
Über Angst

James Low

*Auszüge aus den Belehrungen vom Herbst 2005
im Kamalashila in der Eifel/Deutschland*

*Transkribiert von Jo Féat
Editiert von Barbara Harris
Ins Deutsche übersetzt von Petra Niehaus*

Kürzlich sah ich ein kleines Video für Kinder über einen Elefanten, der fliegen wollte. Der Elefant konnte nicht fliegen, aber seine Freunde schafften es irgendwie, ihn auf einen Baum zu hieven, und eine freundliche Wolke kam daher und schwebte unter ihm. Der Elefant sprang vom Baum auf die Wolke und fiel geradewegs hindurch!

Auf gleiche Weise ist Leerheit wie eine Wolke und wir sind wie Elefanten. Bevor wir nicht sehr leicht werden, fallen wir immer weiter hindurch, da wir nicht in Leerheit verweilen können, denn wir sind einfach zu schwer.

...

Buddha hat nicht gesagt, dass das, was wir in Samsara vorfinden, schrecklich ist. Er sagte: Bauen wir unser Leben auf Komfort und schönen Dingen auf, werden wir früher oder später, wenn sie verschwinden, leiden. Da wir sehr an Samsara gewöhnt sind, wird es nicht möglich sein, es angstfrei hinter uns zu lassen, besonders weil wir an einen Ort gehen, der uns völlig unbekannt ist.

...

An diesem entscheidenden Punkt des Erkennens unserer wahren Natur gibt es nichts zu erkennen. Es ist keine Erkenntnis. Es ist, zu Hause sein in etwas, mit dem wir vertraut sind, denn es war immer da, gleichzeitig ist es fremd, weil es uns ungewohnt ist. In sich selbst zu Hause zu sein, bedeutet zu erkennen, wie unecht wir geworden sind.

...

Samsara ist ein Zustand der Angst. In Samsara sind Subjekt und Objekt getrennt und wir identifizieren uns stark mit dem Subjekt. Das Subjekt braucht etwas vom Objekt und hat doch Angst vor ihm. Das Objekt ist nicht wirklich getrennt von ihm – das Objekt ist nicht wirklich etwas anderes – und doch kann es sich nicht entspannen. Das ist die zugrunde liegende Struktur.

ANGST

Samsara ist ein Zustand der Angst, weil wir nicht zu Hause sind.

Ich möchte ein wenig über die Natur der Angst sagen, da sie uns allen vertraut ist und auf etwas Wichtiges hinweist. Es gibt äußere und innere Angst.

Äußere Angst dreht sich um spezielle Probleme und Situationen, mit denen umzugehen schwer ist wie Beziehungen, Geld, Wohnung etc. Allgemein gesprochen ist Angst eine Beziehung zu einer Situation, von der wir befürchten, dass nicht das dabei herauskommt, was wir wollen, oder in der das Ergebnis unvorhersehbar ist. Wir verweilen länger in einem Zustand „des Nichtwissens“ als wir meinen, diesen aushalten zu können. Sind wir ängstlich, kommen wir nicht zur Ruhe. Unsere Energie ist nach oben gezogen; wir neigen dazu, im oberen Teil unseres Körpers zu sein. Da sich das Denken mehr und mehr einmischt, verlieren wir das Gefühl für unseren Atem. Wir sind nicht in unserem Energie-Chakra, das unterhalb des Nabels liegt, zentriert. Diese Art der Angst ist situationsbedingt, abhängig von Bedingungen und an diese geknüpft, sie wird sich gemäß den verschiedenen Herausforderungen des Lebens erheben. Haben wir nicht die Fähigkeit, uns zu entspannen, können wir daran auch nicht viel machen. Was wir aber tun **können**, ist zu beobachten, wie wir diese Angst nähren, indem wir auf der Gedanken- und Gefühlsebene Zeit und Energie für sie aufbringen.

Es ist wichtig, den Gebrauch unserer Sprache zu beobachten. Taucht beispielsweise eine kleine Sache auf, konkretisieren wir die Situation, indem wir sagen: „*Ich habe ein Problem*“. Es könnte gar kein Problem sein, oder, falls es ein Problem **ist**, das gelöst werden kann, wird ihm auch nicht geholfen, indem man sagt: „*Ich habe ein Problem*“, wodurch es gefühlsmäßig aufgeladen wird. Es wäre möglich, eine einfache Beschreibung abzugeben, dass *da ein Problem ist*, wir aber sagen: „*Ich habe ein Problem*“ und damit geht ein Gefühl einher, ziemlich stark davon bedrängt zu sein.

Der Gebrauch der Sprache ist oft äußerst herausfordernd für die umgebende Umwelt. Histrionischer und ängstlicher Sprachgebrauch erschaffen aufgewühlte und störende Luftströme um uns herum, und dieser Sprachgebrauch wird in verschiedenen Kulturen unterschiedlich verankert. Man findet eine Menge extrovertierte Angst in den Sprachen des mittleren Ostens und in Italien, etc. Man findet introvertierte Angst in keltischen und nördlichen Ländern, wo der Mensch gar nichts sagt, uns diese Stille aber im Inneren schüttelt.

Ob ausgesprochen oder nicht, die Art, wie wir energetisch reagieren, ist nichts, was wir bei uns behalten könnten. Angst sickert immer in die Welt. Was immer wir fühlen wird einen Eindruck bei anderen hinterlassen, und natürlich, wenn es die anderen erfasst, wird – „what comes around goes around“ – ihre Reaktion wiederum einen Einfluss auf uns haben, und so kommt es zu einer Eskalation von Gefühlen.

So weit es eben geht, sollten wir unserer Art zu sprechen Aufmerksamkeit widmen und Situationen nicht übertreiben. Versuche, sie einfach zu halten. Wir können dies unterstützen durch die Vipassana-Praxis, die das reine Benennen dessen, was erfahren wird, nützt, um von der affektiven, aufgeladenen Beschreibung zu einer einfachen phänomenologischen Beschreibung zu kommen, welche uns hilft, eine optimale Distanz zur Bewertung zu bekommen. Das Problem mit Bewertung liegt darin, dass sie Vorurteil ist, das als Wahrheit verkleidet daher kommt, und so sehr solide erscheint. Je mehr man die Welt verfestigt, umso mehr gerät man in die Falle und zieht auch die anderen mit hinein, die fühlen werden, dass eine Reaktion aufkommt.

Innere Angst entsteht, weil wir nicht zu Hause sind, weil wir uns entfremdet sind, nicht im Frieden mit uns selbst. Das ist kein persönliches Versagen; das ist die Natur von Samsara selbst. Samsara ist ein Zustand der Angst. In Samsara sind Subjekt und Objekt getrennt, und wir identifizieren uns stark mit dem Subjekt. Das Subjekt braucht etwas vom Objekt und hat gleichzeitig doch auch Angst vor dem Objekt. Das Objekt ist nicht wirklich getrennt von ihm – das Objekt ist nicht wirklich anders und doch kann sich das Subjekt nicht entspannen. Das ist die grundlegende Struktur.

Aufgrund von Unwissenheit identifizieren wir uns übermäßig mit unserem individuellen Selbst, betrachten dann die Welt von innen heraus und richten uns auf etwas aus, das anders ist als wir. Wir sind entweder auf es zugetrieben durch Begierde, oder wir fürchten es, oder wir sind misstrauisch aufgrund von Dummheit oder Wut. So ist einfach nur die Struktur. Solange man in den Grund – in die ungeborene Offenheit – nicht verankert ist, wird es Angst geben.

In der Offenheit gibt es keine Angst, weil diese dort keine Position findet, kein Angriff stattfindet. Erfahren wir, dass der Geist unbegrenzt **ist**, dann kann deine Angst, selbst wenn du das **Gefühl hast**, dass sie deine gesamte Welt erfüllt, nicht so groß sein wie der Geist. Angst hat die Eigenschaft, durchdringend zu sein; es scheint, als erstrecke sie sich in alle Richtungen. Intensive Angst ist vernichtend, expansiv und scheint die ganze Welt zu beeinflussen, so dass man sich überwältigt fühlt. Bleiben wir bei ihr, löst sich die Angst auf. Aber wie bleiben wir bei ihr? Indem wir genau die Anweisungen befolgen, die wir uns hier anschauen. Entspanne dich in die offene Dimension des Geistes, wende dich nicht vom Objekt ab; fall nicht ins Objekt; bleibe freundlich mit allem, was entsteht und es wird vorüberziehen, ohne dass du dich dafür anstrengen musst. Im Gegenteil, es liegt an deiner Anstrengung, dass die Kette der Assoziationen die Angst erhalten wird. Erfahren wir die Grenzenlosigkeit des Geistes, erkennen wir, dass seine leere Natur der Grund für alles ist – einschließlich der Angst. Wenn wir das erleben, befreit uns das davon, in der Angst gefangen zu sein.

Die Dinge, die man nicht mag, von denen man denkt, dass sie ein Problem seien, die einen behindern und binden, sind ebenfalls von Anfang an rein. Was ist Angst? Sie ist eine besondere Art der Vibration, eine Empfindung. Es könnte sein, dass die Haut prickelt, dass die Nerven zucken und dass sich die Haare in den Poren aufstellen. Es könnte Furcht sein, es könnte Angst sein, und es könnte sein, dass alles Mögliche andere untergemischt ist. Was ist das? Es handelt sich um eine vorübergehende Empfindung. Subjekt und Objekt entstehen zusammen. Was bedeutet das? Nicht viel. Was sagt uns das? Nicht viel. Was ist seine Natur? Es ist ein Kind der Leerheit. Was enthält es? Eine Schicksalsbotschaft. Eine Schicksalsbotschaft worüber? Über Illusion. Diese Illusion wird aufhören, diese Illusion ist unsicher. Was ist also das Neue? „*Aber, das ist meine Illusion!*“ Wer sich gequält fühlt, hat sie zu ernst genommen. Es ist immer dasselbe: Wir quälen uns selbst.

Aus der Sicht des Dzogchen ist Klarheit entscheidend. Ist die Manifestation vom Grund getrennt, wird dich die Manifestation angreifen. Ist die Manifestation mit dem Grund verbunden, kannst du sie genießen, selbst wenn ihr formaler Inhalt unerfreulich erscheint. Das müssen wir wieder und wieder und wieder praktizieren.

In den Dzogchen-Texten heißt es immer *pang lang me pa*. *Pang* heißt wegdrücken, *lang* heißt anziehen und *me pa* bedeutet ohne. Ohne Dinge wegzudrücken oder an sich zu ziehen. Ohne zu sagen: „*Ich möchte dieses nicht*“. Ohne zu sagen: „*Ich brauche dieses*“. Ohne Einsamkeit oder Trennung. Ohne zu verschmelzen oder zusammen zu fließen. Weder in der Identifikation noch in der Dis-Identifikation, einfach nur damit sein. Wenn man einfach nur mit den Dingen sein kann, dann sind sie viel leichter.

Als Teenager mit meinen Eltern in den Ferien zu sein, hasste ich. Wir waren in einem Hotel und ich musste an einem Tisch sitzen mit dem Gefühl, ein kleines Zeichen zu tragen, das besagte: „*Ich gehöre nicht zu diesen Leuten*“. Meine armen Eltern. Sie sagten:

- *Heute Abend gehen wir ins Theater.*
- *Nein, ich will nicht dahin gehen.*
- *Wir haben schon die Tickets gekauft. Komm mit uns.*
- *Nein, ich will nicht dahin gehen.*

Ich identifizierte mich mit der Opposition zu ihnen. Ich hatte nichts davon; aber ich hatte zwei Wahlmöglichkeiten: Entweder mit ihnen zu sein und das zu mögen, was ich nicht konnte; oder ich selbst zu sein – entspannt und gelassen – was ich auch nicht konnte. So steckte ich in der Klemme fest.

Das ist die Natur der Angst: Wir können weder vor noch zurück. Wir können uns für die Situation nicht einfach öffnen, wir können uns aber auch nicht von ihr befreien. Wenn wir gefangen sind als ein abgetrenntes Selbst, haben wir keine Freiheit, uns zu bewegen; wir werden immer unter Zwang stehen, da wir uns an die Situation gebunden fühlen. Die Herzessenz der Dzogchen-Praxis liegt darin: Versuche nicht, die Situation zu kontrollieren.

Versuche nicht, eine Situation zu erschaffen, die es für dich leicht macht. Wenn du das nämlich machst – selbst wenn du darin sehr effizient bist, wird das einzige, was du damit erreichst sein, dass du dich begrenzst. Das ist besonders bedeutsam, wenn Menschen älter werden. Wenn du jung bist und voller Energie und deine Karriere vielleicht gut läuft und du Geld hast, kannst du bis zu einem gewissen Ausmaß erreichen, dass die Welt nach deiner Melodie tanzt. Du kannst Dinge bewirken. Wenn man älter wird, wird dies schwieriger, so dass der Erfolg der mittleren Lebensphase später zu Leiden führen kann.

Entspannen bedeutet zu vertrauen, dass alles okay ist, bedeutet, *Kuntuzangpo* zu vertrauen. Das ist sehr wichtig und deswegen stimmen wir uns in der Praxis auf den Moment ein, manchmal auf eine Gottheit oder auf den Lehrer. Doch das Wichtigste ist, dass es okay ist, dass die Dinge sind, wie sie sind. Sie sind nicht so schlecht, wie wir meinen, sie werden schlecht, weil unser Geist sie dazu macht.

Der Buddha hat gesagt, dass alles durch den Geist kreierte wird, und das ist nur zu wahr. Beobachtet unser Geist diesen Prozess des Erschaffens – wenn er erkennt, dass die Offenheit der Grund ist – ist er entspannt. Sieht sich der Geist als isolierte Einheit, wird er Angst erleiden. Im Buddhismus wird das am Beispiel eines Baumes erklärt: Wenn du versuchst, alle Blätter des Baumes zu abzupfen, wird dich das endlos viel Arbeit kosten, weil es viele, viele Blätter gibt. Sägst du die Zweige ab, gibt es davon immer noch eine Menge, das aber wird nur nach und nach den Baum töten. Am besten ist es, die Wurzel zu durchschneiden. Durchschneidest du die Wurzel, wird der Baum sofort sterben. Was ist die Wurzel der Angst? Die eigene Natur nicht zu erkennen.

Es ist wichtig, sich an dies zu erinnern, weil wir so viel Zeit verschwenden mit ängstlichem Denken und mit Sorge. Wir denken an die Vergangenheit, die wir bedauern und bereuen und planen voller Zweifel und Unsicherheit für die Zukunft. Mit diesen Gedanken gehen Gefühle einher und diese Gefühle beeinflussen den Körper. Monate und Jahre ziehen vorbei und immer noch haben wir keine Klarheit.

Gibt es Fragen?

Fragen über Angst

Frage: Ich bekam das Gefühl, dass der Geist überall ist und überall ist Geist und ich bin Teil des Geistes... Dann fing ich an, Panik zu bekommen und zu schwitzen, und ich dachte, es ist besser, aus meiner Meditation zurückzukommen.

James: Ja, das ist eine unheimliche Erfahrung. Nach alledem verlässt du dein Zuhause, und sein Zuhause zu verlassen, ist sehr schwer, weil das nicht ohne die entsprechenden Ressourcen geht. Deswegen ist es so wichtig, die Sicht zu verstehen und zu studieren.

Angst macht uns auf einer Ebene sicher. Denken wir, dass etwas gefährlich ist, dann schützen wir uns und machen es uns bequem. Aber Angst kann natürlich auch eine Begrenzung darstellen. Manche Menschen gehen im Leben zu viele und andere gehen nicht genügend Risiken ein. Es ist schwierig, die richtige Balance herzustellen zwischen Risiko und Bequemlichkeit. Das betrifft genauso auch die Meditation. Verlassen wir ein Land und reisen in ein anderes, sollten wir die Vorteile kennen. Deswegen ist es so wichtig, das Dharma zu studieren, weil wir einen Gefühl dafür bekommen: *„Gut, gut. Der Geist mag leer sein, aber ich glaube nicht, dass Ich leer bin. Möchte ich überhaupt leer sein? Nein – ich möchte Ich selbst sein. Wieso kann ich nicht Ich selbst sein?“* Aber es gibt es eine dicke Mauer, die Tod heißt, und wenn ich Ich bin, werde ich vor diese Wand laufen.

Es geht nicht darum, Erleuchtung erlangen zu **wollen**, aber Erleuchtung zu erlangen, ist ein guter Weg, um das Leiden zu stoppen – das war Buddhas erste Belehrung. Er sagte nicht, dass das, was wir in Samsara vorfinden, schrecklich ist. Er sagte, wenn wir unser Leben auf Bequemlichkeit und schönen Dingen aufbauen, werden wir früher oder später leiden, wenn diese Struktur sich auflöst. Wir müssen erkennen, dass es dadurch, dass uns Samsara so unglaublich vertraut ist, nicht möglich sein wird, es angstfrei zu verlassen, besonders, da wir in einen Bereich hineingehen, den wir nicht kennen.

Hier gibt es eine zweifache Bewegung. Finden wir eine solche Art von Angst in unserer Meditation, müssen wir uns daran erinnern: *„Vielleicht bin ich zu schwer.“* Das ist ein bisschen, wie auf einem gefrorenen Teich im Winter Schlittschuh zu laufen und dann das Eis brechen zu hören. Du denkst dann: *„Ich muss hier ganz schnell weg. Das Eis ist zu dünn und ich bin zu schwer.“* Genau dies geschieht in der Meditation: *„Ich bin zu schwer, ich habe zu viel Anhaftung, zu viele Gedanken und Gefühle“*. Wenn ich mich mit alledem identifiziert in das Reich der Leerheit bewege, wird Angst entstehen, weil mich die Leerheit nicht trägt. Ich sah ein kleines Video für Kinder über einen Elefanten, der fliegen wollte. Der Elefant konnte nicht fliegen, aber seine Freunde schafften es irgendwie, ihn auf einen Baum zu hieven, und eine freundliche Wolke kam daher und schwebte unter ihn. Der Elefant sprang vom Baum auf die Wolke und fiel geradewegs hindurch!

Auf gleiche Weise ist Leerheit wie eine Wolke und wir sind wie Elefanten. Bevor wir nicht sehr leicht werden, fallen wir immer weiter hindurch, da wir nicht in Leerheit verweilen können, denn wir sind einfach zu schwer.

Deswegen nehmen wir Zuflucht und machen Niederwerfungen. Ngöndro und Yidam Praxis machen uns leichter. Angst ist aufgrund von Umständen entstanden, deswegen hat sie ihre vernünftigen Gründe, aber sie kann wie eine Wand werden, die wir nicht durchbrechen können. Was aber ist die Natur der Angst? Sie ist leer, auch wenn sie sehr stark und wirklich erscheint, wenn sie kommt.

Manche Menschen haben Angst, zum Zahnarzt zu gehen. Die Zahnarzt-Praxis ist nicht der netteste Platz auf Erden, aber im Allgemeinen sind Zahnärzte keine Folterknechte. Wie kann man bei jemand im Sessel sitzen, von dem man weiß, dass er einem Schmerzen zufügen wird, und sich nicht fürchten? Weil du weißt, dass du hier bist, weil du Zahnschmerzen hast. Kommt dann der Schmerz,

bemühe ich mich, in einer angemessenen Beziehung zu ihm zu bleiben. Bin ich einfach nur im Schmerz und sage: „Hey, lass mich alleine! Tu mir nicht weh!“, wird der Zahnarzt sagen: „Okay, geh dann mal wieder!“. Ich werde immer noch Schmerzen in meinem Zahn haben; also muss ich es dem Zahnarzt überlassen, etwas mit dem Schmerz zu machen. Ich fühle den Schmerz, muss aber in der Lage sein zu verstehen, dass der Schmerz ein Mittel ist, um das Problem zu beenden.

Etwas zu verlassen, das vertraut ist, und in etwas einzutreten, das ungewohnt ist, muss mit Angst einher gehen. Deswegen ist es hilfreich, Bücher über die Sicht zu lesen und zu lernen. Kommen dann die Dinge, werden wir nicht so überrascht sein. Im Inneren des Dharma ist alles vertraut und wohl bekannt; die Buddhas haben alles beschrieben, was auftauchen kann, und wir können ein Gefühl für das entwickeln, was entsteht und uns davon befreien.

Entsteht Angst während deiner Meditation, versuche, dich ins Ausatmen zu entspannen, entlasse die Spannung aus deinem Körper und bleibe. Wird es zuviel, kannst du dich ein bisschen in deinen Hüften hin- und herbewegen, diesen zentralen Bereich lockern, dich ein wenig umschaun und dann wieder zum Atem zurückkommen.

Der Hauptpunkt ist, dass es nicht hilft zu kämpfen. Tust du das, bestätigst du dir nur selbst: „Ich komme hier nicht raus, das ist mächtiger als ich.“

Fragen über die Meditation und den Alltag

Frage: Ich habe eine andere Frage dazu, wie wir die Sicht praktizieren und wie die Meditation? Manchmal benütze ich die Meditation, um mich selbst zu bestrafen, indem ich denke, dass ich nicht genug tue. Ich würde wirklich gerne mehr machen, aber zu Hause geht das nicht oft. Hast du einen Rat, wie wir die formelle Sitzpraxis mit der Praxis der Integration der Sicht in den Alltag verbinden können?

James: Das hängt davon ab, wie viel Zeit du hast und was du tun musst. Im Allgemeinen ist es sehr nützlich, jeden Tag vielleicht eine halbe Stunde zu reservieren und zu sitzen und die Drei-Aa-Praxis zu machen und präsent zu sein. Es könnte auch helfen, vielleicht eine halbe Stunde damit zu verbringen, über die Sicht zu lesen, entweder vor oder nach der Praxis, abhängig davon, was für dich am besten funktioniert.

In jeglicher Situation ist das Wichtigste, dich selbst ohne Verurteilung zu beobachten. Bevor du das machen kannst, musst du aber die Natur des Urteilens verstehen. Du könntest beispielsweise aus Teig ein Modell des Richters in deinem Kopf formen, ihn dann sehr schön bemalen und in eine kleine Ecke deines Hauses stellen. Gib ihm dann jeden Morgen nach dem Aufstehen eine kleine Tasse Tee und sag ihm: „Richter, du hast dein Frühstück bekommen, sitze nun still. Ich werde dich morgen wieder sehen.“ Dann weißt du immer, wo dein Richter ist, und wenn er in deinem Kopf erscheint, kannst du ihm sagen: „Ach, du, geh zurück in deine Hundehütte.“ Der tibetische Buddhismus ist voll von solchen Techniken.

Wenn du dich nicht vom Richter trennen kannst, magst du das Gefühl haben, dich zu beobachten, aber du tust es nicht. Was du tun wirst, ist dir eine weitere Geschichte über dich selbst zu erzählen, die dich in deinen Begrenzungen gebunden hält, während du gerade denkst, dass du sie befreist. Dzogchen-Meditationstexte zeigen dies oft als einen großen Fehler auf, in dem wir die Meditation missverstehen. Das führt zurück zu dieser grundlegendsten aller Entscheidungen. Jeder Mensch muss sich – zunächst auf kognitiver Ebene – entscheiden, bin ich okay? Wenn du grundlegend denkst, dass du nicht okay bist, musst du vielleicht zunächst Therapie machen, weil eine nützliche Ebene der Therapie darin liegt, Menschen von dem Glauben zu trennen, dass sie Scheiße seien.

Bist du dir dessen bewusst geworden, dass du manchmal ein Opfer deines Glaubens wirst, dass du Scheiße bist, hast du dann einen Bezug zu diesem Glauben gefunden, magst du darüber in ein Notizheft schreiben und es irgendwo verwahren. Indem wir uns davon lösen, immer weiter in den Gedanken zu investieren, beginnen wir, etwas mehr Freiheit zu erlangen. Du musst aber zunächst die Investition von diesem Glauben abziehen.

Kannst du wirklich glauben, dass deine Natur rein ist, bedeutet das, dass jedes Urteil über dich, jede Attacke gegen dich selbst, eine Lüge ist. Im Tantra könnte man sich dem annähern wie einer Schlacht, einer letztendlichen Schlacht – ein Armageddon – und du kannst *Dorje Drolö* sehen, wie er ausreitet wie der Herr der Ringe. Die Idee einer letzten Schlacht ist der Schlüssel der Religion des Manichäismus, die in Indien während der Zeit des Buddhismus lebendig war und die den Buddhismus sehr beeinflusste. Diese letzte Schlacht ist sehr real: Entweder bin ich Scheiße oder okay. Die Ideen, dass ich Scheiße bin, dass ich nicht gut bin, dass ich dumm bin, dass ich faul bin und was immer sonst – diese Ideen müssen getötet werden. Du kannst sie töten, indem du glaubst, dass Jesus dich erlöst, du kannst sie töten mit *Phat!* Und du kannst sie töten mit allen mögliche Dingen... Du kannst auch *Dorje Sempa* machen und sie heraus waschen. Auf welche Art und Weise auch immer, du musst in die Lage kommen, Okay von Nicht-Okay zu trennen.

Hast du das gemacht, kannst du in die Praxis eintreten. Machst du die Praxis aber, während du immer noch glaubst, dass du ein schlechter Mensch bist, bist du wie ein Baupfuschler, der im Wissen, dass deine Wand feucht ist, einen Anstrich mit Glanzlack macht, um die Feuchtigkeit zu überdecken. Überdeckst du deine Fehler, gehen diese nicht weg; sie intensivieren sich nur unter der Oberfläche. Wir müssen uns selbst betrachten. Wir müssen nachdenken: *„Wer bin ich? Der Dharma sagt, dass dies meine Natur sei, aber es fühlt sich für mich nicht so an. Ich würde es gerne glauben, aber es fühlt sich nicht so an.“*

Welche der beiden Waagschalen wird mehr Gewicht haben? Deswegen nehmen wir Zuflucht zum Buddha. Wir bemühen uns darum, dass die Waagschale für den Dharma, für den Buddha schwerer sein sollte, so dass, wenn wir beides wiegen, unser Glaube in den Dharma stark genug ist, uns zu dorthin zu neigen, wo wir unseren negativen Glauben aufgeben können.

Re-ssource –

Zuflucht zum Buddha zu nehmen, bringt uns zu unserer Quelle zurück

Das Wort Dharma bezieht sich auf Buddhas Lehren, aber es bedeutet auch, wie die Dinge sind. Es sind die Lehren des Buddhas darüber, wie wir uns selbst finden, wie wir uns wiederfinden. Im Englischen bedeutet Ressource, re-source, sich selbst wieder zur Quelle zurück zu bringen. Die Quelle ist das, was wirklich da ist. Natürlich brauchen wir es unser ganzes Leben lang, mit Ressourcen versorgt zu werden, von unseren Freunden oder von unseren Büchern, von Kleidung, wenn es kalt ist, von Medizin usw. Aber alle diese äußeren Ressourcen sind vergänglich und werden wegfallen.

Die Dharma-Ressource wird uns Wärme und Sicherheit geben, wenn wir damit fortfahren, sie in unser Herz hinein zu massieren, diese wird Tag für Tag präsent sein. Sie wird in jeglicher Situation fort dauern. *„Ach ja, Buddha lehrte über Wut. Wut ist eins der fünf Gifte. Wut entsteht durch Anhaftung; Wut ist Aversion, ist der Versuch, Dinge loszuwerden, die ich nicht mag. Der Grund, warum ich Wut empfinde, liegt in meiner Identifikation mit diesem kleinen Selbstgefühl.“* Dann fühlst du dich nicht länger schlecht, wenn du Wut erlebst. Du fängst an zu erforschen, dass diese Wut sehr nützlich ist und dir die Struktur deiner selbst zeigt. Die Wut ist wie ein Röntgenstrahl: sie zeigt das Verborgene auf. Mit Eifersucht, mit Depression, Trauer und anderen Emotionen geht das genauso.

Zuflucht nimmt man mit Absicht. Absicht heißt, dass ich meine Aufmerksamkeit, meine Achtsamkeit, meine Bewusstheit und mein fokussiertes Gewahrsein auf eine Situation ausrichte, um diese zu verstehen. Ich werde nicht einfach in ihr versinken. Wenn ich traurig bin, wird es nichts ändern, einfach nur traurig zu sein. Ich muss verstehen, warum ich traurig bin. Das bedeutet, die Gründe für die Traurigkeit anzuschauen, nicht nur das äußere Ereignis, das mich traurig gemacht hat.

Mein Partner mag mich nicht mehr: Das ist ein sehr gewöhnlicher Grund, um sich traurig zu fühlen. Warum sollte mich das traurig machen? Wenn sie mich mögen, was wird das meinem Leben hinzufügen? Es wird einige schöne Momente des Glücks hinzufügen. Werden diese Augenblicke andauern? Nein. Was sie meinem Leben bieten können, ist höchstens eine Runderneuerung der Konturen meiner Erfahrung. Ich mache mir das Gefühl, mich äußerst traurig zu fühlen, weil ich einen unendlichen Verlust empfinde, der ziemlich endlich ist. Wer hat diesen anderen Menschen in eine unendlich wunderbare Person verwandelt? *„Wenn sie mich nur noch lieben würde, dann wäre ich so glücklich.“* Wer macht das? Wir selbst sind diejenigen, die das tun. Würdest du diesen Menschen wieder treffen und du würdest ihn zurückbekommen, wirst du innerhalb weniger Minuten denken: *„Ach, du liebe Güte, wo bin ich gelandet und was hab ich getan?“* Weil sie endlich sind, sind sie begrenzt. Sie haben einige gute und einige schlechte Eigenschaften. Menschen sind nur in deiner Vorstellung perfekt und in deinen Träumen und Fantasien. In der alltäglichen Wirklichkeit sind sie immer ein bisschen problematisch.

Zuflucht zum Dharma zu nehmen bedeutet, die buddhistischen Ideen als Verlängerung für unsere Finger, unsere Augen, unsere Ohren zu erfahren. Wir hören besser, wir hören aus der Sicht des Dharma. Wir sehen besser, wir sehen aus der Sicht des Dharma. Wir gehen mit der Welt aus einer Dharma-Sicht um. Wir bringen auf aktive Weise das Dharma-Verständnis in jede unserer Erfahrungen. Alles ist bedeutsam. Machen wir das, werden wir niemals gelangweilt sein. Wir werden in der Lage sein, einen Sinn in jeder schwierigen Situation zu finden – und dadurch haben wir eine Erdung und eine Vollständigkeit, die uns kein Objekt geben kann.

Mit dem Dharma zu arbeiten, ist mühsam. Es ist harte Arbeit. In der Geschichte des Buddhismus – sei es der indische, der japanische, chinesische oder tibetische – handeln die Geschichten der großen Heiligen und Yogis von endloser Mühe. Arbeiten, arbeiten, arbeiten; das Dharma in Bezug setzen zum Leben und erleben, wie das Leben das Dharma beeinflusst. Ins gewöhnliche Leben hinein kollabieren und sich dann mühen, es wieder zu verstehen aus der Sicht des Dharma. Hierum dreht es sich: Es geht um Mühsal; es wird nicht unmittelbar leicht sein.

Das, was uns karmisch antreibt, würde es natürlich vorziehen, ein gutes, helles, strahlendes Objekt gäbe uns das, was wir wollen, weil das schnell und einfach wäre. Aber der leichte Weg wird immer der der Dummheit sein; es wird der Weg der Gewohnheit sein. Wir haben Gewohnheiten entwickelt, damit wir wissen, was wir zu tun haben – wie ein Autopilot. Wenn man sie annimmt und aus ihnen heraus agiert, wird da eine Art von Wohlbefinden sein, aber das ist ein dummes Wohlgefühl. Dieses Wohlsein bringt dich nur immer wieder an denselben Platz zurück. Ist jemand ein Trinker, hört mit dem Trinken auf und fängt dann wieder zu trinken an, landet er da, wo er vorher war, weil Trinken Trinken ist. Nimmst du Drogen ein, hörst damit auf, und fängst dann wieder an, sie zu nehmen, landest du wieder am selben Ort. Die Probleme werden immer dieselben sein. Es sind keine besonders interessanten Probleme, aber sie beruhigen dich, weil sie immer gleich sind.

Die Menschen in Samsara haben wunderbare Eigenschaften! Sie haben Mut, Durchhaltevermögen, eine riesige Menge an Willenskraft, an Hingabe, und sie können viel bewegen, aber sie sind auf Unsinn ausgerichtet. Sie sind auf Dinge ausgerichtet, die immer trügerisch sein werden, die nirgends hin führen. Es sieht aus, als führten sie irgendwo hin, sie kommen aber wie ein

Bumerang zurück. Sie können der Gravitationskraft des Ego-Selbst nicht entkommen. Deswegen ist Zuflucht so wichtig, weil sie Beharrlichkeit ist.

Allgemein gesprochen geht aus der tibetischen Sicht Zuflucht einher mit der Idee der Entsagung von Samsara – so sieht es auch der Hinayana oder Theravada. Wir sagen: *„Diese Welt und meine Art, in ihr zu sein, ist so verwickelt, so verklebt und läuft so automatisch ab. Das muss ich durchschneiden.“* Ich muss sagen: *„Ich will hier raus! Ich will das Alles nicht mehr!“* Wie ich bin und woran ich normalerweise glaube, muss als das Vergiftende und Gefährliche erkannt werden.

Auf diese Weise Zuflucht zu nehmen, ist eine Bewegung, eine Geste, die ein wenig Raum herbeiführt. Es ist sehr bedeutsam, auf diese Weise zu praktizieren – kraftvoll und mit Hingabe –, um zu entsagen und einiges von dem aufzugeben, was uns bindet.

Angst ist die Vibration der Dualität

Die Dinge, die uns binden, sind sowohl im Inneren wie außen. Manchmal es ist nützlich, äußere Dinge aufzugeben, aber es gibt keine höhere Entsagung, als unsere Gedanken frei zu lassen. Im Dzogchen wird das *rang drol* genannt – Selbstbefreiung. Die Gedanken gehen lassen. An den Gedanken nicht hängen. Es gibt keine bessere Entsagung als diese.

Das ist schwierig zu erreichen. Auf einer gewöhnlichen Ebene beginnen wir mit äußerlichen Dingen, weil es deine Angst verstärkt, den inneren Tendenzen zu entsagen, die dein Leben strukturieren. Die meisten von uns folgen spezifischen Verhaltensmustern, um sich sicher zu fühlen. Hören wir mit diesen gewohnten Mustern auf, wird sich die Angst manifestieren, die durch das ritualisierte Verhalten beherrscht wurde. Angst ist sehr wichtig, weil Angst die Vibration der Dualität, von Subjekt und Objekt, ist. Ja, nein. Gut, schlecht. Soll ich? Soll ich nicht? Ich möchte. Ich möchte nicht... Das ist die Natur der Angst, nicht in der Lage zu sein, sich entspannen zu können und sich einer Situation voll und ganz zu öffnen.

Solange unsere Leben in einem bürgerlichen Sinn bequem sind, werden wir diese Art der Angst nicht voll erfahren. Wenn wir immer genug zu essen haben, wenn wir immer ein gemütliches Bett zum schlafen haben, dann schauen wir Angst nicht ins Gesicht. Deswegen ist es ziemlich gut, an andere Orte zu reisen und in fremden Betten zu schlafen. Du schläfst vielleicht nicht so gut wie zu Hause. In der Mitte der Nacht mögen dich fremde Gedanken erfassen und du fühlst dich nicht wirklich wohl. Du denkst vielleicht, dass das nur daran liegt, dass du weg von zu Hause bist, und dass du, wenn du wieder zu Hause bist, das nicht mehr empfinden wirst, und du wirst dir sagen: *„Bin ich erst wieder Zuhause, wir alles wieder so sein, wie ich es mag.“* „Zu Hause“ wird dann zu einem stählernen Safe, der unsere Angst verschließt. In Wirklichkeit ist Angst immer da und kann nicht ausgesperrt werden, deswegen ist es wichtig, sie zu untersuchen. Denken wir, dass Angst eine äußere Einschränkung ist? Denken wir, dass wir sie mit mehr Macht und Kontrolle aufhalten könnten? Oder verstehen wir, dass Angst Teil von uns ist und dass Kontrolle nicht funktionieren wird, weil Kontrolle immer zum Scheitern verurteilt ist?

In diesem Augenblick haben eine ganze Reihe meiner Freunde Eltern in ihren Achtzigern oder älter. Was mir dabei auffällt ist, dass die Persönlichkeit von Menschen sich zu intensivieren scheint, wenn sie älter werden. Menschen, die ängstlich waren, werden ängstlicher, während sie schwächer und abhängiger werden. Sie versuchen damit umzugehen, in dem sie kontrollieren, da sie aber über keine Macht oder Kraft mehr verfügen, funktioniert das nicht. Es kann sehr traurig sein, auf diese Weise älter zu werden und nicht mehr in der Lage zu sein, noch etwas Neues zu lernen. Ein Beispiel wie dieses zeigt uns, dass sich diese Probleme nicht von selbst lösen. Wir mögen vielleicht, solange wir jung waren, die Fantasie gehabt haben, dass das Leben irgendwie leichter wird, wenn wir alt werden. Wir würden verstehen, wie die Dinge laufen und was zu tun sei, und alles würde Sinn

machen. Aber natürlich ist das nicht der Fall. Wenn wir älter werden, spüren wir, dass wir weniger Zeit vor uns haben, also können wir uns weniger Hoffnung machen. Ich muss der Tatsache ins Gesicht sehen, dass ich so bin und dass die Dinge für mich eben so sind. Für andere mag das anders sei, ich aber kann nur mein Leben leben. Deswegen muss ich mich mit mir anfreunden; ich muss herausfinden, wie ich bin und einen Weg finden, mit mir in Frieden zu sein.

Das ist schwierig, wenn man keine Zuflucht hat oder einen spirituellen Glauben und eine Praxis. Teil der Zuflucht ist zu sehen, dass sich wirkliche Bedeutung und wirklicher Wert viel mehr im Erwachen – in der Erleuchtung – finden lässt als in weltlichem Erfolg. *„Ich werde das Zentrum meiner Identität abwenden vom Stolz und vom Vertrauen in das Gelernte, meine Gesundheit, mein Haus, mein Geld, meine Familie, meine Attraktivität, welche Eigenschaften auch immer ich habe. Ich verstehe, dass all dies aus Ursachen und Bedingungen entstanden ist und nicht lange anhält. Ich werde mich re-zentrieren, aus mir selbst heraus und in ich selbst hinein.“* In der Bibel heißt es: *„Du musst dich selbst verlieren, um dich zu finden.“* Das ist nicht so sehr eine Entsagung von äußeren Dingen, die man beiseite schiebt, auch wird man kein umherziehender Yogi oder ein Mönch oder eine Nonne. Es ist Entsagung, die darauf basiert, dass wir verstanden haben, dass wir an ein Objekt anhaften und dass dieses Objekt zu dem Grund geworden ist, auf dem wir stehen.

„Ich spüre, dass ich eine gute Mutter gewesen bin, weil meine Kinder groß geworden und gut gelungen sind. Sie sind der lebende Beweis dafür, dass mein Leben nicht vergeblich war.“ Vielleicht – aber viele Menschen haben Kinder, die völlig durch den Wind sind, und auch sie haben ihr Bestes gegeben, um gute Eltern zu sein. Wir müssen erforschen, welche kleinen Geschichten wir uns erzählen, um uns selbst zu trösten und uns ein Gefühl von Wichtigkeit zu geben. Wenn du in der Lage warst, ein guter Elternteil zu sein oder erfolgreich Karriere zu machen und das in der Rückschau betrachtest, wirst du sehen, wie dies aus vielen Gründen und Umständen erwachsen ist. Jemand war in der glücklichen Lage, intelligent geboren zu sein; war glücklicherweise auf einer Schule, die Entwicklung förderte, hatte das Glück, einen Platz an der Universität zu bekommen, hatte das Glück, seine Karriere im rechten Moment anzufangen... *„Ich erkenne, dass angesichts von vielen Umständen mein Leben gerade so geworden ist.“* Das erzählt mir nichts darüber, wie ich wirklich bin, es erzählt mir etwas über das Muster der Umstände meiner Existenz – das ist es, was es mir erzählt.

Um also zu meditieren, müssen wir uns entspannen können. Entspannt sein, bedeutet Impulsen und Spannungen zu erlauben, dass sie aufsteigen, ohne auf sie zu reagieren. Vielleicht denkst du, dass Entspannung die völlige Abwesenheit von Spannung bedeutet, das gibt es aber ganz selten. Die Körper der meisten Menschen haben eine ziemliche Menge an Spannung. Selbst die Menschen, die ihr halbes Leben damit verbringen, Entspannungs- Praktiken zu machen, werden erleben, dass Spannung in ihren Körper zurückströmt. Spannung ist einfach Teil der körperlichen Erregung.

Entspannung aus der Sicht des Dzogchen ist eine Entspannung, die Angst integriert, die Raum gibt für die Aufladung, die entsteht. Ohne sie wegdrücken zu wollen oder sich mit ihr zu identifizieren. Entspannung und Angst sind im selben Moment anwesend.

Nun machen wir die Drei-Aa-Praxis.
(Es folgt die Praxis.)

Und die Widmung:

**GE WA DI YI NYUR DU DAG
OR GYAN LA MA DRUB GYU NAE
DRO WA SHIG KYANG MA LU PA
DE YI SA LA GO PAR SHOG**

Möge ich durch dieses Verdienst schnell den glorreichen Zustand des Meisters verwirklichen und möge ich alle Wesen ohne eine einzige Ausnahme zum selben Zustand bringen.

Wir haben großes Glück, dass wir uns treffen und etwas Praxis zusammen machen und über all diese Dinge nachdenken können. Überall in der Welt haben viele Menschen krasse Probleme mit Hunger und körperlichen Schwierigkeiten, so dass sie keinen Raum in ihrem Geist oder in ihrem Herzen haben, um überhaupt über etwas nachdenken zu können – wir haben also großes Glück.

Antwort: Vielen, vielen Dank.

James: Gern geschehen.