

Abendvortrag von James Low im Tibethaus Deutschland, Frankfurt am 14.10.2015

Der bekannte buddhistische Lehrer James Low aus London ist im Herbst 2015 wieder zu Gast im Tibethaus gewesen. Er hat über die Möglichkeit reflektiert, das „Selbst“ als eine Art immerwährenden Prozess wahrzunehmen. In der Dzogchen-Tradition erlaubt diese Sichtweise Erwachen, ohne dass die äußeren Strukturen unseres täglichen Lebens verwandelt werden müssen.

„Das selbstlose Selbst“ – Buddhismus und die persönliche Identität

James Low

Bin ich erfassbar?

Wir nehmen uns nun etwas Zeit, auf unsere Erfahrungen, die wir in der Welt machen, zu schauen; eine Welt, die voller „Dinge“ zu sein scheint und in der wir selbst „jemand“ zu sein scheinen, eine spezielle Art „lebendes Ding“. Im Buddhismus gibt es viele verschiedene Arten, nach der Art oder Natur der Objekte zu fragen, die wir wahrnehmen.

Wir alle haben das Gefühl, dass wir existieren. Heute Morgen waren wir noch anderswo und haben andere Dinge getan; und nun sind wir hier. Dies gibt uns das Gefühl, dass wir über unseren Körper bestimmen können. Dennoch hat sich unsere Stimmung im Laufe des Tages in verschiedenen Situationen und im Zusammensein mit unterschiedlichen Menschen verändert. In manchen Situationen fühlen wir uns entspannt und offen, und in anderen Situationen fühlen wir uns ängstlich oder unwohl und ziehen uns ein wenig in uns selbst zurück.

Ich scheine also ich selbst zu sein und bin mir dennoch bewusst, dass ich stark von Ereignissen um mich herum beeinflusst werde. Es scheint eine innere Definition unserer selbst zu geben in der Art und Weise, dass ich mich als „ich selbst“ fühle. Wir sagen: „Ich bin“: „Ich bin hungrig.“ „Ich bin müde.“ „Ich bin schläfrig.“ Und wir machen Aussagen über jemanden, der uns bekannt ist. Ich weiß etwas **über** mich selbst.

Wenn ich jedoch sage: „Ich bin müde“, dann ist diese Müdigkeit in mir und durch mich entstanden, ohne dass ich entschieden hätte, müde zu sein. Hungrig zu sein, müde zu sein – dies sind Zustände meiner selbst, die sich mir zeigen. Ich bin mir bewusst, dass ich müde oder hungrig bin. Und während ich mir dessen bewusst werde, sage ich: „Ich **bin** hungrig“, als ob dies eine tiefgehende Wahrheit über mich sei.

Dies bedeutet, dass die Beziehung, in der wir zu uns selbst stehen, eine doppelböde Beziehung ist. Wir sind sowohl der Inhalt unserer Erfahrung („Ich fühle mich einsam“ – dieses Gefühl kommt auf und ist „ich selbst“) als auch der Aspekt unserer selbst, der diesen Inhalt wie ein Gefäß beinhaltet, der ihn zeigt und aufdeckt.

Dieses Wechselspiel lässt vermuten, dass wir nicht ein einziges „Ding“, eine einzige „Sache“ sind. In Bezug auf den Inhalt unserer selbst: Gibt es irgendetwas Verlässliches, das wir identifizieren können? Unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen ändern sich. Selbst wenn wir eine Aussage über uns selbst treffen (z.B. „Ich bin Brite“), hat das sehr wenig tatsächlichen Einfluss auf meine Existenzweise. Es bedeutet, dass ich einen Personalausweis habe, dass ich an einem bestimmten Ort wohne; aber wenn ich eine Dusche nehme, fühle ich mich dabei nicht besonders britisch. Wenn ich mir die Zähne putze, ist das kein Ausdruck meiner spezifischen britischen Art. Obwohl dieses Britisch-Sein also durch die Zeit weiter fort zu bestehen scheint, ist es tatsächlich keine konstituierende Eigenschaft meiner selbst.

Eine der Funktionen von Meditation ist es, einen Raum zu schaffen, in dem wir uns der Natur unserer Selbst-Erfahrung bewusster werden können. Wenn Sie aus der Ferne einen Freund auf sich zukommen sehen, erkennen Sie ihn anhand des Gangs und der Körperhaltung. Es gibt also ein bestimmtes Muster in der Art und Weise wie die Person sich bewegt, wie sie ihre Schultern hält etc. Und auf der Basis dieses Gefühls der Vertrautheit mit diesem Muster, das wir erkennen, schreiben wir ihr [der Person] eine Essenz zu: „Das ist John.“ Woraus besteht die „John-heit“ von John? Der Klang der Stimme, bestimmte typische Gesten, die Kleidung, die er trägt? Was wir sehen ist ein Muster, das aber nicht immer und zu jeder Zeit auf John zutrifft. Da wir John unter verschiedenen Umständen kennen, ist das eine Bandbreite oder ein Repertoire an Mustern, die wir dieser Person zuschreiben. In unserer Erfahrung scheint die „John-heit“ von John ein Fakt zu sein. Und dennoch hat diese Person im Verlauf des Tages viele verschiedene Arten von Erfahrungen gemacht: Hoffnungen, Ängste etc. John ist also sowohl sich ständig verändernd als auch gleichzeitig verlässlich identifizierbar.

Unwissenheit und Anhaftung

Betrachten wir nun die buddhistische Sichtweise etwas näher: Die Grundlage für unsere Erfahrungen in der Welt, in der wir uns selbst als Individuum wahrnehmen, als Einzeller in einer Umgebung der Fremdheit, in der wir empfänglich und offen für viele Arten des Leidens sind, ist das Zusammenspiel zweier Faktoren: Unwissenheit und Anhaftung.

Unwissenheit bedeutet, nicht zu erkennen, wie die Dinge sind. Und Anhaftung bedeutet, an unseren Vorstellungen darüber, wie wir glauben, dass die Dinge sind, zu hängen. Es gibt die Einfachheit oder die Unmittelbarkeit, wie sich die Welt für uns durch unsere Sinne zeigt. Darin liegt eine Frische und Unmittelbarkeit und meist eine Sorglosigkeit.

Beispielsweise laufen wir im Sommer einen Strand entlang. Das Licht scheint auf das Wasser, wir spüren den Sand unter unseren Füßen, die Situation ist sehr offen. Wenn wir damit verbunden sind und keine Gedanken im Kopf kreisen lassen, fühlen wir uns auch sehr offen. In solchen Situationen fühlen wir uns als Teil der Welt, wir fühlen uns zu Hause in der Welt, entspannt. Alles ist gegeben, aber man muss damit nichts tun. Natürlich ist das eine wundervolle Urlaubserfahrung. Und wenn man aus dem Urlaub nach Hause kommt, gibt es wieder Post zu öffnen, Anrufe zu beantworten etc. Denn „ich“ zu sein bedeutet, dass etwas getan werden muss.

Die Tatsache, dass ich als Individuum existiere, zwingt mich, mit der Welt wie in einem Netzwerk verbunden zu sein. Ich baue die Einzigartigkeit meines Daseins durch meine eigenen Abwägungen, Auswahlen und Handlungen auf.

Die Frage ist also: Ist vieles von dem, was ich tue, notwendig? Wir könnten erkennen, dass wir mit vielen Dingen, die wir tun, aufhören können. Wir planen manchmal, unser Leben zu vereinfachen. Und dennoch tun wir es nicht. Warum nicht? Weil wir durch diese komplexen Aktivitäten unser Selbstempfinden kreieren und aufrechterhalten. In diesem Sinne ist „ich“ zu sein nicht wirklich ein Zustand des Seins, sondern vielmehr des Werdens, des Tuns, des Aufrechterhaltens von Mustern im Feld meiner Erfahrung.

Achtsamkeit

Es passieren also zwei Dinge: Ich bin mir einerseits der auftauchenden Phänomene bewusst und – wenn ich nicht völlig von ihnen vereinnahmt bin – bin ich auch gewahr, dass ich mir der Dinge bewusst bin.

Wenn ich beispielsweise einer Obsession unterliege und das Gefühl habe, etwas tun zu müssen, dann wird die Kraft dieser Hingabe mich für andere Möglichkeiten blind machen. Der Impuls ist nicht mehr zu unterdrücken. Dann schließt man die Haustür zu, geht raus und denkt: „Verdammt, habe ich abgeschlossen?“, und geht zurück, um es zu überprüfen. Man **muss** zurückgehen. In diesem Moment ist man von einem Gedanken

(„Ich habe die Tür nicht abgeschlossen!“) gefangen. Der Gedanke fängt und füllt einen und man kann ihn nicht isoliert betrachten, ihm Raum geben.

Wir wären überrascht und schockiert, wenn wir erkennen würden, wie viel in unserem Leben zwanghaft geschieht.

Der Begriff der Achtsamkeit ist heutzutage sehr populär. Wenn wir beim Zähneputzen achtsam sind, können wir achtsam sein auf das Spiegelbild vor uns, auf den Druck, den die Zahnbürste in unserer Hand ausübt, oder auf die Tatsache, dass wir uns gerade die Zähne putzen.

Es gibt also das Subjekt, den Akteur, der die Zähne putzt, aber es gibt auch einen achtsamen Beobachter. Es gibt eine Subjektivität, die eine eher neutrale Reflexionsfläche ist, die nur zeigt was passiert und gleichzeitig gibt es eine Subjektivität, die sich als handelnder, teilnehmender Akteur manifestiert.

Wenn wir unsere Zähne putzen und mit unseren Gedanken woanders sind, gibt es einen Mangel an reflektierender Bewusstheit, wir sind in der Situation nicht präsent. Unsere Fähigkeit, Dinge automatisiert zu beherrschen, führt also dazu, dass wir weniger von dem mitbekommen, was gerade passiert. Unser Können macht uns sozusagen dumm.

Die Art und Weise, wie wir unsere Bewegungen, unseren Blick, unser Hören und unsere Interpretationsmuster ausrichten, beinhaltet einen gewissen Grad an Klarheit, aber ebenso viel Verdunkelung bezüglich der anderen Optionen, die wir ebenfalls haben.

Diese Erfahrung machen wir in der Meditation. Wir beschließen, still zu sitzen und unseren Atem zu beobachten oder ein Mandala zu visualisieren, stellen dann aber fest, dass unsere Aufmerksamkeit abgelenkt wurde und sich in anderen gedanklichen Phänomenen verfangen hat. Wir haben uns daran gewöhnt abgelenkt zu sein. Innerhalb der Ablenkung gibt es ein gewisses Maß an Klarheit. Zum Beispiel ist man sich darüber im Klaren, was man am Montag erledigen möchte.

Man sitzt also in der Meditation mit der Absicht, sich auf etwas zu konzentrieren. Dann findet man sich in anderen Gedanken gefangen wieder, die einen von der eigentlichen Zielsetzung abgelenkt haben. Weil man in dieser Ablenkung Gedanken hat, die einem vertraut sind, gibt es eine Klarheit darüber, womit man sich beschäftigt. Es gibt einem das Gefühl der Vertrautheit.

Ich weiß nicht, wie das in Deutschland ist, aber in England sehen sich Millionen von Menschen jeden Abend Seifenopern im Fernsehen an. Die Geschichten in Seifenopern sind immer voller Krisen, aber voller vorhersehbarer Krisen, denn man weiß ja, wie die Charaktere sind. Das ist das leicht aufregende, interessante Element des Vertrauten. Wir wissen, dass es sich nicht um großes Drama handelt, sondern dass die Handlungen ein bisschen dumm sind. Aber wenn man einmal davon gefangen ist, möchte man es sich wieder und wieder anschauen.

Genau das passiert in der Meditation. Dieses vertraute Muster hat eine tiefe Funktion. Die Funktion ist nicht, einen tiefsinnigen Inhalt zu zeigen – nicht der semantische Inhalt ist wichtig – sondern durch die dualistische Ausrichtung, mit der ich meine Aufmerksamkeit etwas Vertrautem schenke, bei dem ich weiß, wie es funktioniert, werde ich in meiner Wahrnehmung, wirklich existent und intelligent zu sein, bestätigt.

In vielen tibetischen Texten ist zu lesen: Wenn du ernsthaft den Dharma praktizieren möchtest, solltest du dein Dorf und dein Land verlassen und irgendwo hingehen, wo niemand deinen Namen kennt. Hier soll nicht äußeren Objekten entsagt werden, sondern der Einladung, im eigenen vertrauten Leben einzuschlafen. In unserer täglichen Routine gibt es eine Vertrautheit. Wir wissen, was zu tun ist, machen damit einfach weiter, auch wenn wir manchmal gelangweilt davon sind. Aber immerhin gibt es darin für uns immer wieder die Bestätigung: „Ich weiß, wer ich bin, und ich weiß, was ich tue.“

Das bedeutet der Begriff "Anhaftung" im Buddhismus: Er bedeutet nicht, an einem Besitz anzuhaften und zu sagen: "Das ist meine Uhr." Das ist nur ein kleiner Teil davon. Anhaftung ist vielmehr eine Art der Verschmelzung, die Dinge für selbstverständlich zu halten und zu glauben, dass sie sind, wie sie für uns zu sein glauben.

Der Bereich der direkten Wahrnehmung und der Bereich der Konzepte

Wenn wir zurückkommen auf den Begriff der Unwissenheit (was bedeutet, die Dinge, wie sie sind, nicht zu erkennen) – was ist dann tatsächlich hier? Was ist die Natur der Dinge? Wenn wir uns anschauen was passiert, können wir dann sehen, was hier ist? Können wir insbesondere sehen, was hier ist, ohne den Erscheinungen zu sagen, was sie sind?

Vor mir stehen Blumen, einige davon sind Sonnenblumen. "Sonnenblume" ist ein Name, eine Bezeichnung. Wir wissen, dass es eine Bezeichnung ist, da es im Deutschen ein anderes Wort ist als im Englischen. Wenn wir aber in unserer eigenen Sprache sprechen, scheint die Bezeichnung untrennbar mit dem Objekt, das wir sehen, verbunden zu sein. Wenn wir andere Sprachen lernen, werden wir uns der konventionellen Beschaffenheit von Sprache bewusst. Die Bezeichnung ist der Blume von außen gegeben, scheint aber auf fast magische Art und Weise in der Pflanze enthalten und mit ihr verbunden zu sein.

Zu allem, was uns erscheint, sagen wir, dass es einfach da ist. Wir interpretieren etwas, das sich vor uns ~~ist~~ befindet. Man könnte auch sagen: „Vereinfacht gesagt gibt es eine Art gelben Kreis mit einem braunen Kreis in der Mitte.“ Doch wir sind es, die es "gelb" nennen. Wenn wir der Blume sagen, was sie ist, ist das eine Verfestigung des Potentials des Objektes.

Wenn man sich zu Hause vor eine Blume setzt, in den Atem entspannt und einfach präsent ist mit dem, was vor einem ist, wird man sich seiner Gedanken, die über das Gesehene erscheinen, bewusst. Wenn man dann erkennt, dass dies nur Gedanken sind, stellt sich die Frage: Was ist dann vor mir? Man beginnt wahrzunehmen, dass das, was sich zeigt, sich einem komplett darbietet. Man versteht es und fühlt die energetische Schwingung dieser Erscheinung, kann aber nicht wirklich sagen, was da ist. Wenn man anfängt, es zu beschreiben, kommt man in ein ganz anderes Feld. Der Bereich der direkten Wahrnehmung und der Bereich der Konzepte sind nicht dasselbe. Sie sind auch nicht fundamental gegensätzlich, aber da wir aufgrund unserer Erziehung und gewohnheitsmäßigen Muster mithilfe sehr komplexer Konzepte Geschichten über unsere Welt erzählen, bewegen wir uns von einer Ebene der Empfänglichkeit (allen Erscheinungen Raum geben) in eine konzeptionelle Ebene, so dass wir die weite Ebene der Wahrnehmung vergessen. Die Details scheinen die Essenz zu enthalten, und das Objekt wird aus dem Zusammenhang genommen.

Die sachliche Existenz der Blume ist also eine Zuschreibung des Geistes. Die Blume kann am besten erfasst werden im Rahmen einer direkten Erfahrung. Es ist nicht die Erfahrung einer Essenz der Blume, denn die Erfahrung wird auch subtil durch unsere eigenen Stimmungen beeinflusst sein, selbst wenn wir nicht in Konzepten gefangen sind. Sobald wir ein Nomen haben („Das ist eine Blume.“) können wir ihm alle möglichen Verben und Adverbien zuschreiben. Dies kann viele Erinnerungen hervorrufen, z.B. an unsere Kindheit, als wir zum ersten Mal eine Sonnenblume oder ein ganzes Sonnenblumenfeld auf dem Land gesehen haben. Dann geht alles wieder seinen gewohnten Gang. Wir verflechten das Objekt mit dem Bereich unseres interpretativen Interesses.

Wenn wir aber einfach entspannen und uns öffnen, ist da etwas, das tatsächlich **nichts** ist, nichts in dem Sinne, dass es **nicht** greifbar ist.

Im Buddhismus wird das "das Fehlen einer innewohnenden Eigennatur" genannt. Das "Blume-Sein" der Blume ist im Moment ihres Erscheinens jenseits von Sprache, jenseits von Gedanken.

In der Zen-Tradition wird auf die Szene verwiesen, in der Buddha Shakyamuni eine Blume an Mahakashyapa, einen seiner Hauptschüler, gibt. Mahakashyapa lächelt nur, und Buddha hat das als Zeichen gesehen. Manchmal gibt es nichts zu sagen. Wenn man in Höflichkeit verfällt: „Oh, vielen Dank, das ist aber wunderbar!“, ist die Situation bereits vorüber.

In dem Moment, in dem wir aus dem Gewahrsein, welches die unendliche Offenheit und Präsenz unseres Geistes gegenüber jeglichen Erscheinungen ist, ein Zustand, in dem alles vorhanden ist, herausfallen, geraten wir wieder in die Welt des Konstruierens.

In der traditionellen Sichtweise der Nyingmapas wird gesagt, dass die erste Stufe der Unwissenheit ein Moment der Verdichtung ist, in dem entspannte Offenheit sich auf etwas fixiert. Die zweite Stufe ist die Unwissenheit, alles zu benennen. Dies ist ein Prozess von zunehmender Differenzierung und Spezialisierung der Welt, da man mehr und mehr Begriffe verwenden und immer genauer vergleichen und unterscheiden kann.

Das heißt nicht, dass diese Details nicht wichtig sind. Ohne sie könnten wir gar nicht miteinander kommunizieren. Aber es gibt immer noch mehr, das man sagen kann. Wieder und wieder kann man über Ereignisse sprechen, was viele Patienten der Psychotherapie auch tun, einen Sinn zu finden in dem, was einem im Leben widerfahren ist. Diese Befreiung, nach der man sucht, ist eigentlich schon da, wenn man nur entspannt und offen wäre. In dem Moment, in dem man entspannt und in Kontakt mit den Erscheinungen ist, beinhaltet dies unseren eigenen Körper, die mentalen Inhalte wie Gedanken, Gefühle, Erinnerungen usw. Alles ist da, aber nicht als etwas Konkretes. Dinge werden zu etwas Konkretem, wenn sie in ein Konzept eingewickelt werden.

Als die Weißen nach Nordamerika gingen, begannen sie zunächst, mit den eingeborenen Indianern zu handeln und erwarben etwas Land. Später zogen sie weiter westlich. Sie gingen davon aus, dass das Land leer sei und steckten Gebiete ab, um Farmen zu bauen. Als sie weiter nach Norden zogen, um nach Gold zu graben, markierten sie Bereiche und trugen sie im Katasteramt ein. Bevor das Wort „Gold“ aufkam, war es nur ein kaltes Tal mit vielen Steinen. Dann tauchte das Zauberwort „Gold“ auf und die Leute sagten: „Ich kaufe diese zwei Morgen Land und werde reich.“ Der Wert des Landes basierte auf der Phantasie über das Gold.

Erfahrung und Erfahrender

Das gleiche passiert in unserem eigenen Geist, wenn wir die Welt wahrnehmen. Die Kreativität unseres Geistes erschafft die Welt. Aus der Sichtweise des Dzogchen ist jedes Individuum, jede Person, der Mittelpunkt der Welt. Das ist keine narzisstische Übertreibung, sondern betont die Tatsache, dass sich die Welt in unserer eigenen Bewusstheit entfaltet. Jeder von uns hat seine individuellen Erfahrungen.

Wer erlebt das Ganze? Der Erlebende ist sowohl offenes Gewahrsein (und auf dieser Ebene hat der Geist weder Form noch Farbe, er kommt von nirgendwo her, bleibt nirgendwo und geht nirgendwo hin) als auch unsere eigene Geschichte, unsere Tendenzen, Gewohnheiten, Vorlieben und Aversionen. Wenn diese beiden Aspekte in Nicht-Dualität vereint sind, wird unsere Erfahrung eine Weichheit und Leichtigkeit aufweisen. Unser offenes Gewahrsein verändert oder bewegt sich nie. Es ist die Stille selbst. Die Energie, die aus diesem Gewahrsein entsteht und sich zeigt, ist die unendliche Kreativität unseres Geistes, die ständig alle möglichen vorübergehenden Erfahrungen erschafft.

Seit heute Morgen hat sich der Inhalt unseres Geistes Tausende und Abertausende Male verändert.

„Aber es ist **meine** Erfahrung. Seit heute Morgen bin ich hier, es ist **mir** passiert.“

Das Ich, das alles erlebt hat, konnte diese Inhalte nur erfahren, weil es selbst leer von Inhalt ist. Die Leerheit unseres Geistes, die Tatsache, dass es sich nicht um eine Substanz handelt, macht es also erst möglich, dass er sich unaufhörlich mit Erfahrungen füllt.

Wenn man beispielsweise von einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause kommt, könnte man denken: "Mir reicht's. Ich möchte mit niemandem reden. Ich möchte nur ruhig sitzen." Man geht vielleicht mit dem Hund spazieren, kommt nach einer halben Stunde wieder zurück und denkt: „Jetzt bin ich wieder ein Mensch.“ Während der Arbeit wurde man klein und komprimiert. Während des Spaziergangs aber, als der Hund schnüffelte und herumrannte und man verschiedene Dinge gesehen hat, ging man aus sich selbst heraus. Paradoxerweise findet man umso mehr zu sich selbst als man aus sich selbst heraus kommt. In einem guten Buch heißt es: „Man muss sich selbst verlieren, um sich zu finden.“

Überwältigt werden wir immer dann, wenn wir an uns selbst festhalten, wenn wir versuchen, alles zusammen zu halten. Das passiert, wenn die Energie des Geistes als Funktion oder Erfahrung von ihrem eigenen Grund getrennt wird.

Der Prozess des Selbst-Werdens

Das Selbst ist somit kein Gebilde oder eine Essenz in uns – wir "haben" kein Selbst – sondern es ist vielmehr ein Prozess des Selbst-Werdens, bei dem wir viele verschiedene Formen und Erscheinungen annehmen können. Es scheint so, als seien diese Erscheinungen wir selbst (und in dem Moment sind sie es tatsächlich), und gleichzeitig sind sie es doch nicht. Das Selbst ist nichts Spezielles, Abgegrenztes, sondern der Berührungspunkt des unendlichen Grundes – (der Quelle, die die Natur des Geistes ist (tib.: rigpa) – und des unaufhörlichen Flusses der Energie dieser Quelle (tib.: rig pa'i tsal).

Dies unterscheidet sich sehr stark von einer materialistischen Sichtweise. Es bedeutet nicht, dass alles nur Geist ist. Ebenso wenig ist es ausschließlich Materie. Was aber als Materie, als Form erscheint, hat zwei Aspekte: Der eine Aspekt ist das Vertrauen in Abstraktionen. Einige sind vielleicht schon einmal in diesem Gebäude gewesen und wissen, wie es aussieht. Man kommt die Treppe hoch, sieht den Shop und gelangt schließlich in diesen Raum. Man erkennt ihn. Dieses Wissen ist ein Konstrukt, scheint aber eine Gegebenheit zu sein. Man nimmt die Form des Raumes wahr, dann erscheint ein Gedanke: „Ja, so ist der Raum.“

Der Gedanke „So ist der Raum“ ist gleich wieder verschwunden, denn Gedanken bleiben nie sehr lange. Der Gedanke zieht vorbei, stoppt nicht wie ein Zug an einem Bahnhof, sondern hält nur ein kleines Schild hoch mit der Aufschrift: „Das ist die Wahrheit!“ Der Gedanke ist vergangen, aber: „Ich kenne diesen Raum!“ Weitere Gedanken erscheinen, und man redet sich selbst die Erfahrung des Vertrautseins ein.

Auf der Grundlage der Erscheinung dieser Gedankenmuster wird das Gefühl entwickelt: „Ich weiß, wo ich bin und was passiert.“ Das sind aber Gedanken **über** etwas. Wir glauben, dass wir Gedanken über den Raum haben, tatsächlich aber sind es Gedanken über Gedanken. Die Gedanken berühren den Raum nicht.

„Schöne Sonnenblumen! Ich frage mich, woher man solche Sonnenblumen bekommt!“ Die Identifizierung als Sonnenblume ist bereits eine Zuschreibung. Wir sind davon überzeugt, dass wir über reale Dinge "da draußen" sprechen, aber unsere Gedanken denken über andere Gedanken nach, und unsere Erinnerungen beziehen sich auf andere Erinnerungen. Unsere Worte sprechen über andere Worte.

Daran ist nichts falsch, aber es ist, was es ist: eine Formation von Mustern. Diese Muster haben eine spürbare Konsequenz. Manche Muster lassen uns glücklich werden, andere traurig. „Ich bin traurig“ ist ein Muster. Wenn ich traurig bin, ändert sich mein Körper:

Haltungen, Gesten, Tonfall ... Und dann fühle ich mich fröhlich, ich richte mich auf und bin in der Lage, mich auf andere einzulassen. Und dann bin ich wieder traurig.

So ist unser Leben. Es ist Bewegung, Muster und Form, ohne eine definitive Essenz. Und das Wunderbare daran ist, dass die Leerheit der Natur des Geistes – seine Offenheit, die Tatsache, dass es nicht ein festes Etwas ist – uns die Möglichkeit eröffnet, uns auf vielfältige Art und Weise zu manifestieren. Wenn wir uns für ein festes "Etwas" halten, beinhaltet diese Sicherheit an Identität auch eine begrenzte Bandbreite an Handlungsmöglichkeiten. Wenn wir "ich selbst" sein möchten, haben wir nur ein begrenztes Repertoire an Dingen, die wir sagen oder wie wir sein können. "Ich sehe, dass andere Leute ein ganz anderes Leben führen. Keine Ahnung, wie sie das machen. Ich könnte das nicht, denn ich bin ich!"

Willkommen im Gefängnis! Es ist wirklich interessant. Unsere Freiheit entsteht aus der Nicht-Definition. Aber das Ego ist bemüht, eine Essenz zu formulieren, da es selbst keine Form mit einer Essenz ist und einen Zustand der Nicht-Definition verleugnet. Es ist einfach für uns, andere Leute anzusehen und uns vorzustellen, sie seien mit sich selbst im Reinen. Wir fühlen uns im Inneren gar nicht so, denn wir sehen andere Leute auch nur in ihrer physischen Form. Unser eigener Körper erscheint uns viel undeutlicher und verwirrender, da wir ihn nicht als ein Objekt betrachten, sondern ihn erspüren. Wir denken dann: "Ich muss herausfinden, wer ich bin. Was möchte ich mit meinem Leben anfangen?"

Es ist ganz normal, das zu fragen, aber gleichzeitig komplett verrückt. "Ich habe mein Leben." Ich kann fragen: "Was möchte ich mit meinem Taschengeld anfangen?" Aber ich habe mein Leben nicht auf die Art und Weise, wie ich Taschengeld habe.

Das ist das falsche Bewusstsein der dualistischen Denkweise: Ich, mein, selbst.

"Ich bin nicht sicher, was ich tun soll."

Das ist verrückt. Wie soll ich jemals wissen, was ich tun will? Das Ich, welches sagt: "Ich weiß nicht, was ich tun soll" und das Ich, das nicht weiß, was zu tun ist, sind zwei verschiedene Dinge. "Es ist mir peinlich, weil ich nicht weiß, was ich tun soll." Es ist wie im Spiegelkabinett mit endlosen Reflexionen. Man kann das endlos weitertreiben. Und man kann es auf zwei Arten sehen. Die eine ist der Standort der Angst: "Ich mache das nicht besonders gut." Oder aber: "Wow! Welch ein erstaunliches Theater der Geist hervorbringt, diese endlosen Möglichkeiten, Traumhäuser hervorzubringen!" Schon kleine Kinder erzählen gerne Geschichten. Wir erfinden.

Aus der Sicht des Tantra ist die ganze Welt eine Vorstellung. Wenn man die Vorstellung dazu benutzt, um ein Mandala zu visualisieren, beginnt man immer mit der Meditation über den blauen Himmel, über die Soheit oder Leerheit der Dinge. Aus dem blauen Himmel kommt dann Regenbogenlicht, das sich in eine Keimsilbe verwandelt, dann weiter in einen Palast und Gottheiten usw.

Kreativität ist der Atem des Raums. Die Ungeformtheit des Geistes zeigt unendlich viele Formen. Am Ende der Praxis löst man das Mandala und die Gottheiten in sich selbst auf und alles verschwindet in der Leerheit. Aus der Leerheit entsteht dann wieder die Welt; die Welt der gewohnten Erscheinungen, in der man die Kinder pünktlich zur Schule bringen und zur Bank gehen muss, bevor sie schließt.

Aber woher kam diese Welt? Aus der Leerheit. Die Erkenntnis, dass die Welt in der Leerheit gründet, ein Ausdruck der Leerheit ist, wird in den Texten als die Untrennbarkeit von Samsara und Nirvana beschrieben.

Es gibt also den Raum und seine Erscheinungen. Unwissenheit bedeutet, den Raum zu vergessen. Und das Paradoxe ist, dass der Raum sehr schützend ist. Er ist unzerstörbar, das wird Vajra genannt. Vajras oder Dorjes gibt es hier (in diesem Raum, Anm. d. Ü.) überall. Einer ist dort drüben auf dem Thron des Dalai Lama. Er repräsentiert

Unzerstörbarkeit. Der Geist des Buddha ist unzerstörbar, weil er Raum ist. Wie der Buddha gesagt hat: "Alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich." Was auch immer geschaffen ist, trägt den Samen seiner eigenen Vergänglichkeit in sich.

Leerheit ist also sehr kraftvoll, nicht in einem unruhestiftenden oder zerstörerischen Sinn, sondern weil alles seine Berechtigung hat, weil es vergänglich ist. Alle Arten von Wetterphänomenen erscheinen am Himmel. Der Himmel wird nicht von ihnen angegriffen. Es gibt einen Sturm, dann klart es auf. Es erscheinen graue Wolken, dann weiße Wolken, dann klart es auf.

"Selbst" ist unveränderliche Präsenz

"Selbst" bedeutet in diesem Zusammenhang Präsenz. Der Geist ist präsent. Dies ist eine unveränderliche Präsenz und ist die wahre Bedeutung von "Selbst". Sie ist unveränderlich, weil sie kein Ding, keine Einheit ist. Innerhalb davon entstehen alle möglichen Erscheinungen, die wir gut, schlecht, fröhlich oder traurig nennen. Daraus entstehen Muster mit Stimmungen und Geschmäckern, die durch Umstände und Ursachen entstehen und dann vergehen. Sie sind Erfahrungen. Sucht man in diesen vorübergehenden Erfahrungen aber etwas Sicheres, auf das man sich verlassen kann, fühlt man sich endlos betrogen.

In den Traditionen von Tantra, Mahamudra und Dzogchen nehmen wir Zuflucht zu unserem eigenen Geist. Das heißt, wir nehmen Zuflucht zur Leerheit des Geistes und zu seiner Fülle. Die Leerheit des Geistes ist Weisheit und die Fülle des Geistes ist Mitgefühl. Es heißt, dass Buddha Shakyamuni 84 000 Belehrungen gegeben hat. Damit soll gesagt werden, dass er nicht nur ein einziges Dogma gelehrt hat, sondern dass er auf viele verschiedene Art und Weisen mit den Menschen in Kontakt getreten ist. Die Reichhaltigkeit und Vielzahl und Komplexität an Möglichkeiten uns selbst zu zeigen, kann dazu genutzt werden, mit anderen Menschen besser in Kontakt zu treten.

Wenn wir in der Illusion verhaftet sind, wir wären ein festgelegtes, definierbares Selbst, versuchen wir immer, das Territorium dieses Selbst abzustecken und zu optimieren, was für uns gut ist, und zu vermeiden, was wir als schlecht empfinden. Wegschieben, was schlecht ist, nehmen was gut ist: Weil die Welt sich aber ständig verändert, gibt es dafür kein Ende. Wir erreichen nie den Punkt, ab dem wir wissen, wer wir wirklich sind. Denn wenn wir glauben, der Inhalt unseres Geistes zu sein und dieser Inhalt durch sich ständig ändernde äußere Faktoren hervorgerufen wird, ist das sehr unberechenbar.

Die Meditationsanweisung lautet: Entspanne und öffne dich. Bleibe präsent mit allem, was erscheint. Ziehe keine Dinge an dich heran und mach sie nicht zu einem Teil von dir. Lehne auch nichts ab, als sei es gefährlich oder giftig. Indem man dem Geist erlaubt, sich selbst so zu zeigen wie er ist, entspannt sich die ängstliche, selbstbezogene Bewegung des Ego. Wir sehen dann, dass diese Gedanken, Gefühle und Erinnerungen kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Der Geist erkennt sich selbst. Ich bin nicht der Inhalt meines Geistes.

Diese Offenheit wird Dharmakaya (kaya = Bereich, Anm. d. Ü.) genannt. Aber zum Nutzen anderer kann ich mich entsprechend dem Inhalt meines Geistes verhalten und diese Form zeigen, um mit anderen in Kontakt zu sein. Das wird dann Form-Kayas genannt, Sambhogakaya und Nirmanakaya, zum Nutzen anderer.

Es ist also nicht so, dass es gar kein Selbst gibt, aber es gibt viele verschiedene Selbst. Diese sind situationsabhängige Formationen. Padmasambhava zum Beispiel ist bekannt für seine acht Hupterscheinungsformen, Formen, die er in unterschiedlichen Situationen und zu unterschiedlichen Zeiten gezeigt hat. Wir zeigen auch verschiedene Erscheinungsformen. Manchmal zeigt man die Form von jemand, der zu spät zur Arbeit kommt und dann laufen muss. Oder man hat die Form von jemand, der in einem Café auf einen Freund wartet. Dann wiederum hat man die Form von jemandem, der mit

seiner Geliebten oder seinem Geliebten im Bett liegt. All das sind verschiedene Ausgestaltungen des eigenen Potentials.

Das Spiel genießen

Die tatsächliche Kontinuität unseres Selbst ist unsere Leerheit. Wenn wir darauf vertrauen, den Dharma-Belehrungen vertrauen, und das in der Meditation erfahren, macht es uns frei, um die Erscheinungen verschiedenster Formen zu genießen. Das ist die Bedeutung von Sambhogakaya: Die Form, die von Vergnügen begleitet ist. Wir genießen, weil alles nicht zu ernst ist. Ernsthaftigkeit führt zu Verfestigung. Und damit kann man sich sehr gut selbst belasten.

Je mehr Vertrauen wir in die Tatsache haben, dass wir labil, veränderlich, beweglich sind, desto eher fühlen wir uns damit wohl. Verlässlichkeit ist prima, aber es ist nur ein kleiner Teil des Kreises. Verspieltheit und Verbindungsfähigkeit sind wichtiger.

Unsere Politiker neigen dazu, sich als seriös und ernsthaft darzustellen. Aber es ist offensichtlich, dass sie nicht wissen, was sie tun. Wir wären wahrscheinlich glücklicher, wenn sie sagten: "Wir spielen nur. Wir verplempern einfach nur euer Geld." Stattdessen ziehen sie sich eine Krawatte und einen Anzug mit Schulterpolstern an und geben eine Bedeutung vor, dass das, was sie sagen, sehr tiefgründig und wichtig ist.

Aus der buddhistischen Sicht ist das eine Täuschung. Buddhas Lehren über die Vergänglichkeit bedeuten, dass alle ökonomischen Theorien Nonsense sind. Der Börsencrash vor acht Jahren in Europa ist der Beweis dafür. Es gibt so viele Variablen in diesem Spiel, dass kein Computer alle Möglichkeiten der Vektorenbewegungen berechnen könnte.

Wir spielen also nur. Und es hilft, wenn man das Spiel genießt. Das ist am einfachsten, wenn man weiß, dass es ein Spiel ist. Wenn Buddha also sagt, dass alles Illusion ist, dann meint er, dass es sich dann um Weisheit handelt, wenn man versteht, dass es wirklich **nur** Illusion ist. Und Mitgefühl bedeutet, das Wissen um die Illusion in den Umgang mit anderen zu nehmen und ihnen zu helfen, aus dem Traum der Substantialität zu erwachen.

Das ist keine abstrakte Theorie. Wenn wir unseren Geist beobachten, wird er sich so zeigen, wie er ist. Aber solange wir uns selbst erzählen, dass wir wissen, wie unser Geist ist, wird der Geist keinen Raum haben, sich uns zu zeigen.

Transkribiert von Lea Pabst

Überarbeitet von Barbara Terris, Gisela Behr und Karin Herber-Schlapp