

# KREATIVITÄT UND MEDITATION

**James Low**

(Übersetzt von Kurt Rabitsch)

**Toskana, Italien**

**Einwöchiges Sommer-Camp, August 1994**

*Man ist einfach im Moment der geteilten Offenbarung oder dem gemeinsamen Erscheinen mit Anderen und darin findet ein spontanes Eingehen auf den präzisen Moment statt, innerhalb einer Offenheit, die unendlich ist ...*

•••

*Wenn wir ihre Verwirrung und ihre Gifte als Treibstoff für unsere Weisheit nutzen können, dann werden wir es erkennen können und Dankbarkeit empfinden – was uns erlauben wird, großzügig zu ihnen zu sein. Das wird ihnen den Raum geben, in dem sie sich davon entspannen können solch ein Arschloch zu sein. Das ist die Theorie. In der Praxis ist es freilich ein bisschen komplizierter.*

•••

*Deshalb ist der Beginn der Meditation – der klare blaue Himmel – ein Neuanfang für Alles. Und in der Mitte ist eine weitergehende Auflösung des Alten, des Festen, des Andauernden. Das Ende der Meditation ist eine Wiedergeburt in den ungeborenen Fluss des Werdens.*

•••

*Der grundlegende Punkt ist immer die Beziehung zwischen Offenheit – zwischen dem nicht festgelegten Moment, dem Raum, unmittelbar bevor wir sprechen oder uns bewegen oder denken oder handeln – und dem Erscheinen. Sind wir gerade dabei zu entstehen und füllen diesen Moment auf Grund dessen was wir dort sein wollen, sodass wir es verschließen und im Voraus wissen, was es sein wird? Oder sind wir dabei zu versuchen uns zu entspannen und uns zu öffnen und hier zu sein? Sind wir erstaunt über die Welt und über uns selbst?*

Vorwort.....	4
<b>Mit frischen Augen sehen.....</b>	<b>4</b>
Bewerten unserer Schöpfungen.....	7
Der Reichtum der Welt kommt ständig zum Vorschein.....	7
<b>Offenbarung und die drei Kayas.....</b>	<b>9</b>
Vertikale und horizontale Bewegungen – Wellen im Bad.....	10
Lass Urteilen los: vertraue der Bewusstheit.....	11
Die Wellen reiten: den Moment des Gewährseins erklimmen.....	12
Uns erlauben in Verbindung zu sein heißt, berührt zu sein....	14
<b>Begrenzende Faktoren durcharbeiten.....</b>	<b>15</b>
Ein Mandala aus unseren eigenen Giften machen.....	15
<b>Ein Bild einrahmen und betrachten.....</b>	<b>17</b>
Hinayana Sichtweise.....	17
Mahayana Sichtweise.....	17
Tantra Sichtweise.....	18
Dzogchen Sichtweise.....	18
Als Surfer suchen wir keine Herrschaft.....	19
Dialog zwischen James und Anwesenden.....	20
<b>Auflösungsmeditation.....</b>	<b>24</b>
Kugel aus weißem Licht: Visualisation.....	24
<b>Unbeständigkeit.....</b>	<b>27</b>
Kräuseln an der Oberfläche.....	30
Dialog zwischen James und Anwesenden.....	32
Pause.....	33
<b>Karma und Muster.....</b>	<b>33</b>
Karma aufweichen.....	34
Fünf Skandhas.....	36
Tanze! Sei kein Mauerblümchen.....	37
Pause.....	38
<b>Abwesenheit eines Selbst und Leerheit.....</b>	<b>38</b>
Ökologie und gegenseitige Abhängigkeit.....	40
Beispiel des Hammers.....	41
Im Mutterleib, doch niemals geboren.....	42
Lass die Gedanken einfach kommen.....	43
Energie benutzen um den Raum zu klären: Praxis des Phat!....	44
<b>Nutzen von Ritualen.....</b>	<b>45</b>
Zuflucht und Bodhicitta.....	45
Zufluchtsgebet.....	47
Auch das geht vorüber.....	49
Bodhisattva Gelübde.....	51
Widmung am Ende.....	52
Dialog zwischen James und Anwesenden.....	53
Mantra von Guru Rinpoche.....	54
Benzra.....	54
Guru.....	55
Macht des Mantras.....	58
Pause.....	59
<b>Bleibende Frische von traditionellen Formen.....</b>	<b>59</b>
Tibetische Meditationsgottheiten sind eine Art Erscheinungen.....	59
Mandala: tantrisches Werkzeug zum Transformieren unserer fixierten Projektionen.....	61
Dummheit ist eine strukturelle Störung.....	62
Man ist beides, Raum und strahlende Erscheinungsform.....	62
Dialog zwischen James und Anwesenden.....	64
Frager: Aber was kannst du tun, wenn du die Wut spürst?.....	64
<b>Reinigung.....</b>	<b>66</b>
Reinigung von Verlangen und Anhaftung.....	67

Reinigung von Stolz.....	68
Reinigung von Eifersucht und Neid.....	69
Die fünf Weisheiten anwenden.....	70
<b>Gebet an Prajnaparamita: MA SAM JO ME.....</b>	<b>74</b>
<b>Dzogchen Meditation.....</b>	<b>78</b>
Bilder erschaffen: beim Visualisieren und beim Malen.....	78
Ablenkung.....	79
Methode.....	79
Bilder entstehen und lösen sich im Moment auf.....	80
Beobachten: Dialog zwischen James und Anwesenden.....	82
<b>Kreativität, Weisheit und Mitgefühl.....</b>	<b>84</b>
Mitgefühl ist, dem Anderen Raum anzubieten.....	85
Buddhismus ist nicht missionarisch.....	87
Dialog zwischen James und Anwesenden.....	88
Dialog: extreme Situation.....	89
Dialog: alltägliche Situation.....	91
Statt Geduld zu üben, üben wir Ärger.....	92
Der Welt erlauben sich selbst zu offenbaren, zur Freude statt zur Besitznahme.....	93
Zwischen auferlegter Ordnung und wunderlicher Unordnung ist der buddhistische mittlere Weg.....	94
Pause.....	95
<b>Padmasambhava und das siebenzeilige Gebet.....</b>	<b>95</b>
Geschichte von Padmasambhava.....	95
Er starb niemals: wenn du betest, wird er kommen.....	98
Kulturelle Zusammenhänge.....	99
Dialog zwischen James und Anwesenden.....	99
Beten.....	100
Es ist das "Herzleid Hotel", aber mit etwas Hoffnung.....	100
Das siebenzeilige Gebet.....	101
Pause.....	102
<b>Beendungen und Unbeständigkeit.....</b>	<b>102</b>
Die beste Art, vergangene Sorgen los zu lassen, ist ihnen Raum zu geben, um vorhanden zu sein.....	104
Eine Meditationspraxis beenden.....	106
Dialog zwischen James und Anwesenden.....	108
Wieder geboren.....	110
Sich aus der Offenheit in die Welt hinein bewegen.....	110
Tantra: drei Kayas.....	112
Dzogchen: NGO WO, RANG ZHIN, THUK JE.....	112
Meditation: dieses endlose Gewebe von öffnen, entspannen, auflösen.....	113
Schlussgebet von Le'u Dun Ma.....	114
Pause.....	117
<b>Kreativität inmitten von Offenheit.....</b>	<b>117</b>
Ein Zeichen setzen.....	118
Idee des Ichs.....	118
Prozess und Produkt.....	119
Überraschung: Leben und Tod.....	123
Leben mit Bewusstheit.....	125
Dialog zwischen James und Anwesenden.....	128

---

## Vorwort

Das ist die leicht überarbeitete Transkription von Vorträgen während eines einwöchigen Sommer-Camps in der Toskana 1994. Der Schwerpunkt dieses Camps lag auf der Beziehung zwischen Meditation und Kreativität und jeden Tag gab es Bewegung, Tanz, Malen, Ton und die Möglichkeit die Mittel der wilden Umgebung zu nutzen.

Die Transkription enthält keine Einzelheiten all der Malstunden und so weiter, beleuchtet aber die Beziehung zwischen buddhistischer Philosophie, buddhistischer Meditationspraxis und der Rolle von Kreativität im täglichen Leben.

Wenn du irgendwelche Fragen hast, Dinge, die du persönlich besprechen willst, so lass es mich wissen und wir werden Zeit dafür finden. Du weißt, wenn du dich verwirrt fühlst und unsicher über irgendwas und du das nicht in der Gruppe sagen willst, komm, sprich mit mir darüber. Leide nicht still vor dich hin. Außerdem freut es mich sehr, Dinge zu wiederholen, wenn notwendig, weil ich weiß, dass die Menschen hier ganz unterschiedliche Erfahrungen mit Buddhismus, Meditation und Kreativität gemacht haben.

### MIT FRISCHEN AUGEN SEHEN

Eines der Dinge, die wir erforschen werden, ist die Art und Weise wie Urteile und festgelegte Meinungen unser Leben beschränken. Eines der stärksten Urteile, die wir in uns tragen ist, dass es beschämend sei, Dinge nicht zu wissen; es sei beschämend blöd vor anderen da zu stehen; es sei beschämend der/die letzte zu sein, etwas zu verstehen. Ich denke, wenn wir es uns wirklich erlauben können, nicht in diese Falle zu tappen, haben wir eine Menge Freiheit, uns klar zu sein über unser Verlangen zu lernen, zu verstehen. Zu erkennen, dass wir nichts wissen, kann spannend sein, weil es einen Raum der Möglichkeit, des Entdeckens, der Freude eröffnet. Es ist wichtig, das nicht durch Angst zu verschließen. Vielleicht müssen wir alle in uns selbst untersuchen, wie wir unsere Welt klein machen und dann zu erforschen anfangen, wie wir uns entspannen und es sich öffnen lassen können.

Im tibetischen Buddhismus ist es üblich, die spirituelle Praxis damit zu beginnen, Zuflucht in den Buddha zu nehmen und anschließend eine mitfühlende Haltung den anderen Wesen gegenüber zu entwickeln. Es gibt sehr ausgefeilte Wege das zu tun, aber hier werden wir die einfachste Form anwenden und über unsere Motivation nachdenken. Wenn wir mit einer Praxis beginnen, nimm dir ein paar Minuten Zeit am Anfang und überlege dir: "Warum bin ich hier? Wofür mache ich das?" Erlaube dir, mit deinen Zweifeln und Unsicherheiten, diesen Punkten der Konfusion in deinem Leben, in Verbindung zu stehen. Zuflucht zum Buddha zu nehmen beinhaltet, anfangen zu vertrauen, dass die Verwirrung überwunden werden kann, dass der Buddha einen

Weg aus den chaotischen Verstrickungen, Furcht und Depression gezeigt hat. Erkennen des eigenen Schmerzes ist ein Schlüsselmotiv um echte Veränderung zu bewirken.

Haben wir erkannt, dass wir leiden und Hilfe wollen, gehen wir dazu über, an andere und deren Leiden zu denken. Weiten wir unsere Aufmerksamkeit soweit aus, dass sie alle Wesen mit einschließt, geht uns ihr Zustand etwas an, erlauben wir uns berührt und bewegt zu sein und sind bereit in ihrem Interesse zu handeln. Indem wir die Methoden anwenden, die der Buddha lehrte, können unser Leiden und das der anderen Wesen beseitigen. Wenn wir die Verantwortung dafür übernehmen mit dieser Absicht in Verbindung zu sein, dann können wir uns in das Wesen der Praxis einfügen.

Buddhistische Meditation hat zwei Hauptaspekte: sich neuen Möglichkeiten zu öffnen und sich darauf zu konzentrieren, die Hindernisse zu beseitigen, die uns gefangen halten. Wir versuchen Wege zu finden uns von den Verhaltensmustern, die uns verknoten, zu befreien und uns auch in einen Zustand der Offenheit hinein zu entspannen. Manchmal scheinen diese beiden Wünsche in Spannung oder sogar im Widerspruch zu stehen. Zum Beispiel, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem richten, wie er durch unsere Nasenlöcher ein- und ausströmt, lenken wir unsere Aufmerksamkeit weg von unseren Gedanken, Gefühlen und Sinneseindrücken, in denen wir normalerweise gefangen sind. Wir können diese Meditation als eine Art Entgiftungsraum benutzen, als Mittel, weniger in die verführerischen Verstrickungen eingebunden zu sein. Wenn du anfängst etwas zu tun und du verlierst dich in Gedanken oder du fällst ins Urteilen, wenn du erkennst, dass es das ist was passiert, dann kehre einfach zurück bewusst in deinem Atem zu sein.

Angenommen, du zeichnest etwas und du empfindest: "Das ist grausig, das ist schrecklich, das ist blöd", und du gehst in deinen Kopf - in dem Moment brauchst du bloß erkennen: "Ah!" Geh zurück in deinen Atem, bleib ein paar Minuten drin und dann komm mit einem Gefühl der Offenheit wieder raus, weil, wenn du ins Urteilen verfällst, bist du in einer alten Geschichte gefangen, du erzählst dir selbst die gleiche alte Geschichte.

Hast du dich in der Meditation erfrischt, geh zurück zu dem Bild, das du erschaffen hast und sieh was da ist. Könnte leicht sein, dass du angenehm überrascht bist. Wenn du urteilst, legst du deine Vergangenheit, deine Geschichte auf die Gegenwart, sodass die Gegenwart immer eine Wieder-Erzählung der Vergangenheit ist. Was wir in der Meditation tun wollen, ist frisch zu sein, mit frischen Augen zu sehen. Deshalb, wann immer du in diese Falle tappst, dich selbst verprügelst, versuche zu erkennen wobei du gerade bist und schneide es durch, indem du zu deinem Atem zurückkehrst. Bist du ruhig konzentriert, kehre mit frischen Augen zurück, nur schauend, ohne denken schauen übend.

Hier unterstützen wir das, indem wir auch draußen praktizieren,

einfach entspannt spazieren gehen mit der Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet. Merkst du, wie du die Gegenwart der Welt verlierst, dann entspanne dich einfach zurück in den Atem hinein und spaziere weiter und schaue, ohne zu konzeptualisieren.

Im Buddhismus gibt es zwei Hauptlinien der Weiterentwicklung, um die Welt in der wir leben, zu verstehen. Eine ist die Linie, die sich aus Unwissenheit heraus entwickelt und die andere entwickelt sich aus Weisheit heraus. Zu beiden werde ich Genaueres sagen.

Gewöhnlich wird gesagt, dass Leiden und die dazugehörige Art des Erlebens oder Samsara aus Unwissenheit hervorgeht. Unwissenheit ist ein Nicht-Erkennen der offenen Darstellung der Welt, und sie hat verschiedene Ebenen. Auf der subtilsten Ebene, während Phänomene auftauchen, während sich Erleben ereignet, Gedanken, Gefühle, Empfindungen im weitesten Sinn des Wortes, erleben wir etwas, das uns widerfährt, das nicht wir sind. Wir haben die Erfahrung eines Innen, ein beobachtendes Subjekt, eines Außen, eines beobachteten Objektes. Wir haben die Empfindung, dass Geräusche von der Welt durch unsere Ohren kommen und danach hören wir sie. Und Licht kommt von außen in unsere Augen und wir sehen Dinge. Geschmack kommt von außen auf unsere Zunge und wir schmecken.

Alle unsere Sinne beziehen sich auf eine Spaltung in der Welt, sind auf die Grenzen um dieses Körpers gerichtet, mit dem Ich irgendwie innerhalb dieses Körpers und andere oder die Welt außerhalb dieses Körpers. Deswegen haben wir eine irgendwie ängstliche Beziehung zur Welt, weil die Welt sehr groß ist und voll mit allen Arten verschiedener Menschen mit unterschiedlichen Meinungen. Schlage ich diesen Weg ein und versuche dir zu gefallen und mache, was du willst, muss ich anderen den Rücken zukehren und riskiere deren Missfallen oder Ablehnung. Oft wachsen wir mit dem Gefühl auf, um zu überleben, um leben zu können, müssen wir jedem, dem wir begegnen gefallen. Und das kann uns ein bisschen verrückt machen, weil wir fast paranoid jammern: "Was soll ich nur machen?" Unsere ganze Aufmerksamkeit ist nach außen auf die Welt gerichtet, um zu versuchen die Ansprüche zu sehen, bevor sie uns erreichen, sodass wir sie erfüllen können und auf diese Weise sichern, dass wir überleben.

Haben wir diese Einstellung zum Leben, werden Wissen und Vorhersage sehr, sehr wichtig und als Konsequenz hilft es uns, wenn die Welt tot ist. Genauer gesagt, wenn die Welt stabil und festgelegt ist, wird Wissen, das wir am Montag haben, Wissen sein, das wir am Dienstag verwenden können. Ändert sich die Welt jedoch, vielleicht ist die Welt am Dienstag eine Andere, können wir das selbe Wissen nicht mehr anwenden. Deshalb besteht ein enormes Verlangen die Welt zu töten, um Dinge an einem Platz zu halten. Das heißt auch, Menschen zu töten, die zu viel verändern könnten – Staatsfeinde, unerwünschte Personen



... ab ins Lager! Und selbstverständlich ist es genau das, was wir mit unseren Gedanken machen – das entspricht dem Freudschen Begriff des abwehrenden Unbewussten. Unterdrückung ist dieses 'Wegsperrn' von allem, was den Status Quo stört.

### **BEWERTEN UNSERER SCHÖPFUNGEN**

Auf diese Art entsteht aus der Unwissenheit ein Prozess der Trennung von uns selbst von der Welt, was eine Furcht vor Auslöschung schafft. Diese Furcht beschränkt Kreativität zu einer manipulativen Haltung inmitten der spannungsgeladenen Dimension dualistischer Wahrnehmung. Wahrscheinlich haben wir alle, als wir klein waren, gelernt, dass wir Dinge herstellen und hilfreich sein und geschätzt sein konnten, und so wurde unsere Kreativität in Richtung Ehrgeiz, Prüfungen bestehen und den ganzen Rest kanalisiert. Wenn wir feststellten, dass wir auf diese Weise erfolgreich waren, könnten wir davon durchaus abhängig geworden sein und unser ganzes Potential wurde auf das Herstellen eines Produktes reduziert. Das ist so, weil, was von Interesse ist, ist ein Produkt, ein Ding zu haben, das du aus dir hervorbringst und in die Welt stellst und sagst: "Was ist der Tauschwert für dieses Ding? Ich gebe es dir. Was gibst du mir dafür? Wenn ich meine Prüfungen bestehe, Papa, was kaufst du mir dann?". [Lachen]

Für all jene, die darin nicht erfolgreich sind, ist das Leben schwierig und das Gefühl ausgeschlossen zu sein, kann oft zu Aufsässigkeit und Straffälligkeit führen. Finde ich keinen Weg, wie meine eigenen Schöpfungen geschätzt werden, beginne ich damit, die Schöpfungen der Anderen zu attackieren. So wird Kreativität ein Aspekt von Warenaustausch. Das ist besonders in der Welt der Wissenschaft zu sehen, wo eine enorme Menge an Geld und Talent in Entwicklung investiert wird. Zum Beispiel, Computer und Elektronik, da entwickeln sehr intelligente, kreative Menschen unbeschreibliche, abgefahrene Ideen mit unbegrenzten Möglichkeiten, die dann in die Finanz-Entwicklungsabteilung gebracht werden, wo sie zu einer kleinen Box reduziert werden, um Geld zu verdienen. Diese kleine Box, tatsächlich hergestellt von Frauen in Korea, die, über kleine Gestelle gebückt, den ganzen Tag präzise löten um perfekte Nachbildungen der Idee eines Anderen herzustellen. Die Arbeiterinnen kriegen arthritische Schultern; die kreativen Genies kriegen millionenteure Eigentumswohnungen und wir kriegen Computer Software um Zeit zu verbringen. Raum wurde zu Waren, nützlichen Waren, aber Waren, die den Raum unseres Lebens ausfüllen, bis wir von unseren Besitztümern umgeben sterben.

### **DER REICHTUM DER WELT KOMMT UNUNTERBROCHEN ZUM VORSCHIEIN**

Aus buddhistischer Sicht, obwohl es klarerweise viele Probleme im gesamten Prozess gibt, liegt das Hauptproblem in der Erfahrung ein Subjekt innen zu sein, das nach außen schaut, entstanden aus der dualistischen Bruchstelle, in der wir von

der Welt getrennt sind. Die traditionelle Sicht besagt, das was dieser Trennung fehlt, ist die Tatsache, dass Bewusstheit alles was passiert akzeptiert, ohne Voreingenommenheit und Urteil. Aber in alltäglichen Begriffen ist ein Schmerz in deinem Knie klar etwas anderes, als einen Ast eines Baumes zu betrachten. Das sind unterschiedliche Dinge und wir können sagen: "Das ist ein Schmerz in meinem Knie, das ist meines. Der Baum gehört nicht zu mir." Erlauben wir uns jedoch uns wirklich ins Gewahrsein hinein zu entspannen, kriegen wir einen ursprünglichen Begriff von etwas hier, das ich Schmerz in meinem Knie nenne und etwas da draußen, zu dem ich Ast eines Baumes sage. Aber beides sind Phänomene, die in einem offenen Feld von Gewahrsein erscheinen. Es ist eine sekundäre Bewegung, die eines als innen und meines, und das andere als außen und Baum bezeichnet. Indem wir uns mehr und mehr in diese Offenheit hinein entspannen, erfahren wir dieses Feld sich manifestierender Phänomene, sodass wir anfangen die Welt als Offenbarung zu erleben.

Die Welt offenbart sich selbst als Bäume, als Vögel, als Flugzeuge, als mich, als Knie, als was auch immer, aber diese Offenbarung geschieht innerhalb von Bewusstheit. Davon können wir nichts abspalten und sagen: "Das ist innen und das ist außen.". Es offenbart sich also auf die Art, wie du auf den Horizont zugehst, du kommst niemals am Horizont an, nur bisschen mehr von der Welt enthüllt sich selbst. Wir kommen niemals an einen Punkt, wo du etwas Entschiedenes greifen könntest, weil immer noch etwas mehr nachkommt.

Begibst du dich jedoch in den Bereich von Unwissenheit und dualistischem Trennen, dann fängst du an, dir etwas anzueignen und du kriegst etwas, das sehr real erscheint. "Das ist meines! Wenn ich das verliere, was kriege ich dann?" Weil die Welt der Unwissenheit sagt, es gäbe begrenzte Objekte in der Welt, alles gehört jemandem, wenn du also etwas hast und es verlierst, was wirst du machen? Wie vielleicht schon deine Eltern sagten: "Glaubst du, Geld wächst auf Bäumen? Du hast deine Schuhe verloren und ich muss dir Neue kaufen, was denkst du dir eigentlich? Für das Geld muss ich in der Fabrik arbeiten ...". Deshalb gibt es diese Idee, dass alles an einen Platz gebunden ist und einmal verloren, ist es verschwunden, als wäre da ein Loch in der Welt und was wird dieses Loch füllen?

Da ist eine Art Furchtsamkeit, eine Art Sorge, dass es unsere Pflicht wäre, die Welt mit guten Dingen, die andere Leute erfreuen, zu füllen und alle schlechten zu verstecken, die andere nicht erfreuen würden. Machen wir eine Zeichnung, müssen wir eine besonders gute machen und dann sagt jeder: "Ah, was für ein guter Junge! Was für ein gutes Mädchen!". Und machst du eine schlechte Zeichnung: "Arghhh! Geh weg! Du gehörst nicht hierher!". Es ist sehr, sehr beängstigend, die ganze Zeit Erfolg und Misserfolg gegenüber zu stehen, das Gefühl, dass aus Annahme Ablehnung werden kann, wenn wir nicht mit den richtigen Gütern angekommen sind, dass sich alles in Nichts auflösen



kann.

Wie auch immer, aus der Sicht von Gewährsein und Offenbarung sind da keine Löcher, weil der Reichtum der Welt ununterbrochen erscheint. Du weißt, am Morgen geht die Sonne auf, die Vögel beginnen zu singen und fliegen rum, wir hören: "Twiety, twiety, twiety.". Wir gehen spazieren, da sind Blumen. Unter der Erde versteckt sich kein Gott und schiebt kleine Pflanzen hoch. Da hätte er ganz schön viel zu tun! Es kommt halt einfach raus. Ich denke, was sehr wichtig ist, ist es uns selbst zu erlauben, uns zu entspannen und uns als Teil dieser Offenbarung zu empfinden. Wir sind nicht abhängig von dieser Offenbarung, noch sind wir die Meister und Herrscher und Kontrolleure dieser Offenbarung. Wir offenbaren uns bloß selbst in und als und durch die Offenbarung der Welt. Es ist vollständig ein Spiel innerhalb einer Bewegung, die keinen Beginn und kein Ende hat, und weil es kein Ende hat, können wir es uns nicht aneignen.

Das ist wichtig im Bezug auf unsere kreative Aktivität und wie sie durch Urteile blockiert werden kann. Urteilen legt Dinge fest - gut, schlecht, meines, deines - , statt einfach offen zu sein gegenüber dem Reichtum der Dinge. Besitznahme zerreißt die Welt. Darüber kannst du auch in marxistischen Begriffen denken, dass es eine Art grundlegenden Kommunismus gibt, einen grundlegenden, gemeinsamen Anspruch auf Besitz, und doch wird das von jemandem über den Haufen geworfen, indem er viel nimmt und nur wenig an die anderen weitergibt. Du kannst das mit Geld und Besitz, aber auch mit Ideen machen und wegen dem, was Leute hier früher sagten, denke ich, wir machen es hier mit unserer Arbeit. Wir sagen: "Oh, das schöne Bild hast du gemalt. Ich habe das Schlechte gemalt.". So schieben wir die guten Dinge raus zu anderen und nehmen die ganze Scheiße zurück zu uns, als wäre das alles, was uns zusteht. Nicht, dass das Ego immer gierig nach guten Dingen wäre, es kann auch nach sehr negativen und zerstörerischen Dingen gierig sein. Hast du erst einmal diesen kleinen Berg Scheiße aufgehäuft, um darauf zu sitzen, wird es irgendwie schwierig, weil du ja gleichzeitig auch geliebt werden willst. Deshalb sagst du: "Oh, liebe mich und liebe meine Scheiße!". Damit kommen wir zu: "Ich werde dich lieben, wenn du mich liebst und wir werden gegenseitig unsere Scheiße lieben!". Wir enden als perverse, schnüffelnde Kultur.

#### OFFENBARUNG UND DIE DREI KAYAS

Diese Idee der Offenbarung ist besonders im tibetischen Buddhismus in den Begriffen der sogenannten drei Kayas ausgedrückt. Das Wort Kaya bedeutet Körper, Körper als Dimension oder Aspekt, ein Modus des Seins und es wird geglaubt, dass der Buddha drei Modi oder Arten zu sein hat. Der erste wird Dharmakaya oder natürlicher Modus genannt, welcher der ungekünstelte Zustand entspannten, offenen Gewährseins ist. Du könntest einen Geschmack von Meditation kriegen, wenn sich dein Geist manchmal sehr entspannt und offen anfühlt und Gedanken kommen und gehen, ihn durchqueren ohne eine Spur zu

hinterlassen. Ein traditionelles Bild ist, dass es wie ein klarer blauer Sommerhimmel ist, durch den Wolken ziehen. Wolken beflecken den Himmel nicht, sie bleiben nicht am Himmel, sie ziehen bloß durch, sie hinterlassen keine Spur.

Dieser grundlegende Zustand des Bewusstseins ist offen wie der Himmel. Aber wie der Himmel, ist es auch angefüllt mit Dingen, Wolken, Flugzeugen, Regenbogen, Sonne, Mond, daher ist der Himmel gleichzeitig leer und voll. Diese Art voll zu sein ist die Art, in der der Reichtum unserer Gedanken, Empfindungen und Gefühle aus dieser offenen Räumlichkeit entsteht. Das wird Sambhogakaya genannt, oder strahlender Modus, weil es das spontane Strahlen der Offenheit ist.

Ich werde euch ein Bild geben, das als Metapher dienen soll, um euch ein Gefühl dafür zu vermitteln wie dieses Modus ist. Wenn ich spreche, spreche ich einfach, ich habe niemanden mit einem kleinen Textbuch im Hinterkopf; Worte scheinen einfach zu entstehen. Wo kommen sie her? Sie kommen einfach. Sind wir hier fertig und stehen auf und gehen weg, müssen wir nicht denken: "Wie stelle ich das an, zu gehen?". Wir denken bloß: "Ah, Zeit fürs Abendessen." und wir gehen. Da ist eine Art sich einfach in der Welt zu bewegen, die wir nicht planen müssen und die die meisten unserer Erfahrungen abwickelt. Das meiste unserer Erfahrungen ist bloß entspannt und leicht. Diese Art leichten Seins in der Welt deutet in Richtung der unendlichen spielerischen Energie des Bewusstseins, das sich selbst durch die Zurschaustellung von Denken, Fühlen, Sinneswahrnehmungen usw. offenbart.

Die dritte Ebene, die traditionell Nirmanakaya genannt wird, die Ebene der Manifestation des Buddha, ist die Art, in der wir hier sind, in diesem besonderen Körper, in dieser besonderen Zeit, mit besonderen Menschen und mit dem Potenzial offen zueinander zu sein. Nun, die meiste Zeit verschließen wir uns, wir empfinden innerhalb unseres Selbstes, besorgt darüber was andere Menschen denken, "Wirst du mich mögen, wirst du mich nicht mögen?" und alle Arten des Spiele-Spielens.

#### **VERTIKALE UND HORIZONTALE BEWEGUNGEN: WELLEN IN DER BADEWANNE**

Eher beginnen wir zu planen, als einfach darauf zu vertrauen, dass die Offenbarung nicht von innen nach außen geht, sondern überall ist, dass also ich die Offenbarung von Offenheit bin, genau wie du und zusammen ist da Bewegung, eine Art vertikaler Bewegung, eine Art Erscheinung, eine Art Abstammung von dieser Offenheit, aber ohne jeglicher Trennung von dieser Offenheit, ohne etwas als solches zu werden.

Zur gleichen Zeit passiert es auch auf der horizontalen Ebene, sodass wir alle gleichwertige Punkte der Manifestierung sind, gleichsam dynamische Knoten. Wenn du eine Badewanne mit Wasser füllst und dann an die Seitenwand klopfst, kriegst du alle Arten von Wellen und sie bilden kleine Wellenkämme und schwinden wieder und jeder kleine Wellenkamm erscheint als

etwas Getrenntes, ist aber in Wirklichkeit eine Äußerung des selben Badewassers.

So ist jeder von uns wie eine kleine Welle, die erst aufsteigt und dann wieder zurückgeht. In diesem Moment spreche ich und daher scheint es, als ob dieser Knoten 'ich' energetisiert wäre und du mehr in Ruhe bist. Später dann, wirst du sprechen und die Energie wird sich in vielen verschiedenen Arten manifestieren. Wir sind alle Punkte, die aus, in und als dieser selbe dynamische Raum des Gewahrseins entstehen.

Wenn wir dem vertrauen, dann wissen wir, dass der Andere nicht wirklich ein Fremder für uns ist. Gleichzeitig ist der Andere auch nicht das Selbe wie wir – es ist nicht so eine Art 'wir sind alle eins', weil wir nicht wissen wie der andere Knoten sein wird. In jeder bestimmten Person, genau der Person wie sie ist, ist eine Einmaligkeit, die auch ein einmaliger Ausdruck dieser Offenheit ist. Du kannst dir diese Offenheit nicht aneignen, noch sie beanspruchen, aber du kannst dich auch nicht der Person bemächtigen, weil wir niemals wissen, wie das einzelne Wesen sein wird.

#### **LASS URTEILEN LOS: VERTRAUE DER BEWUSSTHEIT**

Das bringt uns zum Punkt, wie in der Welt mit Anderen zu sein, was, wie ich denke, sehr viel mit Respekt zu tun hat: die Tatsache zu respektieren, dass wir uns selbst und anderen eher durch offenes Entgegenkommen nutzen, als durch Kontrolle. Wir kennen die Zukunft nicht. Wir können das Weltgeschehen nicht kontrollieren, nicht die Handlungen von Anderen, noch nicht einmal unser eigenes Benehmen. Doch viele von uns sind von Eltern großgezogen worden, die dachten: "Um zu überleben, musst du ein braves Mädchen, ein braver Junge sein, das sind die Regeln, folge den Regeln und es wird dir gut gehen. Wichtig ist nicht, du selbst zu sein, sondern zu sein, was die Welt will, dass du bist.

Ihr Anliegen, uns zu behüten hat uns in Wirklichkeit eingekerkert, weil sie die Werte der Welt mehr respektierten, als unser Potential. Es ist so, als wären wir im Grunde schlecht und können nur durch strenge Zwänge auf dem Pfad der Tugend gehalten werden. Die Angst der Anderen wird als Selbstzweifel und Selbsthass verinnerlicht und wir beginnen zu glauben, dass wir nur Respekt verdienen, wenn unsere Handlungen anderen gefallen. Reines, einfaches Wertschätzen von Leben, von Lebendigkeit, von Erfahren, von Offenbarung ist zu erschreckend, zu umstürzlerisch, weil es erfordert, dass der, der wertschätzt, Voreingenommenheit aufgibt, sich dem öffnet was da ist, dem Wert erlaubt sich selbst zu enthüllen, statt gemäß irgendeiner Schablone gesucht zu werden, die den Bewerber zum Meister erhebt, beurteilt statt zu antworten.

Es ist ein großer Kampf Urteilen loszulassen, weil uns schließlich die Fähigkeit zu urteilen, in einer gefährlichen Welt geschützt hat. Urteilen loszulassen und zu vertrauen, dass

uns auch Gewährsein schützt, ist ein großer Schritt. Probieren wir es aus, können wir sehen, dass respektvoll und offen anderen gegenüber zu sein, uns selbst so offen zu zeigen, wie sie sich selbst offenbaren, nicht nur ethischer ist, sondern auch sehr kraftvoll. Man begibt sich nicht in die Position eines Märtyrers, der zerstört wird, sondern nimmt einen Platz ein, wo viel Raum zum Tanzen ist, sodass man nicht in die Falle tappt. Das bekämpft die, durch dualistische Wahrnehmung hervorgebrachte, große Angst, dass man eingefangen wird, nicht fliehen kann und daher ausgelöscht wird. Der Tanz respektvollen Entgegenkommens lässt uns das paranoide Dilemma überwinden, entweder zu kontrollieren und sicher zu sein, oder nicht zu kontrollieren und in Gefahr zu sein.

Bleiben wir mit der Offenbarung in Berührung, bleibt alles in Veränderung und Bewegung und so werden wir niemals eingefangen. Deshalb ist einer der wichtigsten Begriffe im Buddhismus, um darüber nachzudenken, Unbeständigkeit: die Tatsache, dass sich alles von Moment zu Moment verändert, die Welt in dynamischem Fluss ist. Unser Atem geht ein und aus, Blut zirkuliert; Leben ist Veränderung. Die Erde dreht sich und umkreist die Sonne, Tag und Nacht fließen ineinander und alles ist immer in Bewegung. Wegen dieser Bewegung sind wir tatsächlich in der Gegenwart unbeschreiblich kreativer Erscheinungen, einer endlosen Prozession von Bildern. Bilder der Entzückung, Bilder von Wundern und wir sind keine distanzierten Zuschauer, wir sind Teil dieses Fließens von Bildern, Bilder unter Bildern im unendlichen Feld der Bewusstheit.

#### **DIE WELLEN REITEN: DEN MOMENT DES GEWAHRSEINS ERKLIMMEN**

Meditation hilft uns, uns von angstvollen, kontrollierenden Beobachtern zu beteiligten Feiernden zu verwandeln. Es ist wie Wellenreiten. Du musst den richtigen Moment finden, wenn die Welle aufsteigt und dann am Wellenkamm reiten und dran bleiben, auch wenn die Welle zu brechen beginnt.

Auf dem Punkt des Gewährseins zu surfen ist auch schwierig, es erfordert gute Balance. Wenn wir in die Vergangenheit gehen und versuchen daran festhalten, gehen wir unter. Bewegen wir uns zu schnell, packt uns die Welle. Wir müssen bloß dabei bleiben, den Moment des Gewährseins zu erklimmen, offen und frisch allem gegenüber zu sein, das erscheint. Ich denke, grundsätzlich hilft uns jegliche buddhistische Praxis in diesem Moment frischer Jetzttheit zu verweilen.

Wenn wir malen oder Ton verwenden und uns dabei ertappen, schon im Voraus zu denken: "Ich will ein gutes Bild machen.", dann haben wir bereits ein festgelegtes Bild der Gegenwart auf die Zukunft gestülpt. Wir haben in unseren Köpfen eine Form hergestellt, die uns versklavt. Sie ist zu schwer, beladen mit Urteilen und Wissen. Wir haben die Welle verloren; wir strampeln bereits in einem Konzept. Können wir unserer Begegnung mit der Welt als Welt vertrauen, drückt sich

Inspiration ganz leicht selbst aus, sehr direkt, denn wir sind eingeholt von der Welle von etwas und sie bewegt sich weiter, uns mit sich in eine unendliche Gegenwart tragend.

Nicht viele Menschen in der Welt sind an dieser Art von Kreativität interessiert. Ihr wisst, die meisten menschlichen Bestrebungen haben mit der Herstellung von Dingen, die gegen andere Dinge getauscht werden können, zu tun. Worüber wir hier reden, ist ein Zustand der Bewusstheit, in dem du immer an der Flanke der Welle bist und deshalb geht es nicht um die Erfahrung, ein Ding zu werden. Natürlich schlage ich nicht vor, dass wir alle in dem Wald hier leben sollten, Nüsse essen und kleine Grasröcke tragen. Noch sage ich, dass Dinge, wie Autos und Fernseher, an sich schlecht wären. Ein Auto und ein Fernseher sind auch Aspekte der Offenbarung.

Wir leiden unter der Idee der westlichen Wissenschaft, in die Natur gegangen zu sein, die Rohmaterialien entnommen zu haben, sie in menschliche Gefilde gebracht und diese wundervollen, hoch-komplizierten Objekte gebaut zu haben, die gesellschaftlich, kulturell und nicht natürlich sind. Aber das ist nur eine weitere Form dualistischen Trennens. Der Fernseher ist vollständig natürlich. Woraus ist er gemacht? Alles ist Natur. Plastik ist natürlich. Wo kommt es her? Es entsteht aus Öl. Wo kommt Öl her? Es kommt aus dem Erdboden. Wo kommt der Erdboden her? Da gibt es keine begrenzte, wahre Quelle. Alles ist die Manifestation der Energie des Gewahrseins in seiner Dimension der Offenheit. Der Grund all dessen ist unendlich leer, ohne jegliche Grenzen und definierender Merkmale. Diese Ansicht, dass manche Dinge nicht natürlich sind, ist verrückt. Alles ist Teil dieser Offenbarung. Ob du reich oder arm bist, ob du sehr ehrgeizig bist oder nicht, es spielt nicht wirklich eine Rolle. Die Welle, auf der du reitest, mag voll Reichtum und Erfolg sein. Du kannst darauf reiten. Oder es könnte eine Welle der Einfachheit sein, mit geringem Luxus. Die Form der Welle spielt keine Rolle. Was wichtig ist, ist die Welle reiten zu können, ohne nass zu werden, ohne sich von der Darstellung fesseln zu lassen, als wäre es etwas, das man sich aneignen und manipulieren kann.

Sobald wir in eine Unterscheidung gehen und sagen, "So zu leben ist gut, so leben ist schlecht.", bewegen wir uns in Richtung Beständigkeit und verlieren wahrscheinlich unser Gleichgewicht, werden ängstlich und suchen unsere Füße auf festen Grund zu stellen. Das ist natürlich unmöglich, es gibt keinen festen Grund – also wird Realität Fantasie. Doch mit der buddhistischen Sichtweise ist da eine großartige Erlaubnis, in deinem eigenen Leben zu sein, wenn es sich selbst enthüllt und offen für die Offenbarung der Leben anderer Menschen zu sein.

Wie auch immer, klar haben wir offenbar instinktive Reaktionen auf bestimmte Situationen; Reaktionen die voll turbulenter Empfindungen sind und die uns scheinbar zu leidenschaftlichen Handlungen antreiben. Es ist schwer, offen zur Situation zu



sein, wenn ihr Zustand festgelegt zu sein scheint. Nehmen wir ein aktuelles Bild, sagen wir aus Ruanda<sup>1</sup>, von jemandem der ein Messer nimmt und einem Kind die Vorderseite des Gesichtes abschneidet. Nun, es kommt darauf an, wie wir das wahrnehmen. Eindeutig, auf einer Ebene, ist das ganz und gar keine gute Tat. Auf der anderen Seite, wenn wir 'Kind' konzeptualisieren, stellen wir Kind als unschuldig gegenüber Erwachsener, der hoch entwickelt und schuldig ist. Du hast ein unschuldiges Kind, das von einem hoch entwickelten Erwachsenen missbraucht wird und du bist bereits inmitten einer dualistischen Konstruktion, dass du einfachen Kindern nicht schaden solltest. Du solltest auch komplizierten Erwachsenen nicht schaden. Wir sollten Schlangen nicht verletzen, wir sollten Ameisen nicht schaden. Es gibt da ein spezielles kulturelles Gedankengebäude um Kinder herum.

<sup>1</sup> zur Zeit dieses Vortrages war Bürgerkrieg in Ruanda

Aber auch aus dem Blickwinkel der Offenheit, der Körper des Kindes stirbt, Maden kommen heraus und kriechen in die Haut. Was ein Kind war, wird ein Zuhause für Maden. In unserer Konzeptualisierung – Kind / gut, Made / schlecht – sind wir wieder bei Trennung angelangt. Vielleicht ist es eine sehr wundervolle Sache für einen Körper, eine Behausung für Maden zu werden. Auf eine ganz spezielle Art und Weise, weil wir ständig im Urteilen sind, setzen wir unsere Werte, unsere menschlichen Werte hinauf und andere Werte hinunter. Ich behaupte natürlich nicht, dass es gut ist, Kinder zu töten, aber da ist ein spezieller Weg, wie man sich bewusst sein könnte, dass wir die ganze Zeit diese Offenheit regulieren, um eine Vorausbestimmung dessen, was unsere Kultur sagt, dass sein sollte, zu erfüllen; und wenn wir das loslassen, erkennen wir diese Dinge.

Genau der Grund, warum Erwachsene Buschmesser nehmen und Kindern ihre Gesichter abhacken, ist, weil sie keine Offenheit haben; sie sind in einer komplett böartigen Sache gefangen. „Du bist ein Hutu, ich hasse dich!“ „Du bist ein Tutsi, ich hasse dich! Ich bin dir noch nie begegnet, aber du bist ein Tutsi und ich hasse dich!“ Es ist völlig blödsinnig. Das ist, wo kein Gewahrsein für diese offene Offenbarung herrscht. Da ist schlichtweg die Auferlegung eines Urteils: 'Ich weiß, was du bist.'. Die Identifizierung des Anderen führt zu einer Voraussage und Vorherbestimmung der Reaktion. Es ist eine gänzlich versiegelte Beweisführung, die versucht, sich selbst der Welt aufzuerlegen und das wird, durch überhaupt nicht offen den anderen gegenüber zu werden, erreicht.

### **UNS SELBST ERLAUBEN IN VERBINDUNG ZU STEHEN, HEISST, WIR WERDEN BERÜHRT WERDEN**

Beim Eintritt in die Offenbarung von Offenheit jedoch, erfährt man Einfühlungsvermögen gegenüber den Anderen. Hast du tatsächlich Einfühlungsvermögen gegenüber anderen, kannst du kein Messer nehmen und ihr Gesicht abschneiden. Wenn du jemandem in die Augen schaut, glaube ich nicht, dass du ihn



töten könntest. Sicher kriegen Leute deshalb eine Kugel in den Hinterkopf. Oder warum wohl, werden bei einer Erschießung die Augen verbunden? Die Augen-binde ist nicht für den, der erschossen wird. Sie ist für den Soldaten, dass er dem nicht in die Augen schaut, den er erschießt.

Aber, wenn wir uns selbst erlauben mit Menschen in Verbindung zu sein, dann werden wir berührt werden. Wenn wir sie sehen, werden wir gut sein, weil unser Güte in den Augen der anderen Person liegt. Erlauben wir uns selbst von einer anderen Person berührt zu werden, wie können wir anders, als gut sein? Wie können wir anders, als betroffen sein? Aber es ist, wenn wir bereits 'wissen' wer die andere Person ist, „Du verdammter dies oder du verdammter jenes“, dass wir die andere Person gar nicht sehen. Das ist das Endergebnis der Entwicklung, die im Buddhismus Unwissenheit genannt wird; wo wir eine festgelegte Position einnehmen und dann von dieser Position aus auf den nächsten Moment hin verallgemeinern. Die Vergangenheit sagt die Gegenwart vorher, und die Gegenwart sagt die Zukunft vorher, und es ist alles ausgeschlossen, alles geht in eine Richtung.

Offenbarung andererseits bedeutet, dass wir nicht wissen. Alles, was wir tun können, ist, offen, bewusst und ansprechbar zu sein, was sowohl eine Art schrecklich verletzlicher Verwundbarkeit ist, als auch enorm kraftvoll, weil wir uns erlauben, uns auf die andere Person einzustellen und sagen: „Wer bist du? Lass uns etwas erforschen.“ Wir sind unmittelbar in der Welt und ängstigen uns nicht vor anderen Menschen, weil die Geste, eine der Verbindung, des Interesses und der Wertschätzung, ist.

#### **BEGRENZENDE FAKTOREN DURCHARBEITEN**

Vielleicht klingt das, was ich bisher sagte, ein bisschen larifari, ein bisschen perfekt und ziemlich abstrakt. Es scheint ziemlich weit weg von unserer täglichen Erfahrung. Wie ich am Anfang sagte, der Prozess des Öffnens läuft parallel mit der Arbeit, zu verhindern sich in vertraute Knoten zu verstricken, daher müssen wir Reinigung ansprechen, oder das Durcharbeiten durch die begrenzenden Faktoren, die uns aufhalten, zu dieser Offenbarung zu gelangen.

#### **EIN MANDALA AUS UNSEREN EIGENEN GIFTEN MACHEN**

Tantrischer Buddhismus macht Gebrauch von Mandalas. Ein Mandala ist im Grunde eine Art kreisförmiger Umgebung, welche als Punkt der Veränderung benutzt wird, wo Begrenzung als ein Modus der Freiheit, durch kreative Anwesenheit diverser Formen, erlebt werden kann. Gewöhnlich wird es als Kreis beschrieben, der einen zentralen Teil und vier Unterabteilungen hat. Das Zentrum ist da, wo Unwissenheit ist und dann hast du einen Sektor für Begehren oder Anhaftung, einen Sektor für Zorn, Abneigung, Dinge weg-zuschieben, einen Sektor für Stolz und einen Sektor

für Eifersucht. Diese fünf Faktoren werden als die Hauptgifte angesehen, die hauptsächlich Weisen auf die wir verwirrt werden können.

Die Arbeit besteht darin, zu versuchen, die Wurzeln dieser fünf Gifte, Unvernunft, Zorn, Begehren, Eifersucht und Stolz, zu verstehen und in Offenheit zu verwandeln; in traditioneller buddhistischer Sprache, in 'die fünf Weisheiten'. Das sind nicht bloß abstrakte Worte, Unwissenheit, Zorn, Begehren – sie haben eine lebendige Gegenwart in unser aller Leben, beeinflussen unsere Entscheidungen auf einer alltäglichen Basis.

Um mehr in Verbindung mit ihnen zu kommen, sodass wir anfangen können, sie bei ihrem Auftauchen zu erkennen und zu verändern, schlage ich vor, wir versuchen jeder, ein Mandala unserer eigenen Gifte anzufertigen, mit dem was uns die wilde Natur bietet. Mit Blättern, Ästen, Farbe, Lehm und so weiter kannst du Bilder aufbauen, die dir den Einfluss vergegenwärtigen, die diese Gifte auf dein Leben haben. Finde Möglichkeiten, diese Faktoren darzustellen, die deine Erfahrung bestimmen, wie Befürchtungen, die Art, wie wir Menschen gefallen wollen, unsere Ängste und die emotionellen oder neurotischen Dinge die uns klein und erschrocken machen in der Welt... Wenn du mit diesen Dingen dasitzt, sei in Kontakt mit ihrer Stärke.

Mache dann entweder die auf den Atem konzentrierte Meditation oder mache die Auflösungsmeditation. Spüre, wie du in der Meditation blockiert wirst, dann untersuche diese Blockierung, wie genau wirkt sie auf dich? Der beste Weg, das herauszufinden, ist, sich selbst damit zu verbinden. Jedes Mal, wenn wir gegen unsere Blockade stoßen, wenn wir das mit Gewahrsein tun, ist es eine sehr gute Sache, weil wir uns dann dessen bewusster sind. In diesem Sinne ist es eigentlich sehr nützlich, Fehler zu machen. Du weißt, wenn du an einen Punkt kommst, wo du etwas gemalt hast und du fühlst Scham und du kannst erkennen, „Was ich spüre ist Scham“, dann kannst du sehen, „Scham ist ein begrenzender Faktor für mich. Wegen Scham kann ich mein Bild nicht in der Gruppe zeigen, weil ich fürchte, du wirst sagen, es ist Mist und wenn es Mist ist, dann bin ich auch Mist und das will ich nicht. Ich will, dass du etwas Schönes siehst und du mich magst.“

In der vor uns liegenden Woche, durch diese verschiedenen Experimente, werden wir hoffentlich ein gewisses Gefühl dafür kriegen; wir können versuchen herauszufinden was es ist, das uns einschränkt. Das ist wirklich der Kampf in unserem Leben, nicht wahr, zu erkennen wie wie wir gefangen bleiben und zu lernen wie wir der Falle entkommen können? Also ist es das Erste, uns wirklich zu erlauben, ehrlich zu erkennen was es ist, das uns beengt. Das ist oft ziemlich schmerzlich. Wir könnten manche Beschränkungen auf unsere Kindheit zurückführen und von einem buddhistischen Blickwinkel aus, wäre die Kindheits-Erfahrung die erste Enthüllung unseres Karmas, wie es

sich in diesem Leben manifestiert.

#### EIN BILD EINRAHMEN UND BETRACHTEN

Jetzt, von wo ich sitze, kann ich aus diesem Fenster schauen. Vielleicht können die, die nicht aus dem Fenster sehen können, aus der Tür schauen? Egal, beim Blick aus diesem Fenster, kann ich ein Stück eines Baumes sehen. Es ist nicht der ganze Baum, aber das Stück vom Baum, das ich sehe, ist vom Fenster eingerahmt. Es ist das Gleiche, wenn du ein Bild auf ein Blatt Papier malst. Gefällt dir dein Bild, kannst du es später aufhängen und in einen hölzernen Rahmen stecken oder so.

So haben wir dein Bild, das von der Welt durch einen Rahmen abgetrennt ist. Der Rahmen zieht das Bild ins Sein; er schafft einen Punkt der Verrückung und sagt, „Das ist separat.“. Vor mir habe ich die Wand und dann ist dort das Fenster, und das Fenster hat einen Rahmen und der Rahmen grenzt die Wand und den Baum als separate Dinge ab. Wir betrachten die Welt durch psychologische, kulturelle, historische, politische Rahmen, viele, viele verschiedene Rahmen. Die meisten Rahmen erscheinen als Gegebenheiten, gerade so, wie Wasser eine Gegebenheit für einen Fisch ist.

#### HINAYANA SICHTWEISE

Im Buddhismus gibt es viele verschiedene Sichtweisen oder Bezugs-Rahmen, jede mit ihrer eigenen logischen Erklärung und Folgerung der Handlungsweise. Du hast die Sichtweise, dass die Welt ein gefährlicher Platz ist; pass auf, sei sehr gut und wenn du sehr, sehr gut bist und aufhörst böse Dinge zu tun, wird das deinen Geist ruhig machen. Wenn dein Geist ruhig ist, wirst du etwas sehen können und du wirst weniger und weniger an der Welt beteiligt sein und je weniger du an der Welt beteiligt bist, desto mehr Raum kriegst du dafür, zuguterletzt kannst du die Welt verlassen ins Nirwana oder die Erleuchtung eingehen. Es wird gesagt, dass ist die Sichtweise vom Hinayana Standpunkt.

Diese Sichtweise ähnelt sehr dem Rahmen ums Fenster oder dem Rahmen um ein Bild: es lässt dich manches sehr klar sehen, aber es versteckt etwas anderes.

#### MAHAYANA SICHTWEISE

Dann haben wir die Mahayana Sichtweise die sagt, was wichtig ist in der Welt, sind alle fühlenden Wesen, Tiere, Insekten, Götter, Teufel. Alles, das einen Geist hat, ist wichtig. Von dem Gesichtspunkt aus, solltest du auf Wesen, die in der Welt sind achten, dich um sie sorgen und dich an der Möglichkeit beteiligen, anderen zu helfen. Mit dieser Einstellung, wenn du jemand siehst, siehst du sie nicht als gefährlich, sondern als Möglichkeit nützlich zu sein.

Vom ersten Standpunkt sind Menschen ein bisschen gefährlich, sie könnten dich wütend machen; sie könnten dich begehrt machen. Sie könnten dich auf alle Arten aufwühlen, deshalb willst du dich von den Menschen abwenden. Als Konsequenz könntest du Mönch oder Nonne werden wollen, oder ein isoliertes Leben führen. Vom zweiten Gesichtspunkt hingegen, der Mahayana Position, der mitfühlenden Sichtweise, sind andere Menschen eine Gelegenheit freundlicher, sorgender zu sein und daher wirst du von Wesen sogar angezogen, ohne dich vor ihnen zu fürchten und andere Menschen werden dann Teil deines Weges.

### **TANTRISCHE SICHTWEISE**

Als drittes gibt es die tantrische Sichtweise, in der alle Wesen als göttlich angesehen werden, im wesentlichen rein in ihrer Beschaffenheit. Wenn du fühlende Wesen siehst, versuchst du sie als Gottheiten zu sehen, als gottgleiche Schöpfungen, ohne Substanz und Beschränkungen. In der Offenheit, andere Wesen als göttlich zu nehmen, wirst du an deine eigene Göttlichkeit erinnert und die Welt wird ein göttlicher Palast oder ein Mandala-Haus, wo die fünf Gifte zu den fünf Weisheiten wurden. Ganz gleich mit welchem Rahmen, wenn du die Welt durch sie betrachtest, siehst du ein unterschiedliches Bild.

### **DZOGCHEN SICHTWEISE**

In Dzogchen ist die Sichtweise die, dass alles von Anfang an vollständig rein ist, was es auch ist; seien es Götter oder Kinder ohne Gesichter in Ruanda, alles ist goldrichtig genauso wie es ist, auf der Ebene der Akzeptanz. Auf der Ebene des rausgehens und eine Antwort für die Welt zu haben, befiehlt einem ein ethisches Gewissen, sich einzumischen, um das Leiden der Menschen zu beenden und das Glück zu vermehren, mit dem Verständnis, dass Glück und Unglück aus dem selben Ursprung entstehen.

Also ist das ein ziemlich ausgefeilter Spielzug, worin man ethisch handelt, aber mit der vollständigen Bewusstheit, dass es keinen Unterschied macht, ob man handelt oder nicht. Wir können nur ethisch handeln, wenn wir eine Wahl haben. Ich kann nur zu jemand mitfühlend sein, wenn ich weiß, ich kann auch nicht mitfühlend sein. Mir innerhalb von Offenheit oder Räumlichkeit zu erlauben, mich auf den anderen einzulassen oder nicht, bleibt eine Möglichkeit, weil genau wie in der Meditation ein Gedanke erscheint und du darauf reagieren oder ihn vorbeigehen lassen kannst. In der Welt kannst du auf jemanden reagieren, oder du kannst ihn einfach ziehen lassen.

Die Regung auf den Anderen zu reagieren ist der Ruf des Mitgeföhls und in Dzogchen wird das als das Spiel oder *ROL PA* dieses offenen Zustandes angesehen. In Dzogchen werden die drei Kayas oder drei Buddha Modi in anderen Begriffen beschrieben, die einen dynamischeren Aspekt eröffnen: *NGO WO*, *RANG ZHIN* und *THUG JE*. *NGO WO* bedeutet die offene Dimension, vollständig

ungekünstelt, während *RANG ZHIN* ihre Zurschaustellung ist und *THUG JE* ihre derzeitige Wirksamkeit. Als ein Beispiel, es wird gesagt *NGO WO* sei wie die Sonne, *RANG ZHI* ist wie die Strahlen der Sonne, während sie weiter scheint, der Glanz, und *THUG JE* ist wie die Wärme der Sonnenstrahlen, die auf die Welt einwirken und Dinge geschehen lassen.

Mit diesem Rahmen werden alle Rahmen als abgekartetes Spiel durchschaut, denn, welche Sichtweise wir auch annehmen, sie bildet einen Rahmen, installiert eine besondere Art zu sehen. Die Dzogchen Sichtweise trachtet danach, das Konzept der Rahmen selbst abzubauen oder zu öffnen, indem sie zeigt, wie du dich selbst dabei beobachten kannst, etwas herauszugreifen und etwas einzurahmen und dann zu sehen, dass auch das ein Teil der Offenbarung ist. Ob etwas gerahmt ist oder nicht, installiert keinen echten Unterschied, denn alles, das erscheint ist die ungeborene Zurschaustellung der ursprünglichen Offenheit jenseits von Begrifflichkeit (Konzeptualisation). In den meisten buddhistischen Wegen baut man einen Rahmen ein, „Das ist es, wie ich die Welt und andere Wesen sehen werde.“.

In Dzogchen akzeptiert man viel mehr von der Welt während sie sich selbst präsentiert. Man sucht nach nichts besonderem, man versucht nicht zu sehen, dass alle fühlenden Wesen irgendwann einmal die eigene Mutter waren und man deshalb freundlich zu ihnen sein soll, oder dass alle Wesen wie Götter sind, oder dass alle fühlenden Wesen sehr gefährlich sind. Man ist einfach im Moment geteilter Offenbarung oder Co-Erscheinung mit anderen und da drin ist eine spontane Empfänglichkeit für den exakten Moment, innerhalb einer Offenheit, die unendlich ist.

Von dem Standpunkt aus handelt man, ohne dass da bereits ein aussagender Rahmen wäre. Keine Handlung ist vornherein besser, als eine andere, weil jede Handlung immer akkurat ist, eingebettet in einen einzigartigen Zusammenhang. Wenn jemand fragt, „Wie soll ich mich verhalten? Was soll ich tun?“, muss ich sagen, „Ich weiß nicht. Aber was du versuchen könntest ist, dich zu entspannen und du selbst zu sein in der Welt und schauen was passiert. Die Welt wird dir sagen, wie verhalten.“. Es gibt kein Regelwerk, keine Betriebsanleitung, kein wahres Wort Gottes, das dich auf Grundlage der Vergangenheit wissen lässt, was in der Zukunft tun solltest. Obwohl dieses Nichtwissen natürlich große Angst hervorrufen kann und Menschen oft versuchen mit dieser Angst umzugehen, nicht indem sie sie anschauen, nicht von ihr lernen, sondern indem sie Regeln richtigen Benehmens aufstellen und jene bestrafen, die sich nicht daran halten.

### **ALS SURFER SUCHEN WIR KEINE HERRSCHAFT**

Oft wird uns beigebracht, dass die Welt gefährlich ist und solange du es nicht richtig machst, wirst du im Unrecht sein. Aber als Surfer suchen wir keine Herrschaft, wir versuchen nicht die Welle zu beherrschen. Klar, wenn du von deinem



Surfboard fällst, ist das nicht so gut. Aber wir bleiben nicht auf der Welle indem wir sie kontrollieren, sondern indem wir mit ihr harmonieren, unser Gewahrsein mit den Veränderungen in der Welle verbinden.

Vieles hingegen, zu dem wir ermuntert werden, ist zu lernen, wie die Welt zu kontrollieren, die Stelle des Chefs zu übernehmen, die Platzhirsch Position, statt einfach mit den Dingen in Verbindung zu sein. Aber tatsächlich, für die meisten von uns so, sehen wir wahrscheinlich, dass wir jeden Tag in Bewegung bleiben müssen, sogar wenn wir einen ziemlich sicheren Job haben; jeden Tag ist da die eine oder andere neue Anforderung. Es ist wirklich mehr wie surfen; niemals erreichen wir einen Platz der Sicherheit, aber es gibt viele Fantasien um uns herum, wie wir sicher sein können. Wie mein Vater, er mochte seinen Job nicht besonders, aber er pflegte immer zu sagen, „Na ja, wenn ich in Pension gehe, werde ich aufs Land hinaus ziehen.“ und er ging in Pension und kurz darauf starb er. Kennst du das? Arbeiten und arbeiten und arbeiten um das Geld zu kriegen, um diesen wundervollen Platz zu kaufen, der niemals kam. Er war nicht auf der Welle, er schob sie von hinten an und das ist sehr, sehr traurig.

#### **DIALOG ZWISCHEN JAMES UND ANWESENDEN**

*Frager:* Paradies jetzt!

*James:* Ja. [Lachen]

*Frager:* Wenn du vom Surfboard fällst, solltest du dich nicht selbst verurteilen.

*James:* Ja, das ist richtig, weil da eine nächste Welle sein wird. Kurz danach wird eine andere Welle kommen und du kannst rauf auf sie, wenn du wach bist und bereit für sie. Fällst du runter und denkst, „Oh Gott! Was habe ich getan?“, wendest du dich dir selbst zu und verlierst die Frische des Augenblicks und steckst fest. Es ist wie in der Meditation. Wenn du den Fokus auf deinen Atem verlierst, gehst du ins Denken. Dann, wenn du das bemerkst, wirst du wütend, „Oh Mann! Ich kann nicht meditieren, das ist wirklich hoffnungslos, ich weiß einfach nicht, was ich tue!“ [Lachen], noch mehr und mehr Gedanken kommen und du gehst weiter und weiter weg von der Möglichkeit einfach zu entspannen und zurück zum Atem zu gehen.

Zuallererst müssen wir das Gefühl dafür kriegen, wie es ist, am Surfboard zu sein, was hier für die Erfahrung stehen könnte, die aufkommen kann, wenn wir die Auflösungsmeditation machen und in den Zustand von Offenheit gehen – wenn wir einfach offen sind und sich Gedanken einfach durch uns durch bewegen und wir nicht von ihnen übernommen werden. Wenn wir das verlieren und wir uns irgendwie ins Urteilen und Konstruieren bewegen, haben wir zu lernen, wie wir wieder zurück dorthin gelangen. Die Aufgabe ist zu entspannen und nicht zu kreieren.

Ich glaube, dass ist vielleicht eines der Experimente, die wir



mit den Materialien hier, machen können: wenn wir uns also entspannen und das Malen durch uns Fließen lassen, wird etwas anderes entstehen, als wenn wir eine Absicht haben, die wir versuchen durchzusetzen. Wir können uns von Kontrolle zu Zusammenspiel und Zusammenarbeit hin bewegen. Wir lassen uns vom Malpinsel führen, wir lassen unsere Augen sagen wohin es geht, statt denken und planen und etwas aufzwingen zu müssen.

Diese Sichtweise bedeutet nicht eine bessere Welt oder ein besseres Bild zu konstruieren. Es beginnt mit einer Offenheit, die nicht von Wissen eingeengt ist. Wir wissen nicht und weil wir nicht wissen, müssen wir teilnehmen. Nehmen wir teil und schauen tatsächlich, sind wir nicht mehr in dieser Welt. Du hattest vielleicht diese Erfahrung beim meditieren, dass da manchmal eine Lücke ist, wenn du nicht viele Gedanken hast und du schaust auf die Bäume und den Himmel und es ist wie, „Wow! Wo ist das?“ Es ist nicht die gewöhnliche Welt und doch ist es vollständig die gewöhnliche Welt. Es ist vollständig normal, doch vollständig verschieden. Es ist nicht in etwas anderes verwandelt; es ist bloß, dass sich die Welt selbst klarer offenbart für das was ist.

*Frager:* Das hat nichts mit dem Mandala zu tun?

*James:* Das hat nichts mit dem Mandala zu tun. Das Mandala ist eine Art zu sagen, „Das ist sehr gewöhnlich und beschissen und ekelhaft und indem ich dies und dies und dies mache, verwandeln wir es in etwas sehr wundervolles und perfektes. Wir nehmen unsere Beschränkungen und verwandeln sie in Weisheit.“ Es ist daher ein Ort der Transformation, wogegen wir im Dzogchen sagen, es ist nichts zu verwandeln. Alles was du zu tun hast, ist sehen. Aber bis du siehst, gibt es nichts zu tun. Es beginnt mit einer Erfahrung von Erkennen.

Es wäre wie auf dem Surfbboard. Wenn du tatsächlich aufs Surfbboard kommst und deine Balance gefunden hast, dann gibts nichts mehr zu tun, außer deine Balance zu halten – weil die Welle die ganze Arbeit macht! Sobald du wirklich in der Welt bist, in der Offenbarung als Offenbarung, offenbart es sich selbst einfach immer weiter und dann... Peng! Du verlierst es, du fällst runter und dann, weil Offenbarung ununterbrochen ist, gehst du einfach gleich wieder zurück rauf und bewegst dich weiter.

Oder du kannst auch denken, „Oh Scheiße! Ich habe es verloren! Was mache ich jetzt?“ und an dem Punkt wird der Verstand sehr beschäftigt. Wir beginnen einen Rahmen zu konstruieren, eine Geschichte, eine Erzählung, was genau die Art und Weise ist, wie Unwissenheit die Welt zu erschaffen beginnt. Statt in der Welt zu sein, sehen wir uns als von der Welt getrennt, halten mit uns selbst Zwiegespräch, erzählen uns eine Geschichte über die Welt, „Ich kenne dich. Du machst dieses, du machst jenes. Ich tue dies, Ich muss das tun ...“ Kennst du das?

Weil wir uns leicht verirren können ist es sehr nützlich

verschiedene Methoden oder Rahmen zur Verfügung zu haben. Dann haben wir eine Auswahl an Möglichkeiten zur Verfügung, während wir auf die nächste Welle warten. Um nicht abzudriften und uns zu verlieren, könnte es nützlich sein zu wissen, wann wir uns erschrecken sollten. Zum Beispiel könntest du in einer Beziehung mit jemandem sein und du beginnst dich für jemand anderen zu interessieren. Es könnte sehr interessant scheinen, eine Affäre zu haben. Aber du könntest denken, „He, das bringt nur Ärger. Obwohl sehr attraktiv, ist diese Person sehr gefährlich für mich.“ Deshalb legst du einen Rahmen über die Situation. Dieser Ansatz ist manchmal sicher nützlich, weil er das Leben einfach macht.

Paradoxerweise ist der beste Schutz in solchen Situationen, einfach entspannt und offen zu sein. Schwierigkeiten entstehen, wenn wir spüren, da ist etwas hohles in uns, eine Art leerer Raum. Es scheint dann, dass die Person außen dieses wundervolle Ding hat und wenn ich diese Person bekomme, werden sie diese Lücke in mir schließen und ich werde mich wieder ganz fühlen. Es ist eine Art von der Welt zu stehlen, motiviert durch ein Gefühl des Mangels. Wenn du dich hingegen komplett im Moment empfindest – offen gegenüber allem, das da ist – bist du nicht so hungrig. Natürlich werden wir einsam oder traurig, oder ängstlich und dann müssen wir darüber nachdenken, wie wir mit dem umgehen, was für uns erscheint.

Dinge fallen an ihren Platz, wenn wir für die Details von Situationen empfindsam sind. Hast du erstmal gelernt Fahrrad zu fahren, musst du nur noch kleine Anpassungen machen, um auf dem Rad zu bleiben. Du kannst der Tatsache vertrauen, dass sich das Rad weiter bewegt und du nicht runterfällst. Das ist kein blindes Vertrauen, es entsteht aus einer bewussten Empfindsamkeit, die jeder Handlung innewohnt. Man kann ein ähnliches Vertrauen entwickeln, dass die Welt sich immer weiter offenbart, dass sich Gelegenheiten eröffnen werden und, dass man darauf reagieren wird können.

Von Zeit zu Zeit entstehen Situationen, die hoffnungslos erscheinen, eine echte Begrenzung erzwingen. Wir könnten herausfinden, dass wir Krebs haben oder etwas, das wir für genauso furchtbar halten und es fühlt sich an, als ob dieses furchtbare Ding unser Leben ruiniert. „Aber ich habe geplant nach Indien zu fahren und so viele Dinge zu tun und jetzt habe ich diese Krankheit und muss ins Krankenhaus und vielleicht werde ich sterben. Mein Leben ist verloren.“ Obwohl es verständlich ist, dass wir auf diese Art denken könnten, ist es ein Zeichen dafür, dass wir in der Zukunft lebten, wir waren nicht im Moment. Je mehr wir wirklich im Moment präsent sind, desto weniger macht es aus, was passiert. Weil wir sie akzeptieren, durchleben wir Dinge nicht in einer passiven Opferrolle, sondern mit einer großzügigen Offenheit, daran interessiert was passiert.

Wenn du ein Bild malst, kannst du durch dein Schema von

Annahmen darauf eingehen, es mit einem Schild versehen, oft mit einer begleitenden Ängstlichkeit. Oder du kannst interessiert sein und deiner Aufmerksamkeit erlauben mit dem Bild zu fließen, das du geschaffen hast. Gleichermaßen kannst du an allem, was passiert, interessiert sein, nicht davon gefangen werden, sondern einfach bei dem bleibend, der die Erfahrung macht, am unaufhörlich entstehenden Punkt des Gewahrseins verweilend. Wir können lernen, unseren Schmerz zu beobachten, zusehen wie er ansteigt, sich ändert und vergeht. Genauso, wenn du die Empfindung ganz als 'Schmerz' betitelst, dann bist du nicht mehr länger interessiert, weil du ja schon weißt, Schmerz ist scheiße „Ich will keinen Schmerz, es ist eine schlechte Sache.“ Du bist nur daran interessiert ihn zu entfernen.

Aber wenn du tatsächlich damit dasitzt, wird er sich verändern. Wenn du zum Beispiel in Meditation sitzt und deine Knie fangen an weh zu tun, wenn du ohne Anhaftung offen bist für die Empfindung, dann beginnt es sich zu verändern. Es fühlt sich warm an und es ist heiß und dann ist es kalt und es ist scharf und alle möglichen Sachen entstehen und wenn du im Prozess des Wechsels bleibst, begreifst du, du musst keine Dinge verändern – gibst du ihnen Raum, werden sie sich von selbst verändern.

Eine Schlüsselvorstellung in Dzogchen wird in der Form von Kuntuzangpo repräsentiert, der mit dunkelblauer Hautfarbe dargestellt wird, nackt und ohne Schmuck. Er repräsentiert die einfache Reinheit aller Dinge, vollkommen so wie sie sind, ungekünstelt und ohne der Notwendigkeit einer Anpassung oder Ausschmückung. Kuntuzangpo bedeutet 'immer gut', was zu verstehen gibt, dass alles zu jeder Zeit gut ist, nicht im Sinne eines gut/böse Gegensatzes, sondern gut im Sinne von Wert; wir leben in einer Welt, die komplett reich ist an Wert.

*Frager:* Ich habe eine Frage über den Rahmen. Ist Buddhismus auch ein Rahmen?

*James:* Buddhismus bietet viele verschiedene Rahmen – und zeigt auch, wie alle Rahmen abzubauen sind. Der Hauptrahmen des Buddhismus würde darauf hinweisen, dass die Art, wie wir im Moment leben, nicht die beste Art zu leben ist. Wegen Unwissenheit, weil wir bestimmte Dinge über die Welt annehmen, werden wir immer wieder zum Leiden zurückgebracht. Es ist jedoch möglich, ohne diese Annahmen zu leben, es ist möglich, freier zu sein. Teil des buddhistischen Rahmens ist, dass es da keinen Gott gibt, der uns retten wird; da ist kein letztendlicher Himmel um einzugehen. Wir sind dazu eingeladen, die Verantwortung dafür zu übernehmen, Bewusstheit zu kultivieren und den anderen gegenüber Mitgefühl zu entwickeln. Das ist eine ungeheure Arbeit, aber es wird leichter, indem wir lernen, Gebrauch von der Realität zu machen.

Ein geläufiges tibetisches Bild dafür ist der Adler. Ein Adler mit seiner großen Flügelspannweite benutzt den Wind, um zu fliegen. Er muss sich nicht sehr anstrengen, weil er sich mit dem, was da ist, bewegt. Genauso, mit den zwei Schwingen von

Weisheit und Mitgefühl, gleiten wir durch die Welt, die Welt dazu nutzend, uns weiter zu tragen.

### AUFLÖSUNGSMEDITATION

Ich werde diese Sichtweise jetzt mit der Auflösungsmeditation in Beziehung setzen. Was uns in dem Zustand von Leiden und Verwirrung hält, ist das Erlebnis in uns selbst drinnen zu sein und nach außen in eine abgetrennte Welt zu schauen. Das entsteht aus der grundlegenden Trennung von Subjekt und Objekt. Der Zweck der Auflösungsmeditation ist, eine Erfahrung zu ermöglichen, wo Subjekt und Objekt zusammenkommen und dabei ein Umschalten bewirken, von einem nach außen schauenden Bewusstsein zu dem offeneren Zustand des Gewahrseins. Das ist ein wirklich tief greifender Wechsel in der Art, wie wir die Welt erleben.

Es gibt verschiedene Methoden um das zu tun, aber die am meisten verbreitete in der tantrischen Tradition ist es, eine Visualisierungsmeditation zu machen und während der gesamten Visualisation die Aufmerksamkeit komplett auf die Form zu richten. Die Visualisation ist sowohl unsere eigene, mit Anstrengung erzeugte Kreation, als auch, dank des Segens der beteiligten Gottheiten, das Abbild ihrer erleuchteten Natur.

Die Form, die wir praktizieren werden, ist eine sehr vereinfachte. In ausgefeilteren Formen siehst du eine Gottheit, entwickelst eine Menge Emotionen gegenüber der Gottheit, „Bitte, du musst mich retten, du bist so mächtig, ich bin so hilflos...“. Du verstärkst die Trennung: „Du bist sehr, sehr gut; du bist sehr, sehr machtvoll. Ich bin sehr, sehr schwach; ich bin sehr, sehr hilflos.“ Diese Art der Intensivierung ist wie ein Gummiband zu dehnen. Das Objekt ist wundervoll, wundervoll und dann, an einem gewissen Punkt lässt du los, und Peng! Das Objekt und Subjekt stürzen zusammen und löschen sich gegenseitig aus, einen offenen Raum von Gewahrsein hinterlassend.

### KUGEL AUS WEISSEM LICHT: VISUALISATION

In der vereinfachten Form, die wir machen, beginnen damit, vor uns einen klaren blauen Himmel zu visualisieren, der Leerheit symbolisiert. In seiner Mitte ist eine Kugel aus weißem Licht, nicht zu groß, rund und durchsichtig. Du kannst durch sie schauen, es ist schimmerndes, weißes Licht, wie das erste Strahlen des klaren blauen Himmels.

Es ist reines Licht in dem Sinne, dass Licht keine Substanz hat, du kannst Licht nicht festhalten, Licht ist einfach eine Offenbarung. Wenn du Licht blockierst, geht es aus, wie wenn du deine Hand über einen Projektor hältst, kommt kein Licht raus. Licht ist immer in Bewegung, Licht ist Bewegung. Es repräsentiert die Tatsache, dass wir in einer Welt der Bewegung sind, des Bewegungsvermögens, der Offenbarung. Wenn die

Offenbarung stoppt, wenn das Licht ausgeknipst wird, endet es.

Während wir unsere Aufmerksamkeit auf die Kugel aus Licht richten, rezitieren wir *Om Ah Hung*, die Silben, die Körper, Rede und Geist des Buddha repräsentieren. Durchs Rezitieren wird der Segen der Sphäre weißen Lichtes, welches der Sambhogakaya Aspekt ist, aktiviert, sodass Strahlen weißen, roten und blauen Lichtes von ihr ausströmen und in unseren Körper verschmelzen.

Das weiße Licht kommt in unsere Stirn. Es repräsentiert den gereinigten Körper des Buddha und das eindringende Licht reinigt die ganze Schwere unseres Körpers, die Art, wie er fest, substanziell, ein von der Welt getrenntes Ding, zu sein scheint. Wir stellen uns vor, dass unser Körper voll von diesem weißen Licht ist.

Darauf stellen wir uns rotes Licht vor, dass in unsere Kehle dringt, dabei alle Sünden und Fehler unserer Sprache reinigt. Alle Lügen, die wir gesagt haben, die Art und Weise, wie wir unser Reden benutzt haben, um andere Menschen zu betrügen oder zu manipulieren, die Weise wie wir Dinge geheimgehalten oder böse Dinge mit unserem Sprechen gemacht haben, alles wird gereinigt. Das befreit uns, sodass wir unserer eigenen Rede trauen können; wir können frei in die Welt hinaus reden, ohne uns in komische Spielchen hineinzusteigern. Das rote Licht füllt unseren Körper.

Zum Schluss kommt blaues Licht strahlend in unser Herz und reinigt unseren Geist vom Grund der Angst, vom zerbrechlichen Ich-Gefühl von uns selbst, sodass wir entspannen und uns selbst trauen können. Alle unsere Spannungen und Sorgen und Furchtsamkeit lösen sich auf. Während das blaue Licht in uns strömt, fühlen wir unsere angespannten, ängstlichen Gedanken, wie „Ich bin nicht gut, die Leute mögen mich nicht, ich sollte wie dieses sein, warum bin ich nicht wie jenes?“, aufgeweicht werden und sanft wegschmelzen. Erlaube den Gedanken: „Mein Geist ist rein, mein Geist ist offen, was auch immer in meinem Geist auftaucht, ist gut.“

Diese Praxis ist ein Mittel uns zu erlauben, uns selbst zu trauen, wie wir sind, durch Neuorientierung unserer Selbstidentität. Alle Zweifel und Ängste, Hass auf den eigenen Körper – dass man zu dick oder hässlich oder was auch immer sei – all das wird gereinigt. Alle Zweifel und Ängste über Sprechen, alle Zweifel und Ängste über über den eigenen Denkprozess, all das ist gereinigt worden. „Wie ich bin, bin ich gut genug.“ Das ist es, was wirklich, wirklich wichtig ist, dass wir eine tiefe Selbstakzeptanz besitzen. „Was immer ich bin ist OK, weil ich ein Teil dieser Offenbarung bin. Ich kann meinen Platz inmitten dieser Offenbarung nicht einnehmen, wenn ich mich selbst immer wieder raus stelle, indem ich sage, ich sollte besser sein. Wie auch immer ich bin ist OK, weil das ist, wie die Dinge sind.“



Man rezitiert das Kernmantra *Om Ah Hung* eine Weile. Beim Rezitieren verstärkt man das Gefühl des Lichtes, das auf einen zu kommt; aber man spricht auch, man macht auch Geräusche, man setzt ein Zeichen in der Welt. Daher ist diese Meditation ein Wechsel von stiller, zurückziehender Meditation, weg von der Welt, zum in der Welt sein. Tantrische Meditation zielt darauf ab, uns Dinge machen zu lassen, welche dem gewöhnlichen Leben ziemlich ähnlich sind, weil es das ist, was sie wirklich zu transformieren sucht, deshalb ist es wichtig Geräusche mit unserer Stimme zu machen, wirklich zu spüren, wie unsere Stimme gereinigt wird.

Nach einiger Zeit - und wenn du es für dich selbst machst, kann das so lange sein, wie du magst - kommt die Kugel weißen Lichtes direkt über deine Kopf und beginnt sich aufzulösen. Sie schrumpft in sich selbst, wird kleiner und kleiner. Stell dir dann vor, dass sie in die Krone deines Kopfes eindringt und in dein Herz hinunter sinkt. An dem Punkt halte weiter die Visualisation aufrecht, dass dein Körper voll weißen, roten und blauen Lichtes ist. Es ist nicht so, dass du eine dicke Haut mit Licht innen drin hast, wo das Licht bis an die Haut reicht. Es ist auch deine Haut und deine Haare... Du bist ganz und gar dieser strahlende Körper aus Licht und in der Mitte deines Herzens ist die Sphäre weißen Lichtes.

Das rote, weiße und blaue Licht aus deinem Körper löst sich jetzt in die weiße Kugel hinein auf, die kleiner und kleiner wird. Lass deinen Geist nicht schwanken. Volle Aufmerksamkeit ist sehr wichtig - eine totale Identifikation mit der Kugel aus Licht. Du stehst nicht beobachtend dahinter. Du bist die weiße Kugel aus Licht. Sie ist alles was ist. Genau so bleibe vollkommen identifiziert mit ihr und dann erlaube ihr, kleiner und kleiner zu werden, bis sie nur noch ein Punkt ist, der dann verschwindet. Nichts. Offen. Nichts, um sich darauf zu konzentrieren, nur ein entspanntes offenes Gewahrsein.

Und dann, natürlich, entstehen Gedanken, Empfindungen, Gefühle, Emotionen. Wenn das passiert, lass sie einfach auftauchen, wie auch immer sie wollen. Schmerz könnte kommen, den du zu lokalisieren versuchst, „Oh, es ist mein Kopf, ich habe Kopfschmerzen.“. Es könnte ein Gedanke über das, was du morgen zu tun hast, sein oder eine Erinnerung an Dinge, die du vergessen hast, zu tun. Du könntest in die Vergangenheit, in die Gegenwart, in die Zukunft gezogen werden. Was auch auftaucht, bleib entspannt und lass es ziehen, weil es der natürliche Ausdruck des Strahlens des Geistes ist.

Allmählich wirst du herausfinden, dass das was aufkommt, die Erfahrung ist, hier in diesem Raum zu sein. Erlaube dem, sich als weiterer Schritt der Manifestation von Präsenz zu entfalten. Was du auch mit deinen Augen siehst ist einfach die Zurschaustellung von reinem Licht. Welche Geräusche du auch hörst sind einfach Formen von *Om Ah Hung*, ein Echo des Mantras. Was für Gedanken auch entstehen, sie sind die Darstellung der



unaufhörlichen Bewegung des Geistes, die sich niemals als Ding an sich verfestigt. Man versucht, nichts was erscheint, zu blockieren, sondern heißt es bloß willkommen. Du ziehst nichts an dich heran und stößt nichts von dir weg, sondern akzeptierst es einfach, wie es durch dich hindurchzieht. Und danach stehen wir auf und trinken eine Tasse Tee oder was auch immer!

Wenn sich die Dinge anzuspannen beginnen, kannst du einfach zurück gehen und die Praxis noch einmal machen. Wenn du damit vertraut bist, kannst du sie sehr schnell machen. Es ist so wie rauf aufs Surfboard und wenn du runterfällst versuchst du einfach die nächste Welle zu reiten.

Visualisation ist für manche Menschen ganz leicht und sehr schwierig für andere. Wenn du gar keine bestimmte bildliche Vorstellung hast, dann arbeite mit der Stimmung oder der Gefühlslage des Bildes. Kommt es in einer anderen Farbe, mach dir keine Sorgen in diesem Stadium. Wenn du es öfter machst, wird es, denk ich, klarer werden. Ich denke, wir müssen mit dem was wir haben arbeiten. Unser ganzes Leben haben wir in einem Körper gelebt, den wir als sehr real, fest, verletzlich, als Basis unserer Identität erfahren haben. Zu versuchen, den Rahmen dessen zu verschieben wird sehr schwierig, besonders weil uns die ganze Zeit, die wir in unserer sozialen Welt verbringen, Menschen uns als feste, reale Körper bestätigen. Diese Praxis ist ein Schritt in eine radikal andere Richtung. Wir sollten nicht traurig sein, wenn es nicht sofort hinhaut. Natürlich wird das ein schönes Stück Anstrengung und Übung kosten.

## UNBESTÄNDIGKEIT

Eine der grundlegendsten Überlegungen im Buddhismus ist, dass alle Phänomene unbeständig sind. Genauer gesagt, haben sie keinen Bestand im Laufe der Zeit, sie verändern sich. An manchen Phänomenen sehen wir, dass das sehr schnell geht, zum Beispiel, wenn wir unseren Atem beobachten, sehen wir ihn die ganze Zeit ein- und ausströmen, oder wir fühlen unseren Puls, er geht sehr rasch.

Wenn du am Gehsteig stehst und die Autos vorbeifahren siehst, scheint es das selbe Auto zu sein, das am Anfang der Straße war und sich fortbewegte und jetzt am Ende ist und so erscheint es als Prozess der Veränderung, aber der Prozess ist von Entitäten eingenommen, die sich selbst in diesem Prozess scheinbar nicht verändern. Genauer gesagt scheint es so als wären da Entitäten oder Dinge in Bewegung.

Es gibt zwei Arten, das zu betrachten. Die erste ist auf der objektiven Seite und die zweite auf der subjektiven Seite. Schauen wir auf die objektive Seite, sogar auf ein Auto, so ist da von Moment-zu-Moment ein Wechsel. Alle Teile des Autos sind von Atomen aufgebaut. Alle Atome sind aus subatomaren Teilchen zusammengesetzt die sich bewegen und vibrieren und in ständigem

Fluss sind. Die einzelnen Muster von Vibrationen erschaffen auf der oberflächlichen Ebene unserer Augen die Illusion, dass etwas real ist und substanziell und fortdauernd. Dies ist eine Art Halluzination oder illusorisches Phänomen welches nicht den tatsächlichen Zustand der Entität vor uns zeigt. Das ist die unterste Ebene. Natürlich verändert sich auch die Substanz des Autos, indem es heißer oder kälter wird, verändert sich die Größe des Metalls auf der Außenseite, die Reifen werden zu Mittag etwas geschwollener sein, wenn es heißer ist, als in der Nacht, wenn es kälter ist, da sich die Luft ausdehnt oder zusammenzieht. Es sind da alle Arten subtiler Bewegungen im Gange, denen wir normalerweise keine Aufmerksamkeit schenken, wir schauen bloß mit der Annahme: „Oh, das ist mein Auto. Es ist genau das selbe, das es vorhin war.“.

Die Sichtweise der Unbeständigkeit bringt uns dazu, weiter zu schauen, als wir es normalerweise tun würden. Es bedeutet, uns nicht auf der gewöhnlichen Bedeutung, oder dem üblichen Konzept auszuruhen, sondern zu versuchen darüber nachzudenken, was tatsächlich vor sich geht und auf die winzige Bewegung einzugehen, von Moment zu Moment. Ich denke, wenn wir das tun, werden sehr subtile Veränderungen wahrnehmen, die die ganze Zeit geschehen. Selbst auf einer äußeren, substanziellen Ebene, wie einem Holzboden, gibt es alle Arten von Bewegungen, die während des Tages oder der Nacht geschehen, Zusammenziehung und Ausdehnung, Aufnahme von Feuchtigkeit zu bestimmten Zeiten, Abgabe zu anderen Zeiten. Da ist Bewegung, ein Spiel zwischen den Phänomenen.

Dann natürlich, auf der subjektiven Seite, wechselt die Art, in der wir die Welt erleben, mit der Energie, die wir haben, unseren Emotionen, der Tageszeit, dem Licht, ob wir beschäftigt oder durch etwas abgelenkt sind. So könntest du spät dran sein für die Arbeit und rennst die Treppe runter und springst ins Auto; du fährst los und hast eigentlich überhaupt nicht übers Auto nachgedacht. Oder du beschließt dein Auto zu verkaufen, deshalb wird dir sehr bewusst, wie du es putzen und die Roststellen verdecken kannst, so in der Art. Dein eigener, subjektiver Zustand beeinflusst sehr, wie viel Aufmerksamkeit du dem Objekt widmest, ob das Objekt real ist für dich oder nicht.

Und unser subjektiver Zustand verändert sich eindeutig die ganze Zeit. Eines der Dinge die wir feststellen, wenn wir die grundlegende Sitzmeditation machen, ist, dass diese Gedanken und Gefühle einfach fließen und fließen und fließen. Da ist ein Fluss, eine Bewegung, ein Fließen und doch, innerhalb des Fließens sind wiederholte Muster, die bestehen bleiben. Da sind Muster der Wahrnehmung, wie wir andere sehen und wie wir einander erkennen. Obwohl wir uns ständig verändern, sind wir trotzdem in der Lage Menschen zu erkennen. Es gibt so eine Art Übermittlung einer Gleichartigkeit von Form von einem Moment zum nächsten auf dieser Ebene von Manifestation.

Gleichermaßen finden wir in unserem Innenleben oft, dass wir spezielle Muster an Gefühlen haben, die wiederkommen, dass wir uns niedergeschlagen fühlen oder wir haben eine zornige Natur oder wir sind sehr eifersüchtig und besorgt über das, was vorgeht. Wir haben spezielle, wiederholte Weisen, wie wir an die Welt herangehen. Wir mögen uns plagen sie zu ändern, finden aber tatsächlich sehr oft, dass dies zu sein scheint, wer ich bin. Während die Zeit vergeht und wir Therapie ausprobieren oder Gruppen, alle Sorten von Methoden der Veränderung, finden wir heraus, dass es darunter liegende Muster zu geben scheint, manche schwer zu verändernde Charakterzüge. Das ist unsere karmische Gestalt.

Diese Muster wiederholen sich, aber sie sind nicht die selben. Sie sind ein Wiedererzeugen, ein Wiederanbringen, ein Wiederfestlegen von etwas, dass vorher existierte. Es ist dieses von-Moment-zu-Moment Wiedererrichten, das uns das Gefühl vermittelt: „Das bin ich. Ich bin ein unangenehmer Kerl. Ich lege mich mit allen Leuten an. Weil ich es immer schon gemacht habe und noch tue, deshalb ... so bin ich, es ist die selbe Geschichte.“. Aber eigentlich, wenn du eine Geschichte in einem Buch liest, ein Geschichte wird Wort für Wort für Wort erfunden und wenn wir ein Buch lesen, verbinden wir all die Worte miteinander und wir haben die Kontinuität. Oder wenn wir ins Kino gehen, sitzen wir dort und schauen auf Rahmen auf Rahmen auf Rahmen, alle innerhalb des Rahmens des Kinos. Aber uns erscheint es als Geschichte und wenn sie gut ist, fallen wir hinein, sind wir mitten drin.

Genauso, wenn auch Moment für Moment, wiedererrichten wir diese Muster in uns selbst oder, um es anders auszudrücken, wir sind der Wieder-Manifestierung dieser Muster unterworfen – weil sie nicht immer bewusste Ich-Konstruktionen sind, in denen wir uns bloß als eifersüchtig oder erschrocken vorfinden – Wiedererrichten geschieht in einem Moment, dem eine Lücke vorausgeht und eine folgt.

Wir können versuchen unsere Natur zu ändern, indem wir eine Art der Manifestation beenden und eine andere entwickeln. Genauer gesagt, könnte ich mich sehr schüchtern fühlen, sehr ängstlich und möchte selbstsicherer werden, weshalb ich lerne, die Situationen zu erkennen, in denen ich mich schüchtern fühle und versuche zu denken: „Also was unterstützt mich in solchen Situationen?“. Wenn ich also auf eine Party gehe, könnte ich vielleicht Kleider tragen, in denen ich mich wohl fühle, sodass ich zumindest in mir selbst entspannt bin und nicht so besorgt darüber wäre, wie mich die anderen sehen. Man kann kleine Anpassungen, wie diese, vornehmen. Oder man könnte mit einem lieben Freund, der sehr extrovertiert ist, ausgehen und dann versuchen, das auszunutzen: „He, ich bin mit dieser sympathischen Person unterwegs und jeder mag sie, deshalb vielleicht, mögen sie auch mich.“. Diese Art der Anstrengung ist sehr nützlich, weil wir seit unserer Kindheit spezielle Angewohnheiten oder Neigungen haben, die uns einschränken und

deshalb müssen wir uns anstrengen, um sie zu ändern.

In der buddhistischen Meditation wird oft behauptet, dass es hilft, in den Lücken zwischen den Momenten der Manifestation zu verweilen. Weil wenn du dich auf die Manifestation konzentrierst, treibst du etwas an, das sehr fest erscheint. Wenn du dir hingegen durch Meditation selbst erlaubst in diese Lücken zwischen den Manifestationen zu gelangen – selbst bloß zu erkennen, dass diese Lücken existieren – dann ist das sehr hilfreich, weil wir unser Leben die meiste Zeit als einen ununterbrochenen Strom erleben. Gehen wir in diese Lücke hinein, finden wir eine Räumlichkeit, in der der nächste Moment des Entstehens, wie von unterhalb, aufgeweicht wird. Anstatt die Manifestation von außen nach innen zu verändern, kann man irgendwie ihren weichen Bauch kitzeln, sodass sie ein wenig erschauert und sich aufzulösen beginnt.

### **KRÄUSELN AN DER OBERFLÄCHE**

In Beziehung zur Kreativität ist ein anderer Aspekt der, dass sie uns dazu bringen kann, die ganze Welt als einen laufenden, dynamischen Fluss zu erleben, was ich früher als Offenbarung von Offenheit bezeichnet habe. Offenheit ist nicht bloß ein großes, schwarzes, leeres Loch, sondern ist voller Farben, Formen, Gestalten, Geschmäckern die sich selbst darstellen und dann zurück hinein verschwinden. Ein traditionelles Beispiel, um das zu veranschaulichen, ist die Oberfläche eines Spiegels in dem etwas erscheint und dort zu sein scheint, absolut real und trotzdem kannst du es nicht greifen oder berühren. Es kräuselt nur die Oberfläche.

Je mehr wir uns mit der Unbeständigkeit befassen, durch beobachten der Effekte der Tageszeiten auf die Farben der Pflanzen, die Natur des Himmels, unserer eigenen Gefühle und so weiter, desto mehr achten wir tatsächlich auf die kleinen Veränderungen, die von Moment zu Moment geschehen, desto mehr beginnen wir zu erleben, dass die Welt selbst wirklich in Bewegung ist. Es ist nicht so, dass wir selbst ziemlich dauerhafte Wesen sind, die Beine haben, beweglich sind und uns so innerhalb einer Welt festgelegter Dinge umher bewegen, was unserer gewöhnlichen Wahrnehmung entspricht. Sondern vielmehr, dass die Welt selbst, mit uns in ihr, ein Umzug ist. Klar, wenn wir das ernst nehmen, ist es eine ziemlich radikale Vorstellung.

Komme ich zurück nach London und gehe zu meiner Wohnung, werde ich die Treppen hochgehen und ich werde wissen, was dort ist. Es ist mein Heim und seine Vertrautheit gibt mir ein Gefühl der Sicherheit. Und trotzdem, es wird nicht der selbe Platz sein. Ich werde es zum selben Platz machen durch diese Annahme, es sei der selbe und durch diese Annahme werde ich diese Dinge erkennen, die ich im speziellen erkennen möchte. Ich werde die Vergangenheit in die Gegenwart einbauen, bringe die Annahmen und das Wissen der Vergangenheit in die Gegenwart, sodass ich

die Zukunft voraussagen kann. Kümmere ich mich wirklich um Unbeständigkeit, dann muss beim Treppen hochgehen und den Schlüssel in die Tür stecken ein Gefühl von „Na ja, keine Ahnung was da drin sein wird.“ sein. Ich kann die Wohnung mit all dem Wissen, das ich von ihr habe, füllen, oder ich kann tatsächlich an der Wohnung teilnehmen. Wenn ich das mache, wird sie mir sonst was offenbaren. Mein Auge wird von Spinnweben gestört werden, oder etwas, was getan werden muss...[Lachen]. Deshalb fühlt sichs manchmal sicherer an, dieser engen, vorhersagbaren Spur zu folgen.

Doch wenn wir uns selbst erlauben zu sein, gleichsam abgelenkt vom Vertrauten durch Schauen mit frischen Augen, sehen wir etwas Neues. Verweilen wir mit dieser Neuheit, wenn wir auf scheinbar Vertrautes schauen, ist es wirklich ziemlich anders. Vielleicht hattest du heute ein bisschen diese Erfahrung, beim meditieren und dann bloß etwas anzuschauen und es schaut anders aus. Schaust du mit frischen Augen, ist die Welt frisch. Was du also zu wissen glaubtest, weißt du in Wirklichkeit nicht. Das 'Wissen' ist eine Art darüber Schichten, ein Glätten, ein Ausschließen der Potentialität oder der Möglichkeit dessen, das tatsächlich vor uns da ist.

Es kann sich anfühlen, als ist da ein Ding, eine reale Sache, die irgendwie hinter unseren Annahmen versteckt ist und wenn wir die Annahmen beseitigen, sehen das Ding an sich. Das ist eine ziemlich geläufige westliche Ansicht, eines Entfernens eines Schleiers der Unwissenheit. Manchmal wird auch im Dharma diese Art Sprache verwendet. Aber ein Fokus auf Unbeständigkeit verschiebt das, weil es wahrscheinlich ist, dass der Schleier, die Annahme sich bewegt und die Sache selbst sich bewegt und du daher einen endlosen Umzug, eine unaufhörliche Vorführung erlebst. Unwissenheit bedeckt Entstehendes mit einem verfestigenden Nebel, der die Illusion oder die Annahme erschafft, dass die Dinge real und getrennt sind. Es ist mehr eine Sache der Teilnahme an dem Prozess, des Beobachtens, dass alles, was wir erleben, inklusive unseres eigenen Erlebens, sich bewegt und verändert, auf sehr, sehr subtilen Ebenen genauso, wie auf ziemlich groben Ebenen. Die ganze Welt ist wie eine Welle, die wir reiten, mit uns selbst als Teil der Bewegung der ganzen Welt. Darum ist die Welt selbst Kreativität, ein unaufhörlicher Prozess des Offenbarens von sich selbst gegen sich selbst. Ich habe von einem Weltprozess gesprochen, doch würde in buddhistischen Texten eher von einem Geistprozess gesprochen werden. Ob wir uns jetzt auf das Subjekt oder das Objekt konzentrieren – in ihrer weitesten Bedeutung als *cittata* (tib. *sems nyid*) und dharmata (tib. *chos nyid*) –, sind sie dennoch untrennbar.

Sind wir in diesem Prozess der Offenbarung, ist es so, als wenn, wie beim balancieren auf dem Wellenkamm, Subjekt und Objekt im selben Punkt verbunden wären. Subjekt und Objekt steigen gemeinsam innerhalb auf oder werden zusammengehalten in einem Feld von Gewahrsein. Obwohl ich klar erkennen kann, dass



ich hier sitze, durch den Raum schaue, andere Menschen sehe, ist da auch die Tatsache, dass meine Wahrnehmung dessen was da draußen ist, auf das ich schaue, in einem Moment des Gewährseins enthalten ist. Aus dem Grund ist Gewährsein beides, der Behälter dessen, was vorgeht, das unbegrenzte Medium und die lebendige Wahrnehmung, bewusst zu sein. Ein Aspekt des Gewährseins ist die Empfindung eines von innen nach außen schauenden Bewusstseins. Es ist nicht so, dass man das Gefühl eines persönlichen Bewusstseins auslöschen müsste, sondern persönliches Bewusstsein ist ein Teil der Art und Weise, wie sich Gewährsein selbst als die Welt offenbart. Es ist nicht so, als müssten wir völlig verlieren wer wir sind und in einem weiten, unendlichen Nichts aufgehen; die präzise Wahrnehmung, hier in diesem Raum zu sein, ist in die offene Sphäre von Gewährsein eingebettet. Das Wichtige ist, den Moment des entspannten, offenen Gewährseins mit der Rückkehr zum Bewusstsein zu integrieren.

Das ist es, warum es sehr hilfreich sein kann, in konzentrierten kurzen Sitzungen von fünfzehn oder gar zehn Minuten zu meditieren, sodass du in den Zustand von Gewährsein gehst und ihm dann erlaubst sich mit dem Auftauchen der Gegenwart der Welt zu verbinden. Du gewöhnst dich an das Pulsieren von offen und dann bestimmt, offen und bestimmt. Diese zwei sind ein wesentlicher Bestandteil der grundlegenden Natur von Erleuchtung, wie die zwei Seiten der selben Münze, sind sie nicht uneinheitlich. Du versuchst nicht die Ego-Bewusstheit loszuwerden, sie weg zuwerfen und dann ins unendliche Nirwana zu entschwinden. Vielmehr realisierst du, Samsara und Nirwana sind das Selbe, ein endloses Pulsieren, ein und aus.

### **Dialog zwischen James und Anwesenden**

*Frager:* Du sagtest, dass es sehr hilfreich wäre, wenn wir anfangen würden, einfach zu beobachten wie sich die Farben auf den Bäumen am Morgen und am Abend verändern, Dinge zu vergleichen und die Veränderungen zu sehen. Aber, wenn ich das tue, bin ich in der Dualität: jetzt ist es so, vorher war es so und dann bin ich wieder in meinem Kopf und das drückt den Dingen meinen Stempel auf. Ich dachte, genau da wollten wir raus kommen. Also, wo ist der mittlere Weg?

*James:* Was ich vorschlage ist, wenn du zu Beginn noch sehr unter der Macht der Annahme stehst „Also, das ist nur ein Baum und es ist immer der selbe Baum.“, musst du vielleicht erst einmal ein paar analytische Untersuchungen durchführen und natürlich, von einer höheren Position aus, wenn du magst, oder einer offeneren, ist das noch immer eine Verstrickung in dualistische Sichtweise. Nichtsdestotrotz ist es sehr hilfreich, unsere Annahme, dass das Objekt die ganze Zeit fortbesteht, in Frage zu stellen, weil das eher die Phänomenologie der Wahrnehmung betrachtet, als sich vorzustellen, da seien reale Objekte, die separat und in sich



selbst existieren. Objekte existieren immer in Beziehung zu einem Subjekt, deshalb ist der Baum ein Teil meines phänomenologischen Feldes und als solches, ist seine Veränderung meine Veränderung. Wächst unser Empfindungsvermögen in diesem Feld der Erfahrung zu sein und, dass sich in dem Feld der Erfahrung beide, die Objekt- und die Subjektseite bewegen, dann können wir beginnen die dualisierten Pole auf einen Punkt zu bringen, was die Natur dynamischer Integration offenbart.

Der erleuchtete Meister ist nicht irgendwo fixiert, ist nicht an einem Punkt des Stillstandes angekommen. Eher ist ihre/seine Natur Werden, weil die Welt Werden ist; aus der Stille heraus ist sie/er ins Werden gerufen, als eine mitfühlende Antwort auf die Welt. Die Natur des Werdens zu erkennen, das ist es, was Erleuchtung ist. Werden ist im Einklang mit der Welt tanzen, nicht im Widerspruch zu ihr stehen. Erleuchtung ist einfach in dem Tanz zu sein und nicht müde zu werden; fähig zu sein, sich von der Musik vorwärts tragen zu lassen. In diesem Sinne können wir nicht voraussagen, was ein erleuchteter Meister tun würde, weil sie einfach weiter tanzen werden.

Die eigentliche Kernfrage auf dieser Ebene von Kreativität dreht sich immer um Entspannung. Es geht nicht so sehr um die Notwendigkeit Dinge zu konstruieren, als darum sie zu dekonstruieren, ein bisschen Raum zu schaffen im Fließen der Dinge, sodass das Fließen in einer gesünderen Weise weitergeht. Es geht nicht darum das Fließen zu beenden, sondern Störungen und Blockaden des Fließens zu beseitigen. All diese Verzerrungen und Blockaden entstehen aus Anhaftung, dem Drang etwas als solches zu werden, an Dingen festzuhalten, die wir mögen und loszuwerden, was wir nicht mögen.

## **Pause**

### **KARMA UND MUSTER**

Die Beständigkeit von Selbst-Identität führt zur Entwicklung von Karma, beziehungsweise zu Taten, die Konsequenzen haben, die über ihre unmittelbare Wirkung hinausgehen. Ein traditionelles Beispiel sagt, wenn du jemanden tötest, wirst du in einer der Höllen geboren werden und in der Hölle widerfahren dir sehr unangenehme Dinge. Wenn du also anderen Menschen unangenehme Dinge tust, gibt es eine Umkehr und etwas sehr Unangenehmes wird dir widerfahren.

Eine subtilere Art darüber nachzudenken wäre, dass man, um eine Tat, wie jemanden zu töten, auszuführen, eine besondere Art der Mutwilligkeit besitzen muss, man muss von der Person, die man vorhat zu töten, eine Vorstellung haben, die äußerst real und störend für einen selbst ist: „Das ist jemand den ich nicht mag und darum werde ich ihn töten.“. So existieren sie für dich, „Du bist ein Scheißkerl und ich mag dich heute nicht und werde dich morgen nicht mögen oder irgendwann. Deshalb muss ich dich töten.“. Da drin ist etwas festgelegtes. Die Person ist etwas.

Sie ist mein Feind. Es ist eine sehr feste Angelegenheit, es ist nicht kreativ und es verändert sich nicht. Es ist nicht dieses „Du hast mich verletzt, aber ich mag dich, also reden wir darüber und es wird besser.“ Es ist „Nein! Du hast mir etwas getan. Das hat eine Grenze zwischen uns gezogen und ich hasse dich! Ich werde dich töten!“ Irgendwie wurde diese Person herausgeschnitten aus der Welt von Wechsel und Möglichkeit und in einem Status fixiert, ein 'Feind' zu sein. Mit dieser Haltung ist man bereits in einer ziemlich eingefrorenen, engen Geisteshaltung. Wenn du die Person erst einmal getötet hast und du dich freust, es getan zu haben, dann wird dieser fixierte Geisteszustand als Teil unseres Karmas verstärkt.

Oft erben wir kulturelle Hassgefühle wie rassistische oder religiöse Feindseligkeit, die unsere Einstellungen begründen, uns sehr empfindlich machen und schnell reagieren lassen. Wenn du so eine Person siehst, geht dein Geist in eine besonders reduktive Einstellung und du weißt etwas über diese Person, ohne irgendetwas über sie zu wissen. Die Hauptkonsequenz davon ist, dass du, wenn etwas von der Objektseite auf dich zukommt, du in der gleichen engstirnigen Situation steckst und du sie nicht neu entwerfen kannst.

Die Ausbildung des Karma hat vier Phasen. Auf der ersten hast du die grundlegende Wahrnehmung von anderen als getrennte reale Entitäten. Danach, auf Grund dessen, hast du eine Absicht ihnen gegenüber. Drittens, setzt du die Absicht in eine Aktion um und tust dem anderen etwas. Viertens, siehst du das Resultat der Aktion und fühlst dich darüber befriedigt. Im Falle von Hass könnten die vier Stufen etwa so aussehen: „Ich mag dich nicht. Ich werde dich töten. Das Messer ist drin. Ich bin froh, dass du tot bist!“. Sind alle vier Phasen vorhanden, lässt das einen karmischen Impuls von voller Intensität entstehen.

### **KARMA AUFWEICHEN**

Die Art, das Karma einer bestimmten Tat aufzuweichen, ist eine Lücke in einer der vier Phasen zu setzen, sodass du nicht völlig mit ihnen verbunden bist. Zum Beispiel, „Ich habe dich getötet! Oh, mein Gott, was habe ich getan?“. Die Tat ist jetzt in Frage gestellt, „Ich habe einen Fehler gemacht.“ Ich habe mich von diesem engen Muster entfernt. Oder du denkst im Moment des Tötens, „Ah! Ich kann ihn nicht töten! Das ist verrückt. Wir sollten darüber reden.“. So ist bereits ein bisschen Zweifel eingedrungen. Oder ich habe eine Absicht. Ich denke: „He, das ist irr! So sollte ich nicht denken, da gehört etwas getan.“.

Beim zurückverfolgen dieser Phasen öffnet man immer diese enge Absichtlichkeit, dieses gezielte Vorwegnehmen, das einen dahin treibt, später einer Konsequenz zu begegnen. Man hat sich so daran gewöhnt, seinen Willen aufzuzwingen, eine Art von Kontrolle auf die Welt auszuüben. Dreht sich dann um und du hast den Konsequenzen ins Auge zu schauen, sitzt du in der

Falle, gelähmt, weil du dich nie daran gewöhnt hast, dich zu bewegen, neu abzuwägen, andere Gesichtspunkte einzunehmen.

Es kann sehr verwirrend sein, die Welt des tibetischen buddhistischen Praxis zu betreten, weil es da so viele Gesichtspunkte, so viele Methoden gibt. Obwohl es kompliziert sein kann, kann es auch hilfreich sein, viele verschiedene Methoden zu haben, Dinge in Frage zu stellen, was uns nachgiebig und weniger dogmatisch macht. Wir müssen gegenüber unserer eigenen Situation einfühlsam sein und sie mit den Dharma-Methoden, die wir kennen, in Beziehung setzen. Du kannst dir die Lehren deines Gurus zu Nutze machen, aber du bist es, der sie in der speziellen Situation, in der du dich findest, anwenden muss. Bist du in der starren Vorlage einer festen, erlernten Reaktion gefangen, wird es schwierig sein, offen, auf was auch immer auftaucht, zu reagieren.

Wir kriegen ein Gespür für unser Karma, wenn wir uns selbst dabei erleben, wieder und wieder zum selben Muster zurückzukehren. Das kann sich auch in der Kunst zeigen und ein paar Leute hier haben darüber gesprochen, die selben Formen wieder und wieder zu zeichnen. Manchmal kann es eine Erleichterung sein, es kann ein Erkennungspunkt sein: „Aha!“. Für andere kann es sich bloß wie ein schreckliches Gefängnis anfühlen: „Ist das alles, was ich tun kann?“. Starre Muster geben uns sowohl Beherrschung und Sicherheit im Sinne eines Selbst, als sie uns auch eine Art Nachahmung und enge Selbst-Definition liefern, was uns daran hindert irgendetwas anderes zu tun.

In der Herangehensweise des Dharma, wie immer, geht es darum, den mittleren Weg zwischen den beiden zu finden. Weil du dich, wenn du jegliche Struktur rauswirfst, wirklich verlieren könntest, aber gehst du andererseits zu weit in die Struktur hinein, wirst du sehr eingeengt sein. Es geht darum den mittleren Weg zu finden, einen Weg die karmischen Muster zu akzeptieren und zu integrieren, die wir vorfinden, wie sie sich in und als unser Leben entfalten.

Man kann sich selbst gegenüber entspannter und liebevoller sein innerhalb der Beständigkeit und Wiederholung dieser Muster. Sie zu kontrollieren versuchen, macht sie oft stärker, genauso wie, wenn du gegen die Wand drückst, drückt die Wand mit der gleichen und umgekehrten Kraft zurück. Wenn wir psychologisch drücken, neigen wir dazu, die Muster zu verstärken, gegen die wir drücken. Es geht darum, Freundschaft mit diesen Mustern zu schließen, sie zu kennen, zu akzeptieren, dass das die Art und Weise ist, wie Offenbarung geschieht. Diese freundliche Aufmerksamkeit verwandelt die Muster auf ein subtile Weise, indem sie enthüllt, dass es jedes Mal anders ist, weil jeder Zusammenhang anders ist. Aufmerksamkeit gegenüber dem Detail ist entscheidend, um die großartigen Konzepte zu unterbrechen, die wir anwenden, um uns ein Gefühl zu geben, die Kontrolle zu besitzen. Frische und Möglichkeiten liegen in den Details.

**FÜNF SKANDHAS**

Wir brauchen Reaktionen, die an unsere eigene Situation angepasst sind. Anfangs, wenn wir in einer Menge Konfusion gefangen sind, dann sollten wir vielleicht viele mental beruhigende Meditationen machen. Haben wir gelernt unseren Atem zu beobachten und ein gewisses Maß an Gelassenheit erreicht, könnten wir von Vipassana die Anwendung verschiedener Klassen der Kennung aufgreifen, um uns zu helfen, das was während der Meditation auftaucht, zu ordnen und zu vereinfachen.

Die wichtigste Zusammenstellung von Klassen sind die fünf Skandhas – Form, Gefühl, Vorstellung, Sinneseindruck und Bewusstsein. Zum Beispiel, wenn ich sitze und meditiere, könnte ich das Gefühl von Schmerz in meinem Knie haben. Ich kann es dann einfach als 'Sinneseindruck' identifizieren und dabei belassen, Sinneseindruck nur erkennen wann immer er auftritt. Anstatt in „Oh, ich habe Schmerzen in meiner Schulter, vielleicht sollte ich zum Arzt gehen. Ich möchte wissen, was mit mir geschehen ist?“, erkennt man die Erscheinung einfach als zu einer der fünf Klassen gehörend, welche alle Erscheinungen einschließen. Auf diese Weise beherrscht du die Verwirrung der massenhaft auftauchenden Gedanken, indem du diese Strukturanalyse beim ersten Moment ihres Auftauchens anwendest. Wir sind oft sehr gut in dieser Art der Strukturanalyse, nur dass wir dazu neigen, nicht die neutralen, wie die fünf Skandhas zu benutzen, sondern negative, persönliche, pathologische, die wir in der Kindheit lernten: „Ich bin nicht gut! Ich habs schon wieder versaut! Niemand wird mich mögen!“. Wir benutzen diese Art von Klassen, um eine ganze Menge an Information zu nehmen und sie in einen kleinen Satz in unserer Geschichte zu verwandeln.

Was wir tun müssen, ist, uns entspannen und aufmerksam sein, nicht auf den Satz, sondern auf die Worte und die Buchstaben der Worte, auf die Zeichensetzung, auf die feinen Punkte. Tun wir das, werden wir sehen, dass jedes Erzählen der Geschichte eine andere Geschichte ist, weil die Welt in Bewegung ist. Obwohl dann da eine Vertrautheit ist, ist es keine Verstrickung. Wir sind nicht den vollen Kreis zum selben Punkt gegangen; wir sind in einer Art Spirale gegangen. Die Drehungen der Spirale können weiter und weiter werden, sodass wir mehr und mehr Raum kriegen. Wir decken ziemlich das selbe Territorium ab, weil wir unsere Familien haben oder unsere Jobs oder was auch immer es ist, es ist immer die selbe Geschichte, aber es ist Geräumigkeit im hindurch bewegen, statt einem Gefühl von Peng!

Wenn du ganz sicher bist in deiner Ich-Wahrnehmung, beziehungsweise, wenn deine frühen Kindheitserfahrungen einigermaßen umfassend waren, macht es das wahrscheinlich leichter sich in die Meditation zu entspannen. Wie auch immer, sogar wenn die Dinge wirklich in Unordnung und sehr chaotisch waren, wenn du die Struktur der Meditation und mitwirkenden

Prinzipien verstehst, denke ich, dass du sie besser beherrschst. Sogar auf einer persönlichen Ebene, wenn du neurotisch bist und dich verlierst und verwirrt bist, sobald du die Meditation verstehst und dich hinein entspannst, wird das all die Konfusion beherrschen und allmählich in der Meditation auflösen. Aber wenn du, anstatt der Meditation zu vertrauen, ihr gegenüber eine neurotische Position einnimmst und denkst „Oh Gott, vielleicht bin ich ein schlechter Mensch, vielleicht wird mich Buddha nicht mögen. Er mag jeden anderen, aber Lichtstrahlen gehen von Buddha aus und sie kommen zu jedem, nur nicht zu mir.“, dann könnte es hart sein!

Also hängt es tatsächlich davon ab, wo du dir erlaubst zu stehen, was du für sicher hältst. Waren deine zwischenmenschlichen Erfahrungen bisher so, dass Menschen nicht sehr verlässlich sind, dann ist Vertrauen ziemlich schwer. Hier reden wir jedoch darüber, einem Prozess zu vertrauen, anstatt einem Menschen, der festgelegt ist. Wir werden oft von Menschen betrogen, die sagen „Ich bin verlässlich, du kannst mir vertrauen.“ und dann benehmen sie sich nicht so. Etwas, das Vertrauen erfordert, wurde aufgebaut und dann werden alle Abmachungen verraten.

#### **TANZE! SEI KEIN MAUERBLÜMCHEN**

Dem Dharma vertrauen ist nicht einer Sache zu vertrauen, sondern sich selbst erlauben in einen Prozess einzutreten. Es hat nichts damit zu tun, eine festgelegte Position einzunehmen, zu denken „Ich bin hier und ich werde dir vertrauen.“, sondern es ist eine Bewegung hin zu dem, auf was man vertraut. Das ist der Grund warum wir in der Meditation die Kugel weißen Lichtes haben oder Guru Rinpoche oder Tara. Indem wir Tara vertrauen, vertrauen wir Tara als einer Funktion, als etwas, das wir nutzen, nicht als ein von uns getrenntes Ding. Glaube ist eine Qualität von Beziehung, die uns hilft, uns in Richtung Integration und Nicht-Abtrennung mit der Realisation von Leerheit zu bewegen.

Auf diese Weise erlaubt uns Unbeständigkeit, die Hoffnung auf eine festgelegte Welt loszulassen. Gewöhnlich arbeiten wir sehr, sehr hart um etwas Sicherheit aufzubauen. Einen Pensionsplan erstellen, ein Haus kaufen, Krankenversicherung abschließen, all diese Dinge benutzen Menschen um das Leben sicher zu machen, denken „Wenn ich das alles habe, bin ich in Sicherheit.“. Aber, vom Gesichtspunkt des Dharma aus, ist die Methode um sicher zu sein die, in Kontakt mit der Welt zu sein, während sie sich bewegt – nicht von ihr zurückzutreten und die Welt als gefährlich anzusehen und sie dann zu kontrollieren versuchen – denn, es gibt keinen Platz, wo du dich vor der Unbeständigkeit verstecken kannst.

Wir werden alle älter. Menschen geben Millionen und Millionen und Millionen Dollars für Gesichtscremen und Fettabsaugungen aus und all das ist ein Kampf gegen das Altern. Du kannst dir



jede kleine Linie in deinem Gesicht entfernen lassen, das ist möglich, aber es macht keinen Unterschied. Wenn du jemanden mit fünfundsechzig anschaust und die hatten alle diese Behandlungen, schauen sie aus wie Fünfundsechzigjährige, die all diese Behandlungen hatten. Sie schauen nicht wie fünfundzwanzig aus. Die kannst die Welt nicht auf diese Weise beschummeln, weil sich Leben weiterbewegt und deswegen sagte der Buddha, Leiden entsteht aus Anhaftung. Wir versuchen an etwas festzuhalten, aber wir können es nicht, weil sich alles verändert. Ob wir wollen oder nicht, wir müssen tanzen lernen. Wir können uns nicht bloß zurücklehnen und andere Menschen dabei beobachten, weil wir zum Tanz aufgefordert sind. Es ist nicht sicher, ein Mauerblümchen zu sein, dieser Weg wird dich verdorren lassen und dich wahnsinnig machen!

## PAUSE

### ABWESENHEIT EINES SELBST UND LEERHEIT

Was ich jetzt tun möchte, ist kurz die buddhistische Idee von der Abwesenheit eines Selbst aufgreifen, sie mit Leerheit verbinden und die Begriffe 'ungeboren' und 'unaufhörlich' kommentieren. Wir haben diese Woche nur kurz Zeit, diese ziemlich komplizierten Ideen anzuschauen, welche tiefsinnige, philosophische Untermauerungen haben. Wir jagen sozusagen bloß über die Oberfläche, ein bisschen wie diese Käfer, die übers Wasser laufen, durch die Oberflächenspannung oben bleiben.

Beim Nachdenken über Unbeständigkeit, begannen sich frühe buddhistische Philosophen zu fragen: „Also, wie ist das, dass dieser Moment und der nächste Moment voneinander getrennt sind und trotzdem zusammenhängen? Dass eine Sache von einem Moment zum nächsten andauert und trotzdem ist irgendwie eine Lücke zwischen diesen Momenten?“ Es schien ihnen, dass Ereignisse, Momente ein bisschen so sind wie auf dieser Mala (Rosenkranz); du hast separate Perlen, aber hängen auf einer Schnur zusammen. Da ist eine Art Fortbestand, mit separaten Perlen, die sich darauf bewegen.

Zuerst war da die Vorstellung, dass da grundlegende Atome oder Bausteine sind, die miteinander verbunden sind und die von Moment zu Moment fließen, ein Auftauchen und Vergehen im Augenblick und dann das nächste und das nächste und das nächste. Sobald ein Moment oder Baustein vergeht, taucht der nächste auf, sodass da eine Art schnelles Kräuseln ist, das die Illusion von Dauer und Stabilität schafft. Ein bisschen wie, wenn du einen Staffellauf läufst, du hältst einen Stab, den du an den nächsten Läufer weiter gibst. Außer, dass da ein neuer 'Stab' ist, jedes mal wenn er von einem Moment zum nächsten weitergeht.

Als diese Sichtweise von Nagarjuna und anderen kritisch analysiert wurde, wurde erkannt, dass sie viele Schwachpunkte hat. Zuerst wurde angenommen, dass da nur wenige Arten 'Atome'

wären oder Bausteine, welche alle Formen die wir sehen hervorrufen. Diese konnten als die fünf Skandhas gruppiert werden oder weiter zu den etwa fünfzig Samskaras ausgearbeitet werden. Dann sagte jemand: „Gut, wenn du einen Moment hast und danach einen anderen Moment, dann hat der Moment, der in der Mitte ist, einen hinter sich und einen vor sich, also schaut er sowohl nach hinten – zum Moment, der vorher war – als auch auf den Moment der vor ihm ist.“

Auf Grund dessen hat der Moment, statt eine einheitliche Entität zu sein, eine Rückseite und eine Vorderseite und wenn er eine Rückseite und eine Vorderseite hat, kannst du ihn in der Mitte durchschneiden, weil er zwei Seiten hat. Das selbe kann, mit was auch immer bei diesem Teilen übrig bleibt, gemacht werden, da jede Hälfte auch eine Rückseite und eine Vorderseite hat.“ Du hast eine 'reductio ad infinitum' des Teilens und Teilens und Teilens, wobei es sehr klar wird, dass das was du hast, nicht diese von Moment zu Moment einzelnen Entitäten sind, sondern ein sehr immaterieller Fluss, ein bisschen wie die moderne physikalische Idee von Welle und Teilchen. Es wurde klar, dass, wenn man Manifestation untersucht, Erscheinung, wir keinen substanziellen Grund oder Essenz finden, keine unreduzierbaren Entitäten. Alle Entitäten haben sich als im wesentlichen leer offenbart, eine Erscheinung, welche die Erscheinung von Leerheit, von Nichts ist.

Zum Beispiel, das ist ein kleiner Hammer für die Glocke. Er ist aus Holz, glaube ich. Er besteht aus zwei Teilen – ein abgerundeter Teil und ein länglicher Teil. Wir wissen, dass das beinhaltet, aus Holz, kam aus einem Baum und der Baum kam aus einem Samen und der Samen kam aus einem anderen Baum. Daher hat dieser Hammer, obwohl er wie eine Entität aussieht, etwas, das in sich selbst existiert, eine gewaltige Geschichte, die bis zum Anbeginn aller Bäume reicht. Er wird auch nicht in seiner derzeitigen Form fortbestehen. Wahrscheinlich wird er, wenn er viel benutzt wird, schmutzig werden und eines Tages vielleicht, geht er kaputt oder Leute werden ihn nicht mehr wollen und dann verbrennen sie ihn oder schmeißen ihn weg und er wird umgewandelt werden und in eine andere Richtung gehen. Dieses Objekt ist in Raum und Zeit angesiedelt, es wird durch das Zusammentreffen aller möglicher Faktoren an seinem Platz gehalten. Obwohl es als einzelnes individuelles Objekt erscheint, ist es in Wirklichkeit ein Treffpunkt von hunderten und tausenden Momenten und Situationen und getroffenen Wahlen.

Diese Art äußerlicher begrifflicher Analyse wird benutzt, um einen Raum freizumachen in dem wir sehen können, wie wir unsere bekannte Welt auf der Basis von Annahmen aufbauen. Beginnen wir mit der Annahme, dass dieser Hammer in sich selbst existiert, sind wir darin gefangen, eine Position zu ihm einzunehmen: ihn mögen, ihn nicht mögen, ihm gegenüber gleichgültig sein. Die Welt ist voll mit solchen Dingen und es scheint, dass sie einfach sind, obwohl, in Wirklichkeit, alles Geschichte ist.

Dieses Haus wurde von bestimmten Menschen gebaut, die die Steine trugen. Sie waren verheiratet, sie hatten Onkel, die oft besoffen waren – weißt du – alles bewegt sich endlos hinaus und hinaus und hinaus, wobei jedes Ding mit jedem anderen in Verbindung steht.

### **ÖKOLOGIE UND GEGENSEITIGE ABHÄNGIGKEIT**

Diese Verflechtung der Phänomene ist Teil des Prozesses des abhängigen Entstehens, was bedeutet, dass jedes einzelne Ding bedingt, zusammenhangsbezogen, untrennbar von einem weiten Netz ist, welches alle Phänomene in einer unendlichen gegenseitigen Abhängigkeit verbindet. Diese Sichtweise hilft uns, unsere Annahmen zu hinterfragen; es hat auch gewisse Ähnlichkeiten mit ökologischen Überlegungen. Zum Beispiel, das Bewusstsein, dass wir in einer Welt mit begrenzten Ressourcen leben, kann uns daran erinnern, dass, jedes mal, wenn wir einen Hamburger kaufen, diese Aktion weitreichende Konsequenzen hat.

Trotzdem stellt die Werbung von Handelswaren, wie Hamburger, sie dar, als wären sie ein besonderes Ding an sich, als eine Destillation der guten Essenzen der Welt. Eines dieser Dinge zu essen, wird dich von deiner gewöhnlichen Welt abschneiden und dich in eine besondere Welt bringen, die glücklich und frei von Problemen ist.

Also gibt es zwei widersprüchliche Sichtweisen, eine, die Vernetzung betont und die andere, die eine Wahrnehmung von besonderen Ereignissen, getrennt von anderen Dingen, fördert. Die erstere Sichtweise stellt Annahmen in Frage, während die letztere sie fördert. Unsere Annahmen in Frage zu stellen ist ein sehr wichtiger Teil davon, eine dharmische Lebensanschauung zu entwickeln.

Anstatt nur hungrig zu sein und viele Dinge von der Welt zu wollen, denkt man „Aha! Dieses Objekt ist nicht nur ein Ding da draußen; es ist mit allen möglichen anderen Dingen verbunden. Mit dem Ding in Kontakt zu sein verbindet mich tatsächlich mit allem anderen.“. Je mehr man auf diese Art denkt, umso mehr weicht man das Gefühl von „Ich bin ein separates Einzelwesen, ICH, und was ich will ist wichtig. Pass du auf dein Zeug auf, weil das ist nicht meine Angelegenheit.“. Das ist sehr die Art und Weise, wie unser Leben im konsumorientierten Kapitalismus strukturiert wird.

Aber vom dharmischen Blickwinkel des abhängigen Entstehens würden wir erkennen, dass „Dein Leben und mein Leben verwoben sind, die Entscheidungen, die du triffst, wirken sich auf mich aus und werden sich auf das Leben meiner Kinder auswirken. Ich bin keine abgetrennte einzelne Person. Mein Leben ist Teil dieser ganzen Bewegung.“. Und deswegen wird man offen für die Möglichkeit über Verbundenheit nachzudenken „Nun, wer bist du? Weißt du – wenn ich mit dir verbunden bin, wer bist dann du?“.

Das kann sich zu einem Gefühl von Interesse, Respekt und

Verantwortung gegenüber anderen Phänomenen entwickeln. Es entwickelt sowohl Weisheit, durch Aufmerksamkeit darauf, wie die anderen sind, als auch Mitgefühl, ein Interesse daran, dass sie gesund und glücklich sind. Das bringt uns dazu, uns in einer Weise zu benehmen, die uns selbst und alle anderen Wesen gesund und glücklich macht. In Verbundenheit liegt eine ethische Verantwortung, eine unvermeidbare und unendliche Verantwortung dem anderen gegenüber.

Möglicherweise ist diese Art der Analyse für diejenigen nützlicher, die ihre Denkfunktion entwickelt haben. Für jene, die mehr mit ihren Gefühlen verbunden sind, kann das selbe Verständnis für Verbundenheit durch Gebet und Visualisation entwickelt werden. Es ist nicht so, dass jeder dem gleichen Weg folgen muss, sondern dass es verschiedene Methoden gibt, um zum direkten Verständnis der wichtigsten Punkte zu gelangen.

### **BEISPIEL DES HAMMERS**

Es führt auch zur Idee, dass der kleine Hammer kein Selbst hat. Natürlich ist er verschieden, er ist nicht der Boden, weil ich ihn auf den Boden schmeißen kann und dann kann ich ihn vom Boden aufheben. Der Boden ist der Boden, aber das ist auf dem Boden und jetzt ist er weg vom Boden. Daher ist er verschieden vom Boden; verschieden von der Wand; verschieden von meinem Kopf. Auf einer Ebene existiert er an sich, aber zur selben Zeit ist seine Existenz vom Zusammenhang abhängig, also existiert er nicht an sich, er existiert in Beziehung zum anderen. Das heißt, er scheint als abgetrenntes Phänomen zu existieren, was unsere konventionelle, unser gewöhnliche Art und Weise zu sehen wäre, aber wenn wir uns dessen bewusst werden, ist er tatsächlich in die gesamte Struktur von Werden eingebettet. Im Moment existiert er in meiner Hand. Das ist es, wo er ist, er steckt am Ende dreier meiner Finger. Das ist es, wie wir ihn im Moment wahrnehmen. Wenn ich ihn runter nehme, nehmen wir ihn nicht wahr und wenn ich ihn wieder hoch halte, nehmen wir ihn wieder wahr; er ist immer in Beziehung zu dem was wir tun, er treibt nicht für sich in irgendeinem leeren Raum.

Somit besitzt dieser kleine Hammer keine reale, inhärente Eigennatur. Er scheint zu existieren, aber in sich selbst hat er kein Eigendasein. Mit anderen Worten, sein abgesondertes Dasein ist ein Konzept, es ist eine spezielle Auffassung, die ich von ihm habe, durch die ich ihn herausnehme, ich leite ihn von der Umgebung ab. Ich mache ihn abgetrennt, doch in Wirklichkeit ist er immer in den Fluss des Werdens eingebettet. Die ganze Zeit, durch unseren Gebrauch der Sprache, durch unsere Art ein 'ich' hier drinnen und Dinge dort draußen zu konzeptualisieren, ziehen wir Dinge in die Realität und stoßen sie dann wieder zurück. Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf dich richte, wirst du real, und dann schaue ich nicht mehr auf dich und schaue auf jemand anderen – du bist verschwunden und die andere Person wurde real. Die ganze Zeit machen wir diese

'annehmen und begründen Bewegung', nehmen etwas auf und stoßen es zurück. Ein bisschen wie bei einer Kamera mit Zoom; wenn wir was im Sucher haben, denken wir „Ah, das ist real!“, dann verändern wir die Vergrößerung des Bildes und es geht in den Hintergrund. Das machen wir die ganze Zeit.

### **IM MUTTERLEIB, DENNOCH NIEMALS GEBOREN**

Aber wenn alles Teil des permanenten Zusammenhanges ist, wenn nichts wirklich aus diesem Zusammenhang abgeleitet werden kann, dann ist alles, in gewissem Sinne, darin, ist nicht abgetrennt, und nichts kommt als wahrhaft eigenständige Entität heraus. Das weist uns auf das Verständnis hin, dass alle Phänomene ungeboren und unaufhörlich sind. Es ist, als würden wir im Schoß der Großen Mutter oder dem Schoß der Weisheit existieren. Wir existieren in dem Sinne, dass wir unsere Anwesenheit in der Welt erleben, aber wir sind niemals geboren, im Sinne, dass wir diesen Schoß niemals verlassen und irgendetwas festgelegtes und abgetrenntes werden. Wir werden ständig etwas anderes, unaufhörlich. Wir werden nicht als etwas an sich geboren, mit einem Namen und einer festgelegten Identität, sondern wir sind eher in einem Zustand kontinuierlichen Werdens, verändern uns, wie sich die Welt verändert, sind Teil des unaufhörlichen Fließens voneinander abhängigen Werdens.

Wir sind ungeboren in dem Sinne, dass wir keine festgelegten abgetrennten Entitäten werden, denn was wir sind, kann niemals festgehalten werden, und wir sind unaufhörlich, weil wir Teil der ununterbrochenen und wechselnden Zurschaustellung der Welt sind. Ein traditionelles Beispiel, um die ungeborene Natur zu veranschaulichen, ist ein Spiegel. Wenn du in den Spiegel schaust, siehst du ein Abbild. Du kannst es sehen, aber du kannst es nicht kriegen. Es ist im Spiegel; du kannst es nicht aus dem Spiegel rausnehmen. Es ist dort und dennoch ist dort nichts an sich. Auf die selbe Weise sind wir hier, haben wir eine offensichtliche Präsenz – aber, wenn wir versuchen diese Präsenz zu greifen, merken wir, da ist nichts da. Wir können Entitäten nicht aus dem Prozess unendlichen 'in die Welt tretens' ableiten. Wir sind immer in einem Zusammenhang in dem wir die Welt kennzeichnen und die Welt uns kennzeichnet. Wir sind in einem ständigen Wechselspiel in welchem wir kein abgetrenntes Selbst haben, denn wenn jemand lächelt, lächeln wir, wird jemand wütend auf uns, werden wir zornig oder ängstlich.

Wir sind Teil der unendlichen Vorführung, die sich unaufhörlich innerhalb der Leerheit ereignet. Leerheit bedeutet, dass es kein festes, abgetrenntes Selbst gibt, jedes Ding leer ist und ein Aspekt der Sphäre der Leerheit ist, der Unendlichkeit der Leerheit, unendliche Offenheit. Jedes Ding, das erscheint, hat keine inhärente oder abgetrennte Eigennatur, denn es manifestiert sich in Beziehung zu allen anderen Erscheinungsformen. Das ganze Feld des Werdens bewegt sich miteinander zur selben Zeit.



In unserem täglichen Leben sind wir uns dessen nicht bewusst. Wir bleiben nicht in Kontakt mit dieser dynamischen Bewegung, weil wir am Gefühl eines 'ich' im Inneren festhalten, indem wir versuchen eine bestimmte Gestalt in der Welt zu sichern: „Ich hoffe, ich werde diese Erfahrungen in meinem Leben machen.“, „Gott, ich hoffe, das passiert mir nie.“. Wir versuchen Dinge reinzuziehen, die wir wollen und fühlen uns unglücklich, wenn wir sie nicht bekommen. Wir versuchen die Dinge wegzuschieben, die wir nicht wollen und fühlen uns unglücklich, wenn sie bleiben. Auf die Art versuchen wir ständig die Welt zu manipulieren und zu zwingen, als wäre sie irgendwie unser Feind, als müssten wir auf sie einwirken, statt ein Teil von ihr zu sein. Wir sehen die Welt eher als mechanisches Mittel an, als zu akzeptieren, dass wir in ihr sind, so wie ein Fisch im Wasser ist.

### **LASS DIE GEDANKEN EINFACH KOMMEN**

Ein Schlüsselement der Meditation ist, unser Gefühl der Abtrennung und Ängstlichkeit zu entspannen. Wenn wir uns in der Meditation auflösen und uns in den Zustand von Offenheit hinein entspannen, tauchen Gedanken auf, aber wir lassen sie einfach kommen und gehen, mit jeglichen Ängsten und Hoffnungen.

Wenn wir an einem Gedanken festhalten und uns darauf beziehen, als wäre er real, dann ist da ein Denkender und ein Gedanke. Der Denkende ist nicht der Gedanke, weil der Gedanke geht vorbei und da ist noch immer ein Denker, eifrig über den vergangenen Gedanken nachdenkend oder auf den nächsten wartend, um etwas zu tun zu haben, um sein Gefühl von Wichtigkeit aufrecht zu erhalten. Einmal in diese Spaltung geraten, erschaffen wir unsere Identität durch unsere Beziehung zu Gedanken und das erzeugt unsere vertraute Erfahrung einer Welt der festgelegten affekt-beladenen Entitäten.

Was wir tun müssen, ist zu entspannen und das weiterhin aufzulösen. Entspannen und auflösen; eine sehr sanfte Herangehensweise, die den Gedanken erlaubt, zurück in den Schoß der Offenheit zu sinken. Ein Gedanke erscheint und es ist, als wäre er etwas; er scheint um seine Geburt zu kämpfen und deshalb reichen wir ihm unsere helfende Hand. In London gibt es das Battersea Hundeeasyl und wenn du dort hingehst fangen all die kleinen Hunde an: „Wau! Wau! Wau! Ich bin lieb, nimm mich mit nach Hause. Wau! Wau!“. Wenn du also deine Meditation machst, kommen diese Gedanken daher und sagen: „Oh, ich bin ein schöner Gedanke; ich bin ein interessanter Gedanke; ich bin ein ängstlicher Gedanke. Nimm mich! Nimm mich an!“. Und wir sagen: „Oh ja, das ist wichtig. Ich muss mich darauf einlassen.“ und so wird Samsara geboren. [Lachen] Also musst du hartherziger werden. All diese kleinen winselnden Hunde ... manchmal ist das echt schwer.

**ENERGIE BENUTZEN, UM DEN RAUM ZU KLÄREN: PRAXIS DES PHAT!**

Ihnen einfach zu erlauben, sich im Raum aufzulösen, ist schwierig und darum wird manchmal eine kraftvollere Technik angewandt, die Silbe Phat!. Phat! bedeutet auf tibetisch schneiden. Wenn du Phat! sagst, lass es irgendwie aus dir raus explodieren. Du willst, dass der Ton aus deinem Bauch kommt, vom Zentrum deiner Energie, lass ihn einfach raus kommen.

Die Praxis geht so. Zuerst machen wir die Visualisationsübung, dann lösen wir es auf, indem wir die Kugel aus Licht in uns hinabsteigen lassen und der letzte Fokus der Aufmerksamkeit, der Punkt aus Licht, löst sich im Raum auf und wir entspannen uns in den Zustand von Offenheit.

Dann, nach einer Weile erkennen wir vielleicht, dass wir in unseren Gedanken gefangen sind, daher müssen wir in der Lage sein, uns von ihnen zu trennen. Wir haben bereits zwei Methoden, um das zu tun. Die erste Methode ist, uns unseres Atems bewusst zu sein, nichts weiter. Wir haben dann einen fixen Referenzpunkt, um dahin zurückzukehren. Das ist eine wirkungsvolle Methode, aber eine, die noch immer innerhalb eines dualistischen Paradigmas arbeitet.

In der zweiten Methode, wenn Gedanken auftauchen, versuchst du zu entspannen und sie zurück in den ungeborenen Zustand sinken zu lassen. Du erkennst, dass das Ding, das in Existenz zu treten scheint, keine reale Existenz besitzt, dass es die strahlende Zurschaustellung des Geistes ist und deshalb lässt du es gehen, ohne Anhaftung, lässt es verschwinden, ganz so, wie sich Morgennebel an einem Sommertag auflöst.

Jetzt können wir diese dritte Art lernen, uns selbst aus der Versklavung der Gedanken zu befreien. Wenn du erkennst, dass du dich in Gedanken, Gefühlen, Empfindungen, was auch immer auftaucht, lass ein kräftiges, plötzliches Phat! ertönen. Es wird eine Lücke schaffen, die Erscheinungen wegblasend. Indem du es richtig kraftvoll machst, schockst du dich selbst. So sollte es nicht sein: „Gedanken kommen, da sag ich wohl besser Phat, Phat.“. [Lachen] Das würde dich nicht sehr weit bringen. Es ist eine komische Art der Bewegung, in der du dich selbst überraschst, was am Anfang schwer zu tun ist, weil du ein bisschen zu bemüht sein kannst. Du musst bloß üben, denn nach und nach wird es fast automatisch. Wie, wenn du Rad fährst und auf Pflastersteine kommst und das Fahrrad zu wackeln beginnt, du richtest ganz automatisch deinen Körper aus, sodass das Fahrrad nicht umfällt.

Möglicherweise sagst du Phat! und denkst sofort „Oh Gott, war das witzig!, oder „Das habe ich nicht sehr gut gemacht.“, also bist du bereits in einer Konzeptualisierung des Phat!. Deshalb brauchst noch ein Phat! um das zu klären. [Lachen] Sehr anstrengend. Aber es ist wert, damit zu experimentieren, weil es Energie benutzt, um den Raum zu klären und eben nicht Konzeptualisierung oder Entspannung.

### NUTZEN VON RITUALLEN

Tibetischer Buddhismus ist voller Rituale. Mit anderen Worten, er ist voll mit althergebrachten Formen. Durch das Lernen eines Rituals und einer Form kannst du ein Gefühl für Richtung, für Zweck kriegen. Du lernst etwas zu tun und zu sagen. Sogar wenn du selbst gar nicht genau weißt, was du tust, selbst wenn du dich verloren und verwirrt fühlst, wenn du einfach machst, was dir gesagt wurde, wirst du etwas tun, was einen Wert hat, der von der gesamten Tradition aufgebaut wurde. Auf diese Art ist die Tradition ein Fahrzeug, in dem wir reisen können, das uns unterstützt, uns mit sich trägt. Es hilft uns, unsere Aufmerksamkeit auf die Aufgabe zu richten, obwohl die Aufgabe eine persönliche bleibt. Es liegt immer an uns, über unsere Motivation nachzudenken. Wir müssen eine lebende, lebendige Beziehung zur Tradition aufbauen.

### ZUFLUCHT UND BODHICITTA

Ich werde jetzt die Praxis erklären, wie man Zuflucht nimmt und Bodhicitta entwickelt, und wir werden einen Vers lernen, der am Beginn vieler Meditationen benutzt wird, um ritualisiert unsere Zufluchts-Orientierung und unsere Entwicklung von Altruismus aufzubauen.

Zuflucht suchen ist ein sehr normaler und natürlicher Teil des Lebens. Wenn unsere gegenwärtige Situation in irgendeiner Weise unsicher ist oder wir uns unsicher fühlen, dann suchen wir Zuflucht oder jemanden, der uns Schutz und Hilfe bietet. Zum Beispiel, wenn du nach Hause marschierst und es ist noch sehr weit und du siehst einen Bus, wirst du ihn anhalten und einsteigen. Du suchst Zuflucht im Bus, weil es deine Beine davor bewahrt, zu müde zu werden. Wenn es zu regnen beginnt, suchst du nach einem Unterstand oder einen Schirm und du nimmst darin Zuflucht. Eine Zuflucht ist alles, wo du dich hinwendest, um dir zu helfen in einer Umgebung zurechtzukommen, die für dich problematisch geworden ist. Heutzutage gibt es viele Zufluchtsstätten für Frauen. Eine Frau, die eine schwere Zeit mit häuslicher Gewalt oder ähnlichem hat, kann da einen Platz finden, wo sie der Mann nicht aufspüren kann. Sie wird Schutz und Unterstützung bekommen, um ihr Leben weiter zu führen. Eine Zuflucht unterbricht den Fluss der Schwierigkeiten, die du hast, sie schenkt eine Pause von den Verwicklungen.

Aus buddhistischer Sicht sind wir immer in schmerzhaften Verwicklungen gefangen. Das wird erleben von Samsara genannt. Samsara bedeutet schlicht und einfach die laufende, zyklische Bewegung von Geburt und Tod, Geburt und Tod. Und innerhalb eines Lebens bewegen wir uns von einer Situation zur nächsten, immer in Bewegung, niemals ganz sicher, warum wir Dinge tun oder ob sie irgendeine Bedeutung haben.

Ein Buddha, der in einem Zustand der Klarheit existiert, kann einen größeren Weitblick haben, in dem die gesamte Bedeutung des Lebens unaufhörlich präsent ist. Für uns ist das anders.

Wir verlieren uns ein bisschen und werden verwirrt, als lebten wir in einem Labyrinth. Deshalb gehen wir zum Buddha um Zuflucht. Wir sagen: „Du hast etwas Nützliches verstanden, das ich zur Zeit noch nicht verstehe. Ich brauche deine Hilfe.“

Es gibt zwei Arten Zuflucht zu erfahren. Erstens können wir den Buddha als ein Symbol sehen, dass es möglich ist, mit Klarheit zu leben. Jemand gelangte dorthin. Auch wir können dorthin gelangen. Zum Beispiel, wenn du vor dreißig Jahren in Ostdeutschland gelebt hast, kanntest du vielleicht jemanden, der nach Westdeutschland entkam, und nur seinen Namen zu kennen gab dir die Hoffnung, eines Tages auch hinauszukommen, wenn du wolltest. Der Buddha ist das Symbol für Freiheit und inspiriert uns, uns zu ändern. Die erste Sichtweise ist üblicher in Theravada-Ländern, wie Sri Lanka, Burma, Südvietnam, wo die Idee besteht, dass es tatsächlich nur einen Buddha gab, der starb und weg ist. Er existiert hauptsächlich als ein Symbol des menschlichen Potenzials.

Die zweite Art wäre, sich vorzustellen, dass es eher eine Möglichkeit zu einer Beziehung gibt. Der Buddha ist nicht nur über die Mauer gekommen und lebt jetzt in Saus und Braus in Westberlin – Champagner, lässt sich richtig gut gehen – , nein er kann dir auch kleine Fresspakete schicken. Also: „He Buddha! Dir geht es blendend; wir haben hier dieses schreckliche alte Brot und wir müssen die ganze Zeit in der Fabrik arbeiten, bitte schick mir ein bisschen Kaviar!“. Von diesem Gesichtspunkt aus, ist Buddha nicht nur eine Inspiration, sondern er ist verfügbar, kann auf unsere Wünsche nach Hilfe antworten.

Diese Sichtweise, die in der tibetischen Tradition stark vertreten ist, ist auf der Idee begründet, dass wir alle die Buddha-Natur besitzen, wir alle die Möglichkeit größerer Freiheit, größerer Klarheit, größeren Mitgefühls, größerer Offenheit gegenüber dem Leben haben, dass der Buddha uns dabei helfen wird, weil der Buddha nicht bloß Weisheit besitzt, er hat Mitgefühl. Nachdem er unendliche Freiheit und Freude erreicht hatte, ist er nicht bloß in genießerische Glückseligkeit entschwunden, sondern er ist verfügbar, um das zu verteilen. Wenn wir also in diesem System Zuflucht nehmen, ist der übliche Gedanke „Ich suche Zuflucht im Wissen, dass etwas für mich tun wirst.“. Die Idee ist, dass wenn du bei jemandem Zuflucht suchst, der verpflichtet ist, dir zu helfen, wirst du rein gelassen. Das entspricht der alten Vorstellung eines Spitals; ein Hospital war ein Platz der Gastfreundschaft, der Begrüßung. Wärest du krank und müde dorthin gekommen, hätten sie dich aufgenommen ernährt und wieder hergestellt.

Heutzutage ist es sehr weit verbreitet, sich einsam zu fühlen, zu spüren, dass andere Menschen für uns nicht wirklich erreichbar sind. Das kann das Gefühl entstehen lassen, wurzellos zu sein, abgetrennt, in einem öden persönlichen Raum zu treiben. Aber mit Zuflucht lassen wir uns auf die Idee ein,

dass die Welt nicht neutral und tot ist, sondern warm und einladend, das heißt, wenn wir uns ihr zuwenden, werden wir eine reichhaltige Antwort erhalten. Es hängt wieder von unserer Sichtweise ab. Wir können die Welt als einen Ort sehen, der uns nährt und stark und gesund macht, oder wir können sie als ein Ding da draußen betrachten, auf das wir einwirken und das wir ausschöpfen und nutzen können oder auch nicht. So viel hängt von der Sichtweise ab, die wir einnehmen. In dem wir Zuflucht zum Buddha nehmen, entwickeln wir eine respektvolle Offenheit gegenüber der hohen Stellung Buddhas und wir haben auch genug Respekt uns selbst gegenüber, um zu wissen, dass wir die Segnungen als Gegenleistung empfangen können. Es ist ein wechselseitiger Vorgang.

Um uns jetzt auf den Vers zu konzentrieren, werden wir ihn auf tibetisch lernen und ich werde dann die Bedeutung der Worte erklären, da es sehr wichtig ist, sowohl die traditionelle Form, als auch ihre Bedeutung zu kennen.

#### **ZUFLUCHTSGEBET**

**SANG GYE CHÖ DANG TSOG GYI CHOG NAM LA**

**JANG CHUB BAR DU DAG NYI KYAB SU CHI**

**DAG GYI JIN SOG GYE PE SO NAM GYI**

**DRO LA PAN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHO**

Zu Buddha, Dharma und der besten Gemeinschaft  
gehe ich um Zuflucht bis ich Erleuchtung erlange.

Durch Verdienste, entstanden durch meine Freigiebigkeit und  
andere Tugenden,

möge ich Buddhaschaft erlangen, zum Wohle aller Wesen.

Die ersten zwei Zeilen behandeln Zuflucht nehmen. *SANG GYE* ist das tibetische Wort für Buddha. Es ist ein sehr interessantes Wort, weil die erste Silbe *SANG* gereinigt bedeutet und die zweite Silbe *GYE* bedeutet weit oder offen. Die gewöhnliche Deutung ist die, dass der Buddha alle seine Sünden und Hindernisse gereinigt hat und reich und voll aller guten Qualitäten ist. Rein und vollständig, das ist der zentrale Idee über den Buddha.

*CHÖ* ist das tibetische Wort für das Sanskrit Wort Dharma, welches in europäische Sprachen aufgenommen wurde, weil es ziemlich schwer zu übersetzen ist. Dharma bedeutet zweierlei, die Lehren des Buddha und die Realität, die er verwirklicht hat. Es bedeutet sowohl Dinge, wie sie sind, was du erfährst, wenn du eine reine Sichtweise hast, als auch all die Lehren, all die Methoden, all die Meditationen, die dich in diese Richtung bringen.

Die nächste Silbe *DANG* bedeutet und. Danach *TSOG GYI CHOG*.



*TSOG* bedeutet Versammlung oder Gruppe. *GYI* ist ein Genitiv Partikel und *CHOG* bedeutet beste. Diese Phrase ist gleichbedeutend mit dem Sanskrit Term Sangha, was eine Gruppe von Anhängern des Buddha meint. Manchmal bezieht es sich auf alle Mönche und Nonnen, manchmal weist es auf all die Bodhisattvas hin, auf die wir in der zweiten Hälfte des Verses schauen werden, aber im Wesentlichen bedeutet es 'alle Menschen, die sich in Richtung größeren Verstehens bewegen'. *NAM* ist eine Silbe, die Mehrzahl anzeigt und *LA* heißt zu, nach.

Die 'beste Versammlung' meint hier so was, wie die beste Gruppe, meint den besten Haufen um mit ihnen rumzuhängen. Wirklich! Wenn du mit Menschen rumhängst, die heroinsüchtig sind, wirst du verdorben. Wenn mit Menschen rumhängst, die sehr ehrgeizig und gierig sind, wirst du dich in einen Konkurrenzkampf gezogen fühlen. Überall, wo wir hingehen, stehen wir unter sozialem Druck, weil wir nicht von der Welt abgetrennt sind. Darum ist es so wichtig, mit wem wir unsere Zeit verbringen. Wir werden immer von der Gesellschaft, die wir pflegen, beeinflusst. Die Sangha besteht aus Menschen, die sich bemühen offen und mitfühlend zu sein und sie sind die beste Art Menschen mit denen man sein kann. Zuflucht in sie zu nehmen bedeutet, dich selbst auf sie und ihre Interessen einzustimmen, sodass du geschützt sein kannst vor den Versuchungen, verkörpert von Menschen, die an weltlicheren Beschäftigungen interessiert sind.

Die zweite Zeile beginnt mit *JANG CHUB*, was Erleuchtung heißt. *JANG* bedeutet gereinigt und *CHUB* völlig. Also trägt *JANG CHUB*, Erleuchtung, ziemlich die selbe Bedeutung wie *SANG GYE*, Buddhaschaft.

Die genaue Bedeutung dieser tibetischen Worte ist hilfreich für uns, weil sie uns daran erinnern, dass Buddhaschaft kein Ort ist, wie in: „Oh, es ist scheiße in Ostdeutschland zu leben, ich will nach Westdeutschland, wo jeder ein großes Auto hat.“. Du gehst nicht an einen Ort, wo es bestimmte Dinge gibt, die man in seinen Besitz bringen kann. Worüber gesprochen wird, ist eine Art zu sein, dass man gereinigt ist, genauer gesagt, man ist nicht von Gewohnheiten, Annahmen, all dem Gepäck aus der Vergangenheit und so weiter, genötigt. Man ist offen. Und man ist vollständig in dem Sinne, dass man nicht verzweifelt hungrig ist, nicht versucht, Dinge von der Welt zu kriegen. Man ist zufrieden gestellt, entspannt, offen und kann geben, weil da genug ist. So ist es also eine Gesinnung entspannter Zufriedenheit. Das ist keine präzise Definition, denn die Offenbarung der Buddhaschaft ist für jedes Individuum speziell in Bezug darauf, wie es sich berufen fühlt darauf zu reagieren.

Natürlich sehen Menschen den Buddha oft als Gott, der uns geben wird, was wir wollen, wenn wir beten. Mit dieser Anschauung wird der Buddha ein nützlicher Gehilfe für unser tägliches Leben. Deshalb könnten wir denken, „Wir sind sehr kleine Menschen und der Buddha ist sehr groß. Jeden Tag stellen wir

ein paar Blumen vor den Buddha und der Buddha lässt unsere Kühe sehr fett werden und wir kriegen eine Menge Milch und dann machen wir Butter aus der Milch und mit der Butter füllen wir Butterlampen und die zünden wir für den Buddha an. Weil der Buddha Butterlampen mag, hilft er der Kuh und wir haben einen guten Kreislauf.“. Diese Sichtweise ist für die meisten Religionen üblich und obwohl nicht schädlich, ist sie auch nicht sehr hilfreich für Meditierende, die ihre eigene Natur verstehen wollen.

*BAR DU* bedeutet bis. *DAG NYI* heißt ich. *KYAB SU CHI* bedeutet Zuflucht und *SU CHI* nehmen. Ich nehme Zuflucht. Also sagen diese beiden Zeilen:

Zum Buddha, dem Dharma und der Sangha (oder beste Versammlung, oder Versammlung von Menschen, die praktizieren),  
gehe ich um Zuflucht, bis ich die Erleuchtung erlange.

Die grundlegende Bedeutung davon ist die, wenn ich Probleme habe im Leben, wenn ich Schwierigkeiten habe, versuche ich diese Schwierigkeiten in den Griff zu kriegen, indem ich auf diese besondere Perspektive vertraue. Wir hier im Westen sind alle mit einer Kultur aufgewachsen, die sagt, wenn du glücklich sein willst, musst du hart arbeiten und Dinge bekommen, weil Menschen durch den Besitz von Dingen glücklich werden. Das ist der grundlegende Glaube. Buddhismus sagt das Gegenteil. Er sagt, es es die Anhaftung an Dinge, durch die wir leiden. Daher ist da eine echte Spannung zwischen der Sicht der Kultur in der wir leben und dem, was dieser Vers sagt.

Beim Zuflucht nehmen schalten wir um, vom versuchen die Welt zu kontrollieren, zum verstehen der Beschränkungen unserer Ich-gesteuerten Kraft. Durch das Zuflucht nehmen öffnen wir uns der Möglichkeit einer Sichtweise, die größer ist, als unsere eigene. Das hilft uns, der Tatsache ins Gesicht zu schauen, dass wir mit dem Fließen gehen müssen. Wir müssen dem Leben erlauben, zu erscheinen, wie es kommt, ohne diese starke Anhaftung, was natürlich nicht bedeutet, dass wir hilflos wie Blätter sind, die vom Wind hin und her geblasen werden. Wir haben auch unsere Intentionalität. Wir haben auch die Möglichkeit, Dinge in der Welt zu tun, anderen Menschen zu helfen. Es heißt nicht, wir müssen in Höhlen in den Bergen leben, aber es heißt, dass wir akzeptieren, dass es nicht nur wir selbst sind, die die Welt charakterisieren, die wir Dinge in der Welt tun, sondern die Welt charakterisiert uns und wir akzeptieren die Welt, die uns charakterisiert.

### **AUCH DAS GEHT VORÜBER**

Das bedeutet, unser Karma zu akzeptieren, zu akzeptieren, dass wir dem Schicksal ausgeliefert sind und, dass Dinge passieren, die wir nicht kontrollieren können. Zuflucht nehmen bedeutet, dass wenn das Leben schwierig wird, man nicht zum Buddha geht und sagt „He, großer Papi, nimm den Schmerz weg! Komm, gute Mami, mach mein Leben wieder sicher!“. Vielmehr benutzen wir

Zuflucht, um uns selbst Raum zu geben, um zu überprüfen was vor sich geht, um weniger darin verstrickt zu sein. Die Sichtweise der Welt, die in der Zugfluchtnahme entwickelt wird, gibt einen frischen Zusammenhang, Raum um nachzudenken, bevor wir handeln – und das hilft dabei, die Ansammlung von Karma zu reduzieren. Darum versuchen wir uns in allen Meditationen zu entspannen und zu öffnen und Gedanken und Gefühle durchziehen zu lassen, sodass wir erkennen können, dass unsere offene Natur, unser Gewahrsein, nicht das selbe ist, wie sein Inhalt, die Erfahrung, die unmittelbar stattfindet.

Geist hat weder Anfang noch Ende, aber Phänomene beginnen immer und enden, beginnen und enden, und indem wir Zuflucht im Zustand der Erleuchtung nehmen, haben wir mehr Freiheit, die Momente des Horrors zu ertragen und zu erkennen, dass sie vorbeigehen. Statt zu denken „Oh, mein Gott, das ist mein Leben! Ich bin ruiniert! Ich bin zerstört! Ich halte es nicht aus! Ich kann es nicht ertragen!“, kann man sich einfach entspannen und wissen dass es vorbeigeht. Es wird vorbeigehen, auch das geht vorüber.

Das ist keine opfergleiche Passivität, in der man alles einfach geschehen lässt, denn man ist sich seiner Erfahrung bewusst, reagiert auf seine Erfahrung, weiß aber, dass es nicht alles, es nicht das Ende der Welt ist. Etwas anderes wird geschehen und diese Akzeptanz gibt einen Rahmen, in welchem wir die Welt anders sehen. Es gibt viele traditionelle Kommentare zur Natur und Funktion von Zuflucht.

Viele davon gibt es in europäischen Sprachen und ich würde vorschlagen, dass du sie studierst, da es eine enorme Arbeit ist, unsere tief eingewurzelten Standpunkte loszuwerden und wir jede Hilfe brauchen, die wir kriegen können. Es gibt zu diesem Vers einen Kommentar von Patrul Rinpoche, übersetzt in *Simply Being*<sup>2</sup>, sehr detailliert und es wäre nützlich ihn zu lesen.

<sup>2</sup>*Simply Being: Texts in the Dzogchen Tradition*. James Low. (Wisdom Books, 1998)

*Aus dem Handgepäck eines tibetischen Yogi – Grundlegende Texte der Dzogchen Tradition*

Die nächsten zwei Zeilen des Verses handeln von der Entwicklung von Bodhicitta oder einer altruistischen Haltung, davon, seine Absicht auf das Wohle anderer zu richten.

DAG ist ich und das GYI der grammatische Fall, der das Mittel ausdrückt (Instrumentalis). JIN bedeutet Großmut, SOG heißt 'Mittel' usw. und bezieht sich auf die sechs Paramitas. GYE PE bedeutet erzeugt oder entwickelt. SO NAM bedeutet Verdienst oder etwas von Wert, wertvolle Aspekte. Und GYI zeigt abermals den Instrumentalis an. DRO bedeutet fühlende Wesen, ein Wesen, das Empfindungen hat, das Dinge fühlen kann. DRO ist die Kurzform von DRO WA, Verb gehen oder bewegen, und die Idee ist, dass alle Wesen, das heißt die, die einen Geist oder Empfindungen haben, sich bewegen. Unser Schicksal ist es, uns die ganze Zeit zu bewegen, wir sind ständig in Bewegung. Wir

gehen hierhin und dorthin. Wenn wir in den Wäldern hier spazieren, sehen wir Schmetterlinge hier flattern, dort flattern, sich bewegen, und es gibt Ameisen und alle Arten Käfer, alles ist in Bewegung, folgt irgendeiner Absicht oder einem Verlangen.

All diese Bewegung deutet darauf hin, dass wir nicht im Reinen sind. Alles was lebt scheint gestört, aus dem Lot zu sein, motiviert durch merkwürdige Anliegen, die, einmal befriedigt, auf der Stelle andere hervorrufen. Die Bewegung und Veränderung ist an sich kein Problem. Schwierigkeiten entstehen aus unseren Begierden und Abneigungen, die wir in unser Erleben der geschäftigen Verkörperung einbringen. Innerhalb der Blase unserer zwanghaften Verstrickung können viele Aktivitäten lebenswichtig wirken – aber wenn die Blase platzt, fragen wir uns wofür das alles war. Menschen können ihr ganzes Leben mit arbeiten verbringen, aber wenn sie dann in Pension gehen und zurückblicken, denken sie: „Ich habe mein ganzes Leben damit verbracht das zu tun – warum? Wozu?“. Aber wenn du in einem Büro arbeitest oder einer Universität oder was auch immer, und du hast Kollegen und Termine, wirkt diese Welt schrecklich wichtig. Es erzeugt sein eigenes Gefühle von Bedeutung, das du aufnimmst, sodass dein Leben eine Bedeutung hat durch deine Beteiligung.

*DRO LA* gibt zeigt an, dass wir gefangen sind in dieser Art von besessenem bewegen und tun, Sinn erzeugen indem wir weitermachen, jedoch mit einem sehr begrenzten Blickwinkel. Es transportiert auch die Idee, dass wir nicht bloß über menschliche Wesen sprechen, sondern auch über Tiere, Insekten, Götter, Teufel, welche Art von Wesen auch immer existieren mögen auf anderen Planeten oder unter dem Meer. Wenn da irgendwer, irgendwo ist, der denkt und fühlt, dann sind sie Teil unserer Angelegenheit. *LA* heißt zu oder nach. *PAN* bedeutet Hilfe oder Nutzen. *CHIR* meint um zu. *SANG GYE* heißt Buddha, das erste Wort, das wir anschauten. *DRUB* bedeutet zu erreichen oder zu vollenden. *PAR SHO* bedeutet ich muss, drückt Absichtlichkeit aus. Folglich sagen diese zwei Zeilen:

Durch den Verdienst, den ich durch meine Freigiebigkeit und andere Tugenden geschaffen habe, möge ich Buddhaschaft erreichen, um allen Wesen zu helfen.

### **BODHISATTVA GELÜBDE**

Die Absicht, Erleuchtung zum Wohle von anderen zu erlangen, ist die Essenz des Bodhisattva Gelübdes. Ein Bodhisattva, oder ein Wesen, das auf Bodhi ausgerichtet ist, auf Erleuchtung, ist jemand, der jeden Aspekt seines oder ihres Lebens darauf ausgerichtet hat, anderen zu helfen. Das wird sowohl durch die Qualität offenen Gewahrseins, dass niemanden ausschließt und immer bereit zu reagieren ist, erreicht, als auch durch die Fähigkeit auf eine Art und Weise zu handeln, die den anderen immer an die erste Stelle setzt.

Diese vier Zeilen werden üblicherweise am Beginn jeder Praxis gesagt, um uns selbst mit einer klaren, bewussten Motivation auszurichten. So machen wir die Praxis, weil unsere Leben nicht völlig unter Kontrolle sind, wir kriegen Probleme und leiden, aber wir wollen mit den Problemen umgehen durch Ausrichtung auf den Dharma, durch Meditation und vertiefen unseres Verständnisses und nicht durch zunehmende Kontrolle über die Welt. Unsere Motivation dabei ist altruistisch, indem wir offener und großzügiger anderen gegenüber sind und nicht indem wir egoistisch und selbst beschützend sind. Es erzeugt die grundlegende Ausrichtung jeder Meditation, die entsprechend dem Mahayana Buddhismus praktiziert wird.

Zu beschließen, deine Energie und dein Leben zu benutzen, um offener zu sein und anderen Menschen zu helfen, widerspricht nicht nur dem, was deine Kultur von dir fordert, sondern auch dem, was dein Ego von dir selbst fordert. Diese Aufgabe ist etwas Wertvolles; dafür verdient man Respekt und wenn wir das auf uns nehmen, sollten wir uns selbst respektieren. Wir mögen viele schlechte Dinge gemacht haben und uns sehr schuldbewusst und negativ fühlen, aber in dem Maße, wie wir uns um diese Aufgabe bemühen, die eine großartige ist, werden wir großartige Wesen. Natürlich werden wir weiter durcheinander und verloren sein und all das andere, aber diese Sichtweise ist etwas von enormem Wert, offen sein wollen, fähig sein wollen, anderen zu helfen. Das ist erstaunlich!

Am Ende jeder Praxis rezitieren wir einen anderen Vers, um die Verdienste zu widmen. Das ist auf der Idee begründet, dass wir, wann immer wir etwas tun, das eine Art Wert anhäuft, wir das investieren müssen. Die Meditationspraxis erzeugt eine positive Energie oder ein Potenzial, mit dem man sich einen sofortigen Nutzen für sich selbst sichern könnte. Aber im Einklang mit der gerade entwickelten altruistischen Einstellung, geben wir diese Verdienste weiter, benutzen wir sie zum Wohle aller Wesen.

Hier liegt ein paradoxer Spielzug vor, denn obwohl es heißt, dass der Bodhisattva die zwei Anhäufungen von Verdienst und Weisheit vervollständigen muss, wird Verdienst, sobald er angesammelt ist, sofort anderen gewidmet. Es ist ein bisschen so, wie zu versuchen ein Millionär zu werden, indem du deine Einnahmen auf die Konten anderer Leute einzahlst. Doch das Tor zur Erleuchtung ist das Gesicht des anderen, obwohl es selten gesehen wird.

#### **WIDMUNG AM ENDE**

**GE WA DI YI NYUR DU DAG**

**CHOG GYUR SANG GYE DRUB GYUR NE**

**DRO WA CHIG KYANG MA LU PA**

**DE YI SA LA KO PA SHO**

GE WA meint Wert, alles was hilfreich und nicht schädlich ist.



*DI* bedeutet das, was ist, das Wertvolle, das durch die Praxis entstand, die du gerade machtest. *YI* ist eine Partikel der das Instrumentalis ausdrückt. *NYUR DU* heißt schnell, *DAG* ich, mich als Person, als Subjekt.

Danach, zweite Zeile: *CHOG GYUR*. *CHOG* heißt am besten oder hervorragend und *GYUR* heißt werden, daher bedeutet es im Grunde großartig, höchst. *SANG GYE* bedeutet Buddha. *DRUB GYUR* heißt werden oder erreichen. *NE* ist dann.

Dann die dritte Zeile: *DRO WA* bedeutet fühlendes Wesen. *CHIG* ist eins und *KYANG* gleich. *MA LU PA* bedeutet ohne Ausnahme.

Und die letzte Zeile: *DE YI*, das, was wieder zurück auf das Stadium der Buddhaschaft verweist, *SA* bedeutet Stufe oder Level, *LA* heißt auf, *KO PA* stellen und *SHO* bezeichnet müssen oder wollen oder können, also drückt es sowohl Verlangen als auch Absichtlichkeit aus.

Durch diese Tugend möge ich schnell ein vollkommen erleuchteter Buddha werden. Möge ich dann alle Wesen, ohne Ausnahme, auf diese selben Stufe stellen.

Das verkörpert eine Idee von Einschließlichkeit ähnlich der christlichen Geschichte vom Hirten, der in den Schnee rausgeht und seine Schafe reinbringt. Als er nach Hause kommt, zählt er sie und merkt, dass eines fehlt, also geht er noch einmal hinaus und sucht die ganze Nacht, um das eine zu finden, das fehlte. Es bedeutet im Wesentlichen, dass wir eine vorurteilsfreie Haltung gegenüber Wesen einnehmen, dass unser Engagement anderen Wesen zu helfen, nicht bloß heißt, denen zu helfen, die reich sind, jung oder sexy oder was wir sonst mögen. Wir helfen Jedem, selbst den Menschen, die wir nicht mögen, Leuten, die wir für grässlich halten und besonders denen, die unsere Feinde sind, die uns verletzt oder uns schlimme Dinge angetan haben. Es ist wirklich Edelmut, der uns über die Begrenzung unserer Selbstsucht hinausbringt.

Weisheit und Mitgefühl sind immer miteinander verbunden. Du kannst anderen gegenüber nicht wirklich mitfühlend sein, solange du nicht die Weisheit besitzt, mit deinem eigenen Egoismus, deinen Urteilen und dualistischen Vorstellungen klarzukommen. Dieser Vers um Verdienste zu widmen wird im tibetischen Buddhismus viel verwendet. Die ersten vier Silben in der zweiten Zeile können verändert werden, um sie an den Namen der Gottheit in deiner Praxis anzupassen. So könntest du *Jetsun Drolma*, *heilige Tara* sagen, oder *Pema Jungne*, *Padmasambhava*. Auf welchen Gott auch immer du richtig abfährst, rein damit, weil der ist es, dem du gleichen willst.

#### **DIALOG ZWISCHEN JAMES UND ANWESENDEN**

*Frager:* Was bedeuten diese letzten Worte, „Möge ich sie auf die selbe Stufe stellen“?

*James:* Es bedeutet: „Ich will, durch diese Verdienste, Buddhaschaft erlangen. Und dann will ich diese Wesen, ohne Ausnahme, auf die selbe Stufe stellen.“ Es ist, sozusagen, wie eine typische Immigrantengeschichte, armer italienischer Junge geht nach Amerika. „Ich werde dort richtig hart arbeiten, ich werde eine Menge Geld machen und dann hole ich meine ganze Familie rüber und ich werde sie alle durchs College bringen und wir alle werden dieses Leben haben.“ Das bedeutet es tatsächlich. Was auch immer ich kriege, werden auch sie kriegen.

### **MANTRA VON GURU RINPOCHE**

Jetzt lernen wir das Mantra von Guru Rinpoche<sup>3</sup>. Es lautet:

<sup>3</sup> Guru Rinpoche, als der er in Tibet bekannt war, wird auch Padmasambhava genannt

**OM AH HUNG BENZRA GURU PEMA SIDDHI HUNG.** Mantras helfen den Geist vor Ablenkung zu schützen und den Segen und die Gegenwart der Gottheit hervorzurufen. Vom Mantra von Padmasambhava glaubt man, dass es große Macht besitzt, den Geist vom Leiden zu befreien und eine Realisation der wahren Natur des Geistes herbeizuführen.

OM AH HUNG, was wir bereits rezitiert haben, so wird gesagt, ist die Essenz aller Mantras, weil OM den Körper des Buddha repräsentiert, AH die Sprache des Buddha und HUNG den Geist des Buddha. Genauer gesagt ist das die Essenz der Läuterung der Welt. Einfach die Einfachheit von Form, die sich in und als Leerheit manifestiert. Die Einfachheit von Klang, der entsteht und vergeht. Und die Einfachheit von Gedanken und Gefühlen, die auftauchen und die offene Dimension des Gewahrseins durchlaufen. Das Mantra unterstützt uns im Erfahren des Lebens wie es ist, auf eine sehr einfache Art.

### **BENZRA**

BENZRA ist eine tibetische Umschreibung von VAJRA, ein Sanskrit Wort, das Unzerstörbarkeit bezeichnet. Als die Tibeter das Sanskrit Wort VAJRA umschrieben, schrieben sie es phonetisch nieder, benutzten ihre Kenntnis der Sanskrit Aussprache. Im Laufe der Zeit begannen sie das Wort mehr so auszusprechen, wie die tibetische Sprache funktioniert. Manchmal wurde es Vajra ausgesprochen, manchmal Bajra, Benza oder Benzra ...

Der erste Vajra, wird gesagt, entstand aus den Knochen des Yogi Rishi Dadhichi, der viele Leben lang Geduld geübt hatte. Wegen seiner vollkommenen Gelassenheit, konnte ihn nichts reizen und er war von der Wurzel des Zorns gereinigt. Das heißt er wurde weder von inneren, noch von äußeren Kräften gestört. Er fürchtete sich vor nichts in der Welt und vor nichts in sich selbst. Er war frei von Anhaftung an den Körper und an Schmerz und an Schuld und Scham.

Verdienste ansammeln durch tugendhaftes Handeln ist eine

nützliche Art mit Gefühlen von Schuld und Wertlosigkeit umzugehen. Bekenntnis und Reinigung hilft auch. Aber im Buddhismus werden diese Praktiken vom Gesichtspunkt einer Rückkehr zu unserer innewohnenden Reinheit unserer Natur aus gemacht. Wir nutzen den Segen der Gottheit, um uns zur Präsenz der unveränderlichen Reinheit des Geistes aufzuwecken.

Weil der Geist ungeboren ist, kommt er auf nie eine Art in die Welt, die schmutzig sein kein. Zum Beispiel, hier ist ein Blatt Papier und ich kann es beschmutzen, indem ich es mit einem Farbstift berühre, weil wenn sich die zwei Dinge treffen, beschmutzen sie einander. Aber ist der Geist ein Ding? Wir erleben uns selbst oft so, als wären wir Dinge, als würde uns die Welt irreparabel beflecken, in der Art, wie es Tennyson in seinem Gedicht Ulysses beschreibt: „Ich bin ein Teil von allem das ich traf.“. Doch was wir als wir selbst sein identifizieren, ist ein Fluss von Entstehendem, ein Fluss, der im Tantra als die Zurschaustellung des Geistes angesehen wird. Geist selbst hat keine Substanz. Wenn du in den Geist hineinschaust und wirklich schaust, findest du nichts, weil da nichts ist, das festgehalten werden kann. Weil da nichts ist, das substantiell ist, ist es unzerstörbar. Zum Beispiel ist hier ein Farbstift. Ich werde jetzt das Papier beflecken. „Sieht jeder den Fleck? Ist irgendwer da, der diesen Fleck nicht sehen kann? Damen und Herren, mit diesem selben Stift werde ich jetzt den Himmel beflecken! Seht ihr den Fleck?“. Nun! So ist es. Wenn da nichts ist, kannst du es nicht beflecken. Solange etwas da ist, kannst du es beflecken.

Oft fühlen wir innerlich, als ob wir 'etwas' wären. Indem wir auf Ereignisse reagieren, nehmen wir alle möglichen Positionen ein, dehnen uns aus und ziehen uns zusammen, schieben und ziehen rund um diesen zentralen Punkt eines Selbst. Je mehr wir von Schmerz gezeichnet sind, umso mehr lernen wir vorsichtig zu sein und versuchen die Interaktion zu kontrollieren. Aber wir können uns entspannen und öffnen, wir akzeptieren und erkennen, dass wir viel eher wie der Himmel sind: weit, leer von Substanz, ein Raum unendlichen Potenzials, der nichts dazu beiträgt, eine Spur zu hinterlassen.

## GURU

Als nächstes kommt das Wort GURU, das auf einen spirituellen Lehrer hindeutet. Es ist schwierig die reine Natur für uns selbst zu erkennen und oft brauchen wir einen Lehrer oder Guru um uns zu helfen, über unsere Beschränkungen unseres Karmas und unserer gewohnheitsmäßigen Einstellungen und Reaktionen hinauszugehen. Die ersten Gurus, die wir haben, sind unsere Mütter, weil sie uns ständig vor Dingen schützen, mit denen wir nicht umgehen können und uns mit Dingen vertraut machen, sodass wir ihnen umgehen können. Auf diese Weise hält der Guru die Grenze nützlicher Erweiterung. Später, wenn wir Glück haben, gehen wir in die Schule und haben verständige Lehrer, die das selbe tun können. Weil, wenn du zu viel von Menschen verlangst,

kommen sie in Bedrängnis, und wenn du nicht genug verlangst, fallen sie irgendwie auseinander, sie fallen einfach in sich selbst zurück.

Sehr oft lehrt der Guru eine Sammlung von traditionellem Wissen, das erlernt und benutzt werden kann, um sich zurechtzufinden. Oft sagt der Guru: „Der Buddha sagte das und das und das, das ist, wie wir es machen. Du solltest das tun, weil, wenn du auf andere Weise handelst, verlierst du dich. Wir machen das auf diese Weise und das ist eine sehr gut Sache, es so zu tun.“.

Der Guru funktioniert also als eine Art Kompass oder Wegweiser, der uns ein Gefühl von Richtung gibt, ein Mittel um nicht verloren zu gehen. Natürlich muss der Schüler durch diesen Prozess nicht nur eine Menge an Information lernen, sondern auch die Prinzipien, die diese Information untermauern. Wir müssen die Prinzipien des Dharma zu verstehen lernen und ihnen als Leitgedanken für unsere Leben vertrauen. Andernfalls, wenn wir für jede kleine Situation zu unserem Lehrer um Rat laufen, enden wir in einer regressiven Abhängigkeit, die uns unfähiger macht, mit dem Leben umzugehen. Lernen, wie man lernt ist schwierig, denn wir müssen die zwei Extreme von überhöhter und angstvoller frühreifer Unabhängigkeit, sowie hilfloser und behaglicher, aber unbeweglicher Abhängigkeit vermeiden.

Der Guru ist nicht bloß ein Punkt der Ausrichtung, sondern er wirkt auch als ein Punkt der Erforschung. Noch einmal, das ist wie das Bild der Mutter, die das Kind im Haus in gewisser Sicherheit herumspielen lässt und das Kind unterstützt zu erforschen und sich für anspruchsvollere Dinge zu interessieren, wenn sie bereit ist. Das ist vielleicht besonders wichtig in unserer Zeit, wo wir fähig sein müssen Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und in unserer Arbeit selbstständig zu sein.

Buddha Shakyamuni bot Menschen, die zu ihm kamen, oft an, sich an einem Experiment zu beteiligen, statt ihnen eine direkte Antwort zu geben. Du kennst vielleicht die berühmte Geschichte von der Frau, die mit ihrem Baby auf dem Arm zum Buddha kam und sagte: „Du bist ein großartiger Mann, du bist der einzige Mensch, der mich noch retten kann. Bring mein Baby ins Leben zurück.“. Darauf sagt der Buddha: „OK. Aber zuerst musst du gehen und mir etwas Salz bringen, von einem Haus wo niemand gestorben ist.“. Also geht die Mutter mit ihrem Baby weg und kommt zum ersten Haus: „Kann ich ein bisschen Salz haben?“ „Ja, natürlich kannst du ein bisschen Salz haben.“ „Ist hier irgendwer gestorben?“ „Ja, meine Mutter, sie starb letztes Jahr.“. Sie geht zum nächsten Haus und zum nächsten, und Haus für Haus findet sie heraus, dass jemand gestorben ist. Als sie wieder zum Buddha zurückkommt hat sie erkannt, dass der Tod überall gegenwärtig ist. Menschen sterben in jedem Alter.

Auf diese Weise hat er ihr nichts aufgezwungen, sondern ließ sie tatsächlich mit der Welt in Kontakt kommen. Ich denke,

genauso sollte es sein – dass das Dharma uns helfen sollte in die Welt hinauszugehen und von der Welt zu lernen. Demnach hilft uns der Guru, uns mit dem Prinzip von Offenheit und Gewährsein zu verbinden, anstatt nur eine Person zu sein, die uns sagt, was wir tun sollen.

Das nächste Wort ist PEMA, das heißt Lotos. In der indischen und tibetischen Tradition ist der Lotos ein Symbol von Reinheit, da er eine Blume ist, die in einem schlammigen Teich aus dem Schmutz des Schlammes herauswächst und an der Oberfläche blüht. Es repräsentiert etwas Schönes, das aus etwas Schmutzigem hervorgeht. Er repräsentiert Reinheit in einer unreinen Welt, genauso wie die innewohnende Reinheit von allem, das unrein erscheint.

Insbesondere in diesem Mantra steht Guru Pema für Padmasambhava, ein tantrischer Yogi, der im späten siebenten Jahrhundert nach Tibet kam, auf die Bitte des damaligen Königs, Trisong Detsen hin, das erste buddhistische Kloster in Tibet bauen zu helfen. Padmasambhava war in Tibet wohl bekannt als Guru Rinpoche, 'kostbarer Guru'. Die Geschichte ist die, dass jeden Tag Mauern des Klosters gebaut wurden, aber jede Nacht seien die lokalen Götter gekommen und rissen sie wieder nieder. Die Leute hätten den ganzen Tag gebaut und wenn sie dann am nächsten Morgen zurück kamen, waren die Mauern wieder eingestürzt. Der Mönch der von Indien gekommen war um es aufzubauen, hatte nicht mit den lokalen Göttern fertig werden können, deshalb lud er Guru Rinpoche, Guru Pema, den Lotos Guru oder Padmasambhava (er hat viele verschiedene Namen) ein. Er repräsentiert die Art von energetischer Kraft des Tantra, die fähig ist Dämonen zu bekämpfen, sich auf alle dunklen Kräften einzulassen und sie zu transformieren. Er war derjenige, der wirklich tantrischen Buddhismus in Tibet etablierte.

SIDDHI bedeutet eine Verwirklichung, eine Fertigkeit, gewöhnlich eine Art magischer Fertigkeit, aber hier bedeutet es Erleuchtung. Wir machen die Praxis, um etwas zu kriegen, obwohl das, was wir kriegen wollen, nichts ist, das gekriegt werden kann. Durch die Praxis verändern wir unsere Energie, transformieren wir die 'dämonischen' Muster, die uns beschränken, in die strahlende Präsenz von Weisheit.

Das HUNG! am Ende des Mantras ist eine Art Bestätigung: es muss geschehen! So ist es! HUNG! Da steckt eine Menge Kraft drin.

Also bedeutet das Mantra: Körper vom Buddha, Sprache vom Buddha, Geist vom Buddha, unzerstörbarer Guru, geboren aus dem Lotos, du musst mir Erleuchtung gewähren!

Wenn wir die Visualisationsübung das nächste Mal machen, können wir das ganze Mantra rezitieren, statt bloß dem 'OM AH HUNG!' und dabei, innerhalb der Kugel weißen Lichtes, können wir einen blauen Buchstaben HUNG visualisieren oder du kannst Guru Rinpoche selbst visualisieren.



**MACHT DES MANTRAS**

Die Idee, dieses Mantra zu sagen ist die, dass es eine emotionale Dimension eröffnet in dem Sinne von „Hier ist etwas Wundervolles, hier ist etwas Schönes, du musst kommen, du bist herrlich, du bist schön!“. Da ist also das Gefühl, sich etwas Großartigem zu öffnen, etwas, um sich damit zu vereinigen. Es ist keine Sache, des sich unter die Herrschaft des Gurus stellens. Es ist kein bisschen Sklaverei, weil Guru Rinpoche tatsächlich die schönste Repräsentation deiner eigenen Potentialität ist. Es ist ein bisschen so, wie ein kleines siebenjähriges Mädchen, das zum Ballett geht und Schwanensee sieht und heimkommt und denkt, „Ich will Tänzerin sein und so ausschauen.“. Vielleicht hat sie ein Foto von Margot Fonteyn oder irgendwem und schaut es an und träumt. Dieses Bild wirkt als Inspiration und wenn sie in die Ballettstunde geht und ihre Füße weh tun und müde werden, stellt das Bild ihre Energie wieder her und gibt ihr einen Fokus.

Aber dieses Mantra hat die zusätzliche Kraft von Guru Rinpoches Versprechen, denen zu helfen, die zu ihm beten. Er ist ein Bodhisattva und dazu verpflichtet, allen Wesen zu helfen. Seine Hilfe ist garantiert, ist nicht von seiner Laune abhängig. Wenn wir auf ihn meditieren, ist er anwesend und diese Gewissheit ist wichtig, da sie uns Vertrauen gibt, wenn wir an den Punkt kommen, wo wir uns mit ihm verbinden und dann das Licht zurück in die Offenheit hinein auflösen. Die Hauptsache ist, die Intensität der Emotion zu nutzen „Du bist wundervoll! Du bist großartig! Du bist meine ganze Welt, ich bin an nichts anderem als dir interessiert!“ Das erhöht unsere Unabgelenktheit. Am Ende der Meditation, meine ganze Welt – voller emotioneller Empfindungen – kommt auf die Krone meines Kopfes und löst sich in mich hinein auf. Es gibt eine Intensivierung der Emotionen durch die dualistischen Gefühle von Trennung und Sehnsucht, die zu einer eins-gerichteten Konzentration führt, die uns durch die Auflösung der Erscheinungen führt, zur direkten Erfahrung von Non-Dualität.

Der einzige Grund warum wir praktizieren ist, erleuchtet zu werden zum Wohle aller Wesen. Wir benutzen den Guru als eine Methode, diese Stufe des Verstehens zu realisieren. Mantras versuchen jeden Aspekt von uns selbst für die Aufgabe zu mobilisieren, Weisheit und Mitgefühl zu entwickeln. Wir können unsere Furcht und Einsamkeit nutzen; wir können wie ein sehr kleines Kind sein: „Mama! Papa! Rette mich! Gib mir alles, was ich brauche!“.

Auf die Art benutzt du all die erschreckenden, angstvollen Qualitäten von Samsara um es mit Nirvana zu integrieren. Alles ist Methode. Alles, was wir erleben kann als Methode im Dharma benutzt werden, wenn wir das zentrale Prinzip verstehen, dass alles, was auch immer erscheint, leer von innewohnender Selbstexistenz ist.

Aus dem Grund müssen wir verstehen, dass Guru Rinpoche selbst

Leerheit ist. Er ist die reine Form von Leerheit. Ich bin auch die reine Form von Leerheit, aber ich erkenne es nicht, weil ich denke, ich sei ein reales abgetrenntes Individuum. Indem ich Guru Rinpoche als reine Form sehe und mich öffne, um mit ihm zu verschmelzen, erkenne ich: „Das ist meine Natur.“. Auf Padmasambhava zu meditieren ist eine Methode, den Glauben zu vergrößern, um das Herz zu öffnen und die Aufmerksamkeit scharf zu stellen, aber das Ziel ist Verschmelzen, non-duale Realisation zu erlangen. Durch die Hingabe, die wir in die Praxis einbringen, kommen wir dazu, die dynamische pulsierende Natur von Form und Leerheit zu erkennen. Wir erfahren den Fluss der Welt ohne Angst oder Anspannung. Das führt uns in den offenen, glückseligen und mitfühlenden Zustand von Guru Rinpoche.

### **Pause**

#### **BLEIBENDE FRISCHE VON TRADITIONELLEN FORMEN**

Wir werden jetzt weiter die Beziehung zwischen Angleichung und Erforschung in Dharma Praxis betrachten. Ein guter Teil des tibetischen Buddhismus ist auf Angleichung ausgerichtet, auf lernen und sich in bereits errichtete Strukturen einzupassen. Diese Strukturen sind sehr bedeutungsvoll und hilfreich und funktionieren wie ein Zeichen, ein Bild zu dem man wieder und wieder und wieder zurückkehrt, das sowohl Hingabe aufnimmt, als auch tiefsinnigen Nutzen abgibt und ein Gefühl der Verbundenheit.

Das ist sehr nützlich als eine Art Erinnerungs-Mechanismus, eine Art Eselsbrücke, um uns an einen Platz von Wichtigkeit oder vertrauten Wissens zurückzubringen. Es wiedererweckt eine besondere Art des Verstehens, sodass zum Bild zurückzukehren bedeutet, zu einer speziellen Sichtweise oder Einsicht zurückzukehren. Darin liegt eine Verlässlichkeit, weil das Anschauen angewendet werden kann, welche Situation auch vorkommt.

Dadurch ändert sich die althergebrachte Form nicht, wird aber verwendet, um all die neuen und flüchtigen Formen zu transformieren, die auftauchen. Das unterscheidet sich sehr von der Art, an die wir im modernen Europa gewöhnt sind. Als eine Kultur haben wir vielen traditionellen Formen den Rücken zugekehrt und haben versucht neue Mittel zu entwickeln, um mit neuen Situationen umzugehen. Dieser Ansatz hat zu enormen Entwicklungen in Wissenschaft und Technologie geführt. Da jede neue Form nur nach ihrem funktionellen Nutzen bewertet wird, betonen Veränderungen in der Technologie die Unbeständigkeit aller Formen eher, als den einzigartigen und bleibenden Wert mancher spezieller Formen.

#### **TIBETISCHER MEDITATIONSGOTTHEITEN SIND EINE ART ERSCHEINUNG**

Die tibetischen Meditationsgottheiten sind eine Art

Erscheinung, oder Abstammung des Heiligen. Erschienen aus der klaren, offenen Räumlichkeit des erleuchteten Gewahrseins eines Meisters, ist eine spezielle Vorstellung entstanden, die sowohl in Herkunft als auch Form rein ist. Meditation auf diese Gottheiten bietet uns eine Möglichkeit weniger beschäftigt zu sein, denn indem wir einen verlässlichen Weg gefunden haben alles zu benutzen, was auch immer uns widerfährt, können wir uns entspannen und dem Prozess vertrauen. Anstatt angestrengt nachdenken zu müssen und zu versuchen den besten Weg nach vorne zu berechnen, lernen wir der Intuition zu vertrauen, die aus einer tiefgründigen Einstimmung mit der Welt als einer integrieren Manifestation offenen Gewahrseins entsteht.

Da wir aus einer Kultur kommen, die uns trainiert hat, daran zu denken, neue Dinge zu machen, müssen wir lernen, der bleibenden Frische traditioneller Formen zu vertrauen, Formen, die vom Segen der Linie durchdrungen sind. Indem wir Vertrauen in eine Form entwickeln, haben wir Raum in uns, die Natur von Manifestation zu untersuchen; sind wir uns der Lücke zwischen Gedanken bewusst, erkennen wir ihre Natur während sie entstehen. Auf diese Weise offenbart sich die Welt selbst als eine laufende Zurschaustellung von Kreativität, ohne dass wir beschäftigt sein müssen, um etwas als solches zu erschaffen.

Der wesentliche Punkt ist, wenn sich die Gottheit in dich auflöst und du dich in Licht auflöst und in den Raum verschwindest, verweile in der Offenheit, in der nichts vorhergesagt ist. Welcher Gedanke auch immer aufsteigt, welche Gefühle sich auch immer entwickeln, welche Emotionen erscheinen, erlaube ihnen zu kommen und zu gehen. Versuche nicht festzulegen, was passieren sollte. Was auch immer auftaucht, sei dafür offen.

In diesem Zustand bereiten wir uns für eine Welt vor, die sich sehr rasch verändert. Frei von Anhaftung, werden wir nicht versuchen an der Vergangenheit festzuhalten und eine bekannte, vorhersagbare Basis schaffen. Wir fühlen uns frei, mit den neuen Dingen, die kommen, zu tanzen und darauf zu reagieren. Die traditionellen Strukturen der Praxis helfen, uns an einen Punkt zu bringen, wo wir uns in einen Platz von Nicht-Strukturen hinein entspannen, sodass wir alle Strukturen in Räumlichkeit integrieren und entschlossen über die dualistische Abhängigkeit von Form hinausgehen können.

Man wird unerschütterlich, weil man nicht sagt: „Das ist das Bekannte, wo ich mich sicher fühle und außerhalb ist der Barbar, der Fremde, der zerstört werden muss, weil er anders ist, unterschiedlich, unbekannt.“. Nichts kann uns angreifen, weil alles eine Offenbarung ist, innerhalb des Spiegels des Gewahrseins. Das ist kein Territorium, das ich besitze, sondern die Offenheit der unaufhörlichen Entfaltung von Subjekt und Objekt in ihrem ungeborenen Spiel.

**MANDALA: TANTRISCHES WERKZEUG UM UNSERE FIXIERTEN PROJEKTIONEN ZU TRANSFORMIEREN**

Ein weiteres Schlüsselkonzept in tantrischer Transformation ist das des Mandala, ein Sanskrit Wort, das einen Kreis oder eine Versammlung bezeichnet. Das tibetische Äquivalent ist *KHYIL KHOR*; *KHYIL WA* bedeutet eine Spirale, ein in ein Zentrum wirbeln und *KHOR WA* bedeutet ein Kreis oder Umdrehung. Traditionell ist das Mandala der Bereich der Gottheit, wo die fünf Gifte in die fünf Weisheiten transformiert werden. Da ist ein ruhiger Mittelpunkt und ein äußerer Kreislinie. Zwischen ihnen besteht eine dynamische Spannung. Normalerweise ist in der Mitte Dummheit, Zorn ist im Osten (die Richtung, die zu uns schaut), Verlangen ist im Westen, Stolz im Süden und Eifersucht im Norden.

In manchen der früheren buddhistischen Formulierungen gibt es drei Gifte oder drei Bedrängnisse: Dummheit, Zorn und Verlangen. Die Wandlung in fünf, wobei Stolz und Eifersucht zugefügt wurden, kam ein bisschen später. Grundsätzlich kommt die dreifache Form dort zustande, wo die Gottheiten nicht in sexueller Vereinigung sind und die fünffache Form kommt zustande, wenn sexueller Kontakt zwischen den Gottheiten stattfindet, wenn ein ausgefeilteres Verständnis von Energie behandelt wird.

Die wesentliche Sichtweise des Mandala ist, dass Samsara oder diese Dimension der Erfahrung des Lebens als problematisch, schwierig, widersprüchlich, in sich selbst die wirkliche Natur von Offenheit und Weisheit trägt. Wenn wir uns erinnern, dass es in in der theravadischen Auffassung von Buddhismus die Idee gibt, wir leben in dieser Welt, die voller Probleme ist, aber der Buddha ist gekommen, um zu sagen: „He, man kann an einen besseren Ort gelangen.“ Ein bisschen wie diese irischen Auswanderer, die nach Amerika gingen: „Da sitzen wir im Westen von Irland, es regnet die ganze Zeit und sogar die Kartoffeln verfaulen. Jetzt gibt es da ein kleines Boot. Lass uns an Bord gehen und nach Amerika fahren, das Land, wo Milch und Honig fließen, wo alles richtig nett ist.“ Das ist die Idee. „Hier ist es beschissen und da drüben ist es gut. Lass uns weggehen und dorthin gehen.“

Das Problem mit dieser Auffassung ist, dass die einzige Person, die jemals da hinüber gelangte, Buddha Shakyamuni ist und er machte das vor langer Zeit, also: „Es war einmal vor langer Zeit, da ist mein Ur-, Ur-, Ur-, Ur-, Ur-, Urgroßvater an diesen wundervollen Ort gelangt und er ist so glücklich. Wir sitzen immer noch hier in der Scheiße, aber vielleicht, eines Tages, wird sich wieder einer von uns aufmachen und dorthin gelangen.“

Hingegen vom tantrischen Gesichtspunkt aus, ist alles was auftaucht, das problematisch für uns ist, deshalb problematisch, weil wir es nicht wirklich richtig wahrnehmen, wir sehen es nicht in seinem wahren Sein. Weil wir von

festgelegten Vorstellungen über Dinge abhängig werden, sind wir nicht frei zu erleben, wie sich uns das Objekt selbst offenbart. Genauer gesagt, wir erklären der Welt, was sie bedeutet und weil wir unsere Bedeutung auf die Welt projizieren, ist da kein Raum oder Frische in uns, um die Welt direkt zu erfahren, so wie sie ist. Wir sehen immer unsere eigene Projektion und niemals das Ding selbst.

Das entspricht der Idee der Übertragung; dass du den Therapeuten siehst, als wäre er deine Mutter oder ein anderer Mensch in deinem Leben und nur durch das Aufarbeiten dieser Fehlidentifikation des anderen wirst du frei, sie klarer zu sehen. Es wird erkannt, dass die Gefühle, die übertragen wurden, einen exakten Ursprung in der Vergangenheit haben, was den Patienten frei macht, um mit seinem gewöhnlichen Leben klarzukommen, offener zu sein gegenüber allem, das ihm widerfährt und so endet die Therapie. Frei von Übertragung zu sein, ist eine ziemliche Erleichterung, sowohl finanziell, als auch emotional! Im Tantra versuchen wir uns selbst von 'der großen Übertragung' zu befreien, dem Netz, gesponnen aus Unwissenheit auf dem Webstuhl von Subjekt/Objekt Interaktion.

#### **DUMMHEIT IST EINE STRUKTURELLE STÖRUNG**

Unwissenheit lässt Dummheit entstehen, die die anderen Gifte erschafft. Unwissenheit ist das Nicht-Erkennen des Grundes unseres Seins. Dummheit ist das Gefühl, eine getrennte, reale Person zu sein, die in einer Welt von realen, getrennten Objekten lebt. Dummheit meint klarerweise nicht, im herkömmlichen Sinne unintelligent zu sein. Dummheit ist eine strukturelle Störung in unserer Beziehung zur Welt. Wenn wir uns auf Grund dieser Störung abgrenzen, handeln wir zwangsläufig auf der Basis von Verdinglichung und dann, ganz egal wie brilliant unsere Gedanken und Aktionen sind, sind wir grundsätzlich durcheinander, weil wir auf der Basis von Axiomen handeln, die uns täuschen.

Praktizieren wir die Auflösungsmeditation und verschmelzen in Licht und Raum, dann ist da zumindest ein kleiner Moment einer Lücke in der Abhängigkeit von den Erscheinungen, bevor der erste Gedanke kommt. Können wir uns in diese Räumlichkeit hinein entspannen, sind wir nicht in Subjekt/Objekt Beziehung eingesperrt; es ist ein Moment unendlicher Freiheit. Allmählich tauchen unsere Gewohnheiten des Aufspaltens auf und wir werden vielleicht darin gefangen. Aber in diesem Moment des Friedens, hat Raum tatsächlich keine Grenzen. Er ist von dem, was vorher war und was nachher kommt begrenzt, aber wenn wir wirklich drin sind, gibt es da kein vorher und nachher, weil es einfach unendliche Offenheit ist.

#### **MAN IST BEIDES, DER RAUM UND SEINE STRAHLENDE ERSCHEINUNGSFORM**

Das entwickeln führt zur Verwirklichung dessen was in Sanskrit *DHARMADATU JNANA* genannt wird. Auf tibetisch heißt es *CHÖ YING*



YESHE und auf deutsch würden wir es wahrscheinlich 'Weisheit der Offenheit' oder 'unendliche Räumlichkeit' nennen. Es ist die Weisheit der Präsenz in der Offenheit, in welcher alle Phänomene zu Tage treten. Man ist in diesem Moment gleichsam wie der Himmel und in dieser himmelsgleichen Offenheit erscheinen weiterhin Phänomene. Man ist kein sich manifestierendes Phänomen mehr, sondern man ist in der Räumlichkeit, welche die Mutter oder die Basis für alles ist, das erscheint.

Das ist der grundlegende Wechsel. Das ist die Essenz dessen, worum es in dieser Praxis geht. Das ist es wohin man immer wieder und wieder zurückkommen muss, seine Selbstidentifikation vom Standpunkt, selbst ein Phänomen oder ein Ding das erscheint zu sein, umzuschalten und zu erkennen, dass man tatsächlich der Raum ist, in welchem Dinge als ungeborene und unaufhörliche Manifestation erscheinen.

Eines der Dinge, die im Raum erscheinen, ist man selbst. Und das ist sehr verzwickelt. Man ist beides, der Raum und die strahlende Erscheinungsform des Raumes. Da ist keine Trennung, kein Widerspruch zwischen diesen beiden Zuständen mühelosen Seins. Die Transformation geschieht durch entspannen der Festlegung auf die zwei getrennten Punkt eines Subjektes und eines Objektes, indem wir ihnen erlauben sich aufzulösen, offenbart sich unendliche Räumlichkeit. Hat man die Fähigkeit entwickelt, die ganze Zeit darin zu verweilen, wird jede Erfahrung in der Welt als Zurschaustellung der Kreativität von Raum gesehen. Zum Beispiel, für gewöhnlich, wenn jemand etwas tut mit dem ich nicht einverstanden bin, mag nicht was passiert und bin zornig darüber. Diese Wahrnehmung des anderen als getrennt und feindlich erzeugt alle Arten von Gedanken: „Warum tust du das?“. Ich will widersprechen oder bekämpfen, was diese Person tut. In diesem Moment ist da das Gefühl, was sie macht, ist real und es ist schlecht. Zuallererst ist es real und zweitens ist es schlecht.

Mein Ausgangspunkt, um mit dieser in Beziehung zu treten ist, „Ich existiere und habe Rechte und bin eine Person, die sich darum sorgt, dass Dinge gut sind und ordentlich erledigt werden. Warum machst du das? Du solltest das nicht tun!“. Ich beginne mit einem Gefühl von fester Gegenwart und im selben Moment, wo du das tust, bist du auch fest. Immer ist da Abgetrenntsein mit einem Potenzial, um Gefühle von Anziehung und Ablehnung zu erzeugen.

Ist mein Ausgangspunkt hingegen das Gefühl von Räumlichkeit, dann erscheint, was auch immer erscheint, innerhalb von Räumlichkeit, nicht außerhalb. Da gibt es kein Territorium von 'Ich', das verteidigt werden muss. Innerhalb der Offenheit erscheint etwas: „Wow! Was ist das?“ Da ist ein Gefühl von Interesse an dem, was erscheint und weil da kein Gefühl von Gefahr ist, auch keine Basis für Widerstreit; und weil man daran interessiert ist, was der andere macht, gibt es mehr

Möglichkeiten, dem anderen zu helfen es zu ändern. Auf diese Art verliert Gewahrsein niemals die Wahrnehmung von Offenheit, sogar wenn vielschichtige, sich wechselseitig beeinflussende Manifestation stattfindet.

#### **DIALOG ZWISCHEN JAMES UND ANWESENDEN**

*Frager:* Aber was kannst du tun, wenn du die Wut spürst?

*James:* Na ja, zuallererst musst du sie auflösen. Du musst zum zentralen Punkt zurückkehren. Ein Beispiel: wenn du mit Heranwachsenden arbeitest, die Probleme haben, sind die oft sehr, sehr zornig und aggressiv und werden sehr provokant sein. Lässt du dich von ihnen provozieren, vielleicht als Therapeut, wird es sehr schwierig, weil sie tatsächlich wollen, dass du provoziert bist, und wenn du es bist, und reagierst, sagen sie: „Ah! Ich wusste, du kannst mir nicht helfen, du bist ganz genau so, wie alle anderen!“. Man muss wirklich echt daran interessiert sein, was sie tun. Fahren sie darauf ab Graffiti zu machen, geh vielleicht raus und schau dir das Graffiti, oder was es sonst ist, an, und indem du ihre Welt betrittst, verkleinerst du den Konflikt von zwei getrennten Dingen und nimmst eine Position an der Seite dieses Menschen ein, schaut in die selbe Richtung. Du bist nicht gegen sie, aber du ignorierst sie auch nicht; du arbeitest mit ihnen zusammen.

Durch das praktizieren der Auflösungsmeditation entwickelt man genug Raum, um sich nicht in eine auf Stolz begründete Reaktion hineinzusteigern. Man sieht die Situation als Illusion, man ist nicht überwältigt. Statt also feindlich zu reagieren, „Wag das ja nicht! He! Das ist ein Wartezimmer, was sprühst du da Farbe auf die ganze Wand? Wir werden das neu ausmalen lassen müssen! Kennst du eigentlich unser Budget?“, ist man wirklich in der Lage zu sehen, was getan wird und darüber zu reden. „He, warum machst du das? Was ist das für ein Muster? Bedeutet es etwas?“. Dadurch lädt man die Person ein, sich von der Position ein Fremder und ausgeschlossen zu sein, sich auf die gleiche Seite zu stellen. Man tut das, indem man den Raum von Interesse, Faszination anbietet, anstatt eine festgelegte Reaktion einer vorgefertigten Identität und Haltung vorwegzunehmen.

*Frager:* Wenn dich jemand verletzt, denke ich, dass es gut ist Wut zu spüren und zu sagen, „Nein, hör auf.“.

*James:* Nun, zuerst einmal sollte man vielleicht darüber nachdenken, wie man in die Situation geraten ist, wo dich die Person verletzt. Ich meine, klar gibt es Situationen, die uns aufgezwungen wurden. Wenn du nachts heimgehst und da kommt ein psychopathischer Fremder daher, der dich angreifen will, ist das ein sehr guter Zeitpunkt „Nein“ zu sagen. Das ist völlig klar. Aber es mag sein, dass Raum vorhanden ist, den wir nicht wahrgenommen haben. Sagen wir, du arbeitest mit ein paar Kollegen zusammen und allmählich entstehen Spannungen. Du sprichst die Spannung nicht an und eines Tages explodiert es und da ist ein heftiger Streit. Teil des Problems ist, nicht zu

reden, solange die Schwierigkeiten noch ziemlich einfach sind. Vielleicht hast du gehofft, es würde weggehen oder du warst zu beschäftigt, es gibt immer einen guten Grund. Aber der Grund ist bloß eine andere Art von Dummheit, eingefangen zu sein in Subjekt und Objekt als real und abgetrennt. Wegen dieser Trennung bricht an einem bestimmten Punkt die Kommunikation zusammen, weshalb du, statt einen freundlichen Kaffeepausch zu haben, nur deinen Kaffee nimmst und an deinen Schreibtisch zurückgehst. Nach einer Woche baut sich die Spannung auf, bis es eine Explosion gibt. Also wäre ein Teil der Antwort, zu erkennen, wann sich das Objekt mehr absondert, wann man nicht mehr offen für den anderen ist, weil das die Grundlage für Wut ist, die in Beziehungen entsteht.

Klar, wenn jemand dir gegenüber böse ist, an dem Punkt musst du dich selbst verteidigen. Aber du musst dich verteidigen, während du Weisheit und Mitgefühl aufrecht erhältst. Weisheit ist, eine entspannte Räumlichkeit aufrecht zu erhalten, was auch immer passiert. Mitgefühl ist, sich den anderen gegenüber so zu verhalten, dass sie aufhören, mehr schlechtes Karma anzusammeln und ihnen eine Erfahrung anzubieten, die möglicherweise eine Lücke in ihrer abgeschlossenen Welt, gewohnheitsmäßiger Annahmen öffnet. Teil vom Bodhisattva Gelübde ist es, andere an die erste Stelle zu stellen. Das bedeutet nicht, zuzulassen, missbraucht oder ausgenutzt werden. Es bedeutet, offen für den anderen zu sein, sich im Klaren über ihre Situation zu sein und mit Mitgefühl darauf zu reagieren, mit einer Sorge für ihr unendliches Glück. Und das kann bedeuten, ihrer augenblicklichen selbstbezogenen Befriedigung entgegenzuwirken.

*Frager:* Die westliche Psychologie lehrt uns, dass es sehr wichtig ist, deine Wut nicht zu unterdrücken, sondern die Wut zu spüren und auszudrücken. Wie lässt sich das mit der buddhistischen Sicht verbinden?

*James:* Na ja, westliche Psychologie ist keine nicht-duale Philosophie. Im Sinne der Auffassungen, die wir diskutiert haben, ist die westliche Psychologie im Kindergarten, weil ihr Ansatz lautet: „Ich bin ich, ich habe diese Gefühle und muss ehrlich zu mir sein.“, was eine sehr gute Basis zum anfangen ist. „Ich bin ein wichtiger Mensch, was ich in der Welt erfahre ist wertvoll, erzähle mir nicht, was ich fühlen soll, ich kann meine eigenen Gefühle fühlen!“. Das ist eine gute zuverlässige Basis. Hast du diese zuverlässige Basis, kannst du anfangen sie aufzulösen und aufzumachen. Wenn du keine solche stabile Basis hast, glaube ich, dass du später in der Meditation Probleme kriegst. Es ist ein guter Ausgangspunkt zu wissen, was deine Wut ist.

Deshalb habe ich diesen Morgen vorgeschlagen, dass ihr eure Emotionen zeichnet, eure Beziehung zu ihnen erforscht und euch selbst erlaubt, zu wissen, dass ihr sie habt. Sie sind von sich aus nicht schlecht. Nach der buddhistischen Sichtweise sind sie

Verkrümmungen von Energie, verbindende Energie zwischen den beiden Punkten dualistischer Wahrnehmung. Der Ausdruck von Wut ist sowohl für einen selbst zerstörerisch, als auch für den anderen. Entweder richten wir zu viel Wut gegen den anderen, sodass wir einen Kampf mit unseren Freunden haben und Freundschaft verlieren. Diese übermäßige Wut ist nicht kreativ oder würde etwas klären, weil es den anderen vertreibt. Oder wenn wir andererseits der anderen Person unsere Wut nicht zeigen, sondern sie gegen uns selbst richten und uns selber niedermachen: „Warum habe ich das getan? Ich wollte mit der Person nicht schlafen, ich wollte das nicht tun...“. Also ist es sehr üblich für Wut, dass sie entweder zu stark nach außen geht oder zu stark hereinkommt, anstatt eine effektive Art der Kommunikation zu sein.

Wut entsteht, wenn der andere zu real ist. Wir können den Fluss des Lichtes in der Auflösungsmeditation benutzen, um die Objekte, die uns ängstigen, provozieren und stören, zu reinigen. Visualisieren wir die Person von der wir glauben, dass sie schädlich für uns ist, können wir sie mit Licht füllen, sodass wir sie nicht mehr so beunruhigend empfinden, wenn ihre strahlende, leere Natur offenbart wird. Auf diese Art reinigen wir unser Karma während es entsteht, in der Form des anderen und indem wir uns selbst mit dem Licht füllen, reinigen wir die inneren Stimmen, die eine Fortsetzung von Karma sind. Dann haben wir die Erlaubnis, uns selbst in der Welt auszudrücken, ohne Sorge, ob dieser Ausdruck gut oder schlecht ist, denn die Motivation wurde durch Weisheit und Mitgefühl gereinigt. Die Frage ist, ob es wirkungsvoll ist, oder nicht.

Wenn dich jemand angreift, musst du deine Wut zeigen, wenn es die Gefahr beendet. Du musst nicht angegriffen werden, aber du musst Gewährsein entwickeln, dich in deinen Reaktionen zu führen. Motivation ist der Schlüssel. Wut, motiviert von Hass, einem Verlangen zu verletzen oder zu bestrafen, ist nicht hilfreich, weil es keinen Raum anbietet, um Veränderung stattfinden zu lassen. Grausamkeit entsteht aus einem Verhärten des Herzens und diese Verhärten geschieht, wenn Subjekt und Objekt sehr real und sehr getrennt scheinen. Das kann in Situationen ausgelöst werden, in denen andere grausam zu uns sind. Je mehr wir uns entspannen und öffnen und diesen Zwang erkennen, andere Menschen zu verletzen oder grausam zu sein und es durch die Meditation auflösen, desto mehr beginnen wir uns selbst, in unserem spontanen in der Welt sein, zu vertrauen.

## REINIGUNG

Verlangen oder Anhaftung entsteht grundsätzlich, weil ich mir vorstelle, es existiert ein Objekt, von dem ich glaube, es wird mich irgendwie vervollständigen oder erhöhen. Es beginnt mit einem Gefühl, dass ich, wie ich bin, nicht genug bin. Ich brauche mehr. Es ist eine Art grundlegender Hunger, wo Leerheit als Feind gesehen wird. Die Weisheit, die in der Reinigung aus dieser Beschränkung entsteht, wird 'die Weisheit von

Genauigkeit und Klarheit' genannt.

Wenn wir einen schönen Platz genießen, ist es schwierig, nicht an der Schönheit und der Freude, sie zu genießen, zu hängen. Wenn wir weggehen, ist da ein Gefühl des Verlustes, weil, was kommen wird, nicht so gut sein kann, wie das, was wir hinter uns lassen. Die Unterscheidung, die wir treffen, die erhöhte Reaktion, die uns für eine Situation öffnet, verschließt uns für eine andere. Das führt uns zu den Turbulenzen von Hoffnungen und Ängsten.

### **REINIGUNG VON VERLANGEN UND ANHAFTUNG**

Die Reinigung von Verlangen und Anhaftung verlangt eine Hingabe an ein vorurteilsfreies phänomenologisches Interesse an der Welt, sodass, was auch immer erscheint, interessant ist. Der Regen ist interessant, schau, wie der Regen das Fenster runter strömt. Schau was mit meiner Haut geschieht, wenn es kalt ist, ich kriege diese Gänsehaut. So nehmen wir an allem, was geschieht, mit konzentriertem Gewahrsein teil, ungetrübt durch festgelegte gewohnheitsmäßige Standpunkte, Vorlieben, Abneigungen und so weiter.

Ich denke, es ist wirklich wichtig, das hier zu praktizieren. Wenn wir die Auflösungsmeditation machen oder das Still-Sitzen, wenn unsere Aufmerksamkeit zu den Sinnen zurückkehrt, erlaube ihnen alle Arten von Strukturen zu erforschen. Untersuche, wie du zu manchen Dingen hingezogen wirst und nicht zu anderen und entspanne diese Neigung, erlaube ihr zu vergehen, sodass wir zu einer Empfindung des frischen Potenzials in allen Erscheinungen zurückkehren können.

Du magst Hundescheiße finden oder Katzenscheiße, und wirklich, berühre es oder rieche dran, Dinge über die du normalerweise entsetzt wärst, erlaube dir selbst, an solchen Dingen interessiert zu sein und untersuche sie. Du kannst in den Wald gehen und scheißen und sogar mit deiner eigenen Scheiße spielen [Lachen]. Weil so viel von unserem Leben durch diese Unterscheidungen beschränkt ist. Ich sage nicht, man sollte das die ganze Zeit machen [Lachen] oder jeden Tag oder sich in eine Art Perversion hineinsteigern! Aber ich denke, auf eine gewisse Weise können unsere Überzeugungen absolut erscheinen, speziell was uns gesagt wurde, als wir sehr klein waren. Deshalb ist es sehr wichtig, sie in Frage zu stellen. Natürlich, weil sie so tief verankert sind, kann das Hinterfragen eine Menge Angst und Beklemmung auslösen, so, als würden wir bestraft werden.

Durch diese Erforschung können wir uns selbst befreien uns für Dinge zu interessieren, zu denen wir normalerweise keinen Zugang haben. Dieses offene Interesse bedeutet, dass der Reichtum der Welt immer für uns anwesend ist. Stehen wir immer mit dem Reichtum der Welt in Kontakt, können wir immer zufrieden sein. Daher sind unsere Verlangen und Sehnsüchte sehr oft Ersatz für den gegenwärtigen Moment, ein gegenwärtiger Moment, der nicht so faszinierend ist, wie die Bilder, die wir



für uns selbst erschaffen. Das passiert, weil unsere Erfahrung der Gegenwart von Projektionen aus der Vergangenheit überlagert wird und deshalb benutzen wir Fantasie, um dem Gefühl von Langeweile und 'in der Falle sitzen' zu entgehen, das diese vergangenheitsbezogene Gegenwart erzeugt. Von dieser Basis aus identifizieren wir die Wesen, von denen wir glauben, dass sie uns befreien werden und konzentrieren uns darauf, uns eine Zukunft anzueignen, die uns von der Gegenwart befreit. Aber aus einer buddhistischen Perspektive muss das scheitern, weil Besitznahme lediglich Entfremdung verstärkt.

Es ist sehr wichtig auf die Art zu achten, wie wir uns von Objekten abschneiden, weil wir sie nicht mögen oder wir glauben, sie seien gefährlich, und Entspannung zu üben und uns selbst zu erlauben, offen zu sein, was auch geschieht. Das ist grundsätzlich die Vorstellung für die Reinigung von Verlangen.

Eigentumsverhältnisse verschleiern oft die Tatsache der Veränderung. Verweilen wir mit einem Verständnis der Unbeständigkeit, sind wir befreit, am Prozess der Wahrnehmung teilzunehmen, statt an der Illusion des Besitzes starrer Entitäten. Wenn du in eine Kunstgalerie gehst und siehst ein schönes Bild, schaust du es an, siehst es, freust du dich. Du musst diesen Monet nicht an deiner eigenen Wand haben. Öffnest du dich wirklich diesem Moment, wird dich das von selbst für den nächsten Moment öffnen, sodass sich ein unendliches Sehvermögen für Offenbarung entfaltet.

### **REINIGUNG VON STOLZ**

Jetzt überlege dir das Problem von Stolz. Stolz ist ein weiterer Ausdruck des Gefühls, von anderen Menschen getrennt zu sein, „Ich bin wichtiger. Ich bin etwas besonderes.“. Es hat sehr viel mit dem Erdelement zu tun, es ist wie Stein, es ist fest. Es ist ein Ort, an dem man ist. Es ist etwas sehr enges und einschränkendes. Die Reinigung davon wird die 'Weisheit der Gleichheit' genannt, in der man die Werte und Qualitäten von allem um uns herum erkennen kann. Man ist in Verbindung mit seinem eigenen Wert, aber auch in Verbindung mit dem Wert der anderen und in diesem Moment fühlt man sich nicht bedroht vom Wert anderer Menschen. Es ist nicht notwendig seine eigene Position zu festigen, weil man Teil einer unendlichen Zurschaustellung von Wert ist, die genossen und respektiert werden kann.

Da ist eine Qualität der Offenheit und Wertschätzung; nicht den anderen über mich stellend oder mich über den anderen stellend, sondern unendlich, in alle Richtungen. Wahrscheinlich ist im Westen Stolz nicht so sehr unser Problem, wie seine andere Seite, was ein schwaches Selbstwertgefühl oder Selbsthass ist, der negative Narzissmus zu denken, „Ich bin der schlechteste Mensch auf der Welt und niemand ist so schlecht, wie ich. Ich habe all diese Dinge gemacht...“. Sich schlechter als andere zu fühlen, selbstbewusst für die eigenen Mängel werden, kann eine

genauso tiefe Trennung von der Gemeinschaft der fühlenden Wesen bewirken. Das wirkt als begrenzender Faktor in der Entwicklung, sowohl von Weisheit, als auch von Mitgefühl.

Sich einfach Raum zugestehen, integriert mit dem Raum der anderen, nicht weniger als ihnen, aber irgendwie zusammen, ist die Grundlage für eine lebendige Gemeinschaft. Auf eine gemeinschaftliche Weise zusammenzuarbeiten und nicht von Menschen geängstigt zu werden ist sehr wichtig. Die erste Weisheit, die wir betrachtet haben, legt sehr klar da, dass wir alle alle aus der selben Quelle in unendliche Räumlichkeit hinein entstehen, also ist der andere nicht mein Feind, sondern mein Kollege, einer der mit mir ist, der die Offenbarung für mich erkennbar machen kann. Ohne den anderen spreche ich bloß in ein einsames, leeres Nichts. Der andere vervollständigt mich, indem er mir einen unendlichen Raum gibt, mich zu öffnen und wirklicher zu sein.

### **REINIGUNG VON EIFERSUCHT UND NEID**

Die fünfte Position, Eifersucht, ist auch mit Neid verbunden und ist das Gefühl, dass der andere Mensch eine Bedrohung ist und wegnehmen oder zerstören wird, was auch immer ich habe. Es ist die archetypische Triangulation, „Jetzt habe ich etwas Besonderes und diese andere Person kommt daher und nimmt mir meine Besonderheit weg, hinterlässt mich verlassen, einsam, wertlos.“. Das ist eine Angst, dass andere Menschen faszinierender, interessanter, mehr sexy, was auch immer, sind und deshalb die Macht haben werden, zu zerstören, was auch immer ich aufgebaut habe, was auch immer zu mir gehört.

Viel von dieser Angst begründet sich auf der Vorstellung, dass da so wenig gutes in der Welt ist, dass, wenn ich dieses nette Ding kriege, ich es festhalten muss und wenn jemand anders es stehlen würde, hätte ich nichts. Also entsteht es wieder aus dem Glauben an minimale Ressourcen, einer Wirtschaft der Beschränkung, es gibt nur hundert und wenn jemand anders neunzig hat, sind nur mehr zehn für mich übrig. Es ist keine Wirtschaft des Reichtums und der Möglichkeiten und deshalb ist der andere immer eine Bedrohung. Alles was ich habe, kann ich verlieren, und was werde ich dann haben?

Gut, wenn du dieses verlierst, ist das was du hast, nicht mehr dieses. Aber du hast vielleicht etwas anderes. „Aber das ist das einzige Ding, das ich wollte!“ Klar, und das ist sehr, sehr hart. „Nur dieser Mensch. Wenn ich nur mit dem zusammen sein kann, ist mein Leben erfüllt.“ „Erst wenn ich diesen Job habe, werde ich wirklich glücklich sein.“ „Oh, mein Leben wurde wirklich ruiniert; ich hätte diesen Menschen heiraten sollen, oder mit dieser Person zusammenbleiben.“ Du weißt, wahrscheinlich haben wir alle von Zeit zu Zeit diese Gedanken und Gefühle, aber sie werden ziemlich zerstörerisch, weil es ist so, als hätte ein bestimmter Moment das Aussehen von allem, das folgt, festgelegt. Während in Wirklichkeit, wenn wir im

Werden sind, gibt es immer neue Möglichkeiten. Aber wir können die neue Möglichkeit verschließen, indem wir sagen: „Nun, die Wahrheit ist in der Vergangenheit und dort hätte es geschehen sollen. Wenn ich bloß zurückgehen könnte, ich würde mein Leben anders gelebt haben.“

Hingegen ist man von der zentralen Weisheit der Offenheit aus, offen für all die Möglichkeiten, in der Dinge erscheinen. Dann ist man viel weniger verletzbar durch die Tatsache, dass Menschen Dinge stehlen können, dass die Scheidungsrate sehr, sehr hoch ist, dass die Arbeitslosenrate sehr, sehr hoch ist.

Neid und ein Mangel an Respekt für Beziehungen bedeutet, dass da viele Raubtiere sind, eine Menge hungriger Wölfe, die die Beziehungen anderer Menschen versauen werden, Chaos verursachen und sich nichts drum scheren. Es gibt viele Menschen, die außer Kontrolle sind, vergiftet durch die fünf Gifte. Die Welt ist gefährlich. Wie auch immer, wenn wir glauben, dass unsere Sicherheit in Anhaftung und Schutz vor Unbeständigkeit liegt, leben wir eine Lüge, leben wir eine Illusion. Die Welt ist in diesem Sinne nicht sicher. Unser Partner könnte bei einem Autounfall sterben; könnte mit jemand anderem weggehen; könnte schrecklich krank werden; wofür auch immer wir hart arbeiteten, um es aufzubauen, könnte keinen Bestand haben. Wir können nicht vorhersagen, dass die Zukunft so sein wird, wie wir wollen. Eifersucht ist nur eine spezielle Art, wie wir in dieser Hoffnung gepeinigt werden, „Warum ist das mir passiert? Warum musste diese Person kommen und sich einmischen? Wir kamen so gut miteinander aus und jetzt ist alles zerstört.“

Der Schmerz entsteht aus dem Gefühl der Anhaftung, dem festhalten an etwas. Während in Wirklichkeit, die Welt als Werden bedeutet, dass festhalten keine Möglichkeit ist. Situationen mögen eine Weile andauern; das könnte unser Karma sein, wir könnten viel Glück haben. Manche Menschen leben lange, einfache, glückliche Leben, aber für viele Menschen, gibt es eine Menge Turbulenzen und Schwierigkeiten und das wahre Gegengift dafür, der tatsächliche Weg damit umzugehen ist, einfach offen gegenüber den Dingen zu sein, wenn sie werden und im Moment auf den Reichtum und die Fülle des Momentes konzentriert zu sein, statt zu versuchen mit der Vergangenheit umzugehen oder die Zukunft zu manipulieren.

Das Mandala ist eine Struktur, die uns dabei unterstützt, die Gewohnheiten der Verdinglichung in eine entspannte Empfänglichkeit zu verwandeln, wo das Verlangen einen sicheren Raum zu erschaffen, durch die Erkenntnis verwandelt werden kann, dass der einzige sichere Raum, der Raum offenen Werdens ist. Ein Raum von Aneignung, Kontrolle, Besitz kann niemals sicher sein, er wird immer verwundbar sein. Vielleicht gibt es darüber ein paar Gedanken?

#### **DIE FÜNF WEISHEITEN ANWENDEN**

*Frager:* Vielleicht, wenn ich wieder zurück in Berlin bin zum

Beispiel, und lebe für ein paar Wochen mein Leben und kriege einen Job und bin da drin und spüre, ich verliere, was du gelehrt hast, ich meine, ich verliere es einfach. Ich schaffe es nicht mehr, eine Lücke zu nehmen und aufzumachen, sondern ich merke, wie ich mehr und mehr in den Tunnel gehe. Sollte ich dann die Methode des PHAT! anwenden?

*James:* Ja, das wäre eine gute Methode. Geh raus in einen Park, oder einen Ort, wo du viel Lärm machen kannst und mach die Auflösungsmeditation. Dann, wenn die Gedanken hereinzudrängen beginnen benutze PHAT!. Spazieren gehen, die Sterne anschauen, einen Strauß Blumen kaufen und sitzen und die Blumen anschauen, wir können die Welt benutzen, um einen Raum aufzumachen, der getrennt ist von der Vergiftung besorgter Gedanken. Die Welt ist sehr eindringlich. Wir werden ständig von der Welt vergewaltigt. All diese Bilder werden in uns rein gedrückt, wenn wir sie nicht wollen. Wir werden voll, wir werden schwanger mit all diesen Gedanken, wir denken uns immer neue Pläne aus, also gebären wir ständig, nachdem wir von all diesen grässlichen Dingen vergewaltigt wurden. Das ist sehr so, wie wir sind, wir sind in einer reaktiven Position und es ist sehr wichtig, sich ein bisschen Auszeit zu nehmen. Geh im Wald spazieren, irgendwas so einfaches wie das. Oder geh Radfahren. Diese Dinge können helfen, aber die Essenz ist die Meditationspraxis, sich konzentrierte Aufmerksamkeit zu Nutzen machen, um die existenzielle Grundlage unserer Verbindung mit der Welt zu transformieren.

Hinsichtlich der Anwendung der Idee der fünf Weisheiten hier in diesem Retreat, wäre es hilfreich eine Situation zu schaffen, in der du für dich selbst mit den fünf Giften in Berührung kommen kannst. Zuerst konzentriere dich auf das Wichtigste, die Dummheit und verwandle sie, indem du dich auf Aufmerksamkeit, den Geist beruhigen konzentrierst und dann die Auflösungsmeditation machst.

Sagen wir, zum Beispiel, dein spezielles Problem ist Zorn, dass du stinksauer auf Menschen bist und dich sehr dünnhäutig fühlst, sehr schnell auf Dinge reagierst. Du könntest dich in einer Situation vorstellen, wo du so reagierst. Du kannst dich an deine familiäre Situation erinnern und jemanden, der dich dort provozieren könnte. Versuche dir einfach vorzustellen, wie das wäre, diese Person nicht als die Person zu sehen, als die du sie kennst, sondern nur als eine Form aus Farben, die sich vor dir manifestiert. Du siehst die Person ohne die Projektionen auf sie, von all dem, das du aus der Vergangenheit kennst. Weil, es ist das, was wir von der Person aus der Vergangenheit wissen, das ihre nächste Bewegung zu uns hin sehr provokativ scheinen lässt.

Also konzentriere dich auf jemand, auf den du bereits sehr böse bist. „Das machen die immer. Ich hasse diese Person; ich wünsche, die würde nicht mit mir arbeiten.“ Wenn wir jetzt das Gefühl aufgeben können, dass sie immer so sind und sie als

frisch sehen, ist da viel mehr Raum in dem wir auf sie reagieren können.

Stellst du dir die Person vor dir vor, kannst du sie in die Auflösungsmeditation aufnehmen. Du kannst dir all deine Feinde direkt vor dir vorstellen, alle Menschen, die dich provozieren. Es könnten spezielle Menschen sein, es könnten politische Parteien sein, es könnte alles sein. Stelle dir alle diese Menschen vor dir vor. Dann machst du die Visualisation und konzentrierst dich auf Lichtstrahlen, die herunter kommen, dich selbst und diese Menschen reinigen. Stell dir diese Menschen voll Licht vor, sich in dich auflösend, dann löst sich die Kugel aus Licht in dich hinein auf und durch dich, zu ihnen, und du wirst zu Räumlichkeit. Und du öffnest dich weiter dem anderen, öffnest dich dem anderen. Statt zu wissen, wer der andere ist, kannst du überrascht sein und dann gibt es neue Möglichkeiten. Die Hauptsache ist, zu versuchen Nicht-Abtrennung zu erleben, die Tatsache, dass was dir auch begegnet eine Co-Manifestation im Stadium der Offenbarung ist, keine separate Entität. Obwohl sie natürlich sehr separat wirken. Das ist es, wofür wir versuchen müssen, uns anzustrengen. Je mehr wir für ihre Möglichkeiten offen sind, ihre Unvorhersagbarkeit, umso mehr Raum ist für sie vorhanden, um etwas zu offenbaren. Und sicher werden wir nicht so gefangen sein.

Du kannst dann versuchen, das selbe mit den anderen Giften zu machen. Sowohl wir selbst, als auch andere müssen von der Basis der Verdinglichung gereinigt werden. Das bedeutet, die Welt als Licht erfahren zu lernen.

Das wäre was, das wir morgen Nachmittag praktizieren könnten, uns wirklich auf die fünf Gifte einlassen und uns selbst erlauben, ehrlich zu uns selbst zu sein. Wer sind die Menschen, vor denen du dich fürchtest? Was sind das für Situationen, in denen du stolz wirst? Dann müssen wir denken, „Also, was ist da draußen, dass mich so reagieren lässt?“ und beide Dinge aufgreifen, das erregende Objekt da draußen und unsere eigene Sicht von uns selbst, und sie beide in Licht auflösen.

Natürlich ist es sehr, sehr schwierig. Gestern, als einer von euch eine Wespe auf sich fand, war das eine reale und machtvolle Situation, „Dieses andere kam und hat mich gestochen! Vielleicht hat es mich auch vergiftet und vielleicht werde ich sterben!“. Da sind all diese Gedanken, und diese Gedanken sind auch real und können durch medizinische Tatsachen gestützt werden. Angst entsteht sehr schnell, wenn wir das Gefühl haben, in unseren eigenen Raum wurde eingedrungen. Wir leben in einer Welt, die all diese gefährlichen Dinge besitzt, Schlangen, Skorpione – außer, dass wir in einer Welt leben, wo wir sie nicht haben, weil wir Wege finden, sie zu vertilgen. All diese Insekten werden vertilgt, weil wir uns vor ihnen fürchten. Statt die Welt mit Kreaturen zu teilen, die ein bisschen erschreckend sein könnten, kaum identifizieren wir etwas, das uns schreckt, wollen wir es zerstören. Teil dieser



Offenheit ist es, Raum zuzulassen für Menschen, anders zu sein, dass Menschen das Recht haben zu leben, obwohl sie vielleicht nicht die Art Menschen sind, die ich um mich haben will auf meinem Planeten.

Die Welt ist nicht mein Garten, sie ist nicht der Ort, wo ich berechtigt bin, einen Spray zu nehmen und Dinge auszutilgen, die ich für Ungeziefer halte. Es werden immer neue Ungeziefer erscheinen und unsere Vorstellung davon, was oder was kein Ungeziefer ist, wird sich ändern. Es ist eine spezielle Art von dualistischer Sichtweise, die besagt, eine Gruppe ist gefährlich, oder eine Art Mensch ist gefährlich. Teil der Offenheit ist nicht nur Offenheit gegenüber Schönheit und frischen Blumen; es ist auch Offenheit gegenüber Giftschlangen, gegenüber unmenschlichen Leuten, gegenüber Vergewaltigern, gegenüber Mördern und eine Bereitschaft, einen Weg zu finden, mit dieser Situation umzugehen und sie ohne Furcht zu transformieren. Sobald wir Angst haben, versuchen wir den anderen zu zerstören und je mehr wir versuchen den anderen zu zerstören, desto tiefer geraten wir in einen Konflikt, der zu einem weiteren Gefühl führt: „Du bist real, ich bin real und entweder töte ich dich, oder du tötest mich.“ Wir begeben uns in diese Weltuntergangssituation.

Die echte Transformation hat immer mit Dialog zu tun, dem nicht gepackt werden von der dualen Konstruktion von Schrecklichkeit. Erkennen wir unseren Teil in der Situation, eröffnet das einen Raum für Veränderung, anstatt darauf zu bestehen, dass es die Aufgabe des anderen ist, sich zu ändern.

Natürlich müssen wir uns durch regelmäßige Meditationspraxis vorbereiten. Wenn eine traumatische Situation passiert, werden wir es schwierig finden, darauf kreativ zu reagieren, wenn wir vorher keine Vorbereitungen getroffen haben. All die kleinen angstvollen Situationen mit Insekten, Hunden etc. sind eine Vorschau darauf, wie es im Tod sein könnte, wenn wir uns einer radikalen Veränderung stellen müssen und kein sicheres Heim haben, wohin wir uns zurückziehen können. Was wir in Krisenmomenten brauchen, ist nicht bloß die Worte des Dharma zu erinnern oder ein intellektuelles Verständnis davon. Wir müssen in der Lage sein, eine tatsächliche Erfahrung von Transformation hervorzurufen, um unsere Freiheit in dem Moment zu finden. Das ist der Grund, warum die tägliche Meditationsarbeit so wichtig ist.

Es ist ein bisschen, wie ein Bankkonto. Legst du jede Woche etwas Geld ein; wenn du einen Urlaub brauchst, oder eine Spitalsbehandlung, oder irgendsowas, ist das Geld da. Du kannst nicht darauf warten, dass etwas passiert und ziehst dann das Geld aus dem Himmel heraus. Nicht nur das, wenn du regelmäßig Geld zur Bank bringst, lernst dich die Beamtin kennen, sie kann sehen, dass du ein zuverlässiger Mensch bist und ist deshalb in einer Krise vielleicht bereit, dir aus der Patsche zu helfen. Genauso, in der traditionellen Anschauung der Nyingma, wenn du

jeden Tag zu Guru Rinpoche betest, wird er dich kennenlernen und wird in einer Krise bereitwillig reagieren. Aber wenn du nur praktizierst, wenn du zu einer Belehrung gehst, dann wird dich Guru Rinpoche nicht so gut kennen. Wenn du betest, wird er sich fragen, wer du bist, „Wer? Mir scheint, ich erinnere mich an deinen Namen. Ah ja, vor langer, langer Zeit, he, wir hatten eine Verbindung... Wer sagtest du, bist du?“ [Lachen].

#### GEBET AN PRAJNAPARAMITA: MA SAM JO ME

Jetzt werden wir einen vierzeiligen Vers lernen, der als die Essenz von Prajnaparamita angesehen wird, die Sicht von übersinnlicher Weisheit. Im wesentlichen ist es eine kurze Aussage über die Sicht der Leerheit. Es als Vers zum Lobe einer Göttin verfasst, der Göttin der höchsten Weisheit. Sie ist weiblich, weil die weibliche Form als der Ausdruck von Weisheit, von Offenheit gesehen wird. Die männliche Form wird als der Ausdruck von Methode oder Mitgefühl gesehen. Die Vereinigung von Weisheit und Mitgefühl eröffnet die erleuchtete Welt der Offenbarung, und das ist es, warum wir im tantrischen Buddhismus oft auf Gottheiten meditieren, die in sexueller Vereinigung sind, weil das die Vereinigung von Weisheit und Methode repräsentiert.

**MA SAM JO ME SHE RAB PA ROL CHIN**

**MA KYE MI GAG NAM KAI NGO WO NYID**

**SO SO RANG RIG YESHE CHÖ YUL WA**

**DU SUM GYAL WAI YUM LA CHAK TSA LO**

*Jenseits von Sprache, Gedanken und Ausdruck ist überirdische Weisheit.*

*Sie ist ungeboren, unaufhörlich und ihre Natur ist wie der Himmel.*

*Diese offene, transzendente Bewusstheit ist der Bereich des präzisen Gewahrseins, das Dinge genauso sieht, wie sie sind.*

*Dieser transzendenten Weisheit, die die Mutter aller Buddhas der drei Zeiten ist, huldigen wir.*

MA bedeutet Sprache, SAM heißt Gedanke und JO Ausdruck. ME bedeutet ohne oder jenseits, SHE RAB ist Weisheit im Sinne von Offenheit; eine Intelligenz oder eine Bewusstheit, die sich nicht selbst verschließt, sondern fähig ist, auf unbehinderte Art immer weiter an Dingen teilzunehmen. PA ROL CHIN bedeutet transzendent oder darüber hinausgegangen, PA ROL bezeichnet die andere Seite und CHIN heißt hingegangen. Es bedeutet also, über die gewöhnliche Art der Intelligenz hinausgegangen zu sein die sagt, das ist ein Stift, das ist ein Stein; die Intelligenz, welche Dinge benennt und sie an ihren Platz stellt. Es ist vielmehr eine Weisheit, die offen ist und fähig an den Dingen teilzuhaben, ohne sie zu kennzeichnen und sie in Schubladen zu stecken.

Also lautet die erste Zeile: Jenseits von Sprache, Gedanken und Ausdruck ist überweltliche Weisheit.

MA KYE, MA ist hier eine negative Form, KYE bedeutet geboren sein, daher heißt MA KYE ungeboren, ohne geboren zu sein. MI ist ebenfalls eine negative Form und GAG heißt aufhören, also heißt MI GAG unaufhörlich, ohne jemals aufzuhören. NAM KAI, es ist im Genitiv, NAM KA heißt der Himmel, also heißt NAM KAI des Himmels, besitzanzeigend. NGO WO NYID bedeutet Natur.

Die zweite Zeile kommentiert die erste. Die erste Zeile sagt, da ist transzendente oder höchste Weisheit, die jenseits von Sprache, Gedanken und Ausdruck ist und die zweite Zeile sagt, sie ist ungeboren, unaufhörlich und ihre Natur ist wie der Himmel.

Der Himmel ist ein sehr wichtiges Bild im tibetischen Buddhismus. In der Visualisation stellen wir uns den klaren blauen Himmel vor, in der eine Kugel aus Licht entsteht und heute Morgen machten wir die Praxis des in den Himmel Schauens, unser Gewahrsein hinein zu entspannen. Der Himmel ist die Gegenwart von Unendlichkeit. Beim Heimfahren, wenn ihr die italienische Grenze in die Schweiz überquert, ist da eine Linie quer über die Straße, aber da ist keine Linie im Himmel. Ich meine, da gibts Radar-Positionen und die Luftwaffe könnte ein, in ihren Luftraum eindringendes Flugzeug, abschießen, aber nichtsdestotrotz, aber wenn du auf dreißigtausend Meter raufgehst, wären sie nicht mehr so interessiert daran, dich abzuschießen. Auf gewisse Weise ist die Weite des Himmels, die Offenheit des Himmels wirklich unvorstellbar. Normal schauen wir bloß rauf und denken, „Oh, es ist ein schöner Tag heute, der Himmel ist blau.“ und belassen es dabei. Aber wenn wir tatsächlich in den Himmel schauen, ist es unglaublich. Wenn du einfach sitzt und entspannst, wie wir es heute morgen machten und in diesen blauen Himmel schaut, und schaut, ohne zu starren, nicht versuchst etwas zu finden, sondern dich einfach dafür öffnest, beginnst du dich wirklich aufzulösen und wirst genauso weit wie der Himmel. Es ist unendlich.

Das ist der Grund, warum der Himmel wieder und wieder verwendet wird in buddhistischen Texten. Der Himmel ist die Offenheit, in welcher dieser Planet, die Sonne und der Mond und die Sterne erscheinen. Er repräsentiert eine absolute Offenheit, die in sich selbst ungeboren ist und unaufhörlich. Innerhalb von ihm scheinen viele Dinge geboren zu werden und sich zu bewegen und ins Sein zu kommen und aus dem Sein zu kommen, aber in sich selbst ist er unveränderlich.

Danach, SO SO RANG RIG YE SHE CHÖ YUL WA. SO SO heißt präzise oder bestimmt, jedes individuelle Ding. RANG RIG bedeutet Bewusstheit. YE SHE heißt wieder Weisheit, aber es ist eine makellose, reine, eine ursprüngliche Erkenntnis, ein reines Gewahrsein. YE SHE ist ein interessantes Wort. YE bedeutet ursprünglich, von Anfang an und SHE bedeutet zu wissen. Demnach bezeichnet es den Zustand der Bewusstheit, der vor allem

Anderen da ist. Wie du dich in der Meditation auflöst und Offenheit hast, und dann entsteht ein Gedanke, und dann entsteht ein Gefühl, so ist es dieser Raum, der da ist, bevor Gedanken und Gefühle aufsteigen, und er ist während Gedanken und Gefühlen da und nach Gedanken und Gefühlen. CHÖ YUL bedeutet etwas wie Bereich der Tätigkeiten, in dem Sinne, dass die Erde unser CHÖ YUL ist, da wo wir agieren. Der Himmel ist, wo die Vögel agieren und wir können nicht fliegen, während das Meer ist, wo die Fische agieren. Also ist ein CHÖ YUL dein Bereich oder deine Dimension, wo du zu Hause bist.

Wenn wir zur Welt kommen, mit unserem Karma, mit unseren Vorstellungen aus der Vergangenheit, sehen wir Dinge in Begriffen unserer eigenen Anschauungen aus der Vergangenheit. Mit dieser Art von offenem Gewahrsein sehen wir die Dinge wirklich so, wie sie sind, in sich selbst. Die Welt offenbart sich mir frisch, frei von all dem Wissen und Projektionen, die ich darüber lege.

Die dritte Zeile sagt: Diese offene, transzendente Bewusstheit ist der Bereich oder die Dimension des präzisen Gewahrseins, das Dinge genauso sieht, wie sie sind.

DU SUM, DU heißt Zeit, SUM bedeutet drei, die drei Zeiten von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. GYAL WAI bedeutet Sieger und ist ein anderer Name für Buddha. YUM bedeutet Mutter, LA zu. CHAK TSAL LO bedeutet 'ich huldige', 'ich verbeuge mich' oder 'ich zeige Respekt'.

Es besagt: Diese transzendente Weisheit ist die Mutter aller Buddhas der drei Zeiten.

Genauso, wie wir aus dem Schoß unserer Mutter in diese Welt hinein geboren wurden, müssen wir, um in die Buddhaschaft hinein geboren zu werden, aus dem Schoß dieser großen Mutter geboren werden, der transzendenten Weisheit. Zuerst müssen wir in den Mutterleib der Weisheit hinein gelangen. Wie in der Auflösungsmeditation, du löst dich auf, es ist wie weiter und weiter reinzugehen, fast wie ein umgekehrter Geburtsprozess, alles schrumpft zusammen und dann bist du im offenen Raum. Es ist wie in den Schoß einzudringen und dann kommst du daraus hervor, wiedergeboren, mit einem Gefühl der Offenheit, erleuchtet, offen der Welt gegenüber. Es ist ein Wiedergeburt-Vorgang.

Indem wir uns vor der Mutter aller Buddhas verbeugen, verbeugen wir uns auch vor unserer eigenen Mutter, weil diese Weisheit unsere Mutter sein wird, wenn wir Buddhas werden. Dieser glückliche Tag! Und offensichtlich beinhaltet die Geburt als Buddha keine Wehen, Blut, keine Nachgeburt ...

Du kannst diese Verse rezitieren, während du Prajnaparamita als Göttin vor dir visualisierst. Sie ist von goldener Farbe und hat vier Hände, zwei Hände sind erhoben, eine hält ein Buch, die andere einen Lotos und zwei Hände in ihrem Schoß. So kann man die Verse in einer andächtigen Weise an die Göttin, die der

Ausdruck von Leerheit ist, rezitieren, oder auf eine abstraktere Art, als ein Mittel, sich in das Prinzip der Offenheit hinein, zu entspannen.

Wenn du wieder in der Stadt zurück bist und du fährst mit deinem Auto herum, kannst du das für dich selbst singen, dich selbst daran erinnernd, dass diese Weisheit immer da ist, und dein Auto fährt mitten durch die Vordertür dieser Frau [Lachen]. Prajnaparamita sitzt da, trinkt eine Tasse Tee: „Hi!“. Weil sie überall ist, ist diese Weisheit immer offen, sehr lieb, wie jedermanns Lieblingsoma, Tee und Kuchen immer zur Verfügung, etwas Liebes, etwas Interessantes.

Oft, wenn wir ein Retreat verlassen, wo wir etwas Klarheit erlangt haben, fangen wir zu spüren an, dass uns diese Erfahrung entgleitet und wir fangen an, uns darüber Sorgen zu machen, wie wir es festhalten können. Aber wie diese erste Zeile sagt: „Jenseits von Sprache, Gedanken und Ausdruck“. Was auch immer es ist, was wir erlangen, es ist nichts, das wir festhalten könnten. Wenn es entgleitet und wir hinterher laufen, verlieren wir es bloß. Wenn es zu entgleiten scheint, lass es gehen, entspanne, öffne dich und da ist es wieder. Aber umso mehr du versuchst es zu kriegen und denkst „Gott, was haben wir gemacht? Ich habe das Gebet vergessen, wie war die Melodie?“, verlierst du es. Also lass die Sorgen fallen, entspanne, öffne dich und da ist es. Es ist im Herzen immer da, weil es als angeborene Buddhanatur da ist.

Heute ist Donnerstag und morgen ist Freitag und dann, am Samstag morgen ist unser Retreat zu Ende, also behaltet dieses Zeitgefühl, und besonders, wenn ihr selbst mit dem Auto fährt, ist es wichtig, dass einem nicht zu viele Dinge durch den Kopf schwirren. Wenn es da ein paar Experimente gibt, die du heute für dich noch machen willst, bezüglich einiger Sachen über die wir gesprochen haben, solltest du es wirklich heute machen und es nicht für den letzten Moment aufheben, weil ich denke, um zu dir selbst mitfühlend zu sein, möchtest du dich von diesem Raum so eingestimmt wegbewegen, dass sich wieder alles in die Welt eingliedert. Wenn du also noch Sachen machen willst, viel Lärm im Wald machen und in deine Energie kommen und eine Menge Emotion aufbauen, möchte ich dir nahe legen, es heute zu machen, wirklich, hebe es nicht für morgen auf. Es ist sicher, es heute zu tun und wir können jederzeit darüber sprechen. Wenn du diese Dinge für den letzten Moment aufhebst, dann gehst du irgendwie überdreht raus, dann hast du keinen klaren Eingang zurück in die Welt, und was wir wirklich zu tun versuchen, ist das, was wir lernen, zu nehmen und hier in der Welt zugänglich zu machen, sodass es Teil des Lebens wird und nicht nur ein besonderes Erlebnis.

Ich beginne damit, ein bisschen mehr über Meditation zu sagen und wir können etwas davon gemeinsam machen und dann nehmen wir es raus in die Umgebung, es ist so ein schöner Ort, an dem wir sind.



## DZOGCHEN MEDITATION

Die Meditationspraxis, über die ich heute morgen sprechen will, ist ein grundlegender Aspekt dessen, was in Tibet Dzogchen genannt wird. Dzogchen bedeutet eine Offenheit, die nichts mit abmühen zu tun hat, sondern damit, zufrieden zu sein und zu akzeptieren, was auf dich zukommt. Der Schwerpunkt hat sehr viel mit dem zu tun, was wir bereits gemacht haben, in Verbindung zu sein mit der Präsenz von Gewahrsein, das unveränderlich ist und dennoch alles willkommen heißt, das entsteht. Es geht nicht darum, an einem bestimmten Territorium festzuhalten, oder eine besonders beabsichtigte Sichtweise der Welt aufzubauen.

## **BILDER ERSCHAFFEN: BEIM VISUALISIEREN UND BEIM MALEN**

Zum Beispiel, in den mehr ins Detail gehenden Visualisations-Praktiken des tibetischen Buddhismus, verwendet man viel Zeit darauf, sich Götter und Göttinnen verschiedenster Art und Farbe vorzustellen, in Palästen mit Toren und Gärten, mit Blumen und Bäumen. Man benutzt die Vorstellungskraft um eine besondere Form aufzubauen, die dann in Leerheit zerfallen lassen wird. In Dzogchen nimmt man schnelle Wege, um in den offenen Zustand zu gelangen. Man macht die Ausarbeitung nicht so genau, sondern geht direkt in die Einfachheit und benutzt dann diesen Zustand der Einfachheit, um mit den Dingen zu arbeiten, wenn sie auftauchen.

In vieler Weise sind die Handlungsfäden des tibetischen Buddhismus so, wie wir sie in der Kunst haben, besonders im Bereich der momentanen westlichen Kunst, wo wir immer noch die Tradition haben, Natur so darzustellen, wie sie ist. Auf diese Weise malst du in der Portraitmalerei jemanden so, dass das Bild wie die Person aussieht. Innerhalb dieses Ansatzes gibt es spezielle Gesetze oder Regeln, das Bild aufzubauen. Während unserer Kindheit lernen wir nach und nach die Regeln dieser Art darstellender Kunst, sodass wir, wenn wir so ein Bild anschauen, wissen, wie wir es zu lesen haben. Indem man lernt auf diese Art zu malen, übernimmt man eine ganze Disziplin spezieller Techniken und Fertigkeiten, durch die man in der Lage ist, eine besondere Art von Bild zu produzieren.

Im Gegensatz dazu haben wir das ganze Feld abstrakter Darstellungsweisen, wo Maler einen sachkundigen und dennoch freien Ausdruck ihrer Reaktion auf unterschiedliche Aspekte ihrer Umgebung zeigen. Das geschaffene Bild ist kein zufälliger Ausdruck von Zügellosigkeit, sondern eine destillierte, wesentliche Antwort, geformt in einer Stimmung der Achtsamkeit auf den Prozess, statt auf eine Reihe von Regeln.

In der modernen Kunst sind diese beiden Ansätze immer in tief greifendem Widerspruch gestanden. Die Regeln, entwickelt über Jahrhunderte, können einen Reichtum an hilfreichen Wissen

bieten, aber sie können auch einkerkern. Die Frische ungehemmten kreativen Ausdrucks kann diese einkerkernde Stagnation zersetzen, aber auch die Aufmerksamkeit in eine Reihe von Sackgassen lenken.

### **ABLENKUNG**

In des Sicht des Buddhismus sind wir alle in bestimmten Mustern gefangen, Muster von Zorn, von Verlangen, von Eifersucht, von Dummheit, Muster uns selbst zu hassen, Muster in der Welt sehr hilfsbedürftig zu sein, Muster sehr bedrückt und hilflos zu sein, die sich wieder und wieder wiederholen. Indem wir formale Meditation machen, nutzen wie die Struktur, uns auf den Atem zu konzentrieren, visualisieren einen Gott oder eine Göttin oder eine Kugel von Licht, rezitieren ein Mantra, wir richten unsere Aufmerksamkeit auf etwas, das uns von jemand anderem gegeben wurde, das wir nicht selbst erschaffen haben, sondern uns von der Tradition gegeben wurde, und wir benutzen diese Struktur um uns selbst eine Pause von dem wiederholten Zwang, von dem ununterbrochenen Verlangen, die Gegenwart und die Zukunft in Begriffen der Vergangenheit zu formen. Das ist oft sehr schwierig, weil wir, wenn wir versuchen zu meditieren, abgelenkt werden.

Wovon werden wir abgelenkt? Wir werden von unseren eigenen Mustern abgelenkt, die darauf beharren: „Ich bin nicht gut, das wird nicht gehen. Ich kann nicht meditieren; bei mir funktioniert das nicht. Alle anderen wissen, wie es geht.“. Die Art Gedanken, die aufkommen, kommen uns auch bei der Arbeit und in Beziehungen in den Sinn. Die Spannung zwischen der formalen Struktur, der bildlichen Bewegung der Meditation und unseren Schwierigkeiten sie anzuwenden, zeigt uns die wiederholten Muster klarer, die wir in unser tägliches Leben bringen.

Je mehr wir uns in Einklang mit dieser formalen Struktur bringen können, umso mehr können wir sie als Tunnel benutzen, um unsere Energie, all unsere Konzentration in das Bild zu lenken, um uns für den wesentlichen Punkt der Auflösung vorzubereiten. Das ist der Grund warum, wenn wir die Struktur verstanden haben, es sehr nützlich ist, eine emotionale Beziehung mit diesen Bildern aufzubauen, durch Mantra singen, durch Opfernaben und so weiter.

### **METHODE**

Ich glaube, wir müssen uns daran erinnern, dass das immer eine Methode ist. Wenn wir diese Art Gesang machen, beten wir nicht zu einem Gott, der uns retten wird. Würde uns der Gott retten, hätte er es schon gestern gemacht. Weißt du, Gott sitzt nicht da oben auf seinem Hintern, auf Menschen wartend, die beten! Wenn Gott wirklich die Macht hätte und das Mitgefühl, wäre die Welt schon sehr nett zu Ende gegangen. So wird es nicht stattfinden. Das ist eine dualistische Fantasie. Wenn wir uns Mühe geben, kriegen wir das Ergebnis. Strengen wir uns nicht

an, kriegen wir das Ergebnis nicht. Der Weg ist in Beziehung stehend, weil wir durch das Abklären der Natur von Beziehungen zu einer Verwirklichung von Non-Dualität gelangen.

Diese Praktiken sind keine Wege, um von einem Gott versklavt zu werden, was nichts bewirkt, sondern sind Methoden, um unser eigenes Wahrnehmungsfeld umzuwandeln. Sie verwandeln die Welt. Deshalb müssen wir Verantwortung übernehmen und es tun. Tun wir es nicht, wird sich nichts verändern. Wir müssen wirklich mit der Praxis anfangen.

Wir können unser ganzes Gefühl, all unsere regressiven Fantasien, unsere verzweifelte kindliche Bedürftigkeit, all das können wir in die Praxis hineinlegen, aber wir müssen uns daran erinnern, dass es eine Methode ist. Wir können jeden Aspekt von uns selbst benutzen. Wir können unseren Stolz benutzen, unser Verlangen, unsere Wut, „Du musst mich retten! Oh, bitte, rette mich!“. Wir können schreien und weinen und toben und zetern, und jedes dieser Gefühle bringt uns mehr und mehr in die Praxis und bedeutet, dass Energie nicht über die Welt verteilt wird, sondern in einen Punkt gelangt und je mehr du sie da rein bringst, wird dann im Moment des Auflösens die ganze Welt, werden all die kleinen Tentakel, die wir normalerweise überall verteilt haben, mehr zusammenkommen, zusammenkommen und das Auflösen wird wirklich real. Dann gehen wir durch diesen Punkt und da ist nichts, außer offenem Gewahrseins. Das ist es, wofür das alles ist.

Alles ist Methode. Darum gibt es im Tantra viele, viele Methoden, sodass wir suchen können und finden, was für uns wirklich effektiv ist. Alles, jeder Aspekt von uns selbst, unser Narzissmus, unser Ich-Hunger, unser Egoismus, all diese Dinge, unsere Eifersucht und unser Stolz, alles kann zur Praxis gemacht werden. Wir können diese Energie mobilisieren, um uns kraftvoller in diesen Punkt der Auflösung zu bringen. Danach beginnt sich die Welt sukzessive selbst zu offenbaren und wir haben viele Möglichkeiten, darauf zu reagieren.

In der tantrischen Tradition der Anwendung der symbolischen Dimension von Göttern und Göttinnen ist die übliche Praxis die, alles was erscheint, als die Form des Gottes oder der Göttin anzusehen, alle Geräusche die auftauchen, als den Klang ihres Mantras und alle Gedanken die entstehen, als die Ausstrahlung des Geistes der Gottheit. Man benutzt eine spezielle Art eines transformierenden Rasters, durch welches man Erfahrungen verwandelt, wenn sie auftauchen, indem man sie mit Begriffen einer anderen Erzählung neu rahmt, indem man eine symbolische Übertragung macht.

#### **BILDER ENTSTEHEN UND LÖSEN SICH IM MOMENT AUF**

Wie auch immer, in der Praxis von Dzogchen macht man das nicht. In der Praxis von Dzogchen, was auch immer auftaucht, erscheint genauso wie es ist, in seiner Einfachheit, ohne verwandelt oder verändert zu werden und man lässt es sich im Moment seines

Erscheinens auflösen. Ein traditionelles Bild, um das zu beschreiben, besagt, es ist wie Schreiben auf Wasser. Wenn du mit deinem Finger auf der Oberfläche eines Teiches schreibst, kannst du kurz den Buchstaben sehen, aber sobald er gemacht ist, löst er sich zurück ins Wasser hinein auf. Im Fließen unaufhörlichen Werdens müssen wir nicht irgendwelche Objekte weg schieben, weil wir wissen, dass sie sich im Moment ihres Entstehens wieder auflösen. Entsetzliche Dinge sind nicht so beängstigend, weil sie sich auflösen, und wundervolle Dinge wollen nicht so festgehalten werden, weil sie sich genauso auflösen. Die Welt verändert und transformiert sich und wir sind im Fluss, dem kreativen Fließen des Entfaltens der Welt.

Eine einfache Art diese Meditation zu praktizieren ist es, die Auflösungsmeditation zu verwenden, um in den Zustand zu gelangen, wo wir entspannt und offen sind. Dann, wenn ein Gedanke kommt und wir ins Nachdenken gehen, darin verwickelt werden, müssen wir uns dem zuwenden, der diesen Gedanken denkt. Wenn ein Gedanke auftaucht, gibt es einen Denker des Gedankens. Oft glauben wir, wir denken bloß. Beobachten wir aber aufmerksam, ist es so, als käme irgendetwas in Sicht, als würde ich da rüber schauen und etwas kommt in Sicht. Wenn ich jetzt darauf schaue, bin ich darin gefangen. Aber es gibt einen bestimmten Moment, wenn es in Sicht kommt, wo da immer noch eine Art Lücke zwischen mir und dem Ding ist, das ich im Begriff bin anzuschauen. In dem Moment muss ich erkennen und an dem Punkt von Offenheit verweilen, der ein Gewahrsein ist, innerhalb dessen diese Erscheinung entsteht. Indem ich das tue, geht die Erscheinung vorbei, ohne die Bewusstheit zu verstricken. Man muss immer bei dem verweilen, der beobachtet, demjenigen, der schaut. Es ist jedoch kein starres Schauen, es ist kein Untersuchen, weil dich das alles in eine gerichtete Ich-Aufmerksamkeit ziehen wird, sondern es ist eine entspannte Offenheit in diesem Moment des Gewahrseins, im Gewahrsein verweilend und nicht hineingezogen, in was auch immer erscheint.

Das ist sehr verschieden davon, eine konzentrierte Aufmerksamkeit auf den Atem aufrechtzuerhalten, weil diese Methode einen Bezugspunkt hat. Was immer kommt und besonders wenn du abgelenkt wirst, kehrst du einfach zu deinem Atem zurück. In Mantra Meditationen, wenn du abgelenkt wirst, kommst du einfach zu einer Bewusstheit der Visualisation und des Mantras zurück.

Die Dzogchen Herangehensweise kehrt die Aufmerksamkeit nicht zurück auf ein bestimmtes Objekt; eher hält es die Gegenwart nichtverdinglichenden Gewahrseins aufrecht, was auch erscheint. Wir können Phat! benutzen, um Ablenkung abzuschneiden und eine Lücke für das Erkennen von Gewahrsein zu öffnen, aber sobald wir einen Raum klären, müssen wir uns entspannen und der Räumlichkeit erlauben, klar zu bleiben, indem wir Erscheinungen mit einem Gewahrsein auftauchen und vergehen lassen, das sich nicht vom Ort des Beobachters fortbewegt.

**DIALOG: BEOBACHTEN**

*Frager:* Aber heißt das, dass ich der Beobachter bin, von mir selbst, während dieser Meditation?

*James:* Ja, du bist nicht tot, also geschieht etwas. Du könntest entspannt sein und hast plötzlich eine Wahrnehmung deines Körpers. Anstatt zu denken „Ah, das bin ich!“ und in die Vorstellung hineinzugehen, bleib entspannt und bleib bei dem, der beobachtet, ohne anzufangen den Körper zu beobachten. Wenn du das tust, wird das Gefühl von 'mein' Körper vergehen, weil es bloß etwas ist, das in der Zeit passiert. Je mehr wir in das Ereignis hineingehen, desto mehr wieder-bestätigen wir es und deshalb scheint es real zu sein. Aber wenn wir bloß in dieser beobachtenden Bewusstheit verweilen, wird das erscheinende Phänomen vergehen.

Natürlich ist das zuerst sehr verwickelt, weil es unsere Neigung ist, immer zu bestätigen, was wir sehen, und deshalb ist es nützlich Phat! zu sagen, weil es die Bestätigung zerschneidet und eine Lücke schafft. Die Hauptsache ist nicht bloß Lücken zu machen, sondern zu versuchen, mit entspannter Offenheit zu verweilen, was auch erscheint, seien es Erlebnisse in der Meditation oder die Offenbarung der Welt. Am Anfang ist es nützlich, die Meditation mit geschlossenen Augen zu machen, aber wenn du sicherer darin wirst, kannst du es mit offenen Augen machen, die unaufhörliche Zurschaustellung der Phänomene mit dem entspannten Aufrechterhalten von offenem Gewahrsein integrierend.

*Frager:* Am Anfang sagtest du so was wie, 'Wir arbeiten mit den Bildern, die auftauchen.'. Was meinst du mit arbeiten?

*James:* Nun, ich meine, dass du nicht etwas anderes an seinen Platz stellst, wie das Bild eines Gottes. Du lässt dich direkt auf das ein, was kommt. Du arbeitest nicht, um es in etwas anderes zu verwandeln. Wann immer etwas kommt, gibst du ihm Raum und wie es im Text heißt, solltest du die Einstellung haben, 'was immer kommt, kommt, was immer geht, geht'. Es geht zurück auf das Bild des Himmels: man wünscht, seine Bewusstheit sei offen, sodass Dinge direkt hindurchgehen können. Das ist nicht das selbe, als wäre man ein Verkehrspolizist auf einer Verkehrsinsel in der Mitte einer Menge Autos. Das ist eine weit verbreitete Position, die wir einnehmen können, ein Regulierer in der Mitte zu sein, zu versuchen, Dinge entsprechend unseres Verlangens oder unseres ererbten Regelwerkes zu organisieren. In dieser Praxis geht es darum, zu versuchen, den Regulierer aufzulösen und vollständig in den Zustand des Himmels einzugehen.

Das ist ganz und gar radikal! Es ist ein totaler Umsturz des Verlangens des Ichs, Territorium beizubehalten. Das ist es, warum das Bild des Himmels so wichtig ist, weil Wolken durch den Himmel ziehen, Vögel fliegen durch den Himmel und Flugzeuge



und sie bewegen sich in jede Richtung. Es gibt keinen harten Kern von Himmel mit einem weichen Stück außen herum. Jedes Stück von ihm hat die selbe Natur.

Wenn Gedanken entstehen, glaube ich, ist was wir finden, dass sie uns mit dem Kern dessen in Verbindung bringen, an das wir uns klammern. Wir finden unsere wunden Punkte und sehen, dass wir auf manche Gedanken mehr reagieren, als auf andere, weil es da noch immer einen zentralisierten Regisseur gibt, voller Vorurteile. Wem man sich für Tage und Monate und Jahre stellen muss, ist das Verständnis, wie wir in Knoten gefesselt werden; der Erkenntnis, dass in unserem Herz feste, feste Knoten sind. Um diesen festen, zentralen Platz zu entspannen braucht es ziemlich viel Praxis.

In der Woche, die ihr hier wart, wieviel echte Meditation habt ihr versucht zu machen? Die Entspannung einer Ferieneinstellung erreicht man leichter, als die tiefgreifende Entspannung dieser radikalen Umstellung des Fokus. In der Sonne sitzen und plaudern verwandelt nicht die tief verwurzelte Struktur der Anhaftung. Es ist nichts falsch daran im Sonnenschein zu sitzen, aber es ist ein Platz, wo alte Gewohnheiten sich selbst wiederbestätigen. Sogar in diesem Leben haben wir eine Menge Jahre, viele Monate, Tage und Stunden damit verbracht diese Verteidigungen aufzubauen, Knoten zu knüpfen als Reaktion auf andere Menschen.

Um uns selbst und anderen Güte zu erweisen, müssen wir uns um die Aufgabe kümmern, entspanntes und offenes Gewahrsein in jeden Moment unseres Lebens zu integrieren, im Wachen und im Schlafen.

*Frager:* Was ist mit Gefühlen, die erscheinen?

*James:* Es wäre das Selbe. Wer empfindet das? Ich fühle mich zornig. OK, verweile mit dem, der das fühlt, also ist da Zorn und da ist eine Lücke des bloßen Beobachtens davon, eine nackte Wahrnehmung, die nicht darin verwickelt ist.

*Frager:* Du wirst nicht in den Zorn starren?

*James:* Na ja, ich bin nicht ganz sicher wie das gehen könnte. Ich meine, du hast nicht wirklich Augen in dem Moment. Wenn du starrst, hast du dich schon festgelegt. Du willst dich entspannen und bewusst sein. Es ist nicht so sehr starren, als einfach bewusst zu sein, untersuchend. Wie die Königin von England, wenn sie in ihrer Staatskarosse fährt, [Lachen] starrend, ohne Beteiligung.

Wir werden hier drinnen mit geschlossenen Augen üben und dann mit offenen, und dann rausgehen und versuchen diesen Zustand von Offenheit aufrechtzuerhalten, während wir mit all diesen Farben und Formen in Verbindung bleiben, einen Baum sehen, ohne über diesen Baum nachzudenken. Zuerst ist da ein Objekt und eine Wahrnehmung dieses Objektes, aber es ist sehr entspannt und nach und nach verschwinden die Komplikationen.

*Frager:* Wirst du irgendetwas dazwischen sagen? Darüber, wann wir rausgehen sollen?

*James:* Nein, ich denke, ihr benutzt euer eigens Gefühl dafür. Was wir machen werden, ist wieder kurz die Visualisation und das Mantra machen. Und wenn du bemerkst, wenn du draußen bist, dass du dich verlierst und einfach nicht in den Zustand des Gewahrseins zurückkehren kannst, dann mach noch einmal die Visualisation. Du kannst drei oder vier Minuten Rezitation machen und dann auflösen und du bist zurück in dem Zustand. Es ist sehr hilfreich, geschickt in der kurzen Auflösungspraxis zu werden, weil du sie in der Arbeit machen kannst oder zu Hause. Wenn dir die Kinder zu viel sind, gehst du einfach in die Küche, setzt dich hin, machst die Praxis, und dann gehst du zurück rein und bist bei ihnen, aber jetzt ist da ein bisschen mehr Raum. Es muss keine große, formale, komplizierte Übung sein.

## KREATIVITÄT, WEISHEIT UND MITGEFÜHL

Jetzt will ich etwas über Kreativität in Bezug auf Weisheit und Mitgefühl sagen, besonders im Sinne davon, kreativ auf die fünf Gifte der anderen zu reagieren, die unseren eigenen gegenüberstehen. Es ist eines, erkennen zu lernen, wie du in einer speziellen Emotion gefangen wirst und versuchst es zu transformieren. Es ist was anderes, wenn du anderen Menschen entgegen treten oder mit ihnen leben musst, die ihre eigenen Muster von Konfusion zeigen.

Echtes Mitgefühl aus buddhistischer Sicht ist eine Geste gegenüber den anderen, die etwas für sie öffnet, sodass sie sich auf eine andere Weise weiterbewegen können. In diesem Sinn ist es nicht bloß, etwas für den anderen zu tun, um eine Art Defizit aufzufüllen. Wenn jemand hungrig ist und du gibst ihnen ein bisschen Essen, ist das anständig genug, aber es wird ihre Existenz wahrscheinlich nicht sehr verwandeln. Es kann sie in Wirklichkeit von dir abhängig machen. Oder wenn sich jemand sehr verletzt fühlt, sie könnten weinen müssen und du könntest sie trösten müssen und sorgst dich um sie. Das zu tun ist auch eine gute Sache, aber vielleicht hilft es nicht die Situation für sie zu verwandeln.

Die beiden Dinge, die Menschen zu helfen scheinen, sich zu verwandeln, sind neue Strukturen und mehr Raum. Wir können Menschen neue Ideen geben, oder etwas Erlaubnis, mehr von ihren Gefühlen zu erfahren; oder ein paar Konzepte, um ihrer Energie zu erlauben, sich zu entwickeln und sich in der Welt zu manifestieren. Auf die Weise können wir den Menschen helfen zuversichtlicher, selbstbewusster zu sein, sich durch ihren Körper und so weiter auszudrücken. Diese Art Unterstützung liefert eine neue Struktur, die dem Menschen hilft, die Welt auf eine neue Weise zu erfahren.

Wie auch immer, es kann auch kontrollierend sein, weil, indem

du ihnen dieses Wissen gibst, erschaffst du sie vielleicht nach deiner Vorstellung, bildest sie einer bestehenden Vorlage nach. Das ist ein bekanntes Problem in der Psychotherapie: ob man Menschen spezielle Fähigkeiten vermitteln sollte, oder ihnen den Raum bieten, in dem sie sich selbst finden können. Es kann sich oft sicherer anfühlen, spezielle Techniken anzubieten, welche klar Ursache und Effekt zu begründen scheinen und durch Forschung oder Tradition gesichert sind. Mit dem Eröffnen des Raumes der Möglichkeiten öffnet man auch die Möglichkeit von Verlorenheit und existenzieller Konfusion – was der Grund ist, warum Glauben so einen hilfreichen Hintergrund für die Praxis des Dzogchen bietet.

Die Praxis von Tantra und Dzogchen verbindet Technik und Raum, aber es liegt an uns, uns selbst kennenzulernen, zu verstehen, was wir in speziellen Situationen tun müssen. Wir brauchen Weisheit, um unseren eigenen Zustand zu verstehen und wir brauchen Mitgefühl, um anderen Menschen Raum zu bieten, ohne sie zu kontrollieren, um uns selbst zu beruhigen. Auf die Art tanzen wir, bewegen uns mit was auch auftaucht, ohne durch Reaktionen von uns oder anderen blockiert zu werden, ohne zu meinen, dass wir irgendeinen schlimmen Fehler gemacht haben, sodass wir zurückspringen müssten und uns zusammenreißen und uns entschuldigen, sondern sind fähig uns weiter zu bewegen mit was es auch ist, das gerade geschieht, halten weiter das Gefühl von Raum aufrecht.

### **MITGEFÜHL IST, DEM ANDEREN RAUM ZU BIETEN**

Hinsichtlich Mitgefühl bedeutet das, die Großzügigkeit zu besitzen, den anderen Menschen den Raum zu bieten, zu sein, wie sie sind. Wir wenden die Techniken für uns selbst an, um unsere Erfahrung zu transformieren, um in der Lage zu sein, anderen Raum zu bieten. Das ist eine Umkehrung des normalen Ablaufes, anderen Techniken aufzubürden, um unsere eigene Vorstellung von freiem Raum aufrechtzuerhalten. Auf dieser Ebenen des Mitgefühls, was man da versucht zu tun, wenn jemand voll Wut ist, oder Stolz, oder Eifersucht, oder kommt als richtiges Arschloch daher und macht dir wirklich das Leben schwer, ist ihm zu erlauben, genau das zu tun.

Es scheint eine seltsame Ansicht von Mitgefühl zu sein, aber betrachte deine Motivation, wenn du versuchst jemandes anderen Verhalten zu verändern. Oder versuchst sie zu berichtigen, oder ihnen vielleicht entgegentrittst und sagst, „Jetzt schau her! Wenn du dich so benimmst, werde ich echt wütend. Dir muss klar sein, dass du mich so nicht mehr behandeln kannst!“. Du präsentierst dem anderen einen Vorschlag, eine Position darauf zu reagieren. Der Fokus ist auf dem Zustand des Entstehens, statt auf dem Grund des Entstehens selbst. Deine Intervention mag vielleicht eine leichtere Form des Seins schaffen, leichter für den anderen und leichter für dich selbst, aber sie hält die Aufmerksamkeit weiter nach außen gerichtet und indem sie das macht, fördert sie dualistische Wahrnehmung.

Aber wenn du den Menschen tatsächlich den Raum gibst, ohne Widerstand, in der sie mit ihrer kompletten Arschlochnatur in Erscheinung treten können, an einem bestimmten Punkt wird sich das selbst erschöpfen, weil es von einer Art Impuls kommt. Menschen sind nicht in ihrer wahren Natur Arschlöcher. Die wahre Natur aller Wesen ist unendliche Räumlichkeit, der Grund unaufhörlichen Werdens. Es könnte schwierig sein, alle Stufen auszusetzen, vom Werden eines Arschlochs, bis es sich zu etwas anderem verwandelt [Lachen], aber grundsätzlich ist es das, worum es bei Mitgefühl geht, Menschen den Raum zu bieten, sich selbst zu finden, durch ihre Veränderungen zu gehen.

In relativen Begriffen könnten wir Vorschläge machen müssen, am Zustand ihrer Erscheinungsform stoßen und ziehen, aber es muss mit einem Gefühl für Räumlichkeit getan werden, ohne es zu ernst zu nehmen, ohne die unendlichen Möglichkeiten des Werdens auszuschließen und besonders ohne die Möglichkeiten zu blockieren, grundlegende Offenheit zu erkennen. Sonst wird Spannung aufgebaut und die meisten von uns werden, wenn wir in eine Ecke gedrängt werden, kämpfend daraus hervorkommen. Wenn wir also versuchen andere Menschen zu verändern, oder sie zu korrigieren, oder sie zu verbessern, müssen wir uns der Konsequenzen bewusst sein. Es kann sein, dass die Person im Moment nachgiebig ist und unseren Empfehlungen folgt, aber da ist oft eine Unterströmung von Groll, der sich mit der Zeit äußern wird, deshalb müssen wir wahrnehmen, wenn wir uns vor den Beschränkungen der anderen zu fürchten beginnen. Fürchten wir uns vor den Beschränkungen der anderen, agieren wir innerhalb von Dualität.

Und wenn wir uns bemühen anderen zu helfen und ihnen erklären „Das ist Samsara, du solltest nicht hier sein. Wenn du erleuchtet werden willst, musst du aufhören das zu tun und etwas anderes tun.“, handeln wir aus einer Kontrollposition heraus, die wahrscheinlich unsere Verpflichtung zur Bodhisattva-Sichtweise der Selbstlosigkeit untergräbt. Es ist auch ein Zeichen, dass wir den Kontakt mit einem Gefühl für Offenbarung verloren haben; dass, wie sich Dinge im Moment zeigen, OK ist. Wenn wir auf das, was der andere Mensch tut, mit einem Urteil zugehen, selbst wenn wir eine gute Absicht haben, sagen wir subtil: „Da ist etwas falsch mit dieser Offenbarung, dieser Form der Erscheinung. Die Welt sollte nicht so sein. Die Welt hat anders zu sein, sodass ich mich OK fühle.“ Es gibt immer Möglichkeiten auf die Welt einzuwirken, um sie zu verbessern und oftmals scheinen wir viele Rechtfertigungen zu haben für die Art der Verbesserungen, die wir versuchen zu machen und wir könnten sogar viele, viele Menschen finden, die uns zustimmen, „Das ist ein sehr guter Vorschlag. Ja, das müssen wir machen.“. Aber es bringt uns in eine Schieb- und Zieh-Situation, in der einer auf irgendeine Art Autorität ausübt, irgendeine Konstruktion, um eine bestimmte Idee durchzusetzen, wie die Dinge stattdessen sein sollten. Das ist grundsätzlich ein dualistischer Konflikt, in

der die mächtigste Person gewinnen wird, weil sie in der Lage sein wird, die anderen zu zwingen oder zu verführen ihren Wünschen zu folgen.

### **BUDDHISMUS IST NICHT MISSIONARISCH**

So lange wir, die Helfer und die anderen, die Geholfenen, in den fünf Giften gefangen sind, müssen wir weiterhin unsere Motive hinterfragen. Das soll nicht heißen, dass wir eine ausweichende, stillhaltende Position einnehmen. Angst vor der Welt ist nicht unser Leitprinzip. Noch aber ist es eine manische Hoffnung, fähig zu sein, Nirvana hier auf Erden zu erschaffen! Leiden entsteht aus Anhaftung. Mitgefühl muss eine Verminderung der Anhaftung, sowohl meiner, als die der anderen, nach sich ziehen. Gewährsein des Reichtums der Welt, der unaufhörlichen mühelosen Natur des Werdens ist ein Geschenk, dass uns und andere befreit, Anhaftung und ich-zentrierte Kontrolle loszulassen.

Diese Ansicht von Mitgefühl ist ziemlich radikal. Es kann oft scheinen, wie Menschen in ihrem eigenen Saft schmoren zu lassen, sie einfach festhängen zu lassen. In diesem Festhängen jedoch, wenn du so willst, indem du sie nicht drängst, indem du einfach bei ihnen bist, mit einer Offenheit und einer Akzeptanz dessen, gibt man ihnen das Gefühl, dass Raum da ist, um sich zu bewegen, aber das die Bewegung von ihnen ausgehen muss. Buddhismus ist nicht missionarisch; es gibt keine starke Doktrin von der Wichtigkeit, Menschen zum Buddhismus zu bekehren. Eher wird der Dharma für die verfügbar gemacht, die etwas über sich selbst verstehen wollen. Aber, durch die Qualität unseres Seins in der Welt können wir andere dazu inspirieren, ihre eigene Existenz zu hinterfragen und über Veränderung nachzudenken.

Es ist nur durch unser eigenes Verlangen, dass wir irgendeine permanente Veränderung machen können. Es ist eine Sache, zu einem Wochenend-Workshop zu gehen und so richtig hungerissen zu sein, aber ein paar Wochen später, wo ist die Inspiration? Leute haben es ziemlich oft hier gesagt, dass sie nach einem Retreat anfangen, eine Menge Praxis zu machen, aber nach und nach wird die Energie weniger. Irgendwie saugst du von der Retreatumgebung etwas ein, das dich inspiriert, aber dann kannst du es nicht halten; andernfalls würdest du dich verschlucken! Du musst ausatmen und damit geht auch die ganze Energie! [Lachen]

Statt zu denken, dass die Welt ein gefährlicher Ort ist und dann um Momente der Sicherheit, Taschen voller Nahrung zu kämpfen, müssen wir in der Welt heimisch werden. In der Praxis geht es darum einen tiefgehenden Weg zu finden, sodass jeder Atemzug Inspiration bietet, weil man sich wirklich in einen Raum hinein vorwärtsbewegt, der lebendig und energetisch für einen selbst ist. Wenn wir uns weiterhin vorwärtsbewegen können, wenn wir uns weiter öffnen, müssen wir fähig sein, Raum



zu benutzen und die Formen der Welt zu benutzen, so wie sie erscheinen, ohne Furcht. Sodass jemand, der uns gegenüber wütend ist, jemand der sehr selbstsüchtig ist, jemand der sehr stolz ist, jemand der sehr dumm ist und alle unsere Pläne ruiniert, dieser Mensch, wenn wir offen sind, versorgt uns mit enormen Treibstoff für unsere Weisheit und unser Mitgefühl.

Und wenn wir ihre Konfusion und ihre Gifte als Treibstoff für unsere Weisheit benutzen können, dann werden wir das erkennen können und Dankbarkeit empfinden – was uns erlauben wird, ihnen gegenüber großzügig zu sein. Das wird ihnen den Raum geben in dem sie sich davon erholen können, so ein Arschloch zu sein. Das ist die Theorie. In der Praxis, freilich, ist es etwas schwieriger!

#### **DIALOG ZWISCHEN JAMES UND ANWESENDEN**

*Frager:* Ein Beispiel. Du meinst, wenn jemand etwas tut, das ich völlig daneben finde und das ich nicht mag, vielleicht tötet er ein Tier, oder macht sonst was grausames, sollte ich bloß versuchen offen zu sein und ihn es einfach tun lassen? Oder was?

*James:* Nun, die Tatsache, dass er dich unglücklich macht, ist ein Punkt für dich, zu erkennen und zu überlegen, dass: „Ich bin jetzt in einer dualistischen Sichtweise gefangen. Daher muss ich jetzt ganz schnell auflösen und mich dem öffnen, was hier vor sich geht, dann werde ich in der Lage sein die Situation auf eine andere Weise zu betrachten, mit ein bisschen Dankbarkeit gegenüber dieser Person, weil sie mich daran erinnert hat, dass ich ohnehin dabei war mich zu verlieren.“. Durch diese Großzügigkeit kann man damit in Kontakt sein, warum die Person das tut. Menschen handeln immer aus irgendeinem Grund. Es ist nicht, weil manche Menschen von Geburt an böse sind, weißt du. Menschen sind grausam oder selbstsüchtig wegen Angst, Furcht, einem Verlangen Dinge zu besitzen, wegen der Muster der fünf Gifte. Es ist nicht, weil sie anders als wir sind: „Ich bin ein guter Mensch, du bist ein schlechter Mensch.“, es ist, weil wir alle in der selben Scheiße gefangen werden. Also können wir unser Dharma Verständnis nutzen, um zu erkennen, warum die andere Person auf diese Weise handelt und dann mit Mitgefühl reagieren, das wird sie sich verstanden fühlen lassen. Und wenn das geschieht, könnte sie sich öffnen und hat mehr Möglichkeit zur Bewegung.

Dennoch, das ist bloß wieder am Rande einer dualistischen Wahrnehmung, weil in dem Moment, wo jemand einem Tier die Kehle durchschneidet, was ist es, dass so erschreckend ist? Du siehst, da bist du, [macht Tierschreie], und das Blut rinnt heraus in eine kleine Pfanne [macht das Geräusch von Blut, dass in eine Pfanne rinnt] und wir mögen das nicht, hmm? Zwei Stunden später [macht Zischlaute] zischt es in der Pfanne, „Mmmm, riecht das gut!“ [Lachen] Auf eine spezielle Art ist etwas sehr, sehr gut und etwas sehr, sehr grauenvoll. Und

solange wir diese Urteile fällen sind wir in dieses „Davon will ich überhaupt nichts,“ und „He! Kann ich noch eine Portion haben“ gedrängt. Es ist sehr schwierig.

Ich denke, das ist es, warum immer die Frage von Passivität im Raum steht, wenn wir eine nicht-duale Sichtweise einnehmen. Und immer wieder werden wir durch die Kraft gewohnheitsmäßiger 'sollte' zum Handeln gedrängt. Wie also reagieren?

*Frager:* Das ist eine sehr gute Frage! Ich meine, manchmal sehe ich den Unterschied nicht, zwischen passiv oder sogar masochistisch und sich der Dinge wirklich bewusst zu sein, und los zu lassen und Raum zu geben. Es ist manchmal sehr schwer für mich zu unterscheiden, und es ist dasselbe mit politischen Situationen.

*James:* Nun, aus buddhistischer Sicht müssen wir versuchen die beiden Aspekte von Weisheit und Mitgefühl zu integrieren. Wenn deine Weisheit offen ist, gibt es keinen Grund, warum du nicht mit Mitgefühl agieren kannst, aber wenn du bloß versuchst mit Mitgefühl zu handeln, ohne irgendeinem Gefühl von der Offenheit der Dinge, wirst du früher oder später in Konflikte geraten. Du wirst sagen, „Hör sofort auf damit!“ Warum? „Weil meine Idee besser ist als deine, ich bin besser als du und wenn du nicht damit aufhörst, dann ...“. Und dann bist zurück hinein gezogen in den selben Kreis, in den du eingedrungen bist, um ihn zu beenden. Also muss man eine Art von Räumlichkeit haben, um auf die Situation einwirken zu können.

#### **DIALOG: EXTREME SITUATION**

*Frager:* Ich möchte ein extremeres Beispiel geben. Wenn ich in der Stadt bin und zusammen mit X spaziere und sehe, wie eine Frau auf der Straße belästigt wird, vergewaltigt oder so, dann ist mein Impuls dem ein Ende zu setzen, verstehst du.

*James:* Nun, gehen wir zur grundlegenden Vorstellung zurück. Du bist in der Stadt, spazierst mit X dahin, siehst eine Frau. Du bist bereits in einer Situation, die durch konventionelle dualistische Wahrnehmung entstanden ist. Und auf dieser Ebene, wenn das die Dimension ist, in der du dich befindest, ist es eine klare Sache, dass du schreien und tun solltest, was immer du tun willst. Die Frage wäre, wenn du offener sein könntest, würde das helfen die Situation aufzulösen? Du wärst vielleicht in der Lage auf die Person zuzugehen, die vergewaltigt und sagen: „Wenn du so dringend Sex brauchst, machen wir Sex!“. [Lachen]

*Frager:* Dann wird er sich sofort auf den Boden legen.

*James:* Das ist der beste Weg seine Erektion zu beseitigen, oder?

*Frager:* Vielleicht entsteht ein Kampf.

*Anderer Frager:* Aber wenn du dich anbietest, warum sollte er weiter kämpfen?

*James:* Diese Vorgehensweise ist in einer traditionellen Geschichte über Yeshe Tsögyal beschrieben. Einmal, auf einer Pilgerreise, wurde sie von sieben Banditen angehalten, die sie vergewaltigen wollten. Mit der Furchtlosigkeit ihrer Verwirklichung von Leerheit war sie nicht in der Situation gefangen und durch ihre Meditation, während sie Sex mit ihnen hatte, gab sie ihnen eine Erfahrung, die ihre Energie verwandelte. Diese Erfahrung verschob ihre Wahrnehmung und erschuf eine Lücke, in der sie neugierig wurden, und daher konnte sie Yeshe Tsögyal in die grundlegenden Dharma Ideen einführen, was sie unterstützte, ihre Leben zu ändern.

Jetzt ist das sehr radikal, vielleicht sehr, sehr weit entfernt von der Ebene, auf der wir uns befinden, aber das weist auf die Wichtigkeit von Offenheit hin, die uns davor schützt, Opfer zu sein, sodass wir frei sind, anderen zu helfen. Wenn man wirklich an einem Ort der Großzügigkeit ist, dann kann man alle möglichen Dinge geben. So wie Leute sagen, „Oh, du brauchst eine Niere. OK, ich kann dir eine Niere geben.“. Ich meine, Menschen tun das, nicht wahr? Rundherum gibt es Krankenhäuser; Menschen geben anderen Teile ihrer Körper. Ich weiß nicht, ob ich das könnte, aber Menschen tun es und spenden regelmäßig Blut für Transfusionen. Menschen handeln mit enormer Großzügigkeit, sie geben viel Geld, sie geben Nahrung, sie geben Häuser. Menschen machen all diese Arten des Gebens ohne dem Vorteil von Dharma Methoden um Anhaftung zu verlieren. Warum sollte man also nicht seinen Körper geben? Warum sollte man nicht seine Energie geben?

*Frager:* Das ist zu theoretisch, tut mir Leid.

*James:* Nun, die Geschichte erzählt angeblich etwas, das Yeshe Tsögyal wirklich getan hat. Es mag theoretisch erscheinen, weil wir so sehr in unseren Anhaftungen gefangen sind, unseren Hoffnungen und Ängsten.

*Frager:* Was aber jetzt in der modernen Zeit geschieht ist, dass Frauen eine Straße entlang gehen und etwas passiert, keiner kümmert sich, Leute gehen vorbei und es passiert einfach. Für mich ist das so, ich laufe rum und versuche auf diese Dinge zu achten. Und ich gehe mit X, weil, wenn ich alleine bin, ist es schwierig gegen einen Mann, oder was auch immer, zu kämpfen. Ich versuche mich einzulassen und zu helfen. Aber du sagst, das ist falsch?!

*James:* Es heißt nicht, dass es falsch ist! Was ich sage ist, dass wir immer innerhalb einer bestimmten Sichtweise, einer bestimmten Art des Verstehens handeln. Wenn die Erscheinungen der Welt stark real für dich sind, werden deine Reaktionen davon bestimmt sein. Bereit sein, Wesen zu helfen, die in gefährlichen Situationen gefangen sind, ist nicht schlecht, aber es birgt viele potentielle Komplikationen.

OK, also dieser Mann beginnt zu kämpfen, du hast ein Messer in deiner Tasche und du stichst es ihm rein. Oder du stichst

deinen Daumen in seine Augen. Das ist eine sehr gute Art, jemanden zu stoppen. Du kannst sie töten. Du kannst ihm die Luftröhre raus reißen. Du kannst jemand töten und das wird ihr böses Tun beenden, aber dann, wo bleibst du?

Wie hinderst du jemanden in so einer Situation gewalttätig zu sein? Du musst vielleicht gewalttätig sein. Bist du darauf vorbereitet, gewalttätig zu sein? Das ist das Problem mit dieser Art, Dinge zu sehen, wo du Feuer mit Feuer bekämpfst, auf der selben Ebene reagierst. Ich würde in keinster Weise sagen, dass man das nicht tun sollte, aber es hat eine Konsequenz. Es macht die ganze Situation enger, mehr real. Was ich sage ist, dass uns das Dharma andere Möglichkeiten in auftauchenden Situationen bietet, durch das Entwickeln von Großzügigkeit und Offenheit.

#### **DIALOG: GEWÖHNLICHE SITUATION**

Ich denke, wir sind in Gefahr, einen bekannten philosophischen Fehler zu machen, wo man das extremste Beispiel benutzt, um die Sache zu prüfen. Kinder, die gequält werden und Menschen, die vergewaltigt werden sind sehr, sehr extrem. Im Alltag sind wir durch gewöhnlichere Situationen beunruhigt, wie jemand, der vor dir rempelt, neben dir gefährlich fährt, der dich in einer Supermarktschlange stößt. Oder wenn jemand neues in das Büro kommt und sich bei der vordrängt, was dich beunruhigt. In diesen Situationen kennt man schon ein paar soziale Fertigkeiten, um mit Schwierigkeiten umzugehen, sagt „He, warum machst du das?“. Du weißt wahrscheinlich, wie du der Person entgegentrittst. Aber aus dieser neuen Dharma Sichtweise heraus, bist du vielleicht in der Lage zu entspannen und ein bisschen Raum zu bieten, in dem du sehen kannst, dass die Person unsicher und besorgt ist, und durch dieses Erkennen kannst du ihr ein bisschen Raum geben zum Entspannen, sodass ihr Drang vorzugehen verkleinert wird. Dann ist da mehr Raum für jeden und verschiedene Möglichkeiten beginnen zu entstehen.

Klar ist das nicht etwas, dass wir in den schwierigsten Beispielen versuchen sollten, aber Schritt für Schritt können wir ausprobieren, ob es effektiv ist oder nicht. Wir müssen es ausprobieren und schauen, ob es tatsächlich funktioniert.

Betrachten wir uns selbst als real und Situationen als real, sind wir geneigt auf vorhersagbare Weisen zu reagieren, Weisen, die von den fünf Giften durchdrungen sind. Und Aktion auf dieser Ebene verändert die Situation nicht wirklich; es verschiebt sie nur auf der selben waagrechten Ebene, sodass wir zum Beispiel, statt schlecht zu sein, jetzt gut sind. Aber wir agieren noch immer innerhalb desselben starren Rahmens, der immer noch eine negative Gedankenfolge auslösen kann, die uns zurück in schlechtes Handeln führt.

Es gibt eine Geschichte über einen Yogi, der viele Jahre zurückgezogen in den Bergen verbrachte, meditierte. Bevor er ein Yogi wurde, war er ein General. Aber er hatte mit all

seinem Kämpfen aufgehört und eine Menge Reinigung gemacht und er hatte viele, viele Jahre sehr friedvoll gelebt. Eines Tages kam er aus seiner Hütte und setzte sich in die Sonne, um sich zu entspannen. Er verstreute Brotkrumen und Tauben kamen herunter, um sie zu fressen. Wie auch immer, als er sie an diesem speziellen Tag beobachtete, wie sie gurrten, dachte er: „Ah, wenn ich eine Armee hätte mit genauso vielen Soldaten, wie diese Tauben, dann wäre ich in der Lage rauszugehen und dieses ganze Tal zu übernehmen!“. Diese Idee kam ihm einfach in den Sinn und er dachte, „He! Das ist eine gute Idee!“ und er ging den Berg hinunter, besorgte eine Armee und kam als General zurück.

### **STATT GEDULD ZU ÜBEN, ÜBEN WIR ÄRGER**

Negative Emotionen werden immer um dualistische, verdinglichte Wahrnehmung herum wirbeln. Solange wir also nicht frei von dieser Art der Wahrnehmung sind, sind wir anfällig für das plötzliche Auftauchen von Gedanken, welche die Situation zuschließen und uns auf einen schmalen Weg festlegen. Es ist nur durch eine Art von Offenheit, die es anderen erlaubt, in ihrer eigenen Situation zu sein, ohne dass wir wünschen, sie zu verändern oder ihnen etwas zu tun, dass wir tatsächlich frei sind, von einem Impuls zu kontrollieren.

Ein tibetisches Sprichwort sagt, dass es einfacher ist, seine Füße mit Leder zu bedecken, als die ganze Straße. Aber viele von uns ziehen es vor, die ganze Straße zu bedecken, weil wir denken: „Ich habe ein göttliches Recht weiche, zarte Füße zu haben und wenn irgendwer meine Füße verletzt, werde ich ihn töten.“. Anstatt Geduld zu üben, üben wir Ärger und Macht und Kontrolle. Aber Leder auf unsere eigenen Füße geben bedeutet, dass wir uns selbst verpflichten, einen Raum zur Besinnung beizubehalten, zu entspannen, loszulassen, statt drauf los zu stürzen. Wir verpflichten uns selbst, karmische Impulse aufzulösen, bevor das Vorhaben voller verwickelter Einstellungen ist. Das ist schwierig. Es kann sich wie ein Opfer anfühlen. Aber es öffnet eine Lücke für das Entstehen einer mitfühlenden Reaktion.

Das auf sich zu nehmen ist ein großer Einsatz. Darüber nachzudenken lohnt sich wirklich: eine großzügige Haltung gegenüber anderen einzunehmen. Menschen erlauben stolz zu sein, blöd zu sein, egoistisch zu sein, grausam zu sein, ihre Grausamkeit zu tolerieren. Es scheint eine Tatsache zu sein, dass sich Menschen nicht wirklich ändern, nur in dem ihnen gesagt wird: „Das darfst du nicht tun“. Das scheint der Fall zu sein.

Veränderung scheint durch eine Art Verständnis zu geschehen, ein Verständnis, das sich entwickelt, wenn da ein Gefühl ist, dass die andere Person tatsächlich auf unserer Seite steht, bereit die Welt von dort zu sehen, wo du gerade sitzt. Aber es ist sehr schwierig, die Welt von dort zu sehen, wo der andere



gerade sitzt, wenn ich bereits gegen ihn Stellung bezogen und entschieden habe, „Nun, so solltest du nicht sein.“. Ich glaube, das wird in der Psychotherapie ständig bewiesen.

Es ist extrem schwer, so großzügig zu sein, weil die meisten von uns dazu erzogen wurden, zu wissen, was gut und schlecht ist. Als wir klein waren, sagten uns unsere Eltern, was wir tun sollen und sagten: „Wenn du diese Regeln befolgst, geht es dir gut im Leben, weil alle diesen Regeln folgen.“. Aber wenn wir heranwachsen realisieren wir, dass nicht jeder diesen Regeln folgt. Wir können uns dann betrogen fühlen und zornig auf diese Menschen werden, die den Regeln nicht folgen, weil, wenn sie es täten, dann würden wir allen den selben Regeln folgen und alles wäre gut! „Wenn du bloß machtest, was mein Papa sagte, dann wären wir alle glücklich. Aber du willst nicht tun, was mein Papa sagte, deshalb muss ich so wie mein Papa zu dir sein! Du bist klein und schlecht, und ich bin groß und wichtig.“

Wenn die Regeln nicht mehr länger aufgestellt werden können, kann eine tiefgreifende Unsicherheit entstehen. Das ist zur Zeit in London gut sichtbar, wo wir eine große Immigrantenvölkerung haben, mit Menschen, die, von der ganzen Welt kommend, viele verschiedene kulturelle und wirtschaftliche Erwartungen mitbringen. Da gibt es kein gemeinsames Gebäude geteilter Erwartungen mehr, deshalb kannst du nicht voraussagen, was jemand anderer tun sollte. Das macht soziale Interaktion sehr, sehr befremdlich. Menschen werden sehr ängstlich, weil keine Vermutungen mehr über andere Menschen anstellen können. Wenn du niemals dazu erzogen wurdest, an Unterschieden zwischen Menschen interessiert zu sein, sondern dazu erzogen wurdest zu glauben, dass dein Regelwerk das richtige ist, dann glaubst du, alle anderen sind schlecht. Es ist dann sehr verlockend, sich in die eigene Ecke zurückzuziehen und die anderen Menschen loszuwerden und sie zu ignorieren. Anderen gegenüber offen zu sein, stellt einen selbst in Frage. Wenn wir das nicht wollen, landen wir dabei andere entweder zu ignorieren, oder zu kontrollieren.

#### **DER WELT ERLAUBEN SICH SELBST ZU OFFENBAREN, ZUR FREUDE STATT ZUR BESITZNAHME**

Nach dieser Sichtweise also, je mehr wir die Auflösungspraxis machen, desto offener werden wir in unserer Wahrnehmung der Welt. Wir sind mehr dazu bereit, tatsächlich an dem interessiert zu sein, was da ist, uns auf die Gerüche der Welt einzulassen, die Geschmäcker, die Beschaffenheit, der Welt wirklich zu erlauben, sich selbst zu offenbaren, zur Freude, statt zur Besitznahme. Diese direkte Erfahrung durchschneidet unser Urteilen, unsere Vorhersage, unser Wissen und lässt uns etwas Frisches sehen in dem, was wir bereits kennen, lässt uns auf eine andere Art reagieren. Mitgefühl entsteht aus der Räumlichkeit von Weisheit und beinhaltet keine Vorhersage, wie der andere sein sollte. Mitgefühl hat nichts mit Kontrolle zu tun, sondern ist eine Geste der Empfänglichkeit, gelenkt von

der wahren Natur des anderen.

### **ZWISCHEN AUFERLEGTER ORDNUNG UND WUNDERLICHER UNORDNUNG IST DER BUDDHISTISCHE MITTLERE WEG**

Zwischen auferlegter Ordnung und wunderlicher Unordnung, da liegt der buddhistische mittlere Weg von Aufmerksamkeit, respektvollem Gewahrseins gegenüber Dingen und einer wirklich präzisen Achtung für die Details anderer Menschen Leben. Das bedeutet, sich nicht auf Vermutungen zu stützen, keine Urteile auf der Basis von Alter, Rasse, Geschlecht und so weiter zu treffen, sondern wirklich mit der anderen Person zu sein, sodass Raum für sie da ist, hindurch zu scheinen und mehr über sich selbst in diesem Prozess herauszufinden.

Natürlich ist das anstrengend. Verglichen mit all dem Leiden, das sie uns bringen, hängen wir überraschend fest an unseren Vorurteilen. Es ist so, als ob es leichter wäre, mit dem Wohlbehagen falschen Wissens stehen zu bleiben, als um Vertrauen zu kämpfen oder sogar nur zu entspannen und zu schauen, was geschieht. Freiheit ist Furcht erregend.

Manche von euch könnten es mögen, von anderen Leuten kontrolliert zu werden, angeleitet und gesagt kriegen, was tun. Die Verantwortung für unsere eigenen Leben zu übernehmen ist oft sehr schwierig und wenn wir jemanden haben, der 'der Meister' sein will und uns sagt, was tun, so kann das ziemlich beruhigend sein. Wenn also jemand sagt, „Nein, hier ist dein Leben, trage es selbst. Du bist derjenige, der weiß, worum es geht. Erforsche dein eigenes Leben,“ kann sich das wie eine schreckliche Last anfühlen. Wir könnten sagen wollen, „Nun, wie sollte ich leben? Was sollte ich tun? Sag mir, sag mir, sag es mir so, dass ich tun kann was du sagst, und dann kann ich wissen, dass ich richtig bin, weil du sagtest, ich sollte es tun.“

Wenn wir unsere Angst, etwas falsch zu machen, entspannen können und wirklich in uns selbst hineinschauen, dann sehen wir, dass sich unser Leben in dieser unergründlichen Weite bewegt, dieser Offenheit, die nicht durch das Befolgen der Anweisungen von anderen organisiert werden kann. Durch Meditation erfahren wir die spielerische Freude eins zu sein mit dem Prozess der Erscheinung. Aber das können wir niemals finden, wenn wir versuchen, uns selbst der Darstellung unserer Identität eines anderen anzugleichen. Doch in unserem täglichen Leben wird uns ständig gesagt, wie und was wir sein sollten. Durch Werbung, durch geschlechtsbezogene Propaganda wird uns gesagt, wir sollten diese Gestalt haben, unsere Gesichter sollten diese Art Farbe haben, wir sollten diese Ausbildung haben und so weiter.

Wir haben eine Schwäche dafür, weil wir uns unbedingt anpassen wollen. 'Anpassen' bedeutet die Last unserer Identität mit anderen zu teilen, es bedeutet Liebe und Anerkennung zu erlangen, indem man die Person ist, die gefragt ist. Es

bedeutet, mit der Furcht vor Zurückweisung umzugehen. In Offenheit einzugehen, konfrontiert uns mit diesen Hoffnungen und Ängsten. Wenn ich zu mir selbst wahrhaftig bin, wenn ich mir selbst erlaube spontan zu sein, mag mich vielleicht niemand, weil, wenn ich meine wahre Natur offenbare, wird vielleicht jeder wirklich sehen, ich bin bloß ein Haufen Scheiße. All meine tiefen Ängste, dass ich wertlos und inakzeptabel bin – die Ängste, die ich überdeckt habe indem ich versuche, die nette Person zu sein, die anderen Freude macht – all das wird an die Oberfläche gelangen.

Während wir mit unserer eigenen natürlichen Offenheit in Verbindung treten, bemerken wir mehr und mehr Arten, wie wir uns selbst beschränken. Aber je mehr wir mit diesen Mustern in Berührung sind und ihrem verwandten Gefühl der Unzulänglichkeit und Wertlosigkeit, desto mehr kriegen wir ein Gefühl dafür, wie diese Grenzen aus der Vergangenheit aufgelöst werden können. Das gibt uns den Raum, uns voll Mitgefühl der Tatsache zu öffnen, dass jeder andere in der selben Situation ist. Es stimmt nicht, dass alle anderen Menschen alles gelöst haben. Ich glaube, das ist oft unsere Fantasie. „Alle anderen wissen, was sie tun; alle anderen sind sich klar darüber, wer sie sind. Nur ich bin es, der nicht weiß.“ Aber je mehr wir uns tatsächlich auf uns selbst durch Meditation einlassen und die Art, wie Gedanken und Emotionen entstehen, erfahren, können wir auch sehen, dass das ist, wie Gedanken sind, und dass jeder andere in der selben Sache feststeckt. Das ist eine gute Basis für echtes Mitgefühl. Weil, was Menschen helfen wird frei zu werden, ist der Raum, in dem sie den Prozess der Komplexität ihres Lebens erfahren können und dann zulassen, dass es verschwindet. Keine Zwänge, oder Menschen in Schubladen stecken, oder ihnen die richtige Lösung geben, wird das bewirken.

Das ist vermutlich, politisch, die beste Verteidigung gegen alle totalitären Angriffe, denen wir voraussichtlich in unserem Leben begegnen werden. Mit all der Furcht und dem Gefühl der Verlorenheit um uns herum, während wir uns auf das Millennium zu bewegen, werden wir wahrscheinlich mehr und mehr sozialen Druck der Kontrolle und des Zwanges erleben. Die Angst vor Chaos provoziert ein Gefühl, dass Ordnung hergestellt werden muss, und da dazwischen ist kein Raum um nachzudenken, da gibt es keinen Raum um zu forschen. Und das ist ganz genau der Raum, der durch diese Art der Praxis abgesteckt ist.

## **Pause**

### **PADMASAMBHAVA UND DAS SIEBENZEILIGE GEBET**

Jetzt wollen wir uns Padmasambhava und das siebenzeilige Gebet anschauen.

#### **GESCHICHTE VON PADMASAMBHAVA**

Während Padmasambhava in Tibet war, gab er viele Belehrungen

und im Besonderen gab er viele Anweisungen, die in späteren Zeiten wertvoll sein würden. Er begründete einen Schatz an Bedeutung und Methode. Ein großer Teil der treibenden Kraft der Nyingma Tradition war es, zu dieser Quelle zurückzukehren. Also stellt er eine sprudelnde Quelle von Weisheit und Mitgefühl dar, zu der Menschen wieder und wieder zurückkehren, um sich zu nähren.

Dieser Name, Padmasambhava, 'aus einem Lotos geboren', bezeichnet das, was rein und einfach bleibt, ganz gleich was geschieht. Daher repräsentiert Padmasambhava die Öffnung des Lotos der Weisheit in unserem eigenen Herzen. Er verkörpert unsere eigene wahre Natur. Wenn wir uns an ihn erinnern, kehren wir zu uns selbst zurück.

Ich erzähle ein paar Sachen über sein Leben, um euch einen Geschmack seiner Geschichte zu vermitteln. Übersetzungen seiner Biographie sind erhältlich und es wäre nützlich, sie zu lesen, um ein genaueres Gefühl für den Symbolismus zu kriegen. Vor langer Zeit, im Nord-Westen von Indien, in einer Gegend, die Uddiyana genannt wurde, lebte der König Indrabhuti. Er war sehr alt und blind. Er hatte keinen Sohn, keinen Nachfolger, keinen, um sein Königreich zu erben und er war voller Verzweiflung. Viel Unheil kam ins Königreich. Es herrschte Dürre und es gab Überschwemmungen. Er dachte: „Alles zerfällt, ich muss etwas tun.“ Deshalb wies er seine Priester an, vielfältige religiöse Zeremonien auszuführen.

Amithaba, der Buddha der Lotos Familie – die sich im Westen des Mandala befindet, der Gegend der Transformation des Verlangens – war sich über ihr Leiden bewusst. Aus einem Buchstaben HRI in seinem Herzen strahlte er ein Vajra mit einem Buchstaben HRI aus und das manifestierte sich im Danakosha See im Land Uddiyana, wo es sich in einen Lotos verwandelte. In seiner Mitte war ein lächelnder, achtjähriger Bub. Viele Dakinis erschienen im Himmel rund um ihn und sangen das siebenzeilige Gebet um ihn willkommen zu heißen und zu ehren.

Der Minister des Königs hatte eine Vision, dass diese wundervolle Sache passiert war und brachte den König zum See, wo der König dem Buben und der Bub dem König vorgestellt wurde. „So ein lieber Bub! Ich muss dich adoptieren und dir mein Königreich geben.“ sagte der König. Das war es, was geschah.

Aber dann, nach ein paar Jahren, fühlte sich Padmasambhava von der Verantwortung, das Königreich zu übernehmen, eingeengt, weil er andere Aufgaben zu erfüllen hatte. Da sein Vater alt und blind war, fand er es sehr schwer sein Zuhause zu verlassen. Er konnte nicht wirklich mit seinem Vater kämpfen, denn das wäre keine gute Sache gewesen. Deshalb stieg er auf die Spitze eines Turmes und nahm einen Vajra, den er in die Luft schleuderte. Er kam, sich drehend runter, runter, runter durch die Luft und traf ein kleines Baby am Kopf. Jetzt war das Baby tot. Riesenskandal! Als würdest du zur königlichen Familie in Großbritannien gehen. „Mein Gott! Der Prinz, er ist

ausgeflippt, er hat ein Kind getötet! Ah, Scheiße! Wir dachten, alles geht in die richtige Richtung. Was werden wir mit ihm tun? Wir können ihn nicht töten. Das Herz vom König ist gebrochen; wir werden ihn aus dem Königreich verbannen müssen.“ Die Biographien erklären hilfreich, dass der Tod des Babys hilfreich einiges vom Karma des Babys aufgelöst hatte, aber das wurde natürlich nur von Padmasambhava verstanden, nicht von den Bewohnern von Uddiyana.

Sie schickten ihn weit weg, quer durch Indien, zu einem großen Friedhof, Chittavan genannt, gleich außerhalb von Bodhgaya. In diesem Friedhof traf Guru Rinpoche eine Dakini, die Leykyi Wangmoche hieß, oder Karma Indrani Dakini [tib. Las kyi dBang mo che], die ihm viele Einweihungen gab. Dann, obwohl er keinen Lehrer brauchte, reiste er quer durch Indien, besuchte Lehrer, um die Wichtigkeit zu zeigen, sich in der Praxis Mühe zu geben.

Im Laufe seiner Reisen begegnete er verschiedenen Situationen und reagierte auf verschiedene Arten. Diese Arten zu sein, werden die acht Formen des Guru genannt und sie beinhalten einen Mönch, einen Yogi, einen Philosophen und einen zornvollen Bezwinger. Jede unterschiedliche Form veranschaulicht eine wirkungsvolle und unfehlbare Reaktion auf die Welt und sie zeigt auch die Wichtigkeit über eine Auswahl an Reaktionsmöglichkeiten zu verfügen, entstanden aus Mitgefühl, statt aus Ich-Schutz.

Zuletzt wurde er nach Tibet eingeladen und auf dem Weg nach Tibet ging er zu einer Höhle, südlich von Kathmandu, nach Yanglesho, wo er die Phurba Vitaba Praxis ausführte, um alle lokalen Götter und Dämonen in Tibet zu unterwerfen, bevor er ankam. Diese lokalen Götter waren die Schützer von Orten, Jahreszeiten, Wasser, Wind, Bergen, Ebenen etc. Gebunden an den Ort, verstärkte ihre Verehrung örtliche Identitäten und Verpflichtungen.

Er gab dem König von Tibet, König Trisong Deutsen und seinem Hofstaat viele Belehrungen. Das war der übliche Weg des Buddhismus in Länder einzudringen, mit der Unterstützung eines Königs, von oben nach unten gehend. Der König ist konvertiert, oft, weil er die Notwendigkeit einer weiteren Sichtweise erkannte, und dann hatte er seine Minister überzeugt, auch zu konvertieren, und so läuft das. Das ist es, was in China und Japan passierte.

Aber in Tibet gab es etwas Widerstand von den Adligen, weil sie spürten, dass ihnen die Verbindung mit den lokalen Göttern eine besondere Macht verlieh. Die adeligen Familien hatten ein starkes Gespür für Plätze und das wurde durch ihre Unterstützung der Praktiken zur Besänftigung der lokalen Götter verstärkt. Aber jetzt mit dieser neuen Religion, die hereinkam und betonte, Erleuchtung sei eine allgemeingültige Angelegenheit für alle fühlenden Wesen, war die Wichtigkeit der lokalen Gottheiten verringert. Daher war da eine ziemliche Spannung zwischen universellen und lokalen Angelegenheiten.



Eines der großen Geschenke von Padmasambhava an Tibet war die Integration dieser Angelegenheiten, sodass die lokalen Gottheiten einen wichtigen Platz innerhalb der buddhistischen Praxis als Dharmaschützer erhielten. In anderen buddhistischen Ländern wurden die lokalen Götter außerhalb des Dharmas gehalten und so hatte die lokale Bevölkerung zwei Herren zu dienen.

Padmasambhava lehrte viele Arten der Praxis, in manchen unterwies er seine Anhänger, damit sie sie an ihre Schüler weitergeben. Andere Belehrungen und Initiationen gab er nur seinen fünfundzwanzig wichtigsten Anhängern und er erzählte ihnen, dass sie in der Zukunft wiedergeboren werden und sich wieder daran erinnern würden, was ihnen gelehrt wurde, wenn sie den 'Schlüsseln' begegneten, die er versteckte. Durch diesen symbolischen Schlüssel würden die Belehrungen dann die Welt wieder-betreten, so frisch und klar, wie sie Padmasambhava Jahrhunderte vorher gelehrt hatte. Das, was versteckt ist, ist nicht durch die Veränderungen der Zeit verunreinigt, genauso, wie unsere Buddha-Natur nicht verunreinigt ist, durch all die Veränderungen, durch die wir auf einer karmischen Ebene gehen.

Dann, an einem bestimmten Punkt sagte Guru Rinpoche, er müsste Tibet verlassen und ein magisches, fliegendes Pferd erschien. Er kletterte auf das magische, fliegende Pferd und flog zu einer Insel südlich von Indien, auf der ein kupferfarbener Berg war.

Auf dem Gipfel des Berges hauste ein Dämonenkönig, der dabei war, die Welt zu erobern. Mitten in der Nacht drang Padmasambhava in der Körper dieses Dämonenkönigs ein und am nächsten Morgen, als die Höflinge kamen, um den Dämonenkönig zu sehen, sahen sie den Dämonenkönig, der in Wirklichkeit der verkleidete Guru Rinpoche war. Guru Rinpoche, indem er langsam, langsam, Stück für Stück sein Benehmen änderte, bewegte subtil diese sehr gemeinen, widerlichen Menschen dazu, ruhig und nett und freundlich und gut zu sein. Und das geschieht bis zum heutigen Tag.

### **ER STARB NIEMALS: WENN DU BETEST, WIRD ER KOMMEN**

Das ist eine verkürzte Version dieser Geschichte, die voller symbolischer Bedeutungen ist, aber auch für bare Münze genommen wird. Das Wichtigste in Bezug auf das Gebet ist die Idee, dass er niemals starb. Er ist nicht in irgendein Paradies verschwunden, irgendwo hin, sondern ist noch immer am Leben. Wenn du also zu ihm betest, wird er das hören und kommen und dich sehen. Du kannst diese Geschichte auf eine symbolische Weise interpretieren, doch als eine wahre Realität ist Padmasambhava die Manifestation der Reinheit des Geistes, ungeboren und unsterblich, offenbart er sich selbst unaufhörlich in vielen verschiedenen Formen.

### **KULTURELLE ZUSAMMENHÄNGE**

Wenn du wirklich das Studium und die Praxis des tibetischen Buddhismus aufnehmen willst, ist es sehr hilfreich, auch über tibetische Kultur zu lesen, weil es dir die Möglichkeit gibt, eine spezielle religiöse Tradition inmitten eines sozialen Zusammenhanges und einer Geschichte aufzufinden und du sehen kannst, wie sich diese Dinge entwickelt haben. Und dann kannst du auch sehen, wie das philosophische System sich die lokalen Bedingungen zunutze machte und wie sich die psychologischen Praktiken des Tantra in speziellen Zusammenhängen entwickelten.

Obwohl die Essenz des Dharma unveränderlich ist, sind die Formen, die es in der Welt annimmt, von den mitfühlenden geschickten Mitteln der Lehrer und den besonderen Bedürfnissen von Schülern an bestimmten Orten und Zeiten bestimmt. Die inspirierenden Geschichten und philosophischen Sichtweisen müssen miteinander eingespannt werden, sodass Glauben – lebendiger, gefühlsmäßig erlebter Glauben – mit Klarheit und Einfachheit integriert werden kann.

Nun mögen manche Menschen die Mythen und Geschichten und finden sie hilfreich für die Meditationspraxis. Andere Menschen finden, sie sind den biblischen Geschichten ihrer Kindheit zu ähnlich und das kommt ihrer Praxis in die Quere. Die Hauptsache ist es, erstens die Quellen einer Tradition zu untersuchen, zweitens zu identifizieren, was dir hilft und was nicht, drittens deine eigenen Urteile zu untersuchen und dann, dir zu Nutze machen, was du kannst, mit einem offenen Geist und einem mitfühlenden Herz.

#### **DIALOG ZWISCHEN JAMES UND ANWESENDEN**

*Frage:* Was ist die Bedeutung des kupferfarbenen Berges?

*James:* Es gibt unterschiedliche Arten, darüber nachzudenken. Eine Möglichkeit ist, dass es das menschliche Herz bedeutet. Damit sitzt er auf der Spitze unseres Herzens und einem Herz, dass voller Dämonen ist, welche dabei sind, uns zu beherrschen. Und langsam, langsam, Tag für Tag verwandelt er den Herrscher von dem Herz. Wenn wir unsere Praxis machen, laden wir ihn ein, offener in unserem Herzen zu sein und wir unterstützen ihn in seiner Arbeit, uns zu verwandeln.

Wenn wir die Übertragung dieser nützlichen, psychologischen Techniken empfangen und nützlichen philosophischen Sichtweisen, sind sie in einen kulturellen Zusammenhang eingebettet. Es ist sehr schwierig zu wissen, was anzunehmen und was wegzulassen ist. Es ist schwierig zu sehen, was essentiell und was unwichtig ist. Es ist alles Teil einer lebendigen Kultur. Nachdem wir das nicht sagen können, sollten wir ausprobieren, was unseres Weges kommt und nicht in übereilte Urteile verfallen. Das ist eine Hauptströmung in westlicher Kultur. In Amerika gibt es jetzt Millionen Buddhisten und jedes Jahr kommen tausende Bücher über Buddhismus heraus. Da wird eine riesige Investition an emotionaler und intellektueller Energie von Menschen getätigt, um zu versuchen, Verbindungen mit dem

Dharma zu finden. Teil dieser Arbeit ist es für uns, unsere Beziehung mit unserer eigenen Kultur, vielleicht einer christlichen Erziehung, vielleicht einer atheistischen, aufzulösen. Welche sind die kulturellen Annahmen denen wir vertrauen, und was lehnen wir ab? Das wird beeinflussen, wie wir dem Dharma begegnen.

Glauben ist wichtig, ein wirkungsvoller Glauben, der Weisheit und Mitgefühl erhöht. Wenn du fürchtest, dass dich Glauben hoffnungslos abhängig machen wird, dann studiere. Gib dir selbst die Informationen, die du brauchst um deine eigenen Entscheidungen zu treffen. Und das wird immer leichter, da mehr und mehr Übersetzungen entstehen.

### **BETEN**

Einer der Vorteile des Gebetes ist, dass es uns zu einer mehr gefühlsmäßigen Beziehung zur Gottheit verhilft, was uns hilft, unsere Energie in Richtung der Praxis zu mobilisieren. Was ich meine ist, dass es eine Sache ist, sehr intellektuell zu sein und viele Dinge über viele Dinge zu wissen. Eine andere ist es, sich wirklich seinen tiefsten Sehnsüchten zu öffnen und fähig zu sein zu sagen und zu fühlen, „Du bist so wundervoll und ich möchte sein, wie du und bitte, komm hierher und rette mich.“. Wir wollen zu ihnen gehen; wir wollen, dass sie zu uns kommen. Das erschafft die emotionale Aufladung, die eine Begegnung zu einer Verschmelzung verwandelt.

### **ES IST DAS "HERZLEID HOTEL", ABER MIT ETWAS HOFFNUNG**

Wie ich es heute morgen andeutete, das ist Methode. Das ist eine Methode für uns, alle Ressourcen, die wir haben, nutzbar zu machen, um den Moment der Integration zu erreichen. So benutzen wir unsere Gefühle der Sehnsucht und des Brauchens und all die verletzten, einsamen, traurigen Teile von uns. „Bitte, rette mich, gib mir etwas, ich brauche dich!“ hilft unseren Geist in diese eins-gerichtete Sehnsucht zu bringen. Wie es in den traditionellen Texten heißt, „Du solltest beten bis deine Haut prickelt, bis sich dir die Nackenhaare sträuben.“. Weil du dich nach dieser Begegnung sehnst. Das ist das Ende der Welt. „Wenn ich dich nicht sehe, werde ich sterben!“ Und deshalb heißt es, seine ganze Energie, seine ganze Sehnsucht reinstecken, reinstecken, reinstecken. „Oh Baby! Verlass mich nicht, ich brauch dich! Aaahh! Aaahh! Aaahh!“ Und das Herz geht auf. Oder? [Lachen] Es ist eine bekannte Geschichte.

Es ist tatsächlich ein 'Herzleid Hotel', aber mit ein bisschen Hoffnung. Und das ist wirklich, wirklich wichtig. In den frühen Tagen des Tantra war es üblich während der Puja zu tanzen und zu singen – buchstäblich bewegt zu sein, so aufgeladen zu sein, dass es einen körperlichen Ausdruck finden musste. Nach und nach ist Puja oder rituelle Verehrung mehr formal, mehr symbolisch geworden und weniger ausdrucksvoll. Aber aufzustehen und zu tanzen war sehr wichtig. Es ist wirklich wichtig, weil

das real ist, das ist etwas, das ich will. Das ist etwas, das für mich sehr wichtig ist. Wir sind ganz am Anfang der Bewegung in diesen Zustand der Verbindung damit. Und wir können das siebenzeilige Gebet dazu nutzen, unseren Glauben zu entwickeln.

#### **DAS SIEBENZEILIGE GEBET**

Das siebenzeilige Gebet wurde als erstes von den Dakinis gesungen und es erscheint in allen Nyingma Traditionen. Es wird Dorje Tsig Dun genannt, die unzerstörbaren sieben Zeilen; unzerstörbar, weil seine Stärke niemals wankt. Es ist ein großartiges Mittel unsere Praxis zu unterstützen.

**HUNG UR GYEN YUL GYI NUB JANG TSHAM**

**PE MA GE SAR DONG PO LA**

**YAM TSHEN CHOG GI NGOE DRUB NYE**

**PE MA JUNG NAE ZHE SU DRAG**

**KHOR DU KHAN DRO MANG POE KOR**

**KHYE KYI JE SU DAG DRUB KYI**

**JIN GYI LAB CHIR SHEG SU SOL**

**GU RU PAD MA SID DHI HUNG**

*Hung. In der nordwestlichen Ecke des Landes Urgyen, auf dem Stiel und den Staubgefäßen eines Lotos, bist du, der die wunderbaren und höchsten Verwirklichungen hat, Padmasambhava, von großem Ruhm, umgeben von einem Gefolge vieler Dakinis. Dir nachfolgend und auf dich vertrauend mache ich deine Praxis, deshalb, damit ich deinen Segen empfangen kann, komm bitte hierher! Guru Padmasambhava gib mir die wahre Verwirklichung der Buddhaschaft.*

Das Gebet gibt uns einen Ort und eine Beschreibung von Padmasambhava und drückt aus, was wir von ihm wollen. Auf einer anderen Ebene, die Nord-West Ecke des Landes Urgyen, repräsentiert den Scheitelpunkt von Norden und Westen die Grenze von Nirvana und Samsara. An dem Punkt, verweilend in unveränderlicher Reinheit, repräsentiert durch den Lotos, ist der wundervolle Ausdruck von Weisheit und Mitgefühl, welches Guru Rinpoche ist.

Das ist unsere eigene wahre Natur, die sich uns durch Meditation offenbart. Wenn wir in die Meditation hineingehen, beginnen wir im Samsara und lösen uns schließlich in die Offenheit von Nirvana hinein auf. Der Verbindungspunkt ist Guru Rinpoche, vor uns, in uns und als wir selbst erscheinend, Gedanken und Empfindungen als die nicht-dualen Manifestationen der Buddhanatur offenbarend.

Um ihn herum sind die Dakinis, die alle Hindernisse beseitigen, indem sie sich als all die Gedanken, Emotionen und Empfindungen zeigen, die wir haben. Unsere grundlegende Offenheit, wie der klare blaue Himmel, ist nicht verschieden von Guru Rinpoche.

Und da ziehen, ohne eine Spur zu hinterlassen, alle unsere Gedanken, Erinnerungen, Hoffnungen und Spannungen, all die Phänomene, die wir sowohl innerhalb und außerhalb von uns selbst erfahren, durch. Deshalb ist die ganze Welt der Tanz oder das Spiel dieser Dakinis.

Die ersten vier Zeilen beschreiben die natürliche Situation und jetzt in der fünften, drücken wir unser Verlangen aus, uns damit zu verbinden. Ich will wie du sein (Kye kyi je su dag drub kyi) bedeutet „Ich muss erkennen, dass das meine wahre Natur ist, weil ich ständig vergesse, wer ich bin. Ich denke, ich bin James, geboren in Schottland. He, blöd! Daher will ich dieses vergessen und jenes erkennen.“. Das ist es, was diese Zeile bedeutet. Du musst hierher kommen und das tun. Durch Vertiefung in das andere, vergesse ich, wer ich zu sein dachte. Das schafft den Raum für mich, um mich an meinen natürlichen Zustand zu erinnern, um in meiner einfachen Gleichheit mit Guru Rinpoche zu verweilen. Und ich muss es nicht erschaffen, tatsächlich kann ich nicht erschaffen, ich muss es bloß kommen lassen, die Wahrheit durchscheinen lassen.

Das Gebet endet Guru Pema Siddhi Hung! Das wiederholt, dass der Segen oder die Verwirklichung der Einheit mit Guru Rinpoche jetzt entstehen muss. Wenn wir also das sagen, beten wir auf einer äußeren Ebene zu der reinen Form im Himmel, sie möge kommen und uns segnen und uns schützen. Und wir mobilisieren die ganze Energie unserer Sehnsucht, um das sicherzustellen. Auf einer inneren Ebene erkennen wir, dass der Zustand, nach dem wir uns sehnen, bereits hier ist und, dass wir nur diesen Moment des Erinnerns brauchen, uns dafür zu öffnen, sodass die Offenbarung weitergehen kann, unbehindert durch vergegenständlichende Selbstbezogenheit.

Jetzt können wir das siebenzeilige Gebet in unsere Meditation einbauen. Wir beginnen mit einem klaren blauen Himmel und dann visualisieren wir eine Kugel weißen Lichtes oder ein Hung oder Guru Rinpoche. Mit dieser Visualisation singen wir das siebenzeilige Gebet viele Male und danach machen wir die Auflösungsmeditation wie zuvor. Dann entspannen wir uns in Offenheit und benutzen das Phat!, wenn es notwendig ist, in die Räumlichkeit zurückzukehren.

## **PAUSE**

## **BEENDIGUNGEN UND UNBESTÄNDIGKEIT**

Das ist unser letzter ganzer Tag miteinander und deshalb wird unser Augenmerk auf dem Enden oder der Unbeständigkeit von unserer Erfahrung miteinander liegen. Wenn wir uns als Gruppe aufspalten und in verschiedene Richtungen weggehen, was wollen wir von hier mitnehmen? Was wollen wir hinter uns lassen? Wie können wir nützliche Dinge aus der Vergangenheit nehmen, damit sie uns dabei unterstützen, uns offen in die Zukunft zu bewegen?



Und wie können wir die einschränkenden Muster der Vergangenheit hinter uns lassen, sodass wir frisch sind? Und das ist oft sehr schwierig, weil wir oft stark an Dingen hängen, die wir bewusst nicht mögen. Die Meditationen, die wir gemeinsam praktiziert haben, sind alles Methoden, um einen gewissen Zwischenraum zwischen der ununterbrochenen Wiederholung unserer vertrauten Muster zu öffnen. Weil diese Muster tief verwurzelt sind, werden sie wiederkommen. Aber wenn sie wiederkommen, hoffentlich dann wenn sie kommen, werden wir mehr Raum haben, um sie durchgehen zu lassen, und falls das misslingt, haben wir Raum, um zumindest darüber nachzudenken, „Also gut, wie kann ich damit umgehen? Habe ich, auf irgendeine Weise, eine Wahl bei dem, was passiert?“. Wir können das bei unserer Ängstlichkeit oder Depression nutzen, oder wenn wir auf irgendein Erlebnis aus unserer Kindheit fixiert werden oder was wir im Leben gemacht haben, wenn wir einen Verlust fühlen, oder wenn wir uns in etwas hineinsteigern.

Egal wie real Erlebnisse zu sein scheinen, da kann nichts Greifbares gefunden werden. Wir könnten eine Straße entlang spazieren und plötzlich kommt ein Bild zu uns, wie wir als Kind am Strand spielen. Es dauert eine Minute oder zwei und ist verschwunden. Wir könnten uns am Abend hinsetzen und versuchen, die Erinnerung zurückzubringen. Aber selbst wenn wir es schaffen, es bleibt nur für ein paar Minuten, weil irgendwas anderes geschieht, das Telefon läutet, oder was was auch immer. Deshalb immer, worin wir auch involviert sind, es ist im Fluss, es ist im Fließen und wir können es nicht dauerhaft festhalten. Weil die wahre Natur des Geistes Bewegung ist.

Nicht festhalten, einfach den Phänomenen erlauben zu erscheinen und zu verschwinden, lässt uns akzeptieren, dass wir keinen 'Topf' in uns haben, um Dinge aufzubewahren. Was uns begegnet sind keine Zustände, sondern Muster, und die Muster werden aufrechterhalten oder aufgelöst durch die Art der Beziehung zu ihnen. Es gibt Prozesse, die sich von Moment zu Moment verändern und entwickeln und weitergehen. Wir müssen die Vorstellung von festgelegten Dingen, die bewahrt oder weggeschoben werden können, fallen lassen. Glück und Freiheit kommt nicht davon, die Welt zu manipulieren, sondern davon, im Raum zu verweilen und unserer Aufmerksamkeit zu erlauben sich aufs gesamte Feld des Entstehens zu richten, ohne der Voreingenommenheit von Selbstbezogenheit. Obsessionen und sich ständig wiederholende Gedanken über die Vergangenheit, etwas was wir getan oder nicht getan haben, etwas was andere getan oder nicht getan haben, diese Muster richten unsere Aufmerksamkeit auf Chimären und führen weit weg vom jetzigen Moment.

**DIE BESTE ART VERGANGENE SORGEN LOS ZU LASSEN, IST IHNEN RAUM ZU GEBEN, UM VORHANDEN ZU SEIN**

Jedes Mal, wenn wir uns auf das Muster konzentrieren, legen wir mehr Energie hinein. Wir machen es realer durch die

Aufmerksamkeit, die wir geben, indem wir von der Geschichte gefesselt sind und glauben, da ist etwas etwas, das herausgefunden werden müsste. Das ist nicht die Aufmerksamkeit, die du in Meditation haben würdest, wenn ein Gedanke auftaucht. Es ist tatsächlich verstrickte Aufmerksamkeit, in der ein Stoßen und Ziehen ist, das die Wahrnehmung des Objektes als separates Phänomen verstärkt und die Wiederkehr dieses mühseligen Gedankens wirklicher macht.

Die beste Art die Sorgen der Vergangenheit los zu lassen, ist ihnen Raum zu geben, da zu sein, nicht versuchen, sie auszumerzen. Auf einer sehr einfachen Ebene akzeptieren wir, dass das ist, was geschehen ist. Akzeptieren, dass wir ein paar Aktionen gemacht haben, die nicht so hilfreich waren. Akzeptieren, dass wir grausam waren und unfreundlich und egoistisch und es dabei belassen. Es akzeptieren und los lassen, keine große Sache daraus machen.

*Frager:* Gibt es andere Arten, die Intensität von vergangenen Gedanken zu verringern?

*James:* Ja, es gibt viele Arten, wie du das tun könntest. Eine Art, die im Tantra verwendet wird, ist eine Mauer aus unzerstörbaren Vajras oder Feuer zu visualisieren, um dich von den Dingen, die dich stören, abzuschneiden. Jedes Mal, wenn ein Gedanke oder ein Bild kommt, stellst du dir vor, da ist eine Mauer um dich herum, die dich schützt. Natürlich entfernt das nicht die Ursache des Gedankens, aber es schenkt eine gewisse Distanz, sodass du deinen Geist entspannen kannst und weniger involviert bist.

Angenommen du hast häufig den Gedanken, „Meine Mutter hat mich nie geliebt, ich bin nicht liebenswert.“ und gehst immer wieder zu Gelegenheiten zurück, wo deine Mutter unerreichbar war und vielleicht hast du angefangen Bücher über Psychologie zu lesen oder warst in Therapie und hast dir darüber etwas zurecht konstruiert: „Weil mich meine Mutter nicht liebte, ist mein Leben verkorkt.“. Das scheint viel zu erklären, deshalb gehst du wieder und wieder zu dieser Idee zurück. Da ist etwas in der Vergangenheit, das festlegt, das es keinen Weg nach vorne gibt. Du hast für dich selbst ein geschlossenes System geschaffen. Du hast die Sicherheit der Gewissheit zu wissen, was was ist, aber du bist auch im Wissen gefangen, dass die Ursache deines Leides in der Vergangenheit liegt.

Bevor sich irgendetwas ändern kann, brauchst du beides, ein Gefühl des Abstandes von der Ursache und ein Gefühl der Kontrolle darüber. Du könntest den tantrischen Gedanken einer abwehrenden Mauer annehmen und mit einem Bild der erkannten Ursache deiner Probleme arbeiten. (Die wahre Ursache ist natürlich deine Einstellung.) Du könntest ein Bild deiner Mutter nehmen, eine Malerei, oder ein Foto, oder etwas, das sie für dich repräsentiert und, und es im Wald vergraben, sodass sie dort ist und du da bist und da eine Art räumlicher Distanz ist. Dieser Abstand hilft die zeitliche Distanz zu dem, das als

ursächliche Situation wahrgenommen wird, zu verstärken, sodass jetzt, was immer von dieser Situation weitergeht, nur das ist, was du nehmen wirst. Die wirkliche historische Situation ist nicht mehr selbst ursächlich. Wenn sich da irgend etwas davon fortsetzt, dann ist es dein Werk.

Wenn du, sagen wir, vierzig Jahre alt bist und hast zwanzig Jahre nicht mehr mit deiner Mutter zusammengelebt, und du denkst immer noch, „Mein Leben ist verdorben. Sie hat mir all diese schlechten Dinge angetan.“, dann nimmst du eine spezielle ursächliche Lesart wie die Urknall-Theorie an, die ich vorher beschrieb. Diese eine Sache passierte und du bist der Bewegung aus diesem Moment ausgeliefert, schießt durch den Raum, getrieben von der Tatsache, eine fehlerhafte Mutter gehabt zu haben. Damit bist du für immer vom Kurs abgekommen. Das ist klarerweise verrückt und eine Vermeidung der Verantwortung, dein Leben an der einzigen Stelle zu leben, wo es gelebt werden kann, jetzt im gegenwärtigen Moment.

Da ist eine christliche Geschichte der Wüstenväter: zwei Mönche gehen die Straße dahin und kommen an einen Fluss. Da bemüht sich eine alte Frau den Fluss zu überqueren und sie sagt zu einem der Mönche, „Oh mein Sohn, wie geht es dir? Ich habe dich so lange nicht gesehen. Kannst du mir über den Fluss helfen?“. Also hebt der Mönch die Frau auf und trägt sie auf seinen Schultern über den Fluss, stellt sie dann ab und sagt aufwiedersehen. Er geht mit seinem Freund weiter, beginnt jedoch zu merken, dass das Gesicht seines Freundes sehr besorgt aussieht. Zehn Meilen vergehen, zwanzig Meilen vergehen, dann fragt der erste Mönch, was los ist. „Also,“ antwortet der Andere, „ich bin sehr besorgt über deine spirituelle Gesundheit. Also Mönch solltest du keine Frau berühren, geschweige denn, sie auf deinen Schultern zu tragen!“ Dazu sagte der erste Mönch, „Ja, ich trug meine Mutter über den Fluss, aber ich ließ sie dort. Du trägst sie seit zwanzig Meilen!“.

Handlungen gehören in ihre Zusammenhänge. Sie müssen dort belassen werden. Es ist ein bisschen so wie das Bild, das Buddha anbietet, um die Meditationspraxis zu verstehen. Er sagte, dass du in verschiedenen Situationen, verschiedene Methoden anwenden musst, und dann musst du sie los lassen, wenn sie nicht mehr länger notwendig sind. Es ist wie an einen Fluss kommen, ein Boot finden, das Boot zum Überqueren benutzen und dann, am anderen Ufer, das Boot aufheben und in der heißen indischen Sonne marschieren, mit dem Boot, nur falls da ein anderer Fluss käme. Wenn da an einen Fluss kommst, kannst du dort ein Boot finden. Boote und Flüsse kommen gemeinsam vor.

Die buddhistische Betonung von Unbeständigkeit hilft uns das Vergehen von Zeit zu akzeptieren. Ereignisse geschehen in der Zeit und indem Zeit vergeht, wird das Ereignis ein Teil der Vergangenheit. Es wirkt auf die Gegenwart durch abhängige Co-Entstehung, die ein Aspekt unserer dualistischen Verwicklung

ist. Das Ereignis selbst setzt sich nicht fort, nur unsere Verstrickung damit. Wenn wir also nicht wollen, dass es weitergeht, gibt es keinen Grund warum es das sollte. Ereignisse sind unbeständig. Es ist das Bedürfnis unseres Egos für sicheres Wissen und eine prädikative Schnittstelle mit der Umgebung, das ein falsches Gefühl der Beständigkeit verstärkt.

Wir können verschiedene Arten der Meditation benutzen, um diese Tendenz zu durchtrennen. Zum Beispiel kannst du durch die Auflösungsmeditation mit deinen Gefühlen von Selbsthass, schwachem Selbstwertgefühl, Schuld, etc. in Berührung kommen und wenn du die Lichtstrahlen visualisierst, die in dich eindringen, stell dir vor, das Licht löst sie auf, wie Morgennebel von den Sonnenstrahlen aufgelöst werden. Auf diese Art akzeptierst du sowohl Verantwortung für deine Handlungen und deren Konsequenzen, als du ihnen auch erlaubst, sich in die grundlegende nicht-duale Natur zu integrieren.

### **EINE MEDITATIONSPRAXIS BEENDEN**

Eine andere Art von Beendigungen, die sehr, sehr wichtig ist, ist das Beenden einer Meditationspraxis. In der Gruppe zu meditieren hat einen gewissen Vorteil darin, dass es uns hilft, ein bisschen disziplinierter und strukturierter in der Art, wie wir praktizieren, zu sein, aber das Beenden kann schwierig sein. Wenn ein Haufen Leute gemeinsam nach einem strukturierten Zeitplan meditieren, müsst ihr alle zur gleichen Zeit fertig sein. Deshalb läutet einer eine Glocke oder beginnt ein bestimmtes Mantra oder was ähnliches und das kann den Prozess jedes einzelnen unterbrechen. Idealerweise, wenn du für dich selbst praktizierst, kannst du die Auflösungsmeditation machen und dann eine Weile sitzen, Phat! sagen, wenn du es brauchst. So weit wie möglich möchtest du frei von äußeren Zeitdrücken sein. Du sitzt einfach in der Meditation und nach und nach wird sich die Welt selbst präsentieren. Du findest dich selbst im Raum. Aber wenn zulässt, dass das in seiner eigenen Geschwindigkeit geschieht, wird die Räumlichkeit zunehmend Teil der Rückkehr der Welt sein, bis du dich selbst und die Welt als Ausweitung oder Aspekt oder Zustand der Räumlichkeit zu erfahren beginnst. (Solange Meditation eine Sache und gewöhnliches Leben eine andere ist, wird da wenig echter Nutzen sein, weil die meisten von uns ihre meiste Zeit in der Welt verbringen.)

Deswegen glaube ich, all die Arten von Dingen, die wir hier gemacht haben, ein wenig Meditation machen und dann diese Erfahrung hineinnehmen ins Gehen und Reden, Essen und Schlafen, die Welt im Weitergehen transformieren, ist enorm wichtig. Die nicht-duale Sichtweise ermutigt uns die Grenze von innen und außen niederzureißen, durch Entspannen in den integrierten Prozess von Offenbarung, ein Fließen von Werden. Ob es innerlich oder äußerlich zu sein scheint, Subjekt oder Objekt, es ist noch in dem selben ununterbrochenen Fließen.

Wenn wir in unserer Meditation ein Gefühl von „Oh, es ist alles sicher hier herinnen und Ooooh! Es ist alles schrecklich dort draußen, aber sobald ich meine Augen öffne, bin ich zurück in dieser gewöhnlichen Welt“ haben, dann sind wir in einem Rückzug von der Welt und der Möglichkeit des Mitgefühls. Solch eine Sichtweise macht vielleicht ruhiger und friedvoller, aber sie verhindert Weisheit und Mitgefühl. Deshalb ist es lebenswichtig, wie wir uns mit dem Zustand der Entspannung und Offenheit in das Erscheinen der Welt hineinbewegen, weil dieser Moment tatsächlich die Grenze zwischen Nirvana und Samsara ist.

Wenn wir das Gefühl haben, dass, während wir meditieren, die Welt weiterhin da draußen war, sind wir wie kleine Kinder, die ihre Augen verdecken und sagen, „Du kannst mich nicht sehen, ich bin nicht da!“, aber wissen, noch immer sichtbar zu sein. Es ist eine schwache Magie, die nicht funktioniert, weil da kein echter Glaube an die transformierende Kraft da war. Dann, obwohl wir innen aufgelöst haben, ist es, als hätten wir ein Spiel gespielt. Wie in der Schule, du gehst raus auf den Spielplatz, fühlst dich frei und in der Lage alles zu werden, was du auch willst, aber dann musst in die Klasse zurückkehren. Und die Klasse ist real, weil du all diese Regeln kriegst und du musst gerade sitzen. Also, auf diese Weise verändert Meditation nicht wirklich irgendwas.

Ich denke, du musst in der Meditation glauben, dass wenn du die Meditation machst es die ganze Welt ist; die Meditation ist, was deine Welt, die Welt wird. Wenn du dir den blauen Himmel vorstellst, füllt der Himmel den gesamten verfügbaren Raum. Da ist nirgendwo anders. Was immer gebraucht wird, wird, wenn es gebraucht wird, aus dem blauen Himmel erscheinen. Alles hat sich in einem bloßen Augenblick in diesen klaren blauen Himmel aufgelöst und dann erscheint daraus die Lichtkugel. Und das ist alles, was da ist. Es ist nicht ich, der sich das vorstellt, während ich in Wirklichkeit weiß, dass ich in einem Raum hier in Italien sitze. Man muss sich wirklich absolut mit der Praxis identifizieren, sodass unsere eins-gerichtete Aufmerksamkeit ohne Spur oder Zerstückelung eindringt und dann, in der Offenheit alles was erscheint, frisch erscheint.

Das ist die Art wie wir die drei Kayas verwirklichen, die drei Modii von Buddha. Gewahrsein ist wie die Sonne; Gedanken, Erinnerungen, Gefühle und so weiter sind wie die Strahlen der Sonne; und unsere Tätigkeit ist wie die Auswirkung der Strahlen, Hitze, Licht etc. Wenn Gewahrsein in der grundlegenden Räumlichkeit entsteht, offenbart es unser Sein-in-der-Welt. Die Welt ist das Spiel des Lichtes des Gewahrseins, welches wir erfahren, wenn wir aufhören auf die Welt einzuwirken; die Welt ist die Ausweitung dieses Zustandes von Gewahrsein. Nicht als eine persönliche, allmächtige Fantasie, „Ich bin Gott der Schöpfer! Ich habe gerade die Welt gemacht! Und zufällig habe ich euch Typen zur selben Zeit gemacht, deshalb solltet ihr schrecklich dankbar sein!“.



Es ist weder persönlich noch unpersönlich; es ist die gesamte Bewegung, die herauskommt, in jedem Augenblick frisch. Es ist nicht so, dass mich die Meditation frisch machte, während ich immer noch in der selben beschissenen Welt bin, sondern die Welt selbst ist vollkommen neu, als ungeborene Verwirklichung. Es ist nicht bloß eine subjektive Fantasie. Darum ist der Beginn der Meditation der klare blaue Himmel, ein neuer Anfang für alles. Und die Mitte ist ein weiteres Auflösen des Alten, des Festen, des Bleibenden. Also ist das Ende der Meditation eine Wiedergeburt in den ungeborenen Fluss von Werden. Und jedes mal, wenn wir die Meditation machen, entspannen wir mehr, vertrauen, dass frische Unendlichkeit alles, was wir brauchen, trägt, während wir uns in und als Teil der Welt von Licht und Klang bewegen, der Energie von Gewahrsein.

#### **DIALOG ZWISCHEN JAMES UND ANWESENDEN**

*Frager:* Könntest du die Mauer und Auflösung des Lichtes noch einmal erklären?

*James:* OK. Im Wesentlichen, wenn du eine Mauer hast, ist sie aus Steinen aufgebaut. Jetzt sind diese Steine klarerweise real. Würde ich fortwährend meine Hand dagegen schlagen, würde meine Hand zu bluten beginnen. Wenn ich mich richtig reinsteigere, könnte ich alle Knochen in meiner Hand brechen, bis ich ins Spital gebracht werde. Auf dieser Ebene, ganz klar, ist sie real. Und sie ist getrennt von mir, weil ich kann dagegen schlagen und ich kann meine Hand wegnehmen.

Eine Menge der modernen Philosophie besagt „Die Mauer ist real, weil sie real ist. Sie ist aus diesen Atomen und Molekülen aufgebaut und das ist die Natur der Welt und wir sind auch aus diesen Dingen aufgebaut und wir sind abgetrennt und verschieden davon.“. Das ist die vernünftige und wissenschaftliche Sichtweise mit der Buddhismus versuchen würde umzugehen. Eine Art damit umzugehen, ist zu sagen, dass das Gefühl von Unterschied in der Mauer durch unsere dualistische Wahrnehmung kommt. „Die Mauer fühlt sich real und getrennt von mir an, weil ich diese Art der Wahrnehmung habe. Und hätte ich diese Wahrnehmung nicht, könnte ich vielleicht durch die Mauer gehen.“ Tibetische Geschichten sind voll von so was, weißt du, Guru Rinpoche kommt rein und legt seine Hand auf die Mauer und hinterlässt einen großen Handabdruck.

Ob wir das glauben oder nicht, da ist das Gefühl, dass das Getrenntsein der Mauer, die Eigenschaften der Mauer ein mentales Konstrukt ist, die irgendwo zwischen Erfahrung und Darstellung schwebt. Jetzt, wenn wir die Lichtkugel visualisieren, ist sie als etwas präsent, dass du sehen kannst, was da ist und trotzdem ist es leuchtend, ist es durchsichtig. Es ist so, als wäre es zur gleichen Zeit da und nicht da. Wenn wir visualisieren, suchen wir die Präzision der Beschreibung, die im Text gegeben und in Thangkas gezeigt ist, kombiniert mit der Erfahrung ihres durchscheinenden Strahlens, der Abwesenheit

irgendeines festen Seins.

Deshalb arbeitet man, in dem Moment des Konzentrierens auf etwas das da ist und nicht da ist, damit, wie die Mauer wahrzunehmen ist, ohne das Gefühl, es sei etwas Substantielles, darauf zu projizieren. So gewöhnt man sich an die Idee, Dinge eher als Licht wahrzunehmen, als in sie hinein zu projizieren, „Nun, das ist ein Stein, das ist ein harter Stein, sie würden keine Häuser aus Licht bauen.“ Sicher nicht in diesem nassen Klima! Du brauchst ein festes Haus mit einem guten Dach drauf.

Das ist es also wirklich, was die Praxis der Visualisation bewirken soll: es wirkt als Gegengift gegen unsere gewöhnliche Projektion, dass Dinge fest sind. Und diese Form, dieses Objekt, das Licht ist, ist kein totes Objekt, sondern es existiert in Beziehung zu uns. Zum Beispiel, wenn die Lichtstrahlen aus der Lichtkugel kommen, als Antwort auf unsere Rezitation des Mantras, ist es so, als würden wir einander grüßen. Wir sagen Hallo und das Licht sagt Hallo. Daher, „Hallo,“ „Hallo.“ Es ist die Welt als Beziehung. Wir sagen OM AH HUNG BENZRA GURU PEMA SIDDHI HUNG und dann kommen Lichtstrahlen. Es ist wie ins Café gehen und sagen, „Kann ich eine Tasse Kaffee haben?“ „Ja. Hier bitte. Guten Morgen.“ Es ist sehr einfach, aber es besagt, dass alles miteinander in Beziehung steht; es existiert nicht als getrenntes Ding. Dieses Bild erscheint in deiner Meditation, aber die Mauer existiert in diesem Sinne auch nur, wenn du darauf schaust. Sie existiert nicht als Erfahrung, wenn wir nicht drauf schauen.

Die traditionelle Frage, die gestellt wird, um uns zu helfen, darüber nachzudenken, lautet: „Wenn da ein Wald ist, fünfhundert Kilometer weg von irgendwem, und ein Baum fällt um, macht er ein Geräusch beim Fallen?“. Das heißt, gibt es ein Geräusch, wenn keiner das Geräusch hört? Das ist eine interessante Frage.

*Frager:* Aber wie ist es damit, Situationen zu vermeiden, wenn sie zu real werden?

*James:* Nun, grundsätzlich denke ich, wir wissen, wir können das tun. Ich meine, oft unternehmen wir eine Art Unterdrückung oder Vermeidung, weil Dinge so real erscheinen. Wenn wir Dinge aber so sehen, wie sie sind, schrumpfen sie gewöhnlich, oder verschwinden und sind nicht so erschreckend. Worte können die Wichtigkeit von Situationen vergrößern, aber sobald du mit dem, was wirklich da ist, in Beziehung trittst, kriegst du es in den Griff. Dinge offen und ehrlich wahrzunehmen, lässt uns üblicherweise besser mit Dingen umgehen, als zu versuchen sie zu negieren, weil solange sie erfahrbar da sind, werden sie uns beeinflussen.

Wie auch immer, durch die tantrische Praxis der Visualisation können wir lernen, die Qualität einer Erfahrung zu ändern. Wenn das Licht kommt und sich in uns auflöst, wird das Potenzial des Objektes getrennt zu sein, durch sein auf mich zukommen

verkleinert, da das Objekt kommen und sich in mich hinein auflösen kann. Wenn ich jetzt einen Ziegel aus der Mauer nehmen und ihn mir auf den Kopf hauen würde, so fest, dass er von meinem Schädeldach durch in mein Herz ginge, wäre das eine gute Methode die Meditation dieses Lebens zu beenden. Obwohl es mich nicht weit bringen würde! Es würde mir bestätigen, dass da eine grundlegende Trennung zwischen dem Ziegel und meinem Kopf ist, die jetzt in eine Art weichliche Schmiere aufgelöst ist. Also, das wäre unsere übliche Furcht.

In der Meditation hingegen kommt so ein weiße-Kugel-Objekt daher, schrumpft, löst sich in uns hinein auf und wir lösen uns darin auf. Auf diese Weise verwandelt es radikal mein Gefühl von: „Ich bin diese Form, ich bin genauso festgelegt in einer Welt der anderen Menschen.“. Objekt in Subjekt, Subjekt in Objekt, öffnen und auflösen, also ist dann dieses Gefühl von Raum. In diesem Moment ist die Welt wieder in Raum zurückgekehrt, richtig? Dann verweilen wir im Raum und Gedanken steigen auf.

Jetzt könnten wir uns in irgendeinen dieser Gedanken vertiefen. Jeder dieser Gedanken ist ein Fahrzeug, um die Welt zu betreten. Ein Gedanke erscheint, „Oh, was ist mit dem?“. Du kannst aus deiner Meditation kommen, ein Blatt Papier nehmen, „Ich muss das tun“, auf die Art kannst du unmittelbar von deiner Meditation weg springen mit Hilfe des 'sich in Gedanken Verlieren' und in der Welt der getrennten, realen Objekte ankommen.

... oder du kannst die Gedanken vorbeiziehen lassen ...

## **WIEDER GEBOREN**

In der tibetischen Sichtweise ist das eine Reinigung des Geburtsprozesses. Nach der tibetischen Auffassung ist es unterschiedlich für verschiedene Bereiche, aber wenn du dabei bist als Mensch geboren zu werden, was manche von euch wissen werden, besteht die Auffassung, dass du dich selbst findest, wie du dich durch diesen langen Tunnel bewegst – angetrieben durch eine besondere Art von treibender Kraft – und siehst zwei Menschen, die Sex haben. Du konzentrierst dich besonders auf die Genitalien, also ist da eine Art sexueller Erregung und du wirst auf Grund deiner eigenen Sexualität angezogen. Wenn du zum Penis hingezogen wirst, wirst du in die Vagina eintreten und als Mädchen geboren werden, und wenn du zur Vagina hingezogen wirst, wirst du in die Vagina eintreten und als Bub geboren werden. Angst und Verlangen zieht uns in eine Verbindung mit den Feuer-Elementen und führt zu einer Geburt in Körper aus Fleisch und Blut. Und es ist sehr interessant; hier erscheint ein Phänomen in das man irgendwie hineingesaugt wird, und dann findest du dich empfangen worden.

Gleichermaßen, du sitzt in deiner Meditation, du hast den auflösenden Teil gemacht und fühlst dich offen und entspannt und ein Gedanke erscheint. „Wie spät es wohl ist? Ich muss

pinkeln.“ Deshalb öffnest du auf der Stelle deine Augen und schaust herum und alle anderen haben noch immer ihre Augen geschlossen. [Lachen] Vielleicht bist du damit in Kontakt pinkeln zu müssen, daher sitzt du jetzt damit fest, einen Körper zu haben, dessen Blase voll ist und genau da stehst du. Also ist das ein Moment, in dem du in die Welt hineingeboren wurdest in dieser speziellen Form. Daher, jedes mal wenn wir in der Meditation sind, wenn wir wirklich in diese Auflösung gehen, haben wir die Möglichkeit wieder geboren zu werden. Es ist eine grundlegende Art der Wiedergeburt; wir können tatsächlich die Art auswählen, wie wir wiedergeboren werden.

### **SICH AUS DER OFFENHEIT IN DIE WELT BEWEGEN**

Viele Gedanken tauchen auf und vergehen, und viele dieser Gedanken werden unsere übliche Art von neurotischen Sorgen sein. Wir können aus der Meditation rauskommen, auf einem von diesen reitend, was uns sofort in unsere neurotische Welt zurückbringt. Deshalb versuchen wir, solange als möglich nicht in diese Gedanken zu versinken, darum heißt es in den Meditationsanweisungen immer, „Folge keinen vergangenen Gedanken, warte nicht erwartungsvoll auf zukünftige Gedanken. Bleib einfach offen und lass sie gehen.“. Auf die Art vergrößert man die Möglichkeit, nicht in Dinge hineingezogen zu werden, in denen du nicht sein willst. Man wird nicht von Wiederholungs-Zwängen beherrscht um einfach reinzuspringen. Wenn du dich entschieden hast, für eine Weile mit dem Trinken aufzuhören und jemand sagt, „Willst du einen Drink?“ „Oh ja, danke.“ Oder, wenn du das Rauchen aufgegeben hast und jemand sagt, „Willst du eine Kippe?“ „Oh, ja.“ Wir wissen aus dem täglichen Leben, wie leicht uns die alten Tendenzen zurück in vertraute Muster bringen.

Genau die gleiche Art von Impuls in Richtung Verwicklung entsteht während der Meditation und wenn wir ihm da widerstehen können, finden wir mehr Raum, die alltäglichen beschränkenden Gewohnheiten aufzulösen.

Wie du dich tatsächlich von diesem Zustand der Offenheit – in denen Gedanken und Gefühle vorbeiziehen – auf frische Art in die Welt kommst, ist absolut entscheidend. Und am Anfang, weißt du, wenn wir praktizieren, haben wir nicht viel Wahl. Wir merken bloß, dass wir plötzlich in einen Gedanken hineingefallen sind und zip! sind wir draußen. Es ist wie beim Auto-stoppen. All die schönen Autos fahren vorbei und dann kommt ein komischer alter Laster daher und du steigst ein. Nach fünf Minuten hast du jemandes Hand auf deinem Knie und du denkst, „Oh, so eine Scheiße!“. [Lachen]

Die Hauptsache, wenn wir anfangen, ist, soviel Zeit als möglich damit zu verbringen, Geburt zu vermeiden. Der Papst würde dem vollständig zustimmen! Wir haben hier eine Unbefleckte Empfängnis und wir warten auf das Erscheinen des göttlichen Kindes, aber vögeln ist nicht erlaubt. Deshalb musst du Kontakt

vermeiden: „Wir sind nur gute Freunde.“ Wenn also der Gedanke auftaucht, „Hi, Liebling,“ es zischt einfach vorbei. Das ist es, was du oft tun musst. Sobald du interessiert bist, uuups! Du bist geboren.

Also ist dein Denken wie dein Partner. Ein Gedanke erscheint, „Aah!“ du gehst in den Gedanken und wer, außer dir, ist geboren? Weil du, deine eigenen Gedanken denkend, rauskommst und auf diese Weise bist du deine eigenen Eltern.

#### **TANTRA: DREI KAYAS**

Idealerweise, auf dem tantrischen Weg, ist eine der Arten, wie man darauf vorbereitet ist, die Welt zu betreten, anzunehmen, dass die Welt in der man herauskommt, das Mandala oder der reine Palast der Gottheit ist, zu der man gebetet hat. Jedes Phänomen, dass du siehst ist ein Aspekt dieser Gottheit und jeder Laut, den du hörst ist das Mantra und jeder Gedanke der entsteht ist nur das räumliche Fließen erleuchteten Verstehens im Geist der Gottheit.

Wenn du in der Tiefe der Meditation bist, ist es, als wärst du im Dharmakaya, im Zustand des reinen Buddhageistes. Wenn die Gedanken und Gefühle erscheinen, das ist der Reichtum und Glanz der Qualitäten Buddhas, der Sambhogakaya. Dann tauchst du als Nirmanakaya auf, eine Manifestation der Energie offenen Gewahrseins innerhalb einer Welt, wo alles was passiert, den selben reinen Grund hat. Das sind die drei Zustände der Manifestation mitfühlenden Seins in der Welt und sie sind sehr ausführlich in buddhistischer Literatur beschrieben.

#### **DZOGCHEN: NGO WO, RANG ZHIN, THUK JE**

In der Dzogchen Tradition hast du ziemlich die selbe Bewegung, aber sie wird mit anderen Begriffen ausgedrückt als NGO WO, RANG ZHIN und THUK JE. NGO WO ist der natürliche Zustand, der Zustand ungeborener Offenheit, frei von allen Begrenzungen. RANG ZHIN ist der Darstellungszustand, wie sich der natürliche Zustand selbst als unendliche Potentialität darstellt. RANG ZHIN bedeutet auch dein eigenes Gesicht, wie du dich selbst offenbarst oder darstellst, ähnlich der Idee des Gesichtes als Spiegel der Seele. Licht entsteht aus der Offenheit, Licht und Klänge, ein schimmerndes Potential, frei von begrenzender essentieller Substanz. Dann nimmt dieses Strahlen eine definiertere Präsenz als THUK JE an, der sichtbare Zustand, die wirkungsvolle Energie der Offenheit bewegt sich in ein Feld schwingender Manifestation.

Ein traditionelles Beispiel um das zu beschreiben ist, dass die Sonne wie die grundlegende Offenheit ist, ziemlich unfassbar und von ihr erscheinen beleuchtende Strahlen, die wie meditative Visionen und unsere Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen sind und die Strahlen der Sonne bringen Hitze und Energie, eine sichtbare, erkennbare Präsenz, wie unser Sein, unser verkörpertes Dasein in der Welt.



Wir sind also hier in der Welt, heben Dinge auf und legen sie hin. Man kann das konzeptualisieren als, „Ich hebe das auf und lege das hin. Ich bin hier drin und das ist dort draußen.“. Aber du kannst das genauso als den Gedanken sehen, „Ich mache das,“ und die Erfahrung zu tun, ist verbunden. So ist der Gedanke, „Ich mache das,“ ein Strahl, der aus dem offenen Gewahrsein, Rigpa, herauskommt. Offenes Gewahrsein ist glänzend und lässt die Strahlen entstehen, das Strahlen von Gedanken und Gefühlen, die, obwohl unterschiedlich, weil sie aus dieser einen Quelle kommen, in keinem Widerspruch stehen. Daher ist der Gedanke, „Ich hebe das auf,“ und die Wahrnehmung von dem, was aufgehoben wird, alles eine Kugel, ein Tigele, es kommt alles aus dem selben Fließen, dem selben Grund, deshalb ist es nicht geteilt. Obwohl ich die Sprache der Dualität benutze, wird es nicht dual seiend erlebt. Es wird als Glänzen oder Strahlen erlebt, ohne Begrenzung, weil 'selbst', 'ich', 'mein' ein Aspekt des Fließens ist, innerhalb des Fließens. Erfahrung ist unendlich; reich, mannigfaltig, doch nicht dual, als die Hitze oder effektive Stärke dieser strahlenden Darstellung von Offenheit.

Aber worauf wirken wir, außer auf uns selbst, außer auf die Welt, die wir kennen? Also ist da eine Art Wechselspiel auf der Oberfläche, die auf das zurückgeht, worüber ich früher in dieser Woche sprach, die Idee von 'ungeboren'. Also kommt dieser Strahl raus, verlässt nicht den Mutterleib, er ist nur eine Bewegung darinnen. Und deshalb, in der Meditation, wenn sich jemand vorstellt „Ich bin hier drinnen, mache meine Meditation und dann Peng! bin ich draußen in der Welt und bin solide in die Welt hinausgeboren, wie es war,“ das ist der Fehler.

Weil, wenn wir aus der Meditation rauskommen, genauer gesagt Meditation als Geburt der Welt ausdehnen, sind wir und die Welt ungeboren, geboren innerhalb dieses Mutterleibes offener, dehnbare Räumlichkeit. Demnach geht es nicht darum tausende getrennte Dinge zu gebären, sondern um eine Arena der Darstellung dieses Glanzes. Ganz wie der Himmel für all die verschiedenen Wolken offen ist, Gewitter und Stürme, die durch ihn ziehen, und wenn sie weg sind, offenbart er sich selbst wieder als offener blauer Himmel. Und das geschieht wieder und wieder. Wenn wir aber die Wolke erkennen – nicht als Bedeckung des Himmels, sondern als vergänglichen Aspekt von ihm – dann können da räumliche graue Tage sein, das Dämmern der Vereinigung von Samsara und Nirvana.

#### **MEDITATION: DAS ENDLOSE GEWEBE VON ÖFFNEN, ENTSPANNEN, AUFLÖSEN**

Das ist also der Kreislauf; die Meditation ist Offenheit und dann die Manifestation, mit all diesen unglaublichen Details, die wir sehen und dann zurück in die Meditation. Deshalb hat man dann dieses endlose Gewebe von öffnen, entspannen, auflösen, räumlich, raus. Es ganz so wie eine kosmische Welle,

die sich die ganze Zeit bewegt, in die Tiefe hinein, hinaus ins Strahlen. Je mehr man das tut, desto mehr sieht man, das da grundsätzlich kein Unterschied ist zwischen der Tiefe, in die du dich in der Meditation hinein auflöst und dem Strahlen. Du siehst, sie sind das Gleiche.

In der Dzogchen Tradition ist es das, was Erleuchtung ist. Es wird NJAM JA YER MED genannt. NYAM JA ist Meditation, NYAM heißt gleich und JA bedeutet bleiben oder fortfahren. Also: offen, ausgeglichen, entspannt bleiben. JE TOG bedeutet was du danach kriegst, was sich von der Meditation ergibt, in der Welt sein. YER MED bedeutet das dies alles untrennbar ist. Also tief, offen und in Unendlichkeit sein und dann offen, entspannt und ansprechbar und gewissenhaft in der Welt, das sind einfach die wesentlichen Punkte des selben Spieles. Und wann immer wir das mit Gedanken unterbrechen „Oh, für heute habe ich meine Meditation beendet.“, haben wir das Ganze platzen lassen.

Meditation ist nicht etwas, das wir dem Leben hinzufügen, um es zu verbessern, wie zu sagen, „Oh, es ist wirklich wichtig für mein Selbstwertgefühl, dass ich mir selbst jeden Tag eine Behandlung gebe, also werde ich eine Tafel richtig guter Schokolade haben. Ich werde sie essen und sie genießen und mich freuen und ich werde fühlen 'Mmmmm, weil ich es verdiene.'“. Es ist nichts dergleichen. Wenn wir Meditation zu etwas verwandeln, dass du dem Leben als Kompensation hinzufügst, dann, ja, du kannst sie benutzen um Stress zu vermindern, aber sie verliert ihre fundamentale Funktion, welche Verwandlung des dualistischen Getrenntseins in dieses freie, entspannte Fließen ist.

#### **SCHLUSSGEBET VON LE'U DUN MA**

So, ein kleiner Vers, der das zusammenfasst und dann machen wir ein bisschen Farbgespitze. Dieser Vers ist Teil von vier zusammengehörenden Versen. Es ist der letzte, der ihre Essenz ausdrückt. Er wurde von Padmasambhava gelehrt und kann in einer Gebetssammlung gefunden werden, die Le'u Dun Ma heißt, das Gebetsbuch in sieben Kapiteln.

In diesem kleinen Vers hier sagt Guru Rinpoche, wie du die Welt am Ende der Meditation wahrnehmen solltest, deshalb ist es sehr hilfreich.

**CHI TAR ZUNG PAI YUL NANG DAG PA DANG  
NANG TAR DZIN PAI SEM NYID DROL WA DANG  
BAR DU OD SAL RANG NGO SHE PA RU  
DUE SUM DE SHEG NAM KYI THUG JE YI  
DAG DRAI RANG GYUD DROL WAR JIN GYI LOB**

Ich werde durch jede Zeile gehen, Wort für Wort und euch dann den ganzen Vers geben.

CHI TAR bedeutet 'äußerlich' oder 'außen', danach ZUNG PAI heißt 'halten' oder 'festgehalten' und YUL meint Objekt, also sind ZUNG PAI YUL all die Dinge die wir angreifen können, wie

eine Mala, oder den Fußboden, oder die Wand, die Dinge, die real und getrennt zu sein scheinen. NANG heißt 'komplett' und DAG PA bedeutet 'gereinigt' und DANG ist 'und'.

NANG TAR 'innerhalb', DZIN PAL bedeutet 'festhaltend', genauer gesagt ist das das aktive Ding, das ZUNG WA, die Objekte aus der ersten Zeile erschafft; also ist da etwas, das gehalten wird und etwas, das das Halten macht. SEM NYID bedeutet 'Geist'. DROL WA bedeutet 'freigelassen', 'befreit', DANG heißt 'und'. BAR DU zu Beginn der dritten Zeile bedeutet 'zwischen durch' oder 'in der Mitte' und hat die Bedeutung 'während das vor sich geht'. OD SAL heißt 'Klarheit'; es hat die Nebenbedeutung (Konnotation) einer sichtbaren Klarheit, weil OD 'Licht' heißt, also ist es wie 'Scharfsinn' in Deutsch, oder 'Klarheit', das Gefühl, dass wir etwas verstehen, oder sich uns etwas offenbart hat, sodass es uns klar ist, weil wir klar sehen. RANG NGO 'meine eigene Natur', 'wer ich wirklich bin'. SHE PA heißt 'zu wissen' im Sinne von direkt erfahren und RU heißt 'mit' oder 'in diesem Zustand'.

Die nächste Zeile beginnt mit DUE SUM; DUE heißt 'Zeit' und SUM 'drei', also 'die drei Zeiten', das heißt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. DE SHEG bedeutet 'Buddha', NAM ist die Mehrzahl, daher ist DE SHEG NAM 'Buddhas'. KYI ist der Genitiv 'der', THUK JE 'Mitgefühl', YI ist das Instrumental und heißt 'von, durch'.

Die letzte Zeile beginnt, DAG ist 'ich' und DRAL bedeutet 'gleich', also bedeutet es 'ich und Menschen wie ich', es ist eine andere Art 'alle fühlenden Wesen' zu sagen. RANG GYUD bedeutet 'jemandes Geistesstrom'; RANG ist 'selber, selbst', es ist ein anderes besitzanzeigendes Fürwort und GYUD bedeutet 'Strom', wie ein Fluss Strom und es ist die Idee von 'ich existiere als die Kontinuität meines Seins'. „Oh, wer bist du?“ „Nun, ich bin James, ich wurde in Schottland geboren, ich machte dies, ich machte jenes.“ Ich sehe mich selbst als einen Strom von Ereignissen, wo alles auf der Basis dieser Sachen in der Vergangenheit verknüpft ist, „Oh ja, ich werde nach London zurückkehren und ich werde das machen.“. Also erlebe ich mich selbst als diese Verlängerung durch die Zeit, was in gewisser Weise real ist, aber es ist auch ein Ausschließen. Ich wiederpräsentiere mich selbst immer wieder in Begriffen dieser Ereignisse. Das ist es also, was RANG GYUD ist, es ist das darstellerische Ich. DROL WAR bedeutet 'frei', 'befreit' und JIN GYI LOB bedeutet 'mögen wir gesegnet sein'.

„Durch beibehalten der wirklichen Reinheit der Erscheinungen/Ideen der äußeren Objekte des Erfassens (in anderen Worten, stell dich nicht unter ihre Macht) und aufrechterhalten der Befreiung des festhaltenden Geistes darin (in anderen Worten, halte den Geist frei vom Vermischen mit den verwirrenden Bedrängnissen), solange diese beiden Dinge gemacht werden ist da klare Illumination, in der die eigene Natur erkannt ist. Auf diese Weise, durch das Mitgefühl der

Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, möge ich und alle Wesen den Segen der Befreiung unserer Natur erlangen.“

Diese fünf Zeilen fassen die Essenz der Sichtweise zusammen, die wir erforscht haben und du kannst sie am Ende jeder Meditation sagen, die du gemacht hast, unmittelbar bevor du die Widmung des Verdienstes machst. Es ist sehr schön, diese fünf Zeilen zu rezitieren, einfach um dich selbst daran zu erinnern, dass die Sichtweise, die du, in was du auch tust, weitertragen wirst, die ist, dass alles rein ist. Du musst dich selbst daran erinnern, dass, obwohl du noch immer Tendenzen hast Dinge auf die alten, vertrauten Arten zu sehen, jetzt, wirklich, die Situation bereits gereinigt ist. Deshalb musst du der Sichtweise der Meditation vertrauen, glauben, dass Lichtstrahlen alles gereinigt haben. Alles ist aus dieser Offenheit heraus entstanden. Das ist wirklich, wie Dinge sind.

Wenn ein Gedanke entsteht, der fest und real ist und unsere dualisierenden Gewohnheiten heraufbeschwört, könne wir diese Erinnerung nutzen, um aufzuwachen. 'Aufrechterhalten der Befreiung des festhaltenden Geistes darin.' Richtig? Das ist es, was wir üben. Wenn wir die Auflösung gemacht haben und Gedanken auftauchen, versuchen wir zu entspannen und die Gedanken durchziehen zu lassen. Aber wenn wir uns selbst an etwas gefesselt finden, das ist wenn dieser erfassende Geist, dieses DZIN PAI SEM NYID in Aktion tritt. Also sagen wir Phat! und wir durchschneiden das Erfassen, erschaffen eine Lücke, wo Offenheit da ist. Wir haben das schon geübt und wir wissen, dass wir es können. Die alte Tendenz wird zurückkommen, aber wir wissen, dass wir das befreien können.

Wenn diese beiden Dinge vorhanden sind, das Gefühl von Räumlichkeit in der Welt, das Gefühl von entspannt, nicht-aneignend, nicht-festhaltend in uns selbst, dann erkennen wir, wer wir sind. Wir erkennen uns selbst, nicht als eine Sache, sondern durch diese unmittelbare, direkte Erfahrung von Entfaltung; wir wissen ganz sicher, dass wir nicht eine Person sind, wir sind nicht eine Person von Substanz, Sache. Wir sind der Höhepunkt dieses Fließens der Offenbarung. Und aus diesem Grund sind wir ungeboren, wir sind unsterblich, wir sind sicher vor jeder Gefahr. Weil, was auch erscheint, wir sind das Gewahrsein von was es auch sei, das geschieht und dieses Gewahrsein ist wie der Himmel, es ist niemals zerkratzt oder befleckt.

Das ist es also, was wir durch die Meditation erreicht haben, oder wir zu erreichen versuchen. Wir wollen das eröffnen und deshalb sagen wir, 'Durch das Mitgefühl aller Buddhas der drei Zeiten, mögen alle Wesen und ich dieses Verständnis haben.'. Mögen wir von diesem beschränkten Gefühl eines 'Ich' frei werden und uns selbst als diese Bewegung offenen Gewahrseins erleben, uns selbst in der Welt offenbarend, als die Welt.

Dieser Vers ist eine sehr schöne Kurzfassung von vielem, was wir diese Woche gemacht haben. Es kann schnell oder langsam

rezitiert werden, je nach Stimmung oder Bedürfnis.

## PAUSE

### KREATIVITÄT INMITTEN VON OFFENHEIT

Eines der wichtigen Dinge mit denen wir uns hier beschäftigt haben, war Kreativität inmitten von Offenheit, was mehr eine Aufmerksamkeit auf den Prozess, als auf den Inhalt oder das Produkt ist.

Wir haben ein Produkt vor uns, unser Bild, Skulptur, was wir halt gemacht haben, ein Produkt unseres Prozesses und fragen uns, was wir damit tun sollen. Auf der ganzen Welt sind Menschen sehr beschäftigt in dem Prozess, Produkte wie diese zu produzieren. [Lachen] Wenn wir sie Meer werfen, wie viele Fische werden wir vergiften? Wenn wir es verbrennen, werden die Vögel vom Himmel fallen, wisst ihr, wenn wir es hier lassen, die einheimischen Italiener, ihnen werden ihre Augen rausfallen und sie werden blind! Also haben wir dieses sehr gefährliche Produkt geschaffen!

So viel von unserem Leben, besonders in Städten, ist auf die Schaffung von Produkten ausgerichtet und wir sind auch Konsumenten von Produkten. In jeder Geste, die wir in Richtung ein Produkt zu konsumieren, machen, sind wir in einem Prozess gefangen, gewöhnlich ein Prozess des Verlangens, hervorgerufen durch unsere Sorge, unsere eigene Wahrnehmung von uns selbst sei nicht ausreichend und deshalb brauchen wir dieses Extradring, von jemand anderem bereitet, irgendwo anders, um es anzubinden, uns damit zu etikettieren um uns vollständiger zu machen.

Klar, um zu leben, müssen wir manche Besitztümer haben. Wir müssen ein Möglichkeit haben, mit Dingen umzugehen und uns nicht fälschlich vor dem Reichtum der Welt fürchten. Aber zur gleichen Zeit, wenn wir ein Produkt bekommen, können wir leicht die Wahrnehmung, es sei etwas Dynamisches und im Prozess seiendes, verlieren. Es wird ein totes Ding.

Ich verbringe viel meiner Zeit mit Bücher kaufen, gehe dauernd in Secondhand-Buchhandlungen und ich liebe es, neue Bücher zu kaufen. Wenn ich im Büchergeschäft bin, kaufe, ist es echt, echt aufregend. Ich bringe das Buch nach Hause, ich zeige es Leuten, „Hey! Schau dir das neue Buch an!“. Ich stelle es ins Regal und dort hockt es und dann, fünf Jahre später denke ich mir „Wow. Hey! Das Buch habe ich nie gelesen!“. Also ist da eine besondere Art und Weise in der sich ein lebender Prozess sehr leicht in ein totes Produkt verwandelt. Wir nehmen die Energie aus unserem Leben, verwenden sie in unserem Engagement mit der Welt und enden bloß mit einem Stück Scheiße. Wir müssen vielleicht denken, „Nun, warum mache ich das?“ Was ist der Punkt an dem die Aufregung verschwindet und der Prozess ein vorzeitiges Ende nimmt? Für mich, anstatt das Buch heim zu bringen und fähig zu sein einen Raum zu schaffen und mich damit



zu beschäftigen, bin ich in etwas anderes vertieft, das Telefon läutet, jemand kommt und die Zeit ist mit etwas anderem ausgefüllt.

Ich denke, mein Leben ist in dieser Beziehung nicht einmalig. So oft beginnen wir ein Projekt mit einer klaren Intention, aber irgendwas geschieht und wir verlieren unseren ursprünglichen Vorsatz. Es ist wie bei den Bäumen, die ihr angeschaut habt. Ihr könnt sehen, wie sie gewachsen sind und wie verschiedene Einflüsse dazu führten, dass sich Stamm und Äste verbogen haben bis die ursprüngliche Gestalt nicht mehr zu erkennen ist.

Die Form unserer Leben kann genauso sein. Wenn wir zurückblicken, sehen wir keine gerade Linie der Planmäßigkeit, die zu dem befriedigenden Abschluss eines Projektes führt. Gewöhnlich sehen wir hier, dort Bewegungen des Wandels, in dem wir ständig Mächten ausgeliefert sind, die größer sind als wir selbst und die wir nicht vorhersagen können.

In mancher Beziehung ist das nicht schlecht, weil es so ist, als würde uns die Welt eine Kritik unserer eigenen Allmacht anbieten; dass wir denken, wir können am Morgen mit einem Plan, wie der Tag werden wird, losstarten, aber die Welt erklärt uns, „Nein, es sind andere Dinge zu tun.“

### **EIN ZEICHEN SETZEN**

Also ist es nicht so, als könnten wir auf der Welt so zeichnen, wie wir auf Papier zeichnen können; wir können nicht klar vorzeichnen was geschehen wird. Weil, so wie ich glaube, dass wir diese Woche festgestellt haben, sobald du deine Markierung gemacht hast und zu zeichnen beginnst, sagen dir die Markierungen, die du gemacht hast, du sollst andere Markierungen machen und du verlierst deine eigenes Gefühl für das, was du machen willst, weil du im Wechselspiel mit anderen Dingen gefangen bist, die dort sind. Diese Art des Wechselspiels, dieser Austausch von Ansichten, mit realen Menschen, mit unbelebten Objekten, diese schwingende Beschaffenheit unseres Erlebens bringt die Definition unserer Subjektivität ins Spiel.

### **IDEE DES ICHS**

Im Buddhismus gibt es eine starke Kritik an der Idee eines 'Ichs'; der Idee, dass wir einen fixen, referenzierenden Punkt haben, zu dem wir zurückkommen und den wir verstärken können und der uns klarer wird, sodass wir, wenn wir älter werden, wir klarer und klarer wissen, wer wir sind. Das ist eine Geschichte, die sehr populär ist und ein Gefühl der Sicherheit und Hoffnung geben kann. Es ist allerdings nicht meine Geschichte. Während ich älter werde habe ich weniger und weniger Ahnung, wer ich bin, weil ich zurückblicken kann und all die Menschen sehen, die ich war und ich kann sehen, dass ich in Zukunft wahrscheinlich verschiedene Rollen, verschiedene

Positionen einnehmen werde. Also, welche von denen ist mein wahres 'Ich'? Wenn ich das in einem Abschnitt meines Lebens machte und jetzt mache ich jenes, habe ich ein Stück von mir selbst verloren, indem ich das aufgab? Habe ich ein Stück von mir in Indien gelassen, ein Stück von mir in Schottland?

Obwohl die Idee eines zusammenhängenden 'Ich' tröstlich ist, in einem romantischen gefühlsmäßigen Sinn, wenn wir nachforschen, sehen wir, dass es eine unwahre Geschichte ist. Was wir wirklich haben, ist eine Zerstückelung, eine Vielfalt von 'Ichs' und von Erfahrungen. Der zusammenhängende Punkt ist die Tatsache, dass wir uns der reichen Vielfalt von Erfahrungen bewusst sind und wir sind in diese Erfahrungen von verschiedenen Startpunkten aus eingetreten. Von unserer Geburt bis jetzt ist es wirklich so, als wären wir tatsächlich verschiedene Menschen gewesen.

Auf einer relativen Ebene ist der verbindende Punkt Subjektivität und die Geschichte ist einfach eine falsche Geschichte, die die Illusion von etwas Andauerndem schafft, das dann zusammenfallen muss, wenn Leben eindringt. Wenn uns unwohl wird, wir krank werden, oder in Pension gehen, oder sterben, ist die Konstruktion plötzlich auseinander gefallen. Aber mit der Erfahrung von Offenheit sehen wir, dass der/die Eine, die weiß, nirgendwo verweilt; keine festgelegte Identität hat, keine begrenzende Geschichte, keine Gestalt oder Farbe.

### **PROZESS UND PRODUKT**

Wir haben sehr intensiv das Konzentrieren auf den Prozess erforscht, durch Versuchen aufmerksam zu bleiben, von Moment zu Moment, in der Welt, während sie sich entfaltet, mit uns selbst als Teil der Welt. Darin, in jedem Moment, tauchen Prozess und Inhalt gemeinsam auf. Es ist nicht so, dass in einem Moment eine Menge Aktivität ist, was ein dynamischer Prozess ist, der plötzlich zu Ende geht. Peng! Ein Produkt bleibt zurück. Weil, wenn wir uns erinnern können, als wir die Arbeit an diesem Gruppenbild beendeten, die Farbe war nass, es war lebendig. Die Sonne war an einer anderen Stelle und was wir gesehen haben, war tatsächlich ziemlich anders. Wenn wir jetzt hinkommen und es anschauen, stellen wir fest, „Oh, das ist das Bild, das wir gemalt haben.“.

Aber das ist nicht das Malen, das wir machten. Das ist eine neue Erfahrung. Beanspruchen wir es, bemächtigen wir uns dessen auf der Basis der Vergangenheit, „Oh, ich habe dieses Stück gemacht, oh, der Teil gefällt wirklich und dann ist so ein Kerl gekommen und hat es ruiniert,“ dann sind wir zurück in einer Geschichte, die in Wirklichkeit gar nicht existiert. Das Stück, das ich meine, wurde von der Sonne gekocht, Ameisen sind darüber gelaufen, wurde vom Wind angeblasen, ging durch so viele Prozesse von denen ich nichts weiß, aber ich projiziere immer noch Eigentumsrechte darauf. Es ist, als käme ich heim und meine Mutter sagt, „Ah, James, mein kleiner Bub!“.

Unglücklicherweise bin ich kein kleiner Bub. Ich sollte zwanzig Kilo abnehmen! Nun, in gewisser Weise sieht sie mich nicht so, wie ich bin. Und unsere Identifizierung dieses Bildes ist nicht wirklich das Bild, wie es ist.

Auf diese Art, weil wir zurückgehen, zurückblickend, zu einer Identifizierung eines Produktes, die ein Moment in der Bewegung eines Prozesses war, schließen wir uns selbst von dem laufenden dynamischen Prozess aus, der jetzt geschieht. Weil alles, was hier ist, von der untergehenden Sonne verwandelt wird, die Schatten von Pflanzen wandern über das Bild, die Wellen im Papier nehmen verschiedene Schatten an. Das ist ein Prozess. Aber wir verlieren das, wenn wir wissen, was das ist: 'Das ist ein Bild, das wir heute Vormittag malten.'

Um uns in diesen Prozess hinein zu öffnen, müssen wir eine Menge der Konzeptualisierung fallen lassen, die Verdinglichung, die Verfestigung unserer Wahrnehmungen. Auf einer Ebene könnte uns das ein bisschen dumm machen, weil es eine Art der Fragestellung gibt, die in einem Bereich zwingend ist, wo die meisten Menschen Vertrauen haben würden und sagen, „Es ist ein Bild. Habt ihr das nicht diesen Vormittag gemalt?“ „Ja.“. Ende der Frage, alles ist zugeheftet. Aber diese Art einfacher Gewissheit, was sehr viel das ist, woraus westlicher Kapitalismus aufgebaut ist, setzt tote Objekte an Stelle von Leben ein. Wenn wir uns dem entfaltenden Prozess öffnen wollen, müssen wir das umkehren.

Wir müssen unaufhörlich Leben an der Stelle von Tod einsetzen. An Stelle von Wissen – um dem Cartesianischen Entwurf zu folgen – ein inneres Subjekt, das reine 'ich denke, also bin ich', scheint sein Licht nach außen scheinen zu lassen und beleuchtet eine tote Welt. Wenn wir aber denken, dass wir das Licht in uns haben, dann sind wir blind gegenüber der Tatsache, dass Licht ein Glanz ringsumher ist, durch uns kommend, in uns hinein, aus uns heraus. Licht ist die Substanz unseres Hierseins.

Lasst uns bei der Frage eines kontinuierlichen Prozesses bleiben. Auf Tibetisch heißt das LHUN DRUP, was müheloses Entstehen bedeutet, ein dynamischer Glanz oder Entfaltung – ist das dann eine Umgehung von Verantwortung? Weil wir schließlich Dinge in unseren Leben tun. An einem bestimmten Punkt könntest du dein Auto in einer belebten Straße parken, speziell in London, und kommst zurück und da ist ein Strafmandat. Und wenn der Parksheriff immer noch da ist, sagst du, „Ich war bloß in dem Geschäft. Ich war in Eile. Schauen Sie, es ist eine Apotheke, ich musste dieses Medikament kaufen, mein Baby stirbt ...“. Du erzählst ihnen irgendeine Geschichte. Und sie sagen, „Aha! Ihr Auto sollte hier nicht parken. Hier ist der Strafzettel. Fünfundzwanzig Pfund!“. Und das fühlt sich ganz schön real an, etwas Grässliches wird von außen auf dein Leben geklebt.

Da ist ein Moment, wo der Prozess unterbrochen wird und dann beginnt ein neuer Prozess. Hier ist der Prozess, einfach im

Geschäft, in Eile zu sein, nichts sonst zählt. Er wird von jemand anderem unterbrochen, der die Situation auf eine andere Art definiert. Wir müssen Verantwortung akzeptieren, „Ja, ich habe hier geparkt. Es ist meine Verantwortung.“. Man kann also nicht einfach alles in diese offene, umnebelte, kalifornische 'alles geht' Art auflösen, weil an einem bestimmten Punkt die Welt umschaltet und einem eine Rechnung präsentiert wird, die zu zahlen ist. Wie auch immer, die Ursache für den Schock war die eigene vorhergehende Versunkenheit in eine Situation. Indem wir das Bedürfnis nach dem Medikament als stark real nehmen, verlieren wir den Kontakt mit dem offenen Grund der gesamten Situation und das ist es, was uns innerhalb des getrennten, realen, realistischen Rahmens festsetzt, wo sich das Ego in Konflikten gefangen fühlt.

Das bringt uns in die Dimension von Ethik, die wir gestern ein bisschen untersucht haben. Wenn wir Situationen begegnen, in denen unser eigenes Benehmen problematisch ist, oder das Benehmen der Menschen denen wir begegnen ist problematisch, wie können wir darauf reagieren? Was ist zu tun, wenn wir versuchen entspannt zu sein, offen und frei von Verdinglichung? Wenn wir versuchen, die Welt als fortdauernde Bewegung von Offenbarung zu erfahren? Weil es da bestimmte Verhaltensweisen von uns selbst, oder von anderen gibt, die den Prozess zu unterbrechen scheinen; in denen eine besondere Verfälschung der Bewegung zu sein scheint, was uns wieder denken lässt, „Oh, oh, das hätte ich nicht tun sollen,“ oder „Warum tust du das?“.

Ich glaube, von einem buddhistischen Gesichtspunkt aus ist die Hauptsache, bereit zu sein, die Konsequenzen der Handlung zu akzeptieren. Die Konsequenzen der Handlung sind einfach ein weiterer Moment in dem Prozess. Aber oft fühlt sich die Konsequenz wie ein toter Moment an, in dem man am Punkt festgenagelt ist, wie in dem Beispiel vom Parkticket, „Mein Gott! Das hätte nicht passieren sollen! Verdammt! Fünfundzwanzig Mäuse! Dafür wollte ich Essen kaufen!“. Und da ist eine ganze Spirale von Gedanken rund um den Punkt.

Jeder derartige Punkt ist ein Knotenpunkt, wie ein Strudel im Meer, ein Wirbel, in den Energie hinunter gezogen wird. Dieses runterziehende Gefühl ist eines der Verengung, des in die Falle Gehens, ein nach unten Kreisen von depressiven, sorgenvollen Gedanken, die uns fester in uns selbst hineinbringen. Aber dieses Strudeln ist auch lebendig und im Gange, es ist bloß, dass es uns misslingt, es als offen und entfaltend zu erkennen.

Aber wenn wir durch unsere Meditationspraxis den Prozess erkennen können und nicht in einer starren Wahrnehmung dessen, was geschieht, stecken bleiben, dann können wir uns mit dem Fließen zurück entspannen und uns immer innerhalb des Entfaltens frei bewegen. Dadurch erkennen wir, dass das 'ich', das denkt, „Ja, jetzt werde ich besorgt und ängstlich. Ich hätte dort sein sollen, ich komme zu spät. Ich werde mich darum kümmern müssen,“ ein Aspekt unseres Werdens ist. Es ist nicht

die Gesamtheit unserer Identität.

Bleibt man damit in Kontakt, kann man nicht auf dem falschen Fuß erwischt werden. Es ist immer so, wenn wir eine Anhaftung an eine bestimmte Richtung oder Gestaltung haben und uns vorstellen, dass wir vorhersagen können, wie es gehen wird, wie die Welt sein wird, oder dass wir es in eine bestimmte Richtung drängen können, dass wir am verletzlichsten sind. Der Buddha sagte sehr klar, alles Leiden entsteht aus Anhaftung. Damit meinte er nicht, dass man sein Haus verlassen und im Wald leben muss, obwohl das hilfreich sein könnte. Sein Fokus liegt viel mehr auf der Mikro-Ebene, der sehr winzigen Ebene, auf der wir, von Moment zu Moment, die Gegenwart auf der Basis der Vergangenheit konstruieren, mit der Absicht eine bestimmte Zukunft zu sichern.

Aber wie wir vielleicht in der Meditation erfahren haben, auch der gegenwärtige Moment ist eine Lücke, eine Lücke zwischen Gedanken, eine Lücke zwischen Gefühlsbewegungen, in der eine Frische von neuen Möglichkeiten liegt. Mit einer neuen Möglichkeit meine ich keine neue koloniale Situation, als würde sich ein neues Afrika auftun, wo wir alle reichen weißen Menschen hingehen können und einen Claim abstecken. Es ist vielmehr ein Lücke, das das Vorwegnehmen unseres Planes untergraben kann, eine Lücke, in die die Welt eindringen kann und uns zu einer Reaktion bringt, wie wir es nicht erwartet hatten. Wir sind dann offen dafür, auf der Basis der gegenwärtigen Situation zu reagieren, nicht wegen unseres eigenen Verlangens, nicht aus unserem Gefühl dafür heraus, was wir brauchen, oder meinen haben zu sollen, sondern einzig unter dem Aspekt dessen, was hier und jetzt ist.

Heute Nacht war ein Sturm, deshalb kommen wir heute Morgen raus zu diesem schönen Platz, wo wir Übungen gemacht haben, aber heute ist der Boden nass, deshalb müssen wir reingehen. Jetzt ertappt sich vielleicht jemand dabei zu denken, „Oh, die Zeit vergeht. Bald werde ich wieder zurück in Deutschland in einem Haus sein und ich werde in einem dunklen Zimmer sitzen müssen. Ich will hier draußen sein, es ist nicht fair! Warum regnet es? Wir haben nur noch einen Tag hier...“. Von solchem Denken kann man depressiv und traurig werden. Es wurde uns etwas gestohlen, „Ich wollte, dass es so ist.“. Doch wir können uns selbst von diesen fesselnden Gedanken befreien, entweder durch ein schnelles Aufwachen mit Phat!, oder wir können uns einfach entspannen und öffnen, „Oh ja, herinnen zu sein ist interessant. Schau, wie die Schatten sind. Schau, wie kühl es hier drinnen ist, verglichen mit der Feuchtigkeit und Wärme draußen.“. Wenn wir also frisch und offen bleiben, können wir die Herausforderung annehmen, die Verantwortung annehmen, die wir Moment für Moment ansehen müssen, doch ohne uns zur selben Zeit davon gefangen zu fühlen; uns nicht antagonistisch fühlend, als wäre die Welt gegen uns, sondern jeden Moment als Möglichkeit für uns erleben, mehr von der Unendlichkeit unserer Möglichkeiten zu Werden, zu entdecken.



Das ist die Schlüsselerfahrung, auf die uns all das buddhistische Theoretisieren über Leerheit – Abwesenheit inhärenter Eigennatur – und Mitgefühl hilft vorzubereiten. Der Buddhismus ist voll komplizierter technischer Begriffe, es gibt viele, viele Bücher über Philosophie, in die wir uns vertiefen können, aber der grundlegende Punkt ist immer die Beziehung zur Offenheit, zum nicht festgelegten Moment, der Raum unmittelbar bevor wir sprechen, oder uns bewegen, oder denken, oder handeln und dem Ereignis. Werden wir erscheinen und diesen Moment auf der Basis dessen, was wir wünschen, dass da ist, füllen, sodass wir ihn verschließen, wir im Vorhinein wissen, was es ist? Oder werden wir es wagen, uns zu entspannen und zu öffnen und da zu sein? Von der Welt und von uns selbst überrascht sein?

### **ÜBERRASCHUNG: LEBEN UND TOD**

Das ist der wesentliche Punkt von Leben und Tod. Tod ist die Kraft des Fixierens, Festlegens, Wissens was was ist, des Prägens des Gefühls von Besitzrecht auf die Welt. Es ist mein Garten, es ist mein Haus, meine Welt, während das Leben Wandlungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Offenheit um überrascht zu werden, ist. Es ist sehr schwierig, uns selbst zu erlauben, überrascht zu sein, plötzlich aus Vorhersage und Identität aufgewacht zu sein. Weil sich die meisten von uns so sehr anstrengen müssen alles zusammen zu halten, einen Job behalten, pünktlich hin kommen, sich erinnern die Rechnungen zu bezahlen, die Kinder versorgen, wenn sie krank werden, ihnen bei der Hausübung helfen, all diese aufwändigen Dinge, bei denen wir das Gefühl haben, die Welt formt uns und wir bloß sagen wollen: „Schluss! Gebt mir Raum! Weg damit!“.

Aber die Sichtweise, die wir erforscht haben, legt nahe, dass wir, was auch kommt, willkommen heißen können, wenn wir uns selbst als Raum erfahren können, weil wir dann genug Platz für alles, was passiert haben, ohne uns gefangen zu fühlen. Also kann das, was vorher eine Forderung war, jetzt als eine Einladung zur Offenheit erlebt werden. Dann sehen wir, dass der andere, statt uns zu quetschen, uns mehr und mehr unter Druck zu setzen, uns in Wirklichkeit einen Moment des Raumes zur Verfügung stellt, in dem wir uns selbst überraschen können, indem wir anders sind, als wir uns vorstellen zu sein.

Nun sind diese Worte einfach zu sagen und wie wir von der Meditation, die wir gemacht haben, wissen, ist es wirklich sehr schwierig sie zur Erfahrung zu machen. Wenn wir versuchen, uns auf den Atem zu konzentrieren, bemerken wir, wir werden abgelenkt, von den selben Gedanken abgelenkt. Wahrscheinlich haben wir alle gefunden, dass die selben Gedankenmuster wieder und wieder zu uns kommen. Du könntest denken, wir wären davon gelangweilt, weißt du, zehn Jahre der Meditation und immer noch Gedanken über deine Mutter haben, oder deine Kinder, oder dieses und jenes? Aber so funktioniert das Nachbilden. Wir müssen uns in diesen andauernden Kampf mit der Wirkung des

Karma einlassen, dem Wiederholungszwang, dem Drang zu Bekanntem zurückzukehren, zu dem, was bereits gegründet ist.

Diese Muster sind nicht nur unsere eigenen. Sie werden täglich von unserer Umgebung verstärkt. Unsere Obsessionen sind fest in unserer Kultur verankert, untermauert von den Erwartungen aller. Unsere Eltern unterstützen uns in den Gedanken, die den geteilten Glauben an Dualität aufrechterhalten. Unsere Kinder verlangen, dass wir das glauben, dass wir normal sind. Unsere Arbeitgeber fordern, dass wir uns anpassen. Jeder möchte, dass wir wissen, was es mit der Welt auf sich hat, die Gegenwart auf Grund dessen entwickeln, was vorher geschah.

In Meditation hingegen, etwas was wir selten tun, drehen wir es um und öffnen uns einer sehr andersartigen Erfahrung. Wir machen Auflösungsmeditation und in dem Raum von Offenheit erscheinen Gedanken. Wir versuchen nicht einen bestimmten Gedanken herauszuziehen. Wir versuchen nicht andere, schlechte, störende Gedanken wegzustoßen. Wir lassen bloß alles zu, was erscheint. Das ist sehr, sehr radikal. Das ist nicht, was in der gewöhnlichen Welt geschieht. Es ist nicht Samsara und deshalb ist es so unglaublich schwierig.

In einem solchen Moment ist die Offenheit des Geistes wie ein leeres Blatt Papier. Aber es ist ein unendliches Stück Papier, das ohne Ende erlaubt, Dinge darauf zu malen, gemalt in jeder Art von Gestalten, Formen, Farben, Geräuschen und dann wieder aufzulösen. Erinnert ihr euch an das Beispiel vom Schreiben auf Wasser? Wenn ein Finger Buchstaben auf der Oberfläche zieht, siehst du sie für einen Augenblick und dann sind sie verschwunden. So bietet uns der Geist in diesem Zustand der Offenheit einen ewigen, unsterblichen Moment der Kreativität, wo wir die Welt selbst als Kreativität erfahren. Ob das Erscheinen auf der Seite des Objektes ist – von dem, was da draußen zu sein scheint –, oder der Seite des Subjektes – Gedanken und Emotionen –, da ist nur diese unaufhörliche Aufführung, die nicht von uns gemacht ist, von der wir aber die Genießer sind.

Diese ungekünstelte Erfahrung offenbart die Welt, uns eingeschlossen, als Kreativität und als Freude. Kreativität ist die Frische von Interesse, von anwesendem Gewahrsein, egal was geschieht. Möglicherweise sind wir in einen Verkehrsunfall verwickelt und brechen unsere Glieder und enden in einem Krankenhaus mit vielen Schmerzen und hängen am Tropf und wir können immer noch interessiert sein. „Piep! Piep! Piep! Piep! Ist das nicht erstaunlich? Da ist eine kleine Maschine über meinem Kopf, die mir sagt, ob ich tot bin, oder nicht. [Lachen] Piep! Piep! Ich sollte besser darauf hören.“ Und es ist leichter an diesen Dingen interessiert zu sein, wenn unser 'ich' nicht der einzige Punkt des Erlebens ist. Wenn wir uns in offenes Gewahrsein hinein entspannen können, ein Gewahrsein, das nicht irgendwo verweilt, werden wir so schlüpfzig, dass uns keine Situation festhalten und unsere Identität definieren

kann.

### **LEBEN MIT BEWUSSTHEIT**

Natürlich ist die Schlüssel-Arena unserer Anhaftung unser Körper, insbesondere wenn sich unser Körper durch Schmerzen bemerkbar macht. Und was ist Schmerz? Es ist sicher eine Erfahrung, die wir oft in Meditation machen, wenn unsere Knie und Rücken zu kreischen anfangen, verlangen, dass wir uns bewegen. Wenn wir uns selbst erlauben interessiert zu sein, acht zu geben, ohne im Voraus zu wissen „Das ist Schmerz und ich mag es nicht“, was finden wir? Wenn wir eine Lücke lassen, passiert etwas; was ist es? Sobald wir das Etikett Schmerz anbringen, wollen wir es nicht. Sobald wir uns selbst erlauben etwas Interesse zu haben, wissen wir nicht, was es ist, weil wir untersuchen und im selben Augenblick geht unsere Bewusstheit zurück in diesen Welt-Prozess und wir sind davon eingeholt, von der Welt weiter in die Welt getragen zu werden. Dadurch haben wir eine Frische, in der neue Erfahrung möglich ist. Probiere es für dich selbst aus, wenn Schmerz entsteht.

Dieser Ansatz kann bei jeder Erfahrung, von der wir loskommen wollen, angewendet werden. Zum Beispiel, wenn dir beim heimfahren langweilig wird, möchtest du vielleicht die Langeweile vermeiden, indem du dich mit Musik ablenkst. Das geht eine Weile gut, aber dann bist du von der Musik gelangweilt. Also könntest du versuchen die Erfahrung von Langeweile zu erforschen, ohne in ein Urteil darüber zu verfallen. Obwohl natürlich Autofahren sehr von Meditation unterschieden ist. Du kannst nicht dein Auto lenken, dich in und aus italienischen Autofahrer bewegend, mit dieser Platz brauchenden Offenheit, sonst haben sie dich gleich am Arsch! Du musst ein kleines bisschen vorsichtig sein.

Daher lautet die Frage, wie kann man dann ein grundlegendes offenes Gewahrsein haben, was Weisheit ist, und zur selben Zeit ein präzises Mitgefühl haben, was die Fähigkeit ist, auf die Situation zu reagieren, wenn sie sich manifestiert. Wenn Dinge eng werden, wenn du mit 120 kmh fährst und dich jemand überholt, musst du sehr, sehr klar sein, musst du absolut in Kontakt sein. Aber möglicherweise ist der beste Weg, das zu tun, entspannt in deinem Geist und Körper zu sein, sodass du schnell reagieren kannst. Bist du sehr ängstlich und nervös, wird das eine Blockierung schaffen, weil sobald sich dein Körper anspannt, fängst du an ängstliche Gedanken zu haben „Oh Gott, diese Leute können nicht fahren, was wird passieren? Ich habe keine Versicherung, wenn ich in ein italienisches Spital muss...“. Und dann sind da Gedanken und Gedanken und Gedanken...und wo bist du?

Wenn du ein Architekt bist und du sehr genaue Zeichnungen machen musst, ist das Gewahrsein, das man braucht, eine sehr präzise, weiche, sanfte Bewusstheit. Es ist kein Macho, in die Welt hinein meißeind, einen tiefschürfenden Abdruck

hinterlassend, ich meine, da wird bloß dein Stift stumpf. Was man braucht, ist ein sehr einfühlsames Reaktionsvermögen in den Raum, der verfügbar ist. Also ist gleichzeitige Aufmerksamkeit und Entspannung die beste Vorbereitung für die sehr präzise, detaillierte Arbeit in die wir alle involviert sind, sei es kochen, oder einkaufen, oder auf die Kinder schauen, Autofahren, telefonieren, deine Gasrechnung bezahlen, all diese Dinge brauchen Aufmerksamkeit. Wenn du einen Fehler machst, kostet es dich Geld, es kostet dich Zeit, wir können uns das nicht leisten.

Da ist ein Druck, die Dinge richtig zu machen, aber es muss uns nicht besorgt machen, wenn wir uns an die Sichtweise erinnern. Aber wenn wir sie vergessen, sehen wir die Welt als Gefahr, als Bedrohung und dann steht die Welt bereits als real und abgetrennt fest. „All die Menschen da draußen, sie wissen was sie tun. Ich bin der Einzige, der nicht weiß, was er tut. Ich muss es rausfinden, um mich anzupassen; sie sind so mächtig und sie sind so groß...“ Wir tanzen bereits auf einem Friedhof! Alles ist verschlossen und tot für uns und wir werden kleiner und kleiner und hilfloser, meinen, wir müssten uns härter und härter antreiben. Innen fühlen wir uns sehr klein und verletzlich und hoffnungslos, und außen versuchen wir sehr erwachsen und beschäftigt zu sein, und wir werden bloß erschöpft.

Die Tragödie ist, dass diese Art, die Dinge zu erfahren, zunehmend als normal gesehen wird. Wie auch immer, vielleicht können wir die Tatsache zulassen, dass die Bewusstheit, die wir in der Meditation entwickeln, nicht eine Art bizarrer Perversion ist, die wir wegen einer schrecklichen Zerstörung aus vergangenen Leben aufgenommen haben, eine sonderbare Verwirrung, die unsere Freunde und Eltern glauben macht, wir seien ein bisschen durchgedreht. Sondern es ist in Wirklichkeit ein Weg, sich mit dem Endgültigen zu verbinden, das höchst entwickelte Einfühlungsvermögen, das wir haben können, um in der Welt zu sein, mit uns selbst, mit der Umgebung und mit anderen Menschen. Diese offene Energie ist sehr, sehr wirkungsvoll dabei, uns zu helfen unsere Leben zu führen. Es ist wirklich besser für uns. Was nicht heißt, dass das Hauptmotiv Meditation zu machen, einfach Selbstbefriedigung oder ein leichtes Leben zu haben, ist.

Da ist die Verantwortung dafür, mitfühlend zu sein, sich um andere zu sorgen, offen für die Bedürfnisse anderer zu sein. Aber Gewährsein richtet sich auch – in seiner mitfühlenden Form – nicht nur auf andere Menschen, sondern auf alle fühlenden Wesen, uns selbst eingeschlossen. Die beste Art, sich um uns selbst zu kümmern, ist es, mit Bewusstheit zu leben. Leben mit Bewusstheit ist auf einer Ebene sehr schwierig, aber auf einer anderen Ebene, wenn wir bloß zwanzig Minuten am Tag damit verbringen die Auflösungsmeditation zu machen, werden wir eine Verlagerung in unserer Erfahrung erleben.

Wenn du in der Arbeit bist, kannst du eine Kaffeepause machen, du sitzt einfach an deinem Schreibtisch, schließt deine Augen und machst die Meditation. Niemand braucht zu wissen, was du tust. Aber du wirst mit Offenheit in Berührung gekommen sein. Kommst du daraus hervor, ist da mehr Raum, du fühlst mehr Energie in deinem Körper und du bist mehr dazu in der Lage, zu deiner Aufgabe zurück zu kehren. Du bringst aus dir selbst eine Frische hervor, in die Welt hinein, die dich auffüllt und die vor dir liegende Aufgabe erleichtert. Es kostet nicht viel Zeit. Wenn wir es jeden Tag machen, zwanzig Minuten am Tag, sieben Tage die Woche, sieben mal zwanzig ist hundertvierzig, das sind mehr als zwei Stunden Meditation pro Woche. Das ist nicht schlecht. Und wenn du das zusammenzählst, fünfzig Jahre, zweiundfünfzig Wochen pro Jahr, fängt es an, mehr und mehr zu werden. Aber wenn du nur wartest und denkst, „Oh, gut, ich werde hingehen und ein Wochenende machen irgendwann...“, dann hast du eine gewaltige Fastenzeit. Wenn du dann aufs Fest kommst, ist dein Magen so klein, dass du voll bist, bevor du viel zu dir genommen hast. Deine Fähigkeit zu meditieren ist so klein und du landest dabei, dich schuldig zu fühlen, weil du keines der Dinge praktiziert hattest, die du beim letzten Mal lerntest. Du verbringst dann das ganze Wochenende damit zu denken: „Oh, das muss ich öfter machen, das ist wirklich gut, he, das ist wirklich wichtig!“. Du bist nicht einmal anwesend, weil du entweder in der Vergangenheit bist, dich schuldig fühlend, oder eine perfekte Zukunft erschaffend, wo du bestimmt jeden Tag zwei Stunden praktizieren wirst!

Ich glaube der einzige Weg, dass wir dabei bleiben Meditationen zu machen, ist, wenn wir uns selbst beweisen, dass es lohnenswert ist. Du magst beschließen, dass frisches Gemüse zu essen gut ist, selbst wenn das bedeutet zu einem Geschäft weiter weg von zu Hause zu gehen. Aber du kochst das Gemüse und kostest es und du denkst: „Das ist wirklich gut! Das ist besser, als es im nächsten Supermarkt zu kaufen, wo es immer ein paar Tage alt ist.“ Du stellst für dich selbst fest, es schmeckt anders.

Alles was ich sagen kann ist, dass ich hoffe du kriegst ein bisschen Geschmack von der Meditation, und dass dir dieser Geschmack bleibt und dich dieser Geschmack dazu verleitet zurückzugehen und mehr davon zu essen. Wenn nicht, dann endest du dabei einen 'super-ich' Anspruch an dich zu stellen, „Ich bin nicht gut genug, ich sollte mehr machen“ und so geht der Kampf weiter. Du bist mit dir selbst im Krieg, versuchst dich selbst weiter zu stoßen. Wir wissen wahrscheinlich aus der Vergangenheit, dass uns selbst zu zwingen, uns vielleicht ein Monat lang hilft, Meditation zu praktizieren, aber dann werden wir aufgeben. Es geht nur, indem wir Meditation als benutzerfreundliche Praxis einführen – etwas, das im Moment des Tuns gut für dich ist, macht, dass du dich gut fühlst –, dass wir eine positive Feedback Schleife schaffen. Du siehst, dass es dir hilft, nicht in Richtung erleuchtet zu werden, was immer



das sein mag, sondern es hilft dir im nächsten Moment für die Kinder zu sorgen, ihr Frühstück pünktlich zur Schule gehen zu richten. Wenn es dir auf dieser Ebene hilft, dann ist es aufrechtzuerhalten, ist es keine abstrakte Idee.

#### **DIALOG ZWISCHEN JAMES UND ANWESENDEN**

*Frager:* Manchmal ist im Westen nicht die Zeit in dieses Interessensfeld hineinzugehen. Ich meine, wenn ich jemanden treffe, scheinen wir ziemlich schnell von etwas gefangen zu sein, wir sind einfach drinnen.

*James:* Nun, vielleicht musst du an der Lücke, bevor du die andere Person triffst, interessiert sein. Wenn du bis zum Moment der Krise wartest, wenn Dinge plötzlich angespannt werden, oder da eine plötzliche Anforderung ist, ist es zu spät. Du musst versuchen und diese Stimmung die ganze Zeit aufrechterhalten. Wenn du die Straße runter gehst, kannst du es mit Bewusstheit tun und dann könntest du jemanden treffen, aber kommst aus Gewahrsein in die neue Situation.

Jetzt mag es sehr wohl so sein, dass andere Menschen wie Feinde des Gewahrseins scheinen. Du kennst das, du kommst aus der Meditation und du fühlst dich ziemlich räumlich, du trinkst eine Tasse Tee und dann klingelt das Telefon und du redest mit jemandem und sofort fühlst du dich hineingezogen und rauskommst raus und alle möglichen Ideen schwirren dir durch den Kopf. Aber wenn du in einem offeneren Zustand warst, bevor das Telefon klingelt, dann wird die Telefonklingel in Bewusstheit erscheinen. Während du dich darauf zu bewegst, kannst du dich selbst wahrnehmen, wie du hingehst zu, „Oh, ich frage mich, wer das ist? Oh, ich...“. Du kannst diese Spannung spüren und dann bloß, „Ah, ich werde angespannt.“ Da entsteht eine Erwartung. Sie aufzulösen bevor du den Hörer abnimmst schafft einen Raum für „Hallo...“. Du verschlingst den Moment nicht. Aber wenn du sehr eifrig bist, geht die Erfahrung direkt in dich hinein.

Ich denke, wenn du es bis zum kritischen Moment lässt, ist es unmöglich dort damit umzugehen. Es ist wie mit Sommerurlaub. Solange du auf der Bank kein Geld dafür sparst, kannst du nicht dafür bezahlen. Also jeder Moment, wenn du entspannter und freier bist, das ist die Zeit Meditation zu machen. Nicht als ein Gegengift gegen irgendeinen Horror, der entstanden ist. Ich meine, du wirst es natürlich dann auch machen müssen, aber ich glaube, deine Fähigkeit schwierige Situationen zu bekämpfen, ist von der Fähigkeit abhängig, die du schon vorher hattest. Es ist das selbe, wie Ta'i Chi als Kampfkunst, um dich selbst auf der Straße zu schützen, zu verwenden. Du magst Ta'i Chi vor fünf Jahren gemacht haben, hast aber nicht weitergemacht und jetzt ist jemand dabei dich anzugreifen und du denkst, „Oh, Shit! Ich glaube, nächsten Donnerstagabend ist eine Stunde. Es ist Zeit, wieder dorthin zu gehen!“. Es ist zu spät.

*Frager:* Glaubst du, Meditation ist eine evolutionäre Form der Entwicklung?

*James:* Evolutionär in einem Darwinschen Sinne? Nun, du weißt, die Statuen von Buddha haben alle eine Ushnisha, eine Beule oben auf seinem Kopf, was eines der Zeichen von Erleuchtung ist, deshalb kann es sein, dass allen Meditierern eine kleine Beule wachsen wird. Das könnte also der nächste evolutionäre Schritt sein, ich weiß es nicht, aber ich denke, es kann uns sicher helfen in Bezug auf soziale Qualitäten, aufmerksamer gegenüber anderen, ethisch bewusster, weniger durch kulturelle Vorurteile angetrieben zu sein. Zum Beispiel, Gewalt gegen Kinder ist in vielen Kulturen sehr fest verwurzelt. Durch Meditation und durch Erkennen der Natur von Grausamkeit und Gewalt in uns selbst, können wir damit beginnen und dadurch werden wir hoffentlich damit aufhören können, so gewalttätig in der Welt zu sein. Wenn du weniger Gewalt in der Welt als eine evolutionäre Entwicklung siehst, ein neu entwerfen von 'Überleben des Stärkeren', dann würde Buddhismus oder Meditation im allgemeinen das unterstützen.

Allerdings sind in den traditionellen Erklärungen des buddhistischen Weges viele verschiedene Stufen beim Fortschritt in Richtung Buddhaschaft ausführlich mit dem klaren Verständnis erklärt, dass Meditation uns dabei hilft, uns zu diesen besseren Ebenen der Existenz hin zu entwickeln. Das könnte bloß eine kulturelle Geschichte sein. Möglicherweise, für uns, anstatt uns auf die riesige Meta-Erzählung zu konzentrieren, könnten wir uns auf tägliche Erfahrung konzentrieren; weil es dort ist, dass du es für dich selbst überprüfen kannst.

Ende