

Sammlung und Ablenkung/Zerstreuung

Macclesfield, 17. & 18. Juni 2004

Vortrag von James Low

Redigiert von Wendy Chozom und James Low

Übersetzt ins Deutsche von Vera Neuroth

Auszüge

Gemäß buddhistischer Denkweise verlieren wir die offene Weitläufigkeit unseres Daseins – also unsere eigentliche Natur – wenn wir in eine falsche Identifikation mit dem momentan Auftauchenden verfallen, als wäre das tatsächlich, wer wir sind.

Um uns weiterzuentwickeln, müssen wir Mittel und Wege finden, die Spannung auszugleichen, die immer herrscht zwischen Begeisterung, Kreativität, Expansion und dem Ausprobieren neuer Möglichkeiten auf der einen Seite – und dem Gefühl von Bequemlichkeit und Sicherheit, sowie der Gewissheit, voraussehen zu können, was passieren wird auf der anderen.

Es ist wichtig, ganz entspannt und der Erfahrung gegenüber offen zu bleiben. Es ist, als wollte man im Wald einen Vogel beobachten – man muss ganz still werden. Man kann den Vogel nicht suchen, das würde Unruhe erzeugen; aber wenn man offen und entspannt bleibt, wird sich der Vogel von selbst innerhalb des Gewährseinsraumes zeigen.

Unablässig entstehen Gedanken, Gefühle und Emotionen; sie entstehen aus der Leere heraus, entfalten sich in der Leere, als Leere.

Ich stehe dem Fluss meiner Wahrnehmungen in ihrem Entstehen offen gegenüber und kann gleichzeitig distanziert davon sein.

INHALT

Die Wurzel des Problems untersuchen.....	3
Die Natur des Geistes.....	11
Grenzenloses Potential	20
Das „Selbst“	27
Überprüfe die Optionen, triff eine Entscheidung und bleibe dabei.....	29
Zwei Arten der Existenz.....	30
Die Gefahr der Definitionen	36
„Phat!“	37
Karma – relative Wahrheit	42
Non-Dualität	48
Das „Aa“ praktizieren	50
Der Unmittelbarkeit vertrauen.....	54
Zusammenfassung.....	61

Die Wurzel des Problems untersuchen

Der Buddhismus entwickelte sich aus der Suche des Buddha Shakyamuni, des historischen Buddhas unserer Zeit, der verstehen wollte, warum das Leben so mühevoll ist. Seine erste Lehre betraf die Vier Edlen Wahrheiten: das Leiden, die Ursachen des Leidens, das Ende des Leidens und die Art und Weise, wie das Leiden beendet werden kann.

Indem er das eigene Innere erforschte, kam der Buddha zu dem Schluss, dass die Wurzel aller Unzufriedenheit im Entstehen von Anhaftung an Erfahrung liegt – eine Anhaftung, die auf einem Missverständnis hinsichtlich der eigentlichen, wahren Beschaffenheit dieser Erfahrung beruht. Wir nehmen Situationen, die im Grunde dynamisch und veränderlich sind und sich ständig weiterentwickeln und organisieren sie gemäß unserer bereits existenten Vorstellungen und Schablonen. Wir sind umgeben von Leid, Unzufriedenheit, Konfusion und Irritation; so viele Begebenheiten können ein Gefühl von „Un-Ruhe“¹ auslösen, einen Zustand der Verspannung, der verhindert, dass wir offen und frei in uns ruhen. Wie beim Buddha selbst liegt der Ausgangspunkt auch für uns in der Fragestellung, warum unser Leben mühselig ist. Wie tragen wir, womöglich unbewusst, selbst zu diesen Schwierigkeiten in unserem Leben bei und wie können wir daran gehen, uns von ihnen zu lösen?

¹ Im Englischen „dis-ease“ bedeutet: Krankheit
www.simplybeing.co.uk © james low

Wir können uns beispielsweise überlegen, wie wir mit der zunehmenden Unabhängigkeit von Kindern zurecht kommen. Ganz kleine Babys, die noch keinen so großen Bewegungsspielraum haben, kann man leicht im Auge behalten; sie liegen entweder in ihrem Bett oder hängen am Körper der Eltern. Manchmal wird das alles ein bisschen viel und wir wünschen uns vielleicht, sie wären fort; aber wir haben sie nun einmal! Wenn sie älter werden, krabbeln sie herum, und bald darauf laufen sie nach draußen, um zu spielen. Wiederum ein bisschen später wollen sie mit ihren Freunden weggehen und wenn sie dann zum vereinbarten Zeitpunkt nicht zurück sind, machen wir uns womöglich Sorgen um sie. Kann sein, wir überlegen sogar, uns aufzumachen und nach ihnen zu suchen.

Unser Engagement, unsere Sorge und Liebe für sie lassen eine Anhaftung entstehen, die gleichermaßen hilfreich wie problematisch ist. Die positive Seite dieser Verbundenheit ist, dass wir uns ihnen gegenüber fürsorglich verhalten. Wir geben ihnen das zu essen, was sie gerne mögen, denken uns feine Dinge aus, die wir mit ihnen gemeinsam unternehmen können und wir versuchen, sie auf ihrem Lebensweg zu unterstützen. Die negative Seite liegt darin, dass wir möglicherweise beunruhigt sind und auf eine Weise an sie denken, wenn sie gerade nicht da sind, die uns unnötige Sorgen bereitet. Und wenn sie dann zurückkommen, halten wir ihnen vielleicht diese Sorgen vor:

„Wo warst du! Was hast du gemacht?“ Die Kinder wachsen auf und verändern sich, aber wir halten ein Bild von ihnen fest, als wäre es möglich, sie wirklich zu kennen – *mein* Sohn oder *meine* Tochter, *sollte* dies tun... warum also machen sie *das*?

Vielleicht waren sie nur draußen, hatten Spaß und waren glücklich – aber wir denken, dass sie sich sehr egoistisch verhalten, weil sie nicht bedachten, dass wir uns ihretwegen Sorgen machen könnten. Wenn jemand fragte: „Willst du nicht, dass deine Kinder hinauskommen, Spaß haben und glücklich sind?“ würden wir sagen: „Natürlich will ich das!“ aber auf Grund unserer Anhaftung verwickeln wir uns oft in Sorgen und Ängste, die niemandem weiterhelfen. Wenn sie zum Spielen hinausgehen, können die Kinder nicht wissen, was genau geschehen wird. Vielleicht regnet es gerade und just als es Zeit wird, heimzugehen, kommt die Sonne heraus. Der Regen hat sie daran gehindert, Fußball zu spielen; jetzt, da die Sonne scheint – was machen sie? Sie spielen Fußball! Sie nützen ihre natürliche Intelligenz dazu, den Augenblick zu ergreifen und gegenwärtig zu sein, aber sie lassen sich auch vom Moment mitreißen und vergessen, was sie mit ihrer Mutter oder ihrem Vater ausgemacht hatten.

Eine Identität entwickeln

Ich kann mir vorstellen, dass wir alle unsere liebe Mühe haben, weil wir entweder Rahmen und Strukturen oder Impulsen anhängen. Menschen, die eher obsessiv veranlagt sind, wollen den Rahmen halten – sie wollen im Voraus schon wissen, wie und wo genau die Dinge sein werden. Sie tun sich schwer mit all jenen, die impulsiv reagieren. Menschen wiederum, die sehr impulsiv sind und „in den Augenblick springen“, möchten auf die Umstände eingehen, die sie jeweils vorfinden; für sie sind die anderen, die immer den Rahmen festhalten wollen,

ausgesprochen mühsam. Normalerweise bleiben wir in dem einen oder anderen Verhaltensmuster stecken; es wird Teil unseres Identitätsgefühls. In dem Maße, da wir uns bewusst werden, was wir alles *nicht* tun und *nicht* mögen, entsteht indirekt auch ein Gefühl dafür, wer wir sind. Wir wissen, wir sind nicht wie andere Leute, weil wir uns anders verhalten als sie.

Wenn wir diesem Identitätsgefühl anhaften, geht dabei unsere Freiheit verloren – unser Potential, auf die jeweils entstehende Situation in unterschiedlicher Weise zu reagieren. Wir sehen, dass andere Menschen in der Lage sind, sich anders zu verhalten, als wir es tun; also könnten wir denken: „Na ja – was ist eigentlich so großartig daran, immer ‚ich‘ zu sein?“, und uns der Situation auf eine andere Weise annähern. Allerdings – wenn wir ein sehr solides Selbstbild von uns entwickelt haben, wird uns diese Vorstellung dabei im Wege stehen... „Nein, das bin ich nicht! So etwas könnte ich nie tun. So zu handeln, wäre nicht ‚ich‘!“

Unsere scheinbare Solidität ist in Wirklichkeit nichts anderes als ein Gemisch aus einer Ansammlung von Erfahrungen, in denen wir jeweils eine Entscheidung getroffen haben: „Soll ich dies tun oder jenes?“ Wenn wir eher zögerlich und schüchtern veranlagt sind, werden wir dazu neigen, zurückzuweichen; und wenn wir enthusiastisch und impulsiv unterwegs sind, gehen wir die Dinge eher direkt an. Mit jeder Wiederholung dieser sich entwickelnden Tendenz gewöhnen wir uns daran, auf eine bestimmte Art zu reagieren. Und je mehr unsere Haltung zur Welt uns in Fleisch und Blut übergeht, desto eher wird sie angesichts jeder neuen Situation ganz automatisch in Kraft treten – wir haben dann unseren Standpunkt immer schon eingenommen: als die Position, einfach ‚wir selbst‘ zu sein. Auf diese Weise bringen wir eine Art Musterverhalten, etwas Abgestandenes, eine Art Fixierung in den Moment, der im Prinzip gänzlich offen und neu ist und in dem viele Dinge möglich wären.

Diese Art des Verhaltens kann sich auf vielerlei Weise ausdrücken. Meine Mutter beispielsweise ist es gewohnt, zu essen, was auf ihren Teller kommt. Jetzt allerdings, im Alter von fast neunzig Jahren, hat sie keinen großen Appetit mehr und es kann ihr schwer zu schaffen machen, wenn ihr zu viel aufgetischt wird. Wenn wir gemeinsam essen gehen, sagt sie immer: „Bitte gebt mir nur eine kleine Portion!“, aber sogar das Wenige ist ihr oft schon zu viel. Und obwohl alle sagen: „Mum, macht doch nichts, das ist doch egal!“ fühlt sie sich schlecht, weil in ihrem Geist das Gesetz herrscht, das durch ihre Kriegserfahrung und die Lebensmittel-Rationierungen verstärkt wurde, dass man aufzuessen hat, was man auf den Teller bekommt. Diese Regel, nach der sie lebte und die ihrem Dasein ursprünglich eine Struktur gab, erweist sich jetzt als hinderlich, weil sie weiß, dass sie, um ‚sie selbst‘ zu sein, alles aufessen muss.

Während des Zweiten Weltkriegs gab es wenig zu essen und man brauchte Energie, also war es wahrscheinlich sinnvoll, immer alles aufzuessen, auch wenn man es im Grunde nicht wollte. Aber jetzt, fünfzig Jahre später, ist diese nützliche und an die damaligen Verhältnisse angepasste Haltung nicht mehr hilfreich. Sie läuft der Gesundheit meiner Mutter und den Bedürfnissen ihres Körpers zuwider; und sie steht auch nicht im Einklang mit der gegenwärtigen Einstellung in unserer Kultur, dass wir die Freiheit haben, uns auszusuchen, was und wie viel wir essen. Ihre Entscheidung im Rahmen der gegenwärtigen Umstände beruht also auf ihrer Geschichte, auf einem Verhaltensmuster, das sich zu einer anderen Zeit ihres Lebens gebildet hat. Ich bin sicher, dass wir alle solche Markierungspunkte haben, in denen unsere Entscheidungen schon lange vor dem eigentlichen Ereignis gefallen sind.

Wenn wir unsere Einstellung gegenüber einer bestimmten Situation, in der sie sich als erfolgreich, gut angepasst und wertvoll erwies, hernehmen und auf eine andere Situation übertragen, in der sie nicht mehr hilfreich ist, wird das Problem offensichtlich, das durch Anhaftung entsteht. Es wird wichtiger, eine Reaktion beizubehalten – mit der ich vertraut bin und mit der ich mich identifiziere, weil sie mir das Gefühl vermittelt, tatsächlich ‚ich‘ zu sein –, als neue Herangehensweisen auszuprobieren. Auf diese Weise verstärken wir unsere Tendenz, auf eine ganz bestimmte, uns vertraute Art zu reagieren – mit dem Resultat, dass unser Leben ziemlich langweilig wird, weil sich nicht viel Neues entwickeln kann, solange wir immer auf ein und derselben Haltung beharren. Um uns weiterzuentwickeln, müssen wir Mittel und Wege finden, die Spannung auszugleichen, die immer herrscht zwischen Begeisterung, Kreativität, Expansion und dem Ausprobieren neuer Möglichkeiten auf der einen Seite – und dem Gefühl von Bequemlichkeit und Sicherheit, sowie der Gewissheit, voraussehen zu können, was passieren wird auf der anderen.

Sehr oft dient uns die Gewohnheit dazu, ein Gefühl von Sicherheit zu wecken, anstatt mit uns selbst im Augenblick präsent zu sein. Wenn wir jedoch lernen, unserer eigenen Erfahrung zu vertrauen, stellt sich vielleicht heraus, dass sie nackt ist, offen und ungeformt, und dass wir auf neue Situationen, die uns begegnen, auf unterschiedliche Weise reagieren können. An diesem Punkt empfinden wir oft Angst, weil wir nicht wissen, was zu tun ist – und das kann einen Rückzug auf bekannte Verhaltensmuster sehr verlockend erscheinen lassen.

Im Sinne einer radikalen Praxis haben manche der großen Yogis und Praktizierenden der Vergangenheit ihre Heimat verlassen und eine ihnen völlig unbekannt Umgebung aufgesucht, um so alle externen Stimuli für ihre Anhaftung auszuschalten. Manche lebten in einer Höhle oder in einem Land, dessen Sprache sie nicht mächtig waren, wo niemand sie kannte oder ihnen gegenüber irgendwelche Erwartungen hegte. Das ist eine ziemlich einschneidende Maßnahme, die auch nicht immer gut ausgeht. Viele Menschen übersiedeln in ihrer Pension nach Spanien, aber sie sind keine Spanier, im Sommer ist es dort ziemlich heiß und ihre Daily Mail kommt auch einen Tag verspätet an – deshalb wollen sie nach einer Weile wieder nach Hause! Wenn man in die Fremde geht, muss man in der Lage sein, sich diesem Fremden auch zu öffnen und einen gangbaren Weg hindurch zu finden. Ich glaube nicht, dass wir solche extremen Maßnahmen setzen müssen, aber vielleicht sollten wir uns doch den ‚Fels‘ genauer ansehen, auf den wir die Kirche unseres Selbst gegründet haben – die scheinbar solide Basis dessen, der oder die wir zu sein glauben? Wir müssen untersuchen, ob die einzelnen Bauteile, aus denen wir uns zusammensetzen, wirklich so verlässlich und hilfreich sind, wie wir glauben.

Konditionierung und Erwartung

Die Geschichte des Prinzen Siddharta, der zum Buddha wurde, erzählt, wie er als Jugendlicher dazu erzogen wurde, später einmal Herrscher über sein kleines Land zu werden. Alle Schwierigkeiten wurden von ihm ferngehalten

und ihm ein Lebenswandel ermöglicht, in dem alles mehr oder weniger sichergestellt war. Das Pauschalangebot beinhaltete Pferde, Kutschen, gutes Essen, Freunde und Diener. Aber tatsächlich lebte er in einem Gefängnis. Für einen Prinzen, der in einer indischen Großfamilie aufwächst, gibt es keinerlei Möglichkeit, sich zurückzuziehen – da ist immer jemand, der ein Auge auf dich hat, die Diener klatschen und jeder weiß über dich Bescheid. Die Menschen haben auch eine genaue Vorstellung davon, wie du dich zu verhalten hast und wenn du davon abweichst, weisen sie dich zurecht oder sie tuscheln über dich.

Er war in einem ewigen Kreislauf von Begierde und Erwartungshaltung gefangen: *„Ich will, dass die Menschen mich mögen, also verhalte ich mich, wie sie das von mir erwarten, damit sie mit mir zufrieden sind. Sie billigen mein Verhalten, weil ich, indem ich verlässlich ‚ich‘ bin, ihre Erwartungen erfülle, wie ihre Welt zu sein hat und ihnen so ihre Ängste nehme.“* Die meisten von uns verstricken sich in einen derartigen Kreislauf, indem wir unsere Freiheit aufgeben, um andere glücklich zu machen. Und dennoch entbehrt die Überzeugung: *„Wenn ich mich so verhalte und dich glücklich mache, wirst du immer für mich da sein“* jeglicher Basis in der Realität; sie ist vielmehr eine Illusion. Die Herzen vieler Mütter brechen, wenn ihre Kinder nach Australien emigrieren oder heroinsüchtig werden, die falsche Frau oder überhaupt nicht heiraten und zwanzig Kinder haben. Kinder werden zu den Menschen, die sie sind – sie sind keine Verlängerung der Fantasie ihrer Eltern. Wie oft schließen wir im Geist kleine Verträge ab, kleine Vereinbarungen darüber, wie wir glauben, dass die Dinge sein werden... *„wenn ich dies tue, werden sie sich auf jene Weise verhalten“*... aber das Leben scheint nicht so zu funktionieren.

Wenn man nach vierzig Arbeitsjahren in Pension geht, wird man vielleicht mit einer Uhr belohnt und erhält Dank für seine Zuverlässigkeit, aber dann heißt es: *„Und jetzt – tschüss! Und komm‘ nicht zurück!“* Plötzlich ist die kleine Schachtel, in der man sein bisheriges Leben verbracht hat, verschwunden. Die gewohnte Arbeit hat dem Leben eine scheinbar dauerhafte Form verliehen – aber wenn sich herausstellt, dass diese Form von Geborgenheit illusorisch ist, führt das oft zu einem Zusammenbruch des Selbstvertrauens, des Gefühls der Sinnhaftigkeit und der eigenen Identität. Es ist nicht sehr hilfreich, mit Hilfe der eigenen Anhaftung zu versuchen, ein unsicheres Terrain abzusichern. Wenn wir danach streben, ein dynamisch sich entwickelndes Erfahrungsfeld dingfest zu machen, gleicht das dem Versuch, ein Haus abzustützen, das keine soliden Fundamente hat.

Mit den Mustern des Lebens arbeiten

Unsere Tendenz geht oft dahin, immer mehr Energie in den Versuch zu stecken, ‚alles zusammenzuhalten‘. Der Buddha aber entdeckte eine andere Möglichkeit der Lebenserfahrung. Anstatt zu versuchen, dem Leben bestimmte Muster aufzuzwingen,

fand er heraus, dass dem Fluss der Ereignisse eine gewisse Struktur innewohnt, die erkennbar wird, wenn man sich ein wenig entspannt, einen Schritt zurück macht und den Prozess des Daseins beobachtet. Diese Struktur kann wahrgenommen und identifiziert werden; und man kann darauf reagieren, sodass man sich im Einklang mit der jeweils gerade entstehenden Situation entwickelt. Man muss kein enormes Wissen haben, um das zu bewerkstelligen; was man braucht, ist allein die Bereitschaft, in der Gegenwart präsent zu

sein. Das bedeutet soviel wie: nicht im eigenen Denken befangen, nicht verwickelt in Sorgen und Ängste, nicht randvoll zu sein mit genauen Vorstellungen, wie alles abzulaufen hat, sondern sich zu erlauben, einfach anwesend zu sein. Niemand kann das Leben zwingen, sich so zu entwickeln, wie man es haben möchte, denn das Leben ist, wie es ist.

Ich denke, es ist ziemlich unwahrscheinlich, dass Ihre Majestät die Königin sich ein Leben wie das Ihrige gewünscht, oder dass ihre Familie sie sehr glücklich gemacht hat. Wenn also nicht einmal jemand mit unfassbar viel Geld, einem großen Titel, einer Schar von Bediensteten und bewaffneten Sicherheitswachen das Leben nach eigenem Gutdünken gestalten kann, ist es unwahrscheinlich, dass uns das gelingt. Eine ihrer großen Gefälligkeiten gegenüber der Nation ist, dass die Königin uns die Sinnlosigkeit von Macht demonstriert: „Die Wege zum Ruhm führen auch nur zum Grab.“ Die Vorstellung, dass man eine Situation unter Kontrolle haben könnte, ist eine der größten Mythen und Illusionen, unter denen wir zu leiden haben.

Wenn wir versuchen, die Dinge unter Kontrolle zu halten, anstatt Reaktionsfähigkeit, Lebendigkeit, frische Herangehensweise und Offenheit zu kultivieren, schaffen wir uns damit eine Menge Probleme. Manchmal wünschen wir uns, dass etwas geschieht, obwohl wir wissen, dass es nicht wirklich ideal ist und wir setzen unseren Willen durch. Ich denke, wir haben alle irgendwann einmal versucht, ein Ereignis eintreten zu lassen, das ohne unsere engstirnige Einmischung nicht stattgefunden hätte. Manchmal bleiben Menschen in einem Job, der ihnen nicht guttut. Sie reden sich ein, dass der Job nicht so schlimm ist, weil ihn aufzugeben bedeuten würde, auf das Gehalt zu verzichten und dann haben sie Probleme mit der Hypothek. Um die Hypothek abzahlen zu können, bleiben sie also an einem Arbeitsplatz, der ihnen das Herz bricht. Die Jahre vergehen und mit ihnen auch das Leben. Sie besitzen zwar ein Haus, aber sie sind traurig und mutlos.

Was ist im Leben wirklich wichtig?

Teil des Problems bei dem Versuch, die Dinge voranzuplanen, liegt darin, dass das Gefühl von Handlungsmacht und Kontrolle, das dadurch erzeugt wird, uns dazu verführt, in der Zukunft und nicht in der Gegenwart zu leben. Ein Plan ist ein Konstrukt unseres Geistes – er ist eine Ansammlung von Vorstellungen, Gedanken und Konzepten. Auch wenn unsere Vorstellungen sehr klar sein mögen und sich wunderbar ausnehmen, stehen sie dennoch im Widerspruch zu unserem nicht sehr zuverlässigen Alltagsleben.

Eines der wirklich interessanten Phänomene der letzten zwanzig bis dreißig Jahre ist das Ansteigen der Scheidungsrate. Offenbar reichen in fast siebzig Prozent der Fälle die Frauen die Scheidung ein. Sobald Frauen ein wenig ökonomische Freiheit genießen, entscheiden sie sich sehr klar dafür, nicht länger mit einem Typen zusammenzubleiben, der sie schlecht behandelt, sich ihnen gegenüber nicht liebevoll verhält und nur für Golf interessiert! Vor siebzig Jahren war es eine Katastrophe, wenn ein Mann eine Frau verließ – sie saß dann mit den Kindern da und hatte kein Geld. Heutzutage gibt es die Child Support Agency, die Servicestelle zur finanziellen Absicherung von Kindern; sie gibt Frauen ein gewisses Maß an wirtschaftlicher Sicherheit, sodass sie beginnen können, ihre Gefühle zur Grundlage von Entscheidungen zu machen. Wir können erkennen, dass in der Vergangenheit oft die Angst

davor, dass die Dinge noch schlimmer werden, man womöglich sein Zuhause verlieren könnte, die Menschen zu schrecklichen Kompromissen gezwungen hat. Sie konnten nicht ihrem Herzen folgen, ihrem Bauch, ihrer Energie und ihrer unverbrauchten Beziehung zur Welt, sondern mussten sich ihren Ängsten, Befürchtungen und Sorgen beugen – eine wahrhaft schlimme Art, zu leben.

Wenn man lange Zeit beengt und stark eingeschränkt war, führt die Erfahrung von Freiheit zunächst zu Verunsicherung. Je mehr man aber an Lebendigkeit zurückgewinnt, an unmittelbarer Einstimmung auf die Umstände und die eigenen Sinne, erlebt man eine Welt, die Struktur und Form hat. Regen, beispielsweise, löst meist eine bestimmte Reaktion aus. Wenn es zu regnen beginnt, muss man nicht allzu lange darüber nachdenken, was zu tun ist – man stellt sich unter oder spannt seinen Schirm auf. Wenn ein Auto mit großer Geschwindigkeit auf einen zugefahren kommt, weicht man ihm aus. Wenn wir in unseren Sinnen lebendig bleiben, können wir auf viele Situationen reagieren, denen wir begegnen. Dazu kommt, dass die Fähigkeit, sich dem Neuartigen einer gerade sich entfaltenden Situation zu öffnen, Hand in Hand geht mit einem Gefühl von eigener Frische und Unverbrauchtheit.

Größere Strukturzusammenhänge, die sich der Unmittelbarkeit entziehen, wie beispielsweise die Frage, wie man seine Rechnungen begleichen wird, kann man mit Hilfe von Papier und Bleistift und einer halben Stunde Nachdenken lösen. Die meisten praktischen Probleme im Leben sind nicht sehr schwer zu regeln.

Bei meiner Arbeit im Spital begegnen mir oft Menschen, die keine sehr klare Vorstellung von sich selbst haben oder davon, wie die Welt funktioniert. Deshalb zahlen sie oft ihre Rechnungen nicht pünktlich.

Das führt dazu, dass sie sich mit Kredithaien einlassen und enorme Zinsen zahlen müssen. Alles gerät völlig aus den Fugen, weil sie beim Eintreffen jeder neuen Rechnung emotionell reagieren, anstatt sich zu überlegen, wie die praktischen Details geregelt werden könnten, und das führt sie direkt in die Überforderung. Das Gefühl von Überforderung löst oft kompensatorisches Verhalten aus; sie betrinken sich beispielsweise, oder verfallen dem Glücksspiel in der Hoffnung auf eine magische Lösung des Problems. Wenn sie sich bereit erklären, einen Schulden-Berater zu konsultieren, gelingt es oft rasch, die Darlehen zu konsolidieren. Wenn der Rückzahlungsplan ausgearbeitet ist, können sie sich entspannen, weil das Problem jetzt eine konkrete Form hat. Wenn sie sich an diese Form halten und sie nicht aufdröseln wie einen alten Pullover, bleiben sie groß und das Problem klein. Wenn sie diese Form aber verlieren, kehrt das Chaos zurück und die Sorgen breiten sich aus wie Wolken am Sommerhimmel.

In einem derartigen Fall fühlen wir uns rasch sehr klein und machtlos. Wenn man sich in ein Problem verstrickt, verliert man den Sinn für Proportionen. Aus buddhistischer Sicht ist das ein Zeichen für Anhaftung. Sobald man sich in Anhaftungen verheddert, verliert man die gefühlsmäßige Wahrnehmung dafür, wer man eigentlich ist – für seine eigentliche Größe – und auch die Angelegenheit, die sich mit anderen Problemen verbindet, scheint über jedes

Maß hinauszuwachsen. Auf dieser Basis entwickeln wir dann unsere Vorstellung davon, wie wir zu sein glauben: „Ich bin eine nutzlose Person.“ „Ich bin ein Versager“, „mir gelingt nie etwas“, „meine Beziehungen gehen immer schief“ – oder wie die Geschichte auch lauten mag, die wir uns zusammenreimen. Wenn sich in weiterer Folge neue Entwicklungen ergeben, nehmen wir sie nicht richtig wahr, weil wir in unserem reduzierten und kollabierten Zustand die eigentliche Form des Problems nicht mehr ausmachen können und so reagieren wir quasi auf Fantasie-Probleme, was nur noch mehr Ärger verursacht.

Gegenwärtig und entspannt sein mit den Dingen, wie sie sind

Das Ziel buddhistischer Praxis ist, uns dabei zu helfen, präsent zu sein, uns innerlich zu entspannen und mit der Welt in Verbindung zu bleiben. Wir können nicht in uns selbst präsent, aber losgelöst von der Welt agieren, weil wir immer schon Teil der äußeren Welt sind. Teil unseres Problems ist die Tatsache, dass wir versuchen, Schwierigkeiten aus dem Weg zu schaffen, dafür aber die erfreulichen Dinge des Lebens anzuziehen, um so viel wie möglich davon zu ergattern. Wir treffen unsere Entscheidungen jedoch stets innerhalb einer Welt, die *unsere* Welt ist; wenn wir also etwas von uns wegschieben, schieben wir es immer in unsere eigene Welt! Das ist so, als würden wir Müll entsorgen, indem wir ihn durchs Fenster werfen – der Müll landet dann in unserem Garten, also immer noch in unserem eigenen Raum.

Alle Probleme spielen sich innerhalb unseres Raumes ab, denn die ganze Welt ist unser Raum. Kann sein, dass wir denken: „Nun ja, wenn die Menschen in Afrika hungern, ist das ihr Problem“, aber wir wissen, dass durch die globale Verbundenheit aller Gemeinschaften und sämtlicher sozialer Funktionen die Probleme dieser Welt, egal, wo sie auftauchen, mit zunehmender Geschwindigkeit zu uns zurückkehren. Wenn in Alaska eine Öl-Pipeline in die Luft gesprengt wird, beeinflusst das weltweit die Ölpreise, die wiederum eine Auswirkung auf die Kosten des Autoverkehrs bei uns zu Hause haben. Es gibt keinerlei Möglichkeit, etwas Unerwünschtes abzutrennen und es hinauszubefördern – es auf jemanden anderen zu projizieren und zu denken: „Gut, jetzt bin ich in Sicherheit!“, weil tatsächlich jedes einzelne Ereignis auf der Welt einen Einfluss auf unser Leben hat.

Je deutlicher wir erkennen, dass es weder möglich ist, einen unüberwindlichen Zaun rings um uns zu errichten, noch unsere Interaktion mit der Welt unter Kontrolle zu halten, desto klarer wird uns, dass wir lernen müssen, mit dem Faktum umzugehen, dass wir Teil dieser Welt sind. Sich mehr zu öffnen heißt nicht, verwundbarer zu werden und dadurch leichter zu überfordern. Im Gegenteil – ein präsent, fokussiertes Gewahrsein ist sehr machtvoll. Es hat nichts Schwächliches an sich, das die Dinge aufsaugt wie ein Schwamm, sondern es entwickelt eine eigene Form von Mut, gekoppelt mit einer strahlenden, glanzvollen Energie. Daraus entsteht ein Identitäts-Gefühl, das nicht konkretisiert ist, sondern das funkelt und leuchtet.

Um das zu erreichen, hilft uns die Erkenntnis, wie Probleme entstehen und was sie eigentlich verdecken. Der Buddhismus hat eine Erklärung dafür, wie Unwissenheit und Anhaftung funktionieren und wie das zu den Erfahrungen führt, die wir in unserem Leben machen. Er

hat auch eine Beschreibung dafür anzubieten, wie es kommt, dass unsere eigentliche Natur – unsere Buddha-Natur oder unser Potential – von unserem Insistieren auf diese Beschränkungen verdeckt wird.

Die Natur des Geistes

In dieser Tradition wird unser Geist mit dem Himmel verglichen. Viele Dinge durchqueren ihn – Regen, Wolken und Sonnenschein, Flugzeuge und Vögel – aber auf Grund ihrer vergänglichen Beschaffenheit füllen sie ihn nicht für immer aus. In Indien kann es während des Monsuns in den Hügeln oft zwei oder drei Monate lang sehr, sehr wolkeig sein. Es mag dann scheinen, als wären Wolken und Himmel eins – aber in Wirklichkeit bewegen sich die Wolken ständig über den Himmel hin. Unsere Gedanken und all die Dinge, an denen wir anhaften, sowohl im Inneren als auch im Außen, sind wie die Wolken, ständig in Bewegung. Es ist eine Art Unwissenheit, an der Vorstellung festzuhalten, dass vergängliche Phänomene Bestand haben.

In dem Augenblick, da wir denken: „Ich muss etwas trinken!“ oder „Ich gäbe alles für eine Tasse Tee“, identifizieren wir uns mit einem Gedanken, der gerade eben aufgetaucht ist. Dieser Gedanke fühlt sich so an, als wäre er eine wahre Definition meiner selbst: „Das ist es, wer ich bin.“ Aber obwohl es sich so anfühlt, als wäre das *ich* – ganz und gar der oder diejenige, die ich bin – verschwindet dieses Gefühl bald wieder. Die Gefahr bei dieser Art von Identifikation, die uns ständig von einem Gedanken zum nächsten springen lässt, liegt darin, dass uns das so beschäftigt, dass wir völlig vergessen, uns an der exquisiten Beweglichkeit des Geistes zu erfreuen. Indem wir uns mit jedem der vorübergehenden Ereignisse verbinden, wird es ein Ding der Unmöglichkeit, den prachtvollen Tanz der ständig in Fluss befindlichen Erfahrungen zu genießen – manche glücklich, manche traurig, andere offen, wieder andere neidisch oder eifersüchtig – und so fort. Wir können nicht erkennen, dass alles das nichts anderes ist als eine wunderbare Darbietung, die den Reichtum unseres Potentials deutlich macht. Stattdessen versuchen wir, uns einiger dieser Erfahrungen zu bemächtigen und andere wegzuschieben. Dann klammern wir uns an die Erfahrungen, die uns lieb sind und behaupten, dass sie „*ich*“ seien... aber derjenige, der das sagt, ist auch nichts als ein Gedanke.

Wenn ich sage: „Ich liebe Schokolade“, verleihe ich einem Gedanken Ausdruck; es kann sich dabei nicht um eine Identität handeln, denn dieser Gedanke kommt und geht. Kinder zeigen das sehr deutlich: „Gibt’s hier irgend jemanden, der Schokolade mag?“ ... „Ich! Ich!“ Sie sind hundertprozentig begeistert von Schokolade. Aber wenn man dann fragt: „Sollen wir hinausgehen und Fußball spielen?“ sind sie hundertprozentig *dafür*. Man kann sie beobachten, wie sie sich voll auf jede einzelne dieser Möglichkeiten einlassen; jede erscheint vollkommen real – und dann ist sie vorbei. Natürlich lernt man, wenn man Kinder hat, diesen Enthusiasmus nicht allzu ernst zu nehmen, denn wenn man ihnen alles kauft, was sie gerne hätten, geht man pleite und die Kinder spielen gar nicht mit den Sachen!

Sich von falschen Identifikationen lösen

Wir müssen also lernen, uns an der Energie unserer Erfahrungen zu erfreuen, an unserer Welt, die sich dynamisch entfaltet und gleichzeitig die tiefgehende Integration in eine gelassene Weitläufigkeit aufrecht zu erhalten. Gemäß buddhistischer Denkweise verlieren wir die offene Weitläufigkeit unseres Daseins – also unsere eigentliche Natur – wenn wir in eine falsche Identifikation mit dem momentan Auftauchenden verfallen, als wäre das tatsächlich, wer wir sind. Derjenige, der anhaftet, ist in Wirklichkeit nichts anderes als ein vergänglicher Augenblick von Empfindung; derjenige, der dieser Anhaftung gewahr wird, haftet nicht an und verändert sich nicht.

Eine Art, zu praktizieren, ist, sich in die natürliche Offenheit unseres Daseins zu entspannen; eine andere versucht, unsere Anhaftung an die Schleier zu zerreißen, die diese Offenheit verhüllen. Diese Schleier sind an und für sich

nichts Schlechtes oder Falsches, aber wenn sie unsere Verbundenheit mit sämtlichen Aspekten unseres Daseins unterbrechen, werden sie hinderlich, weil sie dann eine zersetzende Funktion ausüben. Die Arbeit, die darauf ausgerichtet ist, unsere Identifikation mit dem ständigen Fluss auftauchender Formen zu unterbrechen, kann friedlich sein oder intensiver.

Zu den friedlicheren Formen zählt etwa die Mindfulness-Praxis, bei der wir unsere Aufmerksamkeit auf ein einfaches Objekt richten und so die übliche Identifikation mit dem Fluss der auftauchenden Formen wieder und wieder unterbrechen. Das kostet eine gewisse Mühe und Anstrengung, weil wir uns tendenziell so erleben, als wären wir mit allem, was entsteht, untrennbar durch einen Dialog verbunden. Anders gesagt: unser ‚gefühltes Bewusstsein‘ ist immer vorsätzlich – als Subjekt sucht es sich stets ein Objekt. Es gibt kein Bewusstsein ohne ein Objekt, also ist unser Geist immer auf etwas hin ausgerichtet – entweder, indem er in die Vergangenheit blickt, oder sich über etwas Gegenwärtiges Sorgen macht, oder sich auf etwas Künftiges freut. Wir sind stets in einer Geste ‚zum Anderen hin‘ befangen.

Dieser dialogische oder Beziehungs-Modus ist nicht an sich falsch; aber er führt zu einer übermäßigen Verfestigung, weil daraus ein ‚Ich‘ im Verhältnis zu einem ‚Das‘ entsteht; ein Subjekt, das in Beziehung zu einem Objekt steht. Aber da Bewusstsein nur *ein* Aspekt des Gewahrseins ist, entspricht dieses Gefühl, ein unabhängiges Subjekt zu sein, keiner akkuraten Definition dessen, wer wir tatsächlich sind. Bewusstsein ist die Beschaffenheit oder die Klarheit des Geistes, der sich einem Objekt zuwendet; aber selbst im Augenblick dieser Hinwendung zum Objekt gibt es das Gewahrsein dieser Bewegung. Beispielsweise: Während ich hier mit euch rede, bin ich mir gleichzeitig bewusst, dass ich rede. Ich bin mir bewusst, dass ich sozusagen gleichzeitig ‚im Sprechen‘ bin, während ich spreche; und ich habe auch ein Gefühl dafür, dass ich mit euch spreche. Als die Menschen, mit denen ich in Beziehung stehe, seid ihr gewissermaßen meine ‚Objekte‘. Während ich also spreche, seid ihr in ‚meinem‘ Gewahrsein genauso, wie ich selbst in ‚meinem‘ Gewahrsein bin. ‚Mein‘ Gewahrsein heißt aber nicht, dass es sich dabei um etwas in ‚meinem‘ Besitz, um ‚mein‘ Eigentum handelt. Vielmehr geht es hier um das unmittelbare Gefühl einer wissenden

Präsenz – Gewährsein – das nichts anderes ist als unsere unbegreifliche, transpersonale, selbst-bestätigende Identität als ‚nichts an sich‘. Paradoxe Weise ist uns nichts näher als dieses unpersönliche Gewährsein.

Sobald ich aber dieses Gefühl des Gewährseins verliere und einfach zu einem ‚Ich‘ werde, das zu ‚euch‘ spricht, hat das eine Art Schrumpfeffekt zur Folge, einen Rückfall in die Position des ‚Ich‘, in der ich nur mit dem Bewusstsein identifiziert bin, das euch zugewandt ist. Die Frage nach demjenigen, der spricht, wird dann solipsistisch, das heißt, sie beantwortet sich selbst: „Wer spricht?“ „Ich“. „Wer ist das?“ „Nun, ich bin's.“

Das ist, als säße man in einem Gefängnis und wollte aus dem Fenster oder durch die Türe entfliehen, aber da steht immer ein Wächter. Man kommt nicht davon, weil man immer festgenagelt wird durch diese Identifikation, die die Fragestellung unterbricht: „Klopf, klopf!“ „Wer ist da?“ „Ich!“

Meditation ist eine Möglichkeit, diese intensive Identifikation zu lösen und zu versuchen, mehr Weiträumigkeit in die Sache zu bringen. Sie verhilft uns zur Offenbarung des Gewährseins, zu einer Erfahrung, die gleichermaßen zutiefst persönlich wie auch zutiefst unpersönlich ist. Wenn der Geist einigermaßen entspannt und offen ist und man sich umsieht, kann man das Leben beobachten, wie es sich ringsum abspielt. Man muss da nichts verstehen, es gibt vielmehr einen unmittelbaren Zugang, ein Gegebensein, eine Sinnhaftigkeit. Wenn man den Versuch aufgibt, es zu verstehen, stirbt man nicht – obwohl wir in unserem üblichen dualistischen Bewusstsein oft das Gefühl haben: „Es liegt nur an mir! Wenn ich es nicht tue – wer sonst?“ „Niemand, also muss ich es tun.“ Und mit dieser Haltung begegnen wir allem im Leben. „Es liegt an mir; es liegt nur an mir.“ Auf diese Weise entlassen wir uns niemals aus der Verantwortung eines vorsätzlich Agierenden, der der Bewältigung einer Aufgabe zugewandt ist. Diese Identifikation mit unserer Handlungsfähigkeit ist *ein Aspekt* unseres Daseins, aber keineswegs die ganze Geschichte; und so verkennen wir alles und missverstehen, wer wir tatsächlich sind.

Der Energiefluss zwischen Subjekt und Objekt vollzieht sich in einem Raum des Entstehens, in einem Raum der Offenbarung. Dieser Raum ist keineswegs tot, er ist vielmehr durchstrahlt von einer natürlichen Intelligenz. Selbst wenn wir nur auf unserem Sofa liegen, findet Erfahrung statt. Es kann sich möglicherweise um eine langweilige, dumme Erfahrung handeln, aber es ist in jedem Fall eine Erfahrung. Wer macht diese Erfahrung? Da gibt es kein klar fokussiertes Subjekt. Unsere Fähigkeit zur Präsenz, zum Gewährsein, die manchmal auch noetisches Sein genannt wird, hat mit Gnosis zu tun, also mit Weisheit. Das Vorhandensein von Weisheit als einem nicht-konstruierten, immerwährend präsenten, originalen, grundlegenden Aspekt unserer Identität ist von größter Wichtigkeit.

Das Bewusstsein – ständig unterwegs

Weil unser Bewusstsein stets intentional ist und auf alles reagiert, ändert es sich ununterbrochen. Ich schaue auf meine Uhr und denke: „Ich habe noch so viel Zeit zur

Verfügung.“ Ich hebe das Wasserglas und denke: „Ich mag eigentlich gar kein Wasser“ und setze es wieder ab. Mit jedem auftauchenden Objekt entstehen unterschiedliche Arten des Bewusstseins – Gedanken, Gefühle, Empfindungen – die zu den Objekten in Beziehung stehen. Es kommt zu einem Augenblick der Interaktion und dann wird der Geist abgelenkt und wendet sich etwas anderem zu, und ein neuer Augenblick der Interaktion entsteht.

Das Bewusstsein pulsiert also Augenblick für Augenblick in einer Art Rhythmus – wie der Schlagzeuger einer Band gibt es den Takt an. Die Melodie besteht aus den verschiedenen Erfahrungs-Strängen, den unterschiedlichen Erzählungen, die sich mit diesem Rhythmus verbinden. Von morgens bis abends sind wir bewusst – wir sind uns bewusst, spät dran zu sein, um die Kinder in die Schule zu bringen oder dass wir tanken fahren müssen – immer ist irgendetwas. So ist das Leben – bewusst sein heißt beschäftigt sein.

Im Tibetischen ist das gewöhnliche Wort für einen Menschen oder ein fühlendes Wesen „*drowa*“, was soviel heißt wie ‚gehen‘, also jemand, der sich ständig bewegt. *Drowa* bezeichnet aber nicht eine Person, die auf Reisen ist, sondern weist auf das Faktum hin, dass wir unablässig in einem Prozess befangen sind, ‚wohin unterwegs‘ zu sein. Wir sind immer beschäftigt, Beschäftigung ist unsere Natur, aber diese Geschäftigkeit ist untrennbar verbunden mit einer unendlichen Ruhe, Wärme und einem Gefühl des Willkommenseins.

Wir stellen oft fest, dass unser Leben zu sehr zur Geschäftigkeit neigt und sowie wir uns mit den Augenblicken des Bewusstseins überidentifizieren, laufen wir in einem Hamsterrad wie eine kleine Maus im Käfig. Es wird im Bereich des Bewusstseins niemals Frieden herrschen, weil es immer etwas zu tun gibt, immer etwas gibt, was uns Sorgen bereitet – so ist es eben. Selbst auf Urlaub, auf einem wunderschönen Strand, kann man sich Sorgen wegen Hautkrebs machen – und wenn diese unablässige Aktivität schließlich unsere gesamte Welt erfüllt, ist das ein wirklich höllischer Daseinszustand. Die Tibeter nennen ihn *khorwa*, das heißt soviel wie: drehen, bewegen, rotieren. Wir sind also ‚Bewegungen‘ in einer ständig sich drehenden Welt. Das Ganze ist ein dynamisches System, das niemals stillsteht und wenn wir uns einbilden, da jemals Frieden hineinbringen zu können, sind wir verrückt.

Im Kreis zu sitzen, uns bei den Händen zu halten und zu singen „Gib dem Frieden eine Chance“ wird uns keinen Frieden bringen. Diese Welt wird niemals friedlich sein, weil Menschen keine sehr friedvollen Kreaturen sind; überall gibt es Unruhestifter und Kriegshetzer. Selbst Pazifisten sind Störenfriede, jedenfalls aus Sicht der Kriegshetzer. Manche Menschen lieben es einfach, die letzten Überreste des Regenwaldes abzuholzen; die Menschen, die das mit ihren riesigen Maschinen machen sind glücklich, denn sie verdienen damit ihr Geld. Jene, die die Ozeane leerfischen, sind auch glücklich mit ihrer Arbeit – es ist ihr Fischerboot, ihr Leben, ihre Identität und sie wollen an die Fische ran! China verbreitet Unmengen von industrieller Umweltverschmutzung und kauft die Energieressourcen der Erde auf, um weitere Fabriken zu bauen, die noch mehr Verschmutzung erzeugen. Aber die Weltbank sagt: „Na ja, das ist keine schlechte Sache, denn wenn die chinesische Wirtschaft wächst, kann das der Weltwirtschaft zu einem neuen Aufschwung verhelfen.“ Also ist die Weltbank sehr glücklich mit der Situation – aber die Ökologen sind es nicht.

Menschen mögen ganz unterschiedliche Dinge und das, was einen Menschen glücklich macht, macht einen anderen zutiefst traurig. Manche Menschen mögen die Liebe, andere den Krieg; manche lieben den Hass, andere wiederum Neid. Wenn man neidisch ist, kann man das „OK-Magazin“ lesen. Mit einigem Glück findet man darin eine Seite nach der anderen mit Berühmtheiten, die schrecklich angezogen sind. Also kann man da sitzen und sich denken: „Blöde Kuh, ha! Ha! Ha!“ und sich dabei gut fühlen. Derartige Magazine werden verkauft, um die Reichen und Berühmten zu verhöhnen – das ist unser Moment der Rache.

Die Menschen versuchen seit langem, Frieden in die verschiedenen Ebenen der Erscheinungsformen zu bringen, aber weil Geschäftigkeit die Natur unseres Geistes ist und weil unsere Welt sich dynamisch entfaltet, ist Friede unter derartigen Bedingungen unerreichbar. Anders gesagt: es wird niemals Frieden auf der Ebene der *Erfahrungsinhalte* geben, weil die Inhalte unserer Erfahrung unabdingbar mit der Umwelt verknüpft sind und wir in einer Welt der ständig sich beschleunigenden, unumgänglichen Wandlung leben. Es liegt in der Natur unserer Erfahrung, dass Dinge gegen unseren Willen geschehen. Anstatt das zu akzeptieren, wenden wir viel Zeit auf in dem Versuch, ein Terrain abzusichern, das nicht abgesichert werden kann.

Wie man vermeiden kann, sich in diese Turbulenzen zu verstricken

Es ist dasselbe, wenn wir versuchen, die Situationen in unserem eigenen Leben unter Kontrolle zu halten – sehr oft macht das die Sache nur noch schlimmer. Weil wir in komplexen Systemen leben, die alle in wechselseitiger Abhängigkeit voneinander stehen, hat der Versuch, einen Aspekt zu bereinigen, Auswirkungen auf die Homöostase – also die grundlegende Balance des Systems – und bewirkt eine radikale Verschiebung an einer anderen Stelle. Das gesamte System ist dynamisch, es überschlägt sich und taumelt immer weiter so dahin.

Wenn wir das einmal verstanden haben, gibt es zwei Möglichkeiten. Die eine ist, davon auszugehen, dass Friede und Ruhe unmöglich zu erlangen sind – also: „Nehmen wir noch ein Glas Sherry, es ist zwar noch ein bisschen früh, aber es regnet und, weißt du, es hilft, den Nachmittag herzubringen.“ „Ah, wunderbar!“... so verbringen viele Menschen ihr Leben. Sie denken: „Ich halte mich da raus. Was soll ich sonst tun? Mir reicht’s. Ich werde mich irgendwie verdrücken.“ Also betrinken sie sich oder nehmen Drogen oder was immer sie dazu verwenden, sich von allem zu distanzieren. Aber das führt zu keiner vernünftigen Lösung, sondern verstärkt nur die Turbulenzen. Die andere Möglichkeit ist, sich zu denken: „Also – vielleicht gibt es Ruhe, aber jedenfalls nicht da, wo ich sie bisher gesucht habe.“ Ruhe und Gelassenheit entstehen nicht als Objekte des Bewusstseins. Ruhe ist eine Qualität dessen, ‚der erfährt‘, aber sie ist in jenem Aspekt des Erfahrenden beheimatet, der außerhalb des dualistisch-dialogischen Bewusstseinsbereiches liegt.

Einfacher gesagt: es bedeutet, dass unsere grundlegende Präsenz, unser Gewahrsein – unsere fundamentale Offenheit gegenüber der Existenz und dem Faktum, dass Erfahrungen für uns entstehen – auf nichts beruht; sie existiert aus sich selbst heraus. Bei einem PET-Gehirnscan kann man alle möglichen Arten von Veränderungen in der elektronischen Hirnaktivität verfolgen, wenn das Subjekt im Scanner auf gewisse Weise stimuliert wird. Aber

buddhistisch gesprochen, bleiben diese Reaktionen auf die Stimuli immer auf der Ebene des Bewusstseins – das Gewahrsein selbst verändert sich nicht.

Wenn du glücklich bist, kannst du dir dessen gewahr sein, dass du glücklich bist. Das heißt nicht, dass dein Gewahrsein glücklich ist, denn dasjenige, was glücklich ist, ist das Bewusstsein. Wenn du traurig bist, ist es dein Bewusstsein, deine Identifikation als ‚Selbst-Subjekt‘ in Relation zu Objekten, das traurig ist. Zu fühlen, dass es nichts Gutes auf der Welt gibt, dass alle meine Objekte und Möglichkeiten schlecht sind, verursacht eine Stimmung oder eine Gefühlstönung von Depression, die das bewusste Subjekts völlig erfüllt. Wenn ich aber gewahr werde, dass da eine Depression vorliegt, kann ich in diesem Augenblick erkennen, dass die Depression und derjenige, der dieser Depression gewahr wird, zwei unterschiedliche Dinge sind. Das ist der Punkt, an dem wir beginnen, zu sehen, dass das Gewahrsein in Wirklichkeit von unserer Erfahrung unberührt bleibt.

Das Gewahrsein liegt nicht fernab der Erfahrung, es ist nicht in eine Schachtel gesperrt, keine mystische Seelen-Substanz. Obwohl es scheint, als wäre es untrennbar mit der Erfahrung verbunden, ist es in Wirklichkeit nur sehr, sehr nah an der Erfahrung dran – es ist nicht die Erfahrung selbst, aber auch nicht etwas von der Erfahrung Verschiedenes.

In der Meditation muss man ständig Entscheidungen treffen, es treten immer Schwierigkeiten auf; wenn man also diese Struktur versteht, bevor man beginnt, fällt es leichter, auf wirksame Weise zu praktizieren. Andernfalls lenkt man seine Energien in die falsche Richtung, nichts wirklich Gewinnbringendes geschieht und die Meditation ist möglicherweise nicht sehr hilfreich. Es ist ein bisschen so, wie wenn man lernt, ein Chirurg zu werden. Die menschliche Anatomie ist mittlerweile ziemlich gut erforscht; wenn ein Chirurg also sein Skalpell zur Hand nimmt und einen Einschnitt an einem menschlichen Körper vornimmt, hat er eine ziemlich genaue Vorstellung davon, was ihn erwartet. Es gibt auch einige recht seltsame Dinge in einem menschlichen Körper – eigenartig geformte Krebstumore und fibröse Gewächse – aber obwohl der Körper auf sehr bizarre Weise mutieren kann, ist die generelle Form der inneren Struktur bekannt. Für einen Chirurgen ist es äußerst wichtig, zu wissen, was ihn da erwartet – in diesem erstaunlichen, glänzenden Zeug unterhalb der Haut. Sein Wissen erlaubt es ihm, den Einschnitt an der richtigen Stelle und in der erforderlichen Tiefe zu machen und nicht beispielsweise einen Nerv zu durchtrennen, weshalb der Patient nach der Operation womöglich querschnittgelähmt ist.

Analog dazu könnte man sagen, dass die großen Yogis der Vergangenheit auf vielfältige Weise erforscht haben, wie die anatomische Struktur des Geistes aussieht. Sie helfen uns, zu erkennen, wie die Pfade verlaufen und wenn wir das einigermaßen verstehen, müssen wir das Rad nicht neu erfinden, wenn wir uns zur Meditation hinsetzen. Allerdings geht die Absicht nicht dahin, ihre Vorgangsweise einfach zu imitieren und uns zu ihren Klonen zu machen, sondern vielmehr die Landkarten der traditionellen Lehren als Unterstützung für unsere eigene klare Erkundung dessen zu verwenden, was da ist. Es handelt sich dabei stets um eine Forschungstätigkeit – es ist immer zugleich eine Entdeckung, weil die Dinge für uns neu und unbekannt sind, aber gleichzeitig auch die Rückkehr zu etwas, das gewusst werden kann. Wenn man sich einmal im Gelände zurechtfindet, kann man sich seinen eigenen Weg suchen und muss sich nicht mehr auf Landkarten verlassen. Der wesentliche Punkt an der

Sache ist, eine unmittelbare Erfahrung der eigenen natürlichen Verfasstheit zu erlangen – also jenes Zustandes, der sich niemals ändert, trotz aller Geschäftigkeit.

Dang, Rolpa und Tsal

Traditionell wird die Energie unserer Existenz oft mit Hilfe von drei unterschiedlichen Metaphern erklärt. Die erste ist die einer kristallinen Kugel. Legt man sie auf ein Stück roten Stoff, wird es so aussehen, als nähme sie eine rote Farbe an. Tut man sie dann auf einen blauen Stoff, erscheint sie auf Grund ihrer Durchsichtigkeit blau. Es ist nicht so, dass der blaue Stoff in den Kristall eindringt – der Kristall erlaubt lediglich dem blauen Licht, das vom Stoff nicht absorbiert wird, durch ihn hindurch zu scheinen, sodass es aussieht, als wäre auch er blau. Der Kristall selbst wird weder blau noch rot, er bleibt immer sein eigenes klares Selbst. Seine Fähigkeit, das Licht durch sich hindurch scheinen zu lassen, hat zur Folge, dass der Kristall jeweils die Farbe, auf die er gelegt wird, willkommen heißt und ihr Platz einräumt. Der Kristall setzt der Farbe keinerlei Widerstand entgegen, er erlaubt der Farbe, durch ihn hindurch zu scheinen, aber er wird von der Farbe weder kontaminiert noch beschädigt.

In ähnlicher Weise ist auch unser Gewahrsein offen und klar. Wenn ein Glücksgefühl aufsteigt, sieht es so aus, als wäre der Geist glücklich; und bei Traurigkeit erscheint er betrübt. Beim Aufsteigen von Glücksgefühlen wird scheinbar der gesamte Raum davon erfüllt und wir denken dann: „Ich bin glücklich“, aber mit dieser Definition „Ich bin glücklich“, haben wir die Weitläufigkeit des Raumes verloren. Im Rahmen der Meditation ist das der Punkt, den wir uns wieder und wieder ansehen müssen. Sobald man sich mit dem identifiziert, was da aufsteigt, was immer mit ganzen Ketten von Gedanken, Erinnerungen und Gefühlen verbunden ist, verliert man die offene Klarheit des weiten Raums. Wenn das, was aufsteigt, unerfreulich ist, kann es passieren, dass man das Gefühl für den entspannten offenen Raum immer mehr verliert und schließlich in einer Depression landet.

Wenn also Wahrnehmungen in unserem Geist auftauchen, sollten wir uns nicht mit ihnen identifizieren, aber wir müssen sie auch nicht wegschieben. Wir erinnern uns an das Bild vom Kristall und erkennen, dass diese Wahrnehmungen unseren Geist nicht auf negative Weise ausfüllen, sie verunreinigen ihn im Grunde nicht. Obwohl scheinbar präsent, entstehen und vergehen sie wieder, weil sie keinerlei Substanz haben. Man muss also schlechte Gedanken nicht wegschieben, und sollte guten Gedanken nicht anhaften, sondern einfach offen und entspannt bleiben und den Wahrnehmungen erlauben, zu entstehen und wieder zu vergehen. Auf diese Weise offenbart sich die Klarheit der eigenen Präsenz. Im Tibetischen heißt sie *dang* – die Qualität von Weitläufigkeit, die es den Manifestationen erlaubt, ungehindert durch sie hindurchzugehen.

Wenn Licht auf die Kristallkugel trifft, fällt es ungehindert durch sie hindurch und illuminiert sie auf eine bestimmte Weise. Es fügt eine Farbe hinzu, aber diese Farbe ist kontingent, das heißt sie ist von äußeren Umständen abhängig; sie ist keine inhärente Eigenschaft des Kristalls sie und währt auch nicht länger als der Augenblick der Gegenüberstellung. So ist es auch in der Meditation: alle möglichen Gedanken und Gefühle steigen auf, aber wir müssen uns ihretwegen keine Sorgen machen. Wenn uns der Geist sehr seltsam vorkommt – wenn

Gedanken entstehen und man unruhig wird, plötzlich zu weinen beginnt oder feststellt, dass man lächelt – sollte man nicht versuchen, das zu korrigieren. An der Wahrnehmung ist nichts auszusetzen; wenn man ihr einfach Platz gibt, wird sie sich von selbst auflösen.

Der Geist als Spiegel

Der zweite Aspekt wird durch das Bild des Spiegels verdeutlicht. Ein Spiegel gibt ständig Reflexionen wider, denn seine spezielle Charakteristik oder Qualität ist die Fähigkeit, das zu zeigen, was sich jeweils vor ihm befindet. Wenn der Spiegel in eine Richtung gedreht wird, zeigt er die Gegenstände dort; dreht man ihn woanders hin, spiegelt er andere wider. Jede Abbildung ist daher abhängig von einer Interaktion und der Spiegel selbst hält keines dieser Bilder fest.

Die spielerische Darstellung dessen, was im spiegel-gleichen Geist abgebildet wird, heißt *rol pa*, oder *lila* in Sanskrit. Es gleicht Krischnas Spiel – eine spielerische Wechselwirkung findet statt, in der nichts Ernsthaftes vor sich geht. Da wir dazu neigen, unser Leben stets sehr ernst zu nehmen, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass alles einfacher wird, wenn wir über uns selbst lachen können, die Sache leicht nehmen und uns sagen: „Ah, was macht das schon – das Leben geht weiter.“ Wenn man alles todernst nimmt und sich denkt: „Oh Gott! Wie konnte das nur passieren?“ kann man spüren, wie der Körper sich verkrampft. Die Muskeln und Sehnen werden angespannt und die Situation macht einem zu schaffen. Die Erfahrung fühlt sich dann rasch sehr solide an, man ist verletzt, geplagt und geschlagen vom Leben – „Das ist schrecklich – so etwas darf nicht passieren!“ und man fühlt sich richtiggehend verfolgt. Es fühlt sich alles verpestet an, widerlich und schrecklich – „das tut so weh, es schadet mir!“

Wenn wir uns in einem derartigen Zustand befinden, identifizieren wir uns mit unserem Bewusstsein, das sich mit seiner Intentionalität, in seiner Ausrichtung auf ein Objekt hin, vereinzelt und eine feste Identität annimmt. Wenn das geschieht, kann es getroffen werden, es kann in die Klemme geraten. Aber genauso, wie der Spiegel niemals von den Bildern verschmutzt wird, die in ihm erscheinen, kann auch der Raum selbst nicht beeinträchtigt oder verunreinigt werden. Die Dinge fließen einfach durch ihn hindurch. Wenn wir etwas Schönes erleben, können wir uns offen und entspannt dieser Erfahrung hingeben; wenn schlimme Dinge geschehen, können wir uns offen und entspannt unserer Trauer hingeben. Es wäre verrückt, zu lächeln, wenn gerade etwas Schlimmes geschieht; es ist völlig in Ordnung, außer sich zu geraten, zu weinen und verzweifelt zu sein. Wenn man sich dessen bewusst ist, wird man vom Geschehnis nicht länger gefangen gehalten; man ist vielmehr gegenwärtig mit ihm.

Es kann vorkommen, dass wir in eine Emotion nicht gänzlich eintauchen; das macht uns befangen und wir fühlen uns geradezu heuchlerisch. Wenn wir weinen und uns dessen bewusst sind, glauben wir vielleicht, dass es sich um Krokodilstränen handelt; es fühlt sich nicht authentisch an. Aber das, was hier gemeint ist, hat mit einer solchen selbstreferentiellen Befangenheit nichts zu tun: es geht darum, dass ich dem Fluss meiner

Wahrnehmungen in ihrem Entstehen offen gegenüberstehen und gleichzeitig distanziert davon sein kann.

Das ist so ähnlich wie bei einem Tänzer, der sich auf der Bühne bewegt: er muss ein Gewahrsein des Raumes haben, in dem der Tanz sich abspielt und dabei gleichzeitig auch voll in seinem Körper präsent sein. Das ist sehr wichtig, denn die Gesten, die er macht, sind sowohl in den Raum des Tanzes hin gerichtet, als auch auf das Publikum zu. Tänzer müssen gleichzeitig Haltung bewahren und projizieren. Auch Opernsänger müssen in ihrer Rolle und in ihrer Stimme sein und gleichzeitig mit dem Publikum in Verbindung stehen. Wenn sie sich in einem Zustand der Verführung zu sehr auf ihr Publikum zubewegen, verlieren sie die Rolle und werden einfach ‚der Star‘. Es ist schwierig, zugleich voll in einer Rolle zu sein und trotzdem in Verbindung zu bleiben – wenn man die Geräumigkeit der Bühne verliert und in die Rolle kippt, wird alles ein bisschen abgestumpft und selbst-referentiell; aber wenn man sich andererseits zu sehr auf das Gefühl für den Raum konzentriert, scheint er womöglich zu weitläufig, als dass man ihn ausfüllen könnte.

Die Sache mit der Meditation ist ganz ähnlich. Um so zu sein, wie ein Spiegel, muss man sich entspannen, eine offene Präsenz entwickeln – stets leer von sich selbst, aber alles willkommen heißend, was auftaucht. Unsere Natur ist auch leer in dem Sinne, dass sie nicht von vornherein von irgendetwas ausgefüllt wird, sie ist immer offen und einladend allem gegenüber, was entsteht. Das, was den Raum unserer Natur ausfüllt, ist nicht diese Natur selbst, nicht ihre fundamentale Fähigkeit zum Gewahrsein. Der Fluss der zusammenhängenden Gedanken und Gefühle kann uns vorkommen, als wäre er ‚Ich‘, als wäre er das, was wir sind. Jedoch: er ist flüchtig, zieht vorüber. Wenn wir uns mit diesen Gedanken und Gefühlen identifizieren, scheint es, als würden wir in substantieller Form existieren, aber in Wirklichkeit haben wir den weitläufigen Raum verloren, der die eigentliche Basis unserer Existenz ist.

Es ist sehr wichtig, ein Verständnis dieser Tatsache zu entwickeln; man kann das üben, wenn man beispielsweise in einem Park spazieren geht. Beim Gehen kann man den Fokus der Aufmerksamkeit wechselweise auf den Körper – also die Wahrnehmung unserer Haut, des Drucks unserer Füße auf dem Boden, unseres Atems, wie er in unsere Lungen kommt und geht – und auf unser Gesichtsfeld richtet, also das, was wir gerade vor uns auf unserem Weg sehen, aber auch unseren peripheren Blick, der uns ein ausgedehnteres Gefühl des gesamten Parks vermittelt, sowie des Himmels und des weiten Raums. Indem man also die Aufmerksamkeit zwischen diesen Polen pendeln lässt, hat man ganz unterschiedliche Wahrnehmungen. Jede dieser Wahrnehmungen ist gültig als Erfahrung, aber keine von ihnen definiert uns als diejenigen, die wir sind.

Das Bild des Spiegels kann uns helfen, zu erkennen, dass wir keine Entscheidung im Sinne eines Entweder/Oder treffen müssen; wir können einfach anwesend sein mit den Dingen, die im ständigen Wandel begriffen sind. Das heißt weder, dass man an diesem Wandel zur Gänze beteiligt und ganz vertieft ist in das, was da vor sich geht – aber man ist auch nicht gänzlich unverbunden und distanziert. Wir müssen uns nicht gegen die Erfahrung wehren; wir müssen nur mit bzw. in ihr präsent sein. Weitläufigkeit des Raums und Manifestationen sind untrennbar miteinander verbunden. Die Manifestationen verunreinigen den Raum nicht und

sie werden selbst durch die Weitläufigkeit des Raums weder geschmälert noch überwältigt – beides existiert Seite an Seite. Die Leere des Spiegels ist die Basis, die es ihm erlaubt, jedwede Reflexion willkommen zu heißen – wäre er nicht leer, gäbe es ja keine Widerspiegelung. Der Glanz des Spiegels, der eine Reflexion erst ermöglicht, kann nur wirksam werden, weil der Spiegel an sich inhaltsleer ist. Es ist sehr wichtig, das zu verstehen, weil wir so gewohnt sind, das Hauptaugenmerk stets auf die Manifestationen zu richten.

Grenzenloses Potential

Das dritte Bild ist das eines kristallinen Prismas, das das weiße Licht bricht und in die Regenbogenfarben aufspaltet, aus denen es zusammengesetzt ist. Diese Farben, das verborgene Potential des weißen Lichtes, werden durch ihr Auftreffen auf die spezielle Form des Kristalls offenbar. Genauso haben wir eine immense Kapazität, uns in der Welt gegenüber unterschiedlichen Menschen auf unterschiedliche Weise zu manifestieren. Wenn wir Menschen treffen, hat das eine Auswirkung auf uns – manche machen uns glücklich, andere traurig, manche geben uns das Gefühl, ganz tief in uns selbst zu ruhen, wieder andere legen uns sozusagen still. Anstatt zu versuchen, die Kontrolle darüber zu behalten, was geschieht, können wir einfach innerhalb der jeweiligen Entfaltung präsent bleiben – in der Erkenntnis der unbegrenzten Möglichkeiten unseres Lebens.

Wir können so agieren, weil das, was sich uns da offenbart, abhängig ist von Ursachen und Bedingungen. Wenn man also denkt, dass eine Person einen traurig macht, dann ist das nur die eine Hälfte der Wahrheit. Ein Mensch macht uns traurig, weil er etwas Bestimmtes zu uns sagt, oder während wir mit ihm zusammen sind. Tatsache ist aber, dass man im Normalfall nicht seine ganze Zeit mit dieser Person verbringt, und diese Person auch nicht immer auf eine bestimmte Art und Weise mit uns spricht. Wir nehmen also ein momentanes Ereignis zum Anlass – wenn uns beispielsweise jemand beleidigt und wir uns deshalb schlecht fühlen – und denken infolgedessen: „Ich mag diese Person nicht, weil sie mir das antut.“

Wir müssen uns genau ansehen, was es bedeutet, ein Mensch zu sein. Wenn wir denken: „John ist ein schlechter Mensch, weil er mich beleidigt hat“, müssen wir uns fragen: „Wer ist John?“ – „Na ja, weil er mich beleidigt hat, weiß ich, wer John ist: er ist ein Mistkerl. Muss er ja sein – warum würde er mich, eine so nette Person, sonst beleidigen? Der einzig mögliche Grund muss in einem Fehler auf Johns Seite liegen. John ist ein Mistkerl, ich *weiß*, wer oder was John ist.“ So verfährt die ziemlich primitive Logik, die wir normalerweise anwenden und in Gedanken immer weiter ausführen.

Natürlich ist es auch möglich, dass John mich beleidigt, weil ich etwas getan habe; oder vielleicht hat eine Erinnerung, eine Veränderung innerhalb seiner Gedanken diese Reaktion ausgelöst. Die Worte sind gefallen, aber sie sind nicht das, was John immer sagt. Was tatsächlich stattgefunden hat, war ein Augenblick der Interaktion und eine

Gemütsverfärbung, eine affektive Reaktion auf diesen Moment, gefolgt von einer ausgeklügelten Geschichte, die erklärt, wie es zu diesem Moment gekommen ist und dazu dienen soll, mir einen gangbaren Weg zu weisen. Ich denke vielleicht: „Ich muss mich John gegenüber verteidigen, weil er eine Person ist, die so etwas zu mir sagt.“ Oder, wenn Mary uns kränkt: „Ich kann ihr nicht mehr vertrauen. Wäre sie eine nette Person, hätte sie das nicht gesagt.“ Auf diese Weise gestalten wir unsere Landkarte oder unsere Vorstellung von der anderen Person völlig um – auf Basis eines Augenblicks.

Natürlich haben Menschen gewisse Persönlichkeitsmerkmale und eine bestimmte Art, zu sein; aber aus der Sicht des Dharma heißt das nicht, dass sie deshalb wahrhaftig so sind. Ihre ‚Freiheit, zu sein‘ wurde eingeengt durch die Entwicklung gewisser Haltungen und Gewohnheiten; was sich also zeigt, sind die Manifestationen dieser Einschränkung. Wenn wir jetzt diese Einschränkung noch mit unseren eigenen Urteilen überlagern – wie: „Ich mag dich nicht, weil du das getan hast“ – dann verstärken wir das Faktum noch, dass wir beide durch unsere Verletzungen konditioniert und eingeengt werden. Anstatt zu denken: „Na ja – wenn du nach mir schlägst, muss ich mich eben ein bisschen rascher bewegen“, verschanzen wir uns vor neuen Verletzungen hinter einem Panzer und in diesem Prozess verlieren wir *unsere eigene* Freiheit, zu sein. Wenn uns jemand einen Schlag versetzt, weichen wir aus. Wenn wir nur sagen: „Au, du hast mir weh getan!“ und nach dem nächsten Schlag: „Au – du hast mir schon wieder weh getan“, und nach dem nächsten: „Oh nein! Du tust mir dauernd weh, ich mag das nicht!“ – wäre das ziemlich dumm.

Um mit Problemen effektiv umzugehen, muss unser Geist beweglich sein. Anstatt zu sagen: „Diese Person ist eklig, weil sie mir wehgetan hat“, kann ich auch denken: „Weil dieses Ereignis auf Grund von bestimmten Ursachen und Gegebenheiten eingetreten ist, muss ich eine neue Position beziehen und darüber nachdenken, was jetzt zu tun ist“. Nicht was zu tun ist, um eine Mauer der Verteidigung dieser Person gegenüber zu errichten, sondern was zu tun ist im Sinne eines beweglichen, sich verändernden, energetischen Engagements, das die Situation transformiert. Wenn unsere Kreativität eingeschränkt ist, erscheint uns die Welt, als wäre alles festgelegt; aber wenn wir in uns selbst gegenwärtig bleiben und unsere Kreativität zum Durchbruch gelangt, kann jegliche Situation verändert werden.

Oft ist es so, dass wir uns wünschen, eine Situation möge sich weiterentwickeln. Vielleicht treffen wir jemanden und finden diese Person sympathisch, aber wir sagen nicht ganz klar: „Ich mag dich“ oder „Ich würde dich gerne näher kennenlernen“ und so geht dieser Augenblick einer potentiellen Verbindung ungenutzt vorüber. Genauso kann es aber auch passieren, dass jemand etwas tut, was uns verletzt oder verärgert und anstatt in diesem Moment etwas zu sagen, lassen wir uns die Sache so lange gefallen, bis wir innerlich derart ins Kochen geraten, dass wir explodieren und dieser Person eins überziehen. Da wir im Augenblick nicht unvoreingenommen und präsent sind, führt die Intensivierung der Energie zu einer erhöhten Verfestigung und Erstarrung, die die Muster noch verstärkt.

Dieser dritte Aspekt des Geistes, *tsal* genannt, steht für Energie oder eine Art von Kraft; gemeint ist eine Kraft, die etwas bewirkt – ähnlich wie bei einer alten Eisenbahn, in der der Dampf immer stärker wird und schließlich beginnt, die Räder zu drehen. Es ist die Kraft, mit der wir uns in der Welt engagieren; und unser Vertrauen in die Spontaneität ist ein Teil

davon – sich nicht zu viele Sorgen zu machen, sich nicht durch Ängste einschränken zu lassen und unseren Wunsch, es richtig zu machen – denn im Grunde ist es nahezu unmöglich, es richtig zu machen. Was bedeutet das überhaupt: es richtig zu machen? Wenn wir jemand anderen zufrieden stellen, machen wir es dann richtig? Wenn wir jemandem missfallen, machen wir es dann falsch?

Das Bild des Lichts, das durch ein Prisma fällt und so in seine vielfältigen Möglichkeiten aufgespalten wird, beleuchtet die Daseinsweisen, in denen wir uns innerhalb der Welt manifestieren können – und zwar den jeweiligen Umständen gemäß; nicht fixiert auf eine selbst-referentielle Schablone von „Ich weiß, wer ich bin; ich tue dies und das mache ich nicht.“ Oder „Ich weiß, wer du bist und deshalb, weil du so bist, muss ich wiederum so sein.“

Fixiertheit sitzt fest, Spontaneität ist in Bewegung

Ich denke, sehr viele unserer Interaktionen mit anderen basieren darauf, dass wir die Art der Reaktion unseres Gegenübers auf unser Handeln vorherzusehen versuchen, so als würden wir Schach spielen. Auf diese Weise holen wir eine Art Festgefahrenheit oder Abgestandenheit in die Situation und es fällt uns schwer, in die tatsächliche Wahrheit der Umstände zu sprechen. Was immer wir tun, dauert nur einen Augenblick; wenn es von der anderen Person nicht gut aufgenommen wird, können wir uns jederzeit entschuldigen – es steht uns ein neuer Moment zur Verfügung, in der wir die Sache anders angehen können. Wenn wir allerdings denken, dass unsere Handlungen irgendwie unendlich sind, ewig währen und uns absolut definieren, kann es auf Grund dieses Missverständnisses passieren, dass wir von dieser falschen Vorstellung in Bezug auf die Konsequenzen unserer Handlungen völlig paralysiert werden.

Vielleicht denken wir: „Ich könnte so etwas nie tun! Nein – was würde dann geschehen?“ Nun – wir wissen nicht, was dann passiert; man muss es ausprobieren, bevor man weiß, was geschieht. Wenn man denkt: „Ich sollte besser nur Dinge tun, bei denen ich weiß, wie sie ausgehen werden; wenn ich also nicht weiß, was passieren wird, mach' ich das besser nicht“, dann ist das sehr konstruiert, unzusammenhängend und verwirrend, oder? Wir wissen nicht, was geschehen wird; wir können es einfach nicht wissen. Was sind unsere Kriterien für Perfektion im Leben? Wenn es unsere größte Sorge ist, niemanden zu verstimmen, ist das ziemlich schwierig, denn um das wirklich umzusetzen, müsste man allwissend sein. Um zu wissen, was andere Menschen glücklich oder unglücklich macht, müsste man Gedanken lesen können. Dann könnte man sich, wenn man sie niemals stören will, in allen Handlungen, die man setzt, aufs differenzierteste darauf einstellen. Das ist doch verrückt, oder?

Realistisch gesprochen, ist es so: da die Menschen so sind, wie sie sind, werden sie auf Grund von allen möglichen Gegebenheiten in unterschiedlichster Weise reagieren. Menschen haben ein geheimes Dasein: sie werden von Hormonen beeinflusst, vom Tageszyklus – manche sind am Morgen frisch und andere abends. Manche reagieren je nach Blutzuckerspiegel – wenn er zu weit sinkt, werden sie ein wenig verdrießlich. Menschen handeln auf Grund von unterschiedlichsten Variablen, die wir einfach nicht kennen können; also ist es verrückt, zu glauben, man könnte herausfinden, was jeweils genau die richtige

Handlungsweise wäre. Wenn wir glauben, zu wissen, was zu tun ist, setzen wir dieses Wissen wie eine Brücke ein, die uns mit den anderen verbindet; aber indem wir dies tun, unterbrechen wir die lebendige, unverbrauchte Beziehung zwischen uns und den anderen.

Nicht zu wissen und offen zu bleiben, erlaubt es uns, mit Spontaneität zu reagieren. Das ist nicht das Selbe wie zügelloses Sich-Gehen-Lassen; ich meine damit nicht, dass wir einfach alle Restriktionen fahren lassen und unsere Impulse völlig ungehindert ausleben sollten. Es geht eher darum, uns auf die Welt einzustellen, auf die gelebte Energie der anderen Person, wie sie gerade ist – ihr Gesicht, ihre Aufmerksamkeit; das wird mir eine Menge subtiler Hinweise geben, wie ich mich am besten positioniere. Dann ist das, was zwischen uns entsteht, eine wirkliche Kommunikation und eine wahrhaftige Verbindung – und nicht eine im Voraus bestimmte und in ihrer Choreographie festgelegte Abfolge von Bewegungen, die den Anleitungen folgt, nach denen ich erzogen wurde und die mir vorschreiben, wie man ein guter Mensch ist. Diese Regelwerke werden immer obsolet!

Gemeinsam sind diese drei Charakteristika ganz zentral für das Verständnis des Dzogchen, wie man in der Welt sein sollte. Zuerst ist da die Offenheit, die allem, was entsteht, erlaubt, sich zu entfalten; dann gibt es die Klarheit, die einem Spiegel entspricht, der zeigt, was gerade da ist. Und zuletzt haben wir den spontanen Ausdruck, der einer Entwicklung in unterschiedliche Formen entspricht, je nach Art der Präsenz in der Welt, wie sie ist – sie ruft uns zu einer Reaktionsfähigkeit auf, die sich nicht an Benimmregeln orientiert, sondern aus der gelebten Interaktion mit dem entsteht, was gegenwärtig ist. Das Zusammenwirken dieser drei Fähigkeiten wird als eine Art Neu-Artikulation, Neuverdrahtung, erneute Integration unserer selbst gesehen; mit ihnen geht das Ablegen aller Einschränkungen, die durch Anhaftung und Unwissenheit entstehen, Hand in Hand.

Der Umgang mit Schwierigkeiten

Wenn man jemandem begegnet, der sich ärgerlich und griesgrämig verhält, der niemals zufrieden ist und alles kritisiert, denkt man vielleicht: „Weil du so ein saures Gesicht machst und dich so schrecklich aufführst, will ich mit dir nichts mehr zu tun haben“ – damit haben wir uns ein Urteil darüber gebildet, dass das kein guter Mensch ist. Wenn wir das tun, sind wir aber bereits verloren, weil wir der Meinung sind, dieser Mensch sollte anders sein, als er es tatsächlich ist. Wenn wir uns darüber hinaus noch mit dem Gedanken identifizieren: „Ich möchte glücklich und entspannt sein; aber ich bin nicht froh, solange du nicht auch glücklich bist, weil du aber so schrecklich bist, kann ich dich nicht glücklich machen“, dann ist das ganz furchtbar. Auf diese Weise geben wir unser Leben, unsere Macht, unsere Zentriertheit in die Hand von anderen; der Ort der Macht ist dann in ihnen, nicht in uns selbst.

Von dem Standpunkt aus gesehen, den ich hier erkläre, entstehen Subjekt und Objekt immer gemeinsam – sie bilden sich gleichzeitig in einem offenen Raum, der nicht „meine“ Offenheit ist, sondern der offene Raum, in dem Subjekt und Objekt gemeinsam entstehen. Wenn wir in der Situation präsent sind, als Gewahrsein und nicht als Persönlichkeit, gibt es für uns keine vorab bezogenen Positionen. Das ‚Ich‘ wird so zur Präsenz, die des ‚Ich‘ gewahr wird, das nichts anderes ist als eine partizipative Energie, ein Teil dessen, was sich gerade abspielt. Ich

erlebe mein ‚Selbst‘ als ein kreatives Potential, das ich in unterschiedlicher Weise an die verschiedensten Situationen anpassen kann. So gesehen sind die Beschränkungen des Anderen eine Einladung an mich, mich auf unterschiedliche Weise zu manifestieren. Wenn wir die Situation aber unter dem Gesichtspunkt von Macht interpretieren, - „Warum muss immer ich nachgeben und du immer gewinnen. Wann ist die Reihe endlich an mir? Immer machen wir es so, wie du willst!“ – dann ist diese Art zu denken sehr eingeschränkt und führt unter Garantie zu einer Gegenreaktion.

Um für ein kleines Baby da zu sein, das noch nichts für sich selbst erledigen kann, müssen die Eltern sich selbst vergessen. Dabei liegt aber ein Teil des Glücks, ein Baby zu haben, in der Freiheit, auf die unterschiedlichsten Arten ‚man selbst‘ zu sein, die so ein Kind einem zugesteht – die Freiheit, alle möglichen Dinge zu tun, die man als Erwachsener mit anderen Erwachsenen nie tun könnte. Im gewöhnlichen Leben kann man nicht mitten in der Nacht diese kleinen Baby-Geräusche und –Töne machen, aber sobald man ein kleines Kind hat, kann man sich ganz verrückt und sonderbar aufführen; das ist einer der Gründe, warum Menschen kleine Babys mögen. Wenn die Kinder dann fünf oder sechs Jahre alt sind, wird die Sache etwas langweiliger, weil man vernünftiger mit ihnen umgehen muss in dem Versuch, ihnen zu helfen, selbst vernünftig zu werden; aber bei kleinen Babys ist das noch nicht der Fall. Wenn man diese Art von Freiheit als maßgebliche Grundstimmung von Interaktivität begreift, eröffnet sich einem die Möglichkeit, für andere da zu sein, ohne das Gefühl zu haben, dass es sich um eine Situation handelt, in der es um Gewinn und Verlust geht. Wir könnten sehr viel Zeit mit dieser Art von verbindendem, aufeinander eingehendem Spiel verbringen.

Es ist die dualistische Sicht eines Subjekts, das einem Objekt gegenübersteht, die Probleme verursacht. Wenn wir von einer Ursprungs-Situation ausgehen, wie: „Wenn *ich* nicht für mich bin, wer soll es sonst sein?“, dann muss ich mich nach der Nummer Eins umsehen. Die Situation wird dann zu ‚Ich gegen die Welt‘. Mit dieser Haltung wird der Andere zum Feind und wir reagieren in der Situation mit einem Machtmanöver: „Ich gebe nicht klein bei, ich gebe nicht nach und lasse die anderen ungestraft davonkommen. Ich lasse mir das nicht länger gefallen!“

Das Bild des Prismas bietet die Möglichkeit, eine solche Situation gänzlich anders wahrzunehmen. Es suggeriert, dass ich sehr viele Möglichkeiten habe, mich zu finden und meiner Person Ausdruck zu verleihen; die Art, wie der Andere sich verhält, macht mir das deutlich. Wenn jemand also wütend ist und kritisch – was gibt es dann für unterschiedliche Möglichkeiten, darauf zu reagieren? Man muss ihn nicht schelten oder versuchen, ihn zu ändern. Man könnte sich auch setzen und derjenigen Person den Rücken zuwenden – vielleicht würde sie das überraschen. Man könnte ihr den Rücken zuwenden und sagen: „Du sprichst mit mir, als wäre ich nicht da; also kann ich mich so verhalten, als wäre ich tatsächlich nicht hier; aber ich gehe nicht weg.“ Man kann sich eine radikale Intervention einfallen lassen.

Im Bereich der Psychotherapie gab es etliche Menschen, allen voran Milton Erikson, die sich irgendwie ‚links-hemisphärisch‘ verhalten konnten – mit einer Art Seitwärts-Bewegung, die sehr hilfreich war, um die vorgefassten Annahmen der anderen ins Wanken zu bringen. Eine

kritische, kontrollierende Person ist daran gewöhnt, den anderen zu dominieren; und in dem Maße, da wir unsere Freiheit verlieren, verwickeln wir uns in diese Art von Spielchen. Wenn man die Teilnahme am Spiel verweigert, eröffnen sich neue Möglichkeiten; also ist es ganz wichtig, sich die Unverbrauchtheit und Frische der Reaktion zu bewahren. Sobald man sich versucht fühlt, auf gewohnte Weise zu reagieren, sollte man sich bemühen, das abzuschütteln. Die leichteste Art, das zu erreichen, ist, sich in eine offene Weiträumigkeit zu entspannen; ohne eine derartige Kontinuität ist es ziemlich schwierig, in der Welt den anderen gegenüber offen zu bleiben.

Wenn man Kinder hat, denkt man vielleicht: „Ich habe sie heute Nachmittag angeschrien, aber ich werde das nicht mehr tun. Nächstes Mal, wenn sie sich wieder so benehmen, werde ich ihnen dies sagen, oder das... stattdessen tun.“ Aber beim nächsten Mal gehen die Kinder uns wieder auf die Nerven und diese Pläne fliegen beim Fenster hinaus. Wir denken: „Warum bloß! Das ist wirklich wahnsinnig ärgerlich!“ „Wie oft muss ich das noch sagen?“ – es gibt vermutlich keine Eltern auf der Welt, die diesen Satz nicht schon geäußert haben. „Warum hörst du nicht zu, warum lernst du das nicht?“ Nun – Tatsache ist, dass die Kinder nicht zuhören und es nicht lernen. Wir haben eine Vorstellung, die besagt: „Das Leben ist einfacher, wenn du dich meinen Plänen ffügst“ – das ist natürlich im Prinzip vollkommen richtig, aber da es sich konkret nicht so abspielt, handelt es sich dabei um eine Sackgasse. Man muss sich den Tatsachen stellen und eine Art und Weise finden, mit der Situation zu kommunizieren, denn wenn man immer nur die gleichen abgestandenen Dinge wiederholt, wird sich gar nichts ändern. Macht, Kontrolle, nachdrückliches Insistieren und Herrschaftsanspruch funktionieren nicht – sie führen vielmehr zu noch stärkerem Widerstand.

Auf gewisse Weise ist das auch hilfreich, weil es zeigt, dass ein neuer Zugang, Kreativität und Eingehen auf die jeweilige Situation eine nützlichere Art ist, gemeinsam mit anderen auf der Welt zu sein. Es verhilft uns auch zur Selbsterkenntnis, denn wenn ich dir zuliebe aus meiner gewohnten Bahn ausschiere, können davon zwei Menschen profitieren: Dir nützt es, weil ich eine Geste in deine Richtung mache; aber auch ich gewinne dadurch, weil ich plötzlich erkenne: „Oh! Da gibt es noch Spielraum; ich habe mehr Möglichkeiten, als ich ursprünglich dachte!“

Wenn uns die Beschränkungen der anderen helfen, unsere eigenen Grenzen zu überwinden, sind sie in Wirklichkeit ein Segen. Vielleicht müssen wir gar keine Probleme aus dem Weg räumen. In der tibetischen Tradition trifft man oft auf den Spruch: „Möge das Problem zum Pfad werden.“ Wenn wir uns nämlich den Schwierigkeiten öffnen, *werden* sie tatsächlich zum Weg. Durch sie erleben wir, wie wir uns selbst auf neue Weise zurückgegeben werden.

Widerstand gegen Veränderung

Es kann vorkommen, dass wir uns in einer Situation befinden, der wir offen und mit Raum zum Manövrieren begegnen wollen, aber weil wir uns nicht wie gewohnt verhalten, irritiert das die anderen und es scheint, als würde die Lage sich dadurch noch verschlimmern. Wie soll man sich also in solchen Situationen verhalten? Wenn es um den Arbeitsplatz und den Chef geht, sollte man ein wenig vorsichtig sein; die angemessene Reaktion hängt in diesem

Fall davon ab, was auf dem Spiel steht. Es gibt kein Regelwerk, das uns vorschreibt, wie wir uns zu benehmen haben.

Oft sind wir bereits Teil eines Spiels, in dem die Züge festgelegt sind – die andere Person weiß im Voraus, wie wir uns verhalten werden, also stützt sie sich in gewisser Weise auf uns. Wenn wir uns jedoch auf unerwartete Weise verhalten, die nicht mit ihrer Vorhersage übereinstimmt, fühlt sich das für sie an, als würden sie fallen. Sie ist uns gewiss nicht dankbar dafür, dass wir wachsen und uns weiterentwickeln. Im Gegenteil – weil sie sich dann fühlt, als würde sie ‚einbrechen‘, wird sie möglicherweise wütend und versucht, uns zurückzuholen, damit sie sich weiter an uns anlehnen kann. Wenn der Preis für Zugehörigkeit in so einem Fall darauf hinausläuft, die betreffende Person zu beschwichtigen oder sich ihr unterzuordnen und man gibt dem nach, verliert man seine Freiheit. Man sagt dann in etwa: „Ich verpflichte mich vertraglich, für dich die Art von Person zu sein, die du brauchst.“ Wenn man dann versucht, etwas an der Situation zu ändern, trifft man auf erbitterten Widerstand. Sobald man das durchschaut, lernt man, dass es besser ist, neu zu beginnen und sich seine Frische zu bewahren.

Eine der ursprünglichen Ideen der Psychoanalyse war die Abstinenzregel: ein Analytiker sollte nichts seine Person Betreffendes preisgeben und nicht darauf hinarbeiten, den Klienten zu beruhigen. Denn sobald man sagt: „Meine Funktion ist es, dir zu helfen, dein Leben leichter zu gestalten“, weiß der Klient, worauf es hinausläuft und beginnt, auf dieses Spiel einzugehen, anstatt seine Arbeit zu tun. Der Analytiker muss tunlichst vermeiden, sich festlegen zu lassen, denn wenn das geschieht, beginnt der Klient, jede seiner Bewegungen zu verfolgen und ihn in ein Spiel zu verwickeln, das nur dazu dient, sein Ego zu bestätigen. Damit wird die Freiheit des Therapeuten, auf neuartige und hilfreiche Weise zu reagieren, stark eingeschränkt.

Fußballmannschaften funktionieren ähnlich. Sie sehen sich die gegnerische Mannschaft auf Videos an und hoffen, dass sie im Spiel der kommenden Woche ähnlich vorgehen wird, wie vor einigen Monaten. Sie überlegen, was die gegnerischen Stürmer und der Torwart machen werden und legen sich im Voraus verschiedene Taktiken zurecht, um das zu konterkarieren. Die andere Mannschaft sieht sich natürlich auch Videos an! Aber das Match ist klarer Weise niemals einfach eine Wiederholung; und manchmal kann das Wissen darüber, wie die Menschen in der Vergangenheit agiert haben, für das Vorgehen in der Gegenwart ausgesprochen hinderlich sein.

Unsere Reaktion auf den Wunsch des Gegenübers, der Status Quo möge erhalten bleiben, wird stark davon abhängen, wie viel Macht die jeweilige Person über uns hat. Oft stellen wir uns vor, wie die Konsequenzen einer Handlung aussehen könnten und jagen uns damit selbst Angst und Schrecken ein. Wenn beispielsweise die Konsequenz meiner Handlung wäre, dass manche Leute mich nicht mehr mögen, was bedeutet das dann für mich? Kann ich damit leben, dass sie mich nicht mehr mögen?

Es ist sinnvoll, sich zu überlegen, ob man in eine von vornherein festgelegte Standard-Situation eingezwängt ist, in der man aus der Furcht vor den Konsequenzen agiert, die im

Gegenüber ausgelöst werden, oder nicht. Vielleicht reagiert die andere Person gar nicht so, wie wir das befürchten; oft jagen wir uns selbst Angst ein, weil wir glauben, zu wissen, was geschehen wird – aber tatsächlich verläuft alles ganz anders.

Solange wir nicht verstehen, dass das Leben ein in ständiger Bewegung befindlicher, unaufhörlicher Strom von Möglichkeiten ist, klammern wir uns an etwas fest und lassen nicht mehr los. Man muss vielleicht Menschen gegenüber, die bitter und hasserfüllt sind, ein wenig vorsichtig sein, aber ich glaube nicht, dass ein Mensch jemals zu hundert Prozent bitter und hasserfüllt ist. Wenn wir uns denken: „Ooops – dem gehe ich lieber aus dem Weg, das könnte gefährlich werden“, sobald jemand verbittert agiert, ist unser Handeln von der Vorstellung beeinflusst, dass dieser Mensch ausschließlich verbittert ist. Aber so ist es nicht – für den anderen handelt es sich lediglich um einen Augenblick. Wir reagieren also auf einen Moment, als wäre er das Ganze. Wenn wir uns entspannen und den anderen in Ruhe lassen, wird dieser Augenblick vorübergehen.

Ähnlich ist es mit Kindern. Manchmal haben sie schrecklich schlechte Laune, sie schlagen was kaputt und sagen: „Ich hasse dich, ich will nicht bei dir wohnen, ich will nicht, dass du mein Vater bist!“ und so weiter; und nach einiger Zeit ändert sich ihre Stimmung wieder. Wenn man zulässt, dass man davon gekränkt wird, und sagt: „Gut, ich will auch nicht, dass du mein Sohn bist – also lass uns eine Adoption arrangieren. Scher‘ dich zum Teufel!“ wäre das einigermaßen extrem. Es geht nicht darum, so zu tun, als wäre nichts passiert, sondern eher, zu denken: „Das ist nur eine Sache des Augenblicks.“ Wenn wir uns auf diesen momentanen Ausdruck konzentrieren und daraus eine dauerhafte Realität machen, also glauben, dass das, was die Person zu uns gesagt hat, wirklich das ist, was sie von uns hält, verschließen wir uns anderen Möglichkeiten. Wenn wir aber offen bleiben, stellt sich vermutlich heraus, dass unser Gegenüber sich wandelt und ein bisschen verändert.

Diese Art, zu reagieren, entspricht dem spiegelgleichen Geist, denn wenn wir es zulassen können, dass die Person wütend ist und ihr gegenüber trotzdem offen bleiben, wird sich ihr Ärger verändern. Natürlich – wenn jemand uns auf Basis eines ausgeprägten Vorurteils nachhaltig definiert, müssen wir vorsichtig sein. Wenn ein Kind in der Schule gemobbt wird, muss man sofort etwas dagegen unternehmen. Sobald die anderen merken, dass sie ein Kind mobben können, werden immer mehr mitmachen, also muss man resolut vorgehen, um die fixe Vorstellung außer Kraft zu setzen, die sie von einem haben.

Das „Selbst“

Wenn wir uns unseren gegenwärtigen Zustand vor Augen führen, wie wir, durch die Macht der Verwirrtheit gebannt, Samsara durchwandern, beschleicht uns womöglich das Gefühl, dass da irgendetwas schiefgelaufen ist. Unsere Heimwerker-Bemühungen, das Problem zu reparieren, zeitigen keine guten Resultate, weil wir ungeeignetes Werkzeug benützen. Es ist so, als würden wir versuchen, bei uns zu Hause etwas mit einem zu kleinen Schraubenzieher zu reparieren oder als benützten wir eine Laubsäge, obwohl es eigentlich einer Motorsäge bedürfte – man wird keine gute Arbeit leisten und womöglich das Werkzeug dabei ruinieren. Gemäß buddhistischem Verständnis setzen wir unser Denken als Werkzeug bei Aufgaben ein, die dafür ungeeignet sind. Die Gedanken werden überbeansprucht. Das trübt die Klarheit

unseres Gewahrseins und verhindert, dass wir in der Lage sind, das richtige Werkzeug zu identifizieren oder festzustellen, dass neues Werkzeug vonnöten ist.

Wenn man buddhistische Bücher liest, findet man immer wieder den Ausdruck: ‚über das Denken hinausgehen‘ oder ‚Geist, frei von Gedanken‘. Das heißt nicht, dass man versuchen sollte, sämtliche Gedanken aus dem Geist zu verbannen. Genau genommen ist das völlig unmöglich, weil die Gedanken nichts anderes sind als die Energie unseres Geistes. Gemeint ist vielmehr, dass Gedanken niemals ihren eigenen Seinsgrund identifizieren können, ihre eigene Natur. Gedanken beziehen sich auf andere Gedanken; sie erlangen ihre Gültigkeit auf Grund von Kontrasten und Vergleichen. Gedanken können niemals über sich selbst hinaussehen. Wir müssen also versuchen, zu erkennen, wo die Gedanken herkommen, wie ihre Natur beschaffen ist und was ihre eigentliche, angemessene Funktion sein könnte.

Man findet auch oft den Ausdruck ‚Nicht-Selbst‘ oder ‚Nicht-Ego‘, aber klarerweise haben wir alle so etwas wie ein Selbst oder ein Ego. In gewisser Weise ist das auch kein Problem, weil das Ego einfach der Ort unserer Selbst-Bezüglichkeit ist, ohne den das Leben nicht möglich wäre. Wenn man seinen Mantel anziehen möchte, aber sich nicht erinnern kann, welcher einem gehört, oder wenn man vergisst, welches das eigene Auto ist, wäre das höchst problematisch. Es ist nötig, in sich selbst einen Punkt zu haben, der unterschiedliche Arten von Identifikationen vornimmt und auch Besitzansprüche erheben kann. Freiheit besteht nicht darin, zu sagen: „Keine Ahnung, wem das gehört. Nimm‘ es, wenn du willst.“ Zu sagen: „Das gehört mir“, ist keine Aussage, die auf fundamentaler Unwissenheit beruht.

Es ist aber wichtig, zu wissen, dass wenn wir sagen: „Das gehört mir“, der Grund, warum etwas ‚meines‘ ist, darin liegt, dass ich die Person bin, die ins Geschäft gegangen ist und dieses Ding gekauft hat; also eine Entscheidung getroffen hat, diesen Gegenstand zu erstehen und nicht einen anderen. Dass die ‚Meinheit‘ des Objekts sich aus einer ganzen Reihe von Ursachen und Bedingungen zusammensetzt – und dass das Ding nach einiger Zeit aufhören wird, meines zu sein. Daran erkenne ich, dass ‚mein‘ zu sein eine Beziehung ist, ein Zusammenhang – das Objekt ist etwas, zu dem ich in Beziehung stehe und nicht eine Verlängerung meiner selbst. Es gibt nichts, was aus sich selbst heraus existiert; Besitzanspruch anzumelden bedeutet, eine bestimmte Modalität der Teilhabe am sich entfaltenden Feld zu manifestieren.

Genauso ist es nicht das Selbe, ein Selbst zu haben wie *man selbst zu sein*. Das Selbst als vertrauter Ort des Selbstbewusstseins und des Aufeinander-Bezogenenseins mit der Welt ist nur eine von vielen Möglichkeiten, wie wir unsere Existenz erleben – keine eigentliche Identität. Das Selbst ist der Ort der endlichen, auf Gegenseitigkeit beruhenden Identität. Es funktioniert als Instrument, mit dessen Hilfe ich Aussagen machen kann über mich selbst und darüber, wo ich mich in der Welt in Beziehung zu anderen verorte. Was mich zu einem ‚Mich‘ macht, ist die Tatsache, dass es Vorurteile gibt, die fester Bestandteil dieses Selbst sind – ich

bevorzuge eine Farbe oder ziehe gewisse Nahrungsmittel anderen vor, und so fort. Diese Unterscheidungen und Wert-Zuordnungen sind Ursachen für die Vereinzelung, oder Spezifität, des Ich-Seins.

Das Bild der Lichtbrechung, das wir als Vergleich herangezogen haben, zeigt uns die Myriaden von Möglichkeiten, denen wir Ausdruck verleihen, die vielen Arten, auf die wir das Gefühl dessen, wer wir sind, erweitern können. Aber jeder von uns hat dennoch einen bestimmten Rhythmus, eine grundlegende Art des Pulsierens, in der wir uns als wir selbst erleben. Man muss nicht ‚etwas Beliebigen‘ werden, um zu vermeiden, ‚etwas Konkretes‘ zu sein – wir alle sind sowohl ‚etwas‘, als auch gleichzeitig die Möglichkeit, ‚alles‘ zu sein. Wir haben eine weitaus größere Bandbreite, unser persönliches Potential je nach den herrschenden Umständen umzusetzen, aber es wird immer einige Dinge geben, die wir lieber mögen als andere. Aber: das, woran wir uns halten, definiert oder limitiert nicht das, was wir sind; es definiert höchstens das, woran wir uns halten. Wenn man Maltesers mag, wird man deshalb noch nicht selbst zum Malteser; es bedeutet einfach, dass man gerne Maltesers isst. Man kann zwar ein ausgeklügeltes psychologisches Profil auf Basis der Tatsache erstellen, dass jemand Maltesers mag; aber das wird niemals Auskunft darüber geben können, wer diese Person in Wirklichkeit ist.

Wenn man blau lieber mag als rot, definiert sich diese Referenz selbst; alles, was ausgesagt wird, ist, dass jemand eine Farbe einer anderen vorzieht. Wenn du blau lieber magst und deshalb mehr blaue Kleidung kaufst als rote, schränkt das deine Garderobe ein, aber nicht dein grenzenloses Potential als menschliches Wesen. Der Buddhismus weist darauf hin, dass es ein Fehler ist, dem innerlichen Gefühl eines Selbst zu erlauben, sich durch die Entscheidungen zu definieren, die wir treffen – die Unendlichkeit unseres Wesens wird durch die Endlichkeit unserer Auswahl weder konditioniert noch eingegrenzt.

Überprüfe die Optionen, triff eine Entscheidung und bleibe dabei

Als menschliche Wesen müssen wir zwangsläufig Entscheidungen treffen. Wenn man in den Supermarkt geht und sich nicht entschließen kann, etwas Bestimmtes zu kaufen, weil alles so interessant aussieht, hat man entweder halluzinogene Pilze oder LSD eingenommen oder man steht an der Grenze zur Psychose. Man muss diese Entscheidungen fällen, man muss sagen können: „Ich mag dies; und jenes mag ich nicht“ – oder der Einkaufswagen wird sich niemals füllen. Wenn man unfähig ist, seinen Einkaufswagen zu füllen, ist man verrückt – fundamentale psychiatrische Diagnose! Um in der Welt funktionieren zu können, müssen wir uns die Optionen ansehen, die sich bieten, eine Entscheidung treffen und dann dabei bleiben. Ängstliche Menschen tendieren dazu, eine Entscheidung auseinanderzunehmen, indem sie sie wieder und wieder durchgehen und die vorhandenen Möglichkeiten ohne Ende wiederkauen, weil sie sich zu nichts entschließen können.

Teil unserer Endlichkeit ist es, zu sagen: „Ich hätte gerne Huhn und kein Lamm.“ Wenn dann jemand anderer sagt: „Ich nehme das Lamm“, denkt man vielleicht: „Oh...!“ – aber man

bleibt bei seinem Entschluss und isst sein Huhn. Es ist ganz wichtig, zu erkennen, dass die Tatsache, dass wir endlich sind, keine Minderung bedeutet, sondern dass es sich dabei um eine Geste in jeden neuen Augenblick handelt. Man kann nur Augenblick für Augenblick endlich sein – und jeder dieser Momente hat eine ganz eigene Qualität und Beschaffenheit. Auch wenn wir uns erlauben, in diesem Moment von der Präzision des Augenblicks definiert zu werden, heißt das nicht, dass wir dadurch die Unendlichkeit des Potentials verlieren, das sich ständig in all den Veränderungen manifestiert, die jeden Moment vor sich gehen. Das Unendliche wird vom Endlichen nicht konditioniert und das Endliche wird von der Offenheit des Unendlichen nicht geschmälert.

Manchmal geraten Menschen in eine Situation, in der sie denken: „Was habe ich nur mit meinem Leben gemacht? Andere Leute haben die Welt bereist und dies und jenes getan; und ich habe kaum etwas erlebt“, und das macht sie dann sehr traurig. Aber das Leben mit vollen Zügen zu leben heißt nichts anderes, als in einer erfüllten Beziehung zu sich selbst zu stehen. Diese Beziehung entwickelt sich aber nicht aus der Vielfalt und der Komplexität oder der Fülle an Aktivitäten in der Welt. Wenn man in die Karibik fährt oder eine Kreuzfahrt um die Welt macht und jeden Abend am Tisch des Kapitäns diniert, erhält das Leben dadurch noch lange keinen Zugang zur Unendlichkeit. Es beschert uns vielleicht eine größere Bandbreite an interessanten

endlichen Erfahrungen, aber man kann die Grenzen des Endlichen nicht mit Hilfe einer größeren Menge interessanter endlicher Erfahrungen transzendieren.

Das ist auch das Problem mit der Sucht. Menschen nehmen Kokain, weil sie glauben, es vermittele ihnen ein Gefühl der Offenheit, aber dieses vorübergehende Gefühl der Öffnung vergeht rasch wieder. Das Endliche kehrt immer zu sich selbst zurück und um dem Gefühl dieses Kollapses zu widerstehen, wollen wir immer mehr von den Substanzen einnehmen. Aber die Welt zu konsumieren ist nicht die Methode, dem Unendlichen näherzukommen; die Unendlichkeit ist immer schon da und sie ist völlig frei. Man kann sie weder kaufen noch sie verbessern, man kann sich ihrer in keiner Weise bemächtigen – und doch: in jedem Augenblick, in dem wir uns entspannen, ist die Befreiung da, das Gegebensein im Faktum, grundlegend frei von Konditionierungen zu sein.

So ist also die Tatsache, dass wir ein Gefühl unseres Selbst entwickeln, dass wir bestimmte Gedanken haben, Entscheidungen treffen, ein angenehmes kleines Leben haben, kein Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung. Man muss sein Leben nicht wegwerfen; man muss keine große Unruhe in sein Leben bringen. Man kann einen stinknormalen Bürojob haben, im Garten arbeiten, die Kinder großziehen, einen Kuchen zum Geburtstag seiner Mutter backen – man kann alle diese Dinge tun. Das sind alles endliche Aktivitäten und wer ist es, der sie erlebt? Man selbst. Aber wer bist du?

Zwei Arten der Existenz

Wir haben zwei Seins-Möglichkeiten: Den Bereich der Endlichkeit, wo man einen Kuchen bäckt und ihn seiner Mutter überreicht, was uns insofern definiert, als wir das Kind dieser bestimmten Frau sind. Aber der Augenblick, in dem wir ihr den Kuchen überreichen, oder was auch immer wir gerade tun, führen wir auf eine Art und Weise aus, die nur uns selbst eignet; mit den Mustern und Rhythmen, die uns als uns selbst identifizieren. Wer also macht diese Erfahrung? Was ist die Natur dieses Gewahrseins, das in genau diesem Augenblick präsent ist? Wenn wir danach suchen – was finden wir?

Na ja – *ich* strecke meine Hand aus, *ich* atme, *ich* lächle, *ich* sage: „Hallo, Mum, hier ist ein Kuchen für dich.“ Haben meine Hände ein Bewusstsein, um mir zu sagen, womit sie gerade beschäftigt sind? Nein – mein Geist tut das. Wer weiß, dass ich lächle? Ich weiß, dass ich lächle, weil ich mein Gesicht spüren kann – mein Bewusstsein sagt mir das. Ich bin mir bewusst, dass diese Dinge sich abspielen, aber wer ist es, der sich da bewusst ist? Das ist die grundlegende Frage, der wir uns widmen müssen, weil so lange die Antwort auf die Frage: „Wer bin ich?“ lautet: „Ich!“, kehrt diese Frage, die uns öffnen und eine Bewegung in Richtung Unendlichkeit ermöglichen könnte, zur endlichen Definition mit Hilfe eines Konzeptes zurück; zur vertrauten Vorstellung, dass *ich* es bin, der hier handelt. Dann erübrigen sich alle weiteren Fragen, oder? Wer handelt hier? Ich. Wer bin ich? Ich bin ich! Das geht immer so im Kreis, immer und immer wieder. Was wir untersuchen müssen, ist: „Wer stellt diese Frage?“ Das ist ein zentraler Bereich der Ermittlungen innerhalb der buddhistischen Praxis.

Wir machen jetzt die Übung der drei „Aa“ – also lasst euren Blick im Raum vor euch zur Ruhe kommen. Man erlebt laufend etwas; vielleicht seid ihr nach dem Mittagessen ein bisschen schläfrig, aber ihr seid nicht tot, also geht etwas vor sich, es ist jemand anwesend. Vielleicht ist alles ein bisschen diffus, aber egal – wer ist es, der hier anwesend ist? Das Wichtige ist, diese Frage nicht so zu stellen, als wäre man ein Detektiv, der einen Fall untersucht – man sieht sich nicht angespannt nach Hinweisen um. Ihr beobachtet die Dinge mit derselben Art von Aufmerksamkeit, wie ihr etwa die Bewegung eurer Hand zur Kenntnis nehmen würdet, wenn ihr gerade tanzt. Ihr würdet euch das nicht von außen ansehen und dabei denken: „Was machen meine Hände da eigentlich?“ Euer Gewahrsein würde euch wissen lassen, was eure Hände gerade tun, weil euer Gewahrsein auch eure Arme umfasst und sie euch so zeigt, wie sie wirklich sind. Obwohl dieses Gewahrsein jederzeit offen und zugänglich ist, ist es auch ganz präzise; es ermöglicht ein sehr genau strukturiertes Präsentsein in der Erfahrung.

Wir entspannen uns und lassen die drei „Aa“ ertönen, und dann sitzen wir einfach. Gedanken steigen auf, wir erleben etwas. Wir werden dessen gewahr, also muss dieses Erleben von einer Instanz registriert werden – von mir. Wo sitzt der Geist, der diese Erfahrungen macht? Wo ist er beheimatet? In meinem Körper? Vielleicht kommt ihr zu der Erkenntnis, dass er im linken Knie wohnt – eine interessante Lösung! Also bleibt ihr dran und beobachtet immer weiter, und vielleicht kommt ihr jedes Mal zu dem Schluss, dass euer Geist im linken Knie sitzt. Dann stellt sich natürlich die Frage: Wer weiß, dass mein Geist im linken Knie sitzt? Ein anderer Teil meines Geistes. Und wo ist der zu Hause? Man beobachtet weiter und wann auch immer man zu der Überzeugung gelangt, dass der eigene Geist irgendwo an einer speziellen Stelle angesiedelt ist, schaut man erneut hin und fährt mit der Beobachtung fort, bis man einen stabilen Ursprungsort für den Geist findet.

Dann kann man seine Beobachtungen ausweiten: was hat dieser Geist für eine Form? Ist er eckig, rund, groß oder klein? Was hat er für eine Farbe? Blau oder rot, oder gar grün? Wo kommt er her, wohin geht er? Das sind die zentralen Fragen, die wir uns stellen müssen, wobei wir ganz nahe an unserer Erfahrung dranbleiben, in der Präsenz des Gewahrseins, das untrennbar mit unserer Erfahrung verbunden, aber dennoch nicht diese Erfahrung selbst ist. Was ist dieses Gewahrsein? Wo ist es zu Hause? In meinem Körper? Außerhalb meines Körpers? Wird es von meinem Körper erzeugt? Ist mein Körper eine Erfahrung, die von diesem Geist gemacht wird, den ich gerade versuche, zu finden? Fahrt mit diesen Untersuchungen fort.

Anfänglich ist es am besten, die Übungs-Perioden kurz zu halten, weil es sich um eine ziemlich ungewöhnliche Erfahrung handelt; später kann es hilfreich sein, sich mit diesen Fragen länger hinzusetzen. Es ist nämlich ziemlich schwierig, zu lernen, diese Fragen zu stellen, ohne damit in eine weitere dualistische Aufspaltung zwischen Fragesteller / untersuchtem Gegenstand zu verfallen. Wir tendieren dazu, uns zu rüsten und unsere Kräfte zu mobilisieren, aber in diesem Fall ist es wichtig, ganz entspannt und der Erfahrung gegenüber offen zu bleiben. Es ist, als wollte man im Wald einen Vogel beobachten – man muss ganz still werden. Man kann den Vogel nicht suchen, das würde Unruhe erzeugen; aber wenn man offen und entspannt bleibt, wird sich der Vogel von selbst innerhalb des Gewahrseinsraumes zeigen. Normalerweise ist es so, dass wir, sobald etwas auftaucht, an dieser Sache anhaften, als wäre dieses Auftauchende unser Geist. Auf diese Weise verwechseln wir die Frucht unseres Geistes oder seine Energie mit dem Geist selbst. Also geht es darum, zu versuchen, uns ein kleines bisschen zurückzulehnen, eine kleine Distanz zwischen uns und die Erfahrung zu legen.

Wenn man ruhig bei einer Erfahrung verharnt, ohne zu versuchen, sie herum zu schieben, wird man vermutlich bemerken, dass sie sich von selbst bewegt. Die Gedanken unseres Geistes, seine Kreativität, entstehen aus dem Raum des Geistes und lösen sich auch wieder in ihm auf. Aber oft scheint es, als würden sie nicht einfach entstehen und wieder vergehen, sondern als hinterließen sie eine Spur – wie eine Haut, die sich auf dem Kaffee bildet. Es scheint, als würden die Gedanken in unserer Nähe ein bisschen klebrig, als blieben sie haften. Wenn wir uns dann mehr für sie interessieren und beginnen, uns aktiv mit ihnen einzulassen, um über sie nachzudenken oder sie auszuschnücken, fühlt sich das so an, als würden wir selbst zu dieser Bewegung. Das ist ein Indiz dafür, dass unsere Identität sowohl die unendliche Offenheit als auch die präzise Identifikation als Dieses oder Jenes umfasst. Wenn wir unsere wahre Basis der Offenheit unter den Füßen verlieren, führt uns die Über-Identifikation mit den auftauchenden Formen in die Irre, ohne dass wir jemals tatsächlich das immer offene Feld verlassen. In dem Maße, da unsere Stille abhanden kommt, jagt eine Bewegung die nächste und wir sausen allesamt überall herum. Das Gefühl, dass es sich dabei um ‚mich‘ handelt, oder dass das mit ‚mir‘ oder für ‚mich‘ passiert, führt zu einem ganz eingeschränkten Fokus, der den tatsächlichen Kontext aus den Augen verliert. Dennoch sind diese Gefühle nicht etwas, das unabhängig vom Feld der Erfahrungen existiert. Das Selbst und das Andere, Subjekt und Objekt, sind beides Erfahrungen, die in und aus dem unendlichen offenen Feld des Gewahrseins entstehen. Also muss man entspannt und präsent bleiben und dem Geist erlauben, sich zu offenbaren. Wir jagen ihm nicht hinterher, sondern wir bleiben mit dem Phänomen präsent, so, wie es ist; etwas geht vor, aber was ist das? Falls man eine Antwort darauf findet, muss die nächste Frage lauten: „Was ist die eigentliche Beschaffenheit desjenigen, der das weiß?“

Auf Grund unserer Anhaftung haben wir uns lange Zeit an vergänglichen, flüchtigen Erfahrungen angehalten, als wenn es sich dabei um ‚mich selbst‘ handelte. Wir waren vergleichbar mit jemandem, der einen Fluss überquert, indem er von Stein zu Stein springt, und immer weiter, zum nächsten und wieder zum nächsten. Wenn uns die Praxis vertrauter wird, gibt es immer noch diese „Steine“ – wir machen also nach wie vor Erfahrungen – aber wir müssen uns nicht mehr mit unserem gesamten Gewicht auf ihnen abstützen. Wenn wir ruhig bleiben, löst sich die Bewegung der Energie, die wir für unser individuelles Selbst halten, allmählich auf. Es gibt niemanden, der auf etwas treten muss, das so aussieht, als wäre es zuverlässig und belastbar. Das ‚Selbst‘, das anhaftet, ist nichts als die Energie des Geistes, die auf sich selbst zurückverweist.

Wir können dieses Phänomen in Aktion beobachten, wenn wir uns zum Beispiel Sorgen näher ansehen. Man kann sich nur Sorgen machen, wenn es etwas gibt, über das man nachdenken kann. Wenn man auf einen Zug wartet, fragt man sich vielleicht: „Wann kommt nur dieser Zug?“ Wenn dann eine Verspätung angezeigt wird, ist das Anlass für eine Menge von Gedanken: „Was wird jetzt passieren? Muss ich wo anrufen?“ – Aber wenn einem klar wird, dass man sich Sorgen macht, kann man alle diese Gedanken unter das Thema ‚Besorgnis‘ subsumieren und muss sich nicht so intensiv mit ihnen auseinandersetzen. Die Gedanken können immer noch auftauchen, aber man weiß, dass man sich ein bisschen Sorgen macht, zu spät zu kommen und dass dieser Vorgang einfach das ist, was der Geist tut, wenn er besorgt ist. Anstatt sich voll und ganz in die sorgenvollen Gedanken hineinzubegeben und sich an ihnen anzulehnen, als könnte das zu einem sinnvollen Ergebnis führen, lässt man sie einfach los. Wir erlauben ihnen, einfach ‚Sorge‘ zu sein. Genau wie beim Meditieren, wenn der Geist dazu tendiert, an bestimmten Dingen kleben zu bleiben und sich mit ihnen zu identifizieren – Gefühle, Gedanken, was auch immer – geht es darum, den Moment zu ergreifen und sich ein bisschen zurückzulehnen, um die dynamische und vergängliche Beschaffenheit dieser Phänomene sichtbar werden zu lassen.

Stille und Bewegung

Die entscheidende Frage lautet: „Was steht still und was ist in Bewegung?“ Unser gegenständliches Selbst, das Selbst, das sagt: „Ich bin ich“, „das ist das“, „dies ist dies“, ist scheinbar dauerhaft und stabil, aber in Wirklichkeit ist es unaufhörlich in Bewegung. Indem ich behaupte, etwas zu wissen, repetiere oder wiederhole ich mein Dasein. Weil ich das ständig so tue, scheine ich für mich selbst existent zu sein, aber de facto bin ich von einer repetitiven Aktivität abhängig – der ständigen Wiederholung vergänglicher Identifikationen.

Die Erkenntnis, dass unsere Existenz nichts Dauerhaftes, Stabiles ist, sondern dynamisch und vernetzt und dass es eine Instanz gibt, die sich dessen gewahr ist, steht im Zentrum des buddhistischen Verständnisses. Wenn man sich ins Gewahrsein entspannt, wird man feststellen, dass es sich nicht ändert, obwohl alle anderen Aspekte der eigenen Person in ständigem Wandel begriffen sind. Das Gewahrsein selbst ist inhaltslos, wie ein Spiegel. In der Meditation erleben wir immer und immer wieder das Zurückkippen in die Identifikation mit dem, was gerade auftaucht. Also üben wir beim Praktizieren, uns – sobald wir in die

Identifikation kippen – einfach selbst wieder freizusetzen. Man kann das tun, indem man sich in den Ausatem hinein entspannt; indem wir tief ausatmen und dann präsent bleiben, erleben wir, als Gewahrsein, die Gedanken wie sie kommen und gehen.

Am Anfang kann es ziemlich schwierig sein, den Unterschied zwischen dem Gewahrsein und unserem üblichen Selbstgefühl zu erkennen. Aber wir können uns immer an den Vergleich mit der kristallinen Kugel erinnern, die rot zu sein scheint, wenn man sie auf ein rotes Tuch legt. Es ist, als würde die Kristallkugel sich mit Röte füllen, aber sie nimmt selbst niemals Farbe an, wie beispielsweise ein Stoff, der rot gefärbt wird, sondern sie bleibt immer ein farbloser Kristall. Ihre Klarheit wird nicht beeinträchtigt oder von der roten Farbe verändert, die durch sie durchscheint. Genauso ist es auch, wenn ein Gedanke in unserem Geist auftaucht: er scheint den Geist auszufüllen. Es ist nicht so, dass sich mein Geist hier herüber befindet und ich durch ein Fernglas auf einen Gedanken schaue, der sich da drüben, irgendwo anders manifestiert. Wenn wir vom Geist sagen, dass er offen und grenzenlos ist, heißt das nicht, dass er einem großen Raum gleicht, und dass der auftauchende Gedanke etwas Kleines ist, wie ein Vogel, der den Raum durchfliegt. Der Geist hat weder Form noch Farbe; er verschmilzt nicht mit dem, was da auftaucht, aber er ist auch nicht völlig davon getrennt. Wann immer etwas erfahren wird, ist er gegenwärtig, ohne dass er sich etwa erst ‚dorthin‘ bewegen müsste. Man kann den Gedanken in Wirklichkeit nicht vom Geist trennen, aber der Geist ist nicht identisch mit den Gedanken.

Wenn Gedanken im Geist auftauchen, muss man sie nicht wegschieben; sie entstehen in und durch den Geist, aber auch *als* unser Geist. Das liegt daran, dass der Geist zwei Seinsweisen hat: – seine Offenheit und seine Energie. Die Energie zeigt sich als Gedanke; wenn man also die Offenheit erfahren will, muss man vermeiden, mit der Energie zu verschmelzen. Offenheit und Energie sind untrennbar miteinander verbunden – es liegt in der Natur des Geistes, Gedanken zu erzeugen. Es geht also darum, in den Augenblicken gegenwärtig zu sein, in denen es keine Gedanken gibt und dann zu beobachten, wie Gedanken auftauchen. Man stellt fest, dass sie in diesem Raum entstehen, durch diesen Raum hindurch und in diesen Raum zurückkehren. Weil Gedanken strukturiert sind, erzeugen sie die scheinbare Kontinuität einer Identität des Selbst. Der springende Punkt ist also, die Integration von Offenheit und Bewegung aufrechtzuerhalten, um Dualität zu vermeiden, Verdinglichung, Anhaftung und auf dem Ego basierende Sensitivität. Stille und Bewegung werden nicht homogenisiert, man kann sie nicht ineinander klappen, aber sie sind dennoch untrennbar miteinander verbunden. Um diesen Zustand in der Meditation zu erfahren, braucht man Disziplin und darf Mühe nicht scheuen, aber gleichzeitig muss man völlig entspannt bleiben, ohne nach etwas zu streben; das wird im Laufe der Zeit mit zunehmender Erfahrung einfacher.

In den buddhistischen Lehren findet man immer wieder den Satz: „Alles ist Geist.“ Wie können wir das mit unserer äußeren Erfahrung in Einklang bringen? Nun – diese Uhr, die ich hier halte, existiert für uns alle als Erfahrungsgegenstand. Als Erfahrung existiert sie auf der Ebene der Wahrnehmung – wir können sie anschauen und sehen, aber sie existiert auch als ein Ort, auf den wir unsere Erinnerungen, Assoziationen und Interpretationen projizieren können. Jeder von uns kann sagen: „Das ist eine Uhr“; aber unsere individuelle Erfahrung wird subtile Unterschiede aufweisen. Die Uhr ist eine geistige Erfahrung. Auch wenn ich denke: „Oh, das ist nicht nur eine geistige Erfahrung – es ist eine physische Erfahrung!“ – wer

macht diese physische Erfahrung? Ich. Okay, aber wo spielt sich diese physische Erfahrung ab? ... In meinem Geist!

Auch Autos, die mit großer Geschwindigkeit auf uns zukommen, sind geistige Erfahrungen, aber wenn wir einfach mitten auf der Straße stehenbleiben und sagen: „Geist – Stop!“ wird das vermutlich nicht funktionieren. Die Tatsache, dass die Objekte unserer Welt Erfahrungen sind, bedeutet nicht, dass sie dadurch zu Zuckerwatte werden. Wenn man ein scharfes Messer in der Hand hält, ist seine glänzende Schneide eine Erfahrung und wenn man sie über den Finger zieht, ist das austretende Blut ebenfalls eine Erfahrung! Alles ist Erfahrung, aber wir wollen, dass gewisse Erfahrungen sich an bestimmten Orten ereignen. Erfahrung *gleicht* einem Traum, aber sie ist kein Traum. Sie ist insofern wie ein Traum, als sie sich Augenblick für Augenblick entwickelt. Sie ist eine Offenbarung, innerhalb derer es Muster und Sequenzen gibt, die ihrer eigenen Logik folgen. Es gibt nirgendwo substantielle Entitäten – nur Erscheinungen, die keinerlei innewohnende Essenz oder eigene Wesenheit haben.

Aber weil diese leeren Erscheinungen aus Energie bestehen, haben sie Auswirkungen aufeinander. Das ist der sogenannte Mittlere Weg – nicht nur Form, nicht nur Leere, aber Form *und* Leere gleichzeitig.

Gehe leichtfüßig in dieser Scheinwelt

Es wäre ein großer Fehler, zu glauben, dass Erscheinungen nicht gefährlich sind, weil sie keine innewohnende Eigenexistenz haben, oder, um es anders zu sagen, weil sie nur ‚der strahlende Glanz des Dharmakayas‘ sind; denn die Dinge beeinflussen sich gegenseitig.

Es ist ein weitverbreitetes Missverständnis, Lehrmetaphern zu konkretisieren. Wenn man liest, Erfahrung gleiche der Widerspiegelung des Mondes auf der Wasseroberfläche, oder sie sei *wie* eine Fata Morgana, heißt das noch lange nicht, dass ein Motorrad nur deshalb, weil ich seine existentielle Leere erkenne, tatsächlich zu einer Fata Morgana *wird*. Leere ist nicht das Gegenmittel zur Form – es ist das Gegenstück zur Fixierung, zur Anhaftung und der daraus resultierenden Verwirrung. Alle Formen lösen sich irgendwann einmal von selbst auf; aber bis es soweit ist, besteht die Form als Form. Und solange unser Körper eine konkrete Form hat, gibt es jede Menge andere Formen, die ihm zusetzen oder Schaden zufügen können. Die illusionäre Beschaffenheit der Erscheinungen zu erkennen, bedeutet, sie mit leichter Hand zu halten, mit ihnen zu arbeiten, ohne jedoch ihre Charakteristika zu missachten. Was das Meditieren einem ermöglicht, ist die Erkenntnis der Leere aller Erfahrung, sodass wenn man tatsächlich von einem Auto umgefahren wird und stirbt, man so entspannt und offen bleibt, wie es unter diesen Umständen möglich ist, ohne allzu entsetzt zu sein. Unser Verständnis des Prinzips der Leere wird das Auto nicht davon abhalten, uns umzufahren, wenn wir beim Überqueren der Straße nicht aufpassen.

Die Geschichten von wundersamen Ereignissen, von denen die tibetische Tradition voll ist, sind dazu gedacht, in uns das Gefühl wachzurufen, dass unseren gewohnheitsmäßigen und einschränkenden Glaubenssätzen in Bezug auf die Welt und uns selbst keine tatsächliche Realität innewohnt. Das sind wirklich großartige Geschichten, und wenn wir sie symbolisch

verstehen und sie dazu benützen, unser Vertrauen zu stärken, dann werden sie zu einer Art innerem Tai Chi, mit dessen Hilfe wir die Einschränkungen auflockern, in die wir uns durch die unfassbar regulativ wirksame Dominanz der materiellen Welt gezwängt fühlen. Eine Welt, in der wir uns fühlen, als hätten wir die Größe einer Erdnuss, als wäre alles andere groß und stark und wir würden gar nicht existieren, es sei denn, wir unternehmen ständige Anstrengungen, uns einzufügen und anzupassen. Was uns diese Geschichten nahelegen, ist: locker und in der eigenen Energie zu bleiben und mit der Welt zusammenzuarbeiten. Wenn einem das gelingt, wird man feststellen, dass die Welt sich ändert und unablässig neue Möglichkeiten hervorzaubert.

Es gibt im Leben keinerlei Garantien. Wir ziehen die Kontrolle dem Gewahrsein vor, weil das Gewahrsein uns keine Garantien bietet und keine Sicherheiten. Wenn man einer Sache gewahr wird, gibt einem das die beste Chance, mit dem umzugehen, was tatsächlich *ist*; aber das heißt nicht notwendiger Weise, dass die Sache gut ausgeht. Es bedeutet, dass man anwesend ist als Teil dessen, was sich da entfaltet und daher die beste Chance hat, die Entwicklung zu beeinflussen. Aber der Ausgang der Sache lässt sich nicht vorhersagen – von niemandem.

Die Gefahr der Definitionen

Dzogchen Texte weisen uns auf die Tendenz unseres Geistes hin, vergänglichen Phänomenen eine dauerhafte Beschaffenheit zu verleihen. Manche Menschen denken beispielsweise: „Ich kann nicht meditieren, mein Geist ist niemals klar.“ Das heißt soviel wie: auf Basis bestimmter Muster von auftretenden Phänomenen glauben sie, dass sie von diesen Mustern definiert werden, dass sie die Grenzen ihrer Existenz anzeigen. Die Anleitung lautet immer: „Keine Sorge, du musst nicht verzweifeln, entspanne dich einfach in der Gegenwart dessen, der gewahr ist, dass du nicht meditieren kannst.“ „Ich kann nicht meditieren“ ist einfach eine Aussage, die man sich selbst gegenüber trifft; aber wenn man daran glaubt, wird sie funktionell wahr.

Der Großteil unserer Konditionierung und der Einschränkungen, denen wir als Menschen unterworfen sind, beruht auf einem inneren Dialog. Selbsthass ist sehr, sehr weit verbreitet. Menschen sagen: „Ich kann mich nicht ausstehen“. „Ich hasse mich“. „Ich bin blöd“. „Ich mache immer alles falsch“ und sie käuen diese Gedanken endlos wieder. Ihre innere Welt funktioniert wie ein Diskurs zwischen zwei Stimmen – die eine ist aktiv und angriffslustig, die andere passiv, akzeptierend und passt ihre Form dem Angreifer an, der sagt: „Du bist blöd!“ „*Ja, ich bin blöd.*“ „Ich hasse dich!“ „*Ja, ich bin wertlos, nicht liebenswert.*“ Das kommt sehr häufig vor.

Gleichzeitig ist es so: wenn wir sagen „Ich kann nicht meditieren, ich kann es einfach nicht, ich bin zu blöd, das zu verstehen, ich werde das niemals schaffen“, uns aber in dem Moment gewahr werden, dass wir uns als jemand definieren, der keinen Erfolg haben kann, oder wenn wir bemerken, was da gerade geschieht, wird uns das nicht konditionieren. Derjenige, der den Gedanken „Ich bin blöd“ wahrnimmt, ist bereits weise. Das ist der Grund, warum wir

die Art unserer Erfahrungen nicht verändern müssen – es genügt, wenn wir uns einfach in die Natur unseres Gewahrseins entspannen, die seit jeher unverfälscht, weise und aufmerksam ist. Wenn wir deprimiert sind, fühlt sich diese Erfahrung als Ausdruck des Aspektes: „Ich verschmelze mit dem, was gerade entsteht“ sehr zwangvoll und einschränkend an. Aber selbst in einer tiefen Depression bleibt die Erfahrung immer nur eine Erfahrung – wenn man auch vielleicht nicht in der Lage ist, den äußeren Zustand zu beeinflussen. Der springende Punkt bei dieser Meditation ist, dass da etwas existiert, was die Erfahrung macht und dass diese Instanz von der Erfahrung unberührt bleibt und von ihr nicht eingeschränkt wird. Freiheit liegt an dem Punkt, wo wir aufhören, uns mit dem zu identifizieren, was da vorübergehend entsteht. Wenn uns das gelingt, beginnen wir zu erleben, wie alle Gefühle, Gedanken und Eindrücke auftauchen und von selbst wieder verschwinden – und das ist die Basis für die Befreiung.

Der Grund, warum wir normalerweise nicht wahrnehmen, wie das alles von selbst verschwindet, liegt darin, dass wir einen Gedanken an den nächsten kleben und wieder an den nächsten – und immer so fort. Tatsächlich befreien die Gedanken sich selbst, aber während wir von einem zum nächsten springen, erzeugen wir eine Verkettung, eine zusammenhängende Sequenz von Gedanken, die wir für ein zusammengesetztes Paket mit einer inneren Einheit halten, die es gar nicht hat. Was ihm allerdings schon eignet, ist eine performative Kontinuität – es sieht so aus, als wäre da *etwas* auf Grund der Tatsache, *wie* es uns erscheint.

Das traditionelle indische Beispiel für diesen Vorgang lautet folgendermaßen: in einer dunklen Nacht hält man einen Stecken ins Feuer, so dass er an einem Ende anbrennt und schwingt ihn dann sehr rasch in Kreisbewegungen über dem Kopf. Ein Beobachter wird das als einen Feuerring wahrnehmen. Tatsächlich gibt es keinen Feuerring, sondern nur einzelne Momente, in denen der Stecken durch die Luft wirbelt. Die aufeinanderfolgenden, aber im Grunde getrennten Augenblicke erzeugen das Bild eines geschlossenen feurigen Rings. Auf dieselbe Weise entstehen unsere Gedanken parallel zu dem Wunsch, tatsächlich existierende Phänomene zu identifizieren; das ist nichts anderes als unsere gängige Wahrnehmung von der Welt. Indem sie sich den Gedanken zuneigt, sieht diese Intention über die Tatsachen hinweg und erzeugt eine Gefühlsstimmung von Kontinuität. In der Meditation entspannen wir uns und machen uns von den Verstrickungen mit den Ausgeburten des Geistes los. Entspannung ist die Quintessenz dieser Art von Meditationspraxis.

„Phat!“

Die andere Möglichkeit, die wir in Betracht ziehen können, ist die Unterbrechung: wenn Gedanken beginnen, sich aneinander anzuschließen, entsteht dabei eine Art Kruste – wie Eis, das sich im Winter an der Oberfläche eines Teiches bildet. Wasser ist flüssig; will man es aufheben, fließt es zwischen den Fingern hindurch, so dass es gewissermaßen ungreifbar ist. Man kann es nicht wirklich

einengen, weil Wasser die Eigenschaft hat, in Bewegung zu sein; aber wenn es friert, wird es brüchig und nimmt eine bestimmte Form an. So ist es auch mit unserem Geist: es scheint, als würde er brüchig, sobald wir als Reaktion auf Schwierigkeiten in der Welt erstarren.

Unsere Reaktion in traumatischen Situationen oder bei Gefühlen des Scheiterns, der Hoffnungslosigkeit und des Schmerzes ist oft, sich zusammenzukrampfen. Ein starker Widerstand, die stark negative Einschätzung einer Situation mit großer Wirkung, wie beispielsweise: „Ich mag das nicht, das ist schrecklich“ lässt uns hart und fragil gleichzeitig werden. Das Erd-Element nimmt stark zu; dafür nimmt die fließende Bewegung ab. Diese Erdung oder auch Kompression von Gedanken und Gefühlen scheint eine dauerhafte Identität zu erschaffen, die uns einschränkt, während sie gleichzeitig unser fragiles Selbstgefühl aufrecht erhält. Dann ziehen wir uns zusammen in der Sorge, dass die Situation weitere schlimme Auswirkungen auf uns haben könnte.

Wenn ich geistesabwesend bin, also voller Gedanken, in denen ich mich verliere, entstehen daraus weitere Gedanken – „Das ist schrecklich! Wie komme ich da jemals wieder heraus? Ich halte das nicht aus!“ Diese Gedanken können noch weiter ausgreifende Befürchtungen auslösen: „Ich weiß nicht, was ich da tue“, „Ich bin verloren“, „Was werde ich mit meinem Leben anfangen?“ Sie kommen alle zusammen und erzeugen eine Dichte und eine Starre, in der wir uns gefangen fühlen. Sie sind energetisch so aufgeladen und machtvoll, dass es schwer ist, sie auseinanderzunehmen; es fühlt sich so an, als würde die eigene Energie voll und ganz in diese Gedanken fließen, die einen jetzt zwanghaft einschränken.

Wir müssen die Verbindung zwischen unserem offenen Gewahrsein und unserem an den Vorgängen beteiligten Bewusstsein, der geistigen Intention, die auf ein Objekt gerichtet ist, unterbrechen. Wir wollen eine Unterbrechung erzwingen in dieser täuschenden Konstruktion einer rigiden Verkrustung, eines Panzers von Gedanken, der sich um die unendliche Freiheit des Daseins zu legen scheint. Die Silbe „Phat!“ – eine gewaltsame Reaktion – ist das Mittel unserer Wahl in der Meditation.

Wir lassen diesen Ton ganz entspannt aus dem Bauch heraus aufsteigen und mitten durch uns hindurchgehen, als würde er oben beim Kopf wieder aus uns herausgeschleudert. Wenn man das praktiziert, wird das Bewusstsein momentan ausgelöscht – obwohl das Gewahrsein stets präsent bleibt; der Geist leert sich. Wenn der Geist leer ist, hat man keinerlei Gedanken unseres gewöhnlichen, kontrollierenden Bewusstseins mehr bei der Hand, um sich auf sie zu stützen. Es gibt dann nurmehr offenes, ungreifbares Gewahrsein, das durch diesen Schock zutage tritt. Das ist ein sehr guter Augenblick, um den Unterschied zwischen Gewahrsein und Bewusstsein zu erkennen. Wenn jetzt Gedanken aufsteigen, kann man sie deutlicher als vorübergehende Bewegungen von Energie in und durch den Geist wahrnehmen, anstatt in ihnen die Gitterstangen eines Käfigs zu sehen, die einen einsperren. Das ist eine einfache Praxis, aber sie ist im Grunde sehr tief, weil sie einem erlaubt, einen Geschmack von der Freiheit der eigenen Präsenz zu bekommen.

In einer Familiensituation würde das dem Punkt gleichen, an dem eine Frau, die von ihrem Mann geschlagen wurde, in der Lage ist, zu denken: „Ich habe genug. Ich zerreiße jetzt alle Sorgen, Ängste und Hoffnungen, die ganze gemeinsame Geschichte“. Sie wendet sich um und sagt: „Hau‘ ab. Verschwinde einfach aus meinem Leben.“ Darin liegt eine große Freiheit, so eine Situation ist überaus befreiend, weil sich plötzlich, in Abwesenheit des kontrollierenden

Objekts, eine neue Perspektive zeigt. „Ah – jetzt fühle ich mich besser. Was war das denn gerade?“ In der Therapie kommen mir oft Situationen unter, in denen die Menschen sich in dem Versuch, alle Aspekte ihres Lebens zusammenzuhalten, völlig eingeengt haben – während sie im Grunde nichts anderes hätten tun müssen, als ihre Fixierungen aufzulösen. Nicht, indem sie verzweifeln und Vergessen im Alkohol oder derartigem suchen – das führt nur zu einer anderen Art des Verlorenseins. Was sie brauchen, ist eine Methode, ihre Anhaftungen an hinderliche Situationen zu durchtrennen.

Wenn der Klang des „Phat!“ aufsteigt, bringt er die Energie, die in alle Seitenkanäle zerstreut ist, wo sie fest sitzt und sich in gewohnheitsmäßige Resonanzen von Sorge und Angst verknotet, zurück in den zentralen Kanal. Wenn man dieses Geräusch erzeugt, sollte man den Rücken so gerade wie möglich halten und den Kehlkopf entspannen, damit der Ton direkt durch den ganzen Körper aufsteigen und mit voller Kraft aus dem Mund tönen kann. Entspannt die Schultern, so dass die Kraft durch euch hindurchgehen kann. Man kann sich vorstellen, man sei in einem Park und ein Hund käme auf einen zu, den man wegscheuchen will. Der Klang muss diese Art von Kraft haben; es ist, als würde man sagen „Raus! Hab' ab!“ Wenn man den Klang klein hält und eingeklemmt, wird nicht viel passieren. „Schüchternes Mauerblümchen strebt nach Erleuchtung“ ... oder vielleicht auch nicht.

Beginnt mit den drei „Aa“, indem ihr euch entspannt; und dann, wann immer ihr euch dabei ertappt, dass ihr euch in Gedanken verwickelt, lass diesen Klang mit voller Kraft los. Danach bleibt präsent im darauf folgenden Augenblick. Dieses „Phat!“ vermittelt euch Offenheit und energetische Vitalität. Wenn ihr es richtig macht, fühlt es sich so an, als würde die Haut sich vom Gesicht schälen und oft ist es so, als würde die Luft um euch herum knistern und ihr fühlt euch sehr lebendig – in diesem Zustand nehmt ihr die energetische Natur aller Erscheinungen wahr. Das ist die Nicht-Dualität von Erscheinungen und Leere.

Ein Augenblick des Gewahrseins

Die Erfahrung, die man mit Hilfe der Praxis des „Phat!“ macht, kann auch auf andere Weise zugänglich werden – beispielsweise wenn man sehr rasch auf einem Pferd reitet, beim Skifahren, wenn man in höchster Geschwindigkeit einen Abhang hinunterläuft, während eines Orgasmus oder beim Niesen. Das sind alles Momente, in denen die Intensität der Beziehung zwischen demjenigen, der die Erfahrung macht und dem, was er erlebt, so groß ist, dass das Denken wegkippt und man unmittelbaren Zugang zur Erfahrung erhält. Sie bieten alle eine sehr gute Gelegenheit, die Vorrangstellung des Gewahrseins zu erkennen, bevor die konzeptuell-organisierenden Funktionen des Bewusstseins sich einschalten.

Ein guter Zeitpunkt dafür, sich zu beobachten, ist auch, wenn man am Morgen aufwacht. Zuerst ist man vielleicht noch ein bisschen benebelt, zwar schon ‚anwesend‘, aber noch ein wenig verstreut und nicht fokussiert; man hat sich noch nicht ganz gesammelt für den Tag. Entspannt euch einfach in diesem leicht verschwommenen Zustand und beobachtet die einzelnen Stränge eurer selbst, wie sie sich im Stadium des „Unverwobenseins“ ausnehmen. Allmählich setzt man sich wieder vollständig zusammen, aber man besteht aus diesen einzelnen Strängen. Diese unterschiedlichen Linien seiner selbst vereinigen sich jetzt in

einem speziellen Pulsieren, das schließlich mit dem Pulsieren der gesamten Welt verschmilzt. Auch wenn man in diesem Augenblick vielleicht denkt: „Ah ja, jetzt bin ich wieder voll da“ – die Intensität dieses Selbstgefühls, das sich aus Energielinien zusammensetzt, ist kein ‚Ding‘.

Das zentrale Anliegen dieser Praktiken ist, sich der Möglichkeit zu öffnen, dass wir im Grund keine substantiellen Wesenheiten sind. Wir sind keineswegs ein ‚Ding‘. Wir haben Haut und Knochen und mit der Zeit verleihen uns diese Knochen eine spezifische Form. Aber wenn wir uns die Physiologie der Knochen ansehen, stellen wir fest, dass ihre manifeste Form die Frucht eines kontinuierlichen dynamischen Prozesses ist. Das Knochenmark im Innern einiger der größeren Gebeine des Körpers produziert unablässig viele der Bestandteile des Blutes und ermöglicht, dass sie ins Kreislaufsystem gelangen. Unsere gesamte Existenz ist dynamisch, interaktiv und kommunikativ.

Mensch zu sein bedeutet, in Kommunikation zu stehen, in Beziehung zu sein mit der Welt. Eine nahe Beziehung ist eine, die einem etwas zu verstehen gibt, die etwas kommuniziert – also ist Intimität nichts anderes als die Charakteristik einer gut aufeinander abgestimmten Kommunikation. Unsere Kommunikation funktioniert oft nur sehr partiell oder eingeschränkt, weil wir uns gehemmt fühlen – wir zweifeln an uns selbst und schneiden uns ab von der Welt. Also liegt das Hauptaugenmerk der Meditation auf der Entspannung und darauf, sich zu öffnen, zu vertrauen und dadurch das Entstehen seiner selbst als Energie in einer Welt aus reiner Energie zu erfahren. Diese Energie hat Form, Struktur und Muster aber sie ist unaufhaltsam in Bewegung. Die Welt hält keinen Augenblick lang still.

Die Meditation aufrecht erhalten

Weil wir mit offenen Augen meditieren, ist der Übergang vom meditativen in den alltäglichen Zustand kein so gewaltiger. Während wir uns vom einen in den anderen bewegen, nehmen die Phänomene zwar deutlichere Umrisse an und werden differenzierter, aber wir wechseln nicht von einer ‚inneren Privatwelt‘ in eine äußere, öffentliche Welt.

Während wir uns in der Welt der Objekte bewegen, tendieren wir dazu, die Dinge zu benennen und ihnen eine Bezeichnung zu geben, um sie zu organisieren; also ist es wichtig, zu versuchen, so lange wie möglich in einer offenen, entspannten Haltung zu verharren. Beim Wechsel von der Meditation zurück in den Austausch mit anderen kann man einer sanften Frage nachgehen: „Wo kommt diese Sprache her?“ und „Wer spricht mit wem?“ Auf diese Weise kann man während des Sprechens trotzdem mit sich selbst gegenwärtig sein – nicht voll identifiziert mit dem Akt des Sprechens, sondern mit einem Gewährsein des Sprachflusses als Energie. Vermutlich werden wir allmählich draufkommen, dass das, was wir sagen, nicht so sehr mit „meinem Sprechen“ zu tun hat – sondern vielmehr eine Qualität von Beziehung ist, die mit der anderen Person eingegangen wird, denn sprachlicher Austausch entsteht aus und in Beziehung.

Sprache wird oft als eine Art interner Botschaft konzeptualisiert, die man auf ein Stück Papier schreibt, das Papier zu einem Flugzeug faltet und es jemandem anderen hinüber schießt. Das

Gegenüber liest es, schreibt seine Antwort und schickt sie zurück. Aber sprachlicher Austausch ist in Wirklichkeit eine zwischenmenschliche Bewegung; sie ist eine der Qualitäten des Beziehungsfeldes. Je mehr wir diese Wahrheit zur Kenntnis nehmen, desto leichter können wir die belastende Frage loswerden: „Was werde ich sagen?“

Es ist nicht möglich, unbeschwert zu sprechen, wenn man sich unbehaglich fühlt, aber Leichtigkeit kommt nicht daher, dass wir im Vorhinein schon wissen, was wir sagen werden. Viele Menschen sind wie gelähmt, weil sie sich davor fürchten, nicht das Richtige zu sagen. Sie denken, dass die Worte gewissermaßen innerlich schon vorbereitet sein müssten und dass sie, wenn sie in ihrem Inneren genügend herumstochern, die richtigen Worte finden werden. Aber weil die richtigen Worte sich einfach spontan offenbaren, kann man sie nicht durch intensives Suchen ausfindig machen. Wenn man hingegen entspannt ist und daher an die Situation angeschlossen, wird man feststellen, dass man genau das ausspricht, was gesagt werden muss.

Diese Vorgangsweise stellt gewissermaßen unser übliches Denken auf den Kopf und führt uns an das Vertrauen in die Non-Dualität von Selbst und Anderen heran. Non-Dualität ist nicht das Selbe wie Homogenisierung oder Angleichung. Wir verschmelzen nicht mit anderen Leuten, aber wir existieren auch nicht unabhängig von ihnen. Es gibt diese Trennung zwischen uns, wir haben unsere Unterschiede, aber weil diesen zwei Polaritäten von Selbst und Anderen keine inhärente, tatsächliche Wirklichkeit innewohnt, ist dieser Unterschied nichts anderes als ein Energieaustausch. Das Selbst und die Anderen sind Energiepunkte, Entstehungspunkte, Manifestationspunkte, Orte des Werdens. Wenn sich eine Affinität zwischen diesen Punkten einstellt, gehen sie allmählich in Resonanz miteinander und an diesem Punkt entsteht der sprachliche Austausch.

Normalerweise fällt es uns leichter, uns mit unseren Freunden zu unterhalten als mit Menschen, die wir gar nicht kennen. Das liegt daran, dass wir eine Affinität zu unseren Freunden haben – wir sind mit ihnen auf der gleichen Wellenlänge. Mit Hilfe von anhaltender Entspannung sollte es möglich werden, sich mit jedermann leicht unterhalten zu können, weil es de facto so ist, dass wenn wir dem Anderen gegenüber offen sind, die Worte wie von selbst im Raum zwischen uns entstehen. Es geht darum, das Hauptaugenmerk und die Last der Aktivität von uns selbst in den Raum, der zwischen uns liegt, zu verlagern; dadurch wird dieser Raum zum Zentrum und alle Manifestationen gruppieren sich an seinem Rand. Es ist ja immerhin so: wenn man eine Person ansieht, gibt es ja auch diesen Raum zwischen einem selbst und den anderen; man teilt denselben Raum. Man kann den Anderen sehen, aber nicht sich selbst; aber was beide wahrnehmen können, ist die Gemeinsamkeit des Raumes zwischen ihnen. Dieser Raum ist in Wirklichkeit der Ort der dynamischen Bewegung dieses Vernetzungsvorganges, also ist es sehr wichtig, wie wir uns dem Raum gegenüber verhalten.

Es hilft, sich der Natur des Anhaftens gewahr zu sein; im Speziellen der Weise, wie wir momentane Erfahrungen zu etwas Essentiellem machen und ihnen dauerhafte Form verleihen. Beispielsweise halten wir oft negative Gedanken über uns selbst über einen langen Zeitraum hinweg aufrecht.

Eine Begebenheit aus unserer Kindheit kann uns ein Gefühl von Identität verleihen, über das wir nicht hinauswachsen können. Viele Menschen, die in der Kindheit sexuellem Missbrauch ausgesetzt waren, tragen dieses Gefühl, dass etwas an ihnen schlecht oder böse oder schmutzig ist, mit sich herum und diese Kern-Überzeugung fungiert sowohl als Hindernis für die energetische Entfaltung als auch als Ausgangspunkt für eine kontinuierlich wirksame Ansammlung von Glaubenssätzen und Gedanken. Diese Geschichte, die wir uns da innerlich erzählen, dominiert uns und steuert, wie wir uns in der Welt erleben – sie beeinflusst, wie sehr wir uns in unserem Körper entspannen, wie offen wir die Nähe zu anderen Menschen erleben können und was für Vorstellungen wir hinsichtlich der Erwartungshaltung anderer Menschen uns gegenüber haben.

Das ist vielleicht ein ziemlich extremer Fall, aber die meisten von uns haben fixe Ideen im Hinblick auf sich selbst. Die meisten Psychotherapiemethoden versuchen, diesen fixen Ideen einen Kontext zu geben. Dieser Kontext hilft den Klienten, zu sehen, dass sie, als das Ereignis passierte, keinerlei Macht hatten; sie hatten sich nicht ausgesucht, was ihnen damals zustieß – sie wurden mit Hilfe von direktem oder indirektem Druck dazu gezwungen. Mit Hilfe dieser historischen Kontextualisierung kann die Person eine neue Geschichte über das entwickeln, was damals geschah. Das Ereignis hat trotzdem stattgefunden; aber ihre Rolle und die sich daraus entwickelnden Implikationen können sich verändern.

Karma – relative Wahrheit

Im Buddhismus betrachten wir – auf einer relativen Ebene – die Dinge im Sinne von Karma und dem Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit. Die Vorstellung von Karma ist die, dass wann immer wir etwas tun, diese Tat sowohl eine unmittelbare Auswirkung als auch langfristige Konsequenzen zeitigt. Der unmittelbare Effekt ist die Auswirkung, die eine Handlung auf uns selbst und andere hat, sowie die Reaktion der anderen auf uns.

Wenn man beispielsweise ein Auto stiehlt, wird der Autobesitzer vermutlich die Polizei verständigen. Die Polizei wird nach dem gestohlenen Auto fahnden und man wird sich Sorgen machen, dass man erwischt wird; vielleicht wird man sogar verhaftet und muss eine Strafe bezahlen. Sobald das Urteil vollstreckt ist, würden wir sagen, dass sich die Sache damit erledigt hat. Man hat eine Straftat begangen, man hat die gesellschaftlich geregelte Strafe bezahlt und damit ist alles ausgeglichen – Ursache und Wirkung.

Es gibt aber auch Konsequenzen, die weit in die Zukunft reichen. Wenn man ein Auto stiehlt, muss man in einer sehr speziellen Geistesverfassung sein; vielleicht in einem Zustand von manisch-überdrehter Energie, verbunden mit argwöhnischer Wachsamkeit und der aggressiven Haltung, seine eigenen Bedürfnisse über die anderer Menschen zu stellen. Diese Haltung zeigt mangelnde Rücksicht auf andere, ein fehlendes Bewusstsein an sozialer

Verpflichtung sowie Gefühle von Überlegenheit und Angst. Sie hält auch über das Ereignis hinaus an und manifestiert sich in der Orientierung unseres Wesens innerhalb der Welt.

Die traditionelle buddhistische Sicht der Dinge zeigt, dass diese spezielle Qualität unserer Energie zu einem zukünftigen Zeitpunkt unweigerlich reifen und sich manifestieren wird. Dann finden wir uns in einer Situation, wo wir selbst ausgebeutet werden – von anderen, die ihre Machtposition skrupellos ausnützen; wir sind unfähig, uns zu schützen, Hilfe zu finden und müssen erleben, wie uns das, was uns besonders wertvoll ist, gestohlen wird. Die Idee hinter dem Begriff Karma ist, dass alles in dieser Welt aus Ursachen entsteht und da es keine unabhängig existierenden Wesenheiten gibt, existieren auch keine guten und keine schlechten Menschen. Wir alle manifestieren uns in der Welt gemäß der Verflechtung einer unüberschaubaren Anzahl an unterschiedlichen Faktoren und diese Faktoren können sehr leicht verändert werden.

Vielleicht denken wir: „Ich bin ein guter Mensch“, aber das ist keine wahre Definition dessen, was wir sind. Wer wir *denken*, dass wir sind, ist eine *Geschichte*, die wir über unser Selbst fabrizieren und der wir zu entsprechen vermögen, solange die jeweiligen bestimmenden Umstände und Bedingungen wirksam sind. Wenn sich aber das Umfeld, in dem wir uns aufhalten, verändert, ändern wir sehr wahrscheinlich auch unsere Verhaltensmuster. Die Vorstellung von Karma ist nützlich, wenn wir versuchen, unsere Hybris zu dekonstruieren oder unser inflationäres Denken, das von sich behauptet: „Ich bin diese spezielle Sorte von Mensch.“

Egal, ob wir denken: „Ich bin ein guter Mensch“ oder „Ich bin ein sehr schlechter Mensch“ – wie wir uns im Leben entwickeln, hängt von den Möglichkeiten ab, die sich uns bieten. Manche Menschen werden in reiche Familien geboren und haben leichten Zugang zur Bildung, während andere in ärmlichen Umständen zur Welt kommen, wo es eine Menge Schwierigkeiten zu bewältigen gibt und wo es womöglich keinen Zugang zu Erziehung und Bildung gibt. Unsere Lebenswege nehmen viele verschiedene Formen an. Selbst wenn man in eine reiche Familie geboren wird, kommen früher oder später Probleme auf einen zu; und wenn man in einer Familie aufwächst, die viele Probleme hat, wird man dennoch immer wieder auch glücklich sein.

Wir erleben so viele verschiedene Bewegungen und Wendungen in unserem Dasein, dass niemand sagen kann, sein Leben hätte sich in ein und derselben, klar definierten, geraden Linie entwickelt. Vielleicht schauen wir später einmal auf ein Ereignis zurück, das uns im ersten Moment, als wir damit konfrontiert waren, ganz schrecklich vorgekommen ist, und sagen uns: „Das war ein sehr hilfreicher Wendepunkt in meinem Leben, er hat mich tiefgreifend verändert.“ Zum damaligen Zeitpunkt war uns das nicht bewusst, denn wenn wir uns in einer karmisch definierten Situation befinden, können wir nicht das gesamte Bild sehen. In Wirklichkeit sind wir Menschen gar nicht dazu in der Lage, das Gesamtbild je zu erkennen – uns sind immer nur einzelne kleine Ausschnitte zugänglich.

Die Vorstellung von Karma ist sehr hilfreich, wenn es darum geht, uns selbst aus dem Zentrum zu nehmen; sie bewahrt uns davor, uns selbst als bewussten Akteur zu verstehen,

der das eigene Leben so gestalten kann, wie er oder sie es gerne möchte. Die Fantasie von Demokratie besagt, dass jeder Bürger ein unabhängiges, rationales, autonomes Wesen ist, das in der Lage ist, klare Entscheidungen zu treffen. Wir leben in einer Welt des Konsumkapitalismus, wo wir alle dazu angehalten sind, jeden Monat das Magazin „Which?“ zu lesen und wohlfundierte Entscheidungen zu treffen. Natürlich funktioniert das nicht so – wir werden ganz leicht von den Umständen mitgerissen.

Nicht immer so

Wenn du ein wenig traurig bist, gehst du vielleicht einkaufen; die Dinge, die du kaufst, um dich aufzumuntern, sind vermutlich nicht sehr sinnvoll, aber sie erzielen die gewünschte Wirkung, zumindest eine Zeitlang. Auf diese Weise ist unser Konsum der Ressourcen dieser Welt sehr oft eine Reaktion auf Impulse, die von wo anders her kommen, aus einem ganz anderen Bereich – wir sind keineswegs rational und klar in unseren Entscheidungen. Die Vorstellung von Karma hilft uns, das zu verstehen – denn sie geht davon aus, dass wir schon eine große Anzahl vergangener Leben gelebt haben und in jedem von ihnen in sehr viele unterschiedliche Aktivitäten involviert waren. Deshalb können jeden Augenblick unseres Lebens viele widersprüchliche Tendenzen in uns aufsteigen.

Wir erleben das sehr oft, wenn wir uns nicht sicher sind, was wir tun sollen. Wir könnten dieses oder jenes tun; wir möchten etwas Bestimmtes machen, aber dann schrecken wir davor zurück. Das liegt daran, dass wir nicht einfach gestrickte, sondern höchst komplexe Wesen sind; wir leben in einer Welt der vielfältigsten Diskurse, die aus einer unüberschaubaren Anzahl kausaler Situationen entstehen, in die wir verwickelt waren. Aus dieser Sicht ist jede Art von zwingender Aussage, die wir über uns oder andere machen, aller Voraussicht nach falsch.

Auch wenn wir jemanden lieben, wird es Momente geben, da uns diese Person irritiert. Wenn wir jemanden hassen, werden wir vermutlich feststellen, dass diese Person auch ihre guten Seiten hat. Das ist die Natur unserer Existenz – wann immer wir ein starkes Gefühl in uns aufsteigen spüren, ist es vermutlich weise, sich nicht zu sehr damit zu identifizieren, sich nicht zu sehr auf einen schmalen Gesichtspunkt zu beschränken, sondern die Dinge immer wieder in einen neuen Kontext zu stellen. Sich der Tatsache bewusst zu sein, dass infolge von Umständen und Bedingungen bestimmte Gefühle in mir aufsteigen und dass ich mich wieder anders fühlen werde, sobald diese Umstände und Bedingungen nicht mehr vorherrschen. Als wir noch Kinder waren, hatten wir unsere Lieblings-Spielsachen und später, als wir älter wurden, konnten wir mit ihnen nicht mehr viel anfangen. Nichts ist leichter, als Teenager in Verlegenheit zu bringen, wenn man die Sachen hervorholt, mit denen sie spielten, als sie acht oder neun Jahre alt waren. Sie sagen dann: „Nein, so bin ich nicht mehr. Gib’ die Sachen weg, Mum!“ oder „Schenk’ die Sachen her, ich will sie nicht mehr haben.“ Und dann, wenn man sie tatsächlich weggibt, fragen die Kinder, wenn sie um die zwanzig sind: „Wo sind meine alten Teddy-Bären? Was heißt das – du hast sie weggeworfen? Das waren meine Bären!“

Daraus kann man sehen, dass die Stärke unserer Identifikationen sehr unterschiedlich ist; in manchen Situationen sind gewisse Dinge ganz ‚wir‘, und in anderen wollen wir sie weggeben. Die Intensität eines Gefühls liefert keine Definition der *Bedeutung* eines Ereignisses – sie ist schlicht und einfach die Intensität einer Emotion. Das heißt nicht, dass wir keine starken Gefühle haben sollen – wir kommen gar nicht drum herum, starke Gefühle zu entwickeln – aber wir können erkennen, dass diese Gefühle auf Grund zahlreicher Faktoren entstehen. Ebenso wenig, wie ich alle diese komplexen Ursachen für meine Gefühle kennen kann, weiß ich auch, wie lange diese Gefühle anhalten werden.

Nehmen wir zum Beispiel an, ich erhalte per Post einen Brief, in dem steht, dass ich einen Preis gewonnen habe: ich bekomme pro Woche tausend Pfund überwiesen – auf unbestimmte Zeit. Was tun? Wie lange werde ich diesen Geldbetrag erhalten? Keine Ahnung. Soll ich ihn ausgeben, weil ohnedies immer mehr Geld nachkommt, oder soll ich es sparen, weil ich es womöglich nur einmal bekomme? Ich weiß es nicht. Genau so ist die Sache mit unserem Karma. Wenn etwas Positives beginnt, sich in unserem Leben zu manifestieren, wissen wir deshalb noch nicht, was der Vertrag über die Ursachen aussagt, die dieser Situation zugrunde liegen. Die Sonne scheint heute Morgen, aber wie ist das Wetter-Karma von Macclesfield? Äußerst ungewiss!

Wenn wir davon ausgehen, dass eine Situation andauert, werden wir ein bisschen *laissez-faire*; wir nehmen die Geschichte dann nicht allzu ernst. Bei der ersten Andeutung unserer eigenen Sterblichkeit oder der von Menschen, die uns nahestehen, wird alles plötzlich viel kostbarer. Deshalb beschäftigen wir uns im Buddhismus so intensiv mit dem Tod. Er weist uns darauf hin, dass unsere momentane Erfahrung endlich ist und nicht ewig andauert. Da ist nicht nur der Tod unseres physischen Körpers, sondern es gibt auch den Tod unserer Jahre. Wir waren einmal zehn Jahre alt, dann zwanzig, dann dreißig, vierzig, fünfzig, sechzig – wenn wir Glück haben. In jeder dieser Perioden öffnen sich uns Türen und andere schließen sich vor uns; mit fünfzig kann man andere Dinge tun, als mit zwanzig. Die Vorstellung von Karma hilft uns also, dieses Gefühl, wir hätten unbeschränkt Zeit, zu sein, „so, wie wir sind“, aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Manche Menschen sind begeisterte Sportler; sie denken: „Ich bin gesund. Ich werde immer gesund sein, weil mein Körper fit ist.“ Wenn sie dann in einen Autounfall verwickelt sind und Mehrfachfrakturen erleiden, ist ihr Körper schlagartig nicht mehr so gesund. Viele Sportler tragen schwere Verletzungen davon, Sehnen reißen, Gelenke werden beschädigt – das kann ganz leicht passieren. Das, was unserer Meinung nach unsere andauernde und verlässliche Selbst-Identität darstellt, entsteht nicht in unserem privaten Inneren, das wir unter Kontrolle haben; es ist kein persönliches Besitztum. Sondern es handelt sich dabei vielmehr um eine Form von Manifestationen, die in Abhängigkeit von zahlreichen anderen Faktoren entsteht, die sich unserem Einfluss zumeist entziehen. Wir können unser Leben nicht so gestalten, wie wir es gerne wollen, denn unzählige Faktoren spielen dabei eine Rolle. Wenn wir Glück haben, entwickeln sich die Dinge gut – aber das ist reine Glückssache.

Flüchtige Augenblicke konkret machen

Die Absicht, die hinter einer solchen Betrachtungsweise des Lebens liegt, ist nicht, uns vorzustellen: „Oh mein Gott, alles ist außer Kontrolle, das Ganze ist viel zu kompliziert, ich werde das niemals verstehen!“ Sondern es geht einfach darum, uns zu helfen, unsere Tendenz zur Anhaftung aufzulösen, unsere Überidentifikation mit vergänglichen Augenblicken. Wenn es so ist, dass wir uns – im positiven Fall – sehr, sehr glücklich fühlen und denken, das würde jetzt immer so bleiben, und im Gegensatz dazu, wenn wir traurig sind, uns gleich völlig hoffnungslos und dem Selbstmord nahe fühlen in dem Gedanken, das Leben sei wertlos, dann ist da etwas vollkommen aus der Balance geraten. Diese Zustände gleichen eher manisch-depressiven Stimmungsschwankungen. In einem der Texte, den ich vor Jahren übersetzte, stand Folgendes: „Wenn du auf der Straße eine Nadel findest und vor Begeisterung zu lachen beginnst oder wenn eine Flasche Bier schlecht wird, sodass du sie nicht mehr trinken kannst und du deshalb sehr traurig wirst, ist das ein Zeichen dafür, dass du den Dharma nicht verstanden hast.“

Die globalen Finanzmärkte sind unsicher. Aktienkurse steigen oder fallen und die Börse ist ein einziges großes Spielcasino. Zu der Zeit, als die kleinen Bausparkassen in öffentliche Unternehmen umgewandelt wurden, gab man an die Leute, die dort ihre Konten hatten, Anteile aus, was zur Folge hatte, dass alle ihr Geld in unterschiedliche Sparkassen investierten und daraus eine Art Glücksspiel machten – im Grunde ist jegliche Form von Geldtransaktion in Wahrheit ein Lotteriespiel. Das heißt nicht, dass wir uns nicht dafür interessieren sollen, wie man am besten Geld verdient und sich finanziell absichert, aber wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass diese ‚Sicherheit‘ immer unsicher bleibt. Es gibt in diesem Leben keinerlei Garantien – nicht in Bezug auf Gesundheit, Beziehungen, Finanzen, das Wetter oder hinsichtlich Krieg und Frieden, denn es sind jeweils so viele Faktoren mit im Spiel. Wenn wir also versuchen, uns Zuflucht zu verschaffen und Sicherheiten aufzubauen, indem wir in externe Phänomene investieren, machen wir eindeutig einen großen Fehler. Natürlich müssen wir uns bis zu einem gewissen Grad auf diese externen Phänomene verlassen können – wir müssen darauf achten, dass das Dach unseres Hauses nicht löchrig ist, dass die Bremsen in unserem Auto funktionieren, dass unsere Kinder in die beste Schule gehen, die zur Verfügung steht und dergleichen mehr; man muss sein Bestes tun, aber es gibt dennoch keinerlei Garantie, dass diese Faktoren uns wirklich Sicherheit gewähren.

Was an einem Tag aussieht wie ein gutes Geschäft, entpuppt sich am anderen Tag als Pleite. Gewisse Dinge machen einem Menschen Freude, einem anderen nicht. Die Vorstellung, dass mein Glück als Mensch von Dingen abhängt, die außerhalb von mir liegen, ist auf einer ganz grundsätzlichen Ebene außerordentlich destruktiv, denn sie zerstört meine Autonomie-Fantasien, die Idee meiner eigenen Handlungsfähigkeit. Sich dieses Irrglaubens bewusst zu werden, kann uns vor zwei weitverbreiteten Vorgangsweisen bewahren: entweder, dass wir uns macht- und hilflos fühlen, weil wir keine Kontrolle darüber haben, was sich abspielt; oder dass wir uns in vollen Kontrollmodus begeben und unser Äußerstes versuchen, die Situation im Griff zu behalten und die Dinge nach unserem Gutdünken zu organisieren. Wenn wir die letztere Methode wählen, ignorieren wir damit die Wünsche und Bedürfnisse von anderen Menschen.

Karma ist eine Möglichkeit, am Fließen der Welt teilzunehmen, das sich ständig verändert und weiterentwickelt; und auch wir selbst, als Teilnehmer an diesem Prozess, verändern und entwickeln uns unablässig weiter. In diesem Gefühl von Bewegung, in diesem leicht

dahinfließenden Zustand und mit der entsprechenden Flexibilität, die diese Einstellung mit sich bringt, stützen wir uns nicht so schwer auf den externen Phänomenen ab. Wir suchen nicht mehr unsere Zuflucht dort, weil wenn wir sie für dauerhaft und zuverlässig halten, werden sie uns früher oder später verraten; früher oder später werden wir von ihnen enttäuscht.

Wir versuchen oft, Phänomenen Dauer zu verleihen, indem wir Ereignissen, die in Bewegung sind und sich ständig verändern, ein Etikett verpassen. Dieses Etikett ist ein abstraktes Konzept, beispielsweise ‚Großbritannien‘, aber wir identifizieren uns damit auf eine Weise, die unsere eigene Erfahrung wiedergibt und denken uns: „Ja, das ist der Name für dieses Ding.“ Aber dieses ‚Ding‘ ist kein Gegenstand, sondern vielmehr eine dynamische Erscheinung, die sich unablässig ändert und mutiert. Da wir diesem ‚Ding‘ aber immer das gleiche Etikett verpassen, sind wir ziemlich verwirrt, wenn ‚es‘ nicht mehr unsere Erwartungen erfüllt, die wir in es gesetzt haben. Über Karma nachzudenken ist also eine gute Methode, entspannt zu bleiben und möglichst nahe an der Entfaltung unserer Erfahrung dranzubleiben, anstatt gierig danach zu greifen. Es gibt viele gute Texte in englischer Übersetzung und viele Abhandlungen zu dem Thema, die ihr studieren könnt.

Die Grundlage der Phänomene erkennen

Wenn wir auf der Ebene der absoluten Wahrheit nach der Ursache der Dinge suchen, erforschen wir den unmittelbaren Grund, aus dem sich die Phänomene entwickeln. Wenn ich beispielsweise denke: „Ich bin ein schlechter Mensch, ich bin blöde und vergeude mein Leben“, werden diese negativen Gedanken um mich herumwirbeln. Wenn ich mich in ihnen verstricke, fühlt es sich an, als würden sie mich völlig umwickeln. Das ist wie bei diesen altmodischen Zuckerwatte-Maschinen: man hält einen hölzernen Stab in das Gefäß, in dem der Zucker gesponnen wird, die Fäden umwickeln ihn und das Ganze bauscht sich immer mehr auf. Auf dieselbe Weise verspinnen wir uns in unsere verworrenen, klebrigen Gedankenfäden und obwohl unser Selbsthass schrecklich ist, schmeckt er doch irgendwie auch interessant und wir begeben uns da voll hinein.

Allerdings: diese Gedanken haben keine unabhängige eigene Existenz. Wir können ihre Entstehung auf zwei Arten zurückverfolgen: entweder, indem wir uns ihre historische Wurzel ansehen, oder indem wir die Gedanken selbst im Prozess ihrer Entstehung direkt beobachten. Wenn wir während der Meditation unseren Geist suchen, finden wir nichts Solides, Dauerhaftes – und trotzdem entstehen unablässig Gefühle, Emotionen und Gedanken. Sie haben die Tendenz, sich zusammenzuschließen, immer einer an den nächsten und wiederum an den nächsten, und immer so fort – und diese zusammenhängende Bewegung vermittelt uns den Eindruck, als seien alle ‚aus einem Stück‘ – als bewegte sich alles in ein und dieselbe Richtung. Diese gefühlte Kontinuität unserer Gedanken erscheint wie eine Bestätigung ihrer Macht und sogar ihrer Wahrhaftigkeit, aber wenn wir sie uns direkt ansehen – woher kommen sie im Grunde? Was ist die Ausgangsbasis dieser Gedanken?

Wenn man sich eine Idee genau ansieht, kann man erkennen, dass sie aus der Weitläufigkeit des Geistes entsteht – aus dem offenen Raum, dem Wirkungsvermögen unseres Geistes – und sein Urgrund ist die fundamentale Beschaffenheit unseres Geistes, die die Leere selbst ist. Unablässig entstehen Gedanken, Gefühle und Emotionen; sie entstehen aus der Leere heraus, entfalten sich in der Leere, als Leere. Zu sagen, sie seien leer, heißt nicht, dass sie nicht existieren – unsere Gedanken manifestieren sich, es gibt sie ganz unzweifelhaft. Sondern es bedeutet vielmehr, dass sie keine festen, wahren, aus sich heraus existierenden Gebilde sind. So gesehen bedeutet „existieren“ einfach, dass sie sich manifestieren.

In den Beispielen, die wir benützt haben, um die Beschaffenheit des Geistes zu illustrieren – die Kristallkugel, der Spiegel und das Prisma – gleicht das Verständnis für die Unendlichkeit des grundlegenden Potentials einer kristallinen Kugel, die, obwohl sie selbst leer ist, von Augenblick zu Augenblick jeweils unterschiedliche Färbung annehmen kann, je nachdem, was für Gedanken gerade aufsteigen. Ein trauriger Gedanke entsteht und wir sind momentan traurig; dann entsteht ein fröhlicher Gedanke und wir sind glücklich. Wenn der glückliche Gedanke sich auflöst, fühlen wir uns nicht länger glücklich; sobald sich der traurige Gedanke auflöst, sind wir auch nicht mehr traurig – alles das sind momentane Ereignisse. Das Wesentliche ist, dass wir mit Hilfe der Meditationspraxis eine vielleicht kurze aber direkte Erfahrung des Geistes machen, solange er ohne Gedanken ist. Das heißt nicht, dass die Gedanken komplett verschwunden sind; aber der Geist ruht nicht auf diesen Gedanken.

Die meiste Zeit glaube ich, dass ich „ich selbst“ bin; und ich weiß, dass es so ist, weil ich mir Geschichten über mich selbst erzählen kann; also beruht meine Identität auf meinen eigenen Erzählungen. Wenn wir die drei „Aa“ erklingen lassen, oder mit „Phat!“ praktizieren, versuchen wir, den Raum zu öffnen, sodass alle drei Dinge - der Gedanke, derjenige, der diesen Gedanken denkt und der Raum, aus dem dies alles entsteht – gleichzeitig anwesend sein können. Wenn wir das „Phat!“-Geräusch machen und uns damit Zugang zu einem offenen Raum verschaffen, wird das Gewahrsein dieses Erlebens gemeinsam mit Gedanken darüber entstehen. Man sagt nicht „Phat!“ und dann passiert lange Zeit nichts; wenn man „Phat!“ ruft, kommen die Gedanken sofort mit einem Gefühl desjenigen zurück, der sie denkt. Wo kommen diese Gedanken her? Es ist ganz wichtig, das zu untersuchen, denn wenn man denkt: „Ich bin einfach ich“ ... „Phat!“ ... „Oh – wo bin ich?“ ... „Ich bin einfach ich“, hat sich nichts geändert, nichts transformiert. Es gibt diese kurze Gelegenheit, wenn ein Spalt entsteht, und indem wir in diesen Spalt blicken, erkennen wir, dass alle diese Geschichten von „ich bin ich, der/die ich ist“ aus dieser Leere entstehen.

Non-Dualität

Aus der Sicht des Samsara, in dem wir alle gefangen sind, scheint es, als gäbe es die reale Kontinuität einer fest verankerten Realität: dass die Dinge tatsächlich *sind, was sie sind*. Es mag da kurze Unterbrechungen geben – während der Meditation oder beim Einschlafen oder wenn wir betrunken sind – aber dann kommt man quasi wieder zu Sinnen, kehrt ins gewöhnliche Alltagsleben zurück, ins Leben, wie es wirklich ist. Die Sicht der Dinge vom Standpunkt dieser Meditation aus gesehen, ist eine völlig andere. Sie zeigt, dass wir normalerweise in unseren kontinuierlichen Gedankenströmen gefangen sind, in dem dicht

verwebten kulturellen Glaubenssystem, das uns einschließt und gefangen hält. Wenn wir praktizieren, können wir erkennen, dass diese ganze Erfahrung einem Hologramm gleicht; sie ist wie ein Traum, der aufsteigt, aber der dennoch ohne innewohnende eigene Beschaffenheit ist, ohne wahren Wesenskern. Wir halten uns an die Präsenz dieser Weitläufigkeit unseres Geistes, der weder dies ist, noch das, der nicht „ich“ ist und auch nicht „du“, sondern nur eine ungreifbare, aber dennoch die Dinge abbildende Charakteristik des Gewahrseins, das offen und großzügig ist. Innerhalb dieses Raumes treten alle Formen von Erfahrung auf – seien es eigene oder die anderer Menschen.

Wenn uns das gelingt, müssen wir nicht versuchen, die äußere Welt zu verändern, wir müssen nicht versuchen, gewisse Erfahrungen von uns fernzuhalten und andere vermehrt zu erleben, wir können Manifestationen auf ihren Wesensgrund zurückführen. Das ist die Kernerfahrung der buddhistischen Lehre von der Non-Dualität. Man begegnet ihr in leicht variierten Form in den unterschiedlichen Schulen, aber alle sind sich einig, was das zentrale Prinzip betrifft: es geht darum, sich zu re-zentrieren. Man muss nicht die Welt aufgeben und ein „spirituelles“ Leben führen; das einzige, was zu tun ist, ist Leere und Form – oder anders gesagt: die Leere, das Leuchten und die Manifestation – zu integrieren.

Der zentrale Punkt für uns ist, dass wir nicht genügend Erfahrung mit dieser Weitläufigkeit und Leere haben, sodass wir wie abgeschnitten sind von unserem eigentlichen Wesensgrund. Wenn wir also jetzt wieder zur Praxis der drei „Aa“ zurückkehren, können wir jedesmal, wenn wir in unseren Gedanken hängenbleiben, dieses „Phat!“-Geräusch machen; wir lassen es direkt aus dem Bauch aufsteigen und sich mit voller Kraft äußern. Verwendet es, um im Augenblick alle Gedanken, Gefühle und Eindrücke wegzuschieben – und seht in diesem Moment, was wirklich da ist.

Nackt unter der Kleidung

Das, was wirklich da ist, bist du selbst – unverhüllt und klar. Wenn du erkennst, dass die Hüllen einfach nur Hüllen sind, stellen sie kein Problem mehr dar; sie spielen keine Rolle mehr. Das ist ein Kernpunkt – solange wir uns nur an die Hülle halten, die mentalen Kleidungsstücke, ist die Beschaffenheit dieser Kleider furchtbar wichtig für uns. Aber wenn wir zutiefst verstehen, was da unter den Kleidern liegt, werden die äußeren Hüllen ganz unwichtig. Sie sind einfach Ausdruck – oder ein unwesentliches Ornament – der jeweiligen Person.

C. R. Lama war mein Hauptlehrer; ich lebte bei ihm in Indien, in einem kleinen Dorf in Bengalen. Er unterrichtete an einer Universität, die nicht weit vom Haus entfernt lag; aber da er von Jugend an nicht gerne zu Fuß ging, wartete vor der Tür immer eine Rikscha. Er mochte überhaupt keine Formalitäten, deshalb trug er daheim meist nur einen kleinen Wickel-Lungi. Und es kam oft vor, dass er sich auch in diesem Aufzug auf den Weg zur Universität machte, was seine Frau dazu veranlasste, ihm nachzulaufen und zu protestieren. Sie machte ihm Vorhaltungen: „Rinpoche, du kannst nicht so unter Leute gehen. Zieh' dir was Anständiges an!“ Und er antwortete: „Wenn die Leute mich kommen sehen, sagen sie dann ‚Da kommt C. R. Lama!‘ oder sagen sie: ‚Da kommen die Kleider von C. R. Lama?!‘“

Er hatte Selbstvertrauen und war hinreichend mit sich selbst im Reinen, um sagen zu können: „Die Menschen halten ohnedies von mir, was sie wollen. Wenn ich schicke Kleider anziehe und sie deshalb denken, ich wäre nett – wozu sollte das gut sein?“ Die meisten von uns haben diese Freiheit nicht; wir sind eher besorgt, was die eigene Person betrifft und ziehen uns daher hübsch an, um einen guten Eindruck zu machen. Dagegen ist auch nichts einzuwenden, aber wenn wir unser Leben lang im Grunde unseres Herzens eine Angst mit uns herumtragen, die von der eleganten Kleidung nur zugedeckt wird, oder wenn wir denken: „Wenn ich nicht in aller Frühe gleich mein Make-up auftrage, wird niemand mich ansehen wollen“ – dann verdammt uns das zu einer kosmetischen Existenz.

Eine Freundin, die mit mir zusammen studierte, hatte einen festen Freund, der sehr machomäßig unterwegs war. Deshalb stand sie immer schon sehr zeitig am Morgen auf, drehte ihr Haar mit Lockenwicklern ein und wenn er dann schließlich aufwachte, war sie schon komplett geschminkt! Das Schreckliche an der Geschichte ist, dass sie wirklich glaubte, er würde sie nicht mehr lieben, wenn er sie einmal ohne Make-up sähe. Der darunterliegende Gedanke war: „Er mag mich in Wirklichkeit gar nicht so, wie ich bin“ und „Ich werde mich ihm nie so zeigen, weil ich weiß, dass die Person, die ich unter all dem bin, der Liebe nicht wert ist.“ Das ist schrecklich – aber so verbringen viele Menschen ihr gesamtes Leben. Wir leben mit solchen enormen Ängsten, dass wir glauben, der Außenwelt eine „Persönlichkeit“ präsentieren zu müssen, die das alles verbirgt. Es ist, als würden wir glauben, dass die Person, die wir tatsächlich sind, im Vergleich zu unserer Kleidung zweitrangig ist – aber in Wirklichkeit sind natürlich die Kleider Nebensache und der oder diejenige, die wir sind, ist die Hauptsache.

Wenn wir „Phat!“ praktizieren, versuchen wir, unsere Abhängigkeit von unseren üblichen gedanklichen Ornamenten und Vermummungen zu durchbrechen und den Geist ganz unverhüllt wahrzunehmen. Wenn dann die Gedanken, Emotionen und Gefühle wiederkehren, können wir sie mit Freude, Gelassenheit und einer gewissen Gleichmut tragen, weil wir von diesen „Kleidern“ nicht definiert sind. Das ist ein wesentlicher Punkt in dem Bemühen, die Dinge umzukrempeln und uns in unserer wahren Natur niederzulassen. Wenn wir denken, dass wir als Person von der Größe unseres Hauses oder der Automarke definiert werden, sind wir einfach verblendet. Dann bleibt unsere Identität auf immer den Kräften des Marktes ausgeliefert.

Das „Aa“ praktizieren

Der Klang des „Aa“ wird im tibetischen Buddhismus oft gebraucht: er ist der einfachste, grundlegendste Klang des Lebens. Mit ihm beginnen die Babys, und es ist auch die Art von Laut, den Menschen von sich geben, wenn sie sterben. Alle Morpheme und Variationen linguistischer Tongebung leiten sich von diesem Klang her. Also ist „Aa“ anzustimmen eine Art von Rückführung aufs Essentielle – eine Methode, jegliche Form von Bedeutung und Benennung in dieser Welt, die aus Sprache entsteht, auf ihre Klangwurzel zurückzuführen, aus der jegliche Sprache sich entwickelt hat. Wenn wir diesen Klang von uns geben,

entspannen wir uns in den langsamen Ausatem. Gemäß der Tradition – und ich denke, das werdet ihr auch selbst feststellen können – gibt es weniger geistige Aktivität beim Aus- als beim Einatmen.

Während wir „Aa“ sagen, lassen wir die Spannung in unserem Körper los, die Spannung in unserem Hals und in unserem Mund. „Aa“ klingt genau so wie das Geräusch, das man macht, wenn man erschöpft ist und sich endlich niederlegen kann – „Ahh!“ – ein sehr befreiender Klang. Wenn wir „Aa“ sagen, bekommen wir ein Gefühl für den Raum vor uns, wir starren nicht hinein, sondern lassen die Augen ganz entspannt in ihm ruhen – gleichmäßig und friedvoll. Indem wir alles loslassen, wird unser Inneres offen und geräumig und verbindet sich mit der Weitläufigkeit, die uns im Außen umgibt. Wir bewahren einen Eindruck von den Lichtverhältnissen und den Formen, die uns umgeben, aber wir beschäftigen uns nicht damit, sie zu benennen und genau zu identifizieren. Wir erlauben es den Klängen von außen, hereinzukommen, wie beispielsweise das Geräusch spielender Kinder draußen im Freien. Wir erlauben den Farben, hereinzukommen; wir sehen die Körper der Menschen sich bewegen und wir öffnen uns dem, während wir entspannt im Raum verweilen. Erlaubt allem, was sich regt, egal, ob es von außen oder innen kommt – Gedanken, Emotionen, Gefühle – einfach zu kommen und zu gehen, ohne irgendetwas zu blockieren.

Es ist hilfreich, das wenn möglich einige Zeit lang intensiv zu praktizieren, vielleicht im Rahmen eines Wochenend-Retraites. Oder auch sich hinauszusetzen bei klarem, blauem Himmel, oder wenn es nur ein paar ganz hochfliegende Wolken gibt, die Sonne im Rücken, und dem Blick zu erlauben, in der unendlichen Weite des Raumes vor sich zu verweilen. Das ist eine gute Methode, zu tiefem inneren Frieden zu kommen – man muss keine Gedanken mehr im Kopf haben. Wenn man hinausblickt, sieht man oft kleine Kugeln aus weißem Licht, die sich bewegen – erlaubt ihnen, einfach da zu sein, sie sind nur ein Zeichen der Energie, die den Geist mit der Natur verbindet. Wenn man etwa eine halbe Stunde so sitzt, einfach ganz offen, beginnt sich oft die Wahrnehmung der eigenen Person zu verändern. Vielleicht hat man das Gefühl, keine Ahnung zu haben, wer man ist oder wo man sich gerade befindet; alles löst sich in diesem Raum auf.

Natürlich ist es bei einer derartigen Praxis ganz wichtig, vorsichtig zu sein, wenn man sich gerade nicht gut fühlt oder jemals in seinem Leben mit psychischen Verstimmungen zu tun hatte und in so einem Fall die Sache nur sehr allmählich anzugehen, Schritt für Schritt. Man sollte auch unmittelbar im Anschluss an eine solche Übung kein Auto lenken oder Dinge tun, bei denen man unvermittelt sehr fokussiert sein muss. Es geht nicht nur darum, dass das eventuell gefährlich sein könnte – wenn wir uns keine Zeit geben, um von einem Zustand in den anderen zu kommen, entgehen uns die subtilen Nuancen. In unserem Kulturkreis verbringen wir eine Menge Zeit unter dem Einfluss der Willenskraft; die meisten von uns sind sehr gut in der Lage, aktiv zu sein und Dinge zu organisieren, selbst wenn wir gerade nicht in Stimmung sind – wir tun es trotzdem, weil „die Kinder es brauchen“ oder „es einfach getan werden muss.“ Weil wir das immer wieder tun, gewöhnen wir uns daran, uns über unser erstes Gefühl, unsere natürliche, gefühlsmäßige Färbung hinwegzusetzen; und eine der Funktionen dieser Praxis besteht darin, alle diese vielbeschäftigten Energien sich entspannen zu lassen und sich in einen Zustand zu versetzen, in dem nichts geschieht.

Es ist genau so wichtig, aus diesem Zustand auszusteigen, wie es ist, in ihn Eingang zu finden; also bleibt bei dem graduellen Übergang. Nur so wird man der schrittweisen Bewegung gewahr, durch die wir uns allmählich wieder in unsere alten Denkgewohnheiten verstricken, und wie sich unsere Erfahrung von einem Zustand der expansiven Freiheit in dieses enge, gewohnheitsmäßige Konstrukt einer Person zwingen lässt, die die Tuchfühlung mit ihrem wahren Wesensgrund verloren hat.

Gelebte Vergänglichkeit

Egal, ob man Ei-Klar zu Schnee verarbeitet, um Windbäckerei zu machen, Schlagobers schlägt oder eine Einbrenn zubereitet – man kann immer den Zeitpunkt erkennen, an dem die Konsistenz der Zutaten sich komplett verändert und eine Substanz sich in eine andere verwandelt. Genauso ist es auch mit unserem Geist – wenn man die einzelnen Stadien beobachtet, aus denen sich eine bestimmte Situation zusammensetzt, wird einem klar, dass es sich dabei eben um ein Konstrukt handelt – und in diesem Wissen fällt es leicht, sich in dieser Situation zu befinden, ohne dass man sie gleich so todernt nehmen müsste.

Zum Beispiel – dieses Gebäude, in dem wir uns befinden, trennt uns von den Elementen der Außenwelt. Es ist ein Konstrukt – man kann erkennen, wie die einzelnen Verbindungsstücke zusammengefügt wurden, und weil wir sehen, wie es sich zusammensetzt, fühlen wir uns nicht völlig eingezwängt. Wenn man die Künstlichkeit eines Gegenstandes erkennt, hat man mehr Raum zum Manövrieren. Das Selbe gilt für die Praxis.

Also macht euch keine Sorgen, wenn ihr euch eingesperrt fühlt, wenn der Geist schwer wird und dumpf und stupide. Bleibt einfach entspannt, ohne zu versuchen, diesen Zustand wegzuschieben – kein geistiger Zustand dauert ewig an. Die Vergänglichkeit ist die grundlegendste aller Lehren des Buddha und es zahlt sich wirklich aus, sich dieses Konzept immer und immer wieder erneut vorzunehmen und es zu studieren. Seht es euch im Zusammenhang mit Menschen an, die Tennis spielen, oder wenn ihr euch eine Tasse Tee zubereitet, oder auf Reisen geht – die Dinge verändern sich unablässig, sie sind in Bewegung und verändern sich, verändern und bewegen sich.

Wenn es euch gelingt, das Leben als Bewegung innerhalb dieses Ozeans der Vergänglichkeit zu erleben, wird es viel leichter, diesem Gefühl des Gefangenseins zu entgehen. Wir fühlen uns eingesperrt, weil wir von der Illusion ausgehen, dass die Dinge fix sind – dabei ist gar nichts fixiert, alles ist ständig in Bewegung und im Prozess der Wandlung. Wenn wir uns das wirklich klarmachen, können wir in der Meditation, wenn der Geist wieder einmal widerspenstig ist, darauf verzichten, unserem ersten Impuls nachzugeben und zu versuchen, etwas zu verändern. Wir können uns entspannen, offen bleiben und der Inhalt unseres Geistes wird sich verändern, ohne dass wir etwas zu dieser Veränderung aktiv beitragen müssen. Das ist ein ganz zentraler Punkt, denn sobald wir uns in den Inhalt unseres Geistes verwickeln, fühlen wir uns sofort von diesem Inhalt definiert und in einer Rolle gefangen; dann verwandelt sich unser Geist in einen persönlichen Gegner und unser Versuch, diese „Scheiße“ loszuwerden, resultiert darin, dass wir plötzlich sehr beschäftigt sind und voll die Kontrolle übernehmen wollen.

Sobald man beginnt, zu erkennen, dass der Geist an sich nicht das persönliche, subjektive Bewusstsein ist, sondern ein Zustand des offenen Gewahrseins, wird sich in dem Moment, wo man sich in diesem Gewahrsein niederlässt und darin verweilt, alles zu verändern und zu bewegen beginnen. Man kann erkennen, dass man keine solchen großen Anstrengungen unternehmen muss, um die Dinge unter Kontrolle zu haben; im Gegenteil – man erkennt vielleicht, dass im Grunde alles so ist, wie es ist – genau so, wie es ist. Wenn man sich dieser Erfahrung öffnen kann, empfindet man keinerlei Bedrohung, denn man ist daheim im Urgrund des eigenen Wesens – ohne noch länger im ständig wechselhaften Feld der Ereignisse zu campieren. Das ist das Glücksgefühl des selbst-befreienden Zufalls.

Das Bewusstsein wird in Bewegung kommen, die Objekte des Bewusstseins werden in Bewegung kommen und wenn man das wahrnimmt, beginnt man, die Bedeutung von Dzogchen zu schmecken. Dzogchen bedeutet soviel wie: „immer schon perfekt“ – also dass die Welt und alles in ihr absolut perfekt ist. „Perfekt“ heißt in diesem Fall „vollkommen“/ „vollständig“, „wie es ist“, „so, wie es bereits ist“. Das ist keine moralische Beurteilung, es verweist vielmehr auf die Tatsache, dass Erfahrung ständig im Fluss ist und daher jeder Augenblick so ist, wie er ist – vollständig, und unveränderbar. Was wir allerdings sehr wohl verändern oder beeinflussen können, ist der nächste Augenblick, der wiederum genau derjenige sein wird, der er ist und kein anderer. „Könnte“ und „sollte“ sind nicht in der Lage, den Augenblick, den sie kommentieren, zu verändern. Sie sind nichts als ein weiterer Moment.

Nichts muss sich verändern, weil alles ohnedies in ständiger Veränderung begriffen ist; wenn man lang genug sitzt, verändert sich alles früher oder später. Je mehr wir beim Sitzen die Aufmerksamkeit auf die Dinge richten, wie sie entstehen, desto eher wird uns klar, dass diese Veränderungen jeden Augenblick vor sich gehen. Je mehr wir allerdings davon ausgehen, dass etwas tatsächlich der Fall ist und wir es mit beständigen Tatsachen zu tun haben, desto stumpfer wird die eigene Wahrnehmung und desto eher wird man zum Urheber eines aus vielen Teilen zusammengewürfelten Bildes von diesem Ding. Die Vergegenständlichung dieser Abstraktion lässt die Illusion von Dauer entstehen.

Die Gewalttätigkeit, zu wissen, wie die Dinge wirklich sind

Wenn es darum geht, diese Praxis im täglichen Leben anzuwenden, ist es äußerst hilfreich, wenn wir beginnen, uns selbst zu vertrauen. Als wir noch klein waren, wurde uns oft gesagt, dass wir „so, wie wir sind“ *nicht gut* waren, dass wir zu laut gewesen seien, zu viel Unruhe stifteten, oder uns nicht ausreichend bemühten. Also tragen wir die Erfahrung einer tief sitzenden Botschaft mit uns herum, dass der Sinn des Lebens darin liegt, uns laufend zu korrigieren; dass wir in Schwierigkeiten geraten, wenn wir uns erlauben, uns zu entspannen. Es gibt ein Sprichwort: „Der Preis der Freiheit ist unablässige Wachsamkeit“ – aber stimmt das auch? Vielleicht unter speziellen Umständen, aber das Problem ist, dass unablässige Wachsamkeit sich leicht in ewigen Vigilantismus verwandeln kann.

„Sich selbst zu vertrauen“ heißt in unserem Alltag nicht, dass wir aus der Haltung einer blinden, narzisstischen Selbst-Aufblähung heraus agieren, sondern vielmehr, dass wir *gegenwärtig sind* in unserer Existenz mit anderen. Wenn wir den anderen Menschen gegenüber wirklich aufmerksam sind, wird sich uns zeigen, was wir zu tun haben. Je mehr Aufmerksamkeit wir den anderen schenken, desto eher wird die präzise Präsentation ihrer Existenz sich als großer Dämpfer unserer eigenen Impulse erweisen.

Ich glaube, wir sind uns alle dessen bewusst, dass die Anlässe, bei denen wir uns schlecht benommen und anderen Menschen wehgetan haben, sie vielleicht ausgenützt haben oder sehr egoistisch waren, immer dann aufgetreten sind, wenn wir uns nicht erlaubt haben, die andere Person wirklich wahrzunehmen. Es mag Zeiten gegeben haben, in denen wir die andere Person in unserer Welt herum geschoben haben, damit sie sich an unsere Wünsche anpasst, ohne dass wir sie wirklich ernst genommen hätten. In dem Augenblick, da man die aktuelle Erscheinungsform einer anderen Person wirklich ernst nimmt und man sich erlaubt, ein Gefühl für ihre Existenz zu entwickeln, wird die Situation unmittelbar und auf interpersonale Weise gestaltet. Wenn wir ein Teil dessen sind, sprechen wir auch als Beteiligte und nicht nur vom Standpunkt eines „Individuums“, das ausschließlich mit seinen eigenen Angelegenheiten beschäftigt ist. Diese Zurückhaltung entsteht nicht auf Grund eines Verbotes, sondern aus einer exquisiten Ästhetik von Affinität heraus.

Wenn man jemanden wirklich zutiefst wahrnimmt, wird man auch wissen, was zu sagen ist. Zu einem Baby spricht man auf eine ganz bestimmte Weise, zu einem Kranken wieder anders. Einen alten, gebrechlichen Menschen spricht man wiederum anders an. Wenn man den Menschen also wirklich erlaubt, im eigenen Leben präsent zu sein, wird die eigene wunderbare, sensitive, kreative, imaginative Modulationsfähigkeit die passende Weise finden, zu antworten. Wenn wir aber den anderen Menschen nicht sehen – wenn wir ihm etwas unterstellen, oder ihn in Kategorien einordnen wollen, die wir bereits gebildet haben – dann wird seine Abwesenheit, seine gefühlte Abwesenheit in unserer Welt dazu führen, dass unsere Impulse ihm gegenüber nicht zurückgehalten werden. Die anderen nicht klar wahrzunehmen, öffnet einer Stereotypisierung Tür und Tor, die sie kleiner macht und kränkend ist. Das führt, wie wir nur allzugut wissen, letztlich zu Krieg und Gräueltaten. Totalitäres Denken geht nicht notwendiger Weise Hand in Hand mit einem großen Staatsapparat – wir setzen unser eigenes totalitäres Denken um, wenn wir genau zu wissen vermeinen, wie die Dinge wirklich sind und dann darauf bestehen, diese Überzeugung anderen gegenüber in die Tat umzusetzen.

Der Unmittelbarkeit vertrauen

Obwohl es als eine seltsame und ungewöhnliche Herangehensweise erscheinen mag, wird die Fähigkeit, „der Unmittelbarkeit des Augenblicks zu vertrauen“ uns genau das weisen, was zu tun ist. Wir denken oft, dass wir uns vorbereiten müssen, aber diese Vorbereitungen führen meist zu einer Trübung der Sicht im Hinblick auf unsere Teilnahme am gelebten Augenblick der Erfahrung, gemeinsam mit einem anderen da zu sein.

Das heißt nicht, dass wir uns überhaupt nicht vorbereiten sollen; aber wir tun das am effektivsten, wenn wir uns Ressourcen schaffen, zu denen wir Zugang haben – anstatt uns auf festgelegte Positionen zu versteifen. Indem wir flexibel bleiben und uns den Zugang zu einer großen Bandbreite von Optionen offen halten, fällt es uns leicht, unmittelbar auf die Situation zu reagieren. Und wenn wir den anderen Vorrang geben, erlauben uns ihre Bedürfnisse, der engen Begrenzung unserer eigenen Existenz zu entkommen. Auf diese Weise hilft Mitgefühl – als eine offene Geste auf die aktuelle Situation des anderen hin – Weisheit zu entwickeln, indem sie uns von der Verkapselung unserer Selbstbezogenheit und dem Glauben an uns selbst befreit.

Wenn man also mit jemandem arbeitet oder spricht, kann man, was immer auch deren Bedürfnisse sind, in dieses Gefühl für den Augenblick hineinsprechen und unser Gegenüber wird uns Feedback geben. Die Antwort ist immer eine „im Augenblick“ und wenn es damit nicht zufrieden ist, kann man etwas anderes versuchen – es ist unmöglich, herauszufinden, was zu tun ist, wenn man sich außerhalb der Situation befindet. Wenn man Mitgefühl und Weisheit in die Welt bringen will, muss man auch bereit sein, zu stolpern, zu stottern, herumzutasten und zu fallen... man kann es nicht „richtig“ machen. Es ist genau diese Idee, etwas sei „richtig“ oder „heilig“, diese Vorstellung von „Güte“, die – paradoxer Weise – das größte Hindernis darstellt, wenn es um offene Kommunikation geht.

Es ist wunderbar, einem erfahrenen Therapeuten zuzusehen, wie er mit einem Kind arbeitet. Der Therapeut ruht im „Nicht-Wissen“ – das heißt, er hat weder einen Plan, noch insistiert er auf irgendetwas. In allem lässt er dem Kind den Vortritt – er lässt es die Situation bestimmen, ohne dass alles dabei aus dem Ruder läuft. Auf diese Weise entsteht gleichzeitig eine Art von Selbstaufgabe zum Wohl des Gegenübers als auch eine nahe Gegenwart bei dem Kind, so wie es ist.

Was jemand braucht, wird oft erst aus unseren stolpernden Versuchen ersichtlich; wir wissen im Vorhinein nicht, was Not tut. Wenn uns jemand fragte: „Nun – was brauchst du? Was willst Du wirklich vom Leben haben?“ wüssten wir nicht, was wir antworten sollten, weil das Leben sich Stück für Stück offenbart – es ist kein Spiel, das im Vorhinein gewusst werden kann. Niemand von uns weiß, was der kommende Tag bringen wird, also ist eine ausgefeilte Strategie keine große Hilfe. Abgesehen davon wissen wir nicht, wer wir morgen sein werden – es ist durchaus möglich, dass wir uns verändern. Kann sein, wir geraten in eine Periode der Depression oder entwickeln Ängste, oder wir befinden uns in einer Phase der Ruhe und des Friedens, in der – womöglich nach einem Jahr voll Chaos, Konfusion und Selbstzweifeln – die Dinge plötzlich leichter erscheinen. Eine Zeitlang reagieren wir aus dieser Gestimmtheit heraus, auf diese Art und Weise; und dann verändert sich diese „Struktur“ vielleicht auch wieder und wirbelt davon. Auch wenn wir der Fantasie nachhängen, dass alles immer vorwärts und aufwärts geht – dass das Leben immer besser wird und dass, je älter wir sind, wir auch desto klarer werden – genau genommen müssen wir einfach Vertrauen haben, während wir ständig so vor uns hin stolpern und umhertasten.

Es gibt da diesen wunderbaren Bob-Dylan-Song „Ich weiß, du suchst jemanden, der immer recht hat und sich niemals irrt. Das bin nicht ich, Babe!“ Fehler zu machen, ist kein Malheur. Es ist vielmehr ein völlig normaler, unvermeidlicher Teil der Zufälligkeiten des Lebens. Wenn

wir uns schämen, weil wir nicht immer alles richtig machen, kann es uns vorkommen, als wären unsere Fehler schrecklich – aber ein Fehler ist nichts als ein Irrtum, der passiert, weil wir nicht wussten, wie dem zu begegnen sei, was gerade geschieht, also haben wir es irrtümlich falsch aufgefasst. Wir können erneut an die Sache herangehen und indem wir eine neue Geste auf die Situation hin machen, entwickelt sie sich weiter. So entsteht eine Konversation; sie wird dann interessant und zu einem echten Dialog, wenn beide Teile dabei wachsen und dazulernen, wenn *beide* sich in dem Prozess verändern.

Der Sinn des Lebens

Wenn wir das Gefühl haben, das Leben sei sinnlos: wenn wir den Eindruck haben, dass alles, was wir in unserem Leben als Sinnstiftend angesehen haben – Haus, Beruf, Beziehung – nur ein Konstrukt ist und wir die Fähigkeit verlieren, in dieses Konstrukt weiter zu investieren und Gewinn daraus zu ziehen, dann werden wir sehr verletztlich. Wir verlieren den Boden unter den Füßen, der uns Unterstützung bietet und schmecken die bittere Leere des nihilistischen Nichts. Der Weg zurück liegt vielleicht nicht im Entwickeln einer neuen großartigen Idee, sondern darin, zu lernen, am Leben teilzunehmen. Worin liegt beispielsweise der Sinn beim Essen eines Apfels? Dieser Vorgang hat keinen Sinn *per se*, aber es gibt die ästhetische Freude: die knackige Konsistenz, das sanfte Zermahlen, Geschmack, Geruch – alles das lädt uns ein, in einer sehr präzisen und vitalen Form gegenwärtig zu sein.

Sinnlose Handlungen können sehr bedeutsam sein, aber die Bedeutung, die aus ihnen entsteht, ist nur von kurzer Dauer. Und der folgende Moment muss auch einen Sinn haben. Die Vorstellung, dass man nur eine große Idee zu entwickeln braucht, die dann immer für uns da ist, sobald man sie erst einmal entdeckt hat, ist ein bisschen einfältig. Wir müssen vielmehr einen Weg finden, jeden Augenblick unseres Daseins voll zu erleben. Nicht auf den vergangenen Augenblick zu schauen und zu sagen „Oh, ich wünschte, das wäre ewig so geblieben“ und uns keine Sorgen um die Zukunft zu machen, sondern in *diesem* Augenblick präsent zu sein und durch dieses Gegenwärtigsein, durch diese Öffnung auf den Augenblick hin, den direktesten Zugang zu einer dauerhaften Lebendigkeit zu finden.

Das ist es, was wir lernen müssen. Wenn jemand ständig fragt: „Was soll’s? Wozu das Ganze?“ ist das ein Zeichen dafür, dass sich derjenige auf dem Holzweg befindet. Allein diese Frage zu formulieren, führt bereits in die Irre. Diese Menschen suchen eine Antwort auf der Ebene der Repräsentationen – eine Art Meta-Bedeutung – die sie dann mit sich tragen und immer betrachten können: „Fang’ einen fallenden Stern und steck’ ihn in die Tasche; heb’ ihn auf für einen Regentag“ – genau das ist es, worum es in jeder Form von Dogmatismus geht.

Die Sterne fallen ständig vom Himmel, man muss sie nicht fangen und festhalten; was wir aber tun müssen, ist, mit ihnen arbeiten. Wenn uns in der Tradition des tibetischen Buddhismus eine Praxis zur Übung aufgegeben wird – beispielsweise im Zusammenhang mit Padmasambhava – lernen wir das Mantra und das gibt uns die nötige Unterstützung, mit der Situation im Augenblick präsent zu sein, um mit ihr zu arbeiten. Es ist nicht so, dass wir uns dann in dieses Mantra wickeln und es als schützende Tuchent benützen können – jeder Versuch, uns von der Welt abzuwenden, um dadurch Sicherheit zu erlangen, ist ein Irrweg. Also ist die Frage: „Wozu das Ganze?“ insofern sinnlos, als sie nicht innerhalb ihrer eigenen

Vorgaben beantwortet werden kann – aber sie hat Bedeutung, weil sie als ein echter Schrei aus dem Herzen kommt.

Wir könnten uns vielleicht fragen: „Wer fühlt diese Verzweiflung? Was ist die Beschaffenheit dieser Verzweiflung?“ Nicht ihre Beschaffenheit in dem Sinne, dass wir jetzt die gesamte Geschichte aufdecken müssen, warum wir sie fühlen – sondern: was ist ihre Beschaffenheit, genau jetzt? In diesem Augenblick, was *ist* diese Verzweiflung? Wenn man seine Aufmerksamkeit von Ideen und Konzepten auf die tatsächliche, momentan gelebte, verkörperte Erfahrung richten kann, stellt sich sofort eine Frage, die zu einem Ausweg werden kann. Die Frage: „Was ist der Sinn des Lebens?“ führt nicht wirklich wohin, außer in eine Bibliothek; aber die Frage: „Was ist dieser Zweifel in mir, in diesem Augenblick?“ ist eine Frage, die uns zu uns selbst zurückbringen kann: „Wer ist es, der da gerade unsicher ist?“

Wenn man glaubt, dass das Leben einfach sein und einen glücklich machen sollte, kann es passieren, dass man woanders hingehen, einfach verschwinden möchte, sobald man mit Schwierigkeiten konfrontiert ist. Bekanntlich ist Selbstmord leider für viele Menschen eine ziemlich populäre Alternative. Obwohl wir nicht wissen, was geschieht, wenn wir sterben, erzählen die meisten Religionen uns von einer Art Kontinuität, was eine ziemliche Hiobsbotschaft ist, wenn wir das Leben ohnedies schon ziemlich vermässelt haben. Obwohl wir nicht wissen, ob diese Vorstellung tatsächlich auf Wahrheit beruht – wenn wir sie einmal als Arbeitshypothese nehmen, ist anzunehmen, dass sich in diesem Leben aus Verzweiflung umzubringen einem vermutlich nicht das große Glück im nächsten bescheren wird.

Zuflucht und Sangha

Um sich neuen Erfahrungsmöglichkeiten zu öffnen, muss man seine alten Denkansätze und Herangehensweisen loslassen; daraus entsteht dann eine Übergangsperiode zwischen einer Phase und der nächsten. Der Buddhismus sieht in der Praxis der Zufluchtssuche bei Buddha, Dharma und Sangha ein wesentliches Hilfsmittel in solchen Übergangsphasen. Um davon Gebrauch machen zu können, ist eine gewisse Demut erforderlich; ein Gefühl, es alleine nicht zu schaffen. Wie es in dem Beatles-Lied heißt: „Als ich noch jünger war, so viel jünger als heute, war ich niemals auf irgendeine Hilfe von irgendwem angewiesen.“

Wenn ich hier in euer kleines Dharma-Zentrum komme, ist es für mich sehr beeindruckend, auf eine Gruppe von Menschen zu treffen, die da zusammenkommen und praktizieren, und die offenbar sehr gut aufeinander eingestimmt sind. Vorausgesetzt, der Fokus ist einigermaßen klar, können die Menschen erkennen, was getan werden muss und sie tun es, ohne viel herumzukommandieren und Befehle zu erteilen; einfach, indem sie den rechten Zugang finden. Das ist ganz wunderbar –

als wohnte man einer großartigen Jazztanz-Improvisation bei; die Menschen finden einfach den richtigen Pulsschlag. Mir scheint, das ist eine sehr schöne Art von Erfahrung, um sie in die Praxis mitzunehmen: das Vertrauen zu haben, dass wenn du deine Aufgaben erledigst, die anderen sich um die ihren kümmern werden. Ohne sich darüber Sorgen zu machen, was die anderen gerade anstellen, vertraut jeder, dass alle das Ihrige schon erfüllen werden; und so ist es auch.

Das verleiht dem Leben eine Art von Sicherheit, die immer noch völlig nackt und offen ist – man weiß nicht, wie es sich konkret entwickeln wird, aber irgendwie gehen die Dinge ihren Gang und man vertraut dem Prozess. Allerdings – für Menschen, die an dieser Art, mit anderen zusammen zu sein, nicht gewöhnt sind und die nur feststellen, dass die ihnen vertraute Welt abhanden kommt, wird das Leben zu einer sehr furchterregenden Erfahrung. Wenn sie nicht irgend eine Art von Zuflucht finden, ein Gefühl, dass es da einen Weg geben könnte, selbst wenn er ihnen noch nicht bekannt ist, wenn sie keinerlei Hoffnung haben, kann dieses Gefühl der Verletzlichkeit und des Ausgesetztseins sehr schwierig werden. Wenn wir uns selbst als ein „Ding“ fühlen, werden wir äußerst fragil; und wenn die unterstützende Umgebung um uns herum immer karger wird, kann sich das zu einer wirklich gefährlichen Situation auswachsen.

Was für Wichtigkeit messen wir anderen Menschen bei? Was ist das Zentrum unseres Lebens? Bevorzugen wir die Verbundenheit, das gegenseitige in Wechselbeziehung Stehen, oder beziehen wir uns in erster Linie auf Dinge? Wenn wir unsere Energie in Dinge investieren – egal, ob wir unser Auto waschen oder ein Dharma-Buch lesen – ist das hilfreicher für uns selbst sowie für andere, als wenn wir uns mit anderen Menschen zusammentun? Das ist eine echte Frage. Wenn man im Leben sehr beschäftigt ist, hilft einem dann die Meditationspraxis, Mitgefühl zu entwickeln oder ist sie ein Rückzug von den Ansprüchen, die das Familienleben an einen stellt?

Wenn das tägliche Leben und die Dharma-Praxis auseinanderklaffen, werden sie einfach zu zwei parallelen Strömungen in unserem Dasein und wir haben davon keinen längerfristigen Nutzen. Wir können auch zwischen den beiden Polen hin und her springen: „Wenn ich mit Leuten zusammenbin, macht mir das Freude, aber mit der Zeit wird das ein bisschen anstrengend und dann verabschiede ich mich lieber und begeben mich auf ein Retreat. Ich fühle mich dann auf dem Retreat besser, aber mit der Zeit wird es ein wenig einsam und dann möchte ich wieder mit anderen Menschen zusammen sein.“

Die Lösung liegt darin, die Weitläufigkeit der Praxis in die Verbindungen des alltäglichen Lebens einzubringen, sodass die Turbulenzen und die Ablenkungen des gewöhnlichen Daseins zwar wahrgenommen, aber nicht als mühsam empfunden werden. Genau genommen werden sie zu unserem Weg, denn jedesmal, wenn wir mit einem Problem konfrontiert sind, – egal, ob in der Familie, mit den Kindern, Eltern oder wem auch immer – stellt sich die Frage: „Wie kann ich mich neu positionieren, damit diese Sache für alle wieder in einen leichteren Fluss kommt? Was in mir ist es, das diese Energiebahnen blockiert?“

Innerhalb unserer eigenen Familie erkennen wir vermutlich, dass viele Dinge nicht ausgesprochen, gewisse Themen vermieden werden. Gegenüber Menschen, die uns nahestehen, gibt es oft einen Mangel an Innigkeit – entweder, weil wir die richtigen Worte nicht finden, oder weil es zu schrecklich erscheint, die Dinge auszusprechen. Das ist ein Zeichen dafür, dass man selbst innerhalb einer engen Verbindung einsam sein kann, dass es Entfremdung gibt, Verwirrung und Bitterkeit. Die Sicht des Dzogchen dazu ist: „Ganz egal, was die andere Person tut – was kann *ich* unternehmen, um mich in Bewegung zu setzen, einen Weg zur Kommunikation zu eröffnen?“ Der Dzogchen-Standpunkt ist, dass alles, was

sich manifestiert, nichts anderes ist als eine Bewegung von Energie, eine unendliche Kommunikation. Keine Möglichkeit zu finden, sich mit dieser Energie mit zu bewegen, ist tragisch.

Wann immer wir die Vorstellung akzeptieren: „Ich kann mit dieser Person nicht sprechen“, akzeptieren wir nur einen Halb-Satz. Der komplette Satz lautet: „Ich kann mit dieser Person mit den Mitteln, die mir momentan zur Verfügung stehen, nicht sprechen.“ Wenn wir diesen zweiten Teil des Satzes vernachlässigen, wird aus dem Satz eine absolute Feststellung. „Dieser Mensch hat etwas, das ich nie, nie... Ich erreiche ihn einfach nicht. Der ist einfach nicht mein Fall.“ Wenn wir es dabei bewenden lassen, gibt es eine Unterbrechung, entsteht eine Kluft auf der Mikro-Ebene zwischen uns und der anderen Person; wir sind blockiert und stehen abseits. Es bedeutet auch, dass eine Erlaubnis ins Leben gerufen wurde, andere Wesen im Stich zu lassen. Wir erteilen uns die Erlaubnis, zu sagen: „Ich weiß nicht, wer du bist, aber ich komme mit dir einfach nicht klar. Irgendwas an dir ist daran schuld. Wenn ich dich niemals wiedersähe, wäre mir das völlig egal. Du bedeutest mir nichts.“ Menschen fühlen und denken diese Dinge, und manchmal sprechen sie sie auch aus. Obwohl das so aussehen kann wie ein gesunder Akt der Autonomie und der Selbstbehauptung, passt es nicht mit dem Konzept der voneinander abhängigen gemeinsamen Entstehung sowie der gegenseitigen Affirmation und der Ko-Emergenz aller Wesen zusammen.

Der Standpunkt des Mahayana schlägt vor, dass wir uns – als Basis altruistischer Praxis – auf die Vorstellung einlassen, dass wir alle schon unzählige Male geboren wurden und in jedem unserer vergangenen Leben eine Mutter hatten, die uns zugetan war und viele Dinge für uns unternommen hat. Also ist jeder Mensch, dem wir begegnen, jedes fühlende Wesen, jeder Vogel, jedes Insekt, irgendwann einmal unsere Mutter gewesen und hat uns viel Freundliches und Gutes getan. Wenn wir, aus einem Gefühl geschuldeter Dankbarkeit heraus, jetzt zu dem Menschen sagen würden: „Geh weg! Du bedeutest mir nichts!“, dann entspräche das nicht der Praxis des Mahayana-Buddhismus. Es ist vielmehr eine Haltung, die ausdrückt: „Ich werde die Situation unter Kontrolle halten.“ Es bedeutet: „Ich nehme mir die Dinge, die ich mag und die mich glücklich machen und ich trenne mich ab von den Dingen, die ich nicht mag und die mir keine Freude bereiten.“ Das ist die gängige Ansicht: Dass wir unser Leben nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen leben sollen und können.

Vom Standpunkt des Buddhismus aus gesehen, sind wir alle mit sämtlichen anderen fühlenden Wesen eng verbunden. Verbundenheit und Verpflichtung ihnen gegenüber sind nicht unserer Wahl überlassen. Obwohl wir auf der Ebene der Energie mehr oder weniger die Fähigkeit haben, zu bestimmten Menschen eine Beziehung herzustellen, einfach, weil das die gegebenen Tatsachen sind, so ist selbst eine schwierige Beziehung immer noch eine Beziehung. Sie abzuschneiden und zu sagen: „Ich habe genug von dir“, ist wahrhaft tragisch. Wenn man an Karma und Wiedergeburt glaubt, ist das keine Option, die man leichtfertig wählen kann, denn – wie das bekannte Sprichwort sagt: „Was man sät, wird man ernten.“ Wenn wir uns von anderen abtrennen, schneiden wir uns von der Welt ab. Und indem wir das tun, machen wir uns und diejenigen, die uns nahestehen, klein. Mit unseren eigenen Fähigkeiten zu arbeiten, kann uns dabei helfen, der Fähigkeiten von anderen gewahr zu werden.

Wenn man den Bodhisattva-Schwur ablegt, übernimmt man eine enorme soziale Verpflichtung, so offen und so freundlich und zugänglich wie nur irgend möglich zu allen Wesen zu sein – auf ewige Zeiten. Natürlich ist man dazu nicht immer in der Lage, also lautet der Ratschlag: tue dies, „soweit du kannst, gemäß deinen aktuellen Fähigkeiten und Konditionierungen.“ Konditionierungen entstehen aus Unwissenheit und sie manifestieren sich als Funktionen unserer inneren Prädispositionen, sodass wir je nachdem einmal mehr und einmal weniger offen sind und zur Verfügung stehen. Wir können diese Konditionierungen nicht von einem Tag auf den anderen einfach auflösen, weil sie uns beeinflussen, ohne dass wir uns dessen überhaupt bewusst sind; aber was wir tun können, ist, sie nicht als Entschuldigung dafür zu gebrauchen, dass wir einen Schritt zurücktreten. Unsere beschränkten Fähigkeiten sind nicht etwas, hinter dem wir uns verstecken sollten; etwas, das wir dazu benützen, Veränderungen und Weiterentwicklung zu vermeiden. Stattdessen können wir quasi am wachsenden Rande leben, am Limit unserer Fähigkeiten und versuchen, dieses Limit kontinuierlich auszuweiten. Wir tun das, weil wir nicht der- oder diejenige sind, die wir glauben, jetzt gerade in Wirklichkeit zu sein.

Die Manifestation von Mitgefühl

Auf der Ebene der Manifestationen sind wir in Wirklichkeit niemand. Das mag sich seltsam anhören, aber das Wesen einer Manifestation ist es, sich gemäß den Bedürfnissen des Kontextes zu entfalten. Was wir als Indikatoren oder Hinweise auf unsere tatsächliche Existenz nehmen, ist in Wirklichkeit nichts anderes als die Stützen für unsere Selbsttäuschung, der zufolge wir ganz reale, individuelle, aus uns selbst existierende Wesen sind. Dabei können wir alle feststellen, dass unser Leben sich in unterschiedlichster Weise entwickeln kann – in Richtungen, die wir uns niemals hätten vorstellen können. Manche Menschen haben Zeit ihres Lebens in Fabriken gearbeitet und wenn sie in Pension gehen, fangen sie zu malen an oder drehen Filme – manchmal verbringen sie den Rest ihres Lebens damit.

Wir können nicht wissen, in welche Richtung unser Leben sich entwickeln wird und ein Teil dieses „Nicht-Wissens“ kommt daher, dass wir anderen Menschen gestatten, uns aus uns selbst „herauszuholen“ – das ist das Opfer schlechthin. Die Stabilität des eigenen, alltäglichen Selbst-Gefühls der Verbindung mit einem anderen Menschen zu opfern, ist ein großes Unterfangen; es bedeutet soviel, wie zu sagen: „Wie immer du auch bist – dein Bedürfnis oder dein Gegenwärtig-Sein – werden bestimmen, wie ich bin.“

In der Bodhisattva-Tradition heißt es, dass es drei Pfade gibt, die einem Bodhisattva offenstehen. Einer ist, zuerst Erleuchtung zu erlangen und dann zurückzukehren und alle fühlenden Wesen zu retten. Der andere ist, Schritt für Schritt mit allen fühlenden Wesen gemeinsam zu machen und mit ihnen auch gemeinsam die Erleuchtung zu erlangen. Die dritte Möglichkeit ist, alle Wesen zu ermuntern, die Erleuchtung zu erlangen und selbst der oder die letzte zu sein, die diesen Bereich betritt – also so lange in Samsara zu bleiben, als es noch ein einziges Wesen gibt, das darin umherstreift.

Wenn wir die dritte Möglichkeit hernehmen und den anderen Menschen Vorrang einräumen, bedeutet das Selbstverleugnung – es bedeutet, die Anknüpfungspunkte für unsere Selbst-Identifikation aufzugeben, sodass die eigene Energie frei wird, zu reagieren, anstatt in selbst-referentiellen Schleifen gebunden zu sein. Das ist sehr schwer, in die Tat umzusetzen, solange man die Leere noch nicht selbst erfahren hat. Viele Menschen, die lange Jahre aufopferungsvoll gelebt haben, möchten am Ende etwas zurückerhalten. Viele, viele gute Menschen agieren böse am Ende ihres Lebens, weil sie irgendwann zu denken beginnen: „Ich habe so viel geopfert; ich habe dieses und jenes getan. Und was ist mit mir?“ Ihre Großzügigkeit war wie ein Gummiband, das immer weiter und weiter gedehnt wurde, und dann, plötzlich, macht es „twang!“ und sie fallen in die Haltung der „Nummer Eins“ zurück – „Was ist mit mir?“; und das ist nur allzu verständlich. Deshalb müssen im Buddhismus Weisheit und Mitgefühl immer Hand in Hand gehen – die Weisheit erlaubt uns, die Praxis der Selbstauflösung aufrecht zu erhalten, damit wir offen und großzügig handeln können.

In der Psychotherapie ist es beispielsweise außerordentlich wichtig, dass der Therapeut bezahlt wird, weil die Bezahlung ihm erlaubt, auf einen quasi „psychologischen Ertrag“ von Seiten des Patienten zu verzichten. Die Bezahlung ist ein Symbol, das zeigt, dass der Therapeut auch etwas von seiner Arbeit hat. Ansonsten wäre es möglich, dass der Therapeut auf Befriedigung seiner Bedürfnisse aus ist – indem er von seinen Patienten bewundert wird, seine Klienten für seine eigenen Bedürfnisse missbraucht oder versucht, sie zu seinem eigenen Standpunkt in Bezug auf den Sinn des Lebens zu bekehren. Egal, ob endlich oder unendlich – wenn wir die Absicht nicht klar und deutlich vor Augen haben, dann ist es mehr als wahrscheinlich, dass das Mitgefühl früher oder später kollabiert. Deshalb gehen, wenn wir tantrische Praktiken vollziehen und beispielsweise Padmasambhava anrufen, die Strahlen des Lichts in alle Richtungen, und einige davon durchdringen auch uns selbst. Wir erhalten den Segen und gleichzeitig werden alle Wesen gesegnet. Wir haben alle diesen Segen nötig – zu sagen, dass andere gesegnet werden sollen, während ich ohne das auskomme, ist ein großer Fehler.

Selbst-Aufopferung ist ein sehr wichtiges Thema, über das nachzudenken sich lohnt – es muss letztlich irgendwo eine Quelle der Erfüllung und der Zufriedenheit oder Genugtuung geben. Ein Bodhisattva, der die anderen Wesen über sich stellt, findet seine Befriedigung darin, dass er seinen Schwur erfüllt. Wenn wir also etwas für andere Menschen tun, müssen wir eine Vorstellung davon haben, warum wir so handeln. Wenn ich es nur deshalb tue, weil ich den anderen liebe, ist das eine schöne, aber selbst-referentielle Begründung. Wenn ich allerdings ein Opfer auf mich nehme, damit andere Menschen bemerken, wie selbstlos ich bin, hat das nur sehr geringen Wert.

Zusammenfassung

Ich fasse hier die wesentlichen Punkte nochmals zusammen. Zunächst ist es ganz wichtig, die Erkenntnis von der Vergänglichkeit jederzeit aufrecht zu erhalten. Wenn man im Auto fährt, kann man sich das Prinzip vor Augen halten, während man andere überholt oder sie an einem vorbeifahren und alle die weißen Bodenmarkierungen auf der Straße unablässig an einem vorüberziehen. Wenn man gerade isst, beginnt man mit einem vollen Teller und am Ende bleibt kaum mehr etwas übrig. Wenn man seine Zähne putzt, gibt es da zunächst die

Zahnpasta auf der Bürste, und dann hat sie sich völlig aufgelöst. Ohne Unterlass, Tag für Tag, in jedem Augenblick ist die Vergänglichkeit Teil unseres Lebens. Sie ist kein abstraktes Konzept – sie ist eine zutreffende Beschreibung unserer gelebten Situation. Wenn wir also in ständiger Vergänglichkeit leben, als Vergänglichkeit, stellt sich sofort eine innere Lockerung ein, eine Freisetzung unseres Potentials und damit auch mehr Kapazität für kreatives Reaktionsvermögen.

Allerdings – unsere kreativen Reaktionen bewegen sich innerhalb einer Welt, die durch Karma und die Entstehung der Dinge in gegenseitiger Abhängigkeit eingeschränkt wird. Das ist der zweite wesentliche Punkt; das bedeutet, dass wir unseren Platz in einer Welt einnehmen, die bereits eine gewisse Form hat und dass unsere Handlungs- und Bewegungsfreiheit von den Bedürfnissen anderer eingeschränkt wird. Das ist der Grund, warum es immer die gesündeste Vorgangsweise ist, unsere Pläne gemeinsam mit anderen zu entwickeln.

Ein Phänomen, das mir in meiner Praxis als Paar-Therapeut oft unterkommt, ist die Tatsache, dass Paare streiten, weil sie die Dinge nicht gemeinsam tun; jeder von ihnen ist für sich aktiv. Der eine plant die Ferien und dann will die andere Person nicht das tun, was der eine organisiert hat. Dann sagt der eine: „Na, dann plane doch du nächstes Jahr unseren Urlaub. Ich habe alle Broschüren durchgesehen, die Hotels angerufen, ich habe alle Informationen gesammelt, während du einfach nur dagesessen bist. Was ist los mit dir? Warum hilfst du mir nicht?“ „Wie soll ich dir helfen, wenn du immer nur machst, was du willst?“ Viele häusliche Dispute entstehen so.

Es ist für beide Seiten schwer, an einem Platz des „Nicht-Wissens“ zu beginnen und alles von Grund auf neu aufzubauen. „Wie denkst du darüber?“ „Wie sollen wir das machen?“ Wenn Paare zueinander sagen: „Du mach' dies“ und „Ich mach' das“ und das Wort „wir“ scheinbar gar nicht existiert, ist das ein zuverlässiges Zeichen dafür, wie schlecht es um die beiden bestellt ist. Das betrifft auch das Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit, denn wenn wir mit anderen Menschen gemeinsam etwas unternehmen wollen, müssen wir darauf reagieren, wie sie sind und nicht mit einem fertigen Plan daherkommen und versuchen, den dann, koste es, was es wolle, durchzuziehen.

Der dritte Aspekt ist, das Phänomen der Leere immer weiter zu erforschen; immer und immer wieder genau hinzusehen und zu erkennen, dass nichts auf der Welt eine innewohnende Eigenexistenz hat. Sich klarzumachen, dass was auch immer in Form eines selbständigen, realen Gebildes zu existieren scheint, in Wahrheit nichts als ein Bewegungsmuster ist – eine Serie von Bewegungen, der ihre scheinbar fixe und reale Identität vom Vorgang der Namensgebung verliehen wird, der andauernd vor sich geht. Diese Benennung ist die Zuschreibung einer innewohnenden Selbst-Beschaffenheit, wo eine solche nicht existiert.

„Leere“ bedeutet nicht, dass nichts eine Bedeutung hat und dass alles in Wirklichkeit in einem nihilistischen Sinne „nichts“ ist. Leere bedeutet, dass es keine unabhängigen Wesenheiten gibt, nur Ereignisse, Beziehungen, Verbindungen, Koevolutionen, gemeinsames

Entstehen. Es bedeutet in Wirklichkeit: „Bleib aufmerksam, tanze weiter, schlaf‘ nicht ein!“ Und es schließt auch die Praxis mit ein, mit deren Hilfe wir unsere eigene Schwere und Solidität dekonstruieren; die Entropie und unsere Tendenz, uns auf Dinge zu verlassen, als wären sie etwas Fixes.

Der vierte Aspekt im Bezug auf Dzogchen ist, der Kraft der Entspannung zu vertrauen. Es uns zu erlauben, die Bürde unserer Tendenzen und Positionierungen – also: unsere Anstrengungen, unsere Bestrebungen und Mühen, den Willen zur Macht, das Streben nach Perfektion – einfach loszulassen, uns zu entspannen und abzuwarten, was geschieht. „Lass uns abwarten, was passiert“ – „Nein, nein! Wir müssen uns vorbereiten!“ Wenn man *wahrnimmt*, was geschieht, ist man lebendig; aber wenn man sich vorbereitet, bekommt man nicht mit, was gerade vor sich geht – man stellt sich dann nur vor, was sein könnte.

Man hat immer die Wahl – sich in eine fantastische Traumwelt unserer Imagination zu begeben (und diese Welt ist nichts, wenn nicht ein Prozess der Imagination) – oder die phänomenologische Kurve zu kratzen und zum Gegenwärtigsein zurückzukommen. Wenn wir die zweite Möglichkeit wählen, können wir an der Präsenz der Imagination teilhaben, an der Einbildungskraft der Gruppe partizipieren, anstatt Imagination mit Fantasiewelten zu überlagern. Diese Route ist verknüpft mit dem Vertrauen, dass Kreativität gleichzeitig mit dieser Offenheit des Seins entsteht und dass die Art und Weise, wie wir in der Welt mit den anderen entstehen, in Ordnung ist. Wir vertrauen darauf, dass es genug ist, einfach wir selbst zu sein. Ein Dasein, so, wie es wirklich ist, ist immer offen, neu, verfügbar und immer bereits zufriedengestellt. Es ist vollständig und nicht gierig nach etwas; und es vergisst auch nichts.

Im Dzogchen – und das ist der letzte Punkt – ist eine der wichtigsten Lektionen, zu erkennen, wie man sich selbst betrügt. Man soll keine Angst davor haben, ehrlich in Bezug auf die eigene Unehrlichkeit zu sein. Wir hintergehen uns die ganze Zeit – wir begehen Verrat an uns, wir belügen uns, wir sind voller Rechtfertigungen, Ausflüchte und dergleichen mehr. Wann immer unser kleineres Selbst – unser Ego-Selbst – den Kontakt mit seinem eigenen Wesensgrund verliert, ist es automatisch auf Abwegen; also sind auch seine Aktivitäten unaufrichtig und irreführend. Zu erkennen, dass man eine Lüge lebt, ist die Basis für das Erwachen. Es ist der Anfang vom Ende der Selbstgefälligkeit und der Abwehrhaltung. Es geht nicht darum, sich selbst zu beschuldigen, sondern vielmehr darum, eine Neugierde gegenüber den Myriaden von Weisen zu entwickeln, in denen wir uns selbst betrügen. Wenn wir diesen Prozess in Aktion sehen, erkennen können, wie die Energie sich selbst in Knoten verwickelt, kann man auch erkennen, wie diese Knoten gelöst werden können. Das liegt im Herzen der Arbeit des Dzogchen.