
Integration im Dzogchen.

Vortrag von

*James Low, Freiburg 11 Juni
2009.*

(Übersetzt von Wulf Niepold)

Transkribiert von Angelina McMillan.

Relational bearbeitet von Barbara Terris.

Übersetzt von Wulf Niepold.

Exzerpte

Es ist ein bisschen wie im Märchen von Dornröschen: Nachdem sie sich an ihrem Geburtstag in den Finger gestochen hat, fällt sie in einen tiefen Schlaf. Nach und nach wachsen die Wildpflanzen, die Dornenbüsche und -ranken über ihr zusammen.

Aber eines Tages kümmert sich ein junger Prinz um diese schöne Frau. Als er den dunklen Wald betritt und das ganze Dickicht aus scharfen Dornen sieht, zieht er sein Schwert, haut sich einen Durchgang frei, und mit einem einzigen zärtlich innigen Kuss weckt er das Mädchen.

Viele sehen das spirituelle Leben etwa in dieser Weise: Alle Wesen sind gewissermaßen schlafende Buddhas, eingewickelt in verschiedene Arten von Konditionierung und Karma. Aber wenn wir unser heiliges Wahrheitsschwert ziehen, werden wir uns zu ihnen durchschlagen und sie befreien.



In der Struktur unseres Daseins gibt es zwei Existenzweisen: Gastgeber und Gast. Die Gäste kommen und gehen. Der Gastgeber ist immer da. Der Gastgeber lässt sich weder greifen noch definieren. Die Gäste kann man kennen und definieren. Wir wissen alle, wie das ist, wenn man sich traurig und allein fühlt. Wir wissen, wie das ist, wenn man sich glücklich fühlt. Wir wissen, wie das ist, wenn man sich voller Energie und Arbeitsfreude fühlt. Jeden dieser mentalen Zustände kann man erfahren. Jeder hat seine eigene Form. Aber derjenige, der diese vorübergehenden Gäste empfängt und ein Licht auf sie wirft, hat keine Form, und man kann nicht nach ihm greifen. Gastgeber zu sein hat keinerlei Begrenzung. Dies ist keine abstrakte These, sondern etwas, das man in der Praxis erfahren kann.



Bewegung ist die Energie der Ruhe. Sie sind nicht gegensätzlich, sie sind nicht verfeindet; Die eine versucht die andere weder zu blockieren, noch zu behindern, noch zu zerstören. Was ruhig, raumgleich und offen ist, ist tatsächlich nicht zu trennen von all den Bewegungen oder der Energie, die für es und in ihm in Erscheinung treten.



Wir sind nicht die Besitzer unserer Natur, sondern vielmehr die Kinder unserer eigenen Natur. Der Bereich des „Ich“ ist ein energetisches Erscheinen. Das Ich ist kein Problem, das gelöst werden müsste, es ist nichts, was es zu beseitigen gälte. Aber es muss in die Arme seiner Mutter zurückgebetet und dort sicher gehalten werden. Die Mutter ist Raum. Die Natur unseres Gewahrseins, der Grund (ground) unserer Existenz ist offener Raum, ohne Ecken oder Ränder, etwas ohne Anfang oder Ende.



Inhalt

Die Vision von der Beherrschung	2
Das Haus der Kontrolle	2
Schlafendes Dornröschen und schlafender Buddha.....	3
Was ist die Natur meiner Existenz?	4
„Gewahrsein“ oder „Präsenz“ meint einen Zustand vor dem Auftauchen von Gedanken	5
Freundschaft schließen mit sich selbst.....	6
Mitgefühl und Konnektivität.....	7

Das Thema des heutigen Abends ist die Integration, ein zentraler Begriff in der Dzogchen-Praxis.

Viele spirituelle Pfade implizieren eine Bewegung von hier zu irgendeinem anderen Ort. Sobald wir die Vorstellung von einer Reise oder einer Straße haben, tauchen hierin Hindernisse auf. Selbst wenn wir nur versuchen, die Straße entlang zu gehen, kommen sofort Leute auf uns zu, oder da sind Hunde, oder es liegt Müll auf der Straße, und wir haben unsere Gangart dem anzupassen, was uns da begegnet. Je eiliger es einer hat, je entschlossener und engagierter einer ist ans Ziel zu kommen, desto größer erscheinen die Hindernisse.

Wir könnten uns überlegen, warum wir es so wichtig finden, von hier nach dort zu kommen. Gewöhnlich liegt es daran, dass wir hier nicht sehr glücklich sind. Wir haben in unserem täglichen Leben mit verschiedenen Arten von Problemen zu tun. Wir haben das Gefühl, das alles nicht richtig stimmt. Dann hören wir von den verschiedenen spirituellen Traditionen. Wir denken uns, dass es woanders besser ist. Wir studieren ein bisschen und beschließen dann: „O ja, ich möchte zu dem Ort, wo es besser ist.“ Das kann natürlich Hoffnung erwecken, denn wenn es nicht so gut ist, wo wir sind, und nichts anderes da ist, können wir uns leicht eingeengt, belastet und verzweifelt fühlen.

Die Vision einer alternativen Existenzmöglichkeit ist in vielerlei Hinsicht von Vorteil: Oft bewirkt sie nämlich, dass man eine klare Zielrichtung gewinnt. Bei vielen von uns baut das Leben auf Prinzipien der Reaktivität. Nichts passiert so, wie wir es gerne hätten. Und wir bemühen uns, wir die Dinge irgendwie besser zu machen.

Dafür können wir verschiedene Methoden lernen:

weltliche Methoden: Erziehung, Training und Ratschläge von Freunden, wie wir unser Leben in einer wirksameren Weise planen und voranbringen können,

körperbezogene Methoden wie Tai Chi, Yoga usw. Man kann so vieles lernen.

Was die Meditation betrifft, so gibt es unendlich viele Praxisarten, die man lernen kann. Einige werden als ziemlich langsam beschrieben, andere als schnell.

Alle diese Methoden sollen das, was geschieht, verändern, sollen uns verändern sowie die Situation, in der wir sind. Alle gehören im Wesentlichen zu dem Haus, das da Kontrolle heißt, sprich: Sie haben etwas mit Macht zu tun. Sie haben etwas damit zu tun, dass wir unsere Macht vergrößern, um in der Welt wirksam zu sein, etwas zu bewirken, in der Hoffnung, dass dieser Macht- und Kompetenzzuwachs uns erlaubt, in einem gewissen Maße die Welt zu beherrschen.

Die Vision von der Beherrschung

Aber natürlich sind die Geschehnisse, denen wir in der Welt begegnen, sehr mächtig.

Die Winde unseres Glaubens und unseres Karmas sind sehr stark. Alles, was wir aufbauen, wird irgendwann zusammenfallen. Die Vision von der Beherrschung, die Vision, man könne die Fähigkeit erreichen, Ereignisse zu kontrollieren, ist eine Illusion. Ereignisse haben eine Macht, die größer ist als die, die je ein Individuum entwickelt hat, um sie zu kontrollieren.

Vom Standpunkt des Dzogchen ist der Wunsch, Kontrolle auszuüben, integraler Teil unseres Selbstverständnisses, dass wir ein einzigartiges abgetrenntes Individuum sind, das eine individuelle Privatsphäre besitzt. Wir erfahren uns als Bewohner unseres Körpers, als Bewohner unseres Geistes, als jemand, der bestimmte Ressourcen und Möglichkeiten hat. Letztere werden verletzt, wenn sich in unserer Umgebung etwas ändert. Das Verhalten anderer kann uns Leid bereiten.. Wenn jemand gefährlich nah an uns heranfährt, kriegen wir sofort Angst. Wir wissen, dass Jahr für Jahr viele Menschen bei Autounfällen sterben. Einen Körper zu haben, verbunden zu sein mit diesem Organismus aus Fleisch und Blut heißt immer schon in der Gefahr unserer Auslöschung zu schweben.

Dieser unser Leib hat in Wirklichkeit keine andere Grundlage als die Umgebung, in der er ist. Wir werden in die Welt hineingeboren als Teil der Welt. Trotzdem erleben wir uns als von der Welt getrennt, als jemand, der sich auf die Welt zu bewegt oder auf den sich die Welt zu bewegt. Genau diese Auffassung vom Abgetrennt-Sein steht im Mittelpunkt der buddhistischen Lehre von der Natur der Unwissenheit und Anhaftung. Wenn unser Erleben dualistisch ist, wenn wir das Ich und das Andere als wahrhaft getrennt ansehen, dann verfestigt sich die Auffassung vom Ich und dem Anderen zum Erleben konkreter Wesenheiten, die sich aus ihrem Wesen, aus sich heraus definieren.

Das Haus der Kontrolle

Viele der Methoden, die in diesem Zusammenhang entwickelt werden, sind noch im Haus der Kontrolle angesiedelt. Da gibt es zum Beispiel viele Übungen, um Verdienst anzusammeln, um die positive Energie und die positiven Qualitäten zu entwickeln, die benutzt werden können, um eine bessere Art von Existenz zu führen.

Natürlich ist dies ein sinnvolles Unterfangen, weil die Methoden, Verdienst zu schaffen, gutes Verhalten beinhalten, die Entwicklung von Großzügigkeit, die Bereitschaft, für andere Menschenverfügbar zu sein, um ihnen auf jede uns mögliche Weise zu helfen.

Wenn wir uns in der Welt umsehen, erkennen wir, dass es eine Menge Leiden gibt. Wie viel Verdienst müssten wir ansammeln, um alle Wesen zu befreien? Das stellt uns vor eine nie endende Aufgabe. Diese Aufgabe hat einen Vorteil: sie hält unser Herz in Verbindung mit den Herzen aller Wesen. Der tägliche Vorsatz, Nutzen und Wert in die gemeinsame Welt zu bringen, ist von enormer Wichtigkeit.

Einen ganz starken Vorsatz zu fassen, anderen zu nützen, kann uns eine Richtung und ein Ziel geben. Aber dieser Ansatz ist ein wenig monologisch strukturiert: Ich will Dein Bestes, ich

werde das Beste für dich tun. Und in diesem Monolog bin ich sicher, dass du sehr glücklich sein wirst, alle die Segnungen zu empfangen, die ich dir zukommen lasse.

Über die meiste Zeit unseres täglichen Lebens können wir uns nicht den Luxus leisten, uns an diesem Monolog zu erfreuen: Da existieren andere Menschen, die meist glücklich sind, ihr Leben mit uns zu teilen, und die uns deshalb in einen Dialog verwickeln, und dann wird alles viel komplizierter. Obwohl wir anderen Menschen helfen wollen, erscheinen diese ziemlich nervig und reagieren gar nicht auf all das Gute, was wir für sie tun. Das spaltet uns dann innerlich auf in den Teil, der wirklich die Wesen retten will und den anderen, der ihnen bloß sagen möchte, sie sollen abhauen und uns in Ruhe lassen. Das kann viel Schuldgefühl, Angst und Kummer hervorrufen.

Das kommt, wenn man Menschen als das sieht, was sie sein könnten, statt als das, was sie tatsächlich sind. Jeder hat ein großes Potential. Im Buddhismus wird das in dem Satz ausgedrückt: Jeder hat eine Buddha-Natur. Aber dieses Potential ist überlagert von vielen Schichten Karma, Konditionierung, Gewohnheiten usw. Wenn wir uns auf Menschen beziehen wegen ihres Potentials, haben wir oft große Hoffnungen, aber dann begegnen wir der Komplexität ihrer Konditionierungen und alles wird komplizierter.

Schlafendes Dornröschen und schlafender Buddha

Es ist ein bisschen wie im Märchen von Dornröschen: Nachdem sie sich an ihrem Geburtstag in den Finger gestochen hat, fällt sie in einen tiefen Schlaf. Nach und nach wachsen die Wildpflanzen, die Dornenbüsche und -ranken über ihr zusammen.

Aber eines Tages kümmert sich ein junger Prinz um diese schöne Frau. Als er den dunklen Wald betritt und das ganze Dickicht aus scharfen Dornen sieht, zieht er sein Schwert, haut sich einen Durchgang frei, und mit einem einzigen zärtlich innigen Kuss weckt er das Mädchen.

Viele sehen das spirituelle Leben etwa in dieser Weise: Alle Wesen sind gewissermaßen schlafende Buddhas, eingewickelt in verschiedene Arten von Konditionierung und Karma. Aber wenn wir unser heiliges Wahrheitsschwert ziehen, werden wir uns zu ihnen durchschlagen und sie befreien. Vielleicht wollte das schlafende Dornröschen gar nicht aufwachen? Vielleicht war das erste, was sie tat, dem Prinzen eine Ohrfeige zu geben! Das passiert uns oft, wenn wir ändern zu helfen versuchen. Unsere Vorstellung von Hilfe ist nicht genau das, was sie als möglicherweise hilfreich für sich empfinden.

Der Kern unserer Arbeit ist weniger das Potential der anderen, sondern die komplizierte Art und Weise, wie deren Konditionierungen und Gewohnheiten sie dazu bringen, auf eine bestimmte Weise in der Welt zu sein. Natürlich können wir damit nur umgehen, wenn wir eine gewisse Beziehung zu unserer eigenen Komplexität haben. Wir alle haben Gewohnheiten und Verwirrungsmuster, Dinge, die wir an uns nicht mögen, Dinge, die wir für änderungs- und verbesserungswürdig ansehen. Wir leben in einem Zustand der Unzufriedenheit mit uns selbst: Wir akzeptieren uns nicht wirklich so wie wir sind, wir treffen Unterscheidungen wie „Dies ist gut, das ist in Ordnung, jenes ist schlecht.“ Diese Unterscheidungen sind auf einer Ebene sehr nützlich, weil sie uns helfen bei unserer Anstrengung, ein Profil zu entwickeln, das zu der Welt, so wie sie ist, besser passt.

Es ist nicht so, dass wir eine feste Zuteilung von Ärger oder Schwierigkeiten in unserem Leben hätten, sodass wir die nur gut zu bereinigen bräuchten, um ein für allemal damit fertig zu sein. Tatsächlich bringt das In-der-Welt-Sein pausenlos unbekannte komplexe Muster in uns hervor, und dasselbe passiert im Leben aller anderen.

Oft wird gesagt, dass Samsara ohne Ende ist. Das bedeutet: ohne Ende ist Aktion, Reaktion auf Momente der Klarheit, auf Momente der Verwirrung, ohne Ende ist das laufende

Pulsieren der Interaktion der vielen verschiedenen Faktoren. Wenn wir versuchen unsere Situation zu klären, indem wir das Objekt aussortieren, äußerlich die anderen und die Umwelt und innerlich die Möblierung unseres eigenen Geistes, unsere komplexen Gefühle, unsere gewohnten Gedanken, die Wellen der Empfindungen, der Verhaltensweisen, die durch uns hindurchgehen, dann haben wir uns eine Aufgabe gestellt, die kein Ende hat.

Obwohl man eine Menge sagen kann, was für Möglichkeit von Änderung, von Transformation spricht, sind die Methoden, die wir anwenden, angesichts der tatsächlichen Beschaffenheit der Dinge, unzureichend für den Zweck. Die Menschen haben über Hunderte von Jahren gebetet und meditiert, die Welt ist immer noch voll von Leid. Die große Vision, die wir haben mögen von universeller Transformation und der Befreiung aller Wesen, ist, solange wir fixiert bleiben auf die Vorstellung von zu rettenden Objekten, schön als Vision, aber ist sie auch ein verfolgbares Ziel?

Was ist die Natur meiner Existenz?

Als erstes müssen wir uns selbst ansehen und uns die Frage stellen: Was ist die Natur meiner Existenz? Wir gehen davon aus, dass wir lebendig sind. Wir verstricken uns in alle möglichen kulturellen Geschichten, die wir im Laufe unseres Lebens gelernt haben. Diese haben eine Menge Szenarien und Erzählungsentwürfe hervorgebracht darüber, was wir tun könnten, was wir tun sollten usw.

Wie erfahre ich meine Gedanken tatsächlich? Wenn wir uns diesen Prozess genau anschauen, dann erkennen wir, dass sogar ein Gedanke wie: „Mögen alle Wesen glücklich sein“ kommt und dann wieder geht. Vielleicht haben wir auch einen sehr negativen Gedanken: „Ich hasse alle, lasst mich bloß in Ruhe.“ Wir betrachten diesen Gedanken, wie er kommt und wieder geht.

Wenn wir in diesen Gedanken sitzen – wenn wir an diese Gedanken glauben, sie für wirklich und für eine Grundlage unserer Identität halten, dann öffnet sich die Welt in unterschiedliche Richtungen. Fast so, als ob wir verschiedene Drogen nähmen: solche, die uns so etwas wie ein manisches Hochgefühl geben oder solche, die uns etwas runterziehen in ein depressives Gefühl.

Was sind diese Gedanken selbst? Momente vorübergehender Energie. Wer gibt ihnen ihre Bedeutung? Wer verleiht ihnen Wert? Wir. Wer ist derjenige, der das tut? Das muss ich sein. Wer ist dieses Ich? Was ist die Natur dieses Selbst? Wir alle können Geschichten über uns erzählen, unser Leben, unsere Geschichte, unsere Vorlieben, unsere Abneigungen. Aber auch diese sind nichts als erscheinende und wieder vergehende Wortfolgen, ein semantisches Netz, ein Begriffssystem. Dieses System beruht auf unserer Fähigkeit zur Abstraktion, mit der wir aus dem Moment unserer direkten Erfahrung heraustreten und Geschichten davon erzählen, wie das ist, ich zu sein.

Natürlich müssen wir Geschichten erzählen, um mit anderen in der Welt zu leben. Nichts weiter ist Kultur: reine Erzählstunde. Wenn wir glauben, dass diese Geschichten wirklich wahr sind, dann bauen wir unser Leben auf Seifenblasen, auf das Erscheinen und Vergehen von Gedanken. Einen Gedanken kann man nicht fangen. Wenn er im Geist erscheint, scheint er oft erhellend zu sein: „Ach so, jetzt verstehe ich!“ Aber dann ist der Gedanke wieder weg. Was bleibt übrig? Keine Sorge, denn da kommt schon ein neuer Gedanke! Gedanken lassen einen nie allein. Vom Erwachen am Morgen bis zum Einschlafen am Abend und sogar in Deinen Träumen laufen die Gedanken.

Denken hat kein Ende. Wenn unsere Identität lediglich auf bestimmte Gedankenmuster gebaut ist, ist das eine sehr zerbrechliche Existenzbasis. Diese Konstrukte sind für uns nicht irgendwie gefühlsneutral, sondern mit Bedeutung und Macht ausgestattet. Sie scheinen zu

definieren, wer wir sind und sind folglich in hohem Maße verletzbar durch die Kommentare anderer Menschen. Wir tun etwas, wir führen unser Leben in einer bestimmten Weise und merken dann, dass unsere Bekannten nicht einverstanden sind mit dem, was wir tun. Das kann uns das Gefühl geben, im Stich gelassen oder verraten zu werden. So ist dieser starke Schutzschirm, den wir errichtet haben, beruhigend auf seiner Innenseite, weil er uns einen Begriff davon gibt, wer wir sind; er macht uns aber gleichzeitig verletzlich, weil jeder von außen an ihm ziehen und rütteln kann.

„Gewahrsein“ oder „Präsenz“ meint einen Zustand vor dem Auftauchen von Gedanken

In der Dzogchen-Tradition ist es ein zentraler Punkt, ins „Erfahren vor dem Auftauchen von Gedanken“ zu gehen. Wo kein Gedanke ist, dort ist die Kontinuität unseres Seins gegeben, aber das ist kein Sein bzw. Wesen, über das man sprechen könnte, weil es nicht eingesperrt ist in die normalen Signifikanten wie „Ich bin männlich“, „Ich bin weiblich“, „Ich komme aus diesem Land“ usw. Diese Qualität kann man als Gewährsein oder Präsenz bezeichnen. Weil sie keinen festen Inhalt besitzt, weil sie nicht auf einem bestimmten Gedanken-, Gefühls- oder Empfindungsmuster beruht, kann sie von dem sich verändernden Muster der Ereignisse nicht verletzt werden. Deshalb wird sie traditionell als unzerstörbar beschrieben.

Diese Seinsqualität ist: offen sein, verfügbar sein, willkommen heißen. Alles Erscheinende, was immer es sei, willkommen zu heißen. Diese Offenheit gründet in dem Gewährsein, dass sie nicht durch das Vorhandensein von guten, freundlichen oder glänzenden Gedanken verbessert wird und nicht beschmutzt oder entwertet wird durch das Vorhandensein von dem, was wir für negative Gedanken halten könnten.

In der Struktur unseres Daseins gibt es zwei Existenzweisen: Gastgeber und Gast. Die Gäste kommen und gehen. Der Gastgeber ist immer da. Der Gastgeber lässt sich weder greifen noch definieren. Die Gäste kann man kennen und definieren. Wir wissen alle, wie das ist, wenn man sich traurig und allein fühlt. Wir wissen, wie das ist, wenn man sich glücklich fühlt. Wir wissen, wie das ist, wenn man sich voller Energie und Arbeitsfreude fühlt. Jeden dieser mentalen Zustände kann man erfahren. Jeder hat seine eigene Form. Aber derjenige, der diese vorübergehenden Gäste empfängt und ein Licht auf sie wirft, hat keine Form, und man kann nicht nach ihm greifen. Gastgeber zu sein hat keinerlei Begrenzung. Dies ist keine abstrakte These, sondern etwas, das man in der Praxis erfahren kann.

Wir sitzen entspannt und offen mit unserer eigenen Erfahrung, sind uns des Erscheinens und Vergehens verschiedener Aspekte bewusst, von denen einige so etwas wie das Subjekt zu sein scheinen („Ich habe diese Erfahrung“), andere so etwas wie das Objekt („Dies ist es, was ich erfahre“). Beide erscheinen und vergehen. Alles, was wir über uns sagen können, verschwindet gleich wieder.

Wir schauen uns also in unserer Praxis an, was wir gewohnheitsmäßig für die Grundlage unseres Ich, unseres Selbst halten: Der scheinbar verlässliche Grund (ground) meiner Identität ist tatsächlich nur eine Abfolge von erscheinenden und wieder vergehenden Augenblicken.

Wenn wir, nachdem wir das zu sehen begonnen haben, davon wegkommen können, die Stabilisierung des Musters unserer Existenz anzustreben, und versuchen, Stabilität inmitten von Bewegung herauszubilden, dann erkennen wir, was Bewegung ist: Bewegung ist die Energie der Stille. Bewegung und Stille sind nicht gegensätzlich, nicht verfeindet. Sie versuchen nicht, sich gegenseitig zu blockieren, zu behindern oder zu zerstören. Das, was still, raumhaft und offen ist, ist in Wirklichkeit nicht zu trennen von all den Bewegungen, von der Energie, die aus und in ihm in Erscheinung tritt.

Unser Leben geht weiter. Aber die unglaubliche Anstrengung beim Versuch, diesem bewegten Fluss von Umständen Land abzutrotzen, hat sich entspannt, und in der Entspannung leben wir weiter. Wer ist derjenige, der da lebt? Ich bin's. Aber ich bin kein Ding. Wir sind gleichzeitig offener Raum und das, was sich manifestiert. Das, was sich manifestiert, hat zwei Aspekte: zum einen diese Art ungeformtes, vibrierendes Hervortreten eines Potenzials, zum anderen die formhaften Gebilde, denen wir begegnen, wenn wir den Bereich des begrifflichen Denkens, der gewohnten Muster usw. betreten. Wenn wir uns in diesem Saal umschauen, sehen wir Leute. Wenn wir sehen, wie sie gekleidet sind, wie sie aussehen, was für Falten sie um die Augen und um den Mund haben usw., dann können wir uns etwas ausmalen bezüglich ihres Lebens.

Das ist nicht Falsches oder Verkehrtes, aber es gehört in den Bereich der Beziehungsgesten, wenn wir ständig in den anderen lesen und unsere jeweilige Art zu sein gegenseitig interpretieren. Wir sollten uns ein bisschen davon entspannen und die Leute als reine Farbe erfahren, so, als säßen wir in einem Nach-der-Natur-Zeichenkurs. Zunächst nimmst Du den, der da sitzt, als Person wahr, aber wenn Du versuchst, ihn zu zeichnen oder zu malen, dann wirst Du dir der Linie und des Farbtons bewusst. Dein Gegenüber hat Form und Farbe. Du versuchst, ein Gefühl dafür zu bekommen und eine Darstellung davon auf Deinen Malblock zu bringen. Am Ende der Sitzung kannst du mit dem Modell sprechen, das dann wieder zur Person geworden ist. Jeder von uns ist diese Energiestrahlung, dieses Hervortreten von Farbe und Form, wobei die Farbe und die Form von jeder Person im Raum sicher leicht unterschiedlich interpretiert werden. Das heißt: Auf der Ebene der hervortretenden Energie sind wir alle in der gleichen Welt, wo wir nur Farbe und Form sehen, aber sobald wir uns einen Reim darauf zu machen beginnen, interpretieren wir alles durch die Matrix, die jeder von uns aufgebaut hat aufgrund von Erziehung, karmischen Gewohnheiten, neurologischen Mustern, Neurosen usw.

Das elementare Potential von Licht und Geräusch tritt direkt in diesem Zustand der Offenheit in Erscheinung, als dessen Geschenk, als dessen Atem. Auf eine ganz einfache Weise sind wir also offen, schwimmen wir im Meer strahlenden Lichts und sind wir ganz genau das Miteinander Reden, die Begegnung mit anderen Menschen. Diese drei Aspekte oder Modi treten immer gleichzeitig auf. Allerdings nehmen wir das für gewöhnlich nicht wahr, weil wir zu sehr eingebunden und verstrickt sind in unsere Drehbücher, unsere Geschichten über uns und andere. Das nennt man traditionell Samsara: hineingezogen werden in eine Teilerfahrung und zu meinen, der Schlüssel zu Glück und Erfüllung sei in diesem Teil versteckt, und wir würden gleichsam zu einem endgültigen Zielpunkt gelangen, wenn wir uns noch mehr anstrengen und mehr davon bekämen.

Aber offensichtlich ist das in Wirklichkeit nicht der Fall. Wir können sehen, dass reiche Menschen nicht den Eindruck machen, erfüllt und glücklich zu sein. Auch besonders intelligente Menschen sind nicht erfüllt und glücklich. Dasselbe gilt für besonders schöne oder sportliche Menschen. Vielmehr versuchen solche Menschen, noch mehr Juwelen zu kaufen, noch höhere Titel zu erlangen, noch mehr Bücher zu schreiben oder zu lesen.

Wo ist der goldene Schlüssel? Wo ist das Ding, das mir verschafft, wonach ich strebe? Auf dem spirituellen Sektor verkaufen viele Leute Schlüssel: alte Eisenschlüssel, die schon Tausende von Jahren in der Welt kursieren, hell funkelnde New-Age-Schlüssel, Kristallschlüssel, Pfauenfeder-Schlüssel. Es gibt unzählige Stellen, an denen man weitersuchen kann.

Freundschaft schließen mit sich selbst

Vom Standpunkt des Dzogchen ist es am wichtigsten, dass man an beginnt, mit sich selbst Freundschaft zu schließen, sich selbst zu beobachten, und durch die Qualität des

Beobachtens zu erkennen, dass wir mehr sind als das, was sich durch Begriffe fassen lässt. Wenn wir so vorgehen, kommen wir zu einem Integrationspunkt. Im äußerlichen Leben muss nichts verändert werden, weil die Grundlage unseres Seins nicht von der Qualität oder dem Muster dessen bestimmt wird, was sich fortlaufend manifestiert. Manchmal läuft unser Leben gut, manchmal schlecht. Wenn es schlecht läuft, können wir eine Menge Zeit verbringen mit Versuchen, es besser laufen zu lassen.

Aber es scheint nicht so zu sein, dass die meisten Leute ein hochgradig leidvolles Leben haben. Das liegt daran, dass Glück etwas ist, was erscheint, sich zeigt, entsteht, uns erfüllt, genau das zu sein scheint, was wir uns immer gewünscht haben. Und dann vergeht es wieder, weil alles, was entsteht, irgendwann wieder verschwindet.

Das gleiche gilt für Traurigkeit, Elend, körperlichen sowie psychischen Schmerz. Je mehr wir die schwierigen Dinge in unserem Leben in Begriffe fassen und konkretisieren, umso fester, wirklicher scheinen sie zu sein und von eindeutiger Identität. Aber wer ist derjenige, der in diesem beschissenen Leben gefangen ist? Wer ist der, dem es schlecht geht? "Nun, ich bin's. Ihr nehmt mich wohl nicht ernst?"

Wer ist dieses „Ich“, das da ernst genommen werden möchte?

Das Problem mit dem Leiden ist, dass wir es alle als wichtig bewertet bekommen wollen, weil es so mächtig und konkret scheint, so entscheidend für die Qualität unserer Existenz. Aber in Wirklichkeit ist es sehr vorübergehend. Es ist nichts, was wir greifen könnten. Wenn wir, statt ihm zu erzählen, was es ist, es beobachten und nah an ihm dran bleiben, dann stellt es sich als eine Reihe von Augenblicken heraus. Sobald wir beginnen, die Natur dieser Augenblicke zu untersuchen, erkennen wir unmittelbar, dass ihr Grund (ground) die offene Dimension unserer wahren Existenz ist.

Wenn wir von der offenen Dimension unserer Existenz sprechen, dann ist es nichts, was wir besitzen könnten in der Weise, wie wir eine Uhr besitzen. Wir sind nicht die Besitzer unserer Natur, sondern vielmehr die Kinder unserer eigenen Natur. Der Bereich des „Ich“ ist ein energetisches Erscheinen. Das Ich ist kein Problem, das gelöst werden müsste, es ist nichts, was es zu beseitigen gälte. Aber es muss in die Arme seiner Mutter zurückgebetet und dort sicher gehalten werden. Die Mutter ist Raum. Die Natur unseres Gewahrseins, der Grund (ground) unserer Existenz ist offener Raum, ohne Ecken oder Ränder, etwas ohne Anfang oder Ende.

Wenn wir abends einschlafen oder wenn wir in den Todesprozess eintreten, machen wir die Erfahrung, dass wir den äußeren Bereich, wo wir der Welt erzählen, was sie ist, loslassen und mehr in Berührung kommen mit den Aspekten von schwellenüberschreitender Auflösung und Nicht-Greifbarkeit. Stellt Euch vor, ihr fallt in Schlaf: Alles wird ein bisschen verschwommen und undeutlich und löst sich ins Offene auf. Das entspricht dem Sterbeprozess. Solange wir unser Leben in völliger Fixierung auf die äußere Ebene der Erscheinungen verbringen, solange wir glauben, dass das alles ist, was wir haben, können diese Momente uns große Angst machen. Je mehr wir uns aber öffnen und die Raumhaftigkeit erfahren können, um so mehr gewinnen wir daraus eine grenzenlose Zufriedenheit.

Wenn wir nicht von der Welt der Objekt erwarten, dass sie den Sinn des Lebens bereit hält, dann hören wir auf, von der Welt etwas zu verlangen, was sie uns nicht geben kann. Dadurch lernen wir die Welt als das verstehen, was sie ist: ein unaufhörliches Spiel von Energie. Solange wir sie für solide, aus dem Erdelement bestehend halten, für etwas, das sich aufbauen ließe wie eine Lego-Konstruktion, missverstehen wir die Welt.

Mitgefühl und Konnektivität

Unsere Welt ist viel eher wie das Wasser. Wenn wir in einem See schwimmen, macht jede unserer Körperbewegungen Wellen. Wenn sich andere gleichzeitig im Wasser bewegen, dann haben die Wellen, die sie machen, einen Einfluss darauf, wie wir schwimmen bzw. uns entspannen können. So wirkt Wasser, und so macht es auch die Welt die ganze Zeit. Man kann sie nicht stabilisieren. Wenn man sich nicht übermäßig auf sie fixiert, wird sie zu einem Spiel von Bewegungen, in dem man sich mitbewegen kann. Nicht mit Willen zur Macht und Entschlossenheit zur Kontrolle, sondern eher in Freude an dem Verbundenheitsgefühl, das von dem In-der-Welt-Sein mit Anderen kommt.

Das ist das, was im Dzogchen Mitgefühl bedeutet. Es heißt nicht, für einen anderen Menschen etwas Bestimmtes zu tun oder Leute aus der Situation zu retten, in der sie sind.

Mitgefühl heißt, einen Weg zu finden, mit Menschen so umzugehen, dass deren Identifizierung mit ihrer verfestigten, verdinglichten Selbstwahrnehmung nicht weiter bestärkt wird.

Einer meiner Lehrer sagte zur Erklärung: Es ist, als ob man schläft. Man schläft in einem ziemlich sicheren Bett, aber man hat einen Alptraum. Der Lehrer versucht uns wachzurütteln. Einerseits erweckt er uns aus dem Alptraum. Andererseits erweckt er uns zu der Tatsache, dass wir in unserem Bett in Sicherheit sind. Erwachen heißt also nicht, zu etwas anderem zu erwachen, sondern zu dem, was schon immer da ist.

Durch Integration wird unser In-der-Welt-Sein zu einem ständigen Versuch, die eigene Offenheit zu erfahren gegenüber der Welt, so wie sie uns begegnet, und mit der Energie, mit den Bedingungen zu arbeiten, die jeweils in Erscheinung treten. Es gibt verschiedene Arten von Meditation in der Dzogchen-Praxis, aber sie gehen alle in die gleiche Richtung: Sie rufen den Geschmack dieser Integration ins Leben, und unterstützen uns dann, ihn aufrecht zu erhalten unter all den verschiedenen Lebensumständen, die auftauchen mögen.

So ist das. Es gäbe noch viel zu sagen, aber heute ist der Abend besonders schön. Ihr könnt einfach in der Abendluft spazieren gehen, den Vögeln lauschen... Die Möglichkeit zu praktizieren gibt es überall. Du hörst einen Ton und erkennst: „Oh, da singt der Vogel.“ Vielleicht kennst den Namen des Vogels, der da gerade singt. Dann singt er vielleicht noch mal, und du hörst einfach auf die Töne. Wenn Du einfach den Tönen lauschst, bist du ganz offen. Wenn du weißt: „Das ist eine Amsel“, dann bist du schon wieder ein bisschen zu. Also, so ist das: Man trägt diese Art Praxis in den Alltag. Möglichkeiten dazu gibt es überall.

Das war's. Danke.

