

NGÖNDRO

TEIL 5

**James Low Seminar
Offenbach, Germany
28-29 Januar 1995**

Deutsche übersetzung vorbei Dr. Annemarie Dross

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

Der Plan für dieses Wochenende ist in groben Umrissen:

- Heute Morgen wollen wir nochmal über Dorje Sempa sprechen, gibt es Fragen zur Dorje Sempa Praxis?
- Heute Nachmittag und Morgen wollen wir über die Rolle des Lehrers im Tantra sprechen, wie sie traditionell dargestellt und interpretiert wird, und wie weit diese traditionellen Vorstellungen unseren Vorstellungen und Wünschen und unserer Praxis entsprechen oder in Übereinstimmung damit sind.

Wenn wir ein bißchen mehr Verständnis bekommen haben, was der Lehrer im Tantra ist, dann können wir dieses Verständnis und Wissen in die Kleine Padmasambhava-Puja einbringen, die wir zusammen machen. Durch unser neues Verständnis können wir sie bereichern und das aufnehmen, denn was der Lehrer im Tantra ist, was der Lehrer im Ngöndro ist, daß ist Teil des Ngöndro und es wird oft übersetzt als "Hingabe an den Guru, als Hingabe an den Lehrer".

Wir beginnen damit, ruhig zu sitzen und unseren Atem zu beobachten, unsere Gedanken und Vorstellungen still zu machen, ruhig zu werden. So können wir das, was hier geschehen wird, mit einem offeneren, weiteren Gewahrsein annehmen. Dieses einfache Sitzen und den Atem beobachten ist eine der wesentlichsten Übungen in der Dharma-Praxis. Wenn alles gut geht und wir ruhig werden und uns konzentrieren können, dann sehen wir Hoffnung und alles geht nach vorne. Wenn die Meditation nicht so gut geht, wir verwirrt sind und uns verloren fühlen, dann ist das ein Zeichen von Leiden. Das kann uns wiederum Energie geben, mehr zu praktizieren und in die Praxis einzusteigen.

Folgen Sie ganz ruhig Ihrem Atem, konzentrieren Sie sich auf das Ein- und Ausatmen, wie der Atem sich über die Oberlippe bewegt. Ruhen Sie mit Ihrem Bewußtsein ganz leicht auf den Atemzügen; wenn Sie merken, Sie schweifen ab, ärgern Sie sich nicht darüber, sondern bringen Sie ganz sanft Ihre Aufmerksamkeit zu den Atemzügen zurück und sehen Sie dieser sanften Bewegung zu.

Das machen wir ungefähr 15 Minuten lang. Sitzen sie bequem, von Ihrem Rückgrat getragen, daß Ihr Knochengerüst entspannt ist, daß die Muskeln sich gegenseitig mit den Knochen stützen. Entspannen Sie sich.

Meditation

Ich beginne damit, Fragen und Themen, die sich um Dorje Sempa ranken zu streifen. Dann können Sie Fragen und Überlegungen dazu einbringen.

DORJE SEMPA

Wir diskutieren viel über die Beziehung zwischen der Sicht und der Meditation. Das kann man vergleichen mit der Beziehung zwischen Theorie und Praxis. Da die Sicht von Buddha selbst gelehrt wurde, wird es nicht nur als Theorie betrachtet, sondern weil der Buddha das lehrte, als eine Offenbarung dessen gesehen, was wirklich ist oder von dem was stattfindet. Wenn Sie beginnen, sich mit der buddhistischen Literatur auseinanderzusetzen, dann finden Sie sehr viele verschiedene Ansichten, die sich oft widersprechen oder sich ausschließen. Es gibt sehr viele verschiedene Sichten. Der Grund für die widersprüchliche Sicht liegt darin, daß all das vom Buddha in der Vergangenheit gelehrt wurde, und zwar immer zu jeweiligen Personen in jeweiligen Situationen. Es ist nie ganz allgemein oder eine Über-Theorie. Wir sollten immer im Hintergrund wissen, daß diese Sicht der Wirklichkeit, wie sie der Buddha lehrt, jeweils Beispiele sind, die wir benutzen können oder uns zu Nutze machen können. Sie sind keine Theorien, Statements oder Grundsätze, denen wir uns unterwerfen sollen oder denen wir unterworfen wären. Aber als Teil der Praxis müssen wir uns den Dingen, die wir praktizieren, auch unterwerfen. Es kann uns schwerfallen, uns die Praxis zu Nutze zu machen, uns der Praxis zu überlassen und uns ihr zu öffnen und sich selbst aufzugeben, um in die Praxis hineinzugehen, um die Praxis wirklich für sich zu übernehmen.

Die Frage, die sich uns stellt, ist, welche Haltung nehme ich gegenüber der Praxis ein? Hier ist die Praxis - da bin ich, welche Stellung nehme ich ein? Man braucht eine Intension, einen Willen oder Wunsch, die Praxis zu beginnen, in die Praxis einzutreten. Gleichzeitig ist aber auch die Praxis dafür da, daß die Matrix, das Muster, aus dem Ich und Gedanken entstehen, in dem das Gefühl "das bin ich" entsteht, aufzulösen und abzuschaffen. Ich will diese Praxis tun, gleichzeitig ist die Praxis dazu da, dieses, was da Ich sagt oder das, was ich mit diesem Ich meine, aufzulösen und abzuschaffen.

Wenn wir diese einfache Shine-Übung machen, die Gedanken beruhigen und auf den Atem konzentrieren, dann merken wir, wie unsere Gedanken sich mit unserem Bewußtsein, mit unserer Achtsamkeit vermischen. Wenn diese wahrnehmende Instanz sich mit den Gedanken, die aufsteigen vermischt, dann sind wir abgelenkt. Wenn wir uns erst auf den Atem konzentrieren und dann kommt ein Gedanke auf und wir werden von diesem Gedanken abgelenkt, vom Atem, dann geben wir uns diesem Gedanken anheim und wir werden in einem Netz von Erinnerungen, von Wörtern, von Gefühlen, die mit dem Gedanken verknüpft sind, verstrickt. Wenn dieser Gedanke aufkommt, bewegen wir uns und überlassen uns diesem Gedanken. Wir bauen ihn aus, wir nehmen den Gedanken zum Anlaß, zu einem anderen Gedanken zu kommen, er führt uns einfach weiter an diesem Faden in die Zukunft zu weiteren Gedanken, wir machen Pläne, wir strukturieren unsere Gedanken. Alles entsteht aus diesem Gedanken, der einmal aufkommt, dann greift er um sich.

Die Verhaftung, die ich an meine Uhr habe - die berühmte Uhr - die kann ich tagsüber tragen, abends nehme ich sie ab, wenn ich schlafe, liegt sie neben

mir auf dem Nachttisch. Was da ist, ist ein Ich, das an einem Objekt hängt und das Objekt ist trennbar von dem Subjekt. Da ist eine Beziehung zwischen mir und dem Objekt, dieses Objekt hat eine Relevanz für mich, ist wichtig für mich und genauso wie diese Uhr ein Objekt meines Verhaftetseins sein kann, genauso kann ich mich auf meine Gedanken beziehen und kann meinen Gedanken nachgehen. Sie werden für mich genauso zum Objekt wie diese Uhr.

Wenn wir diese stille Meditation machen und uns auf den Atem konzentrieren, dann kommt ein Gedanke auf, und wir lassen uns ablenken und laufen dem Gedanken hinterher, plötzlich merken wir, wir sind identisch mit dem Gedanken. Unser Bewußtsein ist völlig identisch mit diesem Gedanken und hat keine Distanz dazu, sondern wir sind dieser Gedanke und sind völlig darin gefangen.

Wir haben hier zwei verschiedene Dinge, die mit der Subjekt / Objekt-Sache zusammenhängen. Einmal das Beispiel von der Uhr, da bin ich und da gibt es etwas, an dem ich hänge und auf dieses Etwas kann ich mich beziehen, damit kann ich umgehen. Die Beziehung zu dem kann ich näher oder ferner zu dem, was ich Ich nenne, gestalten. Nehmen wir ein Beispiel, angenommen wir haben Sport gemacht und sind sehr heiß und verschwitzt, wir fühlen uns ganz klebrig, als hätten wir eine Lage Gelee auf uns. Wir können duschen, uns einseifen und mit einer Bürste abrubbeln, dann fordern wir wieder dieses Gefühl unserer körperlichen Existenz ein, dieser frische Körper, das sind wir und nicht dieser klebrige Film, der uns vorher umgab. Zurück in sein eigenes Körpergefühl zu kehren, dieses körperliche Wohlgefühl ist eines der Indikatoren dafür, an dem wir wissen, ob Leute gesund sind. Unter der Dusche zu stehen und den Schmutz abzuspülen, ein körperliches Wohlgefühl zu gewinnen und rein zu werden, das ist eine Sache. Aber es gibt Menschen, die denken, sie seien immer noch nicht sauber und nehmen eine extrem harte Bürste und schrubben sich die Haut wund, bis sie anfängt zu bluten, dabei denken sie, sie seien immer noch nicht rein genug. Bei Halluzinationen oder psychischer Abwesenheit verliert man den Kontakt zum eigenen Körper, man vergißt sich zu waschen und sauber zu halten. Die Leute denken, das ist ein stinkender Verrückter, ein Körper, um den sich sein Bewohner nicht mehr sorgt, der paßt nicht mehr in die gesellschaftliche, soziale Umgebung.

Es ist, als ob die Oberfläche unseres Körpers eine Art Treffpunkt zwischen uns und der Welt wäre. Über die Oberfläche unseres Körpers reichen wir hinaus zur Welt, an der Oberfläche unseres Körpers trifft die Welt auf uns, berührt sie uns. Anscheinend ist das Gefühl für die Oberfläche unseres Körpers ein Teil unserer Grenzen. Man kann sagen, es gibt ein Ich und ein Nicht-Ich, da ist mein Körper, mit dem ich mich identifiziere, da ist der Geruch, der Dreck, der auf seiner Oberfläche klebt, das bin nicht Ich und das kann ich abstoßen. Wir können kulturell bedingte Spiele mit der Oberfläche unseres Körpers spielen, wir können ihn tätowieren und piercen lassen oder wir können unsere Haare färben lassen.

Schwieriger wird es, wenn wir uns mit der Natur des Geistes befassen.

Wenn wir den Geist reinigen wollen, ist das nicht so, wie wir ein Paar Schuhe ausziehen, nachdem wir durch Matsch gelaufen sind, und mit den Schuhen in der einen Hand und der Bürste in der anderen Hand, halten wir sie unters Wasser und reiben den Dreck ab, so geht das mit dem Geist nicht.

Eigentlich ist es unsere Haltung, wie wir die Welt sehen, wie wir uns auf die Welt beziehen, wie wir die Welt für uns interpretieren, die den Geist beeinflusst, ob er kompliziert oder konfus wird, ob er verwirrt oder unrein wird. Vom Dharma-Gesichtspunkt aus müssen wir uns erinnern, wie wir die Dinge in der Welt sehen, wie wir in der Welt existieren. Das entsteht aus einer Haltung der Unwissenheit heraus und die ist nicht im Einklang mit dem Fluß der Dinge, mit dem was eigentlich ist. Wenn wir die Shine-Meditation machen, ist da einmal der Körper, durch den wir uns ablenken lassen können, und dann sind da unsere Gedanken, denen wir nachgehen; dann identifizieren wir uns mit den Gedanken, die entstehen, wir gehen ihnen nach. All das entfernt uns aber von dem Fluß dessen, was einfach entsteht und vergeht.

Die Praxis von Dorje Sempa kehrt diesen Prozeß - daß wir uns von dem natürlichen Fluß der Dinge entfernen, daß wir uns mit unseren Vorstellungen und Gedanken identifizieren - um und bringt uns zurück

zu diesem Fluß in unserem Leben. Üblicherweise schaffen wir Klarheit für uns, indem wir uns die Phänomene, wie die Welt sich uns präsentiert, anschauen, indem wir sie aufrecht erhalten, analysieren und einordnen. Wir leben in der Welt, wir beziehen uns auf die Dinge, wir wählen aus, was wir wollen und was wir ablehnen, das machen wir uns klar. Einmal wird dadurch bestätigt, daß wir zu dieser Welt gehören, gleichzeitig treffen wir unsere individuelle Auswahl, das gibt uns ein Gefühl für unsere Individualität und Identität. So bestätigen wir uns einmal unser Zugehörigkeitsgefühl zur Welt, gleichzeitig aber auch unsere Individualität, indem wir genau die Wahl treffen, die nur wir treffen, und niemand anders.

Heute morgen im Flugzeug war es sehr interessant zu beobachten, was Leute so zum Frühstück wählen. Die Stewardess kam mit einem Getränkewagen und einige Leute wählten zum Frühstück Whisky, andere wollten 5-6 Tassen Kaffee, wieder andere einen riesen Becher Orangensaft, und einige Leute wollten garnichts. Das ist ein Weg, um Leute zu sehen, wie sie wirklich sind, denn es war sehr früh am Morgen, wie sie sagen, "das ist es, was ich brauche, um wirklich Ich zu sein, ich brauche meine Tasse Tee, ansonsten bin ich nicht ich selbst, ich brauche diese erste Zigarette".

In der Dorje Sempa Praxis wird dieser Prozeß umgedreht. Ich gehe nicht in die Welt und bestätige mich in ihr, sondern ich löse diesen Bezug auf die Welt, meine Identität, meinen Austausch mit ihr, löse ich auf, das verschmilzt in dieser Grund-Matrix, das geht aus mir hinaus.

Ich möchte noch etwas zur Sicht der Dorje Sempa Praxis sagen, denn das Verständnis dieser Sicht ist sehr wichtig. Es heißt, alles loszulassen, was uns definiert oder durch was wir uns definieren, durch was wir unseren Platz in der Welt finden; all das lassen wir in der Dorje Sempa Praxis los.

Meditation ist sehr machtvoll und wir müssen uns immer daran erinnern, wenn wir richtig meditieren, ist es sehr hilfreich; wenn wir es aber unweise benutzen, ohne genügenden Hintergrund, dann kann es gefährlich werden.

Es ist sehr schön, in der Nähe von Tibetern, in ihrer Umgebung, zu sein, sie lächeln alle sehr freundlich und nett und man fühlt sich sehr wohl. Natürlich kommt das auch durch Meditation, aber man muß sich auch klarmachen, daß Meditation auch Psychosen, geistige Krankheiten und ähnliches zum Vorschein bringen kann. Wenn ich meine Fixierungen in der Welt aufgebe, sie loslasse, dann kommt vielleicht all das hoch, das schön zugedeckt und gezähmt war und kann mich überwältigen. Durch Meditation können sehr wohl psychotische Erkrankungen offenbart werden. Was geschieht und wie es einen betrifft, hängt von der Sicht, die man von den Dingen hat, ab. In den Anfängen von LSD wußte man, daß es eine sehr machtvolle Droge war, die sehr viel Kraft hat. Wenn Leute einen Trip nahmen, dann versicherten sie sich, daß andere Leute mit ihnen waren, die sie während des Trips stützen und begleiten konnten. Ich erinnere mich, in den Sechzigern, als LSD populärer wurde und in die Straßen kam, sagten die Leute, wenn sie einen schlechten Trip hatten "das war schlechtes Assid; von schlechtem Assid kommst du auf einen schlechten Trip, mit guten Assid kriegst du einen guten Trip". Vielleicht war das Assid mit Strychnin verschnitten, das bringt den Herzschlag aus der Balance, das kann passieren. Andererseits, wenn man eine solch machtvolle Droge wie LSD nimmt, dann ist ganz klar, daß kann das, was unter unseren wohlgeordneten Fixierungen liegt, hochbringen.

Wir beginnen zwar mit der Vorstellung der Buddha-Natur, daß alle Lebewesen die Buddha-Natur haben, und daß diese Natur leer ist, ohne Wesen, ohne Substanz ist. Doch diese Buddha-Natur wurde überdeckt und überlagert von Verwirrung, verschiedenen Gedanken, Begriffen, Vorstellungen, Planungen.

Wenn man anfängt den Geist zu reinigen, dann ist es nicht so, als würde man diese Tasse nehmen und sie in der Küche unter dem Wasserhahn waschen und den Dreck den Abfluß hinunterspülen. Wenn ich meinen Geist wasche, wo ist da der Abfluß? Denken Sie an die Dorje Sempa Visualisierung: da sitzen wir, Dorje Sempa sitzt über unserem Kopf, aus ihm tropft diese reine, schöne Substanz in uns hinein und füllt unseren ganzen Körper, aller Dreck geht in einem schwarzen Fluß aus unserem Anus hinaus und verschwindet in einem Spalt in der Erde. Das ganze ist so, als würde man eine Tasse spülen. Aber wenn wir in unserer Meditation sitzen, dann entstehen Gedanken, "wo ist jetzt der Abfluß, durch den ich sie wegspülen kann? Wenn wir diese Nicht-Zwei-Sicht des Buddhismus aufnehmen, daß alles Geist ist, dann sind alle meine Gedanken Geist, und da, wo ich sie hintun will, ist auch Geist. Habe ich

dann einen näheren Geist, den ich schön rein halte und einen entfernteren Geist, einen Mülltonnen-Geist, in dem ich den ganzen Dreck ablagere?

Ein traditionelles Beispiel für die geiststillende Meditation ist der Teich, der voll mit schlammigen, verschmutzten Wassers ist, und der Geist gleicht diesem Teich. Wenn ich ihn in Ruhe lasse, das Wasser nicht aufrühre, wenn ich den Geist ruhig mache, dann können alle diese Schmutzpartikel absinken und das Wasser kann sich klären, das andere lagert sich als Schlamm auf dem Grund ab. Wenn Sie jetzt in Ihrem schönen, klaren Teich schwimmen wollen, dann müssen Sie sehr vorsichtig sein, denn sobald Ihre Beine in den Schlamm geraten, wird alles aufgewühlt und das Wasser wieder trüb und dreckig.

Dieses Beispiel mit dem Teich ist die Hauptkritik des Mahayana-Buddhismus an diesen rein geiststillenden Meditationen des Theravada-Systems, und an den hinduistischen Meditationen, besonders dem advaidanta-System ...

Band 1, Seite -B-

für die Shiva steht, der auf der Spitze des Kailash sitzt; alles um ihn herum ist reiner, weißer Schnee und alles, das er sieht, ist der reine, blaue Himmel. Es heißt, Shiva kann in dieser Meditation für ganze Kalpas - für Millionen von Jahren - sitzen, aber sobald ihn jemand in seiner Meditation stört, wird er sehr ärgerlich; seine Augen treten hervor, schwellen an und er verbrennt den Störenfried mit seinem Blick. Es gibt nämlich immer noch die Unterscheidung, was ist Meditation und was ist keine Meditation. Es gibt diesen zugrundeliegenden Gegensatz, "jetzt meditiere ich, jetzt meditiere ich nicht", deshalb kann ich in meiner Meditation überhaupt gestört werden; ich mache immer noch ein duales System, Meditation, Nicht-Meditation.

Wenn wir denken, daß Erleuchtung oder das Öffnen des Wesens ein Zustand der Freiheit ist, dann müssen wir auch überlegen, was beschränkt eigentlich diese Freiheit? Vom Gesichtspunkt des Tantra aus, ist alles, das entsteht, ein Ansatzpunkt offen auf Andere zu reagieren, offen in Situationen zu sein, ohne Vorgefaßtes zu sein, einfach da zu sein.

Wenn wir aber die Sicht haben, daß die Welt Samsara ist, und Samsara uns sehr verwirrt und es nötig ist, uns von Samsara zurück zu ziehen und ruhig zu werden, dann ist aber dieses Ruhe, die wir dann erlangen, immer prikär. Sie hängt von der Umgebung ab, in der wir sind, sie hängt ab von dem Kontakt zu Anderen, ob sie diese Ruhe und Stille mit tragen oder ob sie sie stören. Denn es gibt immer "hier bin ich und ich bin ganz ruhig, und um mich ist Samsara voller Unruhe und Verwirrtheit" und sobald das miteinander in Berührung kommt, schwindet meine Stille, mein Frieden und meine Ruhe. Deshalb brauche ich eine Umgebung, die mir hilft, meine Ruhe stabil zu halten und meinen Frieden aufrecht zu erhalten.

Man kann sich eine Gemeinschaft vorstellen, da ist ein Kloster mit Mönchen und da ist die dörfliche Gemeinschaft, die Mönche sind still, und friedvoll und die Dörfler begegnen ihnen mit Ehrfurcht, Respekt und mit Stille. So wird das Ganze aufrechterhalten, "Ashram" heißt "ein Ort, der für sich ist" und "Gompa", "ein Ort der einsam ist, der am Rande des täglichen Lebens existiert". Diese klösterlichen Gemeinschaften sind immer durch Regeln, durch ganze bestimmte Ordnung des Ablaufs strukturiert, um so die Grenze zwischen dem Frieden, der innen ist, und dem, was außen ist, aufrecht zu erhalten und zu markieren. Der Frieden, der innerhalb dieser Umzäunung existiert, hängt wiederum davon ab, daß alle, die innerhalb dieser Gemeinschaft leben, diese Regeln befolgen. Wenn einer die Regeln bricht, dann zerbricht auch der Friede, den alle aufrecht erhalten möchten und es herrscht Verwirrung. Es ist eine sehr vermeidende, auch schizoide Art von Freiheit.

Wenn wir die Dorje Sempa Meditation machen, dann befinden wir uns nicht in dieser Situation: hier ist unsere abgeschlossene, friedvolle Umgebung und draußen ist der Wirrwarr der Welt. Sondern wir sind mitten in der Welt und unsere Dorje Sempa Meditaion findet inmitten von Allem statt. Dann sehe ich, daß dieser Prozeß, hier versuche ich Regeln, um einen friedvollen Geist zu erreichen - wie er in dem klösterlichen Ablauf stattfindet - der ist aufgehoben, die Regeln werden aufgehoben. Dann findet eine Umkehrung des Prozesses statt, was passiert ist, ich löse das, von dem ich immer ausging von mir, was die Welt um mich herum strukturierte, das löse ich auf, und diese Subjekt-Objekt-Geschichte löst sich in Dorje Sempa auf. Der Prozeß wird umkehrbar und kommt in mich zurück, man zieht seine Energien, die Welt ständig zu konstruieren, ab; die Welt destrukturiert sich, dann kann sich plötzlich die Umgebung, die Welt offenbaren, aber ohne, daß ich mich auf sie beziehe, ohne, daß ich sofort wieder strukturiere, ohne, daß ich meine Identität darin festmache, sondern ich schaue ihr einfach zu, ich schaue sie an, sie findet statt, ich ziehe aber meine Identität nicht aus diesem Stattfinden von der Welt, noch bestätige ich meine Identität dadurch. Sie offenbart sich einfach, wie sie ist, weil ich den Prozeß, immer etwas festzumachen - also diese Grenze, die wir am Anfang beschrieben haben, einmal teilnehmen an etwas und gleichzeitig sich als Individuum fühlen - diesen Prozeß kehre ich um, dann kann sich diese Welt ohne meine Interpretation einfach zeigen, wie sie ist, wie sie fließt und ich kann das wahrnehmen, aber ich identifiziere mich nicht dadurch.

Das ist alles Theorie und klingt ganz toll, aber man kann sich darunter nicht so viel vorstellen. Was man tatsächlich bei Dorje Sempa lernt, ist, in diesem Teich voller Schlamm herumzupaddeln und sich auch noch darin wohl zu fühlen. Das ist die Einheit von Irrtum und Weisheit. Was passiert ist, der Wunsch zu wissen, was vorgeht, das Bestehen darauf, die Welt zu strukturieren und das Muster zu erkennen, Dinge voraus zu sagen, wissen, was als nächstes kommt, das entspannt sich und fällt weg. Unser Sein in der Welt wird zu einem ästhetischen Moment, wir nehmen wahr, was ist, aber wir erheben keinen Anspruch mehr auf das, was um uns entsteht. Wir sagen nicht, "das ist dies und das ist das und auf das beziehe ich mich

folgendermaßen"; wir beanspruchen das nicht mehr für uns, sondern wir sind einfach mittendrin, nehmen das wahr und lassen es so geschehen.

Ich gebe Ihnen ein Beispiel: man ist in einem Atelier, um einen Zeichenkurs zu besuchen und man sitzt mit seinem Kohlestift da und versucht das Modell, den Akt zu zeichnen. Die meisten haben das Problem, daß sie zeichnen, was sie denken, sie zeichnen aus der Erinnerung, es ist eine Konstruktion dessen, was sie sehen. Der Stift folgt den Erinnerungen und Vorstellungen aus der Vergangenheit.

Anstatt sich zu entspannen und visuell wahrzunehmen, was in die Hand und in den Stift fließt, versucht man immer wieder das zu zeichnen, was man sich vorstellt. Es ist sehr viel einfacher, das Modell visuell wahrzunehmen und spontan zu zeichnen. Man muß wissen, wo man nicht korrigiert und radiert, wo man die Linie einfach so sein läßt, wie sie spontan entstanden ist.

Genau das passiert auch im Dzogchen; die Welt einfach wahrzunehmen, wie sie entsteht und um uns herum ist, und nicht in sie einzugreifen, um sie zu verbessern und zu manipulieren und Gott zu spielen.

Wer diese Zeichenerfahrung gemacht hat, der weiß, daß es in dem Moment des Zeichnens überhaupt nicht wichtig ist, zu wissen, wer man ist oder wer da zeichnet. Der Akt des Zeichnens geschieht von selbst, es geschieht ohne "ich bin das"; er geschieht quasi durch einen hindurch. Das ist genau der Punkt, wir sind so erzogen und sozialisiert worden, daß wir wissen wollen, wer bin ich? wer macht das? wie mache ich das? Wir sind in diesem Identitäts-Konzept - da ist mein Platz und das tue ich - aufgewachsen, wir wollen immer wissen, bei was immer wir tun, wer bin ich? bin ich das, der das tut?

Pause

Frage: Ich habe bisher die Dorje Sempa Praxis genauso nicht gemacht, sondern eher das Gegenteil. Ich muß leider dazu etwas ausholen. Als ich zum ersten Mal damit konfrontiert wurde, das liegt schon ein paar Jahre zurück. Ich habe ein buddhistisches Meditations-Handbuch mit einer Version der Dorje Sempa Praxis in die Hände bekommen und habe gedacht, diese Praxis bringt mir die Vorteile des Katholizismus - es ist ja wie eine Beichte - ohne seine Nachteile. Diese Praxis aus dem Meditations-Handbuch habe ich dann auch alle 4 Wochen oder manchmal auch nur alle 8 Wochen gemacht. Dabei habe ich mir vorgestellt, daß mit mir etwas nicht okay ist, ich habe dies oder das getan, was man eine Sünde, eine Verfehlung oder eine Verdunkelung, Unreinheit nennt. Dann habe ich mir eben vorgestellt, daß dieser gebündelte Strahl von Licht alles wegwischt, danach habe ich mich tatsächlich wie ein Kind gefühlt, das aus dem Beichtstuhl kommt, die Seele war blitzblank sauber geputzt, das Leben konnte wieder neu anfangen. Das war sehr gut. - Bei dem, was James gesagt hat, konnte ich nur so den roten Faden behalten: dieses zugegebenermaßen dualistische Konzept von Reinheit, daß wurde bei James durch ein Konzept der reinen Sicht ersetzt. Ich weiß nicht, ob ich da falsch

liege, oder ob das richtig ist, daß die Sichtweise, die man Realität nennt, daß die das Entscheidende ist, bei der Art und Weise, wie James die Dorje Sempa Praxis angeht. Ist das richtig oder ist das falsche?

Antwort: Was in dem tantrischen Kontext, in der relativ einfachen Visualisierung von Dorje Sempa abläuft, das sind zwei Dinge. Das eine ist, man sieht sich unrein und benutzt ein Mittel, um das zu beseitigen. Man hat sich vergiftet und nimmt nun ein Gegemittel ein, das das Gift neutralisiert und einen rettet oder heilt. Die zweite Sicht ist, daß man das Gift transformiert; man sagt, es ist da, aber man entfernt es nicht, sondern man wandelt es um. Beide Sichten können sich scheinbar widersprechen. Im Hinayana-System geht es um die Vergiftung und man benutzt ein Gegenmittel. Im Mahayana-System beginnt man auch mit einem Gegenmittel, aber das Ziel ist ein anderes. Das Ziel ist Transformation, die Umwandlung.

Wenn ich mit der Dorje Sempa Meditation beginne, dann ist da die Visualisierung, ich sage das Mantra und der Strom von Nektar fließt in mich. Das ist das Gegengift; in mir sind all die alten Gewohnheiten, Schmutz und Unreinheiten und jetzt kommt der Strom von Nektar und wäscht das alles hinaus. Das Konzept von hier bin ich und das soll gereinigt werden und da ist ein Gegenmittel, um das zu reinigen, das ist ein dualistisches Konzept. Dann stelle ich mir vor, was ich in diesem Leben und in all den vorherigen Leben an Schlimmen getan habe oder getan haben könnte; ich habe gemordet, vergewaltigt, gestohlen, gelogen und dazu sage ich, das alles habe ich getan und das soll jetzt gereinigt werden.

Dabei wird auch die Berührung mit Scham geweckt. Man schämt sich über etwas, das man getan hat. Aber man schämt sich nicht für das, was man selbst getan hat und lehnt das nun ab und verabscheut das, sondern manchmal passiert es, daß jemand anderes etwas Schlimmes macht und man sich mitschämt. Da ist eine Identifikation zwischen mir und dem Anderen, der so etwas Ekliges macht, und man lehnt es um so mehr ab, es berührt einen ganz seltsam. Oder man schämt sich für jemanden. Nehmen wir ein Beispiel, jemand redet sehr laut und brahmabasiert in der Gegend herum und stellt sich mords da; dann denkt man, so wie der will ich nicht sein, und man schreckt davor zurück.

Vor einigen Jahren passierte es, daß mein 14-jähriger Sohn in der Schule eine Theateraufführung hatte. Ich ging mit seiner Mutter hin, um mir das anzuschauen. Seine Mutter war vorher beim Friseur gewesen und hatte eine neu gestylte Frisur. Als die Aufführung zu Ende war, kam unser Sohn ganz stolz und in Hochstimmung; aber als er seine Mutter sah, erschrak er und schämte sich für seine Mutter und rannte hinaus. Teenager sind da besonders sensitiv und empfindlich, denn sie wechseln gerade ihre Identität. Dieses Zurückschrecken und sich distanzieren und abgrenzen, das ist der Moment, wo Identität sich stabilisiert und aufbaut.

Am Anfang von sehr langen Pujas denkt man darüber nach, warum sich Lebewesen in den 6 Bereichen Samsaras inkarnieren, in den Höllenbereichen, als Hungergeister, als Tiere usw. Man denkt über die Ursachen dieser Inkarnationen nach, Stolz, Ärger, Begehren, Neid, Gier, Dummheit.

In diesem Leben haben wir es vielleicht reduziert, daß wir Leuten schaden oder schlechte Beziehungen zu ihnen aufbauen. Wenn wir aber über all unsere vergangenen Leben nachdenken, dann gibt es eine unendliche Anzahl von Menschen und Lebewesen, denen wir uns gegenüber schlecht verhalten haben. Die sammeln wir jetzt alle an einem Punkt in uns, dann ziehen wir den Abzug und alles wird auf einmal weggespült.

Man beginnt mit dieser sehr stark dualistischen Spekulation - da bin ich und ich habe das allen Anderen angetan, ich habe diese Sünden begangen - dann stellt man sich vor, daß Dorje Sempa über einem ist und der Nektar fließt und reinigt das alles. Man kann sich dabei vorstellen, daß alle Sünden, alle schlechte Taten aller Lebewesen auch in einem versammelt sind. Oder man stellt sich unendlich viele Lebewesen um sich herum vor, und jeder hat einen Dorje Sempa über seinem Kopf, dabei läuft der gleiche Prozeß ab. Welche Version man benutzt, ist letztendlich gleich.

Zum Schluß muß man etwas auflösen. Bei der Auflösung stellt man sich vor, Dorje Sempa verschmilzt in einen Punkt von Licht, der Punkt von Licht tritt in mich ein und ich werde zu Dorje Sempa oder Dorje Sempa und ich werden eins. Damit habe ich die Dualität, die ich am Anfang setze - da bin ich, ein sehr unreines, elendes Wesen und da ist Dorje Sempa, sehr rein und Kraft seiner Reinheit kann er überhaupt etwas mit mir bewirken - aufgelöst. In mir sind zwei diametrale Gegensätze. Zum Schluß meiner Meditation bin ich und Dorje Sempa eins. Ich bin das reine Wesen Dorje Sempa. Damit habe ich die Subjekt-Objekt-Geschichte aufgehoben.

Dann verschmilzt man selbst in diesen Lichtpunkt, er wird kleiner und kleiner und kleiner. Die ganze Aufmerksamkeit ist in diesem Lichtpunkt konzentriert und zieht sich immer mehr zusammen. Schließlich verschwindet der auch; dann entstehen Gedanken und Empfindungen und Gefühle, aber ich beziehe mich nicht auf sie und strukturiere sie schon wieder. Sie sind einfach da und ich nehme sie wahr. Das kann man für eine ganz kurze Weile aufrechterhalten, dieses ganz offene Gefühl. Unser Ich ist völlig geöffnet und muß sich nicht schon wieder beziehen und festmachen. Dieser Zustand dauert immer nur ganz kurz, dann ist er wieder weg, dann kommen wieder die Gedanken und ich plane wieder, ich beschäftige mich wieder mit meiner Vergangenheit oder meiner Zukunft. Oder ich beziehe die körperlichen Gefühle auf mich und interpretiere sie. Was ist es eigentlich, daß diesen kurzen Moment der Offenheit, von offenem Gewahrsein, und dann ist diese gewohnheitsmäßige Maschinerie wieder am laufen.

Heute ist es vielleicht nicht mehr so sehr Teil der Kultur, aber vor 80 Jahren war das noch so. Ein neureicher Geschäftsmann gibt ein großes Dinner und lädt sehr bekannte und wichtige Leute ein. Am Ende des Essens wird Portwein serviert, aber er schickt den Wein in der falschen Richtung um den Tisch. In England war es früher so, daß der Port in einer bestimmten Richtung und Reihenfolge zu servieren war. Der Mann hat eine Menge Geld und weiß sehr viel, aber in dem Moment, wo er den Port in der falschen Richtung herumgehen läßt, zeigt er, daß er nicht wirklich Kultur hat und den Reichtum, den er gerne "als-schon-immer-gehabt" präsentieren möchte. Er ist ein Neureicher und begeht einen gesellschaftlichen Fauxpas. Er hat eine Bildungslücke, denn es gab eine Zeit, in der er nicht die Gelegenheit hatte, sich das Wissen, wie Port korrekt serviert wird, anzueignen.

Wir haben nun also unsere Lehre in der Buddhabank abgeschlossen und uns einen Vorrat an Verdiensten angelegt. Und nun geben wir ein Dinner und laden alle Gedanken ein, zu kommen und zu spielen und sich zu amüsieren und heißen sie willkommen. Wir sagen:

"erscheine! Dies ist ein Spiel meiner Weisheit! Aber was tun wir dann? Wir greifen danach und stecken sie in unsere Tasche. Denn wir waren als armer Bettler geboren und waren es gewohnt zu stehlen. Wir vergessen, "Ich bin ein Buddha -- wie komme ich dazu zu stehlen?"

Genau das passiert. Deswegen müssen Sie von Anfang an über all die Arten, sich selbst zu sabotieren, nachdenken. Durch Anhaftung, durch Begehren... diese Nadelöhre ("nodlepoints") wo's eng wird.

Denn schließlich wollen Sie sehr elegant sein, den Gedanken einfach erlauben, zu kommen und sich zu bewegen. Wie eine schöne Gastgeberin, die darauf achtet, daß alle sich wohlfühlen, aber ohne selbst irgendein spezielles Interesse: "Na, geht's euch allen gut? Wie schön!"

Dorje Sempa ist wie ein schweizer Internat, das einem den letzten gesellschaftlichen Anstrich für neu-buddhistische Buddhas gibt. Man lernt dort alle seine proletarischen Gewohnheiten kennen und sie dann hinter sich zu lassen.

Band 2, Seite -A-

Haben Sie Fragen dazu?

Frage: Gibt es bei Dorje Sempa verschiedene Möglichkeiten der Visualisierung? Ich habe gelernt, daß alles Schlechte durch die Poren der Haut austritt, als Insekten - der Lehrer war sich nicht so sicher, weil Insekten ja auch Lebewesen sind - oder als schwarzer Nebel, Rußteile, Schmiere und so etwas.

Antwort: Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Visualisierung. Heute beschreibt man z.B. Dorje Sempa so, daß der Nektar aus seinem großen Zeh fließt, und nicht wie es traditionell beschrieben ist, aus seinem Penis. Da kommt eine Menge Scham hinzu. Die Tibeter betreten jetzt die moderne Welt und schämen sich über derartige Dinge, wie sie im Tantra beschrieben werden. Der Dalai Lama ist voller Scham über so etwas und dann geschieht so eine freudsche Verschiebung. Eigentlich kommt der Nektar aus dem Penis, aber wegen der Scham der Lehrer, die so etwas nicht laut sagen möchten, wird gesagt, er kommt aus dem großen Zeh. Dabei wäre es sehr wichtig, das zu formulieren und sich bewußt zu machen, wo das Schamgefühl angerührt wird, denn das gehört mit zur Dorje Sempa Praxis, genau damit arbeitet man ja.

Also, es kann aus den Poren kommen oder aus den Körperöffnungen. Es gibt größere oder kleinere und dementsprechend kommt mehr oder weniger aus dem Hintern heraus. Dann fließt es in den Abgrund, in einen Spalt, der sich in der Erde öffnet. Ganz unter sitzt ein Dämon

und alles fließt in dessen riesengroßes Maul. Man kann sich vorstellen, daß das eine Bestrafung für den Dämon ist, denn er ist ein sehr übles Wesen und er erleidet jetzt die Strafe für seine Börsartigkeit. Oder

man stellt sich vor, dieser Dämon ist Mahakala; das ist ein Dharma-Beschützer, der aufgrund seiner Weisheit das, was da ankommt in Weisheit transformieren kann.

Weil es gerade angesprochen wurde, möchte ich noch etwas über den Körper im Tantra sagen. Tantra kommt über den tibetischen Weg zu uns. Es gibt sexuelle Praktiken in Japan und China, die mit tantrischen Vorstellungen verknüpft sind, aber so wie Tantra jetzt in der Welt gelehrt wird, ist es die tibetische Art und Weise. Wir müssen uns klar machen, daß Tibet, nachdem der Dharma zum ersten Mal im 10./11. Jahrhundert zerstört wurde und dann neu installiert wurde, daß Tibet seit dieser Zeit eine monastisch, eine klösterlich geprägte Kultur ist.

Viele der tantrischen Praktiken haben mit Sex zu tun, aber Mönche und Nonnen können diese Übungen nicht machen, denn sie würden dadurch ihre Mönchs- und Nonnengelübde brechen. Deshalb wurden diese Praktiken auf eine symbolischere Ebene transformiert.

Das kann von Vorteil sein, hat aber bestimmt auch Nachteile. Der Vorteil ist, daß es ein geistiger Vorgang ist und kein körperlicher. Man kann die Visualisierung ständig aufrecht erhalten und sie kann jederzeit geübt werden; es ist eine Umwandlung von Gedanken in Gewahrsein. Es gibt aber auch Prüderie in einer mönchischen Kultur, ganz besonders auf dem indischen Subkontinent hat diese Prüderie in den letzten 1000 Jahren immer mehr zugenommen.

Es war so, daß in den tantrischen Praktiken der Guru mit seiner Gefährtin Sex hatte, während er bestimmte Dinge lehrte - wenn der Guru eine Frau war, sie mit ihrem Gefährten. Am Ende zog der Guru seinen Penis aus der Vagina heraus, er war beschmiert mit Scheidensekret, Menstruationsblut, Samen oder Schweiß usw. und die Schüler leckten das vom Penis des Guru auf, in dem Bewußtsein, daß das die Transformation des Körpers in reine Essenz ist. Das ist natürlich eine Situation, in der alle möglichen Gefühle entstehen können. Die Leute, die an dieser Zeremonie teilnahmen, konnten beim Ablecken sehr heftige sexuelle Begierde spüren, aber auch Scham, Ablehnung oder Widerwillen. Diese starken Gefühle konnten einen dazu bringen, die Konfusion von Samsara und Dualität zu erkennen und sie so zu überwinden oder durch sie durchzugehen. Um die essentielle Reinheit von allem zu erkennen, muß ich erst einmal das Unreine erkennen. All diese begehrenden, widerwilligen Gefühle wurden benutzt, um das zu sehen.

Ganz klar, gibt es eine Einheit von Theorie und Praxis. Gelehrt wird durch den Körper und die körperlichen Sensationen; und das ist viel direkter und nicht so abstrakt. Diese frühen tantrischen Praktiken, wo die Erfahrung über den Körper lief, sind natürlich ganz anders, als wenn man versucht all das über den Geist zu erfahren und den Körper dabei unterdrückt. Man muß mit einbeziehen, daß diese Übungen in einer präkartisianischen Welt stattfanden, also in einer Welt vor Dekat (?), wo die Trennung von Körper und Geist noch nicht so fixiert war und noch mehr eine Einheit bildete. Es ist ein Unterschied, ob ich mit körperlicher Erfahrung diese Transformation vollziehe oder ob ich es rein gesitig mache und den Geist auf den Körper wirken lasse. Man muß auch in Betracht ziehen, daß es einen mönchischen Haß auf den Körper gibt. Das hat auch das, was Tantra lehrt, beeinflußt und auf solche Spuren sollte man mehr achten.

Nun beten wir unseren Körper an und gehen Mittag essen.

Pause

Ich möchte, bevor wir tatsächlich mit der Praxis beginnen, noch etwas dazu sagen. Das Wichtigste ist, daß wir durch die Praxis die essentielle Reinheit des Geistes erkennen. Wir müssen uns gewahrsein, daß, was immer im Geist entsteht, was immer Geist ist, aus dem Geist kommt, selbst Geist ist und es deshalb nichts gibt, das den Geist irgendwie beschmutzen oder verschatten könnte.

Was das Ziel betrifft, wenn man das tatsächlich verwirklichen kann, ist das eine sehr aufregende Angelegenheit, denn alles ist vollkommen, alles ist rein. Aber was den Pfad betrifft, den Weg zum Ziel, heißt es, ich nehme die Verantwortung auf mich, für alles, was ich treffe, alles, was falsch ist, ist Teil von mir, ist meine Produktion, das habe ich erzeugt. Das ist eine Verschiebung der Sichtweise, denn wir denken, alles, was Andere tun, was

Andere sind, das sind sie, aber alles, das falsch und fürchterlich läuft, nehme ich auf mich und das bin ich. Das kann schon verwirren und konfus machen.

Das kann man sich auf dieser horizontalen /vertikalen Achse klar machen, von der ich auch die letzten Wochenenden sprach. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: ich, James bin hier und da ist Annemarie und ich sehe sie so, wie ich mir vorstelle, sie zu sehen; ich sehe sie so, wie ich sie aufbaue und das ist bestimmt durch meine Vergangenheit, durch meine Erwartungen an sie. Das ist nicht die wirkliche Annemarie; in Wahrheit kann ich nur die Annemarie erfahren, die ich mir aufbaue und die ich mir vorstelle. Wenn ich jetzt all meine Vorstellungen, die ich über Annemarie habe, zurücknehme, bekomme ich dann das Bild der wirklichen Annemarie? Annemarie kann auch für sich existieren, als ihr eigenes Objekt, als etwas, auf das sie projiziert, dann nimmt sie diese Projektion als sich selbst, als Annemarie wahr. Wenn ich aufhöre, meine Vorstellungen auf sie zu projizieren und mich auf die wirkliche Annemarie beziehe, dann beziehe ich mich eigentlich mehr auf ihre Projektion, wie sie sich selbst projiziert; das ist dann meine Beziehung.

Nehmen wir an, auch Annemarie meditiert und baut ihre Projektionen ab oder nimmt sie zurück und ist dann jemand ohne diese Projektionen. Aber wer bezieht sich dann auf wen? Dann wundern wir uns, wer zum Teufel ist diese Person? Wenn beide diese Projektionen nicht mehr aufbauen, auf was kann man sich dann überhaupt noch beziehen? Wer bezieht sich auf irgendwas?

Frage: Was heißt es denn, sich selbst zu projizieren?

Annemarie: Du hast ja selbst auch Vorstellungen von dir. Wenn du dich frisierst, dann hast du eine bestimmte Vorstellung, wie du aussehen willst. Oder je nach dem wie du dich kleidest, verbindest du auch bestimmte Vorstellungen damit, an manchenn Tagen ziehst du alles in rot an, an manchen Tagen alles in schwarz und mit ein bißchen rot.

Frage: Ist das eine Selbstdarstellung?

Annemarie: Das ist deine Selbstdarstellung, aber das muß nicht die wirkliche Sugandha sein, sondern es sind immer deine Projektionen von dir selbst. Du projizierst sowohl dich als auch den Anderen. Aber vielleicht kann man durch Meditation diese Projektionen zurücknehmen.

Ich höre auf, mich selbst zu projizieren, und mich so zu sehen, wie ich mich projiziere, und ich höre auf Annemarie so zu sehen, wie ich sie projiziere. Ich versuche sie so zu sehen, wie sie ist. Aber was nehme ich dann eigentlich wahr? Es ist ja nicht so, daß ich meine Projektionen abkratzen könnte wie bei einem Rubbel-Bild. Was ist dann da, was wahrzunehmen ist oder was ohne Projektion und Vorstellung wahrnimmt?

Deshalb ist es besser diese vertikale Achse zu betrachten, anstatt die horizontale, die ich gerade beschrieben habe. Dann heißt es nicht, ich übernehme Verantwortung für alles, was um mich herum geschieht, einschließlich meiner selbst, sondern für den Augenblick, wo etwas entsteht. Ich gehe zurück zu dem Augenblick, wo es entsteht, wo sich die Vorstellung oder der Begriff niederschlägt in Handlungen, Gedanken oder Rede, dafür übernehme ich Verantwortung.

Wenn ich morgen zurück nach London fliege und sagen würde, ich übernehme die Verantwortung für Annemarie und all die Leute, die heute hier sind, was immer sie tun, ob ich da bin oder nicht, ich übernehme die Verantwortung, das wäre eine sehr paranoide Sicht. Letztendlich würde das heißen, ich übernehme die Verantwortung für ganz Samsara und das ist verrückt. In dieser Fragmentierung von Existenz gibt es keinen Punkt, den ich Ich nenne und dieses Ich ist jetzt verantwortlich für all das, was da draußen passiert auf sich. So kann es nicht sein.

Wofür ich aber verantwortlich bin, ist, ob ich in diese ganz besondere Dimension der Wahrnehmung eintrete oder nicht. Samsara beginnt in dem Augenblick, wo ich Samsara wahrnehme. Je mehr Leute an Samsara glauben und mit ihren Vorstellungen daran arbeiten, diese Halluzinationen Samsara aufrecht zu erhalten, desto stärker werden sie, desto mehr Macht bekommen sie, desto mehr breiten sie sich aus. Wenn ich da jetzt heraustrete und Samsara als Samsara erkenne, dann bin ich verrückt. In dem Augenblick, wo diese Wahrnehmung stattfindet und ich sehe, was gespielt wird, dann kann ich nicht zurückkehren zu einem "Ich sehe das, was ist", sondern dieses Ich ist nicht da. Das einzige, was ich machen kann, ist, wahrzunehmen, ohne zu sagen "Ich nehme das alles wahr". Dieses Ich ist nicht da. Das ist der Punkt nach der Auflösung in der Meditation, nach dem Stillesein, dann bilden sich wieder die Gedanken und Vorstellungen. An diesem Punkt "Ich" zu sagen, beginnt Samsara.

Das ist wie in der Geschichte mit dem Zauberlehrling; als der Meister gegangen ist, schlägt der Lehrling das Zauberbuch auf und sagt einen Spruch, den er nicht sagen sollte. Daraufhin fangen alle Reinigungsgeräte im Raum an zu arbeiten, die Besen fangen an zu fegen, die Eimer holen Wasser. Der Zauberlehrling ist verantwortlich für den Augenblick, wo er das Buch aufschlägt und den Spruch, den er nicht lesen sollte, liest. Dafür ist er verantwortlich, und wenn die ganze Geschichte einmal im Gang ist, dann haben alle Dinge, der Besen, der Wassereimer, ihr Eigenleben und dafür kann er keine Verantwortung übernehmen. Aber für diesen initialen Moment der Geschichte kann er die Verantwortung übernehmen.

Das geschieht in der Meditation, nachdem ich das Ganze aufgelöst habe, dann sitze ich still und Gedanken und Begriffe kommen zurück. Ich kann nun sagen, "ich bin James und das ist Annemarie" und dann wird es Milliarden von möglichen Beziehungen und Vorstellungen geben und die muß ich alle ausbalancieren. Das wird aber viel zu viel und damit werde ich nie fertig, das

kann ich niemals leisten. Was ich aber machen kann ist, jedes Mal an den Punkt zurückgehen und den Gedanken in seinem Entstehen erkennen. Da, wo er entsteht, kann ich wieder ansetzen und ihn wieder auflösen und ihn nicht analysieren oder damit spielen. Ich erkenne den Gedanken in seinem Entstehen und sehe, daß das alles ein großes Spiel ist und ich selbst bin ein Teil von diesem Spiel, ich selbst bin eine Bewegung in diesem Spiel.

Das traditionelle Beispiel dafür ist, daß man die Dinge sehen soll, wie das Spiegelbild in einem Spiegel. Man kann das Spiegelbild nicht aus dem Spiegel entfernen, es ist untrennbar mit dem Spiegel verbunden und zeigt sich im Spiegel, aber es selbst hat keine Realität.

Das klingt vielleicht alles etwas abstrakt, aber es ist eine sehr subtile Angelegenheit, die Gedanken, in dem Moment, wo sie entstehen, ihrer gewahr zu sein. Man könnte sagen, es ist ein Vor-Selbst mit einem Vor-Gedanken und nicht ein Selbst oder Ich und Gedanke. Es ist vor dem Ich und vor dem Gedanken und man sieht die Gedanken in dem Moment, wo sie entstehen. Das Einzige, was ich in diesem Moment tun kann, ist mich entspannen und gewahrsein. Das sind meine Hilfsmittel, ich kann nicht mit einem Schraubenzieher die Schraube fester oder lockerer drehen, sondern ich kann nur ganz entspannt sein und einfach wahrnehmen - mehr nicht.

Wenn wir das vom tantrischen Gesichtspunkt aus sehen, beginnen wir mit der Dorje Sempa Praxis und stellen uns vor, was alles an Negativem, an Schlechtem in uns ist. Aber in der Dzogchen-Praxis stellen wir uns auch all das vor, was gut an uns ist oder womit wir uns identifizieren und sagen, "das bin ich, da bin ich stolz darauf, meine Intelligenz, meine Jugend und Schönheit, mein Alter und Geschlecht", was auch immer wir verhaftet sind und an dem wir hängen, nehmen wir mit in die Dorje Sempa Praxis. Wir nehmen nicht nur das Negative, über das wir uns schämen, sondern auch das Positive mit. Und alles, an dem wir hängen und stolz darauf sind, muß aufgelöst werden. All das muß in die Praxis hinein genommen werden, denn egal, ob es etwas Schlechtes oder etwas Gutes ist, an dem wir hängen, wir machen unser Verhaftetsein immer an Vergänglichem fest und tun so, als ob es unvergänglich sei. Wenn es sich aber auflöst, verschwindet, wenn es sich uns entzieht, dann sind wir traurig und weinen. Genau das ist es aber, wovor der Buddha uns beschützen will.

Die Beschreibung der Visualisierung ist auf Seite -8-, "Dorje Sempa Meditation" und geht dann ziemlich geradeaus weiter.

Wir wollen nun 10 Minuten sitzen und uns all das in unserem Leben vergegenwärtigen, über das wir Scham empfinden oder mit dem wir Hoffnungen verbinden. Das sammeln wir und machen es uns ganz deutlich. Dann lesen wir den tibetischen Text zusammen.

Dorje Sempa sitzt über unserem Kopf mit dem Gesicht zu uns. Auf der nächsten Seite folgt das Mantra von Dorje Sempa - das habe ich das letzte Mal beschrieben. Das Hung ist im Herzen von Dorje Sempa und das Mantra auf der folgenden Seite spiralt sich um dieses Hung. Aus diesem Hung fließt der Nektar und füllt den Körper von Dorje Sempa, fließt dann über und füllt unseren Körper. Das ist vielleicht schwierig, sich dieses Mantra spiralförmig vorzustellen. Auf der dritten Zeile der Visualisierung ist ein tibetisches Hung abgebildet. Man soll sich einfach vorstellen, daß das die Verkörperung von Weisheit - das Hung steht für Weisheit - ist. Bis man das Mantra vollständig aufbauen kann, dauert ein bißchen, aber man stellt sich einfach vor, daß das so ist und macht sich bewußt, daß der Nektar fließt.

Ein ganz wichtiger Teil dieser Übung ist Glaube. Der Glaube, daß der Nektar, der in Dorje Sempa erzeugt wird, fähig ist und die Kraft hat, wenn er in uns fließt, uns von den Sünden und allem Negativen zu reinigen. Wir glauben, daß Dorje Sempa die Essenz aller Buddhas ist, alle Buddhas in sich vereint. Der Nektar ist die Essenz aller Buddhas. Wir haben unser Verhaftetsein, unsere Anhaftung. Was ist mächtiger, die Essenz aller Buddhas und Bodhisattvas oder unser eigenes Verhaftetsein?

Die Grundannahme im Buddhismus ist, daß wir alle die Buddha-Natur haben und das Buddha-Natur unsere wahre Natur ist. Wenn wir glauben, daß unsere eigenen Fehler, unsere eigene Sündhaftigkeit und negativer Narzißmus, unsere Verwirrtheit machtvoller sind, dann sind wir jenseits von der wahren Transformation von uns selbst.

Band 2, Seite -B-

... da kommt wieder ein Moment von Stolz hinein, "ich bin so schlecht, niemand vermag mir zu helfen, niemand kann mich ändern". Das ist jenseits von jeglicher Reichweite.

Wir sagen das Mantra zusammen 7 Mal und den Text auf Seite -11- wiederholen wir 3 Mal - von Om Sa Ma Ya bis Jin Gyi Lab Tu Sol. Dann stellen wir uns vor, daß Dorje Sempa mit uns verschmilzt und zu einer Kugel von weißem Licht wird, die verschmilzt in uns und wir werden zu diesem Lichtpunkt und halten unser Gewahrsein auf diesem Lichtpunkt, der dann immer kleiner und kleiner wird. Schließlich verschwindet auch der und wir verweilen in einem Zustand der Offenheit, lassen die Gedanken kommen und gehen und verhaken uns, so lange wie wir können, nicht in ihnen.

Wenn wir das in dem Dzogchen-Aspekt der Praxis machen, in dem Anu-Yoga-Aspekt der Praxis, dann versuchen wir über den Klang zu dem Mantra zu kommen, mit unserem Gespür, unserem Gefühl. Wir erlauben dem Klang durch uns zu fließen - hinterher kann man dann korrigieren - es ist kein verbales Verständnis, kein Verständnis der Silben.

Reflektieren Sie jetzt über Ihr Leben, nicht nur den negativen Narzißmus, auch das, womit Sie Hoffnung verbinden, daß womit Sie Scham verbinden. Danach beginnen wir mit der Praxis.

Kontemplation

DORJE SEMPA MEDITATION

HRI RANG GI CHI TSUG PAD DA JA OD LONG
 LA MA DOR SEM DORJE DRIL DZIN KAR
 LONG KUI GYEN DZOG THUG KAR DA TENG HUNG
 YIG GYE KOR WAR DUD TSII GYUN BAB NAE
 TSANG BUG NAE ZHUG DIG DRIB DAG PAR SAM

Hri. Inmitten von Regenbogenlicht auf Padma und Mond, über meinem Kopf ist mein Guru in der Form von Dorje Sempa. Er ist weiß und hält einen Vajra und eine Glocke. Er trägt alle Ornamente des Sambohogakayas und in seinem Herzen ist der Buchstabe Hung auf einer Mondscheibe, um das sich das Hundert-Silben-Mantra dreht. Aus ihm strömt Amrita herab und ich stelle mir vor, daß er durch die Öffnung in meinem Scheitel in mich hineinfließt und völlig meine Sünden und Verdunkelungen reinigt.

OM VAJRA SATO SA MA YA
 MA NU PA LA YA
 VAJRA SATO TE NO PA
 TI SHTA DRI DHO ME BHA WA
 SU TO KYIO ME BHA WA
 SU PO KYIO ME BHA WA
 A NU RAKTO ME BHA WA
 SARVA SIDDHI MAME PRAYA TSATSA
 SARVA KAR MA SU TSA ME
 TSI TAM SHRI YAM KU RU HUNG
 HA HA HA HA HO
 BHA GA WAN SAR VA TA THA GA TA
 VAJRA MA ME MUN TSA
 VAJRA BHA WA MA HA SA MA YA

SATO AH (im Text steht SA TWA AH)

(3x)

Die fünf ursprünglichen Erkenntnisse, Dorje Sempa mit der Kraft, Deine Gelübde zu halten, Du mußt mich beschützen und alle, die Dir nachfolgen und auf Dich vertrauen. Dorje Sempa, Du mußt mich hören ! Du mußt mich halten ! Du mußt an mich denken ! Du mußt bei mir bleiben und mich niemals verlassen. Gewähre mir alle wirklichen Errungenschaften !

Seite 11

OM SA MA YA

AH SA MA YA

HUNG SA MA YA

BENZA SA MA YA

DAG ZHEN GYI TSE RAB KHOR WA

THOG MA ME PA NAE SAG PAI

DIG DRIB NYE TUNG DRI MAI TSOG

THAM CHE TSA WA NAE

JANG ZHIN DAG PAR JIN GYI LAB TU SOL

(3x)

Körpergelübde vergebte meine Verfehlungen. Redegelübde vergebte meine Verfehlungen. Geistgelübde vergebte meine Verfehlungen. Vajrayanagelübde vergebte meine Verfehlungen. Ich und alle Wesen haben in unseren zahllosen früheren Leben Sünden, Verdunkelungen, falsche Taten, Flecken und Gründe angesammelt, um in leidvolle Zustände zu fallen. Wir bitten Dich, reinige diese von der Wurzel und segne uns mit Reinheit.

Annemarie: Erlauben Sie Ihrem Gewahrsein, Ihrer Bewußtheit sich ganz sanft wieder dem Zimmer zu öffnen.

Etwas, das Sie beobachten können, ist, wie Sie in Ihre Gedanken hineinklettern, wie Sie die Gedanken konstruieren und sich an ihnen festhalten.

Wenn Sie im Meer schwimmen und auf einer Luftmatratze herumspielen, dann sind Sie immer noch in Verbindung mit dem Meer; Sie werden getragen

und es ist schön, sich eine Weile so treiben zu lassen. Denn wenn wir im Meer schwimmen, werden wir müde, und es ist schön, dann von etwas getragen zu werden und etwas zu haben, das uns stützt. Delphine haben keine Luftmatratze, um sich auf ihr auszuruhen, denn Delphine gehören ins Meer. (Was machen die eigentlich, wenn sie müde sind ?)

So ist es auch mit dieser Meditation, wenn wir müde werden oder und schwer fühlen, dann sind wir wie ein müder Schwimmer, der sich eine Weile an etwas festhalten kann. Genauso halten wir uns dann an einem Gedanken fest. Durch diese Meditation wollen wir die dawningistische Evolution umkehren. Wir wollen in dem Ozean des Werdens schwimmen, ohne müde zu werden. Ich mag diese Idee. Wir wissen zwar nicht, wie es wäre, ein Fisch im Wasser zu sein, aber bestimmt ist zwischen Fisch und Wasser eine sehr enge Beziehung, so eng, wie unsere Beziehung zur Luft ist. Die Luft ist in uns, um uns herum, sie fließt durch unsere Nase, durch unseren Mund hinein und auch wieder heraus; wir sind ständig im Wind und der Wind ist um uns und wir bemerken es kaum, so eins sind wir mit der Luft.

Wir müssen üben, uns im Wasser zu tummeln und dann für eine Weile auf solch einem Luftmatratzen-Gedanken auszuruhen, dann wieder zurück ins Wasser - und das alles auf eine sehr entspannte Weise. Wir müssen nicht im Wasser kämpfen und um jeden Preis im Wasser weiterschwimmen, sondern wir können dem ganzen einfach erlauben, sich abwechselnd zu zeigen.

Gibt es Fragen zu Dorje Sempa?

Frage: Es ist bestimmt gesagt worden, ich habe es aber nicht mitbekommen. Wie herum sitzt Dorje Sempa?

Annemarie: Er guckt dich an.

Gegenfrage: Also wenn er auf meinem Kopf sitzt, schaut er in die andere Richtung, ich schaue nach vorne und er schaut nach hinten?

Antwort: Wenn die Gottheit auf deinem Kopf ist, das ist eine Art Doppelbewegung, sie schaut auf dich, sie lächelt dir zu, sie ist auf deinem Kopf. Du siehst sie in dieser und in jener Richtung.

Annemarie: James, das ist schon ein Problem; nicht wenn du mit Visualisierungen beginnst, aber nach einiger Zeit denkst du, wenn die Goottheit in die gleiche Richtung schaut wie ich, dann sehe ich sie von hinten, wenn sie von vorne schaut, dann wird es ein Wirrwarr. Aku Rinpoche sagte einmal, im Dharmakaya gibt es keine Richtungen mehr.

Es gibt ja noch das Problem mit dieser Bewegung, mit dem Fluß von Nektar. Diese Meditation ist ja nicht statisch, da fließt ja noch ständig dieser

Nektarstrom. Wenn du es von hinten betrachtest, ist es seitenverkehrt. Es ist unheimlich kompliziert.

Antwort: Dorje Sempa hat ja den Fuß ein bißchen ausgestreckt, sein großer Zeh ragt noch ein bißchen mehr heraus, es muß ja irgendwie da hineinfließen.

Annemarie: Wir haben vorhin über Projektionen gesprochen; was du von einem Anderen wahrnimmst, sind deine Projektionen, die du auf ihn machst. Das ist erstmal mit Dorje Sempa genauso, du projezierst ihn erst einmal. Setze ihn einfach so, wie es für dich bequem ist. Es soll dich nicht irritieren, wie er jetzt sitzt.

Vielleicht erscheint das Visualisieren am Anfang sehr einfach zu sein, aber wenn man sich mehr damit beschäftigt, wird es immer komplizierter. Es ist ja nicht so, daß man in einer isolierten Situation lebt, sondern man geht arbeiten, ins Kino, man geht einkaufen und muß kochen, man redet und telefoniert mit Leuten, es ist immer die totale action, das erschwert das Ganze natürlich auch. Wenn man es jeden Tag für eine kurze Weile übt, und allmählich das Mantra auswendig lernt, dann wird man vertrauter damit. Es wird einfacher und die Visualisierung baut sich dann sehr schnell auf.

Annemarie: Setze ihn so, daß er bequem sitzt und wie es auch für dich bequem ist und dann fang an. Man kann nicht schon am Anfang hängen bleiben bei dem, wie man ihn dreht und wendet.

Pause

Die nächste Seite, Seite 12, ist der Beginn des Guru-Yoga.

Mit den Visualisierungen in der tantrischen Praxis ist es ein bißchen so wie im Geschichtsunterricht. Der Lehrer erzählt von irgendeiner Schlacht und das Kind fängt zu träumen an, daß da ein General in dieser Schlacht ist, der den Soldaten Befehle erteilt oder zu einer Attacke reitet. Das Kind geht in seinem Tagtraum in die Geschichte hinein, es läßt sich von dem Stoff, den der Lehrer vorträgt, davontragen. Die Aufgabe des Lehrers ist es dann, die Aufmerksamkeit des Kindes wieder zurückzuholen zu dem, was er tatsächlich lehrt.

Genauso ist es mit der Visualisierung in der tantrischen Praxis. Man baut alle möglichen Beziehungen zu der visualisierten Gottheit oder dem Buddha auf und identifiziert sich mit ihr, und wird von seinen Gedanken davongetragen. Sobald man das merkt, kehrt man wieder zur Ausgangslage, zur ursprünglichen Visualisierung zurück. Je komplexer die Praktiken sind, desto mehr Haken gibt es, an denen man sich in seinem Tagtraum festhängt, und zurückkommt zu Dorje Sempa oder wer auch immer das ist, auf den man

meditiert. So wie Tantra das benutzt, diese Komplexheit, so wie Shine, die Einfachheit des Atems nutzt. Die Besinnung auf den Atem bringt die Aufmerksamkeit, die Konzentration wieder zurück, woimmer die auch hingetrifft war. Die Rückbesinnung auf die Visualisierung, auf Dorje Sempa, auf das Mantra und wie der Nektar fließt, bringt einen wieder zurück zur Praxis.

Wenn wir bei der Shine-Meditation merken, daß wir mit unseren Gedanken abgewandert sind, daß wir den Atem verloren haben und längst wo ganz anders sind, dann bringen wir uns ganz sanft und freundlich zurück und bewerten das nicht, machen uns deswegen nicht selbst fertig. Genauso ist es auch bei Dorje Sempa, wenn wir die Visualisierung nicht klar sehen können, oder wenn wir vergessen haben etwas bestimmtes zu tun oder wir machen es in der falschen Reihenfolgen, dann ist das Wichtigste dabei, daß wir freundlich zu uns sind und uns sagen, "oh, dann mache ich es das nächste Mal richtig". Dann bringen wir uns zu dem Teil der Praxis zurück, der dann folgt. Wir sollten diese Praxis nicht benutzen, um uns schlecht und schuldig zu fühlen. Dorje Sempa soll uns ja von unseren Sünden und Schuldgefühlen befreien. Wenn wir merken, daß wir abgelenkt sind, dann bringen wir uns ganz sanft zu Dorje Sempa zurück.

Frage: Mich interessiert die Dorje Sempa Praxis in Verbindung mit den anderen Ngöndro-Praktiken. Wenn man mit Ngöndro anfängt, was ist dabei am Wichtigsten? Wenn man beruflich im Alltag steht, da hat man nicht so viel Zeit, was sollte man dann zuerst machen?

Antwort: Sie müssen dazu Ihre eigene Situation gut kennen. Wenn Sie viele Zweifel haben und sich nicht so sicher sind, dann ist es hilfreich zuerst Zuflucht und Bodhicitta zu üben, denn das sind Übungen des Wünschens, "ich möchte Zuflucht nehmen, ich möchte das erreichen". Dadurch werden die Zweifel und Unsicherheiten geklärt. Aber wenn Sie merken, daß Ihre Dharma-Praxis schwächer wird - nicht weil Sie weniger ans Dharma glauben, sondern weil Sie denken, daß Sie ein so schlechter Mensch sind und daß Sie das doch nicht auf die Reihe kriegen - also wenn diese Selbstzweifel kommen, dann ist es gut Dorje Sempa zu machen, weil das dadurch alles beseitigt wird.

Das ganze Ngöndro ist eine Art linearer Progression:

- Zuflucht definiert den Ort in der Welt, wo man ist, neu;
- Bodhicitta definiert das Verhältnis zu Anderen;
- bei der Mandala-Opferung lernt man mit seinen Besitztümern, das, was man festhalten will, neu umzugehen;
- durch Dorje Sempa bekommt man ein anderes Verhältnis zu sich selbst, die Eigenprojektion verändert sich und wird abgebaut;
- beim Guru-Yoga sind wieder Andere mit einbezogen, aber diesmal in ein profunderen, autonomen, echteren Beziehung als vorher.

Traditionell ist es so, wenn man das Ngöndro macht, dann liest man jeden Tag den gesamten Ngöndro-Text, alle Übungen. Und die Übungen, die man 100.000 Mal macht, die wiederholt man bis Ende des Tages und macht so viele, wie man kann. Dann kommt der nächste Teil. Das ist aber nur in zurückgezogenen Situationen möglich, wo man nichts anderes als Ngöndro macht.

Man kann auch, wann immer man Zeit hat, den gesamten Ngöndro-Text durchlesen. Dann fängt man mit Zuflucht an und macht 1000 Verbeugungen, dann kommen 1000 Bodhicitta-Gebete, 1000 Mandala-Opferungen, 1000 Dorje Sempa-Meditationen usw. Diese 1000 kann man ohne weiteres schaffen, die sind absehbar, die kann man überblicken und sind auch in meine Zeit einbaubar. In einer oder zwei Wochen habe ich die 1000 Verbeugungen gemacht. Dann beginnt man wieder von vorne und fängt die zweiten 1000 an. Dadurch bekommt man auch ein Gefühl dafür, daß da auch wirklich etwas abläuft und es weiter geht. Es ist das nicht so ein riesen Berg, vor dem man kapitulieren muß.

Frage: Also man muß nicht das Erste perfekt können, bevor man das Zweite macht? Ich komme dadurch in einen totalen Streß rein und denke, ich kriege das überhaupt alles nicht auf die Reihe, weil ich immer noch Schwierigkeiten mit den Niederwerfungen habe, mit Visualisieren, Zählen, den Text auswendig sagen. Entweder ich hänge im Text oder ich verliere meine Mala, dann waren wieder 28 Niederwerfungen umsonst ...

Annemarie: Dafür hast du doch deine Fehlerquote.

.... dann fange ich wieder von vorne an, dann ist die Visualisierung von Padmasambhava wieder weg ...

Annemarie: das ist ja wie bei "Alice im Wonderland".

... dann bin ich ganz happy, daß Padmasambhava nicht mehr da ist, denn manchmal ist es ist wie im Comic.

Annemarie: Wenn man das einmal am Stück macht, dann merkt man, das dieses Anfangszeug vorbei geht. Aber wenn man das am Tag nur eine viertel oder eine Stunde lang macht, kommt man aus diesen Anfangsschwierigkeiten nie raus.

Antwort: Wir sollten daran denken, daß wir die Praxis machen, um uns zu helfen, um uns wohler zu fühlen und auch um glücklicher zu sein. Am Ende der Praxis sollten wir uns besser fühlen als zu Beginn. Wenn das nicht der Fall ist, dann bestrafen wir uns irgendwie selbst. Wir müssen uns daran

erinnern, daß wir die Praxis machen, daß wir der Meister der Praxis sind - und nicht der Knecht.

Frage: Was bedeutet es eigentlich Dorje Sempa 1000 Mal zu machen? Sagt man nur das Mantra 1000 Mal, bzw. 100.000 oder macht man die ganze Dorje Sempa Meditation so oft ?

Antwort: Man sagt nur das Mantra 100.000 Mal.

Frage: Kann ich mir das aussuchen, das kleine oder das lange Mantra?

Band 3, Seite -A-

Antwort: Das 100-Silben-Mantra ist deshalb so wichtig, weil jede Silbe für eine der 100 zornigen und friedvollen Buddhas steht. Es ist die Essenz aller Buddhas. Wenn man weiß, daß man 7 Dorje-Sempa-Mantras sagen kann, dann soll man diese 7 sagen, aber wenn man denkt, man muß 100 sagen und weiß, die bekommt man nie hin, und fängt deswegen garnicht erst an, das ist viel blöder. Ich muß mir klar werden, was will ich? Buddha-Natur ist rein, ist offen, ist Erbarmen für alle Lebewesen, kann alle aufnehmen, auf der anderen Seite sind meine Schuldgefühle und die Gedanken darüber, was ich für ein schlechter Mensch bin. Beides schließt sich voneinander aus und dieser Selbsthaß verhindert, daß ich an meine Buddha-Natur herankomme. Deshalb muß ich wissen, was ich will; will ich diesen Selbsthaß nähren oder will ich meine Buddha-Natur erkennen. Also wenn ich das Mantra in einer Sitzung nur 3 Mal sage, dann ist das besser als kein Mal.

Pause

Ich möchte jetzt etwas über die Rolle der Lehrer im tibetischen Buddhismus sagen; welche Funktion ein Lehrer hat und welche verschiedenen Arten von Lehrern es gibt. Heute Nachmittag möchte ich nur ein paar allgemeine Bemerkungen dazu machen und morgen gehe ich dann mehr ins Detail und beziehe es dann auch auf die Praxis des Tantra und die Praxis des Dzogchen.

In dem Buch Simply Beeing auf Seite 47 bis 52 ist eine sehr traditionelle Abhandlung über die Rolle des Lehrers. Sprechen Sie nun in Paaren miteinander über die verschiedensten Lehrer, die Sie in Ihrem Leben hatten; gute Lehrer, schlechte Lehrer. Was waren deren Qualitäten? wann haben Sie am meisten von ihnen gelernt ? welche Beziehung hatten wir zu ihnen? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf zwei verschiedene Arten des Lernens; erstens das Lernen über eine Sache, das Lernen über etwas, und zweitens das Lernen über uns selbst oder bei wem haben wir etwas über uns selbst gelernt. Beziehen Sie das in Ihre Überlegungen mit ein. Vielleicht hatten Sie in

der Schule einen Mathematik-Lehrer, Sie haben zwar nicht viel über Mathematik gelernt, aber um so mehr über sich und die Welt gelernt. Gab es da eine Verbindung oder eine Beziehung? Wie war das?

Diskussion

Gab es dabei irgendetwas, das Ihnen dabei auffiel?

Frage: Kannst du die Frage etwas präziser stellen?

Antwort: Nein. Ich könnte, aber ich will nicht.

Frage: In unserem Kreis ergab sich die Frage, eine Verwirrung, ist ein spiritueller Lehrer etwas anderes als sonst ein Lehrer?

Frage: In unserem Kreis hatten wir die Frage so verstanden, daß James sich auf alle Lehrer bezieht, auch auf die Volksschullehrer. Dann habe ich über solch einen Lehrer gesprochen und manchmal ist die Grenze zwischen dem spirituellen Lehrer und dem Lehrer, der einem irgendetwas beibringt, nicht so glatt zu ziehen. Es gibt auch Volksschullehrer und das, was er sagt, indem was er tut und indem was er austrahlt und ist, in Übereinstimmung ist. Bei mir war das so, dieser Lehrer konnte die Qualitäten eines spirituellen Lehrers haben, obwohl er Erdkunde unterrichtet hat.

Antwort: In der Tradition des Buddhismus und in den verschiedenen buddhistischen Ländern hatte die Rolle des Lehrers unterschiedliche Funktionen, wurde unterschiedlich definiert. Lehrer hatten verschiedene Funktionen. Eine Funktion des Lehrers im tibetischen Buddhismus ist es, Ratschläge zu geben, wie man leben sollte.

Stellen Sie sich zum Beispiel ein tibetisches Dorf vor; ein Mann oder eine Frau geht zum Lama und erzählt, "wir haben Schwierigkeiten in unserer Familie. Letztes Jahr haben wir unsere Tochter mit einem Farmer dort drüben verheiratet, es war eine Menge Geld mit im Spiel. Du warst bei der Hochzeit dabei. Nun kommt unsere Tochter zurück und sagt, sie wolle nicht mehr zurückgehen und in dieser Familie leben. Das ist sehr schwierig, denn es sind gute Freunde von uns, aber sie mag ihre Schwiegermutter nicht. Was sollen wir tun?"

Im Westen würden wir mit solch einem Problem nicht unbedingt zu einem buddhistischen Lehrer gehen. Wir würden eher mit unseren Freunden darüber reden oder gingen zu einem Familien-Therapeuten, oder wenn es dabei um rechtliche Angelegenheiten geht, zu einem Rechtsanwalt. In Tibet wurden spirituelle Lehrer zum Schutz um alle möglichen magischen Praktiken gebeten. Man bat um ihren Segen zum Wohle der Familie, sie sollten aber

auch die Tiere magisch vor frühzeitigem Tod, Seuchen und Unfruchtbarkeit schützen, oder die Felder umschreiten, um die Aussaat zu segnen oder kurz vor der Ernte die Felder vor Hagel zu schützen.

Das ist sehr wichtig. Man kann zu einem Lehrer gehen und ihn mögen oder auch nicht mögen, aber ob er ein guter Meditierender oder gar ein großartig Meditierender ist, das festzustellen ist unheimlich schwierig. Angenommen Sie haben Ihre Kuh verloren und Sie gehen zu Ihrem Lama und fragen ihn nach der Kuh, dann macht er ein Mo, er zählt die Perlen an seiner Mala ab und sagt, "geh in diese Richtung, in die Berge". Nach 2 Tagen finden Sie dann tatsächlich Ihre Kuh. Nehmen wir ein kleines Kloster am Rande eines Dörfchen; der Lama, der dort lebt, ist ziemlich bekannt und das, was er tut, ist offen - nicht offen in dem Sinn, daß er es offenlegt - sondern offen, weil jeder darüber Bescheid weiß. Wenn er sagen kann, wo die Kuh abgeblieben ist, dann hat man Vertrauen zu ihm und nimmt an, daß er auch sonst die richtigen Sachen sagt. Das heißt, er ist in dem ganze sozialen Kontext drin und man kann überprüfen, wie er sich verhält und man wird wissen, wenn er Dinge macht, die er nicht machen sollte. Wenn nachts eine junge Frau oder ein Jüngling in sein Zimmer schleicht, dann wird auch das bekannt und natürlich gibt es Geschwätz und Gerede darüber.

Ein Großteil der Funktion eines Lamas, eines spirituellen Lehrers in Tibet ist damit verbunden, was wir Seelsorge oder Hirtentätigkeit nennen. Die Gemeinde, das sind die Schafe und der Pastor ist der Hirte - Pastor heißt übersetzt Hirte -. Er muß sich schon ständig um seine Schafe kümmern und kann das nicht nur einen Monat machen und dann für eine Weile verschwinden, und dann erwarten, daß die Schafe immer noch da sind. Ein Hirte kümmert sich ständig um seine Herde.

Was buddhistische Lehrer im Westen betrifft, so gibt es dieses soziale Eingebettensein des Lamas in die Gemeinschaft nicht. Die Gemeinschaft kontrolliert ihn auch auf eine bestimmte Art und Weise und checkt seine soziale Verantwortlichkeit für die Gemeinschaft ab. Er ist verantwortlich für die Fruchtbarkeit der Herden, für das Wachsen und Gedeihen des Getreides auf den Feldern, für die zwischenmenschlichen Beziehungen, dafür ist er auch verantwortlich, wenn man ihn danach fragt, gleichzeitig auch noch für alles andere. Das existiert nicht in Beziehung zu den westlichen Buddhisten zu ihren Dharma-Lehrern. Dieser ganze soziale Kontext, diese seelsorgerische Tätigkeit, die fällt eigentlich völlig weg, außer vielleicht in einigen asiatischen Exilgemeinden. Vietnamesen oder Chinesen bringen ihren Priester mit und existieren in ihrer abgeschlossenen Gruppe genauso wie in ihrem früheren Heimatland. Diese Funktion gibt es aber nicht für westliche Buddhisten, man geht nicht zum Lama und bittet ihn, "mach mal ein Mo, ich habe meinen Geldbeutel verlegt oder meine Katze ist abgehauen".

Es ist im Westen auch insofern eine Umkehrung, denn je mehr man sich einer buddhistischen Gruppe, wie dieser hier, anschließt, oder je öfter Sie hierher kommen, desto mehr werden Sie sich Ihren alten, ursprünglichen Freunden,

Kindheitsfreunden, Freunde Ihrer Familie oder Kollegen entfremden. In Tibet war das ein gemeinsamer, sozialer Zusammenhalt, aber je weniger Sie mit Ihren Freunden sind - die kommen ja nicht mit hierher - desto mehr sind Sie in einem buddhistischen Zentrum auch alleine. Wenn man in einem Dorf in Tibet

lebte, so waren die sozialen Bezugspunkte buddhistisch, es gab Stupas, Statuen, Tschörten, kleine Tempel; all das erinnert immer wieder an den Glauben, den man hat. Wenn man sich hier umschaute, sieht man Kirchen, aber keine buddhistischen Tempel, man sieht nichts, das einen an den eigenen Glauben erinnern würde oder an den eigenen Kontext, in dem man lebt. Es ist eher umgekehrt, man ist sehr isoliert, und wenn man sich an einem Dharma-Ort trifft, mit wem trifft man sich? Man trifft sich mit Leuten, die ähnlich wenig Beziehung zu ihrer Umwelt haben oder man trifft sich mit Leuten, die exiliert sind, auf jeden Fall sind es Leute, die mit den sozialen Umständen, in denen sie leben, nicht sehr zufrieden und glücklich sind.

Wir sehen, wir sind hier in einer Situation - auf die ich morgen näher eingehen werde - wo es sich besonders um einen tantrischen Guru handelt, der oft eine Position vertritt, die für uns wichtig wird, in der die sozialen Bindungen, die wir haben, unterminiert, abgeschnitten werden und die durch den Guru in Frage gestellt werden. Genau das macht der tantrische Guru, nur wir sind als Buddhisten mit unserem tantrischen Lehrer eh schon in einer destabilisierten sozialen Situation.

Halten wir uns einmal das Beispiel von Milarepa vor Augen. Er ist in seiner Geradlinigkeit, in seinem unabweichendem Vorwärtsmarschieren geradezu archetypisch für eine solche Art von Beziehung. Er geht in einer geraden Linie und trifft Marpa, seinen Guru, der ihn immerzu wegschlägt. Milarepa denkt, der Guru sei vor ihm und eilt auf Marpa zu, er will sich ihm nähern. Aber Marpa kommt immer von der Seite und gibt ihm einen Tritt in den Hintern und wirft ihn jedes Mal aus seinem Haus. Milarepa - wie ein Stehaufmännchen - schießt wieder geradewegs auf sein Ziel zu, aber sobald er sich dem Guru nähert, brüllt der los, "was will dieser Verbrecher hier?!" Das macht er solange, bis Milarepa sich zum Schluß nur noch völlig verwirrt dreht und dreht, und dann plötzlich etwas anderes sieht. Das alles spielt sich in einem ganz klaren, sozialen Kontext ab, der die Mittel für die Beziehung zwischen Milarepa und Marpa liefert. Sie müssen nicht erst neu erfunden werden, die Bühne und die Kulisse sind quasi schon da, und jetzt können die Akteure handeln. Marpa war durchaus nicht der erste verrückte Guru in Tibet; es gab Guru Rinpoche und jede Menge hinduistischer Yogis, die durch Tibet wanderten und sie waren bekannt für ihre Skurilitäten und ihr seltsames Verhalten. Milarepa konnte sich durchaus vorstellen, daß es auch solche Gurus gab. Aber die ganze Geschichte findet in einem sozialen Kontext statt, der stabil ist, der anerkannt ist, der da ist.

Außerdem leben wir in einer Zeit und einer kulturellen Umgebung, wo ein Zuviel an religiöser Praxis, ein Zuviel an religiöser Hingabe sofort Mißtrauen erweckt. Es wird sofort angenommen, daß man einer Sekte angehört, und

einen Guru hat, der auf jeden Fall potentiell böse ist. Alles was der Guru will, ist, seine Anhänger an sich saugen und sie ihrer Autonomie, ihres Verantwortungsbewußtseins, ihrer Selbstverantwortung berauben. Er begeht quasi ein Verbrechen gegen das westliche Ideal von Autonomie und Selbstverantwortung, zu dem wir unsere Kinder erziehen wollen. All diese Kulte und Sekten berauben ihre Mitglieder und machen sie zu Zombies. Es gibt auch diese Horrorbeispiele wie Jonestown, dieser Sekte, die im Dschungel von Südamerika lebte und die sich alle umgebracht haben; vor einem Jahr in Texas zündete eine Sekte ihre Farm an; oder vor ein paar Monaten hörten wir die Geschichte in der Schweiz. Dann gibt es diesen Horrorbericht über einen Psychotherapeuten aus Münster, der gleich mit den Wiedertäufern korreliert wird, obwohl er völlig sekularisiert ist, der hat überhaupt nichts mit Religion am Hut. Aber zu viel Guru-Devotion wird immer mit einer Selbstentmündigung, mit Zerstörung von Autonomie in Beziehung gesetzt - und das ist unser sozialer Kontext.

Morgen möchte ich auf Folgendes eingehen:

- Gibt es ein archetypisches Bild, wie ein Lehrer zu sein hat?
- Wie ist seine Beziehung zu den Schülern?
- Was hat er zu tun?
- Gibt es etwas, das durch alle Kulturen, durch alle Zeiten, archaisch und archetypisch gleich bleibt?
- Gibt es soziale, gesellschaftliche und kulturelle Definitionen?
- Ändert sich das Bild des Lehrers nach Zeit, nach Kultur, nach Gesellschaft?
- Welche verschiedenen Ansprüche gibt es an einen Lehrer?
- Wie hat er sich zu zeigen?

Indem ich die Frage stelle: gibt es einen archaischen, einen archetypischen Lehrer, gibt es eine Stellung des Lehrers, die immer so sein muß oder ist das hinterfragbar, ist das kulturell verschieden und ändert sich das im Laufe der Zeit, kann die Stellung des Lehrers andere Betonungen haben?

Indem ich diese Frage stelle, mache ich eigentlich eine sehr zweischneidige Sache. Einerseits hinterfrage ich, was ist ein Lehrer und wie soll dieser Lehrer sein? Damit stelle ich die Position des Lehrers, wie sie eigentlich im traditionellen Zusammenhang niemals in Frage gestellt werden sollte, in Frage. Denn der Lehrer ist der Ort der Projektion, er ist derjenige, auf den wir alles projizieren. Was man im Lehrer sieht, das ist wie in einem Spiegel. Wenn ich jetzt den Ort der Projektion verändere und verrücke, was geschieht dann mit den Projektionen, die notwendig sind? Was für ein Prozeß wird dadurch in Gang gesetzt, wenn man bereit ist, die Position des Lehrers zu hinterfragen? Andererseits lehre ich das traditionelle Guru-Yoga, wie traditionell ein Lehrer zu sehen ist. Ich komme von London nach Frankfurt und Sie tun so, als ob ich ein Lehrer sei - und dann bin ich ein Lehrer. Wie

hinterfrage ich nun meine eigene Position? Kann ich das und darf ich das überhaupt? Diese Dinge zu behandeln sind aber im Zusammenhang mit Guru-Yoga sehr wichtig.

Noch etwas, das sehr wichtig ist. Samsara wird in der traditionellen Darstellung als ein rundes Rad, das sich dreht, gesehen und das sich in sich bewegt. Jedes Leben, das ich lebe, eines nach dem anderen, ist auf dem Rad, es geht ständig runter und kommt wieder hoch.

Nirvana wird indessen wie eine gerade Linie gesehen; es gibt einen Ausgangspunkt und ein Ziel. Ein Pfad, ein backsteingepflasterter Weg führt geradlinig zu dem Ziel, zu diesem Nirvana hin.

Das eine empfindet man als sehr linear, hier ist der Ausgangspunkt, da ist Nirvana und da maschiert man nun straks drauflos, während in Samsara kreist man und kreist man ohne Unterbrechung, ohne aus dem Kreislauf heraus zu kommen.

Traditionell sitzt der Lehrer oben auf seinem Thron und spricht in einer geraden Linie hinab in die Ohren der Schüler, und durch die Ohren in ihre Herzen. Es ist wie bei der Dorje Sempa Meditation, die guten Worte des Lehrers kommen herein und alle schlechten Worte und Gedanken der Schüler kommen heraus - vielleicht aus ihrem Hintern, ich weiß es nicht genau, das müssen Sie nicht visualisieren.

Annemarie: Morgen setzen wir James auch auf den Thron.

Wenn Sie sich erinnern, ich hatte schon einmal über die Fehler, die man beim Hören des Dharma machen kann, gesprochen. (Ngöndro I, Seite 40, Die Parabel vom Topf) Der 3. Fehler ist, daß man wie ein Topf ist, der zwar mit der Öffnung nach oben steht, aber voller verdorbener Speisereste ist. Fülle ich frisches Essen nach, dann vermischt sich das mit den verdorbenen Resten und das frische Essen verdirbt ebenfalls. Also muß ich die Schüssel zuerst reinigen. Die verdorbenen Reste sind nichts anderes als meine eigenen schlechten Gedanken, die müssen entfernt werden und was hineinkommt, das sind die guten, frischen Gedanken des Gurus. Mir bleibt nichts anderes übrig als zu sagen, alles was vom Guru kommt ist gut, und alles, was ich selbst denke, wo ich selbst urteile, das muß ich als Essensreste entfernen.

In dieser Woche wird der Befreiung von Ausschwitz und Birkenau gedacht. Vielleicht ist das ein Anlaß, sich einmal in Erinnerung zu rufen, was es heißt, sich mit Autoritätsfiguren zu identifizieren, ihnen zu gehorchen, nur weil sie die Autorität haben etwas zu sagen und man gibt das eigene Denken an der Eintrittskasse ab. Es ist sehr wichtig sich über Autorität, über einfach Nachfolgen und das Abgeben der eigenen Verantwortung Gedanken zu machen.

Die Nürnberger Reichsparteitage waren ja dazu da, all das, was man selbst dachte und selbst wollte, zu eliminieren und es mit den Geräuschen, Reden, Musik, Aufmärschen, Sichtbaren, Hörbaren und Denkbaren zu füllen, das von oben kam. Das ist den Dharma-Unterweisungen sehr ähnlich, hier sagt man auch, alles was man selbst hat und ist, das muß weg, und alles, was vom Guru kommt.....

Band 3, Seite -B-

....das muß rein. Und wenn ich Zweifel habe, dann ist das nur mein eigenes schlechtes Verhältnis zum Guru, und Zweifel müssen ignoriert und geleugnet werden.

In den USA gibt es zur Zeit eine 10 Millionen Dollar Klage gegen einen tibetischen Lama von einer Frau, die sich von ihm sexuell mißbraucht fühlte. Die Geschichte steht auch schon in den englischen Zeitungen. Der innere Kreis um diesen Lama, seine näheren Schüler agierten wie Zuhälter, wie Kuppler. Sie führten dem Lama, mit der Einladung, "würden Sie gerne an dieser Lama-Führsorge teilnehmen", junge, hübsche Frauen, frisches Blut zu.

Vom traditionellen Gesichtspunkt aus kann man sagen, daß jeder Kontakt mit dem Lehrer - auch jeder körperliche Kontakt - eine Hilfe auf dem Weg zur Erleuchtung ist. Egal, wie dieser Kontakt ist, er wird einen immer ein Stück auf dem Weg weiterbringen und fördern. Ein Argument ist, daß diese großen Lamas auf einer Energieebene und Gewährsebene operieren, die wir gewöhnliche Wesen garnicht wahrnehmen können. Was immer sie tun, es wird sehr feine Veränderungen auf spiritueller Ebene bewirken und ist immer im Einklang mit ihrer eigenen Spiritualität und Weisheit.

Ein großer Teil des tibetischen Buddhismus ist in diesem hierarchischen Diskurs, Eltern - Kind, strukturiert. Wir müssen unsere Bedingungen - die anders sind als die tibetischen - bedenken; ich habe über dieses soziale System, in das der Lama eingebunden ist, gesprochen. Alles, was der Lama tut, ist bekannt und darüber wird geredet, die Erinnerung an sein Verhalten hält sich sehr lange und ist lebendig. So wird er auch in einem solchen System beurteilt. Das alles fällt hier weg. Wenn ein Lama kommt, dann bleibt er für ein paar Stunden oder ein paar Tage und verschwindet dann wieder, entrauscht sozusagen. Es bleibt eine Lücke, ein Vacuum und es gibt keine Erinnerung an sein Verhalten, man weiß sonst nichts über ihn, denn er steht in keinem sozialen Kontext, auch in keinem Kontroll-Kontext mehr, wie das noch in Tibet war. Deshalb ist es wichtig, daß wir all diese Dinge mit in unsere Diskussion über Guru-Yoga einbeziehen, auch die veränderte Situation und wie wir selbst uns darin zurechtfinden und definieren.

Indem man über all das nachdenkt, sabotiert man im Grunde das Modell, das man eigentlich übernehmen soll und das gesetzt ist. Als Schüler hat man nämlich nicht über den Lehrer oder über das, was er lehrt, nachzudenken;

man hat überhaupt nicht nachzudenken, sondern nur aufzunehmen. Wenn wir diese Dinge, die ich heute erwähnt habe, mit in Betracht ziehen und mit in unsere Überlegungen einbeziehen, wie wir damit umgehen, so sabotieren auch wir zum Teil genau das Modell, das für uns besteht - Lehrer und Schüler.

Frage: Ich finde das alles nicht so tragisch. James stellt das alles so dar, als ob wir der Sache irgendwie überhaupt nicht näher kommen können, als ob wir selbst in einem Dilemma stecken würden. Ich sehe das nicht so krass.

Annemarie: Ich denke auch, das ist sein Problem. Mein Lehrer war auch nicht so.

Frage:die paar Gedanken, die man haben kann, die einem irgendwo weiterhelfen, diese Sachen selbst für sich zu entscheiden. (Frage ist schlecht zu verstehen)

Annemarie: Wir reden jetzt nicht über individuelle Beziehung zum Lehrer, sondern ganz allgemein. Wenn man sich das dann ansieht, dann sieht das oft so aus, wie James das beschreibt.

Ich habe gerade James von meinem Lehrer erzählt, der sagte, "was immer ich sage, bezweifle es, prüfe es selbst nach und halte nie etwas, nur weil eine Autorität das gesagt hat". Später wurde das wiederholt und, "gebrauche bei allem deine Urteilskraft, was du hörst, denke selbst darüber nach". Das war für mich auf diesem Weg sehr wichtig und ich hatte nie einen Lehrer, der so etwas von mir verlangt hat.

Antwort: Im tantrischen Kontext muß man den Lehrer höher gestellt sehen als sich selbst, sonst kann man sich dem Lehrer nicht öffnen.

Annemarie: Aber ich denke, wenn man sein Urteilsvermögen gebraucht, dann heißt das nicht, daß man sich mit dem Lehrer gleich stellt.

Wenn du tust, was der Guru sagt, dann bist du glücklich. Das ist die Botschaft Gottes an Adam und Eva im Paradies. Gott selbst hat dieses Paradies aber schon verunreinigt, er hat diesen Makel hineingebracht, indem er sagte, "da ist ein Baum und ein Apfel und du darfst diesen Apfel nicht essen". Der Makel kam nicht von den beiden Unschuldslämmern, sondern der kam von dem großen Guru. Solange sie gedacht hätten, "alles was in dem Garten wächst und was auch immer wir nehmen, ist gut", so lange hätte es keine Wahl gegeben. Denn Wahl existiert immer nur zwischen zwei Extremen, zwischen Gegensätzen. Wenn alles gut ist, dann ist es völlig egal, was ich nehme und Wahl hat somit keine Bedeutung. Aber in dem Moment, wo Gott die Möglichkeit einer Wahl aufzeigte, brachte er selbst den Makel hinein und zerstörte sein Werk.

Im Garten Eden, im Paradies der reinen Hingabe an das reine Herz, also das Licht im reinen Herzen des Lama, darf kein Zweifel entstehen. In dem Augenblick, in dem Zweifel entsteht - am Guru oder an seiner Lehre - muß der Zweifel abgeschnitten werden. Gerade der tantrische Weg muß ohne Zweifel sein.

Ich werde morgen detaillierter über diese Dinge sprechen und wenn Sie Zeit haben, schauen Sie sich das Kapitel über Guru-Devotion in dem "Simply Beeing" Buch an. Als Hausaufgabe bitte ich als Ihr Lehrer ein bißchen über Lehren und Lernen nachzudenken.

Feierabend

Frage: Der tibetische Buddhismus wird oft als Stufenweg bezeichnet. Zur Zeit behandeln wir das Thema Ngöndro. Stufenweg heißt - soweit ich das verstanden habe - man muß erst eine Stufe abgeschlossen haben, um zur nächsten fortschreiten zu können.

Meine Frage bezieht sich auf die Spielregeln, die sich ergeben könnten, wenn wir noch längere Zeit mit James zusammen arbeiten. Kann es uns passieren, daß James eines Tages sagt, als nächstes kommt die oder die Belehrung, zum Beispiel Mahamudra, wer aber mit dem Ngöndro noch nicht angefangen hat oder nicht diszipliniert praktiziert, der darf daran nicht teilnehmen. Kann uns das passieren?

Antwort: Wenn Sie einmal Unterweisungen über Zuflucht und Verbeugungen bekommen haben, dann können Sie das, was Sie gehört haben genau aufschreiben. Wenn Sie dieses Jahr keine Zeit haben, dann können Sie das entsprechend Ihrer Unterlagen und Notizen <und der Transcriptionen, so der Große Guru will> ein Jahr später machen, wenn Sie Ihr Leben so koordiniert haben, daß die Verbeugungen eingebaut werden können. Diese Unterweisungen sind wie ein Kochbuch, die Übungen sind sehr einfach. Das ist eine Angelegenheit die sich auch verschieben läßt.

Bei fortgeschrittenen Übungen, wie Dzogchen oder Mahamudra, verhält sich das anders. Sie bekommen Ihre Unterweisungen, aber wenn Sie diese nicht praktizieren, dann öffnet sich Ihnen auch nicht deren Bedeutung. Wenn Sie praktizieren, dann tauchen im Verlauf Fragen dazu auf, und diese Fragen müssen geklärt werden. Daran zeigt sich auch Ihr graduelles Verständnis der Übung. Dzogchen- oder Mahamudra-Übungen sind nicht schwer zu erklären, aber sie müssen geübt werden. Wenn sie nicht geübt werden, dann tauchen keine Fragen und keine Fortschritte, die mit der Praxis verbunden sind, auf. Damit bleibt Ihnen diese Übung verschlossen - sie bleibt selbstgeheim. Und selbst wenn Sie mit Anderen darüber reden, nutzt das nichts, denn die wissen auch nicht von was sie reden, und man selbst weiß es auch nicht. Man kann diese Erfahrung nur durch die Praxis der Übung bekommen.

Die Übung bleibt in mehrfacher Hinsicht geheim, einmal, weil sie sich nicht durch die Praxis offenbaren kann. Sie bleibt dem Schüler geheim, weil er sie nicht praktiziert und des weiteren bleibt sie dem Lehrer geheim, weil der Schüler keine Fragen stellen kann und der Lehrer insofern nicht erkennen kann, wo der Schüler in seiner geistigen Entwicklung ist, wo er ihm helfen kann oder ihn stützen muß. So bleibt auch der Schüler für den Lehrer geheim und die Geschichte bleibt ganz unfruchtbar.

Ich bin sehr glücklich, denn ich habe die Verpflichtung die Prinzipien der Dzogchen-Praxis zu lehren und zu erklären, aber ob Sie es auch üben, das ist etwas ganz anderes. Ich kann Ihnen nur die Praxis erklären, aber ich kann Sie nicht dazu zwingen, es auch zu machen. Wenn Sie aber praktizieren, dann entstehen in Ihnen bestimmte Fragen, Sie können mich fragen und ich kann Ihnen antworten oder darauf reagieren. So wird die Unterweisung mehr praxisbezogen und kommt auf eine andere Ebene. Aber das kann erst geschehen, wenn Sie wirklich praktizieren. Ich kann es nicht automatisch auf die praxisbezogene Ebene heben, weil es nichts gibt, worüber wir korrespondieren könnten.

Frage: Bezieht sich das nur auf die Ngöndro-Praxis?

Antwort: Das bezieht sich auf jede Praxis. Ich gebe ja schon immer parallel Dzogchen-Unterweisungen.

Wenn Sie ein Auto kaufen, bekommen Sie ein Handbuch mitgeliefert, in dem ist das elektrische System des Autos schematisch dargestellt, die Maschine und die Funktionen sind aufgezeichnet, und es zeigt Ihnen, was Sie bei grundlegenden Fehlern zu tun haben, wie bestimmte Teile in dem Wagen funktionieren. Viele Dharma-Unterweisungen sind wie dieses Handbuch, wenn Sie meditieren, werden allgemeine Probleme auftauchen, und die meisten Leute werden diese Probleme haben, und sie werden Lösungen dazu bekommen.

Es gibt andere Problem und die sind wie im Kunstunterricht. Sie sind auf einer Kunstschule, um dort zeichnen zu lernen. Nach einer Weile kommt Ihr Lehrer ins Atelier und schaut sich Ihr Bild an und sagt, "diese Linie könnten Sie etwas kühner zeichnen, hier könnten Sie etwas mehr betonen, es könnte mehr Tiefe haben". Er geht auf Ihre individuelle Zeichnung ein, aber er selbst zeichnet kein Bild, das Sie nun kopieren sollen. Er will, daß Sie Ihren eigenen Stil finden, denn eine brillante Technik alleine, die nichts über Sie aussagt, ist ein bißchen tot. Nur wenn Ihr persönlicher Ausdruck hineinfließt, beginnt das Bild zu leben.

Mit Ihrer Stellung im Dharma verhält es sich ähnlich wie im Kunstunterricht. Wichtig ist, daß Sie Ihren eigenen Weg finden und nicht zu einem clone

werden, eine Konstruktion des Dharma werden oder eine Konstruktion des Wunsches Ihres Lehrers werden. Sie sollten Ihre eigenen Wünsche haben, um herauszufinden, wer Sie sind und wie Sie sich weiterentwickeln. Das ist motiviert durch Weisheit und Erbarmen, durch die Sorge und Fürsorge für Andere, das ist der Motor, der sie antreibt. Der Lehrer kann das bei Ihnen unterstützen. Sie brauchen aber einen sehr starken Wunsch, ein sehr starkes Begehren - wenn Sie wie ein leerer Topf dasetzen und darauf warten, daß jemand etwas hineinschüttet, dann wird das ein sehr, sehr langsamer Prozeß.

Wenn Sie den starken Wunsch haben, den Dharma zu praktizieren, müssen Sie sehr hungrig sein. Man kann den Dharma mit Essen vergleichen. Aber weder Anorexia noch Bullemie ist sehr gut, denn wenn Sie zu viel essen, dann kotzen Sie es aus oder werden übergewichtig, wenn Sie zu wenig essen, magern Sie ab. Sie müssen eine Mitte finden. Das Essen nutzt Ihnen nichts, wenn Sie es nur ansehen oder nur in den Mund stecken; sie müssen das Essen schon kauen und runterschlucken, dann erst kann es verdaut werden und Ihr Körper kann es aufnehmen. Mit dem Dharma verhält es sich genauso; Sie müssen den Dharma hören, Sie müssen ihn praktizieren und Ihre Zahnsuren müssen quasi auf dem Dharma zu erkennen sein. Vielleicht können Sie nicht richtig kauen, dann müssen Sie zum Zahnarzt gehen und Ihre Zähne richten lassen. Die Zähne müssen in Ordnung sein, damit Sie kauen können, ansonsten können Sie nicht verstehen. Wenn es dann gekaut, geschluckt und verdaut ist, kann es ein Teil von Ihnen werden.

Zudem müssen Sie kommunizieren, diskutieren Sie in Sangha-Gruppen miteinander, interviewen Sie den Lehrer oder verschiedene Lehrer. Heute gibt es niemanden, der den perfekten Pfad zur Erleuchtung weiß, etwa, Sie bezahlen 10 Mark und erhalten den Plan. So etwas existiert nicht. Auf der Ebene der Kommunikation findet ein Austausch statt, einmal zwischen Ihnen und Anderen, die ähnlich praktizieren und zwischen Ihnen und dem Lehrer.

Frage: Seit ich aus Indien zurück bin, mache ich immer die kleine Rigdzin Praxis und ich möchte gerne wissen, in welchem Verhältnis sie zu den Ngöndro-Übungen steht.

Antwort: Die kleine Rigdzin Praxis ist in Tibet entwickelt wurde, damit Leute, die Einweihungen bekommen hatten, ihre tägliche Verbindung zur Praxis aufrecht erhalten können.

Frage: Ich habe die Einweihung für die große Rigdzin Praxis bekommen.

Antwort: Die kurze Rigdzin Puja ist eine Zusammenfassung der großen Rigdzin Puja. Wer die Initiation dazu hat, aber die große Puja nicht immer machen kann, dann hält die kleine Puja die Verbindung zum Guru und der Praxis aufrecht, dazu wurde sie entwickelt. Gewöhnlich gibt es von jeder großen Puja, ob Vajrakilaya, Medizin-Buddha oder Rigdzin, eine

Zusammenfassung. Wenn man die kleine Version macht, kann man die Verbindung aufrecht erhalten.

Das Ngöndro ist eine vorbereitende Übung für die Tantra-Praxis und man übt darin die 5 Positionen, Zuflucht usw. Man macht jede Übung jeweils 100.000 Mal, und durch die Wiederholung bekommt man die Chance, daß man sich fest in dieser Praxis verankert. Das ist ein gutes Fundament für die nachfolgende tantrische Praxis, den tantrischen Weg. Oft ist es so, daß Leute schon Initiationen haben, bevor sie ihr Ngöndro beginnen, dann wird sowohl die tantrische Praxis, Puja oder Meditations-Praxis, als auch Ngöndro. Es reicht auch aus, wenn man nur die kleine Rigdzin Puja macht, man muß es nicht unbedingt mit Ngöndro begleiten.

Wenn Sie zum Beispiel Tai Chi lernen, so lernen Sie langsam die Form, indem Sie den Lehrer kopieren, und die tantrische Praxis, die Puja entspricht dem Tai Chi. Der Lehrer macht etwas vor und Sie lernen die gesamten Gesten und die Haltung des Lehrer zu imitieren. Später kommt die vollendete Tai Chi Bewegung heraus. Sie lernen durch die Imitation der gesamten Bewegung.

Ngöndro entspricht mehr dem Karate, Sie lernen stückweise. Zuerst lernen Sie fallen und abrollen, dann abwehren und dann angreifen. Zum Schluß kommt eine fließende Karate-Bewegung heraus und man integriert die Stücke immer wieder. Bei der tantrischen Puja lernt man durch Imitieren der gesamten Bewegungen.

Frage: Ich hatte eine Lehrerin aus der Kagyü-Schule und ich habe ein Jahr lang Mantra-Praxis gemacht. Ich habe das Gefühle diese Mantra-Praxis entspricht der Karate-Übung, daß man Stück für Stück etwas macht.

Antwort: Welche Form der Praxis man wählt - die Tai-Chi-Puja-Form oder die Karate-Ngöndro-Form - das hängt sehr stark von der Situation ab, in der man ist, von der unterstützenden Umgebung, von eigenen Dispositionen. Man kann über sehr lange Zeit täglich die große Puja machen, ohne zu erkennen, ob sich etwas verändert. Manchmal ist eine stückweise Praxis, die man sehr intensiv macht, sehr hilfreich, denn man kann sehen, daß man Fortschritte macht.

Gestern bin ich auf die Rolle des Lehrers eingegangen, der in einem Zusammenhang mit einer Gemeinschaft steht, der in dem Netz der sozialen Kontrolle der Gemeinschaft gehalten wird, der Verantwortung zu übernehmen hat. Aber es gibt auch noch andere Aspekte der Rolle eines Lehrers.

Einmal ist es die Rolle, in der er die Funktion eines Schullehrers hat, das durch den Titel Gegen (?) ausgedrückt wird. Ein solcher Lehrer unterweist die Schüler in den Grundlagen des Dharma und der tibetischen Sprache, tibetische Kultur, Grundlagen der Logik, Geschichte des Buddhismus in Tibet,

das Leben des Buddha, die Struktur von Buddha, Dharma, Sangha; er zeigt auf, was es heißt, in einer buddhistischen Kultur zu leben.

Gestern habe ich über die Funktion des Lehrers gesprochen, wo er um Hilfsdienste und Unterstützung gefragt wird, magische Rituale auszuführen, die Ernte zu sichern oder die Fruchtbarkeit der Tiere. Man könnte sagen, diese Funktion ist implizit innerhalb seiner sozio-kulturellen Umgebung. Während der Gegen (?), der die Schulkinder unterrichtet, eine explizite Funktion hat. Beide Formen sind wie ein Vertrag, der Schullehrer kümmert sich um die Grundausbildung der Kinder und der jungen Mönche, damit die Grundlagen für buddhistisches Verstehen gelegt werden. Der implizite Vertrag ist ein stillschweigendes Einverständnis, das zwischen ihm und den Leuten herrscht, daß sie mit ihren Problemen und allgemeinen Lebensanliegen zu ihm kommen können.

Eine dritte Rolle des Lehrers, heißt *gewe chenjen* (?) und das ist der Lehrer als der spirituelle Freund. Diese Stellung des Lehrers ist nicht so sehr durch die soziale Interaktion zwischen ihm und der Gemeinschaft, innerhalb derer er lebt, definiert. Das ist eher wie eine persönliche Beziehung definiert, er ist wie ein Dharma-Freund. Das kann ein Mönch sein, ein älterer Bruder oder Neffe. Ihn kann man um eine persönliche Beratung, eine persönliche Unterstützung in der Dharma-Praxis, quasi um ein Feedback, für das, was man macht, bitten. In England gibt es die Tradition des spirituellen Anleiters - ich weiß nicht, ob es hier so etwas gibt - das sind Leute, die christliche Meditations-Gruppen leiten und man kann zu ihnen gehen und mit ihnen ein persönliches Gespräch über die eigene Entwicklung führen.

Annemarie: Das wäre wie ein Seelsorger, aber bei uns ist ein Seelsorger sehr in seine Gemeindefunktion eingebunden. Das wäre eigentlich die seelsorgerische Funktion eines Pfarrers.

Eine andere Rolle des Lehrers ist die eines Gelehrten, die in der Kagyü- und Nyingmapa-Tradition *Khenpo* genannt wird, in der Sakya- und Gelugpa-Tradition *Geshe*. Hierbei handelt es sich um einen hochausgebildeten, sehr gelehrten Lehrer. Der *Geshe* oder *Khenpo* kann einem alles über die sehr komplizierte Praxis des Vajra-Tantras erklären, er kennt die Linie, er kann die Visualisierungen genau beschreiben, er kennt alle Farben, Formen und Funktionen. Er weiß alles über diese Dinge und er kann alles genau erklären, er kennt alle Geschichten, die mit den einzelnen Personen und Lehrern innerhalb der Linie verknüpft sind und das genauestens beschreiben. Aber er ist nicht unbedingt jemand, der auch in der Linie Initiationen gibt, Vajra-Initiationen. Er weiß etwas über, aber er ist nicht wirklich diese Lehre, sie ist nicht in ihm verkörpert. Er ist nicht Teil von dieser Lehre, weiß aber alles über sie.

Dann gibt es Leute, die ganz ausdrücklich Meditations-Lehrer sind. Das ist jemand, der selbst Meditationen praktiziert, und zu dem man geht und mit ihm

zusammen meditiert. Das kann ein Mönch oder ein Yogi sein. Von ihm lernt man praktisch die Meditationen. Größere tibetische Klöster haben zwei Abteilungen, die eine Abteilung heißt chedra, das ist das College - und in größeren quasi die klösterliche Universität - dort lernt man verstandesmäßig alles über den Dharma. Die andere Sektion ist der dupkhan, dort lernt man meditieren und praktizieren. Wenn man sich dem klösterlichen Ausbildungssystem unterzogen hat, dann muß man durch die 12-jährigen Ausbildung in der chedra - sie fängt mit lesen und schreiben lernen an und endet mit einer Art College-degree. Die ist obligatorisch für alle, die dort leben, quasi wie unsere Schulpflicht, danach kann man sich entscheiden, ob man selbst meditieren will, ob man die Neigung dazu besitzt. Die Leute, die das lernen wollen und länger praktizieren wollen, die sitzen in dem dukhan-Teil. Dort ist auch der Meditations-Lehrer.

Ich spreche jetzt von dem traditionellen System in Tibet, aber so, wie es heute ist, ist dem garnicht so umähnlich. Es gibt vier grundlegende Arten wie der Dharma in Tibet praktiziert wird. Klöster sind streng hierarchisch gegliederte Gemeinschaften. Die dort lebenden Mönche oder Nonnen sind zum Teil aus eigenem Antrieb da, zum Teil aber auch, weil sie ihre Familie repräsentieren, weil sie für ihre Familie stehen. Üblicherweise wurden Mönche und Nonnen von ihren Familien unterstützt, nicht vom Kloster. Sie waren der Stolz der Familie, die ein Mitglied stellvertretend dort hin schickte.

Diese Hierarchie im Kloster, so könnte man sagen, entspricht Karrierestufen. Es gibt den untersten Mönch, der neu eingetreten ist; die höchste Position ist die des Abtes. Ein Individuum im Kloster kann theoretisch alle Positionen nacheinander einnehmen, aber es kann auch sein, daß jemand das bleibt, als was er eingetreten ist, daß er das belibt, was er von Anfang an war. Es ist vergleichbar mit einer Universität; man kann bis zum Dekan aufsteigen oder man kann als Lehrbeauftragter oder Professor für den Rest verweilen.

Innerhalb der klösterlichen Gemeinschaft gibt es noch ein zweites System, das durch die Rinpoches oder Tulkus bestimmt ist. Das sind Inkarnationen vergangener Lamas. Sie werden anders behandelt und tragen andere Verantwortungen.

Wir kommen nun langsam dazu, über die Rolle des Guru nachzudenken. Wenn wir uns diese Positionen betrachten, sehen wir, daß es viele Möglichkeiten gibt. Wenn wir zu den frühen Tagen in Indien zurückkehren - und das geschieht zum Teil heute noch im Hinduismus - gibt es etwas, das Guru-kul, Guru-Familie heißt. Im indischen System ist der Guru in der Regel verheiratet und ein praktizierender Brahme. Oft wohnte ein solcher Guru am Rande des Dschungels, nicht völlig in der Wildnis, aber außerhalb der dörflichen Gemeinschaft wohnte. Die Schüler kamen zu ihm und er nahm sie auf, das heißt, er ernährte sie während dieser Zeit, sorgte für ihr leibliches und geistiges Wohl, ihre Ausbildung. Er seinerseits hatte Sponsoren, die ihn unterstützten, während die Schüler für ihn arbeiteten. Sie melkten die Kühe oder Ziegen, bearbeiteten die Felder, die der Guru hatte. Wenn der Monsum

kam und die Pfade wegpülte, dann wurden sie von ihnen wieder neu angelegt. Das heißt, zwischen Guru und Schüler war eine wechselseitige Unterstützung, ein sozialer Austausch.

Annemarie: In der Marpa-Milarepa-Geschichte ist es genauso. Milarepa lebt bei ihm und wird von ihm ernährt.

James: Marpa und Milarepa, das war eine sexuelle Perversion und keine gesunde Liebesgeschichte.

Annemarie: Diese sadistischen Komponenten einmal ausgeklammert - die Schüler arbeiten für den Guru und er ernährt die Schüler.

In der traditionellen Weise wurden die Belehrungen einmal mündlich weitergegeben, aber auch durch die Erfahrung des Zusammenlebens in dieser unterstützenden Gemeinschaft. Dieses Modell enthält grundlegende Funktionen: Binden (containment), Unterstützung, Erziehung, aducation, Ratschläge, und ein Rollenmodell, ich möchte so werden wie du.

Eine andere Funktion des Lehrers ist die Arbeit am Schüler. Er untergräbt, verändert und öffnet dessen Verhaltensmuster. Das Gefühl der Sicherheit, das der Schüler zu haben glaubte, wie er ist und wie die Welt ist, wird durch die erzieherische Funktion des Guru entwickelt. Einerseits wird dadurch, daß der Guru den Schüler ernährt, in seine Familie aufnimmt, diese pflegende, fürsorgliche Funktion, die stützt den Schüler in seiner Sicht der Welt, in seiner Sicht, wer er ist; dann aber kommt die andere Funktion des Guru dazu, all das muß durchbrochen werden, da kommt diese subversive Funktion des Gurus, diese kollidiert mit seiner fürsorglichen Funktion in der Person des Schülers. Einerseits lebt der Schüler in einem fürsorglichen System, in dem er aufgehoben ist, andererseits muß der Guru die Vorstellungen des Schülers, daß er weiß, wer er ist, wie die Welt weitergeht, unterbrechen. Das ist wohl der wichtigste Punkt, den man in der Schüler-Lehrer-Beziehung verstehen muß, denn genau das ist der Punkt, an dem die Menschen sehr verwirrt werden.

Ich gebe Ihnen ein Beispiel aus der Psychoanalyse: in einer sehr frühen Phase bilden Mutter und Kind eine Einheit; Mutter und Kind bilden ihre eigene geschlossene Welt, in der das Kind sich sicher fühlt. Das ist sehr wichtig, aber es ist auch wichtig, daß das unterbrochen wird, würde es ewig weiterbestehen, wären Mutter und Kind in einer fürchterlichen inzestiösen Einheit. Von außen muß etwas geschehen und oft ist es der Vater, der für die Gesellschaft, das Gesetz, die Forderung steht, der das durchbricht und den Weg für das Kind in die Welt öffnet.

In England nimmt die Zahl der Ein-Personen-Familien, zu. Meistens ist es eine alleinerziehende Mutter, die beide Rollen übernehmen muß. Einmal ist

sie diejenige, die dem Kind Wohlbehagen und Geborgenheit gibt, aber gleichzeitig muß sie das auch wieder unterbrechen, "geh jetzt endlich ins Bett, ich will das nicht noch einmal sagen". Dann weint das Kind und sie muß es wieder trösten. Das ist verrückt und sehr verwirrend.

Annemarie: Welch eine Vorstellung von einem Vater hast du? Er schickt die Kinder immer ins Bett!

Das ist Lacans Vorstellung. Aber heute ist es in England üblich - und in Deutschland sicher auch - daß die Mutter sagt, "warte nur bis der Vater nach Hause kommt, dann wirst du sehen, was passiert". Sie überläßt ihm diese strafende Rolle und übernimmt das nicht selbst. Ich möchte als Idee noch einmal die Psychoanalyse nehmen und es von der Position des Kindes aus beleuchten. Ich beziehe mich dabei auf Ideen von Melanie Klein - ob man ihnen zustimmt oder nicht, ist jetzt nicht die Frage - es ist jedenfalls eine interessante Vorstellung, die sie entwickelt.

Frage: Wer ist das?

Annemarie: Das ist eine Analytikerin, die sich mit Kinderpsychologie beschäftigt hat.

Melanie Klein hat verschiedene theoretische Vorstellungen; eine, auf die ich eingehen will ist die, daß das Baby an der Brust seiner Mutter ruht, sich sehr geborgen fühlt und glücklich und zufrieden ist. Aber da ist auch die andere Seite, es bekommt nicht sofort etwas, wenn es Hunger hat, es hat in die Windeln gepinkelt und fühlt sich unwohl und schreit. Aber die Mutter ist auf der Toilette und kommt nicht sofort. Das Kind erfährt diese Verlassenheit, diese Trennung und sein Unwohlsein als absolut negativ und andererseits das Gefühl der Geborgenheit. Es kann diese beide Zustände - den Zustand der Verlassenheit und den Zustand der Geborgenheit - nicht in einer Person integrieren. Es muß die Mutter spalten in eine gute Mutter und eine gute Brust und in eine schlechte Mutter und eine schlechte Brust, die immer leer ist. Eigentlich geht alles von einer Mutter aus, aber das kann das Kind noch nicht integrieren.

Das Kind muß bewältigen, zu verstehen und zu lernen, daß es eine Person ist, die beide Zustände auslöst. Daß es eine Person ist, in der sowohl die gute als auch die böse Mutter vereinigt sind. Wenn das Kind das begriffen hat, daß es nur eine Person ist, durch die beide Rollen dargestellt werden, dann überlagert sich oft die schlechte Mutter und die gute Mutter. Es ist als ob man weiße und schwarze Farben vermischt und eine graue Farbe dabei herauskommt. Das wird als depressive Phase erfahren. In der Teenagerzeit wird das erfahren, wenn die jugendlichen Kinder von der Mutter abrücken; sie sehen die kleinen Kinder, wie sie die Hand der Mutter halten und wie sie vertraut neben ihr herdackeln. Aber die großen Kinder tun das nicht mehr und distanzieren sich, sind leicht niedergeschlagen, sind depressiv, weil sie

merken, daß es keine gute und keine schlechte Person gibt, sondern nur eine, die ihm das angetan hat. Dann will man diese frühe Geborgenheit wieder herstellen und flüchtet sich in Liebesbeziehungen, um das Gefühl mit der guten Mutter wieder herzustellen. Die eigene Mutter hat man geoutet als das Ekel, das sie immer war.

In diesen frühen Liebesbeziehungen sucht man die alte Geborgenheit, man sucht dieses völlige Glücksgefühl, diese Wärme. Am Anfang ist das vielleicht auch da, aber nach 2-3 Monaten merkt man, daß die andere Person auch ihre miesen Seiten hat, dann verläßt man sie und geht eine neue Liebesbeziehung ein. Man sucht weiter nach Glück und Geborgenheit, weil man nicht willens ist, diese depressive Seite - daß die andere Person sowohl als auch ist - auszuhalten und auszutragen und gemeinsam hindurchzugehen. Wenn Beziehungen länger dauern sollen, dann muß man auch fähig sein, diese depressive Seite, dieses Erkennen, es ist nicht nur der gute Partner, es ist auch der schlechte Partner.

Um das jetzt mit dem, was ich vorher über Buddhismus gesagt habe, zu verbinden. Die traditionelle Situation der Guru-Familie, wo der Schüler mit dem Lehrer in einem großfamiliären Zusammenhang lebt, beinhaltet auch diese depressive Phase, dieses Erkennen dieser schlechten Mutter, der Seite des Guru. Das ist etwas, durch das Lehrer und Schüler durch müssen, an dem sie miteinander arbeiten müssen. Diese depressive Phase ist eine reife Position, denn es heißt nicht mehr "entweder-oder", sondern "sowohl als auch". Man sieht, mein Lehrer ist sehr hilfreich, aber er kann auch sehr unberechenbar sein. Lehrer können gierig sein, moralisch unzulänglich sein, narzißtisch sein, sie wollen geehrt und gelobt werden, sie wollen anerkannt werden, reich sein; was auch immer dieser Lehrer sein will und sich ausdrücken will, wird man an ihm sehen. Aber man wird auch sehen, wie hilfreich er sein kann, wie nützlich er sein kann.

Dann gibt es noch etwas, dabei können wir uns wieder auf Melanie Klein beziehen, das ist die Funktion der Dankbarkeit in einer solchen Beziehung. Als Teenager, wenn wir die schlechte Seite der Mutter erkennen, beginnen wir sie zu hassen. Dieser Haß wiederum hilft uns, uns von unserer Familie zu distanzieren und in unser eigenes Leben einzutreten. Wenn wir älter geworden sind und auf die Beziehung zur Mutter zurückschauen, entsteht vielleicht ein Gefühl der Dankbarkeit. Wir erkennen, daß sie zwar schlecht waren, aber daß sie auch gut und hilfreich waren. Dann entsteht Dankbarkeit und ich kann in eine andere Beziehung zu ihr eintreten, nicht in die entweder-oder-Beziehung, sondern in die sowohl-als-auch-Beziehung. Das hilft mir in meinem Erwachsenwerden.

Im Westen haben wir eine Kultur, die ihre Betonung auf Individualität und Autonomie legt. In der tibetischen Kultur liegt die Betonung auf dem Zusammenhalt der Großfamilie, dem Sein innerhalb dieser Großfamilie, ein lebenslanges Leben in einem Kloster. Es sind Langzeitstrukturen, die nicht individuelle, sondern gemeinschaftlich ausgerichtet sind.

Für westliche Schüler ist es sehr verwirrend, wie tibetische Lehrer mit ihnen umgehen. Sie sagen, "ja, bleib bei mir, bleib in meiner Nähe, ich wie eine Mama zu dir, ich kann dir ein paar hilfreiche Dinge beibringen, bleib bei mir und sei abhängig von mir". Sie wissen nichts von der Entwicklung der autonomen, selbstständigen Seite. Wegen der Betonung des Autonomseins und der Individualität in unserer Kultur, sind wir sehr auf diese depressive Phase, die eben beschrieben wurde, konzentriert.

Das tibetische System legt seine Betonung eher auf die Spaltung von Gut und Böse, die wird nach Innen und Außen definiert. Alle Familiengeheimnisse bleiben innerhalb der Familie, sie werden nicht über die Grenzen der Haustüre hinaus getragen; nach außen wird eine Haltung bewahrt, wird Erfolg, Glück und Harmonie demonstriert, nach innen prügelt man sich jede Nacht gegenseitig.

Wir halten Indien für das Land von Mahatma Gandhi, von Vegetariern, für das Land unserer Träume, wo alles in Harmonie ist, Großfamilien glücklich miteinander kommunizieren. Wenn man aber die asiatischen Gemeinschaften zum Beispiel in England betrachtet, supervisiert eine ganze Anzahl asiatischer Psychologen und Psychotherapeuten, was innerhalb der Familie an Verbrechen, Morden, an den schrecklichsten Dingen, die man nur aus Slumvierteln, aus gesellschaftlich sehr heruntergekommenen Vierteln, weiß. Das alles passiert innerhalb dieser Gemeinschaften, dringt aber nie nach außen, denn alles wird innerhalb der Familie versteckt. Diese gut-böse Trennung schlägt sich jetzt in diesem guten, schönen Bild nieder, das man nach außen verbreitet, im Image und die Börsatigkeit, die untereinander abläuft, die zugedeckt bleibt. Diese Spaltung in gut und böse, wird von einer selektiven Blindheit unterstützt, daß das, was man nicht sehen will, auch nicht wahrnimmt.

Um das wieder zu verbinden, was ich über Lehrer in der tibetischen Tradition gesagt habe, da haben wir die verschiedenen Funktionen, die Lehrer repräsentieren: da gibt es den sehr freundlichen Lehrer, der hilfreich und stützend ist, der wirklich unterweist, dann gibt es den etwas skurilen Lama, mit seinen Macken und Seltsamkeiten, dann gibt es den verrückten, wilden Yogi, der alles durcheinander mischt, der die Rolle des

Band 4, Seite B

... daß ein Lehrer alle drei Funktionen übernimmt, alle drei Rollen spielt, dann ist das wirklich die Voraussetzung dafür, fürchterlich enttäuscht und verwirrt zu werden.

Diese Spaltung ähnelt der viktorianischen, männlichen Vorstellung, eine Ehe-Frau für die Kinder - eine Hure fürs Vergnügen. Das männliche Bedürfnis spaltet sich: die Mutter meiner Kinder sollte ehrbar sein, sie soll geachtet sein, sie sollte ihre Stellung völlig ausfüllen; das ist aber nicht unbedingt die Frau,

die mein Bedürfnis, meinen Pimmel zu lutschen, befriedigt. Sie wohnt in einer Seitenstraße im Hinterhaus, und wenn mir danach ist, besuche ich sie. Wenn das aber meiner Ehe-Frau Spaß machen würden, wäre sie nicht die Frau, die ich mir als Mutter für meine Kinder wünschte.

Wir machen jetzt gleich eine Pause, aber vielleicht nehmen Sie das, was ich gerade besprochen habe und denken ein bißchen darüber nach. Dann reden wir darüber, wie das in unserem Text aussieht und wie versucht wird, beide Seiten - sowohl die schlechte, als auch die gute - in Einklang zu bringen. Das erzeugt eine unheimliche Spannung und bildet ein Potential für große Ängste. Das ist keine leichte Aufgabe, und ob es überhaupt gelingt, ist etwas anderes.

In amerikanischen Krimis gibt es die Technik, des guten Polizisten und des bösen. Für den Verhörten ist das ein sehr verwirrendes Spiel. Diese Rollenverteilung bewirkt, daß Geständnisse schneller und ausführlicher gemacht werden, das macht ihn müde und weich.

Pause

Es gibt drei Ebenen mit einem Lehrer zu kommunizieren oder in Verbindung zu stehen.

1. die gesellschaftliche, soziale Ebene; der Lehrer gibt Hinweise, Unterricht und auch soziale Informationen,
2. der Lehrer unterrichtet über Meditation; er sagt dem Schüler, was er zu tun hat,
3. der Lehrer selbst ist der Brennpunkt der Meditation.

Dann gibt es noch eine übergeordnete Einteilung:

1. die problemlösende Funktion des Lehrers,
2. der Guru als eine Art energetisches subversives System.

Diese erste Ebene - den Lehrer in seiner problemlösenden Funktion - könnte man mit einem kognitiv-behavioristischen Therapeuten vergleichen, der folgenden Dialog mit einem Patient führt:

Patient: "ich bin nie glücklich".

Therapeut: "wirklich nie? Keine Ausnahme?"

Patient: "nie glücklich, es gibt keine Situation, in der ich glücklich bin".

Therapeut: "wie siehst du das?"

Patient: "ich habe kein Recht glücklich zu sein."

Therapeut: "nenne mir Beispiele, daß du kein Recht hast, glücklich zu sein". Der Patient versucht Beispiel zu finden. Es ist eine herausfordernde Wechselbeziehung zwischen beiden, das sich um ein drittes Thema dreht. In dieser Herausforderung, dem Wechselspiel zwischen Therapeut und Patient ist es vielleicht nötig, bestimmte Verhaltensmuster zu ändern und die Betonung zu verschieben. Dieser Beziehung unterliegt quasi ein Vertrag, ich

bin der Therapeut - du bist der Patient, du hast ein Problem - ich helfe dir es zu lösen - die Zeit, die dafür notwendig ist, wird festgesetzt. Sowohl Patient als auch Therapeut haben ihre Beziehung und ihre Funktion klar definiert und wissen, was und wie es abläuft - nicht unbedingt den Inhalt, aber die Form ist klar wie ein Vertrag festgelegt.

Diese energetische Funktion des Gurus könnte man eher mit einer psychoanalytischen Therapie vergleichen. Zu dieser Therapie wird nicht erklärt, wie sie ablaufen wird, außer daß dem Patienten gesagt wird: "Sie kommen montags, mittwochs und freitags, jede Sitzung wird 50 Minuten dauern". Dann kommt der Patient zur Therapie und er weiß nicht mehr so recht, warum er eigentlich da ist und was er tun soll. Er fragt, "was soll ich hier machen?". Er bekommt keine Antwort. "Was soll ich tun?" Er bekommt keine Antwort. "wieso bin ich hier?" Er bekommt keine Antwort. In dieser zweiten Form der Therapie arbeitet man mit einer sehr komplexen Situation mit Energien, niemand weiß so recht, was dabei herauskommen wird und wie es herauskommen wird. Aber die Energien, mit denen man arbeitet, sind zum Teil bewußt, zum Teil auch unbewußt. Sie haben zwar einen Vertrag mit dem Therapeuten, aber aus daß darin steht, daß Sie ihn drei Mal die Woche sehen, steht nichts drin. Die Situation ist sehr beunruhigend.

Wenn wir das mit dem vergleichen, das wir über tibetische Lehrer gehört haben, dann entspricht der Khenpo-Typ oder der Lama, der im Kloster ist, der gegen, entspricht eher dem behavioristischen Therapeuten. Es gibt eine definierte Beziehung, man weiß, was man von ihm lernen will. Das, was er lehren wird ist auch definiert. Er ist da und verläßlich, man kann ihn erreichen und jeder weiß in der Situation Bescheid.

Wenn wir einen Meditations-Lehrer haben, der auf einer ganz anderen Ebene lehrt. Wir haben einen Ur-Vertrag, willst du mein Lehrer sein, okay, ich nehme dich als Schüler an. Das ist zwar der Vertrag, aber alle anderen Sachen sind nicht vertraglich geregelt. Vielleicht habe ich die Geschichte schon einmal erzählt, aber mittlerweile ist es eine Geschichte in der Linie. Mein Lehrer ist Chhimed Rigdzin Rinpoche und er ist auch unser Lehrer. Bestimmt hat mir Rinpoche über 200 Mal diese Geschichte erzählt, aber ich weiß immer noch nicht so recht: Es ist keine Dharma-Geschichte. CR-Lama erzählte: es war Sonntag Nachmittag - er war in Deutschland - er saß auf einer Parkbank und war sehr hungrig - es gab keine Aussicht auf Essen - dann sah er an der Hauswand lieber die englische Version

Ich wollte, daß er mir Geschichten über Guru Rinpoche erzählt, die Magie und das Geheimnis Tibets. 100.000 Mal !

Vielleicht braucht man sehr lange, um herauszubekommen, was diese Geschichte bedeutet und vielleicht hat sie viele komplexe Bedeutungen. CR-Lama lehrt den Dharma und er erwartet von den Leuten, die um ihn sind, den Dharma praktizieren. Er selbst praktiziert ihn in dieser sehr bizarren Version.

Man muß sich fragen wie der Dharma-Lehrer sein sollte. Sollte er freundlich, nett und höflich sein ? Sollte er erhebende Geschichten erzählen ? Sollte er wie Jesus sein, der am Kreuzweg die Seelen rettet ? Oder soll er essen und furzen, dreckig sein, komische Geschichten erzählen ? Welche Erwartungshaltung hat man an den Lehrer ?

Die Beziehung zu dieser besonderen Person ist ähnlich einem Koan. Sie kommt an einen Punkt, an der wichtige Arbeit geleistet wird. Nicht in dem Sinne, daß man ein kognitives Verstehen bekäme, sondern ein energetisches Verstehen. Ein Koan ist nicht einfach das, was er ist,.....

Man könnte eine solche Situation eigentlich als Koan bezeichnen. Unterweisungen laufen auf einer energetischen Ebene ab und nicht auf einer bewußten, verstandesmäßigen, erfaßbaren, kognitiven Ebene.

Da läuft auch ein Teil ab, aber das meiste läuft auf der energetischen Ebene ab. Man will herausfinden, was geht eigentlich vor? Einen Koan kann man nicht verstandesmäßig, logisch lösen. Im Lösen des Koans laufen energetische Prozesse ab.

Ich denke, daß es ist sehr wichtig Menschen wie CR-Lama zu treffen, diese alten Lamas, verkörpern etwas in ihrem Leben, was absolut außergewöhnlich ist. Aber man braucht auch einen Satz Werkzeuge, um damit umzugehen, um das später zu interpretieren. Man geht zu einem solchen Lehrer und hat einen sehr machtvollen, energetischen Erlebnis. Aber hinterher muß man da Begreifen lernen, man muß es bei sich bewußt werden lassen und muß lernen damit umzugehen. Dafür braucht man ein Verständnis des Dharma, man braucht auch Interpretationshilfen, wie man das einordnet. Erst dann wird das Erlebnis auch wirklich fruchtbar, wenn es nicht nur auf dieser unbewußten, energetischen Ebene bleibt, sondern bewußt in die eigene Persönlichkeit integriert wird.

Mit was man zusammentrifft, ist oftmals die Projektion, dessen was man von einem Guru hat. Man erwartet, daß er uns ein guter Papa oder eine gute Mama ist. Der Guru wird oft als der wunscherfüllende Juwel beschrieben. Aber der wunscherfüllende Juwel gibt einem auch oft Dinge, von denen man nicht wußte, daß man sie überhaupt braucht. Jetzt haben Sie die Sachen, von denen Sie nicht wußten, daß Sie sie brauchten, und dann haben Sie Dinge, von denen Sie wissen, daß Sie sie nicht wollen.

Man hat diese Erwartungen an den Lehrer und man erwartet von ihm, daß er einen in eine bestimmte Weise unterrichtet. Ich war lange Zeit mit CR-Lama zusammen, und jeden Morgen, wenn wir uns trafen, erzählte er mir, wie er den Urin seiner Freundin getrunken hat. Damit konnte ich nichts anfangen. Das ist eine ayurvedische Tradition, morgens den Urin zu trinken - den eigenen oder welchen auch immer. In diesem Kontext konnte ich das nicht interpretieren. Ich interpretierte es als Psychotherapeut und da bekam es wiederum andere Dimensionen.

Auf dieser Ebene - der Lehrer, der die Energiemuster verändert und intensiviert - ist es ganz klar, daß der Schüler nicht dieser leere Topf sein kann. Der Lehrer gießt etwas hinein und der Schüler als offenes, leeres Gefäß nimmt es auf, sondern was der Lehrer hineingießt, ist reine Säure und die brennt ein Loch in den Topf. Wenn Sie zu einem solchen Lehrer gehen, würde ich Ihnen raten, gehen Sie mit einem ganz bestimmten Wunsch, einer Forderung und einem Verständnis des Dharma zu ihm, so daß das, was sie von ihm enthalten in diesem Kontext interpretieren und verarbeiten können. Wenn Sie zu einem Lehrer wie CR-Lama kommen - der nie im Zusammenhang lehrt, keine ausführlichen Erklärungen gibt - und ihm sagen, Sie wollen Dharma praktizieren, dann wird er antworten, "hier ist die Puja, mach sie!" Wenn Sie ihn fragen, wie und warum sie sie machen sollen, dann sagt er, "mach sie, mach sie und wenn du nicht das machen willst, was ich dir sage, dann verschwinde!"

Wenn man Interesse hat und lernen will, dann ist es vernünftig, man geht nicht nur zu einem Lehrer, der derart unterrichtet, sondern man holt sich auch andersweitig Informationen, die stützen und fördern können. Wenn man sich nur auf einen solchen Lehrer, wie den CR-Lama, bezieht, dann ist es so, als würde man versuchen nur von Whiskey zu leben - das könnte für manchen Leute ein sehr interessantes Experiment sein. Wenn Sie das tun möchten, brauchen Sie eine starke Leber.

Annemarie: Um herauszukriegen, ob man eine starke Leber hat, muß man diesen Versuch unternehmen.

Wenn Sie einen Lehrer wie CR-Lama oder einen ähnlichen Lehrer haben, würde ich Ihnen empfehlen, sich einen solchen Lehrer zu suchen, denn man steht einer Entscheidung gegenüber. Um bei unserem Beispiel zu bleiben, irgendwann wird die Leber schwach, dann muß man sich entscheiden, was mache ich mit meiner Leber, wie kann ich sie stärken. Ich kann sie einmal durch einen sehr offenen Glauben und viel Vertrauen dem Guru gegenüber stärken, zum andern kann ich sie aufpäppeln. Ich kann den Dharma studieren, anderswo Informationen besorgen, ich kann das, was mir passiert in dem inhaltlichen Kontext logisch, analytisch untermauern, hinterfragen und dadurch die Leber stützen.

Ich sehe auch meine Funktion, warum ich hier bei Ihnen bin, in diesem Zusammenhang. Da ist einmal CR-Lama, der auf der rein energetischen Ebene arbeitet, der mit der Verwirrung der Schüler arbeitet und dadurch ihr Weiterkommen bewirkt. Anschließend komme ich und räume alles wieder auf, kitte die zersprungenen Tassen, stelle sie in die Regale zurück und versuche ein Ordnungsprinzip zu etablieren, ein Verständnis zu schaffen. Es gibt nur selten eine Situation, wo diese Parallellität da ist: der Lehrer, der mit reiner Energie arbeitet und einen immer wieder mit der eigenen Verwirrung konfrontiert und der Andere, der ihm in seiner Tradition sehr nahe steht und alles wieder aufarbeiten kann. Es ist wie nach einem Faschingsumzug, wenn danach die Straßenkehrer wieder sauber machen. Es gibt Lehrer, die beides

in ihrer Person vereinen, Chödrum Rinpoche (???) ist einer von ihnen. Er ist ein hoher und sehr befähigter Lehrer, aber auch ein sehr direkter Guru - er kann beides, aber er will keinem Schüler beide Seiten vermitteln. Es gibt Schüler, die unterweist er sehr sorgfältig, da ist er der Gelehrte, sie bekommen keine energetischen Kicks. Dann gibt es Schüler, die er auf der energetischen Ebene lehrt, ihnen gibt er keine Unterweisungen. Er ist diese gespaltene Mutter, in einer Person vereinigt, aber für seine Schüler ist er entweder das Eine oder das Andere. Es gibt keine Schüler, denen er beides ist.

Die Meditations-Übung, die wir in Form der kurzen Rigzin-Puja machen, ist eine Meditation über Padmasambhava. Padmasambhava in Gestalt des Guru oder als Ausdruck des Guru. Daß wir ihn visualisieren können, hängt auch davon ab, daß wir Beschreibungen, Statuen oder Bilder von ihm haben. Wir stellen ihn uns als jemand der lebt vor, der in menschlicher Gestalt erschien, ist er doch nicht gestorben, er verschwand auf magische Weise aus Tibet. Er ritt auf einem weißen geflügeltem Pferd durch die Luft nach Süd-Indien, vielleicht Sri Lanka. Dort lebt er jetzt auf seinem kupferfarbenen Berg in seinem wunderbaren Palast und wann immer wir ihn rufen, erscheint er hier bei uns und ist präsent.

Wir alle sind in einem Schulsystem erzogen worden, das den Gegensatz zwischen einer romantischen, idealistischen und einer wissenschaftlichen Vorstellung der Welt betont. Wir sind in dem Glauben erzogen worden, daß diese wissenschaftliche Vorstellung Vorrang hat gegenüber der romantischen, idealistischen. Die tibetische Weltsicht ist in einer vor-wissenschaftlichen Weltvorstellung entwickelt, die keine Beziehung zu einem rationalen Empirismus hat. Wir können uns natürlich in diesem Kontext fragen, was es bedeutet, daß Guru Rinpoche nie gestorben ist, in seinem Palast auf dem kupferfarbenen Berg lebt. Aus unserem wissenschaftlichen Kontext heraus können wir denken, es sei eine Fabel. Wenn wir uns derart auf diese Geschichte beziehen - das wir davon ausgehen, daß es eine Legende ist - dann könnte das einen bestimmten menschlichen Aspekt ausklammern, es wird von jemandem berichtet, der anders als ein Mensch ist, aber das berührt unser menschliches Sein nicht. Für uns ist es wie andere, ähnliche Geschichten, eine Zauber-Geschichte. Wenn wir diese Sache aber für wahr halten, dann zeigt sie uns eine Person, die die menschliche Ebene überschreiten und verändern kann und zu etwas, das mehr ist als ein Mensch, werden kann. Sie zeigt uns einen Weg, wie auch wir uns derart transformieren können.

Gestern habe ich kurz die Beispiele von Jonestown und Vacco angeführt. Dabei kann man sagen, schaut, was passiert, wenn Menschen diese magischen Sachen für wahr halten, wenn sie solche Illusionen für wahr halten. Das führt zum totalen Untergang. Dann erscheint es, als ob unsere primäre, wissenschaftliche Zugang, eine Verteidigungslinie gegen diese Korruption durch phantastische Interpretationen wäre. In der tibetischen Praxis sind ethische Sicherungen eingebaut, die einen vor diesem Abgleiten

in Phantasien behüten. Diese ethische Sicherung, die diese Geschichte begleiten - ich sage nicht, daß die Geschichte von Guru Rinpoche in dem Sinn eine Geschichte ist - aber Guru Rinpoche und das, was ihn umgibt, wird uns in einer Geschichte präsentiert. Deshalb sind in der tibetischen Tradition ethische Sicherungen eingebaut, Widerstände, die ein Abgleiten in Phantasien und Selbstzerstörung verhindern. Unsere Sicherungslinie wäre, aha, das stimmt nicht mit unseren wissenschaftlichen Erkenntnissen überein, jemand, der vor 1000 Jahren mit dem Pferd durch die Luft verschwunden ist, gibt es nicht.

Einmal müssen wir unseren Zugang zum Dharma durch analytisches Verstehen begleiten, gleichzeitig aber mit einem offenen Glauben diese Geschichten mit und um Guru Rinpoche auf uns einwirken lassen.

Wenn irgendwann Zweifel aufkommen, braucht man beides, um sie zu intergrieren. Diese ermüdenden Erklärungen sind immer wieder etwas, worüber man nachdenken sollte, um einem klar zu machen, warum man etwas will. Wenn man eine Anhaftung aufgibt, kommt später, warum habe ich das aufgegeben und man will es wieder machen. Wenn man sich die Gründe für das Aufgeben klar macht, ist die Geschichte viel klarer und hilft einem, dabei zu bleiben.

Pause

Band 5, Seite A

Ich habe Ihre Adressen-Liste gesehen und möchte Ihnen dazu einen Vorschlag machen. Im Dzogchen-Zentrum in London haben sie das nach dem Baum-System organisiert: das Zentrum ist wie die Sonne, die ihre Strahlen aussendet und ruft die Leute rund. Das Ganze ist eher wie ein Baum, eine Person informiert zwei Leute, von denen jeder zwei andere informiert, dadurch verzweigt sich das Ganze. Das ist eine recht gute Informationsstruktur und hilft Geld zu sparen. Ob Sie das so einmal auf die Reihe kriegen?

Ich möchte noch ein paar Ausführungen zur Rolle des Lehrers machen, dann möchte ich die Praxis zum Guru-Yoga im Ngöndro kommentieren. Dann gehen wir den gesamten Ngöndro-Text zusammen durch.

Ich bin mir darüber klar, daß Sie an einem Wochenende sehr viel zu hören bekommen, es gibt eine Menge Text und dieses Mal haben wir nicht so viel Zeit zu Diskussionen gehabt. Demnächst wird es die deutschen Transcriptionen geben, an denen Sugandha arbeitet, damit können Sie dann arbeiten.

Annemarie: Sie werden nicht kommen wegen meiner Schlechtigkeit. Da ist die gute Mutter, da ist die schlechte Mutter.

Dann werde ich depressiv.

Zurück zum Thema. Die Gottheiten, über die wir meditieren, kommen aus zwei Richtungen auf uns zu, die man vereinen kann. Das eine ist die Meditation über den Text, das andere ist die Initiation, die Ermächtigung über diese Gottheit zu meditieren. Die traditionelle Interpretation für die beiden Richtungen - Erklärung und Ermächtigung - ist die Initiation reift den Empfangenden, die Praxis zu machen, bringt die Veränderung in seinem Wesen zustande, die ihm ermöglicht die Praxis zu machen. Die Erklärung dazu reift das Ganze und setzt die Wirkung in Gang.

Es ist gut, wenn Sie die Padmasambhava- Initiation erhalten. Am besten wäre das von CR-Lama, der wo immer er hingehet, eine Initiation gibt. Wenn Sie sie nicht von ihm bekommen können, versuchen Sie sie von einem anderen Nyingma-Lama zu erhalten.

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie brauchen die Ermächtigung, dann können Sie um die Initiation bitten.

Annemarie: Wir hatten CR-Lama darum gebeten, aber leider ist er krank geworden und ist deshalb ausgefallen.

In dem Buch "Simply Beeing" im Kapitel über den Lehrer wird sich auf die Guru-khul-Situation bezogen, wo der Schüler im familiären Zusammenhang mit dem Lehrer lebt. Es gibt in diesen Erklärungen einige Punkte, über die man sich klarer werden kann, über seinen eigenen egozentrischen Ausgangspunkt und den Bedürfnissen, die daraus entstehen und dem Lehrer, mit dem man zusammen trifft.

Nehmen wir einige davon als Beispiel. Der erste Satz, den man glauben soll, ist: alles, was der Guru macht, ist gut. Darin heißt es, wenn dein Guru Lebewesen umbringt, mußt du glauben, daß das gut ist. Heißt das tatsächlich, Mord ist etwas gutes? Wir wissen aus Buddhas Belehrungen, daß Mord ganz allgemein keine gute Sache ist. Dann muß man sich doch die Frage stellen, warum ist es okay, wenn der Guru Lebewesen umbringt und wenn jemand anderes tötet, warum ist das nicht richtig? Der Guru würde jetzt die Stellung einnehmen, die in einem feudalen System sehr reiche Leute haben, die Söhne der Könige und Herrscher, die vergewaltigen und morden konnten, ohne daß sie betrafft wurden. Einen solchen Satz muß man als Herausforderung betrachten, man sollte sich fragen, warum macht er das? Was bedeutet das, wenn er so etwas macht?

Beispiel: Als ich mit CR-Lama in Bengalen lebte, gab es dort im Haus viele Termiten. Sie bildeten einen kleinen Tonberg an der Hauswand, krabbelten hoch und fraßen im Haus die Bücher auf. Wir sagten, die Dharma-Bücher sind sehr gut, wie könnt ihr es wagen, sie zu zerstören. Jetzt werden wir euch

umbringen. Ganz klar ist das Papier und die kleine, weiße Ameise ein Lebewesen. Es ist einfach ein bißchen hungrig und nicht in der Lage zu sehen, das ist ein Buch oder das ist keines. Es ißt nicht das Dharma-Buchg auf, weil es ein Moslem ist und es ist auch keine Attacke auf den Dharma. Es ist nur hungrig.

Jeden Morgen praktizierte ich gab das Bodhisattwa-Gelübde. Dann mußte ich hinaus diesen Tonberg zerbrechen, und ich zerbrach ihre weichen Körper und sie schrien. Dann schütteten wir Kerosin und DDT darüber und alle die kleinen Dinger schrien. Erst geben wir das Bodhisattwa-Gelübde und dann schreiten wir aus zu Ausschwitz. Wenn wir das Bodhisattwa-Gelübde ernst nehmen, dann sind dies Lebewesen - wie können wir sie umbringen?

Das war damals ein Problem für mich, ich nahm das Bodhisattwas-Gelübde sehr ernst und wenn ich fertig war, sagte Rinpoche, "geh hinaus und zerstöre diesen Ameisenhaufen, vernichte sie". Ich mußte sie alle umbringen, das ist Teil von Samsara. Wir sind ständig in irgendeiner Tätigkeit, die auch möderische Komponenten hat und Mord mit einbezieht. Ich hatte wirklich dieses Problem und habe mich gefragt, warum ich derjenige bin, der die immer umbringen muß? Wir könnten während dieser Zeit etwas anderes machen, die Bücher umräumen. Warum wird mir der Befehl gegeben, die Ameisen umzubringen? Was mache ich? Gehorche ich dem Befehl, bringe sie um und habe dabei keine Verantwortung? Würde ich, um jemandem zu gefallen, sogar einen Menschen umbringen, nur weil er mir das aufträgt? Das Problem, das für mich entstand, etwas zu tun, was von mir gefordert wurde, zwang mich dazu auch zu reflektieren: wer bin ich, was mache ich und was ist meine Stellung in der Welt, wie drücke ich mich in der Welt aus?

Es gibt einmal diese horizontale Ebene, mit den Ameisen, den Büchern, die ich schützen mußte und dann gibt es die vertikale Ebene, wo einfach komplexe Dinge da sind, da sind Bücher, da sind Ameisen und aus dem Zusammenspiel ergibt sich etwas. Ich könnte natürlich sagen, Ameisen sind leer. Die Gestapo konnte sagen, das sind Juden. Man nimmt einfach eine Definition von etwas und benutzt sie um die eigene Aktion zu maskieren. Das ist eine Perversion des Gebrauchs von Leerheit. Man kann Leerheit benutzen, bevor man etwas macht, aber man kann Leerheit nicht hinterher benutzen, um sich aus einer Sache herauszureden.

Wenn Sie das jetzt in dem Simply Beeing-Buch lesen, als eine geradlinige Behauptung, das würde ein guter Schüler tun und wer ein guter Schüler ist, wird sich so verhalten. Über der Tür zum Dharma steht kein Schild: Laß deinen Verstand draußen. Was passiert ist, man sieht es, man nimmt es auf und möchte dem folgen und versucht das umzusetzen; das wirbelt den ganzen Dreck auf, in dem man sich dann bewegt, so wie ich gestern über den matschigen Teich sprach. All diese Dinge werden durch den Wunsch, dem Willen des Gurus zu folgen, aufgewirbelt.

In tibetischen Biographien und Hagiographien gibt es zwei Grundsorgen:

- Das eine ist die Biographie, wie sie von Machig Lapdrön geschildert wird. Sie hat den unglaublich starken Wunsch den Guru zu treffen. Aber was immer sie unternimmt, ihn zu treffen, sie stößt dabei nur auf Hindernisse. Nach all dieser Zeit und dem Hindernisrennen trifft sie endlich den Guru und alles ist wunderbar. Sie bekommt ihre Unterweisungen, setzt sich hin und meditiert und begreift sofort.
- Die andere Grundlinie, die von Milarepa berichtet wird. Er hört den Namen des Guru, macht sich sofort auf den Weg, Marpa zu treffen. Er ist unheimlich hochgestimmt und freudig erregt. Als er den Guru dann trifft, fangen die Schwierigkeiten an.

Ich denke, für die meisten Menschen ist es so, wenn man den Guru trifft und macht, was er sagt, wird man verwirrt und alles verknotet sich immer mehr. Wenn man es zulässt, es beobachtet und sich fragt, was hier eigentlich vor geht, dann kommt man an sein Innerstes, wo man sagt, hier beginnt die Verwirrung. Man lernt sich durch diesen Prozeß selbst kennen. Es ist ein dialektisches Problem, die These heißt, der Dharma ist gut, ich vertraue auf den Dharma. Die Antithese wäre, der Guru ist verrückt, was zum Teufel macht er da, was stellt er nur an. Die Synthese wäre, sich durch beide Widersprüche hindurch zu arbeiten und zu sehen, was ist da eigentlich am Werk, wie ist das strukturiert? Das ist kein einfacher, geradliniger Weg.

Man kann es mit der Psychoanalyse vergleichen. Man sagt, alles, was ich tun muß, ist drei Mal in der Woche hinzugehen, mich bequem auf eine Couch legen und einfach nur reden. Was könnte leichter sein? Wenn man Menschen trifft, die eine Analyse machen, sagen sie, ich weiß nicht, was da abläuft. Ich habe seltsame Träume und die Person hilft mir nicht. So ist es auch in der Beziehung zum Guru.

GURU-YOGA

Wir kommen zum letzten Teil der Ngöndro-Praxis, Seite 12. Man hat nun Dorje Sempa gemacht, hat ihn aufgelöst, hat sich selbst aufgelöst und dann erscheint man aus der Leerheit mit neuen Visualisierungen. In diesem Ngöndro geht man von einer Visualisierung über in die andere - jeweils durch Auflösen und neu aus der Leerheit erscheinen.

Vor mir ist Padmasambhava, er sitzt auf einem Lotus, darauf ruhen eine Sonnenscheibe und eine Mondscheibe. Es gibt in dem Heft ein Bild dazu. Um ihn herum sind die acht Formen. Wer Schwierigkeiten mit der Visualisation hat, dem sei gesagt, man soll die Dinge nicht komplizierter machen, als sie ohnehin schon sind. Es reicht völlig zu wissen, vor mir ist Padmasambhava und sich für Form so einfach wie möglich vorzustellen. Das mit seinem Herzen, seinem Glauben und Vertrauen zu wissen. Wem das nicht gelingt, der stellt sich eine Kugel aus weißem Licht vor und denkt sich, das ist die Essenz von Padmasambhava. Was vielleicht sehr wichtig ist, ein Gefühl für sein Gesicht

zu bekommen. Das Gesicht mit den Augen, die einen liebevoll und gütig ansehen, mit dem sanften Blick.

Frage: Hat er das denn überhaupt? Ich empfinde die Augen nicht so.

Antwort: Es gibt viele Formen von Guru Rinpoche, einige sind sanft und sehr friedvoll, andere sind friedlich-zornig vermischt, und wieder andere sind sehr zornig. In unserem text ist eine eher sanfte Form abgebildet.

Wir schauen auf die Form und beten dann zu den Gurus der Linie. Die Gurus der Linie sind im tibetischen Buddhismus sehr wichtig, denn die Lehre hat sich quasi aus der Wirklichkeit selbst offenbart und kam dann über die Abfolge der Lehrer bis zu uns. Im Zen-Buddhismus heißt diese Weitergabe durch die Linie der Gurus "das Weitertragen des Lichtes". Wir nennen ja das, was Buddha Sakyamuni erlangt hat Erleuchtung. Er hat ein Licht, eine Offenheit, eine Freiheit gefunden und dieses Licht hat er dann weitergegeben.. Das wird nun durch die Generationen der Lehrer weiter gegeben. Der Lehrer muß zum einen dieses Licht beschützen, es vor dem Auslöschen bewahren, das geschieht durch seine eigene Praxis. Dann muß er das Licht an einen weiteren Schüler weiter geben, damit das Licht erhalten bleibt. Wir kennen unzählige Kulturen, die erloschen sind, die Papuas in Neu-Guinea, die Indianer Süd-Amerikas, oder das, was Dschingis Khan und die Mongolen zerstörten, das, was die Hunnen und Germanen in Rom zerstörte, die Bibliothek in Alexandria die abbrannte. Solche Art von gespeicherten Wissen zu zerstören ist sehr leicht. Das Kostbare besteht darin, dieses Licht jeweils weiter zu geben, um es vor dem Verlöschen zu bewahren.

Es ist kein Licht, das man im Supermarkt kaufen kann. In einer Buchhandlung können Sie Bücher kaufen. Wir können uns mit einem Stück nassen Holz vergleichen, das in diesem Zustand nicht brennt. Durch das Lesen der Bücher, durch die analytische Beschäftigung mit dem Inhalt, trocknet das Holz ein bißchen. Wenn man dann die Initiation empfängt, dann erst ist das trockene Holz fähig, den Funken, der in der Initiation überspringt, zu empfangen und sich entzünden und zum Licht zu werden. Vielleicht sind einige von uns ein sehr nasses Holzstück, das nicht so schnell trocknet, wenn dann doch ein Funke überspringt, dann glimmt es höchstens vor sich hin und entwickelt eine Menge Rauch. Es brennt nicht lichterloh.

Jeder Lehrer in der Linie hat dieses Licht bewahrt und weitergegeben. Es ist eine Form menschlicher Kommunikation, es ist nichts, das ohne Weiteres stattfindet, es ist eine sehr menschliche, auf diese Bedingtheit bezogene Kommunikaton.

Es geht weiter auf Seite 13 mit dem Gebet an die Gurus der Linie.

E MA HO

 GYAL WA GONG GYUD RIG DZIN DA GYUD DANG

Als erstes kommen die Buddhas, dann kommen die Vidyadharas. Hier heißt es Lamas der großen Übertragung. Diese Lamas, diese Wissenshalter empfangen eine direkte Übertragung von Geist zu Geist vom Buddha selbst. Man kann es mit einer Ballett-Schule vergleichen, an der er es einen seher guten Choreographen gibt. Er braucht nur eine Bewegung anzudeuten, einen Hinweis auf etwas zu geben, und der Tänzer kann das aufnehmen und in eine Figur umsetzen. So ist auch das Verhältnis zwischen den Buddhas und den Vidyadharas.

GANG ZAG NYEN GYUD MON LAM WANG KUR GYUD

Die Lamas in der 2. Zeile heißen "Gang zag nyen gyud", das ist die Linie der mündlichen Übertragung, wo man hört und lernt und begreift, dadurch daß jemand einem etwas ins Ohr sagt. Das ist schon die zweite Klasse der Schüler, wo der Choreograph sagt, "nicht diese Ausführung, ich werde es zeigen" und den anderen in die Position stellt und die Geste ausführlich zeigt und ihn in seiner Haltung korrigiert. Jemand macht eine Anstrengung, aber das Resultat muß korrigiert werden, ein Irrtum hat sich schon eingeschlichen und muß sofort eliminiert werden.

"Mon lam wang kur gyud" ist die Linie der Lehrer, die Einweihung, Ermächtigung von Padmasambhava selbst bekamen. Speziell in der tibetischen Tradition heißt es, als Guru Rinpoche in Tibet war, und dem inneren Kreis seiner Schüler Einweihungen gab, gabe er jedem eine Weissagung mit, "du wirst als Terma-Finder wiedergeboren werden, du wirst als der oder der in dieses Dorf gehen und Unterweisungen an die die Leute des Dorfes geben".

KA BAB LUNG GYUD KHA DRO TAD GYAI GYUD

Die 3. Zeile, "ka bab lung gyud" weist auf Lehrer hin, denen erlaubt war, bestimmte Dharma-Praxis zu machen. "Khan dro tad gyai gyud" ist die Linie der Dakinis. Als Guru Rinpoche in Tibet war, hatte er nicht nur Schüler aus dem Menschenreich, sondern auch Dakinis. Ob man sie als spirituelle Wesen oder Göttinnen betrachtet, diese Dakinis empfangen von ihm Unterweisungen, verstanden sie und gaben sie irgendwann weiter. Das ist die Dakini-Linie.

LAE THRO TER GYUD SHOG SER TSIG GI GYUD

Band 5, Seite B

"Lae thro ter gyud" ist die Linie der Terma-Finder. Das sind diejenigen, die als Padmasambhava in Tibet war, seine engeren Schüler waren, von ihm

Einweihungen empfangen und dann als Terma-Finder reinkarnierten. Das ist die Linie der Terma-Finder. "Shog ser tsig gi gyud" ist die letzte Linie, die erwähnt wird. Wenn der Tertön den Schatz gefunden hatte, wenn der Terma, der oft nur in einem Symbol oder einem Buchstabe und nicht immer in geschriebener Form, bestand und traditionell auf ein besonderes, gelbes Papier, dann wurde diese Unterweisung nur an einen Schüler, der das praktizierte, weitergegeben. Dieser mußte das dann auch weitergeben; das ist die Linie, die zum Schluß erwähnt wird.

Diese vier Zeilen repräsentieren die Nyingmapa-Linie, von Schätzen und Schatzfindern. Wer mehr darüber wissen möchte, sollte das Buch: Die verborgenen Schätze Tibet, lesen, darin ist es ausführlich erklärt.

Die Vorstellung dieser Linie gehört einer traditionellen Vorstellungsförm an, wo alles Gute aus der Vergangenheit kommt und jetzt unversehrt und rein über die Generationen weitergegeben und erhalten wird. In unsere gesellschaftliche Vorstellung erwarten wir das Gute immer in der Zukunft. Es gibt Gen-Labore, in denen Krebs-Heilmittel gesucht werden, oder Weizen, der mit 10-fachen Ähren wächst. Hierbei kommt die Erwartung aus der Vergangenheit.

Die nächsten zwei Zeilen fassen nocheinmal alle Genannten zusammen und wir beten zu ihnen. Wir beten zu den Dakinis, den Dharmabeschützern und zu allen, durch die die Linie weitergegeben und aufrechterhalten wurde.

KA BAB LUNG ZIN YI DAM ZHI THRO DANG
KHA DRO CHOE SUNG CHE LA SOL WA DEB

Wir beten zu all jenen, durch die die Linie von dem ursprünglichen Buddha, Samantabhadra, Buddha Sakyamuni, Padmasambhava durch die Zeiten bis zu uns herab gekommen sind - zu alle jenen beten wir.

Einerseits ist der Buddhismus sehr offen, andererseits verhält es sich im tibetischen Buddhismus nicht so, daß man sich ein Stück zusammensetzen könnte. Das geht bis zu einem bestimmten Punkt, wenn man aber in die tantrische Praxis eintritt, muß man sich einer Linie verbinden und da die Versprechen geben und sich mit dieser Linie auf den Weg auseinandersetzen.

Wenn man sich vorstellt, daß aus einer Eichel, die man pflanzt, eine riesige Eiche wächst. Man klettert hoch und hangelt sich an einem Ast bis zum äußersten Punkt entlang, über einem ist der nächste Ast und man springt hoch, um ihn zu erreichen. Die Möglichkeit daneben zu greifen ist sehr hoch, dann fällt man durch das gesamte Astwerk und landet auf dem Boden. Diese Eiche ist sehr verzweigt und letztendlich kommt alles aus dieser einzigen kleinen Eichel.

Die nächsten drei Zeilen: Wir beten zu euch mit großer Hingabe, wir bringen euch wunderbare Opfergaben dar. Wir bekennen vor euch unsere gebrochenen Gelübde, Fehler, die wir begangen haben.

GUE PAE CHAG TSAL CHOD BUL KYAB SU CHI
TSA WA YAN LAG DAM TSIG DOM LAE GAL

Es gibt viele Details, was man alles falsch machen kann, welche tantrischen Gelübde man bricht. Aber damit beschäftigen wir uns heute nicht. Was für uns wichtig ist, ich bin mir bewußt, daß ich diese Fehler gemacht habe, ich bin mir bewußt, daß ich nicht praktiziert habe, daß ich faul bin. Ich lege das alles offen und reinige es, dann fange ich an.

Auf Seite 15 folgt das Gebet zur Anrufung des Guru. Wir rufen, Guru denke an mich, Guru erinnere dich meiner. Das heißt nicht nur, ich denke an dich, Guru, ich habe eine Beziehung zu dir, sondern wir wollen eine beidseitige Beziehung zum Guru, das impliziert -Guru denke an mich.

EH LA MA KHYEN NO CHOE KU NANG WA THA YAE KHYEN NO
EH LA MA KHYEN NO LONG KU THUG JE CHEN PO KHYEN NO
EH LA MA KHYEN NO TRUL KU SHAKYA THUB PA KHYEN NO
EH LA MA KHYEN NO GU RU PADMA JUNG NAE
KHYEN NO
KYE DRiN CHEN TSA WAI LA MA KHYEN NO KHYEN

Ich möchte nicht alleine in meinem Bett sitzen und masturbieren und an dich denken. Ich will, daß du auch an mich denkst, deshalb können wir jetzt miteinander telefonieren und uns mitten in der Nacht treffen und uns einen schönen Abend machen. Wir sollten uns daran erinnern, wenn wir diese auflösende Meditation machen, wir sagen ja - ich will daß du dich in mir auflöst, daß du mit mir verschmilzt - und dann kommt Padmasambhava, oder wenn ich gerade visualisiere, und verschmilzt mit mir, er macht das dann auch, ich zwingen ihn ja nicht dazu.

Manchmal ist unsere Visualisierung zweidimensional, wie ein Bild in einem Buch. Durch dieses Gebet, "Guru denk an mich" mache ich es plastisch und lebhaft.

Annemarie: James hat diese Show geliefert, wie man nachts am Telefon hängt und jemanden belästigt.

Diese Anrufung des Lama, "eh lama khyen no" wiederholt man viele Male. Die nächsten vier Zeilen auf Seite 16, können ebenfalls öfter wiederholt werden.

DAG ZHAN LUE NGAG YID SUM MIN CHING DROL
 WANG ZHI KUR THOB DRIB ZHI KUN DAG NAE
 NAE NGEN LOG PAI LAM NAE DRANG NAE KYANG
 KYE DANG TSE RAB KUN TU JE ZUNG SHOG

Ich und alle anderen Wesen bitten um die vier Einweihungen, die unseren Körper, Rede und Geist befreien werden. Indem wir die Einweihungen erhalten, werden die vier Verdunkelungen gereinigt. Bitte führe und vom falschen Weg der Zustände von Trauer und halte uns bitte in diesem und in allen zukünftigen Leben fest !

Die Visualisierung: Padmasambhava auf Lotus, Sonne und Mond, ihn umgebenseine acht Manifestationen, man spricht Gebete der Hingabe, dann kommt weißes Licht aus Padmasambhavas Stirn, rotes Licht aus seiner Kehle, blaues Licht aus seinem Herzen und trifft in unsere Stirn, Kehle und Herz, sowie wir das schon vorher meditiert haben.

Frage: Am Ende der Meditation?

Antwort: Du kannst es während der ganzen Zeit visualisieren. Du rezitierst und versuchst deine Visualisierung aufrecht zu erhalten - oder du machst es abwechselnd.

In der zweiten Zeile (Seite 16) heißt es "wang zhi kur thob", gib uns die vier Initiationen, das heißt: weißes, rotes und blaues Licht und dann alle Lichtstrahlen zusammen. Alle Lichtstrahlen treffen zusammen auf unsere drei Zentren.

Am Ende der Übung verschmelzen der Lotusbaum und alle Gestalten in Guru Rinpoche. Er kommt über unseren Kopf, verschmilzt zu einer Kugel weißes Licht und verschmilzt in uns. Wir verschmelzen in diese Kugel, die Kugel zum Lichtpunkt, dann geht die übliche Meditation weiter.

Pause

Wir gehen jetzt den gesamten Ngöndro-Text durch und beginnen auf Seite 1 mit den "Vier Überlegungen, die unsere Gedanken von Samsara abwenden".

Auf Seite 5 rezitieren wir alle 3 Zeilen zusammen. - Wenn man Verbeugungen macht, rezitiert man zusammen mit den Niederwerfungen nur die ersten beiden Zeilen und sagt die 3. Zeile für Bodhicitta 100.000 Mal extra.

Ich werde es das erstemal langsam machen und wenn wir noch Zeit haben, mache ich es nocheinmal schnell. Dann haben Sie zwei Versionen.

Es folgen zwei Durchgänge des gesamten Ngöndro-Textes.

Band 6, Seite A

Ngöndro-Praxis

In der langsamen Version sind wir manchmal in der Stimmlage etwas geschwankt. Ich bin gewohnt, die Puja alleine zu machen und habe auch kein absolutes Gehör und habe so meine eigene Melodie entwickelt. Wenn Sie es entsprechend der Kassette tun möchten, müssen Sie das etwas harmonisieren, damit es schön klingt. Gibt es noch letzte Worte, Gedanken oder Fragen?

Ich befürchte, ich kann meinen Abflug am Sonntag Mittag nicht verschieben, aber wir hatten gestern Abend, nach dem offiziellen Teil hier, noch ein kleines Treffen bei Sugandha. Das war sehr angenehm, wir können über Dharma-Fragen aber auch privatere Dinge reden. Es war für diejenigen, die da waren, eine schöne Erfahrung und wer immer daran teilnehmen möchte, ist herzlich willkommen. Es wäre gut, wenn Sie sich den Samstag Abend frei halten könnten und wir uns treffen könnten. Wer sich gerne mit mir alleine unterhalten möchte, mache ich das sehr gerne. Sagen Sie es nur rechtzeitig, damit ich die Zeit entsprechend einteilen kann.

Frage: Ich möchte noch etwas zu der Mutterbrust fragen. Woher kommt den das, daß ich kommt das durch die Erfahrung, die man als Säugling gemacht hat ?

Antwort: Der Unterschied zwischen tibetischen Buddhismus und Psychoanalyse ist der, daß in der analytischen Situation der Analytiker, wenn er zu seinem Patienten redet, es mit einer stets gleichbleibenden Stimme macht, um einen festen Rahmen für die Gesprächsbedingungen zu schaffen. Wenn wir jetzt eine Stimmgabel hätten und machten dieses reine -A- und Leute singen dieses A mit, dann könnte man hören, wer davon leicht abweicht. Man kann dieses A immer wieder neu anschlagen und sich darauf einstimmen. Der Analytiker gleicht einer Stimmgabel, die immer den gleichen Ton anschlägt, man selbst kann erkenne, wo man abweicht und kann zu dem mittleren gehaltenen Ton zurück kehren.

Wenn du zum Lama gehst, öffnest du dein persönliches Karma-Gesangbuch und singst dein momentanes Karma-Lied, "I love you Guru, you are so nice, I am your special boy". An diesem Tag schnippst der Guru in seinem großen

Dkarmakaya-Geist in seinem Guru-Liederbuch und hat eine Seite aufgeschlagen, "oh sweet boy, wonderful boy, I love you". Und zwei Herzen treffen sich wie eins. Du streichst dir dieses Lied in deinem Karma-Notizbuch an. Aus seinem großen Dharmakaya-Geist öffnet der Guru eine andere Seite seines Buches und da steht, "du dreckige Filzlaus, verpiß dich!" Du schlägst dein Liederbuch auf und denkst, du hast dich in der Seite geirrt. Das ist die Lehre über das Leiden, wenn man zwei verschiedene Liederbücher benutzt.

Was ich mit wünschen würde, wäre, wenn Sie die Große Rigdzin-Puja durchlesen würden. Das nächste Mal gehen wir sie durch uns reden über die Struktur tantrischer Praxis - danach gibt es nur noch Dzogchen, bis zum Rest unseres Lebens.

Okay, es ist Zeit zu gehen.

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