Nichts sein - hilft, unsere Selbstidentität zu verschieben. Wir halten unseren Körper für ein sicheres, kleines Haus, das uns für immer beschützen wird. Das ist nicht wahr. Glauben wir jedoch daran, verbringen wir Zeit und Energie damit, dieses Haus durch schöne Kleidung, Wärme usw. so bequem wie möglich zu gestalten.

Stellen Sie sich vor, Sie möchten eine Woche Urlaub machen. Sie haben eine Pauschalreise gebucht, und das Hotel ist furchtbar. Sie fühlen sich betrogen und gehen sofort in die Stadt, um ein neues Bett, Tisch und Stühle zu kaufen. Bei einem Raumausstatter bestellen Sie 3 Männer zum Streichen, Tapezieren und Teppiche verlegen. Das kostet Sie 20.000 Mark, doch Sie bestehen darauf, "das ganze Jahr habe ich hart gearbeitet - ich habe ein Recht auf ein bißchen Luxus". Doch nach einer Woche müssen Sie gehen. Energie, Anstrengung und Geld sind dahin. So verbringen normale Wesen mit dem Dekorieren von Hotelzimmern ihre Zeit in Samsara. Deswegen sollten Sie Ihr gutes Karma sparen und Hypotheken auf ein festes Zuhause im Buddhaland aufnehmen.

Frage: Warum beschränken wir die Praxis nicht auf Phowa? Mir fallen alle Transformationspraktiken so schwer.

Antwort: Machen Sie Phowa, weil Sie Angst vor Samsara haben ...

Teilnehmerin: Ja!

Antwort: ... gehen Sie in die Hölle. Der einzige Grund für Phowa ist Mitgefühl. Langweilig, nicht wahr? Ansonsten wäre es eine Art des Selbstmordes. Man denkt, "mir ist alles zuviel, ich halte es nicht mehr aus - ich will weg". Doch aus buddhistischer Sicht gibt es niemand Anderen, der diese Welt unerträglich macht, als Sie selbst. Ändern Sie in diesem Leben also nicht Ihre Tendenz, Chaos zu veranstalten, wie können Sie dann glauben, daß der Sprung in ein anderes Leben plötzlich ihre Eigenschaften transformiert?

Teilnehmerin: Ich stelle mir Zang Dog Pal Ri schöner vor.

James: Womöglich haben Sie aber nur die Hälfte der Fahrkarte. Sie gelangen vielleicht aus Ihrem Körper, aber nicht ganz bis Zang Dog Pal Ri. Sie haben das Aus- aber nicht das Einreise-Visum. Die meisten Menschen wählen den Freitod, weil sie ihr Leben nicht unter Kontrolle haben. Sie können sich nicht von der Welt abgrenzen. Die Welt scheint sie zu überfallen, und die einzige Möglichkeit, sich zu wehren, besteht darin, sie abzuschneiden. Neigen Sie zu Verwirrung und fühlen sich zu einer endgültigen Lösung gedrängt, sollten Sie keinesfalls Phowa praktizieren. Der Sinn von Phowa besteht darin, es zu einer Zeit zu üben, da das Ende Ihres Lebens möglich scheint, wenn Sie zum Beispiel sehr krank sind.

Denken wir an tibetische Mönche, die auf dem Weg in chinesische Gefängnisse damit rechnen mußten, gefoltert zu werden, und viel von ihrer Klarheit zu verlieren - dies ist der Zeitpunkt für Phowa.

Mittagspause

Ich möchte etwas zu Ethik und Verantwortung sagen. Leerheit bedeutet, daß alle Erscheinungen leer sind - nichts ist wirklich. Das ist die Sicht der Weisheit. Gemäß der Sicht des Mitgefühls sind Lebewesen aufgrund ihrer Unwissenheit an das eigentlich nicht Wirkliche verhaftet, an ihre Körper, ihren Ruf und ihren Besitz. Daher müssen wir Weisheit und Mitgefühl stets verbinden. Das knüpft an das gestrige Thema - der Untrennbarkeit der Zwei Wahrheiten - an. Selbst wenn man versucht, aus der Sicht der Absoluten Wahrheit zu handeln, betrachtet man aus Mitgefühl das relative Geschehen, als ob es wirklich wäre.

Oft stören uns die Handlungen Anderer. Wir messen einem bestimmten Verhalten spezielle soziale Funktionen bei. Sachverhalte lassen sich mal mehr, mal weniger leicht durchschauen.

Ein Beispiel: Kürzlich stand in England ein Zahnarzt vor Gericht, der seine Patientinnen unter Vollnarkose begrabschte. Es kam an die Öffentlichkeit. Tatsächlich gehört dies nicht zu den Aufgaben eines Zahnarztes. In der zahnärztlichen Verordnung ist die Beschäftigung mit anderer Leute Unterwäsche, während sie bewußtlos sind, nicht vorgesehen. Generell sollte man meinen, daß Eltern ihre Kinder nicht foltern sollten. Hören wir, daß jemand seinem Kind einen Finger abgeschnitten hat, verständigen wir wahrscheinlich die Polizei. Beschließen Eltern jedoch, ihrem Kind kein Fahrrad zu kaufen, weil es seine Hausaufgaben nicht gemacht hat, kann sich das Kind durchaus verfolgt und gefoltert fühlen. Dann erzählt es seinen Freunden "meine Eltern wollen mir kein Fahrrad kaufen - sind sie nicht grausam?". Die Freunde werden wahrscheinlich antworten, "doch, echt grausam!". Insofern kann das Kind sich sehr verfolgt fühlen.

Es wird schwer sein, herauszufinden, ob das Kind verfolgt ist oder nicht. Wir verfügen über keine Gerichte, die das entscheiden könnten. Menschen haben oft mit Belästigungen in ihrem Privat-bereich und manchmal auf der Straße zu kämpfen. Argumentiert das Kind, "ihr seid meine Eltern, ich brauche ein Fahrrad.

Eure Aufgabe ist es, mir zu geben, was ich brauche - warum also gebt ihr mir kein Fahrrad? Wenn ich es nicht bekomme, ist das ein klarer Beweis, daß ihr keine richtigen Eltern seid. Deshalb will ich hier nicht mehr leben." Das Problem besteht darin, daß die Annahmen des Kindes hinsichtlich der Verantwortung seiner Eltern von denen der Eltern abweichen. Oft ist es sehr schwierig, diese Annahmen zu vereinbaren.

Wie schon gestern erwähnt, existieren derzeit viele Geschichten über das Verhalten buddhistischer Lehrer. Wir sollten in der Lage sein, aus - egal welchem Verhalten - von Lehrern Nutzen zu ziehen. Die typische Situation ist die, daß der Lehrer etwas tut, über das der Schüler sich wundert. "Warum macht er das? Es ist nicht richtig", oder "ich mag es nicht", oder "ich finde, ein Lehrer sollte so was nicht tun". Zum Beispiel belügt ein Lehrer Menschen, um Geld zu bekommen. Oder er mißbraucht Menschen sexuell. Wir fragen uns, warum er so etwas tut. Wir denken, "dieser Mensch hat 10, 20, 50 Jahre meditiert - und benimmt sich noch immer so schrecklich!" Wir beschließen, "ganz offensichtlich hilft Meditationspraxis überhaupt nicht - also mach ich sie auch nicht!". Ganz klar sind wir als Bürger demokratischer Länder berechtigt "warum?" zu fragen. Das ist eine sehr nützliche Frage. Ebenso klar darf man von jemandem, der sich als spiritueller Lehrer definiert, erwarten, daß er Andere nicht ausbeutet. Wir können so etwas gemäß unserem gewöhnlichen Moralgefühl von gut und schlecht beurteilen.

Wie gesagt, sind wir zu solchen Gedanken berechtigt, und tatsächlich sollten wir sie denken. Sind wir mit dem Verhalten Anderer unzufrieden, sollten wir fragen, warum sie so handeln. Praktizieren wir mit dem Interesse, etwas über uns selbst und die Umwelt zu lernen, müssen wir - nicht anstatt, sondern zusätzlich - auf andere Weise beobachten.

Die erste Frage, die vom Standpunkt eines Meditierenden aus gestellt werden sollte, lautet "was". "Was geht vor?" Genauso sollten wir fragen, "wie können wir den Dharma benutzen, damit er uns verstehen hilft, was vorgeht?" "Was wird von unserer Sicht bestimmt?"

Betrachten Sie Erscheinungen als wirklich - im Sinne der Relativen Wahrheit - halten Sie etwas für tatsächlich existent, an dem Sie haften. Aus dieser Sicht wirkt das Subjekt gemäß eines bestimmten Verständnisses auf das Objekt ein und ist in der Lage, auf der horizontalen Subjekt/Objekt-Ebene Klarheit zu schaffen. So findet es innerhalb eines sozio-kulturellen Bezugsrahmens heraus, ob eine Handlung gut oder schlecht ist. Mit der horizontalen Klärung intensivieren Sie gleichzeitig die Subjekt/Objekt-Spaltung. Sie behaupten, "ich weiß, was was ist" und verfestigen dadurch sowohl Subjekt als auch Objekt. Aus dieser Sicht zu handeln, intensiviert Ihre Abhängigkeit von Samsara.

Gehen wir von der - Leerheit geprägten - Mahayana-Sicht aus, ist die Person, über die wir uns eine Meinung bilden, leer.

Wir, die wir uns eine Meinung über den Menschen bilden, sind leer. Ebenso ist die Meinung leer. Insofern sind Subjekt, Objekt und die zwischen ihnen bestehende Verbindung alle leer. Meditieren wir, besteht unsere vorrangige Aufgabe im Erkennen dieser Wahrheit. Das fällt uns schwer, wenn wir von unserer Ansicht über das Tun eines Anderen sehr überzeugt sind.

In einer emotional aufgeladenen Situation ist es äußerst schwierig, entspannt genug zu sein, um das Objekt als nicht wirklich zu erkennen. Es ist die Offenbarung der Leerheit. Es ist rein, da es niemals als wirkliche Einheit geboren wurde. Das ist am allerwichtigsten. Um die Erkenntnis der Leerheit von allem aufrechtzuerhalten, können Sie alle Ihnen bekannte Dharma-Techniken anwenden: Vergänglichkeit und Reflektion über Leid, um eigene Anhaftungen zu lösen oder Samatha, auflösende Meditationen oder was auch immer.

Praktizieren Sie Dharma aus der Position eines Kindes, haben Sie Pech gehabt. Sie müssen Verantwortung für Bedeutung in der Welt übernehmen. Haben Sie es geschafft, eine Mama oder einen Papa aufzutreiben, die sich um Sie kümmern, schicken Sie mir bitte die Adresse. Ich suche auch welche. Realität ist, daß Dharma von Praktizierenden praktiziert wird. Dharma-Praxis ist hart. Essentiell besteht sie im Kampf mit den eigenen Annahmen, Phantasien und Träumen, daß uns jemand die Welt nett machen wird. Der Glaube, ein großer Papa käme vorbei, uns zu retten, ist Ignoranz. Befreien Sie sich von der Anhaftung an die Phantasie, ein Papa könnte Sie retten, können Sie jemanden, der dieser Papa sein könnte, als solchen benutzen. So wird er zum Teil einer absichtlichen Methode, sich selbst von Anhaftung zu befreien.

Dieser Unterschied ist äußerst wichtig. Erkennen Sie ihn nicht, verwechseln Sie Anhaftung an Samsara mit der Befreiung in Nirvana. Wer behauptet, der Dalai Lama sei Chenresig, ist vollkommen verrückt. Wer auch immer der Dalai Lama ist - zunächst einmal ist er leer. Das begreifen Sie nicht, indem Sie ihn Chenresig nennen. Sie begreifen es nicht, indem Sie seine guten Eigenschaften loben, sich von seinem Lächeln verzaubern lassen und von seinen sanften Worten verführen lassen. Die Leerheit des Dalai Lama verstehen Sie nicht auf der Grundlage des Dalai Lama, sondern auf der Grundlage Ihres eigenen Hinterns, der lange Zeit auf dem Meditationskissen verbringt. Könnte der Anblick des Dalai Lama die Erfahrung von Leerheit und Erleuchtung vermitteln, wären alle in Tibet erleuchtet. Sie werden nur durch eigene Anstrengung erleuchtet. Es gibt keine tibetischen Zauberer, die in Ihre Nasenlöcher blasen und Ihr Gehirn wegwaschen.

Betrachten Sie den Fall - Gurus mißbrauchen ihre Schüler - so, als mißbrauche ein wirklicher Guru einen wirklichen Schüler wirklich, kultivieren Sie nur dualistische Wahrnehmung, die Ursprung und Erhalt von Samsara ist. Auf Relativer Ebene müssen Sie einen Lehrer, mit dessen Verhalten Sie nicht übereinstimmen, versuchen zur Rede stellen, anstatt verschwörerisch Stillschweigen über dessen schändliches Verhalten zu bewahren.

Sie sollten sich erinnern - egal ob der Guru erleuchtet oder ein Unhold ist - Ihre Erleuchtung kommt aus Ihnen und nicht vom Guru. Sie kommt über ihn zu Ihnen,

indem Sie den Guru als Methode benutzen. Deshalb ist ein schlecht gelaunter, garstiger und unangenehmer Guru sehr nützlich. Das Verhalten eines solchen Lehrers wird Sie derart schockieren, daß Sie dadurch äußerst dualistische Sichtweisen erhalten. Diese nehmen Sie mit auf Ihr Sitzkissen und versuchen sie in Leerheit aufzulösen. Fühlen Sie sich von Ihrem Guru betrogen, und sind fähig, Gefühle des Betrugs in Leerheit aufzulösen, hat Ihr Guru Ihnen einen starken Segen gegeben. Der Grund für diesen Segen liegt jedoch nicht in der Tatsache, daß er erleuchtet ist, sondern daß er ein Unhold ist. Von daher ist es egal, ob der Guru erleuchtet oder ein Depp ist. Ihre Erleuchtung entsteht durch Ihre Anstrengung, den Dharma zu verstehen und zu praktizieren. Deshalb ist es wichtig, auf beiden Ebenen zu üben:

- auf der Ebene des gewöhnlichen Wesens, das klare Vorstellungen von falsch und richtig hat, und
- auf der Ebene des Meditierenden, der, was auch immer erscheint, in die Meditation hineinnimmt und in Leerheit auflöst.

So verknoten Sie sich nicht stunden- und monatelang in der Frage, wer der richtige Karmapa ist, und warum Ihr Guru diese Frau begrapscht hat. Derart dualistische Gedanken können Sie endlos wiederholen. Gegenwärtig gibt es einen Karmapa in Tibet und einen in Delhi. Trennen Sie sich, wird es später noch einen in - meinetwegen - Berlin und London geben.

Warum Menschen tun, was sie tun, ist ein großes Rätsel. Es gibt jede Menge Geschichten und Gründe, die uns verstehen lassen, weshalb sie so handeln. Überlegen wir eifrig, weshalb Shamarpa dies und jener Lama das tat, entfernen wir uns von uns, verlieren unsere Blickrichtung und uns selbst. Damit ist niemandem gedient.

Meditieren wir, ist es von weit größerer Bedeutung, zu fragen, "was bindet mich so an die Frage, was Shamarpa getan hat". "Was interessiert mich derart an Geschwätz?". Betrachten wir Ereignisse auf diese Weise, dann verstehen wir mehr über die eigenen Anhaftungen, und wie wir Subjekt/Objekt-Spaltungen verfestigen - anstatt sie in offene, leere Bewußtheit aufzulösen.

CR-Lama sagte einmal zu mir, "du mußt nicht vorgeben beim CIA angestellt zu sein, um den Buddha zu verhören.". Damals arbeitete ich an zwei Texten, die Unterschiedliches über Amitabha aussagten. Ich fragte ihn, welcher richtig sei. Er antwortete, "liest du diesen Text, ist dieser wahr, liest du jenen Text, ist jener wahr.". Wichtig ist, dem Text, den man liest, zu vertrauen. Vertrauen wird Ihre Meditations-Praxis unterstützen und Ihnen helfen, Erleuchtung zu erlangen. Können Sie als Gelehrter beweisen, daß ein Text richtiger ist als ein andere - was haben Sie davon? Vielleicht einen Job an der Uni. Insofern sind Dharma-Texte hilfreiche Methoden zur Erleuchtung.

Der zentrale Fokus allgemeiner Dzogchen-Praxis - Praxis ohne spezielle, bewußte Meditation - besteht darin, alle Erfahrungen als Teil der Praxis zu integrieren:

- Einerseits entwickeln wir Weisheit, indem wir die am stärksten dualistischen Erfahrungen - die uns die meisten Schwierigkeiten bereiten - versuchen in die Meditation aufzunehmen. Wir stellen uns vor, wie ein Kind gefoltert wird, und denken, "das ist Leerheit, das ist Leerheit".

- Andererseits müssen wir Mitgefühl entwickeln. Sobald wir sehen, daß jemand im Begriff ist, ein Kind zu foltern, müssen wir ihn stoppen.

Natürlich ist es schwer, beides zu vereinen. Oft wird gesagt, Weisheit solle weit wie der Himmel sein. Sie muß offen genug sein, um alles zu akzeptieren, wie es ist, ohne die Welt zu berichtigen oder zu verbessern.

Mitgefühl hingegen muß präzise wie eine Nadelspitze sein. Fähig, schnell und adäquat einzugreifen, um Situationen umzuwandeln, Leid zu beseitigen und Glück zu vermehren. Wie beide zu integrieren sind, ist ein großes Rätsel. Es zu lösen bedeutet, die drei Kayas zu erlangen.

Doch müssen wir in unserer eigenen Praxis auf dem Pfad manchmal Weisheit und manchmal Mitgefühl entwickeln. Von daher müssen wir fähig sein, Wesen durch Handeln zu helfen und Mißbrauch zu verhindern, ohne die Situation gleichzeitig zu ernst zu nehmen. Fordern wir jemanden auf, "laß das! Was tust du da?", sind unsere Worte leer, sowie unsere Absicht und der Andere.

Dies zu verstehen ist schwierig, und es dauert tatsächlich lange. Doch unser Hauptgegner ist Heuchelei. Vielleicht sehen Sie, wie eine mächtige Person sich ungerecht verhält. Sei es Ihr Arbeitsgeber, Ihr Guru oder sonstwer. Womöglich haben Sie Angst vor der Konfrontation. Trifft das auf Ihre gegenwärtige Situation zu, müssen Sie sie annehmen, "ich fürchte mich, etwas zu sagen". Selbst wenn Sie zu ängstlich sind, können Sie die Frage dennoch mit in Ihre Meditation nehmen, Sie betrachten und zu verstehen versuchen "wer hat Angst? Was ist die Grundlage meiner Vorstellung, die mich zum Feigling macht?". So können wir unsere Feigheit, unsere Angst vor Ablehnung und Verlassenwerden zum Teil des Weges machen.

Können Sie die Natur Ihrer Feigheit - und daß sie aus Leerheit entsteht - begreifen, wird Ihnen das tiefen Mut verleihen, der Sie zu mehr Ehrlichkeit fortschreiten läßt. Der Dharma-Pfad ist ein Kampf. Das ist ein schönes Schlußwort.

Frage: Ist Hingabe an den Guru eine Projektion, die man zurücknehmen muß?

Antwort: Jesus Christus sagte, "Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun". Durch unseren Glauben in den Dharma und in Leerheit, durch das Lesen und Verstehen von Texten, sind wir in der Lage, die - über den Gurus

befindlichen - Buddhas zu bitten, "Vater, vergib ihnen ...". Gurus dürfen Fehler machen, denn wie sollte man alles richtig machen? Machst du's dem einen recht, ist der andere unzufrieden. Von Anbeginn aller Zeiten hat es niemand gegeben, der es allen Recht gemacht hätte, und ich sehe keine Anzeichen dafür, daß moderne Tibeter diese Tradition unterbrechen würden.

Wir müssen die Aufforderung, Hingabe dem Guru gegenüber zu empfinden, verstehen. Der Guru ist verkörperte Leerheit. Er mag vergessen, daß er dies ist und kann so unwissend wie alle Anderen sein. Doch wir müssen uns stets erinnern, daß er leer ist. Hingabe zum Guru ist Hingabe zur lebenden Gegenwart von Form und Leerheit. Das bedeutet Hingabe. Sie kann sich auf eine historische Figur oder auf eine bestimmte Person auf Grundlage ihrer historischen Geschichte beziehen.

Ein großes Buch erklärt uns auf der Basis seiner vergangenen Inkarnationen, wer der XVI. Karmapa ist. Das Buch über den Karmapa macht uns unwissend. Ihn sehen, visualisieren, in die Meditation hineinnehmen, ihn aus der Leerheit in die Leerheit auflösen und ihn als Leerheit erkennen, hat nichts mit dem sozio-ökonomisch-kulturellem Status der Karmapas aus dem Buch zu tun. "Karmapa khyen no" heißt, "du Karmapa, der du leer bist, rette mich und nimm mich mit in die Leerheit, in der du weilst.". Große Teile der Hingabe an Lamas, wie dem Dalai Lama, basieren auf einer öffentlichen Werbekampagne, die deren Wirklichkeit erhöht. Deshalb ist Hingabe oft völliger Unsinn. Hingabe an den Guru kann sogar oft sehr schädlich sein, da sie uns daran hindert, ihn zu benutzen.

Frage: Kann alles, was man wahrnimmt, der Guru sein?

Antwort: Machen Sie den Guru zu etwas Besonderem, unterbricht er die Welt. Sie halten ihn für sehr gut und Andere für nicht sehr gut. So verstärken Sie dualistisches Denken. Äußerlich soll der Guru Ihren Geist stören. Innerlich sollen Sie Ihren Guru in Leerheit auflösen. Je mehr er Sie stört, desto größer ist Ihre Verwirklichung, wenn Sie den Quälgeist trotzdem in Leerheit auflösen können und dies auch beibehalten, während er mit Ihnen spricht. Gelingt es Ihnen, zornige Gedanken, die zu einer Subjekt/Objekt-Trennung führen, zum Beispiel "wie komme ich dazu, mich mit diesem Idioten rumzuärgern?", als Leerheit zu erkennen, benutzen Sie den Guru richtig.

Frage: Also funktioniert Hingabe als Methode nicht mehr?

Antwort: Oh doch. Sie bleiben beim Guru wie bei einem Koan. Sie glauben, daß er etwas Wertvolles enthält, das Sie noch nicht verstanden haben. Zu sagen, der Dalai Lama sei erleuchtet, hilft uns nicht weiter. Arbeiten Sie mit ihm zusammen und ärgern sich über ihn, wundern Sie sich, "wie kann so einer erleuchtet sein?" Sie zappeln sich ab, bemühen sich, und plötzlich erkennen Sie etwas. Dann haben Sie etwas gefunden. Nur zu behaupten, er sei erleuchtet, hilft Ihnen nicht weiter. Darum geht es. Sie sollen transformiert werden. Ob der Dalai Lama transformiert ist oder nicht, ist sein Problem.

Frage: Ich verehere CR-Lama sehr, doch was ich über sein Verhalten gehört habe, läßt mich ihn anders wahrnehmen. So entsteht eine Spaltung.

Antwort: Wenn Sie Ihre Zeit damit verschwenden, ihn abwechselnd für ganz entzückend und dann wieder für unmöglich zu halten, entwickeln Sie lediglich ständig neue dualistische Wahrnehmungen. Ob er erleuchtet ist oder durchgeknallt, ist von keinerlei Bedeutung - außer für ihn selbst. Die Methode besteht darin, zu versuchen, ihn als erleuchtet zu begreifen, obwohl er sich wie ein Ungetüm verhält. Das ist Ihre Aufgabe. Was er auch tut, es geht Sie nichts an.

"Alles, was der Guru tut ist rein" bedeutet kein bloßes Reinwaschen, sondern Kampf. Es ist eine psychische Kriegserklärung, echt harte Arbeit - nicht leicht. Belügen Sie sich selbst, "Hitler ist der Größte", steht Ihnen das frei. Doch hat das 1000-jährige Reich nicht allzulang bestanden. Irgendwann fällt jede Tapete ab. Haben Sie jedoch etwas selbst erfahren, betrifft Sie das nicht.

Frage: Was mich schon lange beschäftigt: ist Tod Illusion?

Antwort: Traditionsgemäß heißt es im Dharma: haben Sie Ihr Leben als Illusion gelebt, wird auch der Tod eine Illusion sein. Haben Sie Ihr Leben als sehr wirklich empfunden, werden Sie den Tod als ebenso wirklich erleben.

Teilnehmer: Bedeutet es, daß es eigentlich nichts gibt?

Antwort: Es existiert, doch ohne Essenz. Westliche Philosophie schwankt zwischen zwei Positionen:

- Die eine lautet, Essenzen lassen Existenzen entstehen. Zum Beispiel gilt Gott als Ursprung aller Dinge. Er ist die Essenz von Allem, Alles manifestiert sich aus Gott.

- Darüber hinaus gibt es existentiellere Vorstellungen. Alles, was wir wahrnehmen existiert, wie zum Beispiel die Tatsache, daß wir hier sind und etwas tun. Daraus erzeugen wir für uns selbst, was dann als Essenzen erscheint. Doch sie sind von uns aus der Existenz geschaffen.

Philosophen wie Satre würden argumentieren, daß Leid eine Essenz des Lebens sei. Durch das Sein in der Welt sind wir durch die Erfahrung von Schmerz beschränkt. Die Essenz des entgrenzenden Faktors unserer Möglichkeiten innerhalb der Existenz ist die Essenz des Leidens.

Im Gegensatz dazu ist die buddhistische Position: Existenz ist Manifestation der Essenz-Losigkeit. Insofern ist Nicht-Existenz das illusionäre Spiel der Essenz-Losigkeit. Für den Buddhismus ist charakteristisch, daß es sich dabei um kein Dogma - im Sinne eines religiösen Dogmas - handelt. Vielmehr handelt es sich um eine bestimmte Einstellung der Welt gegenüber, die verwirklicht werden kann, die durch bestimmte Meditations-Praktiken zu einem andauernden Aspekt der

Erfahrung gemacht werden kann. Durch die Erfahrung der Leerheit wird die Welt für uns transformiert.

Frage: Eine Frage zur Praxis. Meine Wahrnehmungsfähigkeit ist gewöhnlich nach dem Meditieren intensiver. Esse ich etwas, oder schalte ich nur das Licht an - alles wird schöner. Ist das lediglich eine andere Form der Anhaftung?

Antwort: Haften Sie daran, ist es eine neue Anhaftung. Genießen Sie es, ohne daran zu hängen, und können es wieder loslassen, ist es sehr hilfreich. Eine Eigenschaft, die durch Meditation entstehen sollte, ist Freude, Glück, "bde ba". Wichtig ist, nicht daran zu haften. Durch Anhaften machen Sie eine Öffnung zu einem Verschuß.

Frage: Ich habe eine Frage zur Methode. Im Zusammenhang mit Lehrer und Schüler geht es um Übertragung und Linie. Ich habe gelernt, daß wenn die Linie unterbrochen wurde, oder der Lehrer die Praxis nicht vollständig verwirklicht hat, sie nicht funktioniert. Dies wäre dann unabhängig von der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler.

Antwort: Eines der großen Probleme des tibetischen Buddhismus besteht darin, daß er keine Geschichte hat. Es gibt lediglich eine Hagiographie. Das bedeutet, daß die Tradition alle Menschen der Linie als große, wunderbare Personen beschreibt. Alle übrigen Taten dieser Menschen wurden nicht festgehalten.

In den 20 Jahren, die ich mit dem tibetischen Buddhismus verbrachte, habe ich scheinbar nichts anderes gehört, als Klatsch von einem Lama über den anderen. Von daher weiß ich genau, daß es keine geheime, sondern eine ausgesprochen öffentliche Geschichte, hinsichtlich der Fehler jeder einzelnen Person, gibt. So gibt es ein öffentliches sowie ein geheimes Leben. Das geheime ist nicht bekannt, da es nicht schriftlich festgehalten wird, es verschwindet und wird so problematisch. Zumindest für mich ist kritisch, daß die vorhandenen Geschichten kulturell definiert sind. Sie sind eine bestimmte Form der Literatur. Oft sind sie auf - für uns recht verwirrende - Weise abgefaßt und voller Widersprüche. Diese Widersprüche existieren nicht innerhalb der Blase von Vertrauen.

Zum Beispiel meditierte Milarepa in einer Höhle. Später verließ er sie, um seine Mutter zu finden. In der hintersten Ecke des verfallenen Hauses fand er einen Knochenhaufen. Seine Mutter war allein verhungert, während er in seiner Höhle für die Erleuchtung aller Lebewesen meditierte. War er als Komplize am Mord seiner Mutter beteiligt?

Diese Art von Fragen, denen wir uns in unserem Leben stellen müssen, halte ich für wirklich. Soll ich mich um einen Job kümmern, um meine alte, kranke Mutter zu versorgen, oder soll ich ein 3-Jahres-Retreat in Indien machen? Diese Frage stellen sich viele Leute. Sollte man an einem schönen Wochenende wie diesem lieber mit den Kindern im Park spielen, oder zu so etwas wie hier gehen? Ich glaube, daß die Geschichte des tibetischen Buddhismus voll von derartigen

Fragen ist. Doch werden sie nicht unbedingt von der Linie festgehalten. Geht es um reine oder ungebrochene Linien, scheint es mir - vom Gesichtspunkt gewöhnlicher Geschichte gesehen - um Phantasien, nicht um Realität zu gehen.

Frage: Woher weiß ich, ob die Methode, die ich anwende, effizient ist oder nicht? Ich möchte keine Zeit verschwenden. Doch wie kann ich sie ändern?

Antwort: Das ist ein großes Problem. Sie können sich als kleines Kind ausgeben und darauf vertrauen, daß die Eltern Ihnen die Arbeit abnehmen. Oder Sie übernehmen Verantwortung. Finden Sie heraus, ob andere Menschen wirklich ehrlich sind. Ich glaube, daß Aufrichtigkeit immer Kampf bedeutet. Ehrliche Menschen sind stets kämpfende Menschen. Besonders westliche Intellektuelle sind sowohl ehrlich, als auch voller Fragen und Zweifel. Aufrichtigkeit ist Zweifel. Aufrichtigkeit ist keine einfache Antwort - jedenfalls was mich betrifft.

Traditionell verhält es sich umgekehrt: Aufrichtigkeit ist die einfache Antwort. Doch wir wissen, daß hinter den Kulissen Zweifel lauern. In der tibetischen und asiatischen Kultur gibt es die äußere, öffentliche Persona und die innere Spannung. Im Westen ist es umgekehrt. Wir stellen unsere Zweifel in den Vordergrund. Die kulturelle Matrix ist verschieden. Für uns liegt die Gefahr in der Projektion, daß diese Kulturen keine Zweifel und Widersprüche enthalten.

Brauchen Sie als Pfad jemanden, den Sie wie einen Gott verehren und anbeten können, bietet sich jemand an, der etwas entfernt ist, wie der Dalai Lama, den Sie nicht treffen können. Der Lehrer als Werkzeug ist jemand, der mit Ihnen arbeitet. Sie können sich nur auf jemanden einlassen, der wahrscheinlich gewisse Zweifel zuläßt. Wir kennen die Vergangenheit nicht. Sie ist eine Konstruktion, die entsprechend kulturellen Mythen erzeugt wurde. Doch können wir herausfinden, ob jemand ehrlich scheint und sein Verhalten beobachten.

Traditionelle Texte schlagen vor, einige Jahre das Verhalten von Menschen zu erforschen. Fragen stellen und prüfen, ob sie merkwürdige Antworten geben, die uns schwindlig machen. Feststellen, ob unser Leben dadurch kraftvoller und klarer oder gestört wird. Herausfinden, ob die Störung kreativ oder negativer Natur ist. Dadurch spüren wir, ob die Linie lebendig ist.

Teepause

Wir praktizieren jetzt wieder auflösende Meditation: Vor uns der klare, offene, blaue Himmel, Guru Rinpoche, wir rezitieren sein Mantra, er verschmilzt in uns. Anschließend sitzen wir eine Weile.

Derweil spüren wir, ob wir angespannt oder schlaff sind, ob wir unsere Aufmerksamkeit mehr nach innen richten oder entspannen sollten. Wir sehen uns selbst wie auf einem Bildschirm, um uns bewußt zu sein, welche Position wir einnehmen - sogar im Moment der Offenheit. Je mehr wir über unser Tun wissen, desto eher können wir Bewußtheit straffen, so daß sie schärfer wird oder sie

entspannen, damit sie sich öffnet. Wir handeln gemäß unserem augenblicklichen Zustand.

In Zukunft werden wir das im Rahmen der kleinen Padmasambhava-Puja üben. Verstehen wir jetzt die Prinzipien, nach denen die Meditation strukturiert ist, ist das Fortschreiten zu dem Text sinnvoll. Sind wir uns über die Grundlagen nicht im Klaren, ist das Lesen des Textes wenig hilfreich.

Meditation

Widmung des Verdienstes

GE WA DI E NYUR DU DAG
UR GYAN LA MA DRUB GYUR NE
DRO WA CHIG KYANG MA LU PA
DE I SA LA KO PAR SHO

With kind permission of "Verein für buddhistische Forschung und tibetische Kultur gem. e.V."