
Dzogchen im Normalen Leben

Vortrag Mit James Low

Stadtraum in Köln, Deutschland

am Abend des 27. Aprils 2005

Übersetzt von Jutta Kerpen, 2009

Formale Praxis	2
Historischer Kontext von Dzogchen.....	2
Unsere Geschichten: Eine Lasagne von Bedeutungen.....	3
Der Buddha.....	4
Unser existentielles Dilemma: Bewusstwerdung für die Herausforderungen der Welt.....	4
Erfahrungen sind die Filter, durch die wir die Welt erfahren	6
Mach Dir Keine Sorgen.....	7
Entspannung und Dzogchen: Ngo wo, rang bzhin und thugs rje.....	9
Ngo wo	9
Rang bzhin	9
Mit meiner Mutter einkaufen gehen	11
Thugs rje.....	12
Der, der erfährt ist Selbst entstehen und vergehen	13

Hallo, Herzlich willkommen. Heute haben wir keinen Übersetzer, deshalb werde ich in einfachen Worten sprechen und hoffe, dass wir uns verstehen werden. Wenn das nicht funktioniert werden wir etwas anderes versuchen.

Heute abend richte ich den Hauptfokus auf die Grundprinzipien von Dzogchen, welcher eine Richtung innerhalb des tibetischen Buddhismus ist und wie diese Praxis ins Alltagsleben eingeflochten werden kann. Wie ihr sicher wisst, gibt es viele verschiedene Arten der Meditation davon sind einige sehr formal.

FORMALE PRAXIS

Eine formale Praxis verlangt eine bestimmte Art der Vorbereitung, vielleicht mit einem Altar, Opfertagen usw. Dies führt zu einer Unterbrechung des Alltagslebens. Es ist eine Art Schleife, man wechselt von seinem Alltag in etwas Besonderes etwas mit einer bestimmten Absicht. Wenn man dann in den Alltag zurückkehrt bringt man - hoffentlich- mehr Präsenz und Bewusstheit mit.

Im Dzogchen machen wir diesen Schleife sehr kurz weil wir versuchen wollen zu erfahren, wie all die Phänomene unseres Lebens untrennbar verbunden sind mit dem was wir die offene Dimension des Seins oder unser Urpotential nennen. Wenn wir uns die Qualität und die Natur aller Einschränkungen, die wir in unserem Leben haben, die Bereiche, in denen wir uns eingeeengt fühlen, traurig, ängstlich oder deprimiert sind, ansehen, finden wir, dass es sich um etwas handelt, das nicht außerhalb von uns ist, sondern unser eigener Ausdruck ist. Und dann, wenn wir direkt, auf Erfahrung beruhend dahin sehen „wer ist derjenige, der diese Erfahrung macht?“, beginnen wir zu sehen, dass unsere eigene Natur sich in verschiedenen Weisen offenbart. Später werde ich das noch weiter erklären.

HISTORISCHER KONTEXT VON DZOGCHEN

Einige Worte zuerst über den historischen Kontext von Dzogchen. Er begann sich vor einer langen Zeit in Indien und in China zu entwickeln. Verschiedene Fäden des Verstehens, die eine lange Zeit im menschlichen Leben zurückgehen, kamen zusammen und die Lehren wurden zum ersten Mal im 2. Jahrhundert des christlichen Zeitalters formuliert.

Buddhismus beschäftigt sich generell damit, wie wir uns vom Leiden befreien können. Die Grundlage von Buddhas Lehre besteht darin, dass die Ursache vom Leiden Nichtwissen und Anhaftung ist. Nichtwissen meint, dass wir unsere eigene Natur nicht kennen, die Natur und die Struktur der Welt, in der wir leben, nicht verstehen. Anhaftung ist die Abhängigkeit, die sich in Beziehung zu den Erscheinungen, die wir erfahren, entwickelt, im „Licht“ des Nichtwissens.

Eine der Hapterscheinungen, die wir erfahren ist natürlich die Erfahrung von uns selbst. Wir existieren für uns selbst als eine Erfahrung. Wenn du morgens aufwachst, erlebst du, wie du aus dem Schlafzustand in den Wachzustand wechselst. In diesem Zustand ist alles was du machst, von dem Wissen begleitet, das du weißt was du machst, weil du es erlebst. Wenn du nicht die Fähigkeit hättest, es zu erleben, würdest du die Erfahrung nicht machen.

Wenn du deine Zähne putzt, schaust du in den Spiegel und du siehst jemand, der dich ansieht. Du putzt deine Zähne vor ihm und er putzt seine Zähne vor dir. Dies ist eine Erfahrung, die wir alle machen. Du kannst dir selbst sagen: „Ich schaue mich im Spiegel an während ich meine Zähne putze. Ich weiß wer ich bin. Ich weiß, wie ich meine Zähne putze. Als ich klein war,

hat mir meine Mutter gezeigt, wie ich meine Zähne putze. Ich bin in Ordnung, wenn ich jeden Tag meine Zähne putze.“

Also haben wir eine Geschichte, oder ein Verständnis, welches uns ein Gefühl für die Kontinuität von wer wir sind, gibt. In die Geschichte verwoben sind verschieden Aspekte; einige sind glückliche Aspekte, einige sind traurige Aspekte. Einige Menschen hatten eine sehr schwere Kindheit; einige Menschen hatten eine sehr glückliche Kindheit. Einige Menschen hatten eine sehr glückliche Kindheit und das Leben wurde schwierig. Einige Menschen hatten eine Scheißkindheit und das Leben wurde besser. Jedenfalls haben wir alle gute Zeiten, schlechte Zeiten, Hoffnungen, Befürchtungen, Augenblicke, wo wir uns ausgedehnt haben, Augenblicke, die uns eingengt haben, Ängste, Depressionen usw. erlebt. Diese flüchtigen Augenblicke – flüchtig meint etwas, was vorüber geht, was nicht lange dauert, wie der Regen, der aufs Wasser fällt – diese Moment des Glücks und der Traurigkeit, sie sind da, absolut da, und du kannst sie nicht festhalten, nichts woran du haften bleibst. Wir bleiben an Geschichten haften.

UNSERE GESCHICHTEN: EINE LASAGNE VON BEDEUTUNGEN

Wir bauen Schicht für Schicht eine große Lasagne von Bedeutungen auf, und wie ihr wisst, ist eine Lasagne schwer verdaulich. Und genau das machen wir mit unserem Leben. Die Geschichten über unsere Existenz schnüren uns ein wie eine Nabelschnur, die sich um ein Baby im Mutterleib wickelt und wir können kaum atmen. So betrachtet ist ein großer Teil unseres Leidens auf die Erfahrung von uns selbst zurückzuführen. Und die Umgebung, in der wir leben, wird durch gewohnheitsmäßige Geschichten, die eine Schiefelage oder Verzerrung haben erschaffen, durchlebt und verändert. Dies verhindert viele andere Möglichkeiten, denen wir begegnen könnten.

Der Zweck der Meditation besteht darin, den Wahrheitsgehalt dieser Geschichten in Frage zu stellen. Manchmal, wenn du Bücher über Buddhismus liest, steht darin, dass die Ursache des Leidens die Anhaftung am „Selbst“ oder „an sich selbst“ ist. Ich denke, dass dies eine schlechte Übersetzung ist, weil unser „Selbst“ nichts ist, woran du anhaften kannst. Du kannst dich selbst nicht greifen, weil wir uns dauernd ändern. Wir sind alle sehr unzuverlässig. Unsere Stimmungen ändern sich, jemand erzählt uns eine nette Geschichte und wir fangen an zu lachen, jemand erzählt uns eine traurige Geschichte und wir fangen an zu weinen. Wir haben keine Mauer um uns herum. Es ist sehr schwierig für uns, einen Sinn von Beständigkeit, überprüfbarer Gleichartigkeit, Augenblick für Augenblick, jederzeit aufrechtzuerhalten. Dies würde heißen, dass, wenn wir nach dem Selbst greifen wollen, wir nach der Geschichte über das Selbst, nach dem Konstrukt des Selbstes greifen. Nicht anzuhaften heißt, präsenter im Leben zu sein, nicht mehr an den äußeren Hüllen zu hängen, an diesen Kleidern, den Meinungen und den Urteilen, in die du dich eingewickelt hast.

Meditation verfolgt 2 Zwecke. Der eine ist, sehr klar in den nackten Status unserer Existenz zu blicken, die Hüllen zu entfernen, so dass wir uns selbst in dem Moment erleben, wie wir der Welt begegnen. Und der andere besteht darin, die Kleider zu analysieren, die wir tragen. Woher kommen diese?

Ich arbeite in einem großen öffentlichen Krankenhaus und sehe jeden Tag viele gestörte Menschen. Für mich ist es sehr deutlich, dass sie darunter leiden, dass sie nicht mit ihrem Wesen, wie es sich ausdrückt, in Kontakt sind. Sie sind in Annahmen, in Gewohnheiten und Interpretationen eingesperrt. Sie sehen die Welt aus Vorurteilen heraus, aus Urteilen, die in der Vergangenheit gefällt wurden, sehr oft schon in der frühen Kindheit. Menschen haben ihnen gesagt, „Ich hasse dich, ich wünschte, du wärst niemals geboren worden“, oder „Du bist dumm“, oder „Wenn du erwachsen bist, und nicht sehr hart arbeitest, bist du eine nutzlose

Person“. Und diese Glaubenssätze über das Selbst und über die Art der Welt werden tagtäglich in das Gewebe dieser kleinen Person einmassiert während sie heranwächst. So fängt derjenige an zu spüren, dass der Glauben und die Annahmen über ihn selbst er selbst ist.

So gibt es diese doppelte Bewegung. Der Prozess der Sozialisierung, der Prozess der Menschwerdung, neigt dazu, uns von dem aktuellen und natürlichem Potenzial das wir haben zu entfremden. Das liegt daran, weil Mensch werden immer heißt, ein spezifisches menschliches Wesen zu werden, in einer spezifischen Familie, zu einer spezifischen Schule zu gehen, in einem spezifischen sozialen Umfeld mit seinen eigenen Glaubenssätzen, seinem spezifischen religiösen Glauben, politischem Glauben, ökonomischen Annahmen usw. Wenn wir erwachsen werden und unseren Platz in der Welt einnehmen öffnet sich kurz ein Fenster und gibt uns die Möglichkeit etwas zu verstehen. Wenn wir trotz diesem Fenster, in diesem Raum der Möglichkeit, verwirrt bleiben, weil wir glauben, dass wir die Geschichten sind, die wir in unserer Kindheit kreierte haben, entsteht eine große Traurigkeit.

DER BUDDHA

Als der Buddha erwachte, erwachte er von dem Traum, dass er derjenige ist, zu dem er hingeleitet wurde zu glauben, dass er es sei. Der historische Buddha wurde als Prinz in Nordindien geboren, er wurde erzogen zu glauben, dass er eine bedeutende Persönlichkeit sei. Er war von den Erwartungen vieler Leute umgeben und er strengte sich an, diese Erwartungen zu erfüllen. Aber dann, in einem kritischen Moment seines Lebens, als er mit einem Kind verheiratet war, fing er an, sich in der Welt umzusehen. Er traf das Alter. Er sah eine alte Person, die die Straße entlanglief und er dachte zum ersten Mal, „Oh, Sie sind alt. Sie haben einen menschlichen Körper. Ich habe einen menschlichen Körper. Ich werde also auch alt werden. Obwohl ich jetzt jung und gesund bin, ist dieser Körper, mein junger und gesunder Körper nichts Unveränderliches, ich werde auch alt werden.“ Dann sah er jemand, der krank war, und wieder dachte er: „Sie sind Menschen, sie sind krank, ich bin ein Mensch. Warum werde ich nicht krank?“ Die Mauer, die ihn trennte, ihn zu einem privilegiertem Menschen machte, zu jemand, der mächtig ist, der immer gutaussehend ist, immer reich bleibt, immer gesund bleibt, diese Mauer begann zu fallen.

Er fing an zu realisieren: „Oh, das was anderen Menschen passiert, kann auch mir passieren, und selbst wenn es mir nicht passiert, wenn meine Augen offen sind und meine Ohren offen sind und besonders mein Herz offen ist, werde ich berührt, werde ich belastet durch die Existenz anderer Menschen. Und wenn ich es zu schmerzlich finde, werde ich mich in eine Blase einhüllen, die mich vom Leben abschneidet.“

UNSER EXISTENTIELLES DILEMMA: BEWUSSTWERDUNG FÜR DIE HERAUSFORDERUNGEN DER WELT

Buddha wurde sich der Aufgabe bewusst: Wenn ich mich der Welt gegenüber öffne, bin ich aus der Fassung gebracht und, wenn ich mich nicht öffne, bin ich nicht lebendig. Keine Große Wahl! Aber das ist das existentielle Dilemma, dem wir alle gegenüberstehen.

Wegen dieser Erfahrung zog Buddha aus um sich selbst zu finden und um Antworten zu finden. „Wie kann ich den Mut und die Klarheit entwickeln, um mich der Tatsache zu stellen, das der, der ich denke der ich bin, nicht der ist, der ich wirklich bin. Dieses Haus, diese Identität, die mir von den Umständen gegeben wurde, ist nicht verlässlich. Alter, Krankheit und Tod wird kommen. Ich bin nicht der, der ich denke, der ich bin.“

Er lernte viele Arten der Unterweisungen in Meditation kennen und praktizierte diese für eine lange Zeit. Irgendwann kam er zu einem Punkt, wo er dachte: „Ich habe die ganze Zeit versucht, eine gewöhnliche Geschichte durch eine heilige Geschichte zu ersetzen. Ich habe versucht, ein heiliger Mann zu werden. Ich habe versucht, jemand Besonderes zu werden, jemand Heiliges; aber es hat nicht funktioniert. Genau wie das Selbst, das ich vorher hatte – mein gewöhnliches Selbst als ein privilegierter junger Mann war künstlich. Es wurde durch viele Faktoren, die zusammenkamen, geschaffen. Genauso ist meine Identität als eine heilige Person – jemand, der die ganze Zeit fastet, jemand der extreme Formen von Yoga macht, der nachts nicht schläft, der in kalten Flüssen sitzt und viele Arten von asketischer Praxis macht – auch ein künstliches Konstrukt. Ich habe gelernt, ein Yogi zu sein, aber ich weiß immer noch nicht, wer ich bin! Ich habe eine Art der Kleidung gegen eine andere Art der Kleidung ausgetauscht.“

Er entschied, dass er wirklich in sich selbst hineinsehen muss: wer ist derjenige, der hier sitzt? Er machte sich eine Matte aus Gras und setzte sich unter einen Baum, den berühmten Bodhibaum in Indien, in der Nähe von Gaya, und er schwor sich selbst, dass er solange dort bleiben würde, bis er verstanden hat, wer derjenige ist, der alle diese bedingten, künstlichen, konstruierten Interpretationen der Identität unterstützt oder ihnen anhaftet.

Buddhisten glauben, dass Buddha in der Lage war, dies zu tun. Dies war sein Erwachen. Das ist die Bedeutung von ‚Buddha – es ist jemand, der vom Schlaf erwacht ist, von dem Traum der Identifizierung mit den Handlungen einer Geschichte, die aus Erfahrungen entwickelt wurde und die, obwohl sie nur einen Moment dauert, weiterlebt, weil wir sie wieder besuchen. Das heißt, er wurde sich bewusst, dass sein Gefühl vom Selbst wie altes Essen ist. Es ging in etwa so: wärme es in der Mikrowelle auf, iss ein bisschen, stelle es in den Kühlschrank, nimm es wieder heraus, wärme es in der Mikrowelle auf, esse ein bisschen, stelle es in den Kühlschrank, wieder in die Mikrowelle. Altes Essen, gar nichts frisches daran.

Diesem Erwachen folgend fing er an, die Beziehung zwischen Weisheit und Mitgefühl zu erklären. Weisheit ist, wenn wir verstehen und direkt erfahren, nicht als Konzept sondern als eine gelebte Erfahrung, dass im Zentrum unseres Wesens nichts ist. Wir, wir selbst, wenn wir hineinsehen, finden wir nichts was andauert und wirklich vorhanden ist. Wir sind vom Grund her Weite. Es ist keine ausdruckslose Leere. Es ist eine schillernde Weite wegen ihrer Kreativität, die von Moment zu Moment entsteht – die Bewegung des Körpers, der Empfindungen und der Gefühle. Wenn du diesen Kern als eine Substanz finden willst, findest du überhaupt nichts. Aber, wenn du sagst, „Oh, es ist überhaupt nichts!“ wäre das auch nicht wahr, wie es sich weiter manifestiert; wir offenbaren uns selbst auf eine dynamische, kreative Art. Also, Weisheit ist das Verstehen, das die Wurzel von unserem Selbst nicht greifbar ist.

Wir sind von der Welt nicht abgeschottet, wir leben nicht in einem Hautsack als ein getrenntes selbstständiges Wesen, sondern wir treten, ausgehend von dieser offenen Weite, dir wir direkt in der Meditation erfahren können, mit allen Wesen in eine offene Kommunikation ein, Moment für Moment. Und dies ist Mitgefühl.

Wenn du dich mit einem Freund zum Kaffeetrinken triffst und du über deine Arbeit redest, du sagst, wie fürchterlich dein Chef ist, ist dies auch Mitgefühl weil es die Kopplung der Energie in der Welt ist. Aber, natürlich, sehen wir dies nicht als Mitgefühl. Wir erfahren es als Anhaftung, als Bestätigung einer festgelegten und begrenzten Erfahrung des Selbst weil wir folgendermaßen denken, „Ich spreche zu Dir; du bist dort; du bist getrennt von mir; du hast eine andere Geschichte als ich. Wirklich, du bist verschieden.“ Also, ich bin ich, ganz allein. Und jeder hier fühlt: ‚Ich bin ich und ganz allein‘, und wir sprechen zu anderen Menschen und hoffen, in irgendeine Art von Verbindung zu treten. Dies ist das Leben, so wie wir es leben, eingeschlossen in die Seifenblase ‚Ich bin eine getrennte Person.‘

In der Meditation können wir uns ein bisschen entspannen und wenn wir uns entspannen, erfahren wir, dass dieses Selbst immer im Zusammenhang mit anderen Menschen auftaucht. Sogar wenn du einschläfst und dein Kopf auf dem Kissen liegt du beginnst zu verschwinden, sogar wenn du in den Armen von jemand liegst, ist es als würdest du zu Dir selbst zurückkommen. Sogar in deinen Träumen sind üblicherweise andere Menschen da.

Unsere Existenz ist immer in Beziehung stehend. Wer wir sind ist immer mit anderen Menschen verbunden. Obwohl wir auf der einen Seite alleine geboren werden und alleine sterben, ist alles um uns herum in Beziehung stehend. Die Kleider, die wir tragen, sind von anderen Menschen gemacht; die Nahrung, die wir essen ist von anderen Menschen hergestellt, von Bauern und so weiter; sie wird von Fahrern in die Stadt gebracht; die LKWs sind von Ingenieuren hergestellt. Wir sind immer nicht nur von anderen Menschen abhängig, sondern auch mit Ihnen untrennbar verbunden, weil unsere Art des Seins ein Teil von Allem ist, sie ist eng mit anderen Menschen verknüpft. Dies ist die Natur des Mitgefühls.

Es geht darum, sich frei zu fühlen um mit anderen verbunden zu sein, zu lernen, die energetische Qualität des Verbundenseins mit anderen zu genießen, mit allen ihren Höhen und Tiefen. Dies ist keine New Age Phantasie wo du für immer lächeln kannst. Das Leben ist voller Probleme.

ERFAHRUNGEN SIND DIE FILTER, DURCH DIE WIR DIE WELT ERFAHREN

Das Leben bringt Depression, Angst und Verwirrung mit sich. Was wir versuchen zu verstehen ist: ‚Was ist die Natur der Depression?‘ Wenn du denkst: „Meine Depression quält mich. Ich möchte sie loswerden“, wirst du tiefer in deine Depression fallen. Wenn du neugierig wirst, wenn du sagst, „Oh, ja, heute habe ich Selbstmordgedanken. Heute fühle ich mich wie der Tod. Was ist das? Wie ist die Qualität des Gefühls, das mich überwältigt? Es scheint jedes Atom meines Körpers auszufüllen; es scheint den ganzen Raum zu füllen. Essen schmeckt anders. Mein Kopf ist schwer.“ Wenn wir mit dieser Erfahrung sein können, ihr sehr nah sind, aber nicht in sie versinken, fängt sie an, sich zu bewegen. Sie fängt an, sich zu verändern, und dann kannst du sehen, dass die Depression viele Farben hat. Die meisten sind grau und braun und dunkelblau und dunkellila. Es sind keine hellen Frühlingsfarben, aber es gibt viele Schattierungen. Je näher du hinsiehst, umso mehr kannst du sie erkennen: „Oh, das sind diese subtilen Strukturen der sich verändernden Erfahrung.“

Also, ich erkenne besser, dass es sich um eine augenblickliche Schattierung oder Färbung des offenen Raums meines Seins handelt, als es etwas Großes und Schweres sein zu lassen, das mich so einhüllt, dass ich von der Welt abgeschnitten bin. Es ist wie im Theater, wo es Scheinwerfer mit einem Rotfilter, einem Blaufilter und einem Grünfilter gibt. Diese Erfahrungen sind die Filter, durch die wir die Welt erfahren. Der Filter ist nicht falsch, es ist nur so, dass es der Schatten ist, es ist die Farbe dieses Momentes und sie wird sich ändern. Dadurch lernen wir, unsere Erfahrung willkommen zu heißen und in ihr zu Hause zu sein, anstatt unsere Erfahrungen zu bekämpfen und sich zu bemühen Kontrolle über unsere Erfahrungen zu bekommen.

So vieler psychologischer Stress entsteht, weil die Person sich als Ding fühlt, als etwas, als jemand, eine Entität, getrennt von der Umgebung. Für die dünne kleine Haut des Egos ist es sehr schwierig, sich zusammenhalten. Dies ist nach der buddhistischen Sichtweise ein großartiger Weg des Leidens, weil es eine falsche Wahrnehmung ist, ein Miss-Verständnis, wir haben die Realität schon in der falschen Weise wahrgenommen. Wir haben gedacht, „Ich muss eine Position in der Welt finden, Ich muss meinen Platz gegen die Welt einnehmen und dadurch, dass ich meine Energie mobilisiere, dadurch, dass ich lerne, wie ich die Bewegung der Welt lese,

dadurch, dass ich die Strukturen der Welt erkenne, kann ich kraftvoller, kompetenter und effizienter darin sein, die Dinge in der richtigen Art zu tun. Dann wird mein Leben leicht sein.“

Wir wollen ein Experte mit Kraft und Kontrolle werden, damit wir einige Sicherheit für unsere Identität gewinnen. Eine Zeitlang funktioniert das, aber Situationen ändern sich. Starke Ökonomien werden schwach, gesunde Menschen werden krank. Menschen sterben sehr jung, Menschen sterben bei Autounfällen, menschliche Körper werden verstümmelt. Was wir für eine beständige, stabile, verlässliche Situation gehalten haben war immer – immer – eine sehr brüchige Erscheinungsform, die von vielen Faktoren, die für uns unsichtbar waren, zusammengehalten wurde. Die ganze Zeit sind unsichtbare Faktoren am wirken, z.B. wenn wir mit dem Fahrrad durch den Verkehr fahren ohne verletzt zu werden. Als wir Auto gefahren sind und jemand fuhr wie ein Verrückter auf uns zu und es gab keinen Zusammenstoß, sind dies die unsichtbaren Kräfte, die unser Leben weitergehen lässt. So ist es. Andere Menschen haben diese Art von Unfällen; unsere Unfälle sind vielleicht noch nicht in Erscheinung getreten. Also, wir kennen diese vielen, vielen Kräfte nicht, diese vielen Energielinien, die uns hier sein lassen.

Was der Buddhismus vorschlägt ist, dass wir anfangen uns von dem Denken der getrennten Entitäten, von Dingen, die bekräftigt, verstärkt oder verteidigt werden können, weg zu bewegen, und uns in die gefühlte Erfahrung, ein Teil der Welt zusammen mit Anderen zu sein, hinein zu entspannen. Andere Menschen sind nicht unsere Feinde. Andere Menschen sind keine Wesen, die räuberisch verschlungen werden. Andere Menschen sind keine Wesen, die kontrolliert werden müssen, damit wir uns sicher fühlen. Wesen manifestieren sich als die Qualität oder Energie unserer Existenz. Manchmal ist es klar, manchmal ist es nicht klar. Wenn du eine Straße entlangläufst, könntest du denken: „Alle Menschen haben hier Stress, also halte ich meine Augen offen.“ Natürlich ist das nur die Hälfte der Lösung. Deine Augen offenzuhalten ist sehr gut, aber du kannst die Aggression verringern, den Stress verringern. Du kannst einfach in einem Tanz die Straße entlanglaufen, wie ein Fisch der durch Seegrass schwimmt. Wir erwarten weder, dass andere sich um uns kümmern, noch verhalten wir uns so, dass wir Anderen im Weg stehen wo sie uns verletzen könnten. Bewusstsein, Präsenz erlaubt uns mit der jeweilig auftauchenden Situation umzugehen. Das ist gut für uns, weil es uns frisch hält. Es ist auch für unsere Beziehungen mit Anderen gut, weil es die Angst oder die Erwartungen, die wir haben, verringert.

Zwei Faktoren sind wichtig, damit wir uns so verhalten können. Erstens müssen wir die offene Dimension des Seins, die natürliche Offenheit unseres Geistes, die überdeckt wird von Gedanken, Gefühlen und Annahmen, direkt erfahren. Parallel dazu müssen wir verstehen, was die Natur einer Annahme ist, was die Natur eines Gedankens ist.

In meiner klinischen Praxis treffe ich viele Menschen, die sich sehr viele Sorgen machen. Die meisten Menschen, die sich viele Sorgen machen – d.h., die wiederholte, ängstliche Gedanken haben, die auf einem Ereignis herumkauen wie ein Hund auf einem Knochen – den größten Teil der Zeit denken diese Menschen während sie in den Sorgen gefangen sind, dass sich Sorgen machen ein guter Weg ist, um eine Lösung zu finden. Sie haben das Gefühl, dass es nötig ist, sogar hilfreich wenn Sie dies tun. Später, wenn ich einen Rückblick mit Ihnen mache, „Wie lange hast du dir schon Sorgen über diese Dinge gemacht?“, sagen Sie „10 Jahre, 15 Jahre.“ Ich sage, „Bist du zu irgendeinem Ergebnis gekommen?“ „Nein, es fühlt sich jedes Mal anders an.“ Es mag sich jedes Mal anders anfühlen, aber es ist immer das Gleiche! Du nimmst es aus dem Kühlschrank, wärmst es in der Mikrowelle auf, „Mmmmm! Oh, es war genug, ich stelle es zurück in den Kühlschrank.“ Es ist wieder und wieder aufgewärmter Unsinn, der nirgendwohin führt. Ein großer Teil des Lebens von Menschen wird damit verbracht.

MACH DIR KEINE SORGEN

Wenn du am Abend die Straße entlang gehst, die Vögel singen, kleine Fenster haben Blumenkästen, aus denen kleine Blumen sprießen; die Kinder spielen vielleicht auf der Straße. Es gibt so viele erfreuliche und wunderschöne Dinge, aber wenn wir beschäftigt sind, sehen wir sie nur sehr wenig. Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir schlafend weil wir die sehr wichtige Arbeit, uns selbst zu betäuben, durchführen. So sind Sorgen: eine Gedankensucht, eine Sucht, Gedanken wieder und wieder zu wiederholen, es ist eine Möglichkeit, dich selbst dumm zu machen. Eine halbe Stunde Sorgen ist genauso, als würdest du auf dich selbst mit einem Hammer schlagen! Wenn jemand sagt, „Okay, ich spare dir Zeit, lass mich dich mit einem Hammer schlagen,“, würdest du sagen, „Nein, nein, ich mache es lieber selbst!“

Es ist ein sehr subtiler Hammer, aber es ist genau das, was dein Leben verzehrt, und wenn wir uns Sorgen machen, wird unser energetisches System natürlich ziemlich verkrampft. Wir atmen nicht mehr richtig, wir haben eine erhöhte Muskelspannung, und wir haben diese chemischen Durchspülungen in unserem Körper. Das gesamte Hormonsystem wird gestört. Schlafprobleme und Essprobleme treten dann meistens gemeinsam auf, weil du mit dem Essen versuchst, die Wirkung der Chemikalien in deinem Körper zu kontrollieren. Deshalb fühlst du dich erschöpft, und du wirst ein bisschen überdreht, du drehst ein bisschen ab. Du sprichst mit anderen Menschen in einer nicht passenden Art und Weise, weil du aus deinem Zustand, von deinem Zustand über deinen Zustand sprichst. Anstatt so mit dem Anderen zu sprechen, dass du ein Gefühl dafür hast, mit ihm verbunden zu sein, mit einem Gefühl von „Wie kann ich mich anpassen, so dass ich einen Weg finde, der für dich Sinn macht?“ hauen wir den Anderen mit dem ganzen Mist, der in uns blubbert, um.

Wir arbeiten so viel dran, uns an unsere Sucht nach Sprache zu binden und Gedanken eine Bedeutung zu geben. Einige Gedanken kommen uns in den Kopf und wir versuchen, ihnen einen Sinn zu geben, wir versuchen, es uns zu erarbeiten, „Worum geht es hier?“ In diesem Augenblick ignorieren wir die energetische Qualität des Gedankens, ignorieren die Tatsache, dass ein Gedanke eine Pulsation ist, die kommt und geht, kommt und geht. Indem wir versuchen, es zu fassen und einen Sinn herauszuquetschen, nehmen wir es zu ernst, wir treten ihm aus einer Bedürftigkeit heraus gegenüber. „Ich brauche etwas, was mich ausfüllt.“ Vielleicht bin ich intellektuell, und so muss ich viele Bücher lesen, um meinen Verstand zu stimulieren und mich anzuregen. Vielleicht bin ich eine träumerische Person und habe gerne fantasievolle Gedanken über schöne Ferien oder eine neue Liebesgeschichte, irgendetwas in der Art, und schon driften wir ab.

Wenn wir in Gedanken wegdriften sind wir nicht da, wir sind nicht präsent. Wir sind nicht entspannt, offen und verbunden. Stattdessen brummeln wir innerlich ein bisschen. Deshalb möchten wir entweder etwas, was uns beruhigt oder uns ausfüllt. Wenn wir brummeln, suchen wir etwas Spannendes, das uns auf dem gleichen Level hält oder uns beruhigt. Wenn wir uns leer und erschöpft fühlen, denken wir, „Gib mir Etwas. Mach etwas, damit ich mich besser fühle.“

So treten wir der Welt gegenüber und versuchen die ganze Zeit, die Balance zu halten, sowohl in der äußeren Welt als auch in der inneren Welt unserer Gedanken und Gefühle. In der buddhistischen Sprache ist dies die Natur von Samsara oder der laufenden Existenz, wo wir von einem Leben zu einem anderen Leben und wieder zu einem anderen Leben gelangen. Die Bewegung dahinter, der energetische Impuls ist: „Ich bin unzufrieden, ich brauche etwas, ich kann nicht still sein.“, und so kippe ich immer, kippe nach vorne. Wenn ich nach vorne kippe, kippe ich ab einem bestimmten Moment nach vorne über, damit ich nicht nach vorne falle, korrigiere ich mich und bewege mich. Genauso ist es. Das ist das, was unser Geist tut. Unser Geist ist aus dem Gleichgewicht geraten und er bewegt sich, um sich auszubalancieren. Wenn du dich in deinen Gedanken verlierst und dich mit deiner Selbstbeschäftigung identifizierst,

bekommst du das Gefühl senkrecht und geerdet zu sein. Tatsächlich bist du aus dem Gleichgewicht geraten. Also musst du dich wieder ausgleichen.

Heute können sich Menschen dank der Technologie und Handys die ganze Zeit aufputschen. Ich laufe von der Arbeit nach Hause und sehe, wie Menschen in ihr Handy sprechen. Den ganzen Tag haben sie drinnen vor dem Computer gesessen, dann kommen sie nach draußen, wo die Luft frisch ist und der Himmel blau ist – vielleicht regnet es gerade, es ist sehr schön – aber sie sprechen: „hallo, ich bin auf dem Weg nach Hause, ja, ich bin bald da. Was werden wir machen?“ Es ist eine Art Verrücktheit.

Die Menschen waren vor 2500 Jahren genauso verrückt, als der Buddha lebte. Die moderne Technologie verursacht nicht die Probleme. Es ist die Beziehung, die wir zu uns selbst haben, weil wir nicht wissen, wer wir sind, weil wir nicht wissen, wie wir uns entspannen können, weil wir nicht wissen, wie wir in uns selbst ruhen können.

ENTSPANNUNG UND DZOGCHEN: NGO WO, RANG BZHIN UND THUGS RJE

In Dzogchen Unterweisungen gibt es viele Arten der Meditation und viele Wege besser zu verstehen, wie man es exakt macht, aber das Grundprinzip handelt von Entspannung. Durch die Entspannung beginnen wir die unterschiedlichen Aspekte des Geistes herauszufinden. Sie sind keine unterschiedlichen Dinge. Unser Geist ist nicht wie ein Stück Brot, dass du in Scheiben schneiden kannst. Vielmehr gibt es miteinander verbundene Aspekte.

Im traditionellen tibetischen Weg werden 3 Aspekte beschrieben, auf tibetisch, ‚ngo wo‘, ‚rang bzhin‘ und ‚thugs rje‘.

NGO WO

Der erste Aspekt hat die Qualität von Weite oder Nicht-Greifbarkeit. Wenn wir sitzen, kannst du ganz einfach sitzen, ganz ruhig sitzen, die Augen grade ein bisschen geöffnet, entspanne dich und atme aus, und wenn du den Atem aus deinem Körper entlässt, sitze einfach und sei mit dem was ist, und beobachte es. Wenn du ruhig bist, kannst du sehen, sogar wenn du in den Raum um dich herum schaust, dass sich Dinge von selbst offenbaren. Dann fängst du an zu sehen, dass der Raum von der Erfahrung her anders ist als vom Konzept. Vom Konzept her wissen wir, dass der Raum ungefähr quadratisch ist, dass er eine bestimmte Höhe hat oder so oder so ist. Wenn ich auf diese Art schaue, kann ich mich erinnern, was dort ist. Aber das ist ein Gedanke. Das Gedächtnis benutzt Konzepte um ein Bild von dem was ist in meinem Geist zu erzeugen. Was ich aktuell erfahre ist ganz anders. Was wir aktuell wahrnehmen, sind Momente der Erfahrung, Pulsationen. Wir machen dann weiter und bringen dies in eine zusammengesetzte Form, in eine Gestalt, aber dies ist immer künstlich. Sie wird immer von außen hinzugefügt.

Wenn wir der Erfahrung erlauben, sich selbst zu offenbaren, sehen wir sie kommen und gehen, kommen und gehen. Wir beginnen zu sehen: „Wer ist derjenige, der diese Erfahrung hat?“. Wenn wir dies sehr, sehr behutsam, nicht wie ein Detektiv, untersuchen, und sehr, sehr präsent in dem sind, beginnen wir diese nicht fassbare, nicht aussprechbare, aber sehr reale, sehr präzise Qualität von uns zu erfahren, eine Offenheit, eine Großzügigkeit des Seins. Dies ist ‚ngo wo‘, der erste Aspekt.

RANG BZHIN

Der zweite Aspekt, ‚rang bzhin‘, besteht darin, dass diese Offenheit voll von vielen Möglichkeiten ist: Gedanken, Gefühlen, Empfindungen, Träumen usw., alles was wir auch immer möchten, ist dort. Es trifft ein, grade so wie wir es brauchen. Dies ist ein Reichtum an Möglichkeiten.

Es gibt immer mehr Potenzial als sich manifestiert. Dies ist unglaublich wichtig, weil wir in einer Welt leben, in der Menschen eingeordnet werden, wo wir aufsummiert werden. Zum Beispiel hatten unsere Eltern eine bestimmte Sichtweise über uns, oder wir haben einen bestimmten Blick über uns entwickelt. Wir könnten denken, „Ich bin zu klein; Ich bin zu dick; mein Hintern ist zu groß; meine Brüste sind zu klein; Ich bekomme eine Glatze!“ Wir haben alle diese Definitionen von uns und wir leben in diesen und sind in ihnen gefangen. Wir haben uns eingeordnet, Fakten unserer Existenz hinzugefügt, wie ein Buchhalter, und dann sagen wir, „Jetzt weiß ich wer ich bin!“

Wir nehmen diese Manifestation und definieren sie als Essenz. Wir verhalten uns, als könnten wir wissen, wie Menschen sind. Dann fällen wir weitere Urteile, die auf Vorurteilen beruhen. Wenn sich dies z.B. gegen eine Gruppe ausdrückt, z.B. schwarze Menschen, oder Homosexuelle, oder irgendeine Gruppe von Minderheiten, dann bekommen wir evtl. das Feedback „Oh! Das ist keine gute Art zu sein! Du solltest toleranter sein, offener sein.“ Aber wenn wir unseren Geist beobachten, stellen wir fest, dass wir dies die ganze Zeit tun.

Dies ist einer der normalen geistigen Prozesse, die wir haben und wir machen es, weil es uns ein Gefühl der Kontrolle gibt. Wir können es bei kleinen Kindern beobachten. Wenn sie ihre Datenbasis des Wissens über die Welt aufbauen, bekommen sie eine Art von Vertrauen. Sie bauen ihre Welt auf Wissen auf, aber Wissen über-definiert eine Situation immer.

In diesem zweiten Aspekt des Potenzials erfahren wir soviel Leuchten in uns, wenn wir beginnen, uns all diese merkwürdigen Gedanken zu erlauben, diese Schnipsel von Tagträumen, das, wovon Freud spricht, Versprecher, lustige Witze, wie wir dazu beitragen, dass Dinge schief gehen. Wir beginnen zu sehen, dass dies kein Irrtum und keine Anspannung ist. Es ist einfach die Kreativität unseres Geistes.

Unser Geist ist keine geordnete Konstruktion, es ist kein Bauhaus-Design. Er ist mehr wie eine Alpenwiese mit Wildblumen, und, wenn die Krähen über die Wiese laufen, und die Kühe und die Ziegen, dann essen sie die Pflanzen. Wenn du dann eine Pflanze findest, fehlen Teile davon oder sie ist abgebrochen. Du kannst sehen, dass dies nicht perfekt ist, wenn du eine Vorstellung davon hast, wie eine perfekte Blume aussehen sollte, aber das wäre ein bisschen albern. Wir sagen einfach, „Oh, das ist Natur.“

Auf die gleiche Art können wir Toleranz uns selbst gegenüber entwickeln, anstatt zu sagen, „Uh-oh, mit mir stimmt etwas nicht. Ich passe da nicht rein... Ich bin in der falschen Verfassung....Ich sollte eine nettere Person sein... Ich sollte diese schlechten Gedanken herausnehmen und durch bessere Gedanken austauschen...“ Wir können beginnen zu sehen, dass alle diese Dinge, die wir mangelhaft finden, zu einer unendlichen reichen Vielfalt an Möglichkeiten gehören. Wenn wir sie wertschätzen, wenn wir an ihnen teilhaben, offenbaren sie sich von selbst. Aber wenn wir schon, bevor wir ihnen begegnen ‚wissen‘, was sie sind, werden wir sie nie sehen. Was wir dann sehen, ist etwas, das unsere eigenen Vorurteile bestätigt.

Das ist eine der Funktionen der Meditation, sie hilft uns wahrzunehmen, wie schmal, wie knauserig, wie ungestaltlich wir zu uns selbst sind. Wenn wir in Meditation sitzen und wir diese seltsamen Bewegungen unseres Geistes verfolgen, denken wir: „Etwas ist falsch mit mir, mein Geist gerät außer Kontrolle.“ Dies geschieht, weil wir von einer falschen Annahme ausgehen: „Ich sollte meinen Geist kontrollieren.“ Aber wer ist das ‚Ich‘, das unseren Geist kontrollieren

sollte? Dies ‚Ich‘ ist ein Gedanke, der in unserem Geist auftaucht. Das Selbst ist nichts anderes als eine Erscheinungsform. Es gibt darin keine Substanz.

Der erste Aspekt ist, die Offenheit ändert sich nie. Aber untrennbar von dieser Offenheit ist die unendliche Vielfalt an Möglichkeiten. Je mehr wir entspannen und uns freuen, desto mehr Variationen beginnen wir wahrzunehmen, so viele verschiedene Möglichkeiten. Dann bewegen wir uns hin zum dritten Aspekt, ‚thugs rje‘, welcher die präzise Erfahrung von Sein ist. Moment für Moment sind wir in der Lage, völlig im Moment zu sein, wie auch immer er ist. Es wird uns klar, das, wie immer ich bin, dies ein Teil der Fülle des Potenzials ist.

MIT MEINER MUTTER EINKAUFEN GEHEN

Als kleines Kind bin ich mit meiner Mutter in die Geschäfte gegangen. Wir lebten in einem kleinen Vorort, das war wie ein kleines Dorf, meiner Mutter kannte jeden. Es war nicht möglich, mehr als 50 Meter zu laufen, ohne dass sie mit jemandem sprach. Also wurde es mir sehr langweilig, es gab einen Süßwarenladen und ich ging nur mit um Süßigkeiten zu bekommen. Aber meine Mutter ging einkaufen um mit Anderen zu reden. Wir lebten in zwei verschiedenen Welten mit ganz verschiedenen Werten. Wenn wir anhielten um mit jemand zu reden, wurde es mir so langweilig, dass ich an ihrem Kleid zog, „Mama! Mama! Mama! Ich möchte gehen.“ Und sie sagte, „Pst! Ich rede, es ist ein nettes Gespräch.“ Aber ich wollte nicht reden. Ich wollte in die Geschäfte gehen und Süßigkeiten kaufen. Ich bekam nicht das, was ich wollte, das ist eine relativ normale Erfahrung für Kinder. Wenn wir älter werden, fällt es uns leichter, es zu verstecken, aber in einem Großteil unseres Lebens passieren Dinge, die wir nicht möchten. Wir sind gelangweilt, irritiert und frustriert, weil wir denken, „Mein Leben sollte anders sein. Ich sollte einen anderen Job haben. Ich sollte einen anderen Partner haben. Ich sollte andere Kinder haben. Wie konnte es passieren, dass ich solche Kinder habe? Andere Leute haben nette Kinder. Meine Kinder machen mir nur Ärger.“

Wir spüren, dass das Leben zu uns gekommen ist, das Leben beeinflusst uns und hat uns Dinge gegeben, die wir nicht möchten. Je mehr wir in der Lage sind, diese offene Weite mit der Vielfalt an Möglichkeiten zu integrieren, umso mehr können wir Moment für Moment wahrnehmen, dass Dinge sich ändern; wir beginnen zu erfahren, dass das, was uns gefangen ist, die Geschichte ist, die wir uns selbst erzählen. Wenn wir aus der Geschichte in unsere direkte Sinneswahrnehmung gelangen, ist die Geschichte verschwunden. Moment für Moment, und sie ist verschwunden.

Natürlich müssen wir in unserem Leben Kompromisse machen. Wir müssen mit Situationen umgehen, die wir nicht mögen. Wir müssen Dinge anhören, mit denen wir nicht einverstanden sind, an Begebenheiten teilnehmen, die uns einschränken. Wie können wir diesen Raum einnehmen? Sehr leicht. Atme aus und sieh dann, und höre den Ton der herauskommt, wenn die Person redet; du beobachtest, wie die Haut sich hin und her bewegt. Es gibt immer etwas sehr interessantes, und du nimmst wahr, das sich unendliche, unendliche Welten ereignen, die sich kreuzen, alles zur gleichen Zeit. Was soll diese Rede überhaupt? Es ist bla, bla, bla, genau wie jetzt meine Rede bla, bla, bla ist. Es sind nur Töne, die herauskommen.

Was ist Ton überhaupt? Es ist eine Energiestreuung, zu der wir einen Bezug haben oder auch nicht. Die Tatsache, dass wir eine Fähigkeit haben, dass wir eine Sprache können, gibt uns einen Zugang, eine Sprache of eine Art zu verstehen, dies ist ein semantisches Konstrukt; wir bauen diese Bilder in unserem Kopf auf, „Er spricht über das,“ aber wir können in einer ganz anderen Art zuhören. Und wenn wir dies tun, beginnen wir zu sehen, wie sich Menschen in der Welt ausdrücken und dass deren Existenzen sehr unterschiedlich sind. Anstatt zu sagen, „Oh, er ist

ein Professor, deshalb weiß er das und das.“ können wir in sein Gesicht sehen, um seine Augen herum sehen und wir erkennen, wie traurig er ist, auch wenn seine Worte wunderbar sind. Wir sind berührt und bewegt anstatt in der Situation gefangen zu sein.

THUGS RJE

Dies ist die Ebene des reinen Mitgefühls, von ‚thugs rje‘. Mitgefühl ist nicht: „Lass mich mich um dich kümmern.“ Wie können wir uns um andere Menschen kümmern? Ich werde bezahlt, um mich um andere Menschen zu kümmern, aber ich weiß nie, wie ich mich um sie kümmern soll. Ich sitze in einem Raum, Menschen kommen herein und erzählen mir ihre Geschichte, dann spreche ich ein bisschen mit Ihnen, dann sprechen sie mit mir und manchmal geht es ihnen besser und manchmal nicht. Aber ich weiß nicht, wie ich es machen soll. Ich habe viele Ausbildungsjahre damit verbracht, ein Psychotherapeut zu werden. Ich habe eine lange Analyse gemacht, ich war in vielen Gruppen. Je mehr ich dies tue und je mehr Menschen ich treffe, desto weniger weiß ich, warum ich das tue was ich tue. Aber irgendwie wird es etwas einfacher, und so passiert sogar etwas, wenn ich mit Menschen zusammen bin, die sehr durcheinander sind, irgendetwas passiert und wir lassen uns auf etwas ein.

Ein Teil davon ist, denke ich, dass ich nicht so in Verteidigungsstellung bin. Ich habe nicht das Gefühl, das ich in der Lage sein muss, das zu organisieren was passiert, weil ich irgendwie das Vertrauen habe, dass ich überlebe. Irgendwie, irgendetwas wird das sein. Genauso wie ich grade jetzt zu euch spreche. Irgendwie, irgendetwas wird herauskommen. Ich nehme wahr, dass ich dabei bin, etwas zu sagen. Hoffentlich wird es etwas nützliches sein. Ich könnte auch mit einer vorbereiteten Rede hierher kommen und diese vorlesen. Was wäre die Wirkung davon?

Wenn ich damit beginne, von Moment zu Moment in der Situation präsent zu sein, werden viele der neurotischen Ängste ‚Wie passe ich da rein? Wie kann ich den großen Richter besänftigen, der immer über meinem Kopf schwebt?‘ beginnen zu verschwinden und du fängst an zu vertrauen. Je mehr du vertraust, desto mehr entspannst du dich, und je mehr und mehr du dich entspannst, desto mehr kannst du in Berührung mit der offenen Basis deiner Existenz kommen. So passen diese drei Aspekte zusammen.

Je offener ich bin und je mehr ich dieser Offenheit vertraue, desto weniger muss ich mich vorbereiten. Wenn ich mich nicht vorbereiten muss, dann muss ich keine Scheuklappen aufsetzen wenn ich sehen kann, was um mich herum vorgeht. Ich kann auf die lebendige, eingebettete Situation eingehen. Geisteskrankheiten, Neurosen und Psychosen können auf diese Art betrachtet werden. Je mehr wir über Ereignisse - Aktionen, Gedanken, Gefühle, Empfindungen- nachdenken, desto mehr neigen wir dazu, Geschichten zu entwickeln, die zu einem Bildschirm zwischen uns und dem was hier und jetzt um uns herum vorgeht, werden. Je beunruhigter wir sind, desto mehr halten wir an unserer Geschichte auch angesichts der Tatsache, dass wir uns damit von der Welt, die wir mit anderen teilen, abschneiden, fest.

Dzogchen besteht in Bezug zum normalen Leben darin, im Normalen zu bleiben, im alltäglichen. Jeder Tag, frisch. Nicht wissen müssen. Gegenüber der lebendigen Qualität des Lebens offen sein. Kein Experte sein. Keine Mauern und Hindernisse zwischen uns und andere Menschen aufstellen. Nicht in Begriffen von Hierarchie, Dominanz und Kontrolle denken. Stattdessen können wir eine intime und sanfte Beziehung zur Welt haben, so dass wir ein Teil der Welt sind und freundlich gegenüber der Welt sind.

Meine Erfahrung ist, dass wenn Leute dies tun, beginnen sie zu fühlen, dass die Welt ihnen gegenüber freundlich ist. Wenn du einen Art neurotischen, ängstlichen oder gestörten Standpunkt gegenüber der Welt hast, wirst du die Welt ziemlich ablehnend finden. Wenn du die

Welt provoziert, wird sie dich angreifen, aber wenn du dem schwingst was ist, kannst du mit der Welt mitwirken, du kannst mit Situationen arbeiten. Wenn du mit Situationen arbeitest, arbeitest du mit Situationen auf die eine Art und mit einer anderen Situation auf jene Art und je mehr du mit verschiedenen Situationen arbeitest, desto weniger weißt du wer du bist, weil alles, was du sagen kannst, ist, „Ja, manchmal bin ich so und manchmal bin ich so, und wer weiß, was morgen ist.“ Das ist ziemlich nett.

Zu Anfangs kann es sehr beängstigend sein, weil es sehr, sehr nackt ist, aber es ist sehr frisch. Wenn Dinge nackt und frisch sind, sind sie auch sehr verbunden. Das Problem mit dem Versuch in der Welt sicher sein zu sein besteht darin, dass es den Erfahrungsbereich reduziert, den Kontaktbereich reduziert und kleine befestigte Gettos bildet, kleine Einfriedungen. Wenn wir in der Welt zu Hause sein wollen, müssen wir diese Barrieren und Mauern einreißen.

Wenn wir diese Mauern einreißen, werden wir Angst bekommen, also brauchen wir eine Meditationspraxis um in ‚Wer ist derjenige, der Angst hat? Was ist die Natur der Angst?‘ hineinzusehen. Angst ist Energie, die sich um sich selbst dreht, sich in sich selbst verknotet, aber immer in Bewegung. Angst oder eine Panikattacke ist sehr dynamisch, da ist nichts, woran du dich festhalten kannst, dies sind Wege, sich selbst zu offenbaren. Und wer ist derjenige, der sich ängstlich fühlt? Wenn du hinsiehst –wirklich hinsiehst- wirst du niemand dort finden. Wenn du nur den halben Weg bis dahin schaust, denkst du, „Gut, ich bin ängstlich, ich bin ängstlich, aber jedes Mal wenn ich ängstlich bin, ist die Färbung des ‚ich‘ verschieden, weil ich ängstlich und traurig, ängstlich und wütend oder ängstlich und frustriert sein kann.

Also hat das Selbst als eine Seite der Erscheinungsform viele, viele Farben und Strukturen und Klangfarben. Das Selbst als der Grund des Seins ist nicht greifbar. Wenn du diese zwei Selbste zusammenbringst, kannst du dich daran erfreuen, viele verschiedene Dinge zu sein. Wenn wir mehrfach sind, multipel sind, können wir viele verschiedene Geschichten erzählen und dadurch der Falle entkommen und von der Todesangst befreit werden. Weil, wer stirbt denn? Ich weiß, wer ich bin, ist nicht etwas, was gewusst werden kann. Falls du in einen Zustand gelangst, wo du in einer sehr entspannten, offen Art sagen kannst: „Ich weiß nicht wer ich bin.“, wer wird dann sterben?

DER, DER ERFÄHRT IST SELBST ENTSTEHEN UND VERGEHEN

Der, der erfährt ist selbst entstehen und vergehen. Dies ist die fundamentalste Aussage des Buddhismus. Wenn du es wirklich erfährst, öffnet sich das Leben auf eine schöne Art. Wenn du es nicht erfährst, wirst du die ganze Zeit durchgeprügelt sein und wir wissen alle, wie es ist, durchgeprügelt zu sein, enttäuscht zu sein, frustriert zu sein, zu fühlen, dass sich Türen vor uns schließen.

Das sind die Basics. Es ist möglich, die Meditationen zu erlernen, die dazu passen, und wenn du interessiert bist, ermutige ich dich, dies zu tun. Ich lehre sie von Zeit zu Zeit in diesem Teil von Deutschland und andere Menschen lehren sie auch.

Meditation – als letzter Punkt- Meditation ist nicht etwas künstliches. Meditation ist ein Weg, dich mit dir selbst zu verbinden, dich in dich selbst zu entspannen. Wir leiden an Entfremdung, wir sind Fremde vor uns selbst. Wir wandern umher, wandern im Samsara, wandern hier, da und überall, suchen die Antwort, suchen nach Dingen außerhalb von uns selbst, aber das zentrale Problem ist, dass wir bei uns selbst nicht zu Hause sind.

In der Bibel wird gefragt, „Was nutzt es einem Mann, wenn er die ganze Welt gewinnt aber seine eigene Seele verliert? Buddhismus würde genau das gleiche sagen: Das ist, wie das Leben ist. Wir sind sehr materiell. Wir hoffen, gute Dinge von der Welt zu bekommen, die uns Sicherheit geben, aber das ist verrückt, weil der Dämon schon darin steckt. Wir wissen nicht,

wer wir sind, das ist der Dämon, der uns quält. Wenn wir ein schönes Haus und ein schönes Auto haben usw. werden wir diesen Dämon nicht los.

Nur, wenn wir nach innen schauen, realisieren wir, dass der Dämon nur ein Rauchwölkchen ist. Aber bis wir dies erkennen –ziemlich gefährlich!