

NGÖNDRO
TEIL II
VORBEREITENDE
ÜBUNGEN

James Low Seminar
Offenbach, Germany
1. Juli 1995

Deutsche übersetzung vorbei Dr. Annemarie Dross

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

Einen schönen guten Tag. Wir beginnen mit 5 Minuten still sitzen - damit Sie sich angekommen fühlen - und richten unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, nicht auf unsere Gedanken.

Meditation

Das Verständnis muß erst ein begriffliches, ein verstandesmäßiges Nachvollziehen sein, um später zu einer wirklichen Erfahrung zu werden. Das ist die Grundlage für alle Reinigungsübungen in der buddhistischen Praxis.

Ich werde zuerst eine Zusammenfassung geben und die grundlegenden Prinzipien erläutern, damit Sie einen Überblick haben, und danach gehen wir das Ganze Schritt für Schritt durch.

"Dorje" oder "Vajra" bedeutet unzerstörbar. Er wird häufig mit einem Diamanten verglichen, der nicht zerstört oder zerschnitten werden kann. Im traditionellen indischen Verständnis der Substanzen war der Diamant die härteste Substanz, die bekannt war. Man kann einen Diamanten benutzen um Glas zu schneiden, aber mit Glas kann man keinen Diamanten schneiden.

Auf die gleiche Weise kann das offene Gewahrsein des Geistes, die Fähigkeit etwas wahrzunehmen, in die Welt hineinschneiden, um ein Verständnis jedweder Art zu entwickeln. Die westliche Entwicklung der Wissenschaften ist ein Aspekt dieser Macht des Geistes die Dinge zu durchdringen und sie zu durchschneiden. Aber wenn wir jetzt umgekehrt fragen, sehen wir, daß all die Erfahrungen aus der Wissenschaft uns eigentlich nur sehr wenig über die Natur des Geistes vermitteln können. Wissenschaft kann uns eine Menge über Neuro-Physiologie erzählen und die Art der chemischen Reaktionen, die in einem Zusammenhang mit unseren Gedanken stehen. Die damit verbundene Forschung dient dazu, zu verstehen, wie der Geist arbeitet, aber sie geht dabei von Außen nach Innen vor.

Vom buddhistischen Standpunkt aus könnte man das mit dem Glas vergleichen, das den Diamanten schneiden will. Es entwickelt sich ein ganzer Haufen fragmentarischer Konzepte, mittels derer man sich ein Bild machen will, wie Gedanken aus Gehirnchemie entstehen. Aber es führt zu einer Konzentration auf die Augenblicke selbst, auf Gedanken, die von Augenblick zu Augenblick entstehen. Zum Beispiel kann man versuchen dem nachzugehen, was im Gehirn passiert, wenn Leute versuchen mathematische Aufgaben zu lösen oder wenn sie irgendwelche Gefühle entwickeln.

Was der Buddhismus mit der Idee dieser unzerstörbaren Natur meint, ist das Bewußtsein, durch das man versteht, was auch immer auftaucht. Dieses Gewahrsein ist nicht in dualistischer Weise getrennt von dem, was wahrgenommen wird, in dem Sinne, "ich bin hier mit meinem reinen Geist und schaue, was dort draußen vor sich geht". Es ist kein Bewußtsein im Sinne des reinen, karthesianischen "Ich-Erkenne", getrennt von der Welt und sie anschauend. Es ist eher ein durchdringendes Gewahrsein, das alles offenbart, was in ihm entsteht.

In den traditionellen Beispielen wird es mit dem Himmel verglichen. Der Himmel ist weit und offen, der Himmel bildet kein Hindernis, was auch immer in ihm erscheinen oder ihn durchziehen will. Ob nun ein wunderschöner Vogel durch den Himmel fliegt oder eine wunderschöne Rose im Raum erblüht, der Himmel selbst tut nichts, um dem entgegen zu stehen. Wenn Sie zum Beispiel an einem heißen Ort wie Ruanda viele Leichen haben, die verrotten und fürchterlich stinken, dann akzeptiert der Himmel auch die Würmer und Verwesung.

Auf diese Art wird gesagt, daß Gewahrsein selbst frei von jeder Neigung ist. Es ist einfach offen und nimmt an, was in ihm erscheint. Aber es hat auch den Moment von Antwort, von Responsivität. Indem es den Dingen zu sein erlaubt, was sie sind und uns zu berühren, sind wir aufgerufen, in irgendeiner Weise auf sie zu antworten. Gewöhnlich wird aber dieser Prozeß des offenen Gewahrseins und des offenen Antwortens auf das, was entsteht, unterbrochen. Was uns in die Quere kommt, ist unser Selbst. Wir unterbrechen die Offenheit unseres Wesens, indem wir uns als eine bestimmte Person festlegen, die Bedürfnisse und Begierden hat, Eigenschaften - Dinge, die wir können und die wir nicht können.

Mit der grundlegenden Sicht von Dorje Sempa - die man viel weiter ausarbeiten könnte, und zu der es eine Menge Literatur gibt - wird unser Thema der Reinigung klarer. Was gereinigt werden muß, ist die Verschattung, die Verdunkelung, die daher rührt, daß man eine festgelegte Position einnimmt. Geboren und aufgewachsen in einer europäischen, westlichen Kultur, sind wir an eine Gesellschaft gewöhnt, die das Empfinden eines getrennten Selbstes unterstützt.

In vielen Gegenden der Welt leben die Menschen in anderen Gruppierungen, in Großfamilien oder Stammes-Gruppierungen, wo das eigene Selbst, das Ich nicht so betont wird. Das Gefühl der Identität einer Person kommt nicht aus ihr selbst, sondern es ist abgeleitet von ihrem Sein, von ihrer Stellung in der Gruppe. Die Spannung, die ein Zusammenstoß dieser verschiedenen Kulturen erzeugt, kann man am Beispiel junger indischer Einwanderer in England sehen. Ein junger Mensch, der in eine englische Schule kommt wird dort ermutigt, sein

eigenes Leben zu führen, eigene Entscheidungen zu treffen. So gerät er in Konflikt mit den Forderungen seiner Großfamilie, die sagt, "allein bist du niemand, du bist garnichts, es sei denn als ein Teil von uns". Westler denken oftmals, daß diese arrangierten Hochzeiten etwas sehr Bizarres seien. Wir denken, wenn wir mit jemandem so intim sind, daß wir uns entscheiden, mit ihm unser Leben zu verbringen, daß das eine Wahl ist, die wir treffen. Für viele Menschen, in anderen Teilen der Welt trifft das aber nicht zu.

Dieses Problem im Gedächtnis zu behalten, ist für uns sehr wichtig, die wir uns mit Buddhismus beschäftigen. Wir müssen uns daran erinnern, daß sich der Buddhismus in Indien und - später in anderen asiatischen Ländern - entwickelte, wo die Großfamilie die Regel ist. Wenn Sie in einer asiatischen Großfamilie aufwachsen, gibt es eine Menge Leute, die das Recht haben, Ihnen vorzuschreiben, was Sie tun sollen und Ihr Leben für Sie entscheiden; denn Ihr Leben ist nicht Ihr Leben, es ist ein Teil des Lebens der Großfamilie, der ganzen Gruppe. Von einer solch akzeptierten Stellung in einer Großfamilie aus ist es vielleicht einfacher, dieses Gefühl für ein individuelles Selbst aufzugeben, als für jemanden, der wie wir in der westlichen Kultur aufgewachsen ist und sein ganzes Leben sich um seine Identität bemüht hat und für sie gekämpft hat. Deshalb denke ich, daß es wichtig ist, daß wir unseren eigenen Hintergrund in Erinnerung behalten, wenn wir uns mit den buddhistischen Ideen auseinandersetzen und sie zu einem Teil unseres Lebens machen.

Ein großer Teil der Entwicklung moderner Gesellschaften geschieht durch Konflikt.

Wir sind an sprachliche Formulierungen gewöhnt, wie zum Beispiel "Kampf gegen die Natur". Um 1950 gab es eine Menge Filme über den Kampf der Holländer gegen das Meer, das Trockenlegen des IJssel-Meeres, das Bauen der großen Deiche. Der Kampf gegen die Naturgewalten wurde zum Thema. Vielleicht haben wir inzwischen durch das ökologische Denken etwas mehr Sinn für eine Rückkehr zu einer Harmonie mit der Umwelt gewonnen, aber nichtsdestotrotz entstammen viele der führenden Metaphern unserer kapitalistischen Bewegung als Kampf gegen die Natur, als Kampf gegeneinander, als Kampf gegen die Umwelt selbst.

Dies läßt sich als eine Art von Gruppen-Karma betrachten: wir alle erleben zusammen die Auswirkungen der in der Vergangenheit getroffenen Entscheidungen. Und so besteht im Westen ein gemeinsamer Glaube an bestimmte Prinzipien. (auf der Straße ertönt gerade ein lautes Hupkonzert) ... zum Beispiel, wenn Menschen nicht bekommen, was sie wollen, dann drücken sie auf die Hupe.

Annemarie: Vielleicht ist es eine Hochzeit und sie kriegen genau das, was sie wollen.

James: Vielleicht für ein bis zwei Tage - optimistisch gesehen.

Ich will damit nicht sagen, daß die Welt ein gefährlicher Ort ist, von dem wir fliehen müssen. Wir brauchen unser gewohntes Leben hier nicht verlassen, um nach Indien aufzubrechen oder sonstwohin, wo alles besser erscheint. Es reicht nicht, eine neue Umgebung - wie unterstützend und helfend sie auch sein kann - zu finden, das genügt nicht. Wir müssen verstehen, wie die Dinge auf uns einwirken, uns verführen, in Beziehung zu uns treten. Wir müssen begreifen, daß die Welt so ist, wie wir sie konstruieren - und nicht anders. Das hieße, all die Voraussetzungen und Annahmen, von denen wir gewöhnlich ausgehen, durch die wir unser Handeln dirigieren, in Frage zu stellen. Denn eine Annahme nimmt den nächsten Augenblick vorweg. Eine solche Annahme ist ein Versuch vorherzusagen, wie die Welt in einem gegebenen Moment sein wird. Für uns ist es oft sehr bequem innerhalb unserer Annahmen zu leben. Dann wissen wir was los ist, und wir können uns aufregen oder unglücklich sein, wenn die Welt sich verändert und unsere Vorhersagen ihre prophetische Kraft verlieren.

Der Buddha sagt: Leiden ist, wenn wir das bekommen, was wir nicht wollen und nicht das bekommen, was wir wollen.

Wir haben Hoffnungen und versuchen die Zukunft zu planen, um sicher zu gehen, daß wir das bekommen, was wir wollen. Nun sehen wir, wie wichtig es ist, über Vergänglichkeit und Unbeständigkeit zu meditieren - wie wir es bei den letzten Treffen getan haben. - Das ist ein Weg mit all unseren Annahmen zu sitzen und zu beobachten wie sie kommen und gehen, und daß sie keine verlässliche Kontinuität haben. So werden die Annahmen über die Zukunft unterbrochen und in Frage gestellt.

Es ist ein doppeltes Spiel: um in der Welt zu überleben, müssen wir in einem gewissen Maße Dinge voraussagen können. Wenn Sie in Ihrem Supermarkt einkaufen gehen, dann hilft es Ihnen durchaus, wenn Sie wissen in welchen Regalen welche Waren stehen. Gehen Sie in einen neuen Supermarkt, dann wissen Sie nicht wie dort alles sortiert ist, Sie müssen die Artikel suchen. So ist es in unserem geschäftigen Leben oft sehr hilfreich, bestimmte Ereignisse vorherzusagen, um alles schneller erledigen können. So ist unsere Existenz strukturiert.

Wenn wir etwas derart vorhersagen können, dann sind wir auch fähig, dessen Konsequenzen schnell vorherzusehen. Aber gleichzeitig macht uns das auch

blind für alle anderen Möglichkeiten. In Ihrem gewohnten Supermarkt kann das System sehr nützlich sein. Sie gehen an ein bestimmtes Regal und holen sich Ihre Sachen und legen sie in Ihren Wagen. In einem neuen Geschäft müssen Sie suchen, dadurch sehen Sie Artikel, auf die Sie sonst nicht aufmerksam geworden wären, und Sie laden Ihren Karren damit voll. An der Kasse müssen Sie für das ganze Zeug bezahlen.

Das bedeutet, daß die Ablenkung, die entsteht, wenn wir den Tunnel unseres üblichen Wissens und unserer Wünsche zu neuer Wahrnehmung öffnen, uns teuer zu stehen kommt. Und so geraten wir aus unserer Spur. Diese Art der Ablenkung kann sehr aufregend sein, aber auch sehr zerstörerisch, wie zum Beispiel in einer sexuellen Affaire. Wenn man sich erlaubt, einen anderen Menschen wirklich wahrzunehmen, wird man vielleicht aus seiner Beziehung herausgerissen, eine neue Beziehung baut sich auf und Spannung entsteht. Vom Standpunkt der Effizienz, der Kontrolle und Herrschaft aus gesehen ist Berechenbarkeit sehr mächtig und sehr hilfreich.

In unserer Kultur, in der Besitz und materielle Sicherheit von großer Bedeutung sind, ist die Fähigkeit, eine sozio-ökonomisch befriedigende Situation aufrecht zu erhalten und in ihr entsprechend zu leben, sehr wichtig. Durch die wachsende Arbeitslosenzahl spitzt sich das Ganze noch zu. Menschen wollen wissen, wie sie ihre Karriere planen, und wie sie diese und ihre sozialen Beziehungen stabilisieren können, damit sie im Alter eine Versorgung haben. Was unseren Alltag betrifft, ist an dem Versuch, die soziale, ökonomische Situation zu festigen und sich um seine Kinder zu kümmern nichts auszusetzen. Aber es ist nicht frei von Schwierigkeiten.

Die erste Schwierigkeit ist die Tatsache der Unbeständigkeit, der Vergänglichkeit, der ständigen Veränderung. Die Umwelt ändert sich, das Weltklima ändert sich, die Straßen verändern sich. Eine Menge Veränderungen nehmen wir überhaupt nicht wahr, denn wir sind in dieser Blase unserer Voraussetzungen, unserer Annahmen gefangen. Wir können Details bestimmter Veränderungen, die nicht mit unseren Annahmen übereinstimmen, garnicht wahrnehmen. Die Annahme, die Phänomene hätten eine Essenz, bestimmt einen großen Teil unserer Wahrnehmung und unseres Verständnisses.

Nehmen wir einmal das Wort. Es steht dafür, was es repräsentiert, für den Gegenstand, den es bezeichnet. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Sie kommen morgens aus dem Haus und gehen auf die Straße. Die Straße ist Ihnen so vertraut, daß Sie sie nicht mehr bewußt wahrnehmen. Wenn Sie die Tür öffnen, liegt die Straße vor Ihnen. Am Abend zuvor parkte ein rotes Auto vor Ihrem Haus. In der Nacht wurde das rote Auto weggefahren und nun steht dort ein

blaues Auto. Da es nicht Ihr eigenes Auto ist - und es Sie auch sonst nichts angeht - sind Sie durch diese Tatsache nicht weiter irritiert.

Wenn Sie einmal von Ihren Interessen absehen, bietet sich auf der rein phänomenologischen Ebene folgendes Bild: Sie öffnen die Tür, sehen das blaue Auto und daß sich etwas verändert hat. Die ästhetische Wahrnehmung ist nun eine andere. Aber das uninteressierte Wahrnehmen dessen, was sich uns zeigt, ist nicht unsere übliche Wahrnehmungsweise. Wir sehen, was wir kennen und kennen nicht, was wir sehen. Unser Verständnis der Welt bildet Begriffe, welche unseren Blick bestimmen. So funktioniert begriffliches Erfassen. Die Art, wie wir Worte anwenden, wie wir die Welt begrifflich wahrnehmen, ist auch eine Methode, sie umzubringen.

Die Grundbewegung in der Meditation besteht darin, daß wir der Welt erlauben zu uns zu kommen, und daß die tatsächliche Erfahrung lebendig und vibrierend bleibt. Es ist ganz interessant, wenn wir uns das in der modernen Literatur anschauen, da gibt es auch die Frage nach der dead-line der Sprache, dem Ende der Sprache. Der französische Philosoph Maurice Blanchaud schreibt über Sprache Ähnliches, wie viele Jahrhunderte zuvor Nagarjuna. Es ist die Spannung zwischen unserem Wunsch nach Wissen und Herrschaft über die Welt, und der Tatsache, daß sie sich uns als endloses, lebendiges Spiel von Empfindung offenbart.

Doch dieses Schwingen der Welt kann uns auch überwältigen. Wir leben in einer Kultur, die dazu tendiert, diese beiden Arten der Erfahrung zu trennen. Nehmen wir als Beispiel Kinder auf einem Spielplatz. Sie schaukeln und drehen sich auf einem Karussell immer schneller. Oder wir erinnern uns vielleicht an das Gefühl, als wir als Kinder einen Berg hinunter rannten, und dabei alles außer Kontrolle geriet. Die Farben waren sehr lebendig und wir ganz außer uns. Vielleicht haben wir auch eine Erinnerung an einen dieser Momente, als wir mit Schaufel und Eimerchen am Strand spielten und wir überwältigt waren von den Wellen und dem Meer. Aber es machte nichts, wenn es uns überwältigte. Normalerweise waren Mami und Papi zur Stelle, die uns fütterten, ins Bett brachten, uns Sicherheit gaben und Grenzen setzten, wenn uns alles zu viel wurde.

Vielleicht haben wir die Erfahrung gemacht, wie uns ein kleines Kind helfen kann, uns in unseren Wahrnehmungen zu verlieren. Wenn wir mit einem Dreijährigen durch den Garten gehen und uns darauf einlassen, die Umwelt mit den Augen des Kindes zu sehen, wie es sich beim Anblick der Dinge verliert. Man kann mit Kindern magische Momente erleben. Doch dann müssen wir uns wieder erinnern, "oh, ich muß noch einkaufen, die Geschäfte schließen". Die Sachzwänge setzen wieder ein, sowie die Notwendigkeit Kontrolle auszuüben.

Eine der Ideen im Buddhismus ist, diese beiden verschiedenen Wahrnehmungsweisen zu integrieren - ohne sie miteinander in Konflikt zu bringen. Einerseits geht es darum sich effektiv in der Welt zu bewegen, und andererseits die Offenheit der Wahrnehmung zulassen zu können. Diese Verbindung wird als die Vereinigung von Weisheit und Mitgefühl beschrieben.

In der Meditation erleben wir die Verschmelzung von Subjekt und Objekt innerhalb unserer selbst. An diesem Punkt lösen wir uns in die Leerheit, in das offene Gewahrsein auf. Dabei erlauben wir den Gedanken, Gefühlen und Empfindungen, durch uns hindurch zu gleiten, wie Wolken am Himmel. Dadurch vollziehen wir die Reinigung unseres Impulses in eine konzepthafte Reaktionsweise zurückzufallen. Vielleicht haben wir in unserer Meditation einen Augenblick der Offenheit erfahren, doch dann merken wir, daß wir wieder im Netz unserer Annahmen und kleinen Geschichten, die wir uns ständig erzählen, gefangen sind.

Indem wir den sehr verführerischen und scheinbar so bedeutungsvollen Mustern unserer Gedanken erlauben durch uns hindurch zu gleiten, ohne an ihnen anzuhafte, befreien wir uns von dem Vertrauen auf Gewohntes. Wir lassen uns nicht länger davon verführen, um zu erkennen, wer wir sind und was wir wollen. Langsam entwickelt sich in uns ein Empfinden von Raum. Wenn wir mit dieser Offenheit in die Welt zurückkehren, dann entsteht vielleicht die Fähigkeit, Andere als das wahrzunehmen, was sie sind - und nicht wie wir sie gerne hätten, denn wir leiten das Bild unseres Gegenübers aus gemeinsamer Vergangenheit ab. Nun sind wir eigentlich erst fähig zu sehen, was sie tatsächlich sind und können darauf antworten.

Nehmen wir Kinder nochmal als Beispiel. Viele Kinder haben ein Lieblings-Essen, es sind Fischstäbchen, dicke Bohnen, Pommes frites - in England ist das normal - man kann ziemlich genau voraussagen, was Kinder gerne essen. Wenn Kinder unglücklich oder böse sind, dann gibt man ihnen ihr Lieblings-Essen, dann sind sie zufrieden. Diesen Trick kann man öfter anwenden. War man früher unglücklich, dann hatte man seinen Teddy-Bär, den man umarmen konnte und alles war gut. Solche Art von Konditionierung, von Vorhersagbarkeit hilft uns, unser Leben zu managen.

Manchmal kommen andere Erwachsene zum Essen, und Sie müssen Ihrem Kind sagen "das habe ich gekocht und das mußt du jetzt essen, denn wir alle essen das und du auch", obwohl es das nicht mag. Auf diese Weise bestätigt man das Kind nicht in seinen Erwartungen und Gewohnheiten, sondern es wird gezwungen, etwas Neues zu konfrontieren, und oft reagiert es in einer solchen Situation mit Widerstand. Das Kind wehrt sich: "das will ich nicht essen! Ich

kann nicht! Es schmeckt nicht!" Wenn das Kind noch sehr klein ist, dann können Sie ihm das Essen einfach in den Mund stopfen und es wird es wieder ausspucken. Vielleicht hat es dabei die Empfindung, "das Zeug, mit dem ich gefüttert werde, das bin nicht ich, es wird mich durcheinander bringen, das kenne ich nicht, und es bewirkt irgendetwas in mir," und es spuckt das Ganze wieder aus. Vielleicht tun Erwachsene das auch, nur auf etwas feinere, gesellschaftsfähigere Art, denn als Erwachsene haben wir die Kontrolle darüber, was wir und was Andere mit uns tun.

Unsere Grundtendenz, anzunehmen, was wir mögen und zurückzuweisen, was wir ablehnen, knüpft an Buddhas Lehre an. Wenn Kinder einen Alptraum haben und dann aufwachen, nimmt man sie in den Arm und erzählt ihnen eine vertraute Geschichte. Man versichert ihnen, die Welt sei stabil und voraussagbar, und vermittelt ihnen ein sicheres Gefühl der Geborgenheit. Das ist eine relativ gewöhnliche Weise und etwas sehr Vernünftiges und Wirkungsvolles. Es ist eine taktische Täuschung; auch als Eltern können wir unsere Kinder nicht völlig absichern, denn die Welt selbst ist nunmal nicht sicher. Aber um uns selbst das Gefühl von Schutz zu geben, müssen wir oft so handeln, als ob wir alles bestens im Griff hätten. Und alles, was diese Illusion stört, empfinden wir als feindlich und lehnen es ab.

Zurück zum Thema Weisheit und Mitgefühl. Weisheit impliziert Bewußtsein und Offenheit für alle Möglichkeiten, die die Welt bietet. Mitgefühl ist eine sensible Aufmerksamkeit für das Wesen der Anderen. Das bedeutet aber nicht, Andere in Sicherheit zu wiegen, sie zu kontrollieren oder zu verwirren, sondern gemeint ist ein präzises Wahrnehmen der ständigen Veränderungen in der Beziehung zu Anderen.

So entsteht oft eine paradoxe Situation, denn je besser wir jemanden kennen, um so weniger Mitgefühl können wir empfinden. Wir legen unsere Wissem von der Person unserem Agieren ihr gegenüber zugrunde, anstatt uns ihr in jedem Augenblick neu zu öffnen.

So kann Wissen dumm machen. Dumm in einem ganz bestimmten Sinn, so wie bei dem Beispiel mit dem Auto vor der Tür. Man könnte behaupten, es gäbe keinen Grund erstaunt zu sein, daß man anstelle eines roten Autos ein blaues sieht. Es ist wie auf einem LSD-Trip, wenn man überrascht feststellt, "Wow ! Wunderbar! Sagenhaft, was sich hier alles tut!" Diese Art von Offenheit Phänomenen gegenüber halten wir für verrückt. Andererseits wäre es genauso dumm, es nicht befremdlich zu finden, wenn sich plötzlich etwas verändert hat. Wenn unser eigenes Auto betroffen wäre - wenn zum Beispiel jemand die Scheibe eingeschlagen oder das Auto-Radio geklaut hätte - wären wir schon überrascht. Die bestimmte Form unseres Autos wurde unterbrochen, und wir

können nicht länger sicher sein, daß die Form unseres Autos auch tatsächlich unser Auto repräsentiert. Aber solange die Welt sich so fortsetzt und wir unsere Vorannahmen daran festmachen können, solange tendieren wir auch dazu, etwas blöd zu sein.

Ich schlage vor, wir reden jetzt 10 Minuten in Paaren miteinander über das, was gesagt wurde und was uns dabei aufgefallen ist. Wenn Sie neben jemandem sitzen, den Sie noch nicht kennen, dann ergreifen Sie die Gelegenheit und stellen Sie sich vor, erzählen Sie, was Ihr Interesse am Dharma ist, reden Sie nicht einfach in die Leerheit hinein.

Dann machen wir eine Teepause und anschließend können Sie Fragen stellen.

Diskussion

Frage: Wir haben in dem Gespräch festgestellt, daß die angesprochene Bewußtheit einmal über das Gefühl entstehen kann - im Bauch - oder aber über Gedanken, über die rein gedankliche Beobachtung.

James:: Was meinen Sie mit "Bauch" ?

Antwort der Fragerin: Daß man eine Schwingung, die sich verändert, gefühlsmäßig aufnimmt.

Antwort: Gewährsein, so wie ich den Begriff hier benutze - das tibetische Wort dafür ist "rigpa" und in Sanskrit heißt es "vidya". In beiden Sprachen umfaßt der Begriff eine große Bedeutungsspanne. Es kann sich zum Beispiel auf solides Wissen beziehen - so wie ich weiß, daß dies hier ein Krug ist. Dieses Wissen bleibt erhalten, und wenn ich das nächste Mal so etwas sehe, dann weiß ich: "das ist ein Krug!" Aber so, wie ich mich auf diesen Begriff beziehe, ist "rigpa" nichts, das ich besitzen kann, in dem Sinne, wie unsere Intelligenz unser Besitz ist. Meine Sicht ist die des Dzogchen.

Man weiß, daß es Faktoren gibt, die die Intelligenz steigern oder vermindern können. Einflüsse wie Müdigkeit, Sorgen oder Trunkenheit vermindern die Intelligenz, beeinflussen das Handeln. Intelligenz ist eine Qualität, die ihre Grenzen hat. Wenn man zum Beispiel in der Schule nach der Lösung eines mathematischen Problems suchte, konnte man bis zu einem bestimmten Grad folgen, bis man an eine Grenze stieß, und wußte, "von jetzt an kapiere ich nichts mehr, bis hier reicht meine Intelligenz". Auf diese Weise variiert unsere Intelligenz mit der Befindlichkeit unseres Körpers.

Im Sinne des offenen Gewahrseins, im Dzogchen-Sinn, formt Intelligenz nicht die Dinge, die sie wahrnimmt, sie greift nicht interpretierend ein, sondern das Gewahrsein nimmt einfach nur wahr. Gewöhnlich beziehen wir das, was wir wahrnehmen auf einen Bezugspunkt in uns und interpretieren dann von diesem aus. Diesen Bezugspunkt kann man manchmal im Körper lokalisieren, das ist aber mit offenes Gewahrsein hier nicht gemeint. Man bezieht die Interpretation nicht auf sich und seine Erfahrungen.

Eigentlich kann man es mit Worten nicht beschreiben, denn es ist jenseits von Worten. Man kann es nur negativ ausdrücken, " es ist weder dieses noch jenes". Das Gewahrsein ist nicht zu trennen von Leerheit oder Offenheit, und Offenheit und Leerheit wird hier immer synonym gebraucht.

Eine verbreitete Erfahrung bei Visualisierungen - von denen wir dieses Wochenende einige machen wollen - ist folgende: Während der Visualisierung sagt man das Mantra und stellt sich die Gottheit vor. Nach der Mantra-Rezitation verschmilzt die Gottheit durch unseren Scheitel mit uns, und wir verschmelzen in die Gottheit. Die Gottheit selbst verschmilzt zu einem Punkt, dieser Punkt öffnet sich jetzt, und die ganze Welt wird zu dieser Offenheit.

Obwohl man sich nicht auf einen Körperteil konzentriert, und ganz geöffnet ist, hat man eine Empfindung, die man im Körper lokalisiert. Diese Interpretation basiert ganz klar auf einer bestimmten Intelligenz. Aber die Intelligenz dient der Dummheit. Dummheit deswegen, weil man wieder eine dualistische Wahrnehmung bestätigt, die nicht in der Gegenwart stattfindet. Stattdessen wird etwas installiert und als authentisch ausgegeben. Die Konstruktion erscheint als etwas, das vorher schon da war. So wird das Ego wieder als Beziehung bestätigt, bestehend aus Herrschaft und Kontrolle, die ich auf die Welt ausübe. Und diese Interpretation nicht zu leisten ist Gewahrsein.

In der Meditation versucht man das zu unterbrechen, indem man immer wieder zum Konkretisieren dieser Empfindung zurückkehrt. Es gibt verschiedene Techniken, zum Beispiel das "phat". Die Voreingenommenheit, die in ein berechenbares Feld zurückführt, wird durch das "phat" unterbrochen.

Das ist eine andere Art Dinge zu erfahren, man bildet keine Begriffe und interpretiert sie auch nicht. Die Dzogchen- und auch Mahamudra-Technik unterscheidet sich von der tantrischen Technik, wo man Visualisierungen benutzt oder mittels des Atems mit dem Körper arbeitet, um etwas zu kontrollieren. Dies dient der Erkenntnis; im Dzogchen hingegen unternimmt man nicht den Versuch zu erkennen, sondern verweilt einfach in der Offenheit.

Das Wort "Tantra" weist auf eine Kontinuität, eine Bewegung hin, die nie aufhört. Es ist die Kontinuität von Samsara und Nirvana als ein Zusammenspiel von Beidem, das von Subjekt und Objekt, das von Leerheit und Form. Es ist ein Spiel zwischen zwei Gegensätzen, denn durch Diskontinuität entsteht Trennung, und dieses Spiel hält die Gegensätze in Bewegung. Tantrische Übungen sind im Grunde magisch.

Die Madalas mit ihren vier äußeren Bereichen und dem Zentrum befassen sich mit vier Grund-Aktivitäten. Tantrische Visualisierungs-Übungen, Pujas und Mantras, werden "thrin lae" genannt, es bedeutet Tätigkeit, Aktivität.

Diese vier Tätigkeiten sind:

- pazifizieren, befrieden,
- entwickeln und vermehren,
- überwältigen,
- zerstören.

Im Fluß der Integration von Samsara und Nirvana haben die vier Aktivitäten die Aufgabe, die kontinuierlich verschiedenen Umständen zu bewältigen. Es ist wie in den Märchen, wo jemand eine Reise antritt, wie zum Beispiel in dem Märchen von den Hobbits. Vor einer Reise, einer Pilgerschaft trifft man Vorsorge gegen Hunger und Krankheit; man pazifiziert, indem man Gegenmaßnahmen trifft. Würde Billbo Beutlin auf seiner Wanderung krank werden, könnte er sie nicht fortsetzen.

Wenn wir auf unserer Reise durchs Leben auf eine Situation stoßen, die zu mächtig für uns ist, überwältigt sie uns. Das Vertrauen, das wir in unsere Meditation haben, und der Glaube, daß derlei nützlich ist, kann zusammenbrechen. Wir denken, "ich kann so nicht weiterleben, ich muß ein normaleres Leben führen, denn diese Praxis gibt mir nicht genügend Macht und Kontrolle". Auf der Pilgerschaft zu einem zunehmend entspannteren Integrieren von Samsara und Nirvana, sind wir in der Lage, innerhalb des Mandalas zu bewältigen, was auch immer kommen mag, und ihm Sinn zu verleihen.

Um uns in Bewegung, im Fluß zu halten, brauchen wir ein ganzes Reservoir von Gegenmitteln, die uns helfen, im Fluß zu bleiben, die verhindern, daß der Fluß stoppt.

Was die vier Aktivitäten betrifft, so würde PAZIFIZIEREN den Umgang mit Dingen bedeuten wie: Hunger, klimatische Veränderungen, Heuschreckenplagen, Krankheit und ähnlichem, alles, was die Pilgerschaft, den Fluß unterbrechen könnte.

Die zweite Aktivität - VERMEHREN - bedeutet: das Vermehren von Glück, Wohlbefinden und der Vielfalt der Welt. Denn das Leben besteht ja nicht nur darin, alles Gefährliche abzuwehren, sondern es gilt auch Positives zu vermehren und sich ihm zu öffnen.

Die dritte Aktivität - ÜBERWÄLTIGEN - ist die Art, in welcher sich Guru Rinpoche zeigt. Er nimmt eine großartige Haltung ein, die sehr ehrfurchtgebietend wirkt - ähnlich der Queen, wenn sie sich mit ihren königlichen Insignien angetan präsentiert.

Dies beeinflusst die Art und Weise, wie eine solche Person erscheint. Im englischen Fernsehen gab es einen Talk-Master, einen ziemlich schrecklichen Mann namens Terry Wogan. Eines Tages habe ich ihn mitten in London gesehen, als er gerade in einen Rolls-Royce mit Chauffeur einstieg. Er trug einen sehr gut geschnittenen Anzug und muß gerade aus dem Studio gekommen sein, denn er war noch geschminkt. Irgendwie schien er größer als in Wirklichkeit, denn er hatte die ganze auf ihn gerichtete Aufmerksamkeit in sich aufgesogen und strahlte sie aus. Er war ein Star, er war wichtig. Diese Art von Macht kann man benutzen und in die Welt ausstrahlen, um zu bekommen, was man will. Auf dem Flughafen haben solche Leute einen besonderen Eingang, im Restaurant bekommen sie sofort einen guten Tisch. Mit so einer Haltung geht alles sehr leicht. Das heißt aber nicht, daß wir ein Pfauen-Gehabe entwickeln sollten, um dies zu erreichen. Aber es ist auch wichtig, Fähigkeiten und Macht zu besitzen und sich selbst zu erlauben in der Welt entsprechend kraftvoll aufzutreten.

In Selbstverteidigungs-Gruppen lernen Frauen mit ihren Körpern nein zu sagen und sich zu schützen. In sexuellen Beziehungen kann das wichtig sein, um sich von der Situation nicht überwältigen zu lassen. Es ist nicht nötig, sich ständig in dieser Verteidigungs-Position zu befinden, aber wenn es erforderlich ist, sollte man Stärke und Autorität zu zeigen.

Die vierte Aktivität - VERNICHTEN - wird oft durch zornige Gottheiten dargestellt, die von Flammen umgeben auf einem Leichnam tanzen oder auf einer Begräbnisstätte leben. Diese Aktivität der Vernichtung, basiert auf der Grundlage des Bewußtseins von Vergänglichkeit, Unbeständigkeit und Leerheit. Wenn wir jetzt nicht nur ein intellektuelles Verstehen, sondern wirklich ein Begreifen der Unbeständigkeit des eigenen Körpers und der Umwelt erlangen, öffnet das eine Lücke, durch die wir direkt auf die Welt einwirken können.

Im Tantra gibt es zwei Haupt-Symbole: geschlechtliche Vereinigung und Mord. Geschlechtliche Vereinigung steht für den kontinuierlichen Prozeß der Verbindung von Samsara und Nirvana, und weist auf die Gefahr hin, die beiden

voneinander zu trennen - wie es im Hinayana geschieht. Was geschlechtliche Vereinigung attraktiv macht, ist ein echtes Interesse am Anderen. Sex bedeutet nicht nur genitalen Kontakt, sondern völlig offen zu sein für die Erfahrung von Schönheit und Faszination und darauf entsprechend zu antworten.

Wir müssen Dinge neu überdenken, anstatt sie von uns zu weisen, nur weil sie anders sind, als die Erfahrung, die wir eigentlich wollten. Wir müssen gewissermaßen fähig sein, uns mit der Welt zu vereinigen. Die Figuren, die man in Yab-Yum, in der Vereinigung sieht, sind sowohl zwei, als auch eine. Wir können uns entweder aus der weiblichen oder der männlichen Position heraus mit der Welt vereinigen. Nehmen wir die weibliche Haltung ein, öffnen wir uns, heißen die Welt willkommen und nehmen sie in uns auf. Nehmen wir die männlichen Haltung ein, gehen wir hinaus, durchdringen die Distanz zur Welt und stellen den Kontakt zu ihr her.

Solange wir Angst haben und zu verdrängen versuchen, schließen wir uns vom Reichtum der Welt aus, dem wir uns öffnen könnten. So verursacht unser egozentrisches Urteilen die Spaltung. Es trennt Samsara von Nirvana, und unterscheidet die Welt in Samsara und Nirvana. Das führt dazu, daß wir die ursprüngliche Ganzheit, gemäß unseren Vorlieben und Abneigungen, geteilt haben. Das soll keinen Größenwahn hervorrufen. Ganz klar sind unsere Möglichkeiten begrenzt, und natürlich haben wir Neigungen. Um unsere Fähigkeit zu steigern, offen und antwortbereit für die reiche Manigfaltigkeit der Welt zu sein, brauchen wir diese vier verschiedenen Positionen, um in den Tanz zurückzukehren.

Stellen wir uns vor, wir seien krank. In der ersten Position, dem Pazifizieren, machen wir eine Meditation, um die Krankheit zu besänftigen. Nehmen wir an, wir haben Schmerzen im Fuß; dieser Schmerz bildet einen Wirbel, in dem eine Trennung stattfindet: "Was ist dieser Schmerz ? Erst war er nicht da, jetzt ist er da, wo kommt er her?" Jede Menge Gedanken kreisen um diesen Schmerz. Wenn der Schmerz sich steigert, kann die ganze Welt zu einer bohrenden Empfindung des Schmerzes schrumpfen. Das ist nicht besonders hilfreich, denn es dient nicht der Offenheit, da der Schmerz zum Feind wird. Man kann versuchen ihn zu befrieden, indem man Tara visualisiert. Taras Tränen fallen auf die schmerzende Stelle und lösen ihn auf - er verschwindet für immer.

Oder man visualisiert den Medizin-Buddha mit seiner ganzen Fülle von Heilmitteln und seinem Segen. Das Regenbogenlicht und die Essenzen seiner Medizin fließen in uns, und wir sind erfüllt von diesem gewaltigen Reichtum, der den vergleichsweise kleinen Schmerz überwältigt. Das wäre die zweite Aktivität, die des Erzeugens, Entwickelns und Vermehrens.

Oder man visualisiert sich selbst als die Gottheit und nimmt den Schmerz in die visualisierte Gestalt hinein, als einen prickelnden Schimmer, als ein Zeichen des eigenen spirituellen Glanzes. Wir transformieren diese Schmerzerfahrung in die Erfahrung spirituellen Fortschritts. Ich erinnere mich, beim Sitzen große Schmerzen in den Knien gehabt zu haben, und mein Lehrer sagte zu mir, "du mußt den Schmerz einfach als die spirituelle Ausstrahlung, das Leuchten von Guru Rinpoche begreifen". Das ist sehr hilfreich, denn Schmerz selbst hat keine besondere Qualität. Wir können den Gesichtspunkt, unter dem wir Schmerz betrachten, verändern, und es von einer anderen Position aus sehen - dann wird sich auch der Schmerz verändern.

Man kann auch die vierte Position einnehmen, indem man eine zornige Gottheit visualisiert, die den Schmerz verschluckt, vernichtet oder zerstört. Man stellt sich den Schmerz als Dämon vor, als Verkörperung unserer negativen Taten aus der Vergangenheit. Er ist quasi die Manifestation all des Schadens, den wir anderen Wesen zugefügt haben. Man versucht dem Schmerz die Intensität zu nehmen und ihn in Leerheit aufzulösen. So wird er nicht länger in einem dualistischen Bezugssystem behandelt.

Am Beispiel des Schmerzes läßt sich ein Gefühl dafür entwickeln, wie Gewährsein in tantrischer Praxis in fokussierter Weise auf dualistischer und nicht-dualistischer Ebene spielt. Man versucht die Beziehung zu einer problematischen Situation zu transformieren - indem man das effektive System der Visualisation benutzt - um ein kontinuierliches Bewegen mit der Welt zu ermöglichen, so daß Samsara und Nirvana miteinander tanzen. Wichtig ist, daß all diese Bewegungen aus und in dem Verständnis der Leerheit heraus erfolgen, ansonsten wird es zum Ego-Trip.

Das war eine lange Antwort auf Ihre Frage. Diese besondere tantrische Herangehensweise ist aber nicht Gewährsein. Sie läßt sich vorwiegend durch die Metapher der Meisterschaft bezeichnen. Insbesondere in der auflösenden Meditation, die sich an der Nahtstelle von Tantra und Dzogchen befindet, entsteht das offene Gewährsein des Dzogchen, welches freie Reaktionsbereitschaft impliziert. Insofern ist es demokratischer.

Tantra versucht unsere Erfahrung der Welt zu verändern. Durch die Wahrnehmung der Welt, sowie durch eine aktive Haltung ihr gegenüber, und die Koordination der eigenen Bewegungen, entwickelt man eine aktivere Seinsweise.

Im Dzogchen geht es nicht darum, die Erscheinung der Welt zu ändern. Man versucht nicht, sie auf vertraute Weise zu beschreiben, zu erkennen und zu interpretieren, sondern man öffnet sich ihr und läßt sie sein. Man versucht offen

zu sein und wahrzunehmen, was entsteht. Sobald aber die Interpretation der Wahrnehmung einsetzt - so wie Haare auf der Haut wachsen - rasiert man die Interpretation ab, und es bleibt das offene Gewahrsein der Welt.

Am Nachmittag werden wir einige Meditationen zusammen machen; dann wird vielleicht das, was ich hier beschrieben habe, erfahrbarer oder wirklicher werden. Jetzt wollen wir uns zusammen zu diesem Restaurant aufmachen. Gegenüber ist der Offenbacher Stadtwald, dort können wir nach dem Essen - wie das letzte Mal - meditieren.

Pause

ZUFLUCHT UND BODHICITTA

Ich möchte noch einmal kurz auf Zuflucht und Bodhicitta eingehen, und dann zu Dorje Sempa kommen. Zuflucht und Bodhicitta wird im Licht der Hauptaufgabe der Dorje Sempa-Übung beleuchtet, nämlich Reinigung.

In einem der späteren Mahayana-Sutras, gibt es das Bild von "Indras Netz". Es wurde im Lankavatara-Sutra aufgenommen und im japanischen Buddhismus weiter entwickelt. Mit "Netz" ist hier ein Fischer-Netz gemeint. Man stellt sich vor, daß das Netz eine Kristall-Struktur hat und dort, wo die Schnüre sich verknoten, befindet sich ein Diamant-Spiegel. Dieses Netz ist unendlich und bedeckt die Gesamtheit von Zeit und Raum. Jeder Kristall hat so viele Facetten, wie es Kristalle insgesamt im Netz gibt. Jede einzelne Facette spiegelt alle anderen Kristalle und Facetten im Netz wieder. Das ganze Universum reflektiert sich in jeder Facette jedes einzelnen Kristalls. Dieses Bild symbolisiert das gegenseitige Durchdringen der Phänomene. Man kann das Ganze als eine Darstellung von Verbindung, Zusammenhang, interpretieren.

Stellen wir uns vor, daß beim Ausatmen die Luft in den Raum entweicht. Beim Einatmen ist sie voller winziger Partikel von Exkrementen, Speiseresten oder Staub

abgestorbener Blätter. All diese Bestandteile anderer Kreaturen atmen wir ein. Ein Auto fährt vorbei, Kirchenglocken bimmeln - so dringen die Klänge der Welt in uns. Unsere Gedanken strömen hinaus und identifizieren die einzelnen Gegenstände. Hier haben wir eine Matrix, ein Muster von ganz intensiver Komplexität. Wenn wir auf westliche, neo-wissenschaftliche Art versuchten die Komplexität zu analysieren, indem wir sie benennen und etikettieren, würde das unseren Geist überwältigen.

Wir können aber wie ein Spiegel reflektieren, die Erfahrung, wie jedes Ding sich an seinem Ort offenbart, haben, so daß es nicht erklärt werden muß. Dieser Ausgangspunkt ist besonders wichtig, wenn man beginnt, sich mit dem Dharma zu beschäftigen. All die technischen Ausdrücke, verschiedenen Verweise auf Götter, Praktiken usw. überwältigen und verwirren uns sehr leicht. Wir haben das Bedürfnis nach einem ordnenden System. Bis zu einem gewissen Grad ist das wichtig. Aber man kann sich auch erschlagen und unzulänglich fühlen, weil alles zu viel ist. Das hilft uns nicht weiter. Ebenso lassen sich Erfahrungen auf ästhetischer Ebene machen. Wenn sich etwas richtig anhört oder man eine Verbindung fühlt, kann man mitschwingen. Wenn das nicht der Fall ist, läßt man es vorbeiziehen, ohne es festzuhalten oder ihm eine Bedeutung aufzwingen zu wollen.

Jede Stelle des Dharma ist vergleichbar mit einer Tür, durch die man wieder eintreten kann, und die zu allen anderen Stellen des Dharma führt. Es ist wie bei Indras Netz: in jedem Kristall offenbaren sich alle anderen. Wenn Sie sich nur eine Sache vornehmen, zum Beispiel Vergänglichkeit, und Sie sich erlauben wirklich tief hineinzugehen, läßt sich eine Menge erkennen.

Im Park konnten wir sehen, wie Familien miteinander gespielt haben; der Mann trank Bier, die Kinder rannten wild herum, die Frau bereitete das Essen zu und richtete die Teller her. Man kann sich gut vorstellen, wie das Ende eines glücklichen Sommertags aussieht, um 6 oder 7 Uhr sind die Kinder müde, der Mann ein bißchen betrunken, die Frau ein bißchen ärgerlich. So zeigen sich gleichzeitig Leiden und Vergänglichkeit. Und Leerheit, denn sie haben ihr ganzes Geld für ihr Vergnügen ausgegeben. Das Wochenende ist vorbei und sie müssen zurück zur Arbeit - Leerheit ist garantiert. Wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf einen einfachen Vorgang konzentrieren, wird er zum Spiegel, der die ganze Welt präsentiert: Leerheit, Offenheit und Schmerzhaftigkeit. Dadurch können wir Mitgefühl für die Wesen entwickeln. Wir sehen, wie sie ihr Bestes geben, um glücklich zu sein - und wie letztendlich alles in Leid und Frustration endet.

Nun zum Thema Zuflucht. Wenn wir Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehmen, ist es, wie in einem Boot zu segeln und einen Anker zu werfen. Der Anker sinkt nicht in den Meeresboden. Er schwimmt im Wasser und verlangsamt das Boot. Wir sind nicht fixiert, haben aber so mehr Kontrolle über die Strömung, die uns hierhin und dorthin treibt.

Durch das Zuflucht-Nehmen gewinnen wir einen Bezugsrahmen, einen Punkt, von dem aus wir die Einflüsse wahrnehmen können, die uns normalerweise verführen, überwältigen und uns aus der Bahn werfen. Mit der Orientierung und der Möglichkeit einen ruhigen Ort zu finden, an dem wir aufatmen können, der

sich außerhalb der Widrigkeiten der alltäglichen Existenz befindet, bewegen wir uns aus einer rein reaktiven Position, in der wir mit allem, was uns in den Weg gelegt wird, umgehen müssen, zu einer aktiveren, selbstbestimmteren Position. Mit unseren weltlichen Zielen - Geld verdienen, einen guten Beruf haben, Prüfungen bestehen - ist man gewöhnlich in diese Welt verstrickt und lebt in einer Art Blase, die sämtliche Aktivitäten bestimmt. Wenn wir Zuflucht nehmen, haben wir einen Bezugsrahmen für die Interpretationen unseres Erlebens. Dieser steht in einem leichten Winkel zu unseren gewöhnlichen Erfahrungen der Welt.

Das hat zwei Auswirkungen: einmal nehmen wir Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Wir sehen sie antropomorph, als Personen, die uns willkommen heißen. Gleichzeitig entwickeln wir eine größere Offenheit und den Wunsch nach Erleuchtung, wir werden empfänglicher. Das eröffnet einen Raum, in dem ein anderes Denken und Verstehen, sowie verschiedene Erfahrungen auftreten können. In diesem Sinne benutzen wir das Wort Zuflucht.

Romantische Dichter nannten es Natur. Die Stadt verlassen, in die Natur gehen, um den Geist zu erfrischen und sich inspirieren zu lassen, so wirkt Natur in einem physischen Sinn als Heilmittel. Die vergiftenden Auswirkungen der urbanen Existenz werden pazifiziert. Aber wir leben in einer Welt, in der wenig unberührte Natur existiert. In den Wüsten Zentralasiens, in den Himalayas gibt es überall Straßen, Telegraphenmaste. Die Gesellschaft hat die Verwaltung der Wälder, der Seen und des natürlichen Lebensraums übernommen. Regierungen erlassen Absichts-Erklärungen, die Wildnis zu schützen. Doch was man schützen will, ist nicht länger Wildnis. Unsere Welt schrumpft zunehmend, und wo auch immer wir hinschauen, sehen wir das reduzierte Bild von uns selbst sich reflektieren. Aber es ist nicht die Grenzenlosigkeit von Indras Netz, nicht Vielfalt und Verschiedenheit, sondern nur das banale Spiegelbild eines einzigen Gesichts - üblicherweise das Gesicht des weißen Mannes, der Profit macht. Das ist wichtig, denn es bedeutet, daß wir in unserer Kultur immer weniger Orte haben, zu denen wir Zuflucht nehmen können, vor der pulsierenden, kulturellen Dynamik, in der wir gefangen sind.

Zufluchtnehmen gibt uns die Möglichkeit einer Neuinterpretation der Existenz, der Neuordnung. Damit meine ich, Raum zu denken und nicht die Art von Zuflucht eines kleinen Kindes, das zur Mutter läuft, umarmt wird, am Daumen lutscht und sich sicher fühlt.

Die Vorstellung eines sicheren Ortes, gibt es auch im Dharma. Aber es ist nicht der Beginn, sondern das Ende - es ist das Resultat. Wir empfinden die Welt als schwierig und nehmen Zuflucht. Aber dann beginnt die wirkliche Arbeit des Verstehens. Dabei zeigt sich ein paradoxer Aspekt: je mehr wir lernen und uns

um einen sicheren Ort bemühen, um so eher merken wir, daß wir ihn nicht mehr brauchen, denn unsere Sicherheit erwächst aus der Offenheit der Bewegung. In diesem Sinne ist Zuflucht Genesung. Wir waren verwundet und wir finden einen Ort, an den wir uns zurückziehen und unsere Wunden heilen können. Daraufhin können wir wieder ins Leben hinaus, denn wir fühlen uns sicherer und verwickeln uns nicht mehr dermaßen in verderbliche und zerstörerische Situationen.

Der zweite Schritt, entsprechend der Mahayana-Tradition, ist das Entwickeln von Bodhicitta. Bodhicitta ist grundlegend der altruistische Impuls, Andere an erste Stelle zu setzen. Ich habe heute morgen bereits gesagt, daß man sich leicht aus einer Experten-Haltung heraus um Andere kümmert, man glaubt zu wissen, was gut für sie ist. Das ist die Position des Arztes, der fähig ist, Menschen zu helfen. Er handelt auf seine eigene Art und wird dafür bezahlt; er hat einen hohen sozialen Rang und eine juristische Organisation im Hintergrund, die ihn schützt, wenn er einmal versagt. Anhand dieses Beispiels erkennen wir das Bestreben, Anderen zu helfen. Gleichzeitig ist unklar, ob es wirklich um den Anderen geht oder was sonst das Motiv ist. Diese Fürsorge geschieht aus der Position des Meisters. Das gleiche können wir aber auch aus der Stellung eines Dieners heraus tun, wobei der Andere zum Mittelpunkt wird.

Unsere Bedürfnisse bestimmen die Art der Unterstützung, Hilfe und Aufmerksamkeit, die wir empfangen. Wenn wir ein Bedürfnis haben, das wir nicht selbst erfüllen können, suchen wir nach fremder Hilfe, anstatt uns einreden zu lassen, es habe nie existiert. So unterbrechen die Wünsche der Anderen ständig das Bewußtsein der eigenen Kompetenz.

Ich weiß nicht, ob jemand von Ihnen je in einer Tanzstunde Gesellschaftstänze gelernt hat. Ich ging in eine Jungen-Schule und wir mußten beim Tanzen beide Positionen lernen, sowohl die führende als auch die Folge-Position. In unserer Kultur führt der Mann und die Frau folgt. Für einen Mann ist es eine interessante Erfahrung, wenn er folgen muß, wohin er geführt wird. Man muß genau den Fußspuren des Anderen folgen - immer um eine halbe Sekunde, einen halben Schritt versetzt. Man läßt die Person, die führt, im Glauben, kompetent zu sein und die Situation zu beherrschen. Fehlt das eigene Einfühlungsvermögen kann man den Bewegungen des Anderen nicht genau folgen. So entwickelt dieser auch kein Gefühl für die Führung. Folgt man ihm, hat man selbst letztendlich die Kontrolle.

Annemarie: Das ist die alte Männerlüge, dieser Fisch riecht.

In der christlichen Mystik ist die Idee des Dienens sehr wichtig. Sie ist auch eines der Hauptmotive in der Ausbildung eines Sufis. Das stellvertretende

Oberhaupt des Sufiordens heißt "Der Diener". In der tibetischen, klösterlichen Tradition ist das ebenso; eine hohe hierarchische Rolle spielt der "Meister der Gäste". In Zen-Klöstern ist es ganz ähnlich. Diese Rolle erfordert eine Sensibilität für Menschen, die ins Kloster kommen, im Hinblick darauf, wie ihre Absichten und Neigungen sich bestmöglichst ins Klosterleben einfügen lassen, ohne den normalen Ablauf zu sehr zu stören oder mit ihm in Konflikt zu geraten. Man benutzt sein Wissen, um Anderen Raum zu geben, in dem sie sich einbringen und entfalten können. Die eigenen Wünsche und Gedanken stehen dabei nicht im Vordergrund. Dazu ist viel Gewahrsein nötig, denn üblicherweise neigen wir dazu, den Raum mit uns selbst und unserem Verstehen zu füllen. Darüber können wir einmal nachdenken.

Normalerweise werden wir geformt, wenn wir klein sind, und formen Andere, wenn wir älter werden und mehr Macht haben. Allmählich beginnen andere Menschen uns Gefallen zu tun, damit sie uns gefallen. Das veranlaßt uns wiederum, uns ihnen erkenntlich zu zeigen. Macht ist verführerisch. Wir alle möchten geliebt werden, möchten wichtig sein. Um Andere für uns zu gewinnen, tun wir gewöhnlich, was sie wollen. Wir lernen nett, verspielt und charmant zu sein, was auch immer gewünscht wird. So passen wir uns letztendlich immer wieder an, um unser vorrangiges Bedürfnis - die Aufmerksamkeit der Anderen - zu befriedigen. Das erfahren wir im Beruf und in Beziehungen. An manchen Beziehungen halten wir fest, obwohl wir schon lange nicht mehr glücklich damit sind. Trotzdem wollen wir dem Ganzen kein Ende bereiten. Später fragen wir uns, "mein Gott, wie konnte ich diesen ganzen Mist nur so lange aushalten!"

Wir tun das, weil wir geliebt werden möchten, weil wir hoffen, daß uns dann niemand verlassen und hinauswerfen wird. Wir sehnen uns nach wärmender Umarmung, in der wir entspannen und sicher sein können. Außerhalb der Umarmung herrscht Leere und Einsamkeit, und wir ängstigen uns. Deshalb ist es hilfreich, sich Anderen zuzuwenden. Über den offenen Raum reichen wir ihnen die Hand und stellen eine Verbindung her. Wenn wir jemanden aus seiner Einsamkeit herausholen, ziehen wir ihn in den Bereich unseres eigenen Begehrens hinein. Es entsteht eine Dichotomie: alleine bin ich zwar unabhängig, aber auch ein bißchen verlassen - oder ich bekomme Wärme in einer Beziehung, fühle mich aber kontrolliert und verliere mich selbst. Bodhicitta erschafft einen Ort ohne diese Dichotomie. Wir lassen Andere authentisch sein, ohne ihnen unseren Willen aufzuzwingen. Dieser ganz zentrale Punkt des Dharma enthält eine Spannung, die sich durch die ganze buddhistische Kunst zieht. Die Darstellungen des Buddha sind eher abstrakt denn konkret. Durch die Abstraktion kommt es zu einem Verlust der individuellen Besonderheit der jeweils abgebildeten Figur. Von ihrer persönlichen Erscheinung, die sie hatten als sie Erleuchtung erlangten oder auf dem Weg dahin waren, wird abstrahiert. Zurück bleibt eine schematische Gestalt.

Vielleicht kennen Sie Photographien der sehr berühmten chinesischen Skulpturen, der Lohans. Es sind vier Arhats, nahe Schüler des Buddha. Diese Keramik-Darstellungen heben sich von allen anderen ab, da die Gesichter sehr individuell und lebendig modelliert sind. Betrachten wir Buddha-Darstellungen, so sind die Gesichter stets geglättet. Ihr Kampf um Erleuchtung ist nicht mehr in den Gesichtern gespiegelt. Wenn man sich diese erreichbare oder schon erreichte Buddhaschaft bildlich vorstellt, ist es unsere Aufgabe, unsere persönlichen Unebenheiten, Beulen und Ecken abzuschmirlen und abzuziehen, damit sie schließlich in die glatte, schöne Buddha-Form hineinpassen.

Diese Aufgabe ist nicht so weit entfernt von den arisch-genetischen Versuchen, die einmal in Deutschland sehr populär waren. Das ist wohl eher eine Perversion, dessen was der Dharma darstellt. Aber es existiert. In dieser Vorstellung gibt es jemanden, der weiß wer ich bin, der mir sagen kann, wie ich sein sollte, was ich machen sollte, da er eine Vorstellung davon hat, was ich sein könnte. Auf diese Art funktioniert es wie eine Geschichte, die man einem Kind, das mitten in der Nacht aus einem Alptraum erwacht, erzählt, wenn man ihm wieder Sicherheit und Vertrauen gibt. Es ist nichts Schlechtes daran, denjenigen, die ängstlich sind, Sicherheit zu geben.

Aber der Dharma ist mehr als eine beruhigende Geschichte, sondern eine Art sich zu öffnen und direkt mit der Wirklichkeit, wie sie sich entfaltet, in Beziehung zu treten. Zukunft ist nicht vorhersehbar. Alles Mögliche entsteht, doch wir können offen und flexibel sein und tanzen und uns immer wieder dem wechselnden Rhythmus anpassen. Das erfordert, daß wir kein Vorbild aufbauen, auf das wir uns beziehen, und nach dem wir uns selbst modellieren. Wir haben eher das entspannte Vertrauen, uns so zu geben, wie wir sind und dem zu stellen, was immer sich ergibt.

So wird die Welt zu einem Spiel des aufeinander Antwortens, das in einem Raum der Freigiebigkeit stattfindet, in dem wir offen sind und die Welt sich entwickeln kann, wie sie gerade entsteht. Es ist die Freigiebigkeit des Erbarmens. So wie die Welt sich offenbart, bewegen wir uns und tanzen mit ihr, anstatt zu versuchen, sie auf ein vorher festgesetztes Ziel auszurichten - wie ich es vorher beschrieben habe - ob wir es Erleuchtung oder Buddhaschaft nennen. Aber wir erfahren die Auflösung des Dranges, die Vergangenheit mit der Zukunft über das Vehikel der Gegenwart zu verknüpfen.

Wenn wir zur Offenheit unserer eigenen Natur Zuflucht nehmen, haben wir nicht länger den Wunsch, Zuflucht zu der Vorhersage unseres Ichs über unsere Zukunft zu nehmen. So ist der Raum des nächsten Augenblicks nicht schon mit der Vorhersage erfüllt, die wir aufgrund des vergangenen Augenblicks glauben

machen zu können. Offenheit durchschneidet wirklich Samsara; und Samsara ist nichts Anderes als das ständige Kontinuum von Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft. Jeder Augenblick, in dem Samsara entsteht ist befreit in Nirvana. So beinhaltet jeder Augenblick Nirvana und Samsara. Dabei realisiert man nicht durch einfache Gleichmacherei den Zustand eines Buddha, sondern man wird fähig zu tanzen. Im Raum, der sich durch Mitgefühl öffnet, entsteht ein dynamisches Spiel, sobald man Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu tanzen gewonnen hat.

Mit dieser Fähigkeit gewinnt man Vertrauen oder Sicherheit, daß man in dieser Dynamik, in der beides gleichzeitig existiert, einfach mittanzen kann. Anstatt sich einen Zustand zu erschaffen, in dem man Meister ist, erlaubt man sich Diener der Welt zu sein. Bei dieser Musik tanze ich so, bei einer anderen Musik tanze ich anders. (James Tanz-Demonstrationen können an dieser Stelle leider nicht wiedergegeben werden). Ich überlasse mich einfach der Musik und tanze, und weil ich den Tanz liebe, ist jede Musik meine Musik - es ist kein Problem. Das ist ein dynamischer Moment der Integration von Subjekt und Objekt, in die Leerheit durch Gewahrsein. So kann man vom Dzogchen-Gesichtspunkt aus Zuflucht und Bodhicitta erklären.

Pause

Frage: Wir haben heute - manchmal direkt und manchmal indirekt - gehört, daß wir Kontrolle aufgeben sollen. Das bringt aber auch Angst mit sich. Es wäre interessant von euch - die ihr schon länger praktiziert - zu hören, ob die Angst dabei irgendwann einmal verschwindet. Ich könnte mir vorstellen, das Angstproblem dadurch in den Griff zu bekommen, indem ich mir klar mache, daß Dinge nur in gegenseitiger Abhängigkeit bestehen.

Mein Problem ist, das praktisch auf die Reihe zu kriegen. Wenn ich durch die Straßen oder durch den Park gehe, kann ich versuchen bewußter zu sein, und ich kann versuchen mir die gegenseitige Abhängigkeit zu vergegenwärtigen. Mein Problem ist, wie sich beides vereinbaren läßt: das Gewahrsein, sowie die Bewußtheit, daß alles leer ist.

Antwort: Ganz allgemein sind Furcht und Angst Formen der Anhaftung, der Verhaftung. Auf der Grundlage unseres Subjekt-Objekt-Empfindens - und weil wir an uns selbst als Subjekt verhaftet sind - ist das Objekt im Gegensatz zu uns nicht wir, sondern getrennt von uns. Deshalb sind wir anfällig für Angst und Furcht. Der Buddha lehrt verschiedene Wege mit Verhaftung umzugehen. Verhaftung wiederum ist das Resultat von Unwissenheit. Weil wir unwissend sind, verhaften wir uns. Weil wir an Objekten oder uns selbst hängen, leiden wir. Jeder Dharma-Weg hilft auf irgendeine Weise Furcht oder Angst zu bewältigen.

Auf einer allgemeinen Ebene müssen wir uns der Umgebung bewußt sein. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Ich lebe in London in einer Straße mit sehr gemischter Bevölkerung; Menschen aus allen Teilen der Welt wohnen dort. In der Nähe sind einige Hochhäuser, wo mit Crack gedealt wird. Letzte Woche, morgens um 2 Uhr, wurde am Ende meiner Straße einem Mann die Kehle durchgeschnitten. Jetzt steht dort zur Erinnerung an das Opfer ein kleiner Altar mit Blumen. Die Wirklichkeit ist nun mal, daß London ein gefährlicher Ort ist. Wenn ich nachts durch die Straßen gehe, dann bin ich vorsichtig und gehe mitten auf der Straße. Das ist die Wirklichkeit der Situation.

Indem man die Umwelt aufmerksam wahrnimmt, bleibt man der Angst einen Schritt voraus. Es gibt noch andere Beispiele, die das illustrieren. Wenn man sehr müde oder betrunken ist, sollte man nicht Autofahren, weil es die Wahrscheinlichkeit eines Unfalls erhöht, und man sich selbst oder Andere töten könnte. Es gibt noch eine Menge begrifflicher Konzepte und Überlegungen, die wir zum Beispiel über Leerheit und abhängiges Entstehen usw. anstellen können. Mit diesen Vorstellungen können wir verhindern, daß wir von der Welt eingesaugt werden. Dadurch können wir Raum um uns herum schaffen.

Ganz allgemein sammelt sich Angst oder Furcht um einen Punkt. Dieser Punkt ist das Gefühl "Ich". Ich habe Angst um mich selbst, Angst angegriffen zu werden, etwas zu verlieren, krank zu werden und zu sterben. Ich kann Angst um die eigenen Kinder entwickeln, wenn sie nicht rechtzeitig zu Hause sind, oder Angst um die Eltern. So denke ich, MEINE Kinder, MEINE Eltern, MEIN Tod. Man kann Pufferzonen einrichten, die diese Angst und Furcht ein bißchen abhalten. Sie können das Mantra einer Gottheit erlernen. Wenn Sie Angst haben, sagen Sie das Mantra, die Lichtstrahlen der Gottheit treffen auf Sie, und Sie fühlen sich geschützt. So etabliert man Pufferzonen, zwischen sich und dem, wovor man sich fürchtet.

In vielen tantrischen Praktiken, besonders am Anfang von langen Pujas, stellt man sich einen Feuerwall um sich herum vor, eine Mauer von unzerstörbaren Vajras, die alle negativen Einflüsse, die von außen kommen könnten, abhalten und einen beschützen.

Die Tendenz zu Angst und Furcht besteht solange Subjekt und Objekt getrennt sind. Wann immer man diese Trennung vollzieht, gibt es auch etwas, wovor man sich fürchtet, um das man fürchtet. Wenn man nach der Auflösung am Ende einer Visualisierung in der Offenheit verharrt, durchschneidet man die Wurzel der Furcht. Sie besteht aus dem grundlegenden Mißverständnis, sich mit einem Konstrukt des Selbst zu identifizieren, anstatt sich in die Offenheit zu entspannen. Das ist die tiefendeste Art sich mit Furcht auseinanderzusetzen. Wenn Sie warten, bis Sie in eine Situation geraten, in der Sie sich fürchten,

dann ist es zu spät. Alles, was Sie in einer bedrohlichen Situation tun können, ist, sich zu wehren oder ein Gegenmittel anzuwenden.

Vielleicht ist die tiefste Angst, die wir alle kennen, die Angst vor dem Tod. Wir leben in einer Kultur, die diese Todesangst und alles, was damit verbunden ist, absolut leugnet. Auf einer ganz alltäglichen Ebene wissen wir, daß Kenntnis der Situation gegen Angst hilft. Für Ärzte und Zahnärzte ist es ziemlich normal geworden, ihren Patienten die Behandlungsmethode zu erklären. Das hat sich in England erst in den letzten 20 Jahren so entwickelt. Früher sagte der Zahnarzt, "machen Sie den Mund auf" und er begann ohne weitere Erklärungen zu bohren. Jetzt werden Zahnärzte dazu ausgebildet - besonders bei der Behandlung von Kindern - ihren Patienten zu erklären, wie sie verfahren wollen, und so können beide Personen kooperieren.

Es ist das gleiche Prinzip, wie es in den tibetischen Meditationen, die sich um den Tod drehen, angewandt wird, wie zum Beispiel in der Bardo Thödol-Meditation. Man versucht Erfahrungen vorwegzunehmen, indem man sich vorstellt und visualisiert, was beim Sterben passiert. Die Bilder des Bardo Thödol sind kulturell bedingt. Sich mit ihnen vertraut zu machen, macht die Situation beim Sterben transparenter.

Natürlich ist es immer noch ein Unterschied, ob der Zahnarzt Ihnen nur den Bohrer zeigt und ihn mal kurz vor Ihrer Nase laufen läßt, oder ob er in Ihrem Mund herumstochert und bohrt. Die Erklärung der Wirklichkeit und ihre Erfahrungen sind verschieden. Wir können uns vorbereiten, aber vielleicht ist der tatsächliche Moment ganz anders, als wir ihn erwartet haben.

Das bringt uns wieder zurück zur Beherrschbarkeit einer Situation. Wenn Sie sich im Vorfeld mit einer Situation beschäftigt haben, und versucht haben, sie vorherzusagen, und dann kommt alles ganz anders - was dann?

Ich bewerte gerade Examens-Arbeiten für die Universität von London. Ich kann ganz deutlich sehen, daß einige Studenten von vornherein Vorstellungen der Fragen und der entsprechenden Antworten gehabt haben. Sie haben wohlstrukturierte, zusammenhängende Antworten geschrieben. Aber die Fragen, die sie beantworten wollten, waren leider nicht die Fragen, die auf dem Prüfungsbogen standen. Ich muß das Ganze bewerten, und das ist eine schwierige Aufgabe, denn die Studenten haben sich ganz klar die Antworten hart erarbeitet - trotzdem ist es Quatsch.

Wirkliche Intelligenz zeigt sich darin, daß man sich nicht an die eigenen Voraussagen und Vorstellungen klammert. Stattdessen sind wir für die

eigentliche Situation offen und lesen die wirkliche Frage und nicht die eingebildete. Wenn wir begreifen, daß wir die entsprechenden Bücher nicht gelesen haben, die die Frage beantworten könnten, bleibt uns nur zu bluffen übrig. So bestehen Leute Prüfungen. Sie zeigen dem Prüfer, daß sie zwar faul, aber intelligent sind. So bekommen faule, aber intelligente Menschen bessere Noten, als rigide, zwanghafte Kandidaten, die nicht einmal die Frage lesen können. Die Gefahr mit rigiden Personen ist immer, daß sie die Welt entsprechend ihrer Sicht, ihrer Vision verändern wollen. Es besteht immer ein Hang zum Verabsolutieren.

Wenn man sich mit dem Dharma beschäftigt und den Dharma studiert, ist es wichtig, flexibel zu sein und sich keine mittelalterliche Rüstung anzulegen. Man muß den Unterschied zwischen dem Buchstäblichen und dem Metaphorischen verstehen und erkennen.

Ich war einmal in einem Dharma-Zentrum in England, als eine Frau von ihrer Chenresig-Praxis erzählte. Sie betrachtete alles als eine Erscheinung Chenresigs. Sie sei jetzt fähig, wirklich alles in eine Erfahrung von Chenresig umzuwandeln. Sie fühlte sich in dieser Welt völlig geschützt, denn sie selbst, sowie alles andere, waren Ausdruck von Chenresig. Ich fragte sie, "was, wenn du die Straße überquerst und ein Auto auf dich zurasen siehst?" Sie antwortete, "wenn ich das Auto als Chenresig visualisiere, kann es mich nicht verletzen". Das ist Wahnsinn. Eigentlich geht es um eine Metapher, einen Weg, Form und Leerheit zu verstehen. Eine Möglichkeit dieses Verständnis zu vertiefen, besteht darin, über Chenresig zu meditieren. Dieses metaphorische Spiel gibt uns Raum, uns zu bewegen. Doch erreichen wir keine totale Herrschaft. Wir können nicht einfach Om Mani Padme Hung sagen, und etwas Wunderbares passiert. Vielleicht würde dieser Frau etwas mehr Furcht gut tun.

Furcht ist in einem gewissen Sinne die Erinnerung, daß aufgrund unserer Verhaftung Verlust schmerzhaft ist. Es ist ein Frühwarnsystem für Leid. Es ist nützlich, sich dessen gewahr zu sein und sich zu öffnen und zu entspannen. Sie können natürlich so offen und entspannt sein, daß es Ihnen nichts ausmacht, wenn Sie überfahren werden, denn Leben ist Leben und Sterben ist Sterben, und das war's dann. Das ist der offene Dzogchen-Weg auf das Leben zu. Es verändert die Situation, wenn ich sage, "das Auto ist Chenresig und es kann mich nicht überfahren".

Solange wir in Phantasien der Kontrolle gefangen sind, solange sind wir von Furcht und Angst betroffen. Es hängt mit unserem Wunsch nach Kontrolle zusammen. Es geht darum, die Wurzel der Unwissenheit durch die direkte Erfahrung von Offenheit und Leerheit, zu durchschneiden. Auf einer

persönlicheren Ebene müssen wir erkennen, daß Anhaftung zu Leid führt. Das bringt uns zum Brennpunkt dieses Wochenendes - Reinigung - zurück.

Vom buddhistischen Gesichtspunkt aus sind all unsere Schwierigkeiten karmisch bedingt. Karma resultiert aus Unwissenheit. Zugrunde liegt die Vorstellung, daß wir bereits viele Male geboren wurden. In jedem dieser Leben haben wir gemäß unserem dualistischen Bewußtsein gehandelt. Das erzeugte Konsequenzen, die über das unmittelbare Resultat unserer Aktion hinausgingen. So entsteht in der Zukunft eine Disposition andere Erfahrungen zu machen.

Es läßt sich mit Skifahren im Neuschnee vergleichen. Den ganzen Tag fahren Sie Spuren in den Schnee. In der Nacht friert es. Am nächsten Tag präsentiert sich der Abhang völlig anders. Die Spuren, die Sie tags zuvor gelegt haben, sind vereist und rutschig. Sie zwingen Sie in ganz bestimmte Richtungen; eigentlich wollten Sie leicht den Abhang hinabwedeln, doch jetzt lenken die eigenen - inzwischen verharschten - Bahnen Sie immer wieder in die alte Spur.

Das ist die Erfahrung von Karma. Leider müssen wir nicht nur einen Tag Skifahren konfrontieren, sondern viele Leben. Während man beim Skifahren wenigstens glitzernde Eisspuren vor sich sieht, ist das bei karmischen Spuren nicht möglich. So werden wir in verschiedene Richtungen gezwungen. Wir rutschen in eine bestimmte Situation, werden auf eine Person zu- oder von ihr weggetrieben. Die Zusammenhänge sind uns schleierhaft, wir sind in der Situation gefangen.

Die Reinigungs-Meditation von Dorje Sempa besteht in der Aufgabe, den Schnee wieder zu schmelzen. Das ist eine höllische Arbeit. Grundlegend wichtig ist die Überzeugung, daß die Anstrengung sich auch lohnt. Vielleicht haben Sie die Vorstellung, "ich bin ein guter Skifahrer und kann auf jedem Hügel fahren". Sie identifizieren sich derart mit der Bewegung, daß Sie die Kontrolle zu haben glauben. Dabei sind es Ihre eigenen, vorher gelegten Spuren, die Sie leiten. Sie identifizieren sich mit Ihren karmischen Bedingungen, und solange das aufregend für Sie ist, wird sich auch nicht viel ändern. Aber wenn Ihr Leben Sie beunruhigt, weil Sie glaubten, Skifahren zu können und nun feststellen, daß Sie stürzen, denken Sie, "ich erreiche immer nur das Gegenteil von dem, was ich will. Ich versuche Menschen nahe zu sein, liebend mit ihnen umzugehen, aber immer wird Mist aus der Geschichte".

An diesem Punkt fängt man an das eigene Selbstbild zu prüfen. Wie sehe ich mich selbst? Vielleicht bin ich nicht so gut? Viele meiner Handlungen waren Täuschungen, Lügen und Manipulationen. Vielleicht hat man gestohlen,

vielleicht hat man einen Partner weggenommen, vielleicht war man machtgierig, hat Drogen genommen, was auch immer.

Das erste Stadium der Dorje Sempa-Praxis besteht in der Reflektion des eigenen Lebens. Man erkennt seine negativen Taten. Solange man seine Handlungen nicht beurteilt, entstehen auch keine Lücken, in die man treten könnte. Man muß ein Gefühl der Reue entwickeln. Wir alle haben zum Beispiel auf die eine oder andere Weise getötet. Um die schönen Rosen im Garten zu erhalten, benutzen wir Insektenspray, für Kleidung Mottenspray. Fleischessen setzt den Tod von Tieren voraus, selbst beim Rasenmähen zerschneiden wir Würmer, auf der Straße zertreten wir Ameisen. So gibt es niemanden, der nicht in den Tod fühlender Wesen involviert wäre. Man kann sich entschuldigen, "so ist das Leben; ich wollte diese Lebewesen nicht absichtlich verletzen oder töten". Heute mittag, im Park sah ich Ameisen einen Baumstamm hochlaufen, und ich konnte ihren emsigen Lebensweg beobachten. Ich weiß zwar nicht, was Ameisen denken, aber ich vermute, daß sie alle in ihrem eigenen Traum lebten. Dann treten wir auf sie. Wenn wir Anderen mehr Respekt entgegenbringen und mehr Aufmerksamkeit für unser eigenes Verhalten entwickeln, werden wir uns bewußter, wie wir in deren Leben eingreifen.

Wir können diesen Kampf auf ökologischer Ebene beobachten: einige Leute machen sich die Extra-Arbeit von Recycling, Andere nicht. Wir können Leiden selbst ertragen oder Anderen zuschieben. Das trifft auch für Stehlen zu - die buddhistische Beschreibung lautet: "Nehmen, was nicht gegeben wird". Es erhebt sich die Frage, wie nehmen wir Dinge aus der Welt? Eine Art des Stehlens ist, mehr zu nehmen, als wir benötigen. Aber woher wissen wir, was wir benötigen? Sind es echte Bedürfnisse oder Auswüchse unseres Begehrens? Es gibt keinen allgemeingültigen Maßstab für "richtig" und "falsch". Diese Fragen veranlassen uns, unser Verhalten zu hinterfragen. Das führt zu einer respektvolleren Haltung dem gegenüber, was wir nehmen und benutzen.

Ich möchte vorschlagen, daß Sie bis Morgen über Ihr Verhalten nachdenken, insbesondere über das, was Sie bedauern. Lassen Sie zu, daß diese Reue Sie berührt. Wenn Sie auf scheinbar eindeutige Ereignisse stoßen, dann erlauben Sie sich die Auswirkung näher zu untersuchen.

Für meinen zweieinhalb Jahre älteren Bruder war es wahrscheinlich sehr schwer, als ich geboren wurde, denn er bekam einen Konkurrenten. Als ich anfang, Bewußtsein zu entwickeln, hielt ich ihn für meinen Rivalen. Während unserer Kindheit kämpften wir, dann verließ er das Zuhause, und ich war glücklich. Es dauerte einige Jahre, bis mir bewußt wurde, was ich ihm alles angetan hatte. Ich hatte ihn mit Steinen beworfen, von der Mauer gestoßen, seine Fahrradreifen zerschnitten - ich war ein richtiger Bastard. Es sind die

kleinen Ekligkeiten, die verletzen. Gewöhnlich denke ich, "naja, mein Bruder und ich, wir haben uns sowieso nie verstanden, damit hats sich". Wenn ich mir dann aber unsere Beziehung im Detail anschau, war es ein fürchterlicher Krieg voller Haß.

Ich halte es für wichtig, die Details zu beachten, wenn Sie über Ihre Beziehungen nachdenken. Versuchen Sie nachzuvollziehen, was geschehen ist, und wie Sie darauf reagiert haben. In emotionalen Beziehungen sind wir auf der Wahrnehmungs-Ebene oft etwas blind. Wir können nicht erkennen, was passiert. Daher müssen wir erneut mit den Gefühlen, die in der Situation wirkten, in Berührung kommen und die Struktur in Betracht ziehen: was taten wir und warum ? Es gibt immer einen Grund. Dabei geht es nicht um Rechtfertigung oder Analyse. Wir müssen mit diesen blinden Emotionen in Berührung kommen, die uns zu Handlungen trieben, die weder für uns, noch für Andere hilfreich waren. Es sind die Emotionen - die vereisten Skispuren - in die wir immer wieder hineingeraten.

Die Handlungen sind aus zwei Gründen negativ: einmal aus Weisheits-Gründen und einmal aus Gründen des Erbarmens. Wir haben die verhaßte Person als außerordentlich wirklich und getrennt von uns wahrgenommen - so wie ich meinen Bruder. In dieser sehr intensiven Beziehung gab es keinen Raum für entspanntes, spielerisches miteinander Umgehen. Sie war ein Angriff auf das Gewahrsein. Das Gefühl, daß er immer mehr bekam, daß er größer und stärker war als ich, machte ihn zum Feind, vor dem ich Angst hatte und den ich zerstören wollte. Dieser Zustand kennt kein Mitgefühl. Gefangen in dieser fixierten Situation hatte ich keine Möglichkeit

Mitgefühl zu entwickeln, geschweige denn zu zeigen. Zu meinen Freunden konnte ich durchaus nett und hilfsbereit sein, aber meinem Bruder gegenüber dachte ich, " fuck off, warum sollte ich irgendetwas für dich tun!"

Diese Muster bestimmen auch Rassismus und Sexismus und führen zu Familiendramen. Wenn man sich verletzt fühlt, sieht man keine Möglichkeit für eine Geste der Versöhnung mehr. Wir werden so abhängig von unserer Definition der Situation und des Anderen; wir glauben so fest daran, daß wir unfähig sind, uns weiter zu bewegen und das Ganze von einem anderen Gesichtspunkt aus zu sehen. Diese Blockade verhindert die Empfänglichkeit, die die wahre Natur des Mitgefühls ist. Mitgefühl bedeutet nicht, daß wir uns zwingen müssen jemanden zu mögen, den wir nicht leiden können. Vielleicht können wir uns auch öffnen für das Liebenswerte der ungeliebten Person.

Ich möchte Sie ermutigen, sich all dem zu stellen, an das Sie sich erinnern können. Das bezieht sich ebenso auf all die Leben, die wir schon gelebt haben.

Sie sollen sich nichts ausdenken, was Sie in einem früheren Leben getan haben könnten; sehen Sie es metaphorisch.

Vom buddhistischen Standpunkt aus sind wir unendlich. Was wir von uns kennen, ist nur ein Bruchteil dessen, was wir sind, die Spitze des Eisbergs. Deshalb fördert es unsere Reinigungs-Praxis, wenn wir uns vorstellen, daß wir in vergangenen Leben gemordet, gefoltert und vergewaltigt haben. Wir waren die unterschiedlichsten Kreaturen. So werden wir mit der eigenen Grausamkeit in ihrer extremsten Form konfrontiert. Wenn wir in diesem Leben noch nicht viele negative Handlungen begangen haben, liegt es nicht daran, daß wir gute Menschen sind, sondern daß wir glücklicherweise in einer Umwelt geboren wurden, die positives Verhalten begünstigt.

Es ist wichtig, über Böses zu meditieren. Denken wir an die Menschen in Ruanda, die anderen Menschen mit Macheten die Gesichter wegschneiden: sind sie schlechter als wir oder hätten wir unter diesen Umständen das gleiche Potential ? Wie hätten wir uns 1937 in Deutschland verhalten ? Wären wir fähig gewesen zu widerstehen ? Wären wir dem Massenwahn verfallen ? Das Nachdenken über vergangene Leben und die Ausmaße dessen, was wir getan haben könnten, macht uns unser Potential von Güte und Grausamkeit bewußter.

Frage: Wird die karmische Struktur dadurch verstärkt, indem man sich immer wieder vorstellt, was man getan hat?

Antwort: Darüber zu phantasieren wäre das Eine. Darüber nachzudenken, was Sie getan haben könnten und wozu Sie noch fähig wären - mit der gleichzeitigen Absicht es nicht tun zu wollen - wird kein Karma verstärken.

Für diejenigen, die es noch nicht wissen, werde ich kurz die vier Stationen des Karma erklären. Es ist notwendig darüber nachzudenken.

DIE VIER STATIONEN DES ENTSTEHENS VON KARMA

1. Grundlage
2. Intention
3. Planung und Ausführung
4. Erfüllung

GRUNDLAGE bedeutet: ich bin in der Welt und die Welt ist getrennt von mir. Es besteht die Subjekt-Objekt-Situation, in der ich aus meinem Körper auf die Welt hinaus schaue.

INTENTION. Durch die Subjekt-Objekt-Trennung entsteht eine Haltung gegenüber der Welt. Ich befinde mich in meinem Körper und sehe draußen in der Welt Anziehendes und Abstoßendes.

Ich spiele diese vier Stadien anhand eines Beispiels durch: Ich habe hier ein Glas, das ich mag. Ich entwickel die Intention, es zu besitzen. Das zweite Stadium besteht im Übergang eines Interesses zu dem Wunsch, es zu besitzen und Kontrolle über das begehrte Objekt auszuüben.

PLANUNG und AUSFÜHRUNG. Ich entwickel eine Strategie, wie ich das Objekt in meinen Besitz bringen kann. Ich beabsichtige das Glas in die Tasche zu stecken, bevor ich morgen Frankfurt verlasse. Irgendwann werde ich es zwischen meinen Papieren in meiner Tasche verschwinden lassen. Damit ist der Plan ausgeführt. Das tibetische Wort für Ausführung, "djor ba" (sByor-Ba) ist das gleiche wie für Sex. Damit ist der Punkt gemeint, an dem meine Gedanken, meine Intentionen auf die Welt treffen. Die Phantasie wird zur Ausführung. So vereint sich meine gedankliche Vorstellung mit der Welt.

ERFÜLLUNG. Ich bin völlig in Übereinstimmung mit dem befriedigenden Resultat, das aus meiner ursprünglichen Intention entsprang. Ich sitze im Flugzeug - weit weg von Allem - hole das Glas heraus und denke, "wunderbar, daß ich es habe. Sobald ich nach Hause komme, fülle ich es mit Whiskey und mache mir einen schönen Nachmittag".

Sind alle vier Stadien vorhanden, haben sie die stärkste karmische Auswirkung - vom tibetischen Standpunkt aus gesehen. Sie verwenden Ihre Energie auf die Ausführung einer bestimmten Absicht, die Sie komplett durchführen, bis Sie sie vervollständigt haben. Schließlich haben Sie eine positive Rückkopplung hergestellt: Stehlen ist gut.

Ich kann die Spur auch zurück verfolgen: ich sitze im Flugzeug, sehe das Ding und denke "Scheiße, was für ein billiges deutsches Glas, warum zum Teufel habe ich das nur haben wollen!" Ich empfinde Reue, daß ich etwas aus einem buddhistischen Zentrum gestohlen habe. Ich war in einer Blase gefangen. Im letzten Augenblick wache ich auf und denke, daß ich einen Fehler gemacht habe. Dieses Gefühl, das sich jetzt entwickelt, reduziert die Intensität des ursprünglichen Impulses. Es ist, als ob nachts ein wenig Schnee gefallen sei und die tags zuvor gefahrenen Spuren, leicht bedeckt hätte.

Ich kann meine Handlung auch im dritten karmischen Stadium unterbrechen, in dem Moment, da ich das Glas einstecke, indem ich denke "das ist Blödsinn". Anstatt den Gedanken bis zum Objekt weiterzuführen, wird er zurückgenommen, und das Objekt bleibt, wo es ist.

Ich kann es auch auf der zweiten Ebene stoppen. Erinnern wir uns an die drei Stadien der 2. Stufe:

- Interesse
- Verhaftung entwickelt sich
- Planung

Ich kann es auf der Planungsebene stoppen, "also das ist blöd, das will ich doch nicht tun, das ist Unsinn". Ich kann es auch im zweiten Stadium der zweiten Ebene - der besitzgierigen Verhaftung - stoppen, wo ich anfangen zu denken, "eigentlich ist es mein Glas, da ich es die ganze Zeit benutze". Wenn kleine Kinder ihre Freunde besuchen und den ganzen Nachmittag mit deren Autos gespielt haben, denken sie beim Nachhausegehen, "eigentlich ist das mein Auto". Ich kann auch im ersten Stadium der zweiten Ebene - Interesse - loslassen. Eine sehr wichtige Frage ist, ob wir uns erlauben können, ein rein ästhetisches Interesse, eine offene Wertschätzung für die Objekte zu haben - ohne sie besitzen zu wollen.

In der Theravada-Tradition heißt es, die Welt ist ein sehr gefährlicher Ort, voller verführerischer Objekte. Um den Gefahren, die von diesen Objekten ausgehen, zu entkommen, muß man der Welt entsagen und behaupten, die Objekte seien nicht interessant - was nicht stimmt, denn wir finden sie sehr wohl interessant. Wichtiger ist das Interesse, Dinge zu erforschen, ohne sie besitzen zu wollen. So können wir uns dem Reichtum der Welt öffnen und uns daran erfreuen, ohne zu versuchen es in den nächsten Moment hinauszulängern. Wir stoppen uns in dem Moment, wo wir uns in ein Paradigma des Habens hinein bewegen, und bleiben stattdessen einfach mit den Dingen.

Das Zurückverfolgen durch die drei Stadien kann von fast Allen nachvollzogen werden, Christen, Moslems. Sie alle führen eine moralische Schlacht gegen Gier und das Böse. Der besondere Beitrag der Buddhisten zu dieser Frage liegt in der Analyse des ersten Stadiums. Denn an diesem Punkt setzt man sich damit auseinander, wie Subjekt und Objekt entstehen. Vom buddhistischen Standpunkt aus sind Subjekt und Objekt nicht ursprünglich vorhanden. Wir werden nicht als getrennte Wesen in eine Welt hineingeboren. Dieses Bewußtsein von Subjekt und Objekt ist ein Konstrukt, das vom ersten Augenblick der Unwissenheit an aktiv von uns aufrecht erhalten wird. Mit den

karmischen Stationen zwei, drei und vier umzugehen, ist eine Anstrengung, ist ein moralischer Kampf.

Mit dem ersten Stadium der Entstehung von Karma können wir nur in Meditation umzugehen. Ein bewußter Kampf ist nicht möglich, denn der kämpfende Teil ist die getrennte Ich-Identität, die Teil des Problems ist. Deshalb auflösende Meditation. So

versuchen wir mit dem Moment in Kontakt zu kommen, da Subjekt und Objekt sich vereinen und sich ins Gewahrsein auflösen. Durch diese Erfahrung werden wir eins mit der Welt. Wir sind nicht länger außen und beobachten Vergänglichkeit - den Wechsel der Jahreszeiten, den Lauf der Sonne. Stattdessen gibt es den Fluß des Sich-Selbst-Offenbarens der Welt. Und ich bin Teil dieses Flusses. So wird das erste Stadium der karmischen Entstehung gereinigt. Das werden wir morgen üben.

Ende des 1. Tages

NIEDERWERFUNGEN

Zuerst möchte ich etwas Allgemeines zu Verbeugungen sagen und zeigen, wie sie üblicherweise ausgeführt werden. Verbeugungen sind ein asiatischer Brauch, den man in Indien, China und in den meisten südost-asiatischen Ländern findet. Im Mittelalter waren sie auch in Europa üblich. Ganz offensichtlich symbolisieren Niederwerfungen ein Unterwerfen des Körpers.

Wenn zwei Rüden miteinander kämpfen, wirft sich der besiegte Hund auf den Rücken und bietet dem Stärkeren Bauch und Genitalien zum Biß dar. Wenn Sie ausgestreckt vor jemandem liegen, kann man Sie leicht mit einem Schwert erstechen. Es ist eine sehr exponierte Haltung der Hingabe, der Unterwerfung. Traditionell finden Niederwerfungen zwischen Personen unterschiedlichen Ranges statt. Verbeugungen haben eine doppelte Bedeutung. Der Besiegte bringt seine Niederlage zum Ausdruck und akzeptiert die Macht des Anderen. Gleichzeitig ist es ein Zeichen der Hochachtung. Man erhöht einen Anderen: "ich akzeptiere dich als jemanden, der überlegene Fähigkeiten hat." In Niederwerfungen sind beide Elemente enthalten. Man zeigt Achtung vor den Buddhas, Dharma und anderen damit verbundenen Faktoren. Es ist auch eine Einladung an Andere - die man einem Zustand der Machtlosigkeit unternimmt - zu kommen und sie sich um einen zu kümmern. Wir müssen über diese Bedeutung nachdenken.

Wie sicher ist es für uns, als Individuen einige unserer gewohnten Denk- und Handlungsweisen aufzugeben um Fortschritte zu machen? Wir stehen vor einem Paradox. Ich denke, daß alles im Dharma - und im Leben - nichts als ein verdammtes Paradox ist. Um unseren üblichen, egozentrischen Wunsch nach Kontrolle und Ordnung zu verschieben, müssen wir uns öffnen. Um frei zu werden von diesem geschäftigen Geist, der konstruiert und sammelt, müssen wir ihn entspannen, und wie es im Zen heißt, fallen lassen.

Wahrscheinlich sind wir alle in verschiedenen selbstzerstörerischen Verhaltensweisen gefangen. In einem gewissen Grad sind wohl die meisten Menschen masochistisch veranlagt. Sie erscheinen als Opfer, die kontrolliert und bestraft werden. Tatsächlich haben sie aber die Macht der Kontrolle. Deshalb müssen wir uns bewußt sein, inwieweit das Bedürfnis, sich zu öffnen, pervertiert werden kann. Anstelle sich hinzugeben und sich von dem Anderen verwandeln zu lassen, manipuliert man ihn, um selbst das "Heilige Opfer" zu sein. Wir müssen uns daran erinnern, daß es der Masochist ist, der den Sadisten lehrt, ihm den Schmerz zuzufügen, den er braucht.

In den verschiedenen Dharma-Zentren treffe ich immer wieder Menschen, die schon länger praktizieren. Sie erzählen, "von verschiedenen Lehrern habe ich unterschiedliche Einweihungen bekommen; jetzt habe ich so viele Gelübde und Verpflichtungen, daß es mir sehr schwer fällt, alles auch wirklich zu praktizieren. Wenn es mir gelingt zu meditieren, bin ich voller Schuldgefühle, weil ich an all die Meditationen denke, die ich gerade nicht mache". Das ist exquisiter, spiritueller Masochismus. Die Christen benutzten häerliche Gewänder und geißelten sich - die Tibeter benutzen gebrochene Gelübde, um sich damit zu strangulieren. Weil Gelübde unsichtbar sind, kann man den Schmerz um so mehr genießen. Deshalb müssen wir aufpassen, uns nicht auf diesen Unsinn einzulassen.

Wenn wir auch nur irgendeinen Glauben an den Dharma haben, müssen wir davon ausgehen, daß der Buddha lehrte, um uns zu helfen. All unser Handeln muß von dem

Prinzip durchdrungen sein, durch zunehmendes Verständnis, größere Entspannung zu erreichen und uns zu öffnen und mitfühlend auf andere Wesen antworten zu können. Dieses Prinzip ist für mich der Leuchtturm, der mich durch die Komplexität von Studium und Übung führt. Solch eine grundlegende Absicht - die, wie ich glaube, die eigentliche Bedeutung von Erleuchtung ist - erfordert einen vorsichtigen Umgang mit Offenheit im Bezug auf sich selbst und Andere.

Ich möchte das jetzt mit der Aufforderung von gestern Abend verbinden. Ich habe Sie ermutigt, sich zu erinnern, wie Sie sich selbst und Anderen Leid zugefügt haben. Sie sollten sich nicht schlecht dabei fühlen, und brauchen auch

jetzt nicht in dem miserablen Gefühl schmoren, vielmehr dient es dem Eintritt in eine transformierende Tätigkeit, wie zum Beispiel eine buddhistische Praxis.

Der Satz von fünf Übungen, die Ngöndro genannt werden, besteht aus:

- Zuflucht nehmen;
- Bodhicitta entwickeln, die altruistische Absicht, Anderen zu helfen;
- Darbringung des Mandala als Methode, Freigiebigkeit zu entwickeln;
- Meditation über Dorje Sempa, um sich zu reinigen und eine freier Existenzweise zu erlangen;
- Meditation über den Guru, um innerhalb der Komplexität des Lebens die Erfahrung der Offenheit zu machen;

Der Motor dieser fünf Übungen - die uns heute und in Zukunft beschäftigen werden - sind Furcht und Hoffnung. Der Gebrauch dieser Faktoren ist gleichzeitig der Weg sie zu transformieren.

Erinnern wir uns, daß wir im Tantra alles verwenden, um es zu verwandeln. Nichts ist zu gefährlich oder verführerisch, als daß wir es vermeiden müßten. Doch wir müssen es transformieren, statt alte Gewohnheitsmuster zu verstärken. Es ist keineswegs hilfreich, durch eine Haltung der Angst noch ängstlicher zu werden.

Wir beginnen mit folgenden Überlegungen:

- wir kontemplieren die leidhafte Natur Samsaras;
- wir reflektieren die Natur des Karma und die Schwierigkeit, sich selbst zu befreien;
- wir denken über die Seltenheit der Chance nach, den Dharma zu üben;
- schließlich vergegenwärtigen wir uns Vergänglichkeit und Tod, und wie wenig Zeit wir haben, etwas zu ändern.

Für Menschen, die sich nicht wirklich ändern wollen, ist der Dharma nicht nützlich. Die Vorstellung vom Leiden in Höllen führt lediglich zu einer Art mittelalterlicher Furcht. Auch das ist nicht nützlich. Die Sinnlosigkeit Schuldbewußtsein in Menschen zu erzeugen, die kein Interesse verspüren, ihre Situation zu ändern, ist einer der Gründe, warum der Buddhismus nicht missioniert. Niemand stellt sich an Straßenecken und ruft, "kommt zum Buddha, er nimmt euch eure Sünden ab". Gestern sprach ich im Zusammenhang mit den

vier Aktivitäten über Magie. Damit ist nicht die Augenblicks-Magie des Christentums gemeint: sobald ich Christus als Retter annehme, bin ich befreit. Ich bin keineswegs etwas Besonderes oder ein Auserwählter, dessen Name im großen "Buch der Wahrheit" steht. Der Dharma hebt niemanden aus der Masse hervor, wie es ein Diplomatenpaß tut. Der Dharma vermittelt Alternativen beim Lösen von Problemen. All unsere Handlungen werden zur Methode, zu einer Umwandlung unserer Gewohnheiten. Dadurch werden wir offener und empfänglicher. Weil das zugrundeliegende Motiv das Mahayana-Ziel - sich Anderen zuzuwenden - ist, fällt man nicht in den Wahn zurück, "ich will jemand Besonderer sein, ganz anders sein".

Ausgehend von einem Gefühl der Hoffnung für das Potential des Dharma, nehmen wir Zuflucht. Uns motiviert der Glaube, uns über Begrenzungen und Widerstände hinaus bewegen zu können, sowie der Glaube an Buddha, Dharma und Sangha. Diese Hoffnung wird beeinflusst durch die Angst, die günstige Gelegenheit zu vergeuden. Unsere üblichen Verhaltensweisen halten uns in den Mustern fest, denen wir entfliehen wollen.

Niederwerfungen drücken sowohl Respekt, als auch die Bitte um Hilfe aus. Sie haben sich in Tibet entwickelt, um Hingabe, Achtung, Verlangen auszudrücken. Eine alternative Form ist die Umwandlung von Gebäuden, wie Stupas. Stupas stellen die Reliquien des Buddha dar. Früher umkreiste man Könige im Uhrzeigersinn, um ihnen zu huldigen. Sind Sie aus körperlichen Gründen nicht in der Lage, Verbeugungen zu machen, können Sie auch eine Buddha-Statue aufstellen und sie umkreisen, während Sie das Zufluchts-Gebet rezitieren. Verbeugungen sollen uns nicht foltern, sondern unsere Herzen öffnen.

James demonstriert Niederwerfungen

Im Unterschied zu Kulturen, in denen nur ein Buch - Bibel, Koran oder Thora - existiert, gibt es hier viele Variationen eines Themas. In der tantrischen Tradition ist die Linie von großer Bedeutung. Niemand betritt den tantrischen Weg aufgrund eines Buches, sondern durch mündliche Unterweisungen einer Person, die in einer bestimmten Übertragungs-Linie steht, und dementsprechend das Verständnis der Linie weitergibt.

In Tibet gibt es wahrscheinlich 10.000 Variationen der Dorje Sempa Praxis. Die Mantras sind im Grunde immer gleich. Aber die genaue Art der Visualisation, sowie der präzise Wortlaut der Gebete, variiert. Diese Vielfalt hat historische Gründe. Der Dharma gelangte über verschiedene Pässe der Himalayas nach Tibet. Da es nahezu keine andere Möglichkeit gab, von Tal zu Tal zu gelangen, wurden die Schriften zu Fuß transportiert, was entsprechend lange dauerte. Zu der mangelnden Standardisierung kam die Tatsache hinzu, daß von Zeit zu Zeit

jemand eine Inspiration gehabt hatte. Visionen oder ein wertvoller Fund führten zu weiteren Variationen der Praxis.

Anhand der verschiedenen Varianten der Darstellung, zum Beispiel des "Todes des Akteons" in der frühen europäischen Kunst, kann man sich diese Vielfalt vorstellen. Desgleichen unterscheiden sich Madonnen-Darstellungen in Form, Farbe und Materialien. Das gleiche Thema wird je nach Schule, Atelier oder Künstler variiert. Wenn Sie zum Beispiel in der Renaissance als angehender Künstler aus Italien über die Alpen nach Deutschland wanderten, um Ihre Lehre in einem Atelier fortzusetzen, waren die deutschen Maler vielleicht befremdet von Ihrer Art der Darstellung. Denn Sie hatten eine andere Technik erlernt. Ähnlich geht es Dharma - Praktizierenden. Wir sollten jede Form der Praxis respektieren, denn die Art der Übung hängt von der Übertragung und der Linie ab, die zu Unterschieden in der Praxis führen.

Die folgende Übung stammt von Chhimed Rigdzin Rinpoches erster Inkarnation Nudan Dorje. Sein vollständiger Name ist: Nudan Dorje Drophan Lingpa Drolo Tsa. Er selbst war die 7. Inkarnation von Khyeuchung Lotsawa, einem der Hauptschüler Padmasambhavas, als dieser in Tibet lebte. Eine Abbildung zeigt Guru Rinpoche umgeben von seinen 25 Hauptschülern. Einer von ihnen hält einen Vogel in der Hand, ein Hinweis, daß Khyeuchung Lotsawa durch seine Meditation Vögel vom Himmel herabrufen konnte. In einem gewissen Sinne steht das für die Freiheit von Gedanken, denn Gedanken fliegen am Himmel.

Nun beginnen wir mit dem Text.

Diesen Text nennt man "Terma" oder Schatz-Text. Das läßt sich an der tibetischen Überschrift erkennen: an ihrem Ende befinden sich - ähnlich einem Doppelpunkt - zwei kleine Kreise.

Abbildung

Dieses Zeichen bedeutet, daß der Text von jemandem entdeckt wurde. Wäre es ein selbstverfaßter Text, befände sich am Ende der Zeile ein senkrechter Strich. Mit Schatz-Text ist folgendes gemeint: in Tibet gab Padmasambhava sowohl öffentlich als auch privat bestimmten Schülern verschiedene Unterweisungen. Besondere Belehrungen gab er seinen 25 Hauptschülern, darunter eine Gruppe von 8 bzw. 5 Schülern. Dazu erklärte er ihnen: "in schwierigen Zeiten der Hindernisse, in denen der Dharma in Tibet nicht blüht, werdet ihr wiedergeboren werden. Ich werde euch ein Zeichen geben, wodurch ihr euch an die Texte erinnern werdet".

Es heißt, daß er einige davon in der Luft, im Wasser, in Kristallen, in Höhlen und in Steinen versteckte. Zudem versteckte er aber auch die Schlüssel der Texte. Solche Hinweise auf den Haupttext konnten ein Kratzer auf einer Steinwand oder Mauer, die besondere Gestalt eines Steines oder ein kleiner Text sein. Zu bestimmten Zeiten erhielt jemand, der einen der Schlüssel fand, weitere Hinweise, daß sich um den Schlüssel noch Anderes gruppiert. Entweder er selbst fand daraufhin den Hauptteil oder er gab den Schlüssel demjenigen, der schließlich den Text fand. Um dies zu ermöglichen, mußte der Schlüssel richtig interpretiert oder genutzt werden. Der Haupttext konnte in ausführlicher, schriftlicher Form vorhanden sein, oder auch nur aus einem winzigen Symbol oder einer einzigen Silbe bestehen. War es ein schriftlicher Text, wurde ein Kommentar dazu verfaßt, war es eine Silbe oder Symbol, entwickelte sich daraus der komplette Text. Derjenige, der den Text gefunden hatte, wurde "Tertön" genannt, was bedeutet: "jemand, der einen Schatz gefunden hat". Der Tertön praktizierte den gefundenen Text eine Zeit lang selbst, und gab ihn dann als Unterweisung - oft während seines Lebens nur an eine einzige Person - weiter.

Bevor die Texte versteckt wurden, wurden sie in der symbolischen Sprache der Dakinis - "Khan-dro Da'i Kae" - verfaßt. Sie entsprechen keiner normalen, tibetischen Schrift. Die Dakini ist ein besonderer Aspekt der Weiblichkeit in einem erweiterten Sinn. Es ist eine ästhetische Bewegung der Kommunikation, wie Dinge in der Welt miteinander verknüpft werden, sich miteinander verknüpfen und dazu gebracht werden miteinander zu kommunizieren. Obwohl das Dakini-Prinzip und die Weiblichkeit im tibetischen Buddhismus sehr wichtig sind, waren die meisten Schüler von Guru Rinpoche Männer. Unter seinen Hauptschülern gab es nur eine Frau: Yeshe Tsogyal. So wurden die meisten der später gefundenen Schätze von Männern entdeckt.

Was unseren Text angeht, wurde er vor ca. 130 Jahren entdeckt und ist wie andere Ngöndro-Texte strukturiert. Wenn Sie sich für die Tradition der Termas interessieren, es gibt ein Sachbuch: "Die verborgenen Schätze Tibets", von Tulku Thondup. Sie können das Buch für DM 36.- bei uns kaufen oder bestellen.

Lesen Sie nun bitte den ersten Absatz des Anfangs durch:

DIE VORBEREITENDE PRAXIS, DIE EIN GUTER WEG IST ZUR BEFREIUNG

Verehrung meiner eigenen Bewußtheit.

In der Zukunft werden die Wesen die fünf Geistesgifte (Dummheit, Zorn, Begierde, Stolz, Eifersucht) sehr stark ausgeprägt besitzen und werden der Macht von wechselhafter Faulheit und der Anziehung gesellschaftlicher

Angelegenheiten verfallen sein. Obwohl alle Dharmas frei sind von relativen Positionen und weit sind wie der alles-durchdringende Raum - wer wird den Dharma praktizieren, um diese Wahrheit zu erkennen? Diese Praxis ist gut geeignet für dumpfe und dumme Menschen, die praktizieren wollen. Für Laien

und Wesen von schwacher Intelligenz, damit sie die Zufluchtsgelübde bekommen

können und den Dharma ununterbrochen in den sechs Perioden jeden Tages

praktizieren können. Ich (Padmasambhava) habe dies gelehrt.

Dieser erste Abschnitt hat eine dichte Zusammenfassung der Sicht des Dharma. Gibt es Fragen zu diesem Abschnitt?

Frage: Was sind die sechs Perioden des Tages ?

Antwort:

1. Pramamurti beginnt eineinhalb Stunden vor der Dämmerung, ca. halb drei Uhr morgens bis zur Dämmerung. Das ist der wichtigste Teil. Da die Welt schläft, ist es am ruhigsten und man wird am wenigsten gestört.
2. eine Stunde nach der Dämmerung, (das bezieht sich auf Indien).
3. der späte Morgen, ab elf Uhr,
4. drei Uhr nachmittags,
5. sieben Uhr abends
6. zehn Uhr abends.

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1.) halb 3 morgens, | 4.) 15 Uhr, |
| 2.) halb 6 Uhr, | 5.) 19 Uhr, |
| 3.) 11 Uhr, | 6.) 22 Uhr, |

Die heißeste Tageszeit ist nicht günstig zum Üben. Das stimmt nicht unbedingt mit unseren medizinisch-physiologischen Erkenntnissen überein. Die Tibeter glauben, daß man mittags, wenn es am heißesten ist, schläfrig wird, weil sich das Blut erhitzt und ins Gehirn steigt. Dann ist es eher Zeit für ein Mittagsschläfchen und nicht für Meditation.

Frage. Was sind relative Positionen?

Antwort: Obwohl alle Dharmas - alles - offen ist wie der Himmel, grenzenlos, ohne Anfang und Ende, und dadurch frei davon, auf irgendetwas bezogen zu sein, sind hier die "8 relativen Positionen" - "tro pa" - gemeint. Das sind:

- kommen und gehen,
- beginnen und aufhören,
- nur eine Bedeutung, viele verschiedene Bedeutungen,
- dann gibt es noch ein Paar, das ich im Moment nicht weiß.

Ein Gegensatzpaar wie Kommen und Gehen bedeutet, wir wechseln ständig zwischen Stillstand und Bewegung: ich bin in London, gehe nach Frankfurt, bin in Frankfurt.

Solche Gegensatzpaare strukturieren unser Denken, unser Vorstellungsvermögen, unsere Begriffsbildung, unsere Gewohnheiten, und letztlich unsere dualistisch fixierte Interpretation der Welt.

"Tro pa" ist ein Punkt, um den sich Bedeutungen sammeln. Wenn Sie einen Stock in einen sanft fließenden Fluß halten, werden sich darum Wirbel bilden. Wellen und gurgelnde Geräusche entstehen.

Auch in der einfachen Shine-Meditation, herrscht ein Fluß von Aufmerksamkeit, die auf den Atemstrom gerichtet ist. Plötzlich taucht in Ihrer Beobachtung des Atems ein faszinierender Gedanke auf, dem Sie folgen. Es entsteht Aufregung und emotionales Interesse, die wiederum die Muster gestalten, welche die Gedanken lenken. Einem Gedanken zu folgen, ist viel interessanter, als beim Atem zu verweilen. Sie lenken Sie vom ruhigen Fluß ab. Der Grund für unsere Bereitschaft, uns von unseren Gedanken verführen zu lassen, liegt darin, daß wir prädisponiert sind, unser Denken und unsere Gewohnheiten von den acht relativen Positionen bedingt sind. Wir sind gewohnt auf diese Art Sinn zu erzeugen. Es ist eine ganz wichtige Idee, daß der Geist ursprünglich von diesen Wirbeln frei ist.

Lesen Sie nun den Text von Seite 1 - Seite 3.

DIE VIER ÜBERLEGUNGEN, DIE UNSERE GEDANKEN VON SAMSARA
ABWENDEN

KYE MA RIN CHEN LUE DI U DUM VA RA TAR

Alas! (*) Ich habe nun diesen kostbaren (#) Körper, so selten wie der
Udumbara (+) Lotus.

- *) Alas, weil unsere Leben so kurz sind wie Luftblasen und so viel zu tun ist.
 #) Der Körper eines edlen menschlichen Wesens, das den Dharma praktiziert ist
 kostbar, weil er so selten ist und für ihn selbst und andere sehr nützlich ist.
 +) ein seltener blau-grüner Lotus, der nur blüht, wenn ein Buddha in der Welt präsent ist, Symbol der Ankunft des Buddhas

NYED KA CHI NAE MI THOB TSE DIR NYED

Der so schwierig zu bekommen (*) ist, und den ich in Zukunft nicht wieder erlangen werde.

- *) ich werde ihn nicht noch einmal bekommen, da mein gutes Karma aufgebraucht wurde, um diese eine Chance hervorzubringen.

DAL JOR TONG LOG MA JED CHOE LA BUNG

Ich darf diese Freiheiten (*) und Gelegenheiten (+) nicht mit leeren Händen (#) vorüber gehen lassen, sondern muß nach dem Dharma streben.

- #) wenn ich sterbe, muß ich sicher sein, daß ich diese seltene Gelegenheit so gut

ich konnte genutzt habe. Allein der Dharma ist nützlich und hilfreich für mich

selbst und Andere. Allein er liefert uns die wahre Unterstützung für die furchterregende Reise, die wir in der Zukunft alleine antreten müssen.

- *) Es gibt acht Freiheiten und sie beziehen sich darauf, nicht in den folgenden

Bereichen wiedergeboren zu werden: in den Höllen, als Hungergeist, als Tier,

als langlebiger Gott, unter unzivilisierten Völkern, bei Leuten mit falschen Ansichten, in barbarischen Randländern, als ein Idiot.

- +) Es gibt zehn Gelegenheiten. Die fünf, die von mir selbst kommen, sind: einen

perfekten menschlichen Körper zu besitzen, in einem Land geboren zu sein, in

dem der Dharma gelehrt wird, im vollen Besitz der fünf Sinnesorgane zu sein,

keine der fünf grenzenlosen Sünden begangen zu haben, und Vertrauen in den reinen Dharma zu haben.

Die fünf, die von anderen kommen sind: daß ein völlig perfekter Buddha in dieser Welt erschienen ist, daß er den Dharma gelehrt hat, daß die Lehren noch erhalten sind, daß eine heilige Arya Sangha existiert, die den Dharma

praktiziert, daß ein mitfühlender Guru den Dharma an seine Schüler weitergibt.

NAM CHI NGE MED CHI WA MI TAG SOM

Ich weiß nicht, wann (*) ich sterbe, daher muß ich immer an Tod (#) und Vergänglichkeit (+) denken (damit ich fleißiger praktiziere).

*) Der Tod kann durch viele verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Daher sind meine Gedanken und Pläne für die Zukunft ziemlich unwirklich und bedeutungslos.

#) Ich werde sicher sterben.

+) Alle Objekte und Wesen verändern sich ständig und verschwinden (vergehen).

GE DIG LAE DRAE MI LU DOR LEN CHO

Daß tugendhafte und sündenvolle Handlungen Konsequenzen nach sich ziehen

(von Freude und Leid) ist sicherlich wahr. Deshalb muß ich klar unterscheiden

und wissen, welches Verhalten ich aufgeben muß und welches ich pflegen muß.

RIG DRUG DUG NGAL SUE KYANG ZOD DU ME

Es gibt niemanden, der das Leiden der sechs Bereiche Samsaras (*) ertragen kann.

*) jeder Bereich hat sein eigenes charakteristisches Leid, und Glück ist sehr selten darin, das Leiden ist immens und ohne Ende.

-
- In den Höllen ist das Leiden, das von Zorn hervorgerufen wird. Man wird von enormer Hitze und Kälte gefoltert und unser Körper wird immer wieder zerstückelt und zerstört, nur um erneut wieder zusammengesetzt zu werden.
 - Im Bereich der Hungergeister besteht das Leiden, das von Geiz hervorgerufen wird. Man wird gefoltert von unaufhörlicher Begierde und Verlangen, die nicht gestillt werden können.
 - Für Tiere besteht das Leiden, das von Dummheit hervorgerufen wird. Sie werden angegriffen, geschlagen, als Diener benutzt.
 - Für Menschen besteht das Leiden, die von der Begierde hervorgerufen werden, Geburt, Alter, Krankheit und Tod.
 - Für die Asuras besteht Leiden, das von Eifersucht hervorgerufen wird. Sie kämpfen immer miteinander, werden überwältigt und bekommen nie, was sie wollen.
 - Für die Götter besteht das Leiden, das von Stolz hervorgerufen wird. Nach einer langen Periode eines angenehmen Lebens, werden sie plötzlich entehrt, abgelehnt und fallen zurück in niederere Daseinsformen.

Alas! Ich habe nun diesen kostbaren Körper, so selten wie der Udumbara Lotus, der so schwierig zu bekommen ist, und den ich in Zukunft nicht wieder erlangen werde. Ich darf diese Freiheiten und Gelegenheiten nicht mit leere Händen vorüber gehen lassen, sondern muß nach dem Dharma streben. Ich weiß nicht, wann ich sterbe, daher muß ich immer an Tod und Vergänglichkeit denken (damit ich fleißiger praktiziere). Daß tugendhafte und sündenvolle Handlungen Konsequenzen nach sich ziehen (von Freude und Leid) ist sicherlich wahr. Deshalb muß ich klar unterscheiden und wissen, welches Verhalten ich aufgeben muß und welches ich pflegen muß. Es gibt niemanden, der das Leiden

der sechs Bereiche Samsaras ertragen kann.

"Alas" ist ein ach, ein Stoßseufzer.

Frage: Heißt das auf Seite 2 oben, daß alle, die nicht praktizieren keine menschliche Wiedergeburt erlangen?

Antwort: Wenn man sich die sechs Bereiche Samsaras und die entsprechenden Möglichkeiten der Wiedergeburt vorstellt, gibt es darin auch angenehmere Orte wiedergeboren zu werden. Die menschliche Geburt kennzeichnen die fünf Gifte: Ignoranz, Zorn, Begehren, Eifersucht und Stolz. Auf dieser Grundlage hat man den Wunsch mehr zu bekommen; und aufgrund von Stolz meint man auch Anspruch darauf zu haben. Wie ich gestern schon sagte - man kann das buchstäblich oder metaphorisch interpretieren.

Diesen Text kann man als Methode verstehen, die einen auffordert, keine Zeit zu verlieren, sondern sofort anzufangen. Es handelt sich gewissermaßen um Belehrungen für Dorfbewohner. Es unterscheidet sich nicht sehr von protestantischen Wanderpredigern, die vor 200 Jahren Europa durchzogen und in kleinen Zelten Leute anbrüllten. Die Leute liesen sich gerne anbrüllen, denn es war recht aufregend. Wenn es den Zweck erfüllt, uns aufzurütteln, und uns veranlaßt, etwas zu tun, ist es sehr hilfreich. Ob es eine zutreffende Beschreibung der Struktur der Welt ist, sei dahin gestellt. Vielleicht ist es eher kulturell bedingt. Es wird schwierig sein, diese Sichtweise zum Beispiel in Hinblick auf Astronomie zu begründen. Vielmehr handelt es sich um ein heuristisches Mittel der Öffnung und Erklärung.

Gestern im Park konnten wir Insekten auf dem Boden sehen. Würde man die Erde aufgraben, könnte man sehen, daß es darunter von Lebewesen nur so wimmelt. Sie alle haben das gleiche Potential wie wir, die Buddha-Natur. Im Vergleich zur Menge der Tiere, ist die Anzahl der Menschen gering.

Wollen Sie Ngöndro machen, lesen Sie die 6 Zeilen, Seite 1-3, ein Mal. Bis Sie ganz damit vertraut sind, hilft es, den Text sehr langsam zu lesen und nach jeder Zeile eine Pause zu machen, um darüber zu kontemplieren. Damit ist keine Meditation gemeint, sondern diskursives Nachdenken. Sie lassen Ihre Gedanken Verbindungen zwischen der Bedeutung der Zeile und Ihren eigenen Erfahrungen und dem, was Sie bereits dazu gelesen haben, aufnehmen. So gewinnen Sie ein umfassendes Verständnis.

Die 1. Zeile beginnt zusätzlich mit KYE MA , ansonsten sind alle Zeilen neun-silbig. Die tibetische Sprache ist der türkischen in gewisser Weise ähnlich: die einzelnen Silben haben eigene semantische Inhalte, was bedeutet, daß jeder einzelne Laut eine eigene Bedeutung trägt. Durch das Nebeneinanderstellen der verschiedenen Bedeutungsträger entstehen Wörter und Sätze. Es ist eine sehr schöne Sprache, und wer von Ihnen sie lernen will, dem kann ich das nur empfehlen, weil es Spaß und Freude macht.

Wenn Sie diese Zeilen rezitieren oder singen, ist der Rhythmus:

eins - zwei, eins - zwei, eins - zwei, eins - zwei - drei. Das ist kein schwieriger Rhythmus.

KYE-MA			
RIN-CHEN	LUE -DI	U-DAM	VA-RA-TAR
NYED-KA	CHI-NAE	MI-THOB	TSE-DIR-NYED
DAL-JOR	TONG-LOG	MA-JED	CHOE-LA-BUNG
NAM-CHI	NGE-MED	CHI-WA	MI-TAG-SOM
GE-DIG	LAE-DRAE	MI-LU	DOR-LEN-CHO
RIG-DRUG	DUG-NGAL	SUE-KYANG	ZOD-DU-ME

Nehmen Sie sich Zeit darüber nachzudenken.

Pause

Frage: Warum ist der Ausgangspunkt für Angst, die Angst vor der Zukunft und nicht die Angst vor der Vergangenheit oder das Bedauern?

Antwort: Bedauern ist verknüpft mit der Dorje Sempa Praxis, mit der Reinigung. Die Angst vor der Vergangenheit ist die gleiche wie die Zukunftsangst, beides motiviert uns zu praktizieren.

In meiner therapeutischen Praxis kamen Menschen jahrelang zur Therapie, scheinbar ohne sich zu verändern. Auf ein umwälzendes Erlebnis hin - zum Beispiel eine Trennung - veränderten sie sich dann doch. Damit ich mich nicht so wertlos fühle, stelle ich mir vor, daß ich zumindest den Boden für diese Veränderung vorbereitet habe. Trotzdem ist ein Schicksalsschlag oft Anlaß für einen Wandel. Wir stellen zwar diese vier Grundüberlegungen an, und sie erzeugen einen Kontext - doch dann überrascht uns das Leben. Dharma-Praxis will uns eher aus etwas hinausschocken, als in etwas hineinziehen, denn

zunächst einmal geht es darum, uns auf brutale Weise aus Samsara aufzuwecken, um festzustellen, daß es noch eine andere Möglichkeit gibt.

Man kann diese verschiedenen Techniken auf einer subtileren Ebene benutzen, um sich aus diesen anmaßenden Pfaden - über die wir gestern gesprochen haben - heraus zu schockieren, um mehr offenen Raum zu gewinnen. Die Methoden enthalten mehrere Möglichkeiten: einmal, worin auch immer man sich befindet, herauszuspringen; zum anderen ein klares Ziel zu entwickeln und sich darauf zuzubewegen. Beide Methoden eignen sich für unterschiedliche Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen: manchmal brauchen wir die Sicherheit zielstrebigem Handelns, ein andermal brauchen wir den Schock, der uns gewissermaßen herausreißt.

Nun fahren wir fort mit Zuflucht und Bodhicitta, lesen Sie den Abschnitte Seite 4, oben.

ZUFLUCHT UND DIE ENTWICKLUNG DES ERLEUCHTUNGSGEDANKEN

Jetzt stelle dir vor, daß vor dir im Raum Padmasambhava ist. Er sitzt auf einem

Padma, Sonne und Mond, ist umgeben von den drei Juwelen Buddha, Dharma und

Bodhisattva Sangha. Nimm Zuflucht zu ihnen und bezeuge vor ihnen deine altruistische Absicht, Erleuchtung zu erlangen und Tugenden anzusammeln.

Den Anfang bildet die Visualisation von Padmasambhava. Es folgen 4 Zeilen, die beschreiben, was wir uns vorstellen. Die Visualisierung hilft uns eine Beziehung zu Padmasambhava herzustellen, die so intensiv ist, als sei er tatsächlich in unserer Nähe. Doch die Natur, die Essenz dieses visualisierten Objekts ist leer.

Nehmen wir als Beispiel meine Mala: ich kann mich damit schlagen, ich kann Geräusche mit ihr machen, ich kann sie anfühlen. Sie existiert für mich als ein Objekt. Wahrscheinlich ist sie aus Plastik und in einer Fabrik hergestellt. Sie wird von einem Nylonfaden zusammengehalten. Beides zusammen könnte man erhitzen und schmelzen, bis es zu einer klebrigen Masse geworden ist. Verbrennt man sie weiter, wird Asche daraus. Am Ende kann man die Asche wegblasen - und nichts bleibt übrig. Aber um dieses feste Objekt zu Asche zu reduzieren, muß ich einen Prozeß in Gang setzen. Die Beziehung zwischen der Mala und dem Fast-Garnichts, dem Häufchen Asche, ist auf den ersten Blick nicht erkennbar.

Der Dharma analysiert Leerheit oder die Abwesenheit von Selbst nicht auf diese Weise. Auf einer konzeptuellen Ebene würden wir folgendermaßen vorgehen: Anhand eines Labortests könnten wir die Grundsubstanzen des Kunststoffes feststellen. Die resultierende chemische Formeln setzen wir in ein dreidimensionales Modell um. Die dargestellte Struktur aus bunten Bällen und Strohhalmen ergibt in ihrer ständigen Wiederholung schließlich eine komplexe Struktur. Diese wird auf unserer Wahrnehmungsebene als optische Form einer Perle, die uns durch Licht vermittelt wird, lebendig. In diesem Fall wäre die reduzierte Essenz keine Asche, sondern die strukturelle Essenz der Grundsubstanzen. Das entspräche der Sicht, daß die Essenz einer Sprache ihre Grammatik sei.

Im Abidharma werden zusammengesetzte Phänomene mittels der 5 Skandhas analysiert. Obwohl wir die Grundbausteine erkennen könnten, über die ich im Zusammenhang mit den 5 Skandhas gesprochen habe, (siehe James-Low Transcription: Vorbereitende Übungen I, Seite 36), sprechen wir jetzt auf westliche Weise von der organischen Zusammensetzung der Kunststoffperlen. Es ist lange her, seit ich mich mit organischer Chemie beschäftigt habe, wahrscheinlich ist die Hauptverbindung eine Kohlen-Wasserstoff-Verbindung. Auf der Ebene des Struktur-Modells können wir die einzelnen Moleküle durch bunte Kugeln darstellen - Wasserstoff durch einen grünen, Kohlenstoff durch einen roten Ball. Sie werden miteinander verbunden und führen zur Erscheinung einer Perle. Moleküle bilden Elemente, die als natürlich existierende Substanzen in der Elementen-Tabelle aufgelistet sind, die bis jetzt wohl 104 umfaßt.

Wir haben hier quasi die Oberflächenebene der Wahrheit; was wir sehen, hören und spüren können, scheint ganz klar zu existieren. Diese Form wird von einer darunterliegenden Struktur zusammen gehalten, diese kann nach bestimmten Ordnungsprinzipien definiert werden. Schließlich wurde sie in einer Fabrik - nach im Labor ausgearbeiteten Formeln - hergestellt. Insofern kann sie durch einfache Weise seriell gewinnbringend hergestellt werden. Aber um dieses Plastik zu produzieren, verbindet man keine reinen Elemente. Wasserstoff und Kohlenstoff liegen nicht in reiner Form vor, so daß man die Moleküle einzeln in ein Reagenzglas werfen könnte. Vielmehr verbindet man Mischungen der Elemente miteinander.

Das Gleiche geschieht in der Volksmedizin oder beim Kochen. Menschen waren genaugenommen schon immer mit komplexen chemischen Verfahren beschäftigt. Nur während sie ihr Mittagessen kochten, dachten sie nicht an komplexe chemische Vorgänge. Auf der Oberflächenebene der Realität gehen die Phänomene nahtlos ineinander über und scheinen Sinn zu ergeben. Doch zugrunde liegt eine ständig wechselnde Struktur.

Gleichermaßen stellt die Samatha-Meditation das Handwerkszeug zur Untersuchung der grundlegenden Struktur der 5 Skandhas dar. Zunächst beruhigt man den Geist in der Samatha-Übung. Anschließend analysiert man in der Vipassana-Meditation die oberflächigen Erscheinungen, die aus Grundsubstanzen zusammengesetzt sind. Diese Analyse ist sehr schwierig, denn wir sind unserer gewöhnlichen Oberflächen-Wahrnehmung verhaftet. Schließlich konstruieren wir so unsere Welt. Die Vipassana-Analyse rekonstruiert dies wiederum. Sie unterbricht gewohnte Reaktionen auf vertraute Phänomene. Durch die Prüfung dieses neuen Bezugsrahmens nimmt man die Oberflächen-Erscheinung der Dinge wahr. Der große Vorteil besteht darin, zusätzlichen Freiraum, anstelle der automatischen Reaktion, "dies ist eine Mala ..." zu gewinnen. Nun hat man eine weitere Möglichkeit es zu untersuchen, eine Lücke, sich zu bewegen und zu denken, bevor man in traditionelle karmische Reaktionen auf die Oberflächenerscheinung der Phänomene verwickelt wird.

Vielleicht wundern Sie sich, was das Ganze mit Visualisierungen zu tun hat - das tue ich auch. Es ist eine lange Rundreise, die uns zur Leerheit zurückbringt - aber keine leeren Worte.

Im Rahmen der Abidharma-Analyse wäre der nächste Schritt in unserem chemischen Beispiel, die Analyse von den Molekülen zu den subatomaren Partikeln und von dort ins Mysterium wie - aus äußerster Raumhaftigkeit und Energiebewegung - Form entsteht. Dies ist eines der bekanntesten Rätsel der Modernen Physik und Chemie.

Wenn man entsprechend der buddhistischen Analyse in die Natur der fundamentalen Bausteine der Welt hineinsieht, nähert man sich ihrer Natur auf eine Weise, die auf ihre Relativität verweist. Und so stellt man fest, obwohl sie absolute Bausteine zu sein scheinen, daß sie in Wirklichkeit Momente eines illusorischen Spiels sind, in dem sich ein scheinbar präzise existierendes Phänomen als Oberflächenwirkung einer Welle erweist. Führt man dies alles im Sinne einer "reductio ad absurdum" weiter, befindet sich darunter eine weitere Annäherung, ein weiteres Spiel, eine weitere Annäherung ... und so fort. Dieser Prozeß hat kein Ende, stattdessen existiert nur eine Bewegung in die Offenheit.

Auf tibetisch heißt diese offene Dimension "stong pa", auf Sanskrit "sunyata". Aus der Offenheit entsteht Form. Man sieht diese dreistufige Bewegung:

- Da ist die offene Dimension, in welcher sich Energie zu einem strukturierten Muster verfestigt.
- Das Zusammenspiel der Energien auf der Strukturebene wiederum läßt die

Phänomene erscheinen.

- Auf der Begriffsebene läßt sich nachvollziehen, wie die Mahayana-Kritik an dem

Hinayana-Begriff der abgegrenzten Ganzheiten die Vorstellung der Drei Körper entstehen ließ.

Das ist eine Aufzählung technischer Ausdrücke, die viel bedeuten, und allmählich werden Sie sie verstehen.

Was sich hier eröffnet, ist die Möglichkeit einer offenen Dimension. Der Ausgangspunkt des Tantra ist der Endpunkt des Abidharma-Systems.

Nun zur 1. Zeile auf Seite 4 :

HRI RANG DUN CHOE YING PADMA NYI DAI TENG

"RANG DUN" bedeutet vor mir;

"CHOE YING" ist der Himmel, den man sich gewöhnlich als einen unermesslich weiten, blauen Sommerhimmel vorstellt.

"CHOE" bedeutet in unserem Kontext Erscheinungen, Phänomene, all das, was möglicherweise Gestalt annehmen kann;

"YING" ist Raum, offene Dimension; es bedeutet diese reiche Unendlichkeit, in der Dinge stattfinden können.

Schauen wir uns Thangkas an, dann ist der Hintergrund meist der weite Himmel, dieser offene Raum. Die Berge, das Konstruktive stellen die Welt dar. Zwischen Raum und Materie erscheint die Sambhogakaya-Form, die Struktur-Form der Gottheit.

Ich empfehle Ihnen, sich vor der Visualisation - ob mit offenen oder geschlossenen Augen, kann jeder für sich selbst herausfinden - sich so tief wie möglich zu entspannen und folgendes vorzustellen: Sie sitzen auf einem Berggipfel und schauen in den weiten, blauen Himmel. Dann öffnen Sie Ihre Augen und - während Sie das Gefühl der Weite beibehalten - erlauben Sie der Visualisation, sich vor Ihnen zu manifestieren.

Einigen Leuten fällt das Visualisieren und Erinnern leicht. Sie schließen ihre Augen und können die Gesichter ihrer Freunde oder ihre alte Schule vor sich sehen. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, haben Sie Glück gehabt, denn es hilft bei dieser Übung sehr. Aber wenn Sie das Glück nicht haben - Sie schließen

Ihre Augen und versuchen etwas zu erkennen, sehen aber nichts - dann ist es sehr wichtig, daß Sie sich nicht antreiben, sondern sich einfach entspannen.

Sie können die Visualisation auf der Grundlage von Wahrnehmung oder aber von Gefühl durchführen. Anstatt sich die Wahrnehmung vorzustellen, entspannen Sie sich und gehen in das Gefühl hinein. Sie steigern es und stellen sich vor sich etwas ganz Wunderbares, Einmaliges vor. So entsteht die Visualisierung im Herzen und ist nichts, das in Ihrem Kopf um Sichtbarwerdung kämpft.

Im weiten Himmel erscheint ein Lotus. Er besteht entweder aus fünf Farben, oder ist nur rosa oder blau. Lassen Sie Ihre Vorstellungskraft spielen, und wählen Sie für den Lotus eine Farbe, die Sie mögen. Auf der Lotusblüte ruht eine Sonnenscheibe. Wenn man sich Darstellungen anschaut, sieht man häufig ein schmales goldenes Band - den Rand der Sonnenscheibe. Auf ihr liegt die weiße Mondscheibe. Der Lotus der Leerheit trägt die Sonne der Weisheit und den Mond des Erbarmens.

Auf Seite 4, in der 2. Zeile steht: PADMA JUNG NAE. Padma wird tibetisch "pema" ausgesprochen, im Text steht lediglich PADMA JUNG, da es besser ins Versmaß paßt.

PADMA ist der Lotus,
JUNG ein Ort, und
NAE heißt geboren.

PADMA JUNG NAE bedeutet "geboren aus einem Lotus" und ist der tibetische Name von Guru Rinpoche, bzw. in Sanskrit Padmasambhava. Wenn wir sagen, er sei aus einem Lotus geboren, bedeutet das, er entstieg der Leerheit. Der Lotus symbolisiert - ähnlich der Rose - üblicherweise auch die Vagina. Es heißt "geboren aus der Leerheit" aber gleichzeitig ist er auch ein menschliches Wesen.

Heute gehe ich nicht weiter auf Padmasambhava ein. Es gibt viel Literatur über ihn, und ich werde immer wieder zu seiner Person zurückkehren.

Padmasambhava führte den tantrischen Buddhismus im 7. / 8. Jahrhundert in Tibet ein und gründete die Nyingmapa-Schule. "Nyingma" bedeutet alt. Dieser Terma-Text entstammt der Linie Padmasambhavas, deshalb nehmen wir Zuflucht zu ihm. Padmasambhava repräsentiert den voll erleuchteten Geist mit dem daraus resultierenden verantwortungsbewußten Mitgefühl. Er wird als KYAB KUN DAG NYID beschrieben: er ist die Essenz der Verkörperung jeglicher Zuflucht. Wenn man sich auf Padmasambhava konzentriert, vereint er

alle Gottheiten, zu denen man Zuflucht nehmen könnte, in sich. Sowohl sämtliche Dharma-Schriften, als auch die komplette Sangha sind in ihm enthalten, da er als Essenz alles verkörpert.

Man könnte sagen:

sein GEIST ist der Buddha,

seine REDE ist der Dharma und

sein KÖRPER ist die Gestalt der Sangha.

Während Ihrer Visualisierung richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Padmasambhava. Sobald Sie ein klares Bild haben, können Sie Details hinzufügen. Aber vorläufig reicht es, sich darauf zu konzentrieren.

Die 3. Zeile (Seite 4) repräsentiert die acht Formen Padmasambhavas, die alle diese wunderbaren erleuchteten Qualitäten erlangt haben, sowie viele Vidhyadharas, und alle

sind um ihn versammelt. Für den Anfang reicht es, wenn Sie sich um Padmasambhava herum Regenbogen-Lichtstrahlen vorstellen, die alle anderen Wesen einschließen.

Im Text "Die Vidyadhara Guru Sadhana" - in der großen Puja - gibt es Beschreibungen all dieser Wesen. Ich rate Ihnen, sich nicht verwirren zu lassen. Ich halte es für sinnvoller, sich über eine einfache Sache klar und sicher zu sein, daß man sie wirklich praktizieren will, anstatt sich von einer Menge Zeug überwältigen zu lassen. Die 4. Zeile weist uns an, klar zu visualisieren.

Frage: Das letzte Mal sprachen wir bei der Visualisierung über die Silbe HRI, aus der die Form hervor- bzw. wieder eintritt.

Antwort: In dieser Puja ist diese Vorstufe zur Visualisierung nicht enthalten, es ist eine sehr vereinfachte Form. Später machen wir es komplizierter.

Diese 4 Zeilen werden während der Visualisierung einmal gelesen.

HRI-RANG	DUN-CHOE	YING-PADMA	NYI-DAI -TENG
KYAB-KUN	DAG-NYID	RIG-DZIN	PADMA-JUNG
DRUB-NYE	TSEN-CHOG	GYE-DANG	RIG-DZIN-TSOG
TSA-SUM	GYAL-WAI	KYIL-KHOR	DZOG-PAR-SAL

Die darauf folgenden Niederwerfungen wollen wir noch vor dem Mittagessen machen, weil danach die Aufmerksamkeit abschläft.

Den Zufluchtsvers auf Seite 5 rezitieren wir, während wir die Visualisierung aufrechterhalten: im weiten, blauen Himmel sitzt vor uns Guru Rinpoche auf Lotus, Sonne und Mond. Regenbogen-Licht umspielt ihn, und er lächelt uns wohlwollend an. Er drückt unser Potential - die Buddha-Natur - aus. Ihn anzuschauen ist wie in einen Spiegel zu blicken, in dem wir unser eigenes Potential erkennen, was uns hilft aufzuwachen. Wir sind keine Kopie Guru Rinpoches, sondern finden uns in der Spontanität und der freien Existenz wieder, die ihm eigen sind.

Auf Seite 5 befindet sich der Text zu den Niederwerfungen:

NA-MO DAG-DANG THA-YAE SEM-CHEN-GYI

Wir stellen uns vor, mit allen Lebewesen vor ihm zu stehen: vor uns befinden sich unsere Feinde, hinter uns unsere Freunde, rechts unser Vater und alle männlichen Verwandten und Männer dieser Welt, links unsere Mutter, sowie alle Frauen der Welt. Wir stellen uns vor, daß nicht nur wir, sondern alle Wesen sich vor Guru Rinpoche niederwerfen - die ganze Welt findet sich ein. Die Übung schließt alle mit ein und verhindert, daß wir uns gesondert oder getrennt von Anderen fühlen. So erhalten alle zusammen den Verdienst.

2. Zeile:

LU-MED KYAB-NAE NAM-LA KYAB-SU-CHI

Wir alle nehmen Zuflucht zu den unfehlbaren Orten der Zuflucht, die uns nicht betrügen, die uns nicht täuschen. Viele Menschen versprechen uns, uns zu retten. Mukthananda, Rajneesh, Jesus Christus, Mohammed oder wer auch immer - ich erinnere mich, daß sogar meine Mutter mich retten wollte. Aber jemand, der uns Schutz verspricht, macht uns in Wirklichkeit verletzlich. Dadurch geben wir die Verantwortung für unser Leben ab. Wenn wir Zuflucht zu Padmasambhava nehmen, benutzen wir unsere Sehnsucht nach Fürsorge als Zugang zur Meditation.

Dann kommen wir zum zweiten Teil der Meditation.

Guru Rinpoche erscheint, verschmilzt mit uns, und so nehmen wir Zuflucht zu unserer eigenen Natur. Betrachtet man nur den ersten Teil, endet dieser in einer abhängigen Beziehung. Man sagt "du bist so wunderbar, bitte rette mich." Man ist ein Liebhaber mit gebrochenem Herzen. Auf diese Weise verehrt man den

Geliebten und geht tatsächlich mit ihm ins Bett. Aber es ist besser als Sex - denn wenn man Sex hat, kopulieren zwei Körper miteinander, die Herzen fühlen sich nah - doch dann trennt man sich wieder. Hierbei aber verschmilzt das Objekt unserer Verehrung in uns, und es entsteht der Zustand von Seligkeit, Erfüllung und Nicht-Getrenntheit. Diese Zeilen rezitiert man während des Verbeugens. Sobald wir uns geschmeidiger niederwerfen können, sprechen wir das Gebet schneller.

NAM-MO	DAG-DANG	THA-YAE	SEM-CHEN-GYI
LU-MED	KYAB-NAE	NAM-LA	KYAB-SU-CHI

Wenn Sie Niederwerfungen machen wollen, gilt folgendes:

- Sie stehen aufrecht, vor Ihnen im Himmel erscheint die Visualisierung.
- Sie erheben die Hände aneinandergelegt über den Kopf, führen sie zur Kehle und dann zum Herzen.

Stirn steht für Körper,

Kehle für Rede und

Herz für Geist.

Sie repräsentieren die Ganzheit unseres Seins. Wenn ich sie berühre, bringe ich damit zum Ausdruck: "ich nehme Zuflucht mit Körper, Rede und Geist".

- Die Hände sind leicht aneinander gelegt und dabei etwas geöffnet. Stellen Sie sich vor, daß Sie einen wunscherfüllenden Juwel halten. So wie Sie Wein, Blumen oder ein Geschenk mitbringen, wenn Sie eingeladen sind. Den Juwel bringen Sie Guru Rinpoche dar.
- Zuerst gehen Sie auf die Knie und dann ganz auf den Boden. Wenn Sie diese Übung mindestens 200.000 Mal gemacht haben, können Sie sich zu Boden werfen - aber nicht vorher, sonst bekommen Sie ein zu großes Ego und gebrochene Knie.
- Sie können auch halbe Verbeugungen machen: Stirn, Kehle und Herz berühren, auf die Knie gehen, mit der Stirn den Boden berühren, wieder aufstehen und wiederholen.
- Eine vollständige Niederwerfung sieht folgendermaßen aus: Sie gehen auf die Knie, dann rutschen Sie nach vorne, strecken die Hände vor den Kopf und stehen möglichst schnell wieder auf. Man kann sich an die Stelle, wo man mit den Knien aufkommt, ein Kissen hinlegen und Waschlappen - zum besseren Gleiten - über die Hände ziehen. Der Schmerz gehört nicht eigentlich zur Praxis und hat keinerlei Erkenntniswert. Es handelt sich nicht um eine Attacke auf den Körper, sondern es soll eine fließende Bewegung ergeben. Sie können stattdessen auch im Uhrzeigersinn um eine Statue gehen und dabei das Zufluchtsgebet rezitieren. In Indien läßt man sich oft ein Brett aus gutem Holz,

das nicht splittert, zimmern. Viele Verbeugungen polieren das Holz, so daß es schön schimmert. Darauf lassen sich Verbeugungen sehr schnell machen.

Frage: Warum?

Annemarie: Du brauchst ja nicht ewig auf dem Bauch rumzuliegen.

Stille Meditation läßt sich mit einem chemischen Forschungs-Labor vergleichen, wo alles präzise angeordnet und ausgerichtet ist. Aber solch ein disziplinierter Verlauf läßt sich nur schwer in Ihrer Küche durchführen. Führen Sie hingegen diese dynamische Meditation durch, ähnelt es einem geschäftigen Großlabor, wo es unordentlich, laut und völlig anders ist. Es handelt sich demnach um ein Mittelding zwischen einer fein abgestimmten Forschungssituation und dem alltäglichen Chaos.

Vielleicht werden Sie müde, etwas schmerzt, Sie beginnen sich zu langweilen und fragen sich, wieviele Verbeugungen Sie wohl schon gemacht haben. Jede Menge Gedanken steigen auf: traurige, egoistische, selbstmitleidige. Insofern ist es eine geschickte Art, Ihr Karma aufzukochen und Ihnen etwas davon zu vermitteln, wer Sie sind und worum es sich bei Ihrer Zusage eigentlich handelt. Schließlich streben wir nach Zuflucht, nur werden wir dabei von der eigenen Nachlässigkeit aufgehalten, stoßen dabei auf Hindernisse.

Für die Niederwerfungen benutzen Sie am besten eine lange Mala mit 111 Perlen, die vor Ihnen liegt. Jedes Mal, wenn Sie sich ausstrecken, schieben Sie eine Perle weiter. Es ist sinnvoll, wenn zwischen den Perlen ein recht großer Abstand besteht.

Wenn Ihre Gesundheit und Ihre Zeit es erlauben, ist es nützlich, sich wenigstens eine Woche frei zu nehmen, um viele Niederwerfungen zu machen - täglich 2000. Natürlich reicht es täglich 100 oder 50 zu machen, oder am Wochenende ein paar mehr. Aber wenn Sie es intensiver betreiben, machen Sie eine wirklich andere Art von Erfahrung.

Jetzt gehen wir zum Mittagessen. Das Mittagessen schließt eine etwas schwierige Meditation ein. Wenn die opferdarbringenden Dakinis die Speisen an den Tisch bringen, müssen Sie Ihre komplette tantrische Visualisierungs-Kraft benutzen, das Aroma und die Schönheit der Menüs zu steigern.

Pause

Das Ngöndro wird uns noch eine Weile beschäftigen. Auf der theoretischen Ebene haben wir die Hälfte der Dorje Sempa Praxis besprochen, auf der praktischen befinden wir uns am Anfang von Zuflucht und Bodhicitta, bei den Niederwerfungen.

Es gibt sehr viele Übungen im tibetischen Buddhismus. Allein innerhalb der Linie von Chhimed Rigdzin Rinpoche gibt es insgesamt über 1000 Praktiken. Wichtig ist es, daß man mit etwas Einfachen und Grundlegendem anfängt, später kann man es, den eigenen Neigungen und Wünschen entsprechend, ausarbeiten.

Letztes Mal habe ich einen kurzen Kommentar zur Kleinen Padmasambhava-Puja gegeben. (Transcription Ngöndro I). Alle Ngöndro-teachings sind auf Audio-Kassetten in englisch-deutscher Sprache erhältlich, man kann sie bei Sugandha bestellen, Tel. 069-45 13 46.

Diese Puja hat viele Vorteile. Erstens ist die Person, die die Hauptverbindung dazu hat - Chhimed Rigdzin Rinpoche - noch am Leben, und man kann ihn treffen. Dadurch läßt sich eine Beziehung zur Praxis herstellen. Diese Art Übungen wirken auf zwei Ebenen:

1. die der Bedeutung, auf der man sich bemüht, ihren wörtlichen Sinn zu begreifen, und die Begriffe in die Visualisation umsetzt.
2. der Aspekt der verwandelnden Eigenschaft, den man durch das Ausführen der Praxis verwirklicht.

Etwas, das ich dieses Wochenende verdeutlichen möchte, ist die Bewegung in zwei Richtungen:

- eine Richtung ist die der Unterstützung, Berechenbarkeit und Sicherheit. Sie haben eine tägliche Praxis, mit der Sie vertrauter werden und die Ihnen zeigt, wo Sie sind.

- die zweite Richtung ist die der Verwirrung, Störung und des Zweifels.

Wenn Ihr Hauptaugenmerk auf der ersten Bewegung liegt, erscheint Ihnen die zweite erschreckend - als schrecklicher Fehler, den es auszuräumen gilt.

Wenn wir erkennen, daß beide Ebenen sich in eine Richtung bewegen können, können wir in den Zweifel hineingehen und ihn auf kreative Weise als Sägeblatt benutzen. Damit durchschneiden wir unseren Wunsch nach einer sicheren Selbstidentifikation, nach Kontrolle und all dem. Stattdessen offenbart sich ein verletzbares Wesen.

Chhimed Rigdzin Rinpoche greift dies auf verschiedene Art auf, indem er für viele Menschen ein Störfaktor ist. Er tut und sagt Vieles, das auf der begrifflichen Ebene schwer zu verstehen ist. An diesem Punkt kann man beanstanden, daß er nicht dem eigenen Bedeutungsschema entspricht, daß er ga-ga sei. Man kann aber auch der Verwirrung einen Sinn zugestehen und untersuchen, warum es geschehen ist und was es bedeuten könnte, was er gemeint haben könnte. Ob ich die Funktion einer Vorgruppe, eines Anheizers erfülle, muß jeder selbst entscheiden.

Ein weiterer Vorteil der kleinen Padmasambhava-Puja ist, daß sie wirklich kurz ist. Man kann sie zwar in sogar 10 Minuten machen, aber möchte man die darin enthaltene Meditation durchführen, benötigt man ungefähr eine halbe Stunde. Sie können einen solchen Text auf mancherlei Weise benutzen. Wenn er Ihnen vertraut ist, kann er Ihnen als Teddybär dienen: Sie waren der Welt ausgesetzt, es war ein beschissener Tag, Ihr Lover will nicht mit Ihnen vögeln - also nehmen Sie Ihren kleinen Text und fühlen sich besser. Das ist eine Möglichkeit, und immer noch besser als Whiskey zu trinken.

Diese Übung beinhaltet alle essentiellen Elemente einer tantrischen Praxis:

- einfache Visualisierungen,
- Visualisierungen der Gottheit außerhalb von uns selbst,
- Visualisierungen unserer selbst als Gottheit,
- Gebete, u. a. das 7 - Zeilen - Gebet an Guru Rinpoche.

Das 7-Zeilen-Gebet wird innerhalb der Nyingmapa-Linie als einer der wirkungsvollsten Haken betrachtet, mit dem man Energie und Segen von Guru Rinpoche zu sich zieht. Es ist ein sehr kraftvolles Instrument, das Menschen eine tiefe Rückverbindung zu sich selbst ermöglicht. Es gibt auch einen auflösenden Teil der Meditation, durch den man diese Praxis mit der offeneren Dimension des eigenen Wesens verbinden kann.

Verbindung zum Dharma ist sehr wichtig. Aber solange der Dharma als etwas existiert, das außerhalb unserer selbst ist, kann er uns auch wieder entgleiten. Und nocheinmal, wir müssen uns immer erinnern, daß der Buddha lehrte, um Lebewesen zu helfen - und nicht um Schüler des Buddha zu schaffen.

In der menschlichen Natur ist eine gewisse Perversität enthalten, eine Geschichte, die sich ständig wiederholt: manche Menschen erfahren sich als gefangen, als begrenzt in einer besonderen Situation, sie kämpfen mit enormer Energie, diese Begrenztheit zu durchbrechen und Freiheit zu erlangen. Haben sie das erreicht, interessieren sich auch Andere dafür und beginnen, diese Person zu idealisieren. Nach ungefähr 20 Jahren sitzt die Person, die Freiheit gefunden hat, plötzlich als Guru in einem kleinen Kasten fest, umgeben von

allen möglichen abhängigen Jüngern, die zu hirnlosen Sklaven geworden sind. Das ist die Geschichte von Freud, von C.G. Jung, von Siddharta, dem Sakyamuni Buddha.

Wenn wir dieses Prinzip verstehen, müssen wir uns sicher sein, daß wir uns auf das anfängliche Ziel hin orientieren, das darin besteht, Freiheit zu finden. Meine Freiheit darf nicht den Verlust der Freiheit eines Anderen und seiner Abhängigkeit verursachen. In jedem Dharma-Zentrum oder überall, wo Menschen sich treffen, ist die Frage von Freiheit, Respekt voreinander und Achtsamkeit, hinsichtlich des Beitrages, den Einzelne leisten, von größter Wichtigkeit.

Für diejenigen, die eine tägliche Praxis wünschen, ist die kurze Rigdzin-Praxis sehr nützlich. Wenn ich Tibeter wäre, würde ich sagen, sie müssen Sie machen; da ich aber ein westlicher Hippie-Demokrat bin, sage ich, es liegt an Ihnen, denn schließlich müssen Sie die Praxis machen. Zu handeln, weil unsere entwickelte Über-Ich-Funktion mit Strafe droht, und Schuldgefühle verursacht, wenn wir nicht gehorchen, ist keine besonders befreite Art zu leben. Ich würde niemandem vertrauen, der behauptet, "ich übernehme deine Verantwortung und trage sie für dich". Wer immer meint, diese Verantwortung tragen zu können, wird uns früher oder später in den Dreck stoßen. Ob Alkohol oder Heroin, Geliebte oder Gurus, sobald man Anderen die eigene Verantwortung überläßt, ist man verloren. Umgekehrt - man muß den Guru benutzen, um sich selbst zu helfen, um wiederum Anderen helfen zu können. Der Guru ist ein Versprechen nützlich zu sein. Manchmal entwickelt sich Korruption um Gurus, weil diese vergessen haben, daß ihr ursprüngliches Anliegen - Anderen zu helfen - war; jetzt helfen sie nur noch sich selbst.

Durch die kleine Rigdzin-Praxis benutzt man die Visualisation Padmasambhavas, die die Essenz all unserer Lehrer impliziert: unsere Grundschul-Lehrer, unsere Eltern - alle, die uns jemals etwas gelehrt haben - sind Aspekte des Guru-Prinzips. Selbst jemand, der unser Herz brach und uns etwas über Eifersucht und Zorn beibrachte, war hilfreich.

Frage: Das hört sich für mich so an, daß mein alter, ultra-strenger Mathematik-Lehrer auftaucht, der mit Buddhismus überhaupt nichts zu tun hat.

Antwort: Das Wort Buddhismus ist pervers ...

Teilnehmer: ... ja-ja ...

Antwort: Auch dieser Lehrer hat Ihnen geholfen.

Teilnehmer: Er war ein Sadist ! Er war nichts anderes als ein Sadist !

Antwort: Aber Ihre Mutter, die Ihnen, als Sie klein waren, den Po abgewischt hat, war auch sehr hilfreich ...

Teilnehmer: ... aber nicht der Mathematik-Lehrer ! ...

Antwort: Dann visualisieren Sie Ihren Mathematik-Lehrer in der Hölle ...

Teilnehmer: Jaaa ! ...

Antwort: ... und senden Lichtstrahlen, um ihn zu retten. Ich spreche hier von Menschen, von denen wir glauben, daß sie uns geholfen haben. Über Respekt lernen wir großzügig zu sein, und Großzügigkeit entsteht aus dem Wissen, daß uns geholfen wurde. Die Tatsache, daß das geschehen ist, öffnet uns dem Bewußtsein, daß wir in einer bewegten Welt leben. Die wahre Gefahr entsteht in dem Moment, wo man sagt, "nur mein Guru weiß". Das ist die Grundlage für sektiererischen Wahn. Viele Leute in der Welt wissen etwas. Wenn wir einander mehr achteten, könnten wir eher herausfinden, was die Einzelnen wissen. Wenn wir die Prinzipien des Dharma verstehen, können wir unbefangener die Fülle der Welt anerkennen.

Den Ngöndro-Text können Sie ebenfalls täglich machen - er ergänzt die kleine Rigdzin-Puja ganz gut. Nach "Entwickeln von Bodhicitta" auf Seite 4 der kleinen Puja setzen Sie das Ngöndro ein. Sie können die Niederwerfungen in die Puja integrieren. Beides läßt sich wie folgt verbinden: wenn es Ihnen möglich ist, sich einen Tag im Monat Zeit zu nehmen, um Ngöndro zu praktizieren, nehmen Sie die kleine Padmasambhava-Puja bis Seite 4, gehen dann zum Ngöndro über, und wenn Sie zu den Niederwerfungen kommen, machen Sie einige. Dann beenden Sie die Puja wie gewohnt. Ich empfehle Ihnen Ihre eigene Art der Praxis zu finden. Wenn es Ihnen zeitlich möglich ist, praktizieren Sie täglich. Ist Ihnen das zu viel, versuchen Sie es anders. Sie werden feststellen, daß alles seine Vor- und Nachteile hat: es kann ratsam sein, regelmäßig vorzugehen oder es in mehrere Sequenzen aufzuteilen. Sie leben in Ihrem Leben und sind der einzig Verantwortliche.

Kehren wir zurück zu unserem Text. Die 3. Zeile auf Seite 5

JANG-CHUB SEM-KYE DRO-LA THUG-JE-ZIG

kommt nach dem Zufluchtnehmen und den Niederwerfungen. Man kann diese 3. Zeile auch zusammen mit den ersten beiden Zeilen rezitieren und dabei Niederwerfungen machen - obwohl im Text steht, man solle für die Verbeugungen nur die ersten beiden Zeilen benutzen.

Wenn Sie entschlossen sind, wirklich 100.000 Niederwerfungen zu machen, ist es angesichts der Komplexität unseres Lebens angebracht, alle drei Zeilen zusammen zu rezitieren, und so Bodhicitta und Verbeugungen gleichzeitig zu praktizieren.

Wie ich bereits sagte, stellen wir uns beim Visualisieren uns selbst vor, umgeben von allen fühlenden Wesen. Fühlende Wesen schließt Götter, Engel, Wale, Kaninchen, Teddybären, selbst Wespen, die Sie stechen, ein. Alle Wesen, für die man Mitgefühl empfindet, sind bereits im Prozeß des Zufluchtnehmens mit uns .

Mit der 3. Zeile sagen wir, "mit der Entwicklung des Erleuchtungs-Geistes bitte ich dich, Guru Rinpoche, auf mich zu schauen und meinen Entschluß - erreichbar und hilfsbereit zu sein - zu stärken".

Wenn wir etwas Schwieriges zu tun haben, ist es hilfreich, wenn andere Menschen dabei sind. Ich habe etwas Höllisches vor mir, ich muß meine Einkommenssteuer-Erklärung machen! Ich muß diese ganzen verdammten Formulare mit Details ausfüllen! Eigentlich ist es nicht schwierig, es ist eine hirnlöse, dumme Arbeit, aber emotional ist es unheimlich schwer. So wird mich eine Freundin besuchen, sie wird bei mir im Zimmer sitzen, Tee trinken, während ich fluche und brülle. Dann macht sie Musik an, wir tanzen ein bißchen, und ich arbeite weiter.

Das Bodhisattva-Gelübde besagt, daß man für alle Wesen arbeiten und für sie erreichbar sein will; manchmal kann einem das ein bißchen zu viel werden. In solchen Situationen, ist es hilfreich, wenn man seine Zusage - zugänglich für Andere zu sein - durch das Bewußtsein stärkt, von Guru Rinpoche direkt unterstützt zu werden. Diese Verbindung festigt man durch Niederwerfungen.

Ich habe bereits in anderen Seminaren über das Bodhisattva-Gelübde gesprochen. Deshalb möchte ich das an dieser Stelle nicht tun. Stattdessen werde ich auf die Vier Grenzenlosen Gedanken eingehen. Diese vier Haltungen sind:

- Liebe,
- Mitgefühl,
- Freude,
- Gleichmut.

LIEBE bedeutet: mögen alle Wesen glücklich sein und mögen die Ursachen des Glücks mit ihnen sein, mögen alle Lebewesen im Besitz dessen sein, was

Glück verursacht. Der Wunsch, daß alle Wesen glücklich sein mögen, daß sie für sich selbst durch die Gegenwart Anderer Befriedigung finden mögen.

Wenn wir uns vorstellen, wie in der westlichen Kultur gegenwärtig das Wort "Liebe" benutzt wird, hat es eine etwas andere Bedeutung. Man meint: "ich brauche dich, du bist etwas ganz Besonderes, ich will nur dich, wenn du mit mir sein willst, wäre das wunderbar - und im Besonderen: ohne dich bin ich unvollständig". Es gibt viele Schlager im Stil von "ohne dich bin ich nichts". Vielleicht hatten wir alle einmal dieses Gefühl: wir verliebten uns, und waren in genau der Stimmung, daß wir uns traurig und leer fühlten, wenn der Geliebte nicht da war. Wir glaubten seine Anwesenheit zu brauchen, um uns vollständig zu fühlen.

Dieser Begriff von Liebe ist eine Art Verschlag, aus dem man - durch Symbiose, die ermöglicht, das eigene Leben um den Anderen aufzubauen, sich in ihm aufzulösen - alle Negativität ausschließt. Es ist eine folie a deux, eine blinde Komplizenschaft. Wenn wir aber nicht blind sind, sondern unsere Augen der Komplexität der Welt öffnen, wird es anstrengend. Alles scheint außer Kontrolle zu geraten, wir wissen nicht, was wir mit unserem Leben anfangen sollen, wir wissen nicht, was passieren wird. Deshalb ist es sehr verführerisch, jemand Attraktives zu finden, mit dem man diese ursprüngliche Verbundenheit wiedererleben kann und die Welt ausschließt.

Der buddhistische Begriff von Liebe ist eine Umkehrung davon. Es heißt, "mögen andere Wesen glücklich sein, mögen alle Wesen glücklich sein, und mögen sie die Wurzel des Glücks haben". Die Wurzel des Glück ist Freiheit von Anhaftung. Wir sagen nicht, "mögest du glücklich sein, weil du ein schönes Auto hast oder deine Kinder gesund sind". Wir hoffen, daß die Lebewesen das Glück haben, das aus der Freiheit, sich beliebig in gegebene Situationen bewegen zu können, entsteht.

Das Lied "if you love somebody, set them free" greift ein verbreitetes Thema auf. Freiheit ist nichts, das wir einem Anderen schenken können. Sobald wir davon sprechen, Freiheit zu geben oder zu nehmen, ist keine Freiheit vorhanden. Wir müssen anfangen zu verstehen, daß andere Menschen überhaupt existieren. Andere Menschen sind nicht nur irgendwelche schimmernden Objekte am Rande der wichtigen Blase unserer Welt. Sie sind das Zentrum ihrer Welt, und so ist jeder Mensch das Zentrum der Welt. Eine lustige Welt mit so vielen Zentren ! Mit dieser Vorstellung müssen wir uns auseinandersetzen, wenn wir Andere verstehen wollen. Sie sind kein Zusatz zu unserem Leben, sondern auf mysteriöse Art in ihrem Leben zentriert, wie wir in unserem. So wie wir aus der Mitte der Welt hinausschauen, tut das auch jeder andere Mensch. Jede Person ist die Augen der Welt, die Ohren der Welt, der

Körper der Welt. Wenn wir den Wesen Glück wünschen, so enthält es eine große Toleranz für die Unterschiede, die sich in uns verkörpern.

Obwohl wir sagen, daß die Wurzel des Glücks Nicht-Anhaftung sei, wissen wir dennoch nicht, was das für Andere bedeutet. Vielleicht mag jemand Schokoladen-Eis und fragt einen Anderen, "magst du Schokoladen-Eis?" Antwort: "ja, mag ich." Er denkt, "gut, wir mögen es beide, also kaufen wir welches". Beide löffeln gleichzeitig ihre Eiscreme. Aber wer kennt schon den anderen Mund ? Die andere Eiscreme ? Der eine sagt, "diese Eiscreme ist lecker, aber kannst du dich an das Eis in Italien erinnern ? Es war schmackhafter." Durch Sprache schaffen wir die Illusion, über das Gleiche zu sprechen, doch tatsächlich gibt es keine Gewißheit. Ich kenne nicht die Innenseite Ihres Mundes.

In Bezug auf den Dharma ist es grundlegend wichtig, daß niemand Ihre Erfahrung kennt. Die Beziehung zwischen Sprache und Erfahrung ist extrem problematisch. Wir können aber Achtung gegenüber der Tatsache entwickeln, daß der Andere aus seinem Raum spricht, der sich von unserem unterscheidet. Wir sollten nicht wie ein gieriger Kolonialist zuhören, der fremden Raum in Besitz nimmt und die Grenzen mit einem roten Stift markiert.

MITGEFÜHL ist der zweite der grenzenlosen Gedanken. Er wird durch die Zeile ausgedrückt: Mögen alle Lebewesen frei sein von Leid und der Wurzel des Leides. Die Ursache für Leid ist wiederum Anhaftung. Es handelt sich um eine Absicht: mögen alle Lebewesen frei sein von Leid. Wenn Leiden aus Anhaftung entsteht, reicht es dann aus, jemanden darauf aufmerksam zu machen, "ich sehe, daß du gerade im Begriff bist, dich an etwas zu binden. Ist dir das bewußt ?" Der Andere: "Oh, danke für den Hinweis". Im allgemeinen werden sich Menschen erst durch direkte Erfahrung dieses Zusammenhangs bewußt. Vielleicht muß man völlig fertig sein, um irgendetwas zu begreifen. Vielleicht ist es ein Akt des Mitgeföhls, jemanden fortfahren zu lassen, bis er schließlich Schaden erleidet.

Ich hatte kürzlich ein schmerzhaftes Erlebnis mit einer wunderbaren Frau - aber vielleicht war sie eher eine Hexe. Ich erzählte einer Freundin davon, sie antwortete: "es ist gut, daß sie dir das Herz gebrochen hat, du hast wirklich etwas dabei gelernt." Das war tatsächlich wahr. Denn ich war gewissermaßen blind und nicht besonders achtsam gewesen - etwas geschah - und ich war völlig überrascht. Diese Blindheit -obwohl sie ziemlich angenehm gewesen war - führte eindeutig in die falsche Richtung. Wenn es auch sehr schmerzhaft war, so öffnete mir diese Erfahrung doch die Augen, für das, was tatsächlich geschehen war.

An diesem Beispiel will ich zeigen, daß es bei der Arbeit mit Anderen oft schwierig ist, zu beurteilen, ob Eingreifen oder Rettung wirklich hilfreich ist. Generell tut ein gebrochenes Herz niemandem gut, ebensowenig wie Traurigkeit und Tränen. Manchmal aber doch. Durch Krankheit, einen schmerzhaften Verlust, Enttäuschungen im Beruf - wann immer Ihre Planung durch einen Schock unterbrochen wird. Dadurch, daß das Luftschloß zusammenbricht, wird Gegenwärtigkeit wieder hergestellt.

Mitgefühl müssen wir sehr vorsichtig üben. Es gibt im Buddhismus viele voraussagende, dogmatische Belehrungen über Mitgefühl. Regeln, wie man Anderen gegenüber empfinden und sie behandeln sollte, wie man ihnen Lichtstrahlen schickt, um ihnen zu helfen. Es gibt viele Anweisungen, wie man sich mit Anderen verhält und was man für sie tut. Es ist aber möglich, daß echtes Mitgefühl darin besteht, bei ihnen zu sein in ihrem Leid, anstatt sie herauszureißen und ihnen Raum zu geben, in dem Verständnis aufkommen kann.

FREUDE. Die Beschäftigung mit Freude ist der dritte der grenzenlosen Gedanken. Freude, die nicht durch Leiden - welcher Art auch immer - beeinträchtigt ist. Was unsere Freude in der Welt einschränkt, ist nicht grobes Leid. In diesem Zusammenhang heißt Freude auf tibetisch "gawa" (dga´wa). Gawa hat durchaus einen sexuellen Beigeschmack und meint diese bestimmte Freude, die beim Geschlechtsverkehr entsteht.

Frage: Wo im Text sind wir eigentlich?

Antwort: Es ist nicht im Text. Diese vier Gedanken sind mit dem Entstehen von Mitgefühl verbunden. Die vier positiven, allgemeinen Wünsche existieren auch in der Theravada-Tradition.

"Gawa" (dga´ba), Freude entspricht der Weise, wie Jaques Lacan, der französische Analytiker, den Begriff "jouissance" anwendet. Es ist ein Wort für die Lust des Orgasmus, das ein Aufgeben des eigenen Selbst beinhaltet. Solange wir in den Vorurteilen unserer eigenen Empfindungen gefangen sind, erscheinen uns Andere als fremde Objekte. Die Subjekt-Objekt-Dichotomie wird auf diese Weise gesteigert. Es wird eine gewisse Ängstlichkeit erzeugt, obwohl man dem Anderen nahe ist und ihn ermutigt in der Welt zu sein. Wir selbst müssen uns darauf aufmerksam machen, wie wir uns hindern, uns frei in der Welt zu verkörpern.

Im Zusammensein mit tibetischen Lamas, Hindu-Lehrern oder anderen Menschen, aus solchen Zusammenhängen, kann man beobachten, daß einige

natürlicher, spontaner und freier gegenwärtig in sich selbst sind. Andere scheinen gezwungener, aufgeblasener, formeller - wie auch immer. Es ist wichtig einmal darüber nachzudenken und zu überlegen, welche Anregungen von solchen Verhalten für uns ausgehen. Man braucht die Inspiration nicht dazu benutzen, sich selbst abzuwerten und zu denken, "mein Gott, so werde ich nie sein". Sondern man benutzt den Anderen als Unterstützung, als eine mimethische, nachahmende Bewegung um den Körper zu erforschen, um Raum, Bewegung und Freiheit auszuprobieren.

Wenn wir nicht in unserem Körper und durch unsere Sinne leben, wenn wir nicht auf

den Geschmack von Essen, den Genuß von Berührung, den Geruch von Blumen und Hundekacke achten, dann sind wir der Welt entfremdet. Wenn wir entfremdet sind, können wir anderen Menschen nicht den Weg zu Freude zeigen. Das Bewußtsein für Freude ist auf dem Pfad unglaublich wichtig. Damit sind keine Promiskuität, kriminelle Handlungen oder sonstige Wildheiten gemeint; all das ist nicht notwendig. Gemeint ist eine verbindliche Zusage in unserem Körper in der Welt lebendig zu sein. Und demnach es auch Anderen zu wünschen. Durch unsere Sensibilität entwickeln wir ein Gefühl dafür, wie Andere davon abgeschnitten sind. Besonders Kinder werden in ihrer Freude an Lärm, Unordnung und an ihrem eigenen Körper durch unseren Wunsch nach Ordnung und Effizienz usw. eingeschränkt.

GLEICHMUT ist der vierte der grenzenlosen Gedanken. Es ist die Idee, der Wunsch: mögen alle Lebewesen allen anderen gegenüber offen sein, ohne sich besonders nett seinen Freunden und Verwandten gegenüber oder besonders unangenehm gegenüber Leuten, die man nicht mag, zu verhalten. Und natürlich fällt uns das besonders schwer, denn ständig werden wir in die eine Richtung gezogen und von der anderen abgestoßen. Es gibt ein ständig wiederkehrendes Spiel von Beurteilung auf der Grundlage des ersten Stadiums der Entstehung von Karma - wenn wir den Anderen als getrennt wahrnehmen. Im Moment, dieser Trennung projizieren wir gute oder schlechte Gedanken über den Graben hinweg.

Die vier grenzenlosen Gedanken sind sehr wichtig und es ist sehr nützlich, um über sie zu kontemplieren, um über sie nachzudenken. Wo auch immer Sie sind, ob Sie im Auto oder Bus fahren - Sie können an diese Sätze insgesamt oder einzelnen denken, während Sie aus dem Fenster schauen. Wenn Sie zum Beispiel im Supermarkt einkaufen, beobachten Sie, wie Menschen ihr Glück zerstören. Diese vier Haltungen entwickeln unser Gewahrsein der Welt und helfen uns öffnende Denkweisen über die Vorgänge zu gewinnen. Sie helfen uns aber die Vorurteile und den Glauben an gewohnheitsmäßige Wahrnehmungen in unserem Herzen aufzuweichen.

Ich wiederhole noch einmal die vier grenzenlosen Gedanken:

1. Mögen alle Lebewesen glücklich sein und mögen die Wurzeln des Glücks mit ihnen sein.
2. Mögen alle Lebewesen frei sein von Leid und allem, was Leid verursacht.
3. Mögen alle Lebewesen in der Glückseligkeit sein, die ohne Sorgen ist.
4. Möge ich in Gleichmut weilen, weder mit Neigung zu den Geliebten, noch mit Abneigung gegen die Ungeliebten.

Ich schlage vor, daß Sie sich zu zweit über das, was wir dieses Wochenende besprochen haben, unterhalten.

Diskussion

Frage: Ich habe noch eine Frage zur Visualisierung. Bei den Niederwerfungen oder bei der Zufluchtnahme sagten Sie, "ich visualisiere den Guru und nehme ihn in mich auf". Wiederholt man diesen Vorgang oder ist er die ganze Zeit, bis zum Schluß, anwesend ?

Antwort: Nach dem Zyklus von Gebet und Verbeugung wird er in dich aufgenommen.

Frage: Ist das der Abschluß?

Antwort: Ja.

Frage: Löst man Guru Rinpoche in sich auf oder läßt man ihn in sich bestehen?

Antwort: Sie machen Ihre Verbeugungen, mit der Visualisation Padmasambhavas vor Ihnen. Nachdem Sie Ihre Verbeugungen beendet haben, bringen Sie Guru Rinpoche auf die Krone Ihres Hauptes, und wie in der kurzen Padmasambhava Puja verschmilzt er jetzt in Sie.

Guru Rinpoche schmilzt in eine kleine Kugel aus Licht, hinunter in Ihr Herz. Ihr Körper schmilzt in die kleine Lichtkugel, und diese löst sich im Raum auf. Dann verweilen Sie so lange wie möglich im Zustand der Offenheit. Wenn dann allmählich wieder Ihre Gedanken, Ihre Aufmerksamkeit einsetzen, wenn Sie sich

wieder Ihrer Umgebung zuwenden, dann tun Sie das mit der Vorstellung, daß alles, was erscheint, die Form von Guru Rinpoche ist. Alle Klänge, die Sie hören, sind seine Rede, alle Gedanken sind sein Geist.

Einen Kommentar dazu finden Sie in der Großen Guru Rinpoche Puja (Die Vidhyadhara Guru Sadhana) auf den Seiten 107 unten bis 111 oben. Es ist ein vier-zeiliges Gebet, das Guru Rinpoche selbst gesprochen hat.

Das Grundprinzip besteht darin, daß man mit dem Verständnis der Welt als Mandala Padmasambhavas in sie zurückkehrt. In der Vipassana-Meditation etikettiert man aufsteigende Gedanken, gemäß den Kategorien der 5 Skandhas, so daß sie einen nicht mehr verwickeln können. So gewinnt man ein gewisses Maß an Raum. Doch entwickelt sich dieser Raum etwas reduziert, weil man die Komplexität in 5 kleine Körbe abpackt. Hier besteht eine generallisierte Identifikation, gemäß der alle Erscheinungen als freier Ausdruck des Körpers des Guru benannt werden.

Es heißt nicht, diese Tasse sei wirklich der Körper des Gurus. Vielmehr bedeutet es, sie als solchen zu erkennen und sich von ihren Eigenschaften als Guru Rinpoche faszinieren zu lassen. Man erlegt der Welt nichts auf, um sie wegzustoßen oder sie zu verzerren. Stattdessen steigert man sein ästhetisches Vergnügen und nimmt dadurch Schönheit als Guru Rinpoche wahr. Somit handelt es sich um einen nicht-reduktiven Vorgang, der Genuß steigert. Wenn man zum Beispiel interessante Farbschattierungen findet, stellt man fest, wie schön Padmasambhava ist oder - beim Anblick von Unangenehmen - wie häßlich er auch sein kann. Nichtsdestotrotz ist alles der Guru. So erlaubt man den Sinnen, sich völlig zu öffnen und ohne Furcht eins zu sein mit der Welt, denn man weiß bereits, daß alles eine unendliche Offenbarung von Licht ist. Gibt es noch Fragen ?

Frage: Kann ich während der Niederwerfungen auch Mantras rezitieren?

Antwort: Ja. Normalerweise wäre es die Zufluchtsformel anstelle eines Mantras.

Teilnehmer: Ich würde aber gerne ein Mantra benutzen.

Antwort: Das können Sie auch tun. Viele Nyingmapas machen Niederwerfungen zum 7-Zeilen-Gebet an Guru Rinpoche.

Nun wollen wir noch 5 Minuten ruhig sitzen und dann die Sitzung beenden.

Widmung des Verdienstes

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

Ende

JAMES LOW

NGÖN DRO

VORBEREITENDE ÜBUNGEN

TEIL II

SEMINAR 23. + 24. 7. 1994

Übersetzung Aus Dem Englischen Von Annemarie Dross-Mashayekhi

Abschrift Und Lektorat Sugandha Pienz Und Charlotte Lindenberg

Herausgegeben Vom Verein Für Buddhistische Forschung Und Tibetische
Kultur Gem. E.V.

Frankfurt 1995

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

DER TEXT IN DIESEM HEFT BASIERT AUF DEM ORIGINALTRANSCRIPT EINES SEMINAR, DAS IM JULI 1994 IN OFFENBACH STATTFAND.

ES WIRD BEABSICHTIGT, MÖGLICHST VIELE DER SEMINARE VON JAMES LOW IM ENGLISCHEN ORIGINAL UND IN DEUTSCHER SPRACHE ZU VERÖFFENTLICHEN. DIES SOLL AUF EINE DEM DHARMA ANGEMESSENE, SORGFÄLTIGE WEISE GESCHEHEN.

FÜR UNTERWEISUNGEN IM DHARMA WIRD TRADITIONELL KEINE BEZAHLUNG GENOMMEN, DOCH KANN NICHT ALLE ARBEIT UNBEZAHLT GETAN WERDEN - UND HILFREICHE STRUKTUREN VERURSACHEN KOSTEN.

SARWA MANGALAM