

---

# *Die eigentliche Reinheit*

## *der Verdunkelungen:*

### *Eine Dzogchen Sichtweise*

---

*James Low*

*November 2011*

*übersetzt von Kurt Rabitsch*

Samsara, die endlose Bewegung von fühlenden Wesen durch die sechs Bereiche der Existenz, hat üblicherweise einen schlechten Ruf im Buddhismus. Aus Unwissenheit und Anhaftung entstehend, wird es mit einem Sumpf verglichen. In die dunkle Klebrigkeit unserer gewohnheitsmäßigen Interpretationen versinkend, handeln wir entsprechend unserer Annahmen, die uns mit ihrer Pseudo-Klarheit irreführen.

Buddhistische Praxis ist darauf angelegt, uns aus diesem Durcheinander heraus zu bringen. Sie sucht Wege ins Nirvana, einen Zustand frei von Streben und Leid. Natürlich gibt es viele verschiedene Stile der Praxis, jede mit ihrer eigenen Sichtweise, Meditation, Aktivität und Ergebnis.

Auf der allgemeinsten Ebene gibt es Methoden das zu vermeiden, was die Ursachen für Leiden zu sein scheinen. Vermeidung ist von unserer Bereitschaft abhängig, dem verführerischen Sog der Objekte und Muster zu widerstehen, denen wir so leicht unterliegen. Das bedeutet, dass wir unsere Erfahrung neu ausrichten müssen. Dinge und Situationen, die unsere Kultur für gut hält, müssen jetzt als schlecht und gefährlich gesehen werden. Zum Beispiel ermutigen die lockeren sexuellen Gepflogenheiten, die derzeit in westlichen Ländern vorherrschen, Jugendliche dazu, sich in Erfahrungen zu stürzen und selbst herauszufinden, was sie mögen und nicht mögen. was sie als Individuen für ‚gut‘, oder ‚schlecht‘ erachten. Doch zu dem Zeitpunkt, wo wir festlegen was für uns O.K. ist, sind wir bereits in machtvolle Muster sich wiederholender Identifikation und Reaktivität verwickelt.

Um auf diese kulturellen Muster zu verzichten, müssen wir einen Weg woanders hin suchen, eine Umgebung, die eine andere Art zu leben unterstützt. Traditionellerweise wäre das eine monastische Gemeinschaft, wo die Einfachheit der täglichen Strukturen eine Stimmung gelassener Selbstbeobachtung begünstigt, die die Möglichkeit erhöht zu sehen, wozu man in der Lage ist. Unglücklicherweise scheint diese Art Leben für die meisten Buddhisten im Westen ein zu großes Wagnis zu sein.

Können, oder wollen wir uns nicht selbst von der täglichen Unruhe des Lebens in der Welt abschneiden, wie sollen wir mit Dharma-Praxis vorankommen, wenn wir so anfällig sind für die Macht der Verdunkelungen? Der Begriff ‚Verdunkelung‘ verweist auf diese leicht in Gang gesetzten Tendenzen, die unsere Buddha-Natur, unser Potential aus dem Traum der Unwissenheit zu erwachen, verdecken, verschleiern und verstecken.

Sie können in zwei Kategorien eingeteilt werden, die Verdunkelungen, die aus betrübenden Stimmungen hervorgehen, Emotionen und Impulsen und die Verdunkelungen, die die Folge vom Verlassen auf falsches Wissen sind, die vielfältigen Angewohnheiten, Illusion für eine ‚Realität‘ zu halten. Im Besonderen bedeutet unter der Macht der Verdunkelungen zu stehen, dass wir nicht die tatsächliche Natur von all dem sehen, was wir erfahren, noch sehen wir die Natur derer, die diese Erlebnisse haben.

Die meisten Dharma-Wege legen den Schwerpunkt auf das Reinigen, oder Entfernen der Verdunkelungen, die das machen, oder falsch bewerten, was sich für uns ereignet. Der erste Schritt dabei ist, eine genauere Beschreibung auszuarbeiten von dem, was tatsächlich geschieht. Zum Beispiel, wir halten Phänomene für selbstexistierend, verhalten uns gegenüber ihnen, als wenn sie eigenständige Entitäten wären, jede mit ihrer eigenen innewohnenden Selbst-Natur. Durch diese Ausrichtung erleben wir eine Welt voller Dinge, in der wir auch Dinge sind. Wir definieren die Dinge, auf die wir treffen, entsprechend der Kategorien, die unsere Kultur derzeit bereitstellt und wir beschreiben uns selbst ebenso, bezogen auf Merkmale und Qualitäten, die gerade in Mode sind.

Die Verdinglichung und Versachlichung, die diese Tendenzen untermauert, ist für die unsichtbar, die glauben, das ist, wie es ist. Im Dharma richtet sich die Aufmerksamkeit jedoch auf das Leiden, hervorgerufen durch diese Versenkung in zufällige Umstände. Analysieren unserer Erfahrung der Phänomene mittels der fünf Skandhas eröffnet eine neue Perspektive, die uns hilft nicht eingenommen zu sein. Aufmerksam werden auf die Vergänglichkeit aller Phänomene und besonders auf die flüchtige Natur von gedanklichen Vorgängen, öffnet unser Augen für die dynamische Natur von Erfahrung als eine fortlaufende Enthüllung, frei von festgelegten Entitäten.

Dennoch finden wir uns noch gefangen in der scheinbaren Realität von dem, was vor sich geht. Da scheint eine schreckliche Menge an Arbeit fertig gemacht werden zu müssen, um die Verdunkelungen zu entfernen und die Qualitäten eines erleuchteten Wesens zu entwickeln. Millionen Leben zeichnen sich ab, in denen wir auf dem Weg bleiben müssen. Den Bodhisattva Vorsatz zu entwickeln, alle Wesen zu retten, kann ein Gefühl von Mut und Bestimmung bieten. Das wird verstärkt durch ein funktionierendes Gefühl von Zuflucht, von nicht allein sein, das Schutz bietet vor der Sackgasse des einsamen Helden, der in der Fantasie versunken ist, ‚es ist alles meine Aufgabe‘.

Dazu können kraftvolle Reinigungs-Praktiken aus dem buddhistischen Tantra kommen. Unsere Identität mit den verschiedenen Wesen in einem Mandala zu verbinden, erlaubt eine Verwandlung unserer vertrauten, gewohnheitsmäßigen Art, das Leben anzugehen. Unbeständige karmische Strukturen werden in die verlässlichen Formen aufgelöst, die dem Erwachen der Buddhas entspringen. Wir verbinden uns selbst mit diesen erleuchteten Formen durch Wiederholen von Visualisation, Mantra, Mudra, Opferungen und so weiter. Mit Hilfe dessen werden wir stufenweise vom samsarischen Bereich befreit, wo die Verdunkelungen beherrschend sind.

All diese oben erwähnten Methoden haben eines gemeinsam, sie sind abhängig von persönlicher Anstrengung. Wenn die Praxis nicht gemacht wird, wird das Ergebnis nicht erreicht werden. Gegengifte müssen angewendet werden, sonst werden die Gifte von Samsara weiter in uns wirken, unser Urteilsvermögen trüben und unbesonnene, verstrickte Aktivitäten begünstigen. Jeden Tag konfrontieren uns neue Situationen mit der Begrenztheit unserer Praxis, mit unserem Mangel an Klarheit und unserer Unbeholfenheit in den geschickten Mitteln. Der Baum von Samsara wächst weiter und so, wie mit dem Haupt der Medusa, je mehr Äste wir abschneiden, desto mehr wachsen nach. Unaufhörliche Wachsamkeit ist erforderlich und deshalb müssen wir uns selbst bestärken, auf Kurs zu bleiben und Ablenkung zu vermeiden.

Die Dzogchen-Tradition zeigt hingegen eine andere Auffassung der Situation. Anstatt das Augenmerk auf Vermeiden, Regeln, oder Verwandeln von dem, was stattfindet zu konzentrieren, weist sie uns direkt darauf hin, uns mit Natur der Erfahrerin, des Erfahrers zu befassen. Ob da eine ‚wirkliche‘ Welt ist, oder nicht, es ist klar, dass wir nur durch unsere Erfahrung Zugang haben. Alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, berühren, denken, oder fühlen ist ein Abbild, das Produkt unserer Vorstellungskraft. Unser Geist enthüllt sich

selbst durch seine unaufhörliche Darstellung von Bildern, die als unsere Wahrnehmung von äußeren Objekten und inneren Auffassungen, Verständnissen etc. entstehen. Das Fließen von Erfahrung ist unaufhörlich.

Im dualistischen Bezugsrahmen erfahren wir uns selbst als ein Bewusstsein, das sich in der Welt um uns herum betätigt. Die plurale Beschaffenheit dieses Bewusstseins ist in der buddhistischen Literatur genauestens beschrieben und besonders die Tatsache, dass das Subjekt, unser ‚bewusster Geist‘, immer ein Objekt ergreift. Das heißt, wir sind uns immer eines Etwas bewusst; Bewusstsein und seine Objekte erscheinen gemeinsam und gehen miteinander vorbei. Daran können wir sehen, dass das, was wir für uns selbst halten, unsere besondere, individuelle, persönliche Identität, ein Fließen ist von scheinbar ‚äußeren‘ Erfahrungen, die gemeinsam mit dem Fließen von scheinbar ‚inneren‘ Erfahrungen entstehen. In Wirklichkeit sind das keine zwei getrennten Bereiche. Subjekt und Objekt sind in ständiger Veränderung. Es gibt kein festgelegtes Ich-Selbst. Und dennoch gibt es ein Weiterbestehen unseres Gefühls lebendig zu sein, zu existieren, zu erfahren.

Wenn der Inhalt unserer Erfahrung in ständiger Veränderung ist, was ist es dann, das stabil und verlässlich ist? Das ist Gewährsein selbst, unsere wahre Natur, die kein Ding ist, keine besondere geheime Substanz, oder Essenz. Untrennbar von Leerheit, ist Gewährsein rein, ohne jeden Makel, oder Verschmutzung. Keine Substanz habend ist es unbegreifbar und kann nicht durch ‚etwas anderes‘ verunreinigt werden. Was ist sonst wirklich da? Wenn, während der Praxis von einfach dabei sein bei allem, was auch immer geschieht, wir uns mit uns selbst befassen, mit der Erfahrerin, dem Erfahrer jeden Momentes, finden wir keine bestimmende Begrenzung. Unser Geist, unsere Natur ist nackt, nicht von irgendwelchen Konzepten, Erinnerungen, Gewohnheiten, oder Interpretationen bedeckt. Er ist frisch, jedem Moment gegenüber so offen, wie dem ersten Moment. In diesem Zustand gibt es keine Verdunkelungen und nichts, um verdunkelt zu werden. In Gewährsein ruhend, sind wir unendliche, ungeborene Offenheit, das strahlende Feld von Erfahrung und die einzigartigen Momente unseres gemeinsam entstehenden Seins in der Welt mit anderen. Diese drei Aspekte sind von Natur aus ganzheitlich; sind wir uns dessen bewusst, entspannt sich unser gewöhnliches Gefühl von Ich in seiner eigenen Grundlage und ist von der Last der totalen Verantwortlichkeit befreit. Die Schwierigkeiten der Existenz schauen aus dem unbegrenzten Blickwinkel von Gewährsein völlig anders aus.

Wie kann es so einfach sein und trotzdem kommen wir nicht drauf? Also, das liegt daran, weil wir nach etwas suchen. Wir versuchen unsere Buddha-Natur zu finden, als wenn sie eine bessere Version unserer alltäglichen Ichs wäre. Das ist ein großer Fehler, eine Art Irrglauben in menschlicher Gestalt. Die Grundlage unseres Seins ist offenes, unendliches Gewährsein, immer schon längst präsent. Wir müssen es nicht machen, oder finden, oder es reinigen, oder es entwickeln. Indem wir unsere Mitwirkung entspannen, sowohl am Beschäftigtsein in Samsara, als auch am Beschäftigtsein mit den vielen Wegen ins Nirvana, werden wir uns selbst dort finden, wo wir sein sollen, wo wir immer waren, nirgendwo, überall und genau hier.