

Die natürliche Freiheit des Geistes

James Low

*Öffentlicher Vortrag. Genf
18. März 2016*

*Transkribiert von Martine Widmer
Redigiert von Barbara Terris
Aus dem Englischen übersetzt von A. Bihler*

Heute Abend werden wir uns die Natur des Geistes in der Dzogchen Tradition anschauen. Allgemein gesagt heißt es, dass der Geist wie Raum ist. Wir haben äußerlichen Raum und inneren Raum. Raum gibt uns eine Perspektive, die Dingen erlaubt, ihre richtige Form anzunehmen.

Perspektive ermöglicht uns zu sehen dass es unsere eigene Positionierung ist, die einige Dinge groß und andere klein macht. Gewisse Aspekte der Welt sprechen uns stark an weshalb wir mit ihnen unsere Zeit verbringen und uns selbst ihnen hingeben. Dadurch dass diese Objekte oder Leute 'groß' für uns erscheinen zeigen sie mehr von sich selbst. Dadurch haben wir auch Gelegenheit, mehr in diese ‚großen‘ Leute oder Objekte hinein zu projizieren.

Die Frage für uns heute Abend ist, wie wir sehen können ohne zu erfinden. Die grundlegende Frage kann gestellt werden als „Ja, wir sind hier, aber als was sind wir hier?“ Will sagen, welche Art von Identität bilden wir uns ein innezuhaben? Wir sind alle gewohnt, Angaben über uns zu machen, uns über verschiedene Register hinweg zu definieren. Wir haben eine rechtliche Identität, die durch Personalausweis oder Pass etabliert ist. Sie garantiert, dass wir Bürger eines bestimmten Landes sind und gewährt einen gewissen Schutz. Für die meisten Leute geschieht Identität durch den Zufall der Geburt. Wir haben es uns nicht erarbeitet; durch das bloße Geborenssein in eine bestimmte Stelle haben wir diese bestimmte Identität. Wir haben auch die Identität des Geschlechts, sind zudem beeinflusst davon wie andere Leute die Verkörperung unseres Geschlechts interpretieren. Wir haben Identität durch Bildung, durch unsere wirtschaftlichen Umstände, durch unseren sozialen Stand und so weiter.

Wir haben auch ein eher persönliches Profil unserer Identität, die Dinge die wir mögen, die Dinge die wir nicht mögen, unsere Geschichte, unsere Lieblingsurlaubsplätze und so weiter. Das wird von unserem Gedächtnis beeinflusst. Wenn wir mit anderen reden, vielleicht über Orte an denen wir waren, Sachen die wir zu tun genossen, dann fühlt es sich an, als wenn durch den bloßen Vorgang des Sprechens über die Erfahrungen Erinnerungen in den Sinn kommen und unser Selbstbewusstsein

vervollständigt wird. Wir mögen auch uns selbst offenbart werden durch den bloßen Vorgang des Etwas-Sagens. So viele verschiedene Arten von Erfahrungen und so viele verschiedene Begeisterungen und Interessen, alles mehr oder minder verfügbar.

Darüber nachzudenken hilft uns zu schätzen, dass Identität kein Fixum ist. In der Tat ist sie meistens situativ hervorgerufen, da wie wir uns selbst dem Anderen gegenüber offenbaren nicht nur eine Frage unseres persönlichen Selbstvertrauens, sondern auch eine Gefühlstönung unsererseits bezüglich des Anderen Verfügbarkeit ist. Abhängig beispielsweise davon zu wem wir sprechen – älterer Mensch, Gleichaltriger, Kind – variiert unsere Stimme im Klang und Lautstärke; unser Vokabular und unsere Grammatik ändert sich wahrscheinlich auch. In der Linguistik spricht man von ‚Einstimmen‘. Im Buddhismus spricht man von bedingt-gemeinsamen Entstehen oder gegenseitiger Abhängigkeit: wie wir mit anderen in diese Welt gelangen zeigt sich als eine gemeinsame Schöpfung des Werdens.

Buddhismus sagt dass wir Weisheit benötigen um Mitgefühl zu entwickeln. Nun, was ist unter Weisheit gemeint? Weisheit heißt, die illusorische Natur unserer beschränkenden Gewohnheitsmuster zu sehen mit denen wir uns regelmäßig identifizieren. Weisheit erlaubt uns zu sehen dass den Bausteinen aus denen wir sowohl unsere Kompetenzgebiete wie auch unsere Inkompetenzgebiete zimmern keine echte Substanz innewohnt.

Einer der Segen eines Stadtlebens ist dass die Stadt voll von Leuten ist, die nicht wie wir sind. Wir mögen denken, ‚Ich würde so nicht sein können. Ich könnte dies nicht tun.‘ aber es schaut so aus, als wenn es denen leicht fällt. Das schreibt zweierlei Aspekte fest: dass einige Leute mit Leichtigkeit das können, was ich nicht kann, und dass das mich davon abhält, zu tun was sie tun, meine eigene Selbstbeschränkung ist. Daher ist es wichtig ein gewisses Gefühl des Aufbaus ‚Ich bin so‘ zu haben. Wenn Ich-bin-So-heit nicht als eine scheinbare Gegebenheit sondern ein faktisches ‚so bin ich‘ erscheint, dann kann es schwerlich untersucht werden. Aus Sicht der Meditation ist ein starker Glaube dass wir sind wofür wir uns halten eine Täuschung, die ihren Ursprung im Nichtverstehen der Natur des Gedankens hat.

Alles was uns begegnet, sei es eine innerliche oder äußerliche Erscheinung, ist Erfahrung. Wenn ich diese Tasse anhebe, sieht es aus als wenn ich etwas in meiner Hand halte. Ihr könnt zustimmen, dass dem so ist, da ihr die Tasse in meiner Hand seht. Es gibt also meine Hand und die Tasse. Die Tasse existiert aus sich selbst heraus, sie ist was sie ist. Ich stelle die Tasse auf dem Tisch ab und sie ist immernoch eine Tasse. Wo auch immer wir die Tasse hinstellen, die Tasse ist eine Tasse. Wenn wir jedoch die Tasse fallenlassen, dann haben wir keine Tasse. Dann haben wir Wasser auf dem Boden und eine Menge Teile zerbrochener Tonscherben! Es sieht also danach aus dass die Tasse eine Tassenheit hat, dass sie ganz und gar Tasse ist. Aber natürlich ist das alles Teil eines Gesprächs mit der Welt. Die Tasse ist kein Etwas das auf die Welt von außen hinzugefügt ist. Die Tasse ist *in* der Welt; sie ist gemacht aus Erde, hergestellt in einer Fabrik, erdacht in einer Entwicklungsabteilung, an die Läden verschickt und so weiter. Die Tasse stand jederzeit in einer Beziehung – in Beziehung mit dem Geist: der Idee des Fabrikbesitzers einen neuen Typus bestverkaufender Tasse zu machen, der Ladenbesitzer der die Tassenbroschüre durchschaut um sich ein Bild zu machen was sich gut verkaufen wird etc. Vom Anfang bis zum Ende ist die Tasse ein geistiges

Phänomen. Ohne den Geist würde die Tasse nicht existieren. Ohne den Geist würde die Tasse nicht hierher geraten sein, ohne unsere vorsichtige Aufmerksamkeit beim Abwasch wäre sie bereits zerbrochen.

Den Punkt den ich versuche zu machen ist dass die Welt sich nicht aus separaten Dingen zusammensetzt, jedes einzelne mit seiner eigenen inneren Essenz oder Substanz. Wir leben in vielen ineinandergreifenden Kommunikationsnetzen. Wir haben ein Netz visueller Farbbildung und von Formen; wir haben das semantische Netz, die Gegenüberstellung von Worten und Gedanken, die während wir sie gegenüberstellen wir neue Bedeutungen Moment für Moment erschaffen; wir haben Netze von Gefühlen die zu vergangenen Erinnerungen oder Zukunftshoffnungen verknüpft sind. Sie alle zeigen dass unser Erfahrungshorizont sehr reichhaltig ist. Viele verschiedene Faktoren operieren gleichzeitig.

Zu denken 'Was ist das? Was sollte ich tun?' ist eine sehr schräge Frage, die mich von meiner verkörpernden Welt, mich von meiner Teilhabe an der Existenz, separiert. Dann lebe ich in einer kleinen Insel von mir selber: ich schaue hinaus in diese Welt da draußen, voll von Menschen und Dingen, und frage mich 'Oh, wer bist Du und was hast Du vor? Mag ich Dich oder mag ich Dich nicht?' Eine Frage führt zu weiteren Fragen: 'Wer sind all diese Leute. Was fange ich mit denen an?'

Dies ist die Grundhaltung, die der Buddhismus mit *Samsara* meint. Es beginnt mit dem Gefühl von einem Selbst als isoliertes Individuum. Ein Individuum ist jemand der getrennt von anderen ist aber auch für sich eine Einheit. Es mag komisch sein, auf sich selbst als 'eine Einheit' zu verweisen, denn die meisten von uns sind hochgradig fragmentiert und wirklich gar nicht untrennbar! 'Einheit' scheint zu implizieren, autonom zu sein, aber wir sind nicht im Geringsten autonom; wir sind hochgradig abhängig. Wir sind abhängig von Luft die aus unseren Nasenlöchern ein- und ausstrebt; von Essen das wir nicht selbst anbauten, Kleidung die andere Leute gemacht haben und doch betrachten wir uns selbst als autonome Individuen. Das ist eine Art von Selbsthypnose, wodurch wir uns die Auffassung 'Ich bin eine Insel auf mir selbst' schaffen.

Aus buddhistischer Sicht ist diese Auffassung eines selbst-referentiellen Egos als Basis unserer selbst, unseres Lebens, eine fürchterliche Fehlwahrnehmung. Sie ist ein Fehler der mehr und mehr Schwierigkeiten für uns im Lauf unseres Lebens schafft. Buddhismus beschreibt unsere Kernschwierigkeit als Unwissenheit, die zu Anhaftung führt. Das heißt im Wesentlichen dass wir ignorieren, was eigentlich hier ist und stattdessen unseren Ideen und Interpretationen davon wie es uns scheint nachhängen. Einmal unsere private Interpretationswelt geschaffen, was uns eine Menge Zeit und Mühe gekostet hat, muss sie ständig aufrechterhalten werden.

Denkt zurück an die Zeit als ihr ein kleines Kind ward und am Meer ein Sandschloss gebaut habt. Wenn der Sand sehr fein und nass war, dann ist jede Mauer die zu bauen Du versucht hast gleich wieder weggewaschen. Ebenso ist es für uns Menschen: wir entstehen in eine bestimmte Form aber irgendetwas passiert und unsere Laune ändert sich. Wir fühlen uns nicht mehr gleich. Vielleicht wachen wir eines Morgens auf und fühlen uns nicht zu gut. Als wir zu Bett gingen fühlten wir uns noch OK und jetzt am Morgen sind wir krank. Wir haben das nicht geplant und auch nicht danach

gefragt, krank zu sein. Wir sind einfach nur krank! Irgendetwas ist mir passiert und jetzt bin ich krank. Das ist keine Kennzeichnung eines autonomen Individuums. Das ist die Kennzeichnung einer Marionette, einer armseligen Marionette die noch nicht einmal weiß wer ihre Fäden zieht. Und dann denken wir ‚Etwas muss mit meiner Ernährung falsch sein.‘ Dann gehen wir in's Internet und suchen nach einer guten Diät. Wir finden hunderte hervorragende Diäten, aber welche soll ich wählen? Wie soll ich's wissen? Wir werden's nie wissen. Vor dreißig Jahren begannen Leute in Großbritannien uns zu erzählen, dass Butter sehr gefährlich sei und wir besser Margarine essen sollten. Dasselbe mit Salz. Erst meinten sie dass zuviel Salz schlecht sei und jetzt heißt es wir nähmen nicht genug Salz zu uns.

Das Problem, ein Individuum zu sein, liegt darin, dass wir die gesamte Last der Verantwortung auf unseren eigenen Schultern zu tragen haben: ‚Es ist mein Leben. Niemand wird mir sagen was zu tun ist. So, was sollte ich tun? Keine Ahnung. Aber es ist mein Leben...‘ Das ist ein krasses Paradox, solch eine Strafe, zu Freiheit verurteilt zu sein. Europäische Existentialisten wie Camus, Sartre, Kafka, Rilke, Hesse und in jüngerer Zeit Kerouac adressieren dieses Paradox, Angst und Horror vor der Freiheit.

Wenn alles zu wählen uns überlassen ist und die Welt zunehmend erfahren wird als eine Bandbreite an Waren, dann habe ich als freier Konsument in dieser kapitalistischen Wirtschaft diesen unendlichen Reichtum an Optionen. ‚Aber was soll ich wählen? Nach welchen Kriterien wähle ich?‘ Fragen, Verunsicherungen und Unsicherheiten können davon ausgehend blitzartig wuchern. Die Wurzel dessen ist eine Annahme. ‚Ich bin ich. Ich existiere.‘ Aber wer bist Du? ‚Ich sagte Dir bereits, Ich bin ich.‘ – ‚Ich bin ich‘ ist hinreichende und vollständig erklärend. Ebenso können wir sagen ‚das ist ein Tisch, dies ist eine Tasse und ich bin ich.‘ Da Ihr ein Mensch seid und ich auch, lasst und darauf einigen, dass dies unumstößliche Feststellungen sind. Wir alle wissen, dass dies eine Tasse ist und wenn ich sage ‚Ich bin ich‘, dann wisst ihr alle auch, was ich meine. Und wenn ihr sagt ‚Ich bin ich‘, dann akzeptiere ich das auch. Und mit ebensolcher Höflichkeit werdet ihr zustimmen wenn ich sage ‚Ich bin ich.‘

Wir stimmen einander zu, uns zu erlauben, deppert zu sein, denn wir hinterfragen nicht was es eigentlich heißt zu sagen ‚Ich bin ich.‘ Es wird zu einer Aussage mit einem fetten Satzendzeichen das uns in eine Sackgasse einkapselt. Diese Sackgassen haben etwas recht beruhigendes, denn wir können uns alle darauf einigen, dass es nirgendwo weiter hinzugehen hat. Ich bin was ich bin und es gibt in diesem tatsächlich semiotischen Netz endgültige Erklärungen. Wir sagen ‚Das ist eine Tasse‘, ‚Ich bin ich‘ und es bilden sich Axiome, Subjekt, Verb-Objekt. Verschiedene Kombinationen können in verschiedenen linguistischen Familien gebildet werden. Wenn ich jedoch eine sinnvolle Ausgestaltung des Satzes akzeptiere, so vermag ich auch den Eindruck, den dieser Satz vermittelt, akzeptieren: Wenn wir sagen ‚Grüne Kühe fliegen langsam.‘, so ist das ein recht akzeptabler Satz, wie Chomsky betont. Surrealisten haben auch eine Menge eigenartige Ausdrücke geschaffen. Inhaltsleer und doch scheinbar inhaltsvoll denn die grundlegende Struktur ist korrekt. ‚Terroristen sollten sterben‘ ist ein anderer dieser populären Sätze heutzutage. Ihr könnt was auch immer für einen Feind auswählen, und ihn einfach in diesen Satz einfügen. Sprache ermöglicht uns das Schaffen neuer Ausdrücke und was ich erschaffe erscheint als reelle Sache. Es scheint wahrhaft existent da draußen zu sein und ich beobachte und berichte einfach nur darüber.

Wenn ein Kind sagt, Kohl ist bäh und das Elternteil erwidert dass viele andere Leute Kohl mögen, dann kann er nicht so bäh sein. Man mag Kohl nicht mögen, was OK ist, aber das gibt diesem nicht das Recht zu sagen, dass Kohl schrecklich ist. ‚Ich esse Kohl und für mich ist er nicht schrecklich.‘ Familien haben oft diese Art von Diskussion, die sehr hilfreich ist: sie zeigt uns auf wie ein subjektives Gefühl in eine objektive Feststellung umschlägt. Unser Geist denkt sich etwas aus und dann glaubt er dass das Erdachte wahr ist.

Das ist die Dynamik der Unwissenheit in der Buddhistischen Lehre. Ein Kind vermag den Schluss über uns zu ziehen wie ‚Ich hasse Mathe und ich mach‘ das nicht weiter.‘ während sie vielleicht ihren Lehrer nicht mögen. Das ist dann eine Beziehungsfrage, die abgeändert werden kann. Wenn wir sagen ‚Ich hasse Mathe, Mathe ist schrecklich‘, dann schließt sich die Tür, Mathematik verstehen zu können immer weiter und weiter. Wahrscheinlich kann sich jeder von uns an Zeiten in unserer Vergangenheit erinnern, als wir unsere Welt ganz klein gemacht haben, indem wir eine Vorstellung über etwas entwickelt hatten. Ich persönlich kann mich erinnern wie ich als Kind Tennis spielte. Ich spielte mit jemandem der besser war als ich und ich habe das Problem gelöst, indem ich sagte, ich mochte Tennis nicht. Das war eine sehr effektive Methode. Die Welt wird kleiner und kleiner wenn wir einem engen Pfad in das Labyrinth folgen. ‚Ich mag Tennis nicht‘, ist ein Gedanke. Er spiegelt wahrscheinlich eine Laune eines Nachmittags wieder, an dem ich ein ums andere Mal verlor. Ich hätte in verschiedene Art und Weise reagieren können, aber ich war gefangen in der Schlussfolgerung ‚Ich mag das nicht‘, was zu einer ganzen Serie von Vermeidungen führte. Eine spezielle Ausgestaltung in meiner Existenzstruktur tauchte auf.

Aber war dies der echte Zustand? Was war der wahre Wert dieser Aussage ‚Ich mag Tennis nicht.‘? Es war die Laune einer spezifischen Situation. Das Gefühl war flüchtig. Wenn wir in Meditation unseren Geist anschauen, dann sehen wir dass Empfindungen, Gedanken und Gefühle immer vorüber gehen. Sie tragen keine feste Substanz in sich selbst und wir, das Subjekt das den Gedanken erfährt, vermögen ebenfalls nicht, an diesem Gedanken festzuhalten. Vielleicht habt ihr in einem Buch etwas gelesen, eine wirklich interessante Idee, und ihr beginnt darüber nachzudenken aber wahrscheinlich nicht länger als eine Minute. Wenn ihr eure Gedanken immer weiter fortführt, dann öffnen sie sich in neue Gedankengebiete. Der Gedanke auf den Du Dich gerade noch fokussiert hast, ist in etwas anderes aufgegangen. Gleichwohl kommen wir aber zu Schlussfolgerungen, die eine definitive Realität vorzugeben scheinen über die Gebilde, die wir uns selbst erschaffen haben.

Das ist wie eine Art dunkles Wunder, ein Wunder in dem, auf Basis vorübergehender, unfasslicher Phänomene, wir scheinbar solide und beständige Gebilde erbauen. Wir erschaffen auf diese Weise die scheinbar soliden und verlässlichen Faktoren unserer Existenz. Wie stellen wir das an? – Durch Leugnung der eigentlichen Natur der Phänomene.

Im Buddhismus wird dies beschrieben als Greifen nach der illusorischen Eigensubstanz des Objekts. Wir meinen ein Objekt habe eine inhärente Eigennatur. Zum Beispiel steht an meiner Seite hier ein Tisch. Da ich ihn benutze ist es ein Tisch. Wir könnten auch auf ihm stehen oder sitzen. Es gibt tausende Dinge die wir mit diesem hölzernen Gegenstand machen könnten, aber sobald wir uns entschieden haben, dass es

ein Tisch ist, müssen wir uns nichts anderes mehr vorstellen. Die Schaffung „des Tisches“ ist der Tod der Einbildung. Solange unsere Einbildung lebendig bleibt, können wir die Tisch-heit des Tisches dekonstruieren um zu ermöglichen dass sich das Potenzial zeigt, das sich verbergen mag in wasimmer da ist.

Und genau dasselbe haben wir mit uns selber gemacht. Wir haben unglaubliches Potenzial. Wir zeigen verschiedene Launen und Arten zu Laufen und zu Sprechen und wir gewöhnen uns daran, „wir selbst“ zu sein. Dieses „wir selbst“ ist ein künstliches Konstrukt, ein Konstrukt das aufrechterhalten wird durch das Vergessen unseres Potenzials. Potenziale sind ein bisschen furchterregend, denn wie sollte ich wissen wer ich war wenn ich ebensogut was-weiß-ich hätte sein können? Ich muss die Verantwortung haben für dieses ‚ich‘. Ich kann der Spontaneität des gegenseitigen Entstehens nicht trauen. Ich will vorab wissen was passieren wird, auch wenn es feststeht dass niemand vorher weiß was passieren wird.

Aber ‚Ich bin der ich bin.‘ Das soll heißen, meine individuelle Identität basiert darauf, mich selbst zu belügen und mich zu verarschen. Folglich belüge und verarsche ich auch Dich. Aber das ist völlig OK, denn Du belügst und verarschst Dich selbst ja auch!

Im Buddhismus ist die erste Sache die wir uns anschauen die Unbeständigkeit. Der Inhalt des Geistes und der Inhalt unserer seh- und hör-sinnlichen Eindrücke sind ständig ändernd. Wie kannst Du etwas Solides aus etwas sich ständig Bewegendem machen? Du kannst es nicht, es sei denn Du erzählst Lügen. Also lüge ich. Ich täusche mir selbst vor, dass die Welt sich in Stabilität befindet. Damit kennen wir uns aus. Politiker erzählen uns es gäbe da nur ein paar Problemchen, aber wenn wir sie wählen, werden sie die beseitigen. Kein Grund zur Sorge. Es gibt jedoch keine Möglichkeit, die Probleme dieser Welt zu lösen indem Du sie verstehst. Wenn wir uns alle intensiv genug bemühen, können wir dann das Leid beenden? Das Denken findet kein Ende und das Erdenken von Lösungen, deren Umsetzung unmöglich ist, finden ebenso kein Ende.

Aus diesem Grund besagt der Buddhismus, dass Samsara kein Ende kennt. Denn so lange Du glaubst, dass Deine Gedanken die Wahrheit über die Welt ausdrücken und wenn Du doch nur einen besseren Gedanken bilden könntest, dann fände sich die allumfassende Lösung. Diese Irrung kann ein immerwährender Film sein. Sobald wir jedoch ein einziges Mal gesehen haben, dass unsere Gedanken kommen und gehen, dass unsere Gefühle kommen und gehen, unsere Körperempfindungen kommen und gehen, dann beginnen wir zu sehen, dass die Welt dynamisch ist. Dann haben wir einen Paradigmenwechsel: Ich bewege mich in einer beweglichen Welt. Eine Stabilisierung dieser beweglichen Welt zu versuchen, macht keinen Sinn. Ich muss besser im Bewegen werden; Ich muss mich mit meinen Rahmenbedingungen bewegen. Ich habe keine Ahnung was passieren wird, deshalb gebe ich die Fantasie der Kontrollierbarkeit auf. Das heißt aber nicht dass ich zum anderen Extrem wechsele, zu dem Gefühl der Kontrolllosigkeit. Ich bin in der Mitte, präsent mit dem was auftritt und ich bewege mich mit dem: manchmal darauf zugehen, manchmal Raum geben, immer in Kontakt.

Dann beginnen wir zu sehen dass wir kein autonomes Individuum sind. Wir sind ein Teilnehmer, ein Teil dessen was bereits hier ist. Ich kann mich entspannen und durch meine Sinne leben, durch mein verkörpertes Dasein in dieser Welt, wie sie sich zeigt. Ich kann mir erlauben zu sein genau wie ich mich manifestiere. Ich fühle mich

traurig, hoffnungslos, hoffnungsvoll, was auch immer gerade kommt. Ich kann wahrnehmen, was dies mit meinem Körper macht und wie mich das Anderen näher bringt oder weiter weg. Je mehr ich diese Ausdrucksabbildung zulasse, desto weniger identifiziere ich mich mit einem ‚ich‘ und desto mehr bin ich mir bewusst dass dies alles nur ein sich manifestierendes Potenzial ist.

Woher kommt dieses Potenzial? Es ist der Geist, der sich selbst abbildet. Was ist der Geist? Dann beginnen wir zu erforschen. Ist der Geist ein Ding? Ist der Geist in meinem Körper? Ist er außerhalb meines Körpers? Ist er groß, ist er Klein? Indem wir wieder und wieder uns auf die Meditation einlassen und diese Erforschungen anstellen, beginnen wir das unaussprechliche Mysterium der Existenz zu spüren. Es hat keinen Zweck, ein Mysterium aufzuklären, es sei denn es befindet sich in einem Kriminalroman; ein Mysterium gilt es zu betreten.

Je mehr wir uns erlauben, mit uns zu sein, desto mehr spüren wir, dass wir nicht jemand Konkretes sind. Der Grund des Seins ist immer offen und die Gestalten in denen wir manifestieren sind relational. Dies befreit uns von der Meinung dass wir eine bestimmte Form haben, die unter allen Umständen zu beschützen ist. Das ist eine riesige Erleichterung. All die anstrengende Arbeit mich selbst zusammenzuhalten! Wir können uns entspannen und ganz bei unseren Gefühlen sein. Wenn das für andere Leute schwierig erscheint, dann nur aufgrund ihrer Einschränkungen. Wir können nicht andere Leute vor sich selbst retten. Wenn wir traurig sind, dann wird die andere Person etwas fühlen. Kann sein dass sie das nicht mag, aber das ist ein anderes Thema. Die Idee dass wir uns selbst als nette Person präsentieren müssen um sozial akzeptabel zu sein ist ein fürchterlicher Fluch, denn er instruiert uns zur Künstlichkeit. Wenn Du jedoch künstlich gegenüber anderen bist, dann bist Du auch Dir selbst gegenüber künstlich: wie sonst kannst Du sonst jemals wissen was Du fühlst? Es ist wenig wahrscheinlich, dass Meditation eine Ursache für Massenmord ist. Meditation macht Leute raumerfüllter. Es kann sein, dass Du Neugierde oder Irritation zeigst. Wenn Du verbunden bist mit der Welt, dann gibt es viele irritierende Dinge. Deine Irritation zu zeigen oder zu teilen ist nicht toxisch. Aber was denken Andere dann? Nun, das ist ihre Freiheit. Der Beginn Deiner Freiheit ist, ihnen die Freiheit ihrer Erfahrung zu lassen. Wenn wir versuchen, uns auf eine Art zu entwickeln, durch die wir meinen andere Leute manipulieren zu können dass wir netter sind als wir sind, dann mag das sozial akzeptabel zu sein, aber es ist auch völlig verdorben: Täuschung als der Königsweg zum Glück. Was ist denn so toxisch an Erfahrung in ihrer ganzen Rohheit? Meditation erfüllt den Zweck uns unser Leben erfahren zu lassen, genau wie es ist.

In der Dzogchen Praxis gibt es zwei Hauptinstruktionen für Meditation: Versuche nicht, an dem festzuhalten was Du magst und versuche nicht das loszuwerden, was Du nicht magst. Heiße willkommen was immer Dir widerfährt, genau wie es Dir widerfährt.

Es mag sein dass ich meine, ich mag nicht wie ich bin und deshalb täusche ich vor, so nicht zu sein um dann fähig zu sein, mich wieder gern zu haben. Aber das Selbst das so ist, ist nicht das echte Selbst. Das ist die Tragik, da ich auf ebendiese Weise die innere Dualität schaffe oder fortsetze zwischen der ängstlichen Selbsterschaffung die darüber urteilt wie ich bin und dem Fluss der Erfahrung. Wie kann ich jemals integriert oder entspannt in mir selbst zu Hause sein wenn ich denke dass da etwas mit mir nicht

stimmt? Vielleicht sage ich mir dass ich netter oder großzügiger sein könnte oder ich mich noch mehr anstrengen muss.

Wer ist derjenige, der sich mehr anstrengen muss? Dies ist ein Gedanke. Denken ist der Gärtner, der den Gedankengarten verbessern wird. „Als Gärtner kenne ich den Unterschied zwischen Blumen und Unkraut, aber ich finde es sehr ärgerlich, wenn man sie vertauscht. Dein Garten ist voller Unkraut. Da wir Nachbarn sind, wächst Dein Unkraut in meinem schönen Blumengarten.“ Dies ist das Problem des Richters: Der Richter ist kein Universalrichter. Wir haben alle ein Regelheft im Kopf, aber es ist kein gemeinsames Regelheft, und deshalb kämpfen wir und wir streiten uns um die Regeln, und wir beginnen anderen Leuten zu misstrauen.

Das Problem ist hier nicht der tatsächliche Inhalt des Geistes, sondern der Status, der dem Inhalt des Geistes zugeschrieben wird. Die Gedanken in unserem Kopf sind nicht ernst. Sie sind nicht die Wahrheit. Sie spielen nur auf dem Spielplatz. Es ist unmöglich, die Wahrheit zu sagen. Wir sprechen wahrheits *-gemäß*, weil wir wissen können, ob wir uns selbst betrügen oder nicht. Gibt uns das die Zuversicht, dass wir *die* Wahrheit sprechen? Die objektive Wahrheit müsste sich auf Dinge beziehen, die objektiv da draußen sind? Nicht jeder mag Picasso. Nicht jeder mag Cabernet Sauvignon. Manche Leute lieben Entenleberpastete; andere sehen es als die Folter von Tieren. Es ist schwer etwas zu finden, auf das sich alle als *die* Wahrheit einigen könnten.

Der Buddhismus würde sagen, dass das, wozu wir Zugang haben, Erfahrung ist. Jeder von uns ist ein Verstand, der Verstand, unser Verstand, soll sagen eine Bewusstseinsqualität oder ein Bewusstsein, das die sich ständig verändernde Entfaltung der Muster der Welt offenbart. Welche Welt? Unsere Welt. Unsere Welten haben eine Art Schnittstelle, wie ein Venn-Diagramm. Es gibt möglicherweise Überschneidungen, über die wir uns einig sind, aber wir haben keinen Zugriff auf die Inhalte der Köpfe Anderer. Wir ziehen Schlüsse, wir stellen uns vor, wir interpretieren. Das ist Erfahrung. Die Welt ist Erfahrung; sie ist keine objektive Tatsache. Ihr könntet nur eine objektive Tatsache haben, wenn Ihr den Verstand extrahiert habt, aber wie auch immer, vorerst haben wir Meinungen, Interpretationen und die gelebte Qualität der Erfahrung.

Das ist sehr radikal. Es bedeutet, dass es auf der Welt nichts zu erreichen gibt, aber es gibt Erfahrung. Schau, ich fange die Tasse in meiner Hand; ich habe jetzt etwas in der Hand. Ich halte die Tasse mit zwei Händen. Ihr könnt sehen, dass ich das mache. Das heißt, Ihr erlebt etwas und ich erlebe auch etwas. Wir können verschiedene Beschreibungen geben, von dem, was wir erleben, aber was wir tatsächlich erleben, ist Licht. Du siehst Licht; Du siehst keine Tasse. Eine Tasse, die Du in Deinem Kopf erfindest. Ohne das Konzept einer Tasse wüsstest Du nicht, was es ist. Ein Baby kann mich dabei ansehen. Es weiß nicht, was ich mache, sieht aber etwas, es hat eine Erfahrung. Wir haben eine Erfahrung, in die wir kognitive Strukturen und konzeptionelle Ausarbeitungen einmassieren, die das unbestellte, frische Feld des Augenblicks nehmen und in ein bekanntes Gericht garen. Wir fügen die Aromen hinzu, die wir kennen und mögen. So passen wir uns die Welt an.

Es ist ein merkwürdiges Paradoxon. Die rohe Form der Welt ist wie *Primark*, ein preisgünstiger Bekleidungsladen, aber in uns haben wir ein *Maison de Haute Couture*. In uns bewegen sich Scheren, das Nähen geht weiter. Wir passen die Welt an, um die

perfekte Passform zu erreichen. Wir wählen die Farbe für unser Aussehen. Wir leben in unserer Welt mit selektiver Aufmerksamkeit. Wir arbeiten die Merkmale aus, die uns gefallen, und spielen die Merkmale herunter, die uns nicht gefallen.

Meditation beginnt, wenn wir neugierig werden auf das, was es bedeutet, lebendig zu sein, den Fluss der Erfahrung zu beobachten, ohne sie zu korrigieren oder zu kontrollieren, und der Genese und Strukturierung unserer Erfahrung zuzuschauen. Wir öffnen uns dem Geist selbst. Unser Geist ist kein Selbst, keine Ichbildung, die sich durch die Zeit fortsetzt. Der Geist ist ein Bewusstsein, das offen und nackt ist und frisch zeigt, was auch immer geschieht. Der Geist ist auch die Energie, die sich in ihm entfaltet. In Bezug auf Bewusstsein sind wir überhaupt nichts, weil wir dieses Bewusstsein nicht *als etwas* finden können. Und doch zeigt das Bewusstsein das Erfahrungsfeld, diesen Raum in Genf mit den Menschen darin, und in diesem Bereich ist jeder von uns die einzigartige Besonderheit unseres verkörperten Wesens.

Im Mittelpunkt des Dzogchen steht die Verwirklichung der Untrennbarkeit dieser drei Aspekte. Wir sind jedoch untrennbar mit dem Umfeld von allem, was sonst vorkommt. Dieses Umfeld ist untrennbar mit seinem Grund verbunden, was offenes Gewahrsein ist. Es ist nicht so, dass wir als diese individuelle Ich-Autonomie stark existieren, da alle Konstrukte dynamisch und abänderlich sind - die Tatsache, dass etwas nicht greifbar ist, bedeutet nicht, dass es nicht hier ist. Wenn wir reden, wenn wir uns bewegen, beeinflussen wir andere Menschen, andere Menschen, die auch energetische Formationen sind.

Wir sind energetische Muster in einem energetischen Umfeld im Raum offenen Gewahrseins. Wir sind weder der Herr noch der Sklave. Auf dem Niveau der Manifestation sind wir Teil des Umfelds und haben mit den Umständen zurechtzukommen, wie sie aufkommen. Aber unser Gewahrsein ist immer offen und durch seine Nicht-Greifbarkeit ist es unzerstörbar.

Dies ist eine erstaunliche Auswahl an Möglichkeit. Als verkörpertes Selbst könnten wir aus individueller Sicht sagen, dass wir sehr verletzlich sind: Die Welt kann auf vielerlei Art zu heimsuchen. Wenn wir uns jedoch für die Tatsache öffnen, dass wir immer schon ein Teil der Welt sind, dann erleben wir uns in einer Reaktion auf das, was passiert. Wenn ich mich als Burg baue, möchte ich vermeiden eingenommen zu werden. Das ist die Funktion des Errichtens einer Burg: um das Eindringen von Menschen zu verhindern. Aber wenn ich ein Teilnehmer bin, dann sind andere Leute keine Eindringlinge meines Raums, da ich keinen Platz habe. Ich nehme am offenen Raum teil.

Das Problem ist dann, die Ressourcen zu finden, um auf eine bestimmte Person zu reagieren. Angenommen Sie sind Lehrer, die Unterrichtsräumlichkeiten und die Kapazitäten und Interessen der Kinder variieren. Der Lehrer muss mit den Schülern im Meer einher schwimmen, nicht zu weit entfernt und nicht zu nahe. Der Lehrer muss ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Autorität und Verfügbarkeit finden. Du kannst das nur tun, indem Du Dich selbst ganz in die Aufgabe des Unterrichtens einlässt.

Grundsätzlich ist flexibel zu sein gut. Durch sehr geringfügige Anpassungen unserer Sichtweise über das was wir vielleicht als Hindernisse und Provokationen betrachten, können wir nun als Einladungen uns zu öffnen, erfahren. Auf diese Weise

können wir uns daran erinnern, dass, wenn wir uns in unsere neurotischen Formationen einkapseln, uns und sicherlich auch anderen nicht profitieren. Wenn die Leute uns ärgern, denkt daran, dass wir uns verirrt haben. Seid für diese Erinnerung dankbar. Lasst euch nicht darauf ein, ihnen aufzuzeigen, wie sehr sie Euch nerven. Die Korrektur anderer Menschen wird nicht dazu beitragen, dass Ihr nicht verloren geht.

Eine der hilfreichen Eigenschaften der Meditation ist dass sie Einen schneller und eleganter aus unseren konkretisierten Strukturen entschlüpfen lässt.

Dies ist eine sehr kurze Einführung in die Entstehung von Rigiditäts- und Kontrollformationen und in die Möglichkeit, sie zu entspannen, um die natürliche Freiheit, Offenheit und Gastlichkeit des Bewusstseins zu erfahren, das immer schon vorhanden ist.