

In der Leere zu Hause

JAMES LOW

Lehrvortrag am DrzewoŻycia Zentrum, Stettin, Polen, 7.-8. Mai 2009

Herausgegeben von Sarah Allen und James Low

Übersetzt ins Deutsche von Vera Neuroth

Auszüge

„...Die Lehren des Buddha sind radikal, verstörend – sie stellen unser gewohntes Weltbild auf den Kopf und verändern die Grundlage dessen, wer wir zu sein vermeinen. Alles, was wir wissen, alles, womit wir in Verbindung stehen, ist immer noch da, aber wir beginnen, es anders wahrzunehmen. Wenn wir uns auf diese Unterschiede konzentrieren, wird uns das verwirren – das ist der Grund, warum das Nachdenken über die Vergänglichkeit eine so wichtige vorbereitende Praxis ist, denn je deutlicher wir erkennen, dass Vergänglichkeit der natürliche Seinszustand der Dinge ist, desto klarer wird uns auch, dass es nicht sehr klug ist, sich darauf zu verlassen, dass Phänomene uns eine wahre Zuflucht gewähren...“

-.-

„...Die Kontinuität existiert, aber es ist eine Kontinuität der Veränderungen. Seit wir Kinder waren, hat sich alles in unserem Leben verändert. Unsere Gedanken und Gefühle haben sich so oft verändert, die Form unseres Körpers, die Art von Aktivitäten, die wir betreiben. Worin liegt also die Kontinuität unserer Identität? Das ist eine Art Gefühl von „hier-bin-ich“, aber als was bin ich hier? Ich bin *eine* Sache am Morgen, eine andere am Abend, und so geht es immer weiter... Der Inhalt dessen, „was ich bin“ und „wie ich bin“ verändert sich ununterbrochen...“

-.-

„...Die grundsätzliche Beschaffenheit der Leere von allem und jedem zu erkennen, uns selbst eingeschlossen, ist **Weisheit**, denn es befreit uns von falschen Zuordnungen und ermöglicht uns, zu erleben, was gerade geschieht – ohne innere Beteiligung, Anhaftung oder Vorurteil. Form als untrennbar von Leere wahrzunehmen ist **Mitgefühl**, denn es bedeutet, dass wir erkennen, wie fühlende Wesen illusionäre Formen irrtümlich als substantielle Gebilde wahrnehmen und auf diese Weise großes Leid über sich selbst bringen...“

-.-

„...Wir betrachten die Welt nicht auf die gleiche Art und Weise wie eine Kamera, die ein Bild macht. Wir betrachten die Welt durch die Brille unserer Wertvorstellungen und Vorannahmen, unserer Vorlieben und Abneigungen. Ein Ding kann für die einen mehr und für die anderen weniger attraktiv sein. Wir sagen nicht einfach: „*Ich mag diesen Käse*“, was unsere Beziehung zum Käse definieren würde, sondern wir sagen vielmehr: „*Das ist ein wirklich guter Käse.*“ Auf diese Weise wird die „Gutheit“ des Käses zu seinem Bestandteil, als würde sie ihm innewohnen. Für jemand anderen könnte das aber auch ein ganz „schlechter“ Käse sein. Unsere „Wahrheit“ ist nichts als eine Meinung, sie ist nur die Sicht von diesem Standpunkt aus...“

-.-

„...Die Wurzel dessen, wer wir sind, ist Gewahrsein, das unzertrennlich mit der Leere verbunden ist – das ist die Basis für den Fluss unserer Erfahrungen – unaufhörlich. Wenn wir uns in dieses Gewahrsein niederlassen können, werden wir sehen, dass es weitaus zuverlässiger ist, als jeder Freund. Wann immer wir nach dem Geist Ausschau halten, wird er da sein. Aber wir werden ihn nicht als irgendein „Ding“ finden. Alle Menschen, die wir als „etwas“ wahrnehmen, kommen und gehen. Wie der Buddha sagte: „*Freunde werden zu Feinden und Feinde zu Freunden.*“ Wir können durchs Leben gehen, indem wir uns ständig irgendwelche Geschichten erzählen, Märchen darüber, wie die Welt beschaffen ist, um uns in unserer Welt sicherer zu fühlen, als sie tatsächlich ist; aber das bedeutet nichts anderes, als in der Illusion zu entschlummern. Die einzige unveränderliche Zuflucht liegt in unserer eigenen Natur...“

-.-

Entspanne dich in deinen eigenen Grund, die naturgegebene Perfektion deiner eigenen Präsenz. Erfahre seine grenzenlose Unendlichkeit und erkenne durch sie hindurch, dass sie der Grund, die Quelle und das Feld einer jeglichen Erfahrung ist. Das ist dein angestammter Bereich, dahin gehörst du – warum also nicht sich entspannen und es genießen?

Inhalt

Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit.....	3
Wie ist es zu verstehen, dass die Dinge keine inhärente Eigen-Existenz besitzen.....	4
Zwischen Meinungen und Fakten unterscheiden.....	5
Zum Thema Tantra.....	9
Die Bereitschaft, alle Konstrukte loszulassen.....	9
Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya.....	10
Eine tantrische Meditationspraxis.....	11
Die Liebesaffäre mit den eigenen Gedanken beenden.....	13
Fragen und Antworten.....	15
Guru Yoga hilft uns, einen Eindruck von der offenen Weiträumigkeit des Geistes zu erlangen....	17
<i>Kadag und Lhundrup</i> – unzerstörbar und unaufhörlich.....	20
Drei Charakteristika von Energie: <i>Dang</i> [Kristallkugel], <i>Rolpa</i> [Spiegel] und <i>Tsal</i> [Bergkristall].....	21

Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit

Auf dem Weg zur Erweckung stellen sich zentrale Fragen: „*Wer bin ich?*“ und „*Wer bist du?*“. Solange wir sicher sind, zu wissen, dass die Antwort darauf lautet: „*Das bin ich*“ und „*Das bist du*“, werden wir nicht weiterfragen. Frohgemut lassen wir uns in die eng begrenzte Welt unserer Vorstellungen und Annahmen luftdicht einschließen. Dann wird es sehr schwierig, offen und mit einer Welt in Verbindung zu bleiben, die sich kontinuierlich entfaltet. In Indien gibt es beispielsweise jede Menge Straßenköter, viele sind ganz abgemagert und krank. Und in Indien sind Toiletten eher selten, deshalb verrichten die Menschen ihr Geschäft dort oft am Straßenrand. Wenn einer von diesen Hunden einen wunderbar frischen, warmen Kothaufen sieht, ist er gleich sehr aufgeregt, wedelt mit dem Schwanz und frisst alles ganz rasch auf. Wir nennen es „Scheiße“, aber für den Hund ist es „Mittagessen“. Das bedeutet: wenn man im Gehäuse seiner eigenen Überzeugungen sitzt, kennt man die Bedeutung von allem ausschließlich aus dem eigenen Blickwinkel. Wenn man sich aber außerhalb dieses Gehäuses umsieht, kann man erkennen, dass es eine große Anzahl unterschiedlicher Standpunkte gibt, viele verschiedene Weisen, das wahrzunehmen, was da ist. Alles ist relativ. Was wir erleben, hängt von unserer Sichtweise ab, von unserer Wahrnehmung.

Sobald wir das erkennen, können wir den Dogmatismus, der unseren fixen Vorstellungen innewohnt, ein wenig lockern. Dann erkennen wir die Bedingtheit aller Vorgänge, ihr Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit voneinander. Alles, was geschieht, entsteht auf Grund der Interaktion von vielen unterschiedlichen kausalen Faktoren. Wenn wir uns mitten in einer Situation befinden, wirkt es so, als würde alles aus sich selbst heraus existieren, als wäre alles ganz „es selbst“. Die Dinge scheinen in sich abgeschlossen, so, wie sie sind. Wir fallen darauf herein, wir lassen uns davon gefangen nehmen und uns in diese scheinbare Gegebenheit, das So-Sein des Augenblicks locken. Aber: jeder Augenblick entsteht aus und beruht auf einer Unzahl von kausalen Fäden, die ihn in alle Richtungen hin vernetzen. Wenn man beginnt, diesen Fäden nachzuspüren, kann man erkennen, dass die ganze Welt miteinander verbunden ist und dass die Idee, es gäbe einzelne individuelle Wesenheiten oder Gebilde – separate Menschen, Länder, Handlungen und dergleichen mehr – eine Illusion ist.

Heute Morgen haben wir zum Beispiel einen Stadtrundgang gemacht und uns die Gebäude angesehen. Wir konnten feststellen, dass in der Zeit des Kommunismus viele der Ornamente an den Hausfassaden abmontiert worden sind. Das geschah damals aus der Vorstellung heraus, Architektur habe schlicht zu sein, weil man im Funktionalismus einen Garant für die Gleichbehandlung aller Menschen sah. Bourgeoise Ornamentik wurde als Angriff auf den Anspruch all dieser Menschen auf ein angemessenes Leben gesehen; obschon die Ornamente ursprünglich von Menschen in der Meinung an den Gebäuden angebracht worden waren, dass das eine feine Sache sei. Heute, in post-

kommunistischen Zeiten, restaurieren die Menschen die bourgeoisen Ornamente wieder an den Gebäuden. So zeigt, wenn man die Straßen entlanggeht, die Geschichte der Stadt, wie sich auf Grund unterschiedlicher Visionen und verschiedener Glaubenssysteme bestimmte Aspekte manifestieren konnten, die aufblühen und später wiederum vergehen. Auf diese Weise entsteht unsere Welt aus einem Zusammenwirken von Überzeugungen, der Mobilisierung von Ressourcen und Aktivitäten, die sich allesamt in der Zeit entfalten. Wenn man ein Gebäude sieht, das aus der Vergangenheit erhalten geblieben ist, dann ist das ein Gebäude, das bis dato noch keine Ursachen für seine Zerstörung manifestiert hat. Aber früher oder später wird es verschwinden. Wenn wir ein Gebäude ansehen, scheint es einfach da zu sein. Es ist auch da, aber nur deshalb, weil die Faktoren, die bewirken, dass es da steht, noch immer wirksam sind. Es ist eine sehr hilfreiche Praxis, sich die Ursachen und die Bedingungen vor Augen zu führen, die in der Welt um uns herum wirksam sind. Dann können wir wieder und immer wieder erkennen, dass das, was wir als solide und real erachten, einfach eine Erscheinung ist, eine Illusion, die auf das Zusammenwirken von zahlreichen unterschiedlichen Faktoren zurückzuführen ist.

Wie ist es zu verstehen, dass die Dinge keine inhärente Eigen-Existenz besitzen

Das Entstehen aller Aspekte des Wahrnehmungsfeldes in gegenseitiger Abhängigkeit führt uns zur Lehre des Buddha in Bezug auf die Leere. Leere oder Inhaltslosigkeit bedeutet, leer von inhärenter Eigenexistenz. Erscheinungen sind weder wirklich real, noch sind sie „nichts“; sondern sie sind jeweils Aspekte des Feldes, die aber jegliches eigenen, individuellen Wesenskerns entbehren. Wir untersuchen die Leere nicht, um intellektuelles Wissen zu erlangen. Sondern wir bemühen uns um eine direkte Wahrnehmung dieser Tatsache, um uns auf diese Weise von der Illusion und allen auf ihr beruhenden Irrtümern zu lösen.

Die unterschiedlichen buddhistischen „Fahrzeuge“ oder Methoden werden gemäß von vier Faktoren beschrieben: Ansicht/Meinung, Meditation, Aktivität und Resultat. Die Ansicht gibt wieder, wie die Welt und wir selbst strukturiert sind. Die Meinungen, denen wir verpflichtet sind, bestimmen die Dynamik der Meditation – die tatsächliche Praxis, die zur Transformation führt. Es gibt ganz viele verschiedene Ansichten innerhalb der buddhistischen Tradition. In der Tradition der Nyingmapa sind sie in neun Fahrzeugen organisiert, von denen jedes wie ein Paradigma fungiert. Wenn wir die Welt und uns selbst von einem dieser speziellen Standpunkte aus erleben, ermöglicht uns das einen Zugang zu unterschiedlichen Arten, auf der Welt zu sein. Die Bedingtheit unserer Erfahrung wird deutlich; das hilft uns, unsere Fixierung auf diese eine bestimmte Person zu lösen, die wir zu sein vermeinen.

Zum Beispiel: auf der ersten, äußersten Ebene der buddhistischen Weltanschauung wird darauf hingewiesen, dass unsere Welt ziemlich gefährlich ist, dass Ablenkung gefährlich ist und dass wir daher üben sollten, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren und Ablenkungen zu vermeiden. Es steht eine Menge auf dem Spiel, also bemühen wir uns, die Kontrolle zu bewahren und innere wie äußere Begebenheiten, die uns „einfangen“ könnten, zu vermeiden oder ihnen zu entsagen. Vom Standpunkt der Leere aus betrachtet, gibt es aber nichts Solides, wonach wir greifen könnten, und selbst derjenige, der nach etwas greifen könnte, wird als substanzlos erachtet. Aus dieser Sicht ist Meditation eine Methode, die es uns ermöglicht, alles wahrzunehmen, als wäre es eine Illusion. Der Buddha hat dafür ganz viele Beispiele gegeben, die das verdeutlichen, indem er sagte, unser Leben gleiche dem Morgennebel, der Reflexion des Mondes auf dem Wasser, einer Fata Morgana. Das heißt – was auch immer so scheint, als wäre es der Fall, hat dennoch keinerlei zugrunde liegende Substanz; es ist reine Erscheinung.

Hier haben wir beispielsweise ein Kissen. Wir wissen, wie Kissen erzeugt werden – da gibt es außen den Stoff und eine Art Füllung innen drinnen. Wenn wir die Naht vorsichtig auftrennen, haben wir letzten Endes einige lange Fäden, ein paar Stoffteile und etwas Füllmaterial – aber kein Kissen mehr. Wenn wir dann mit Hilfe einer Nadel die einzelnen Teile wieder zusammennähen, gibt es auch wieder ein Kissen. Wo war das Kissen zu dem Zeitpunkt, als wir hier nur Fäden, Füllmaterial und Stoffteile liegen hatten? Wenn man diese drei Faktoren nimmt und sie zusammensetzt, wer fügt da „das

Kissen“ hinzu? Was genau ist das „Kissenhafte“ des Kissens? Was ist diese geheimnisvolle zusätzliche Ingredienz? Indem wir einfach diese drei Teile auf bestimmte Art und Weise zusammenfügen, ergibt sich daraus ein Kissen – oder zumindest die Illusion von einem Kissen, an die wir bereitwillig glauben. Wenn wir es haben wollen, sagen wir: *„Bitte, reich‘ mir doch das Kissen herüber“*. Man sagt nicht: *„Bitte gib‘ mir mal dieses erstaunliche Konstrukt aus Faden, Stoff und Füllung.“* Jedermann weiß – das ist ein Kissen! Aber was genau ist das Kissen? „Kissen“ ist ein Name. „Kissen“ ist ein Konzept. Also – obwohl wir „Kissen“ sagen, gibt es keinerlei „Kissenhaftigkeit“ in diesem Kissen. Das Kissen entsteht aus dem Zusammentreffen dessen, was ich in meiner Hand und was ich in meinem Geist halte. Was wäre dieses Ding – ohne das Konzept „Kissen“? Ein ziemlich klägliches Frisbee, das man im Park herumwerfen könnte. Es könnte ein Hut sein. Es könnte sein, was immer wir wollen. Aber wir nennen es „Kissen“. Auf diese Weise passen der Name und die Form zusammen und wenn das der Fall ist, erzeugen sie etwas Nahtloses. Es ist, als würde die Welt sich in den Objekten auflösen und mit ihnen identisch werden. Aber natürlich gibt es auch unterschiedliche Wörter für „Kissen“.

In Polen habt ihr ein anderes Wort, das sich in dem Objekt auflöst. Wenn das also wirklich ein „Kissen“ wäre, müsstet ihr keinen polnischen Ausdruck dafür haben; ihr würdet einfach ganz automatisch wissen, dass das ein „Kissen“ ist. Auch der Sprachgebrauch selbst entwickelt sich auf Grund von Ursachen und Bedingungen – der Herkunftsfamilie, der Qualität des Unterrichts in der Schule, und so weiter. Aber wenn wir unsere Sprache einmal beherrschen, ist es selbstverständlich für uns, dass wenn wir ein Wort benützen, um etwas zu beschreiben, das Wort und das Objekt, das es bezeichnet, irgendwie das Selbe sind.

Der Buddha weist darauf hin, dass alles, was in Erscheinung tritt, eine Illusion ist und dass wir normalerweise nicht bemerken, was da vor sich geht. Wir sind in unserer Sprache eingeschlafen, weshalb wir das Objekt als in sich selbst existent ansehen. Allerdings – ohne unseren Geist, mit dem wir das Ding identifizieren – „das ist ein Kissen“ – und der unsere Reaktion auf das Ding offenbar werden lässt, also entweder neutral, positiv oder negativ, wäre dieses Objekt nicht das, was es für uns jetzt gerade ist. Es wäre nicht das Objekt, das wir gerade erleben. Sobald da ein Objekt ist – egal, ob ein Kissen, eine Tasse, was auch immer – stehen wir sofort in einer Beziehung zu diesem Ding, wir reagieren darauf.

Zwischen Meinungen und Fakten unterscheiden

Wir betrachten die Welt nicht auf die gleiche Art und Weise wie eine Kamera, die ein Bild macht. Wir betrachten die Welt durch die Brille unserer Wertvorstellungen und Vorannahmen, unserer Vorlieben und Abneigungen. Deshalb kann es sein, dass die Form dieses Objektes, des Kissens, für die einen mehr und für die anderen weniger attraktiv ist. Wir projizieren die Eigenschaften unserer Assoziationen aus der Vergangenheit, unsere Lebenserfahrung auf das Objekt – sie werden eins mit dem Objekt – sodass wir nicht einfach sagen: *„Ich mag dieses Kissen“*, was unsere Beziehung zum Kissen definieren würde, sondern wir sagen vielmehr: *„Das ist ein wirklich schönes Kissen.“* Auf diese Weise wird die „Güte“ des Kissens zu seinem Bestandteil, als würde sie ihm innewohnen. Für jemand anderen könnte das aber auch ein ganz „schlechtes“ Kissen sein. Unsere „Wahrheit“ ist nichts als eine Meinung, sie ist nur die Sicht von diesem Standpunkt aus. So funktioniert unser Geist im Normalfall.

„Wenn ich weiß, dass etwas gut ist, weiß ich, dass diese „Güte“ eine Eigenschaft des Objektes ist. Und weil das die Wahrheit ist, liegst du falsch, wenn du nicht meiner Meinung bist. Es ist nämlich so, dass alle meine Meinungen wahr sind.“ So spricht das Ego. Es sitzt auf seinem Thron und sagt: *„Ich spreche die Wahrheit. Ich sehe die Wahrheit. Ich erkenne die Wahrheit. Was bin ich doch für eine glückliche Person!“* Aber das ist natürlich auch alles nur Ansichtssache, und derjenige, der dieser Ansicht ist, ist auch nichts anderes als eine Meinung. Dennoch – auch wenn es sich nur um eine Meinung handelt: sobald sie auf das Objekt projiziert wird, versiegelt sie es und macht es zu einem wahrhaftigen, selbst-existenten Gebilde. *„Das ist ein gutes Kissen, das ist doch ganz offensichtlich – und wenn du nicht dieser Meinung bist, liegt das daran, dass du keine Ahnung von Kissen hast!“* Auf diese Weise entsteht ein noch stärkerer Eindruck von Trennung zwischen Objekt und Subjekt, weil es als Faktum

angesehen wird, nicht als Ansichtssache, dass das Kissen „gut“ ist. Auf diese Weise *scheint* es, als wären Subjekt und Objekt voneinander getrennte Bereiche.

Wenn wir aber einen Schritt zurück machen und sagen: *„Ich mag dieses Kissen, ich finde, es ist gut“*, beginnen wir, den Beziehungsaspekt unseres Daseins in der Welt im Hinblick auf Objekte zu beschreiben. Wir beginnen zu begreifen, dass Subjekt und Objekt in einer dynamischen Beziehung zueinander stehen und dass wir das, was wir sind, nicht von unserer erlebten Erfahrung des Kissens trennen können. Wir könnten noch einen Schritt weiter gehen und sagen: *„Ok, ich akzeptiere, dass das Kissen nicht an sich „gut“ ist, weil ich feststelle, dass nicht alle Menschen es mögen.“* Indem ich die Meinung anderer respektiere, beginne ich zu sehen, dass meine „Wahrheit“ auch nur eine Meinung ist. Dadurch wird allmählich der Anspruch des Egos auf Gewissheit in Frage gestellt.

Wenn ich Besitzer dieses Kissens bin, könnte ich vielleicht sagen: *„Das ist mein Kissen“*, obgleich es nicht mein Kissen war, bevor ich es gekauft habe; und wenn ich einmal gestorben bin, wird es jemandem anderen gehören. Es gehört mir nur vorübergehend und auf Grund von ganz bestimmten Umständen. Ich kann sagen, dass es dunkelblau ist; das ist die Identifikation einer Farbe. Was diese Farbe aber für mich bedeutet, hängt ganz von meiner persönlichen Geschichte ab – und ich werde auch niemals wissen, wie dieses Objekt für dich aussieht. Wir stimmen vielleicht alle darin überein, dass es blau ist, aber unser jeweils eigenes visuelles Bewusstsein und unsere Assoziationen im Hinblick auf die Farbe Blau werden zu jeweils unterschiedlichen Erfahrungen Anlass geben. Blau ist im Grunde eine Beziehung, denn die Farbe wird sich scheinbar ändern, wenn wir das Objekt nach draußen ins helle Sonnenlicht tragen. In Wirklichkeit erfahren wir uns und das Objekt als gemeinsam entstehend, und dieser Vorgang wird von sehr vielen Faktoren beeinflusst, sowohl innerlichen als auch äußerlichen.

Kein Phänomen existiert aus sich selbst heraus. Alles, dem wir begegnen, uns selbst eingeschlossen, entsteht auf Grund von Ursachen und Umständen. Wenn sie einmal erwachsen sind, vergessen viele Menschen, dass sie jemals Kinder waren. Bei meiner Arbeit im Spital, wenn ich für Patienten als Psychotherapeut tätig bin, werde ich oft gefragt: *„Warum fragen Sie mich alle diese Dinge über meine Kindheit? Meine Probleme bestehen in meinem jetzigen Leben! Ich bin einfach derjenige, der ich bin. Ich bin diejenige, die ich bin und das ist mein Leben.“* Allerdings – wenn wir tatsächlich wären, wie wir jetzt sind, gäbe es keine Möglichkeit, etwas zu ändern – nichts könnte sich wandeln oder besser werden. Wenn man depressiv ist und das tatsächlich das wäre, was man ist, könnte man nichts anderes sein als depressiv. Aber in Wirklichkeit ist man depressiv auf Grund von bestimmten Umständen und Voraussetzungen. Wenn man die Ursachen und Voraussetzungen für die eigene Depression versteht und sie verändert, wird die Depression sich bessern. Wenn also jemand sagt: *„Ich bin depressiv“*, ist das nur eine halbe Aussage. Der ganze Satz könnte lauten: *„Ich bin depressiv, weil mich in meiner Kindheit niemand geliebt hat, sich niemand um mich gekümmert hat und ich einsam und traurig war. Und deshalb habe ich in meinem Leben viele Entscheidungen getroffen, die nicht hilfreich waren, die dazu führten, dass ich isoliert und konfus geworden bin – und deshalb bleibe ich depressiv.“* Allerdings: die Menschen sind oft so an ihre Befindlichkeit gewöhnt, dass sie sich jedesmal, wenn eine neue Welle der Depression über sie hereinbricht, damit identifizieren und denken: *„Ja, das bin einfach ich, es war schon immer so für mich.“* Diese Erfahrung, die jetzt entsteht, vermittelt mir scheinbar eine unumstößliche Wahrheit darüber, wer ich bin: *„Ich bin depressiv, nur das.“* Und so fühlt es sich an, als ob es keinen Ausweg gäbe.

Kausale Zusammenhänge zu verstehen, ist der wesentliche erste Schritt in Richtung Freiheit, weil es die dynamische Beschaffenheit aller Erfahrung offenbart und uns aus dem Gefängnis der Vergegenständlichung befreit. Therapie hat die Aufgabe, den Klienten ein Gefühl dafür zu vermitteln, wie die kausalen Kräfte sich auf ihre Situation auswirken und ihnen auf diese Weise eine breitere Perspektive zu vermitteln, sodass sie mehr von der Welt wahrnehmen können. Nehmen wir zum Beispiel eine Person, die depressiv ist. Wenn sie einmal erkennt, wie sich dieser Zustand manifestiert und auch, wie sie ihn innerlich fördert, indem sie die negativen Gedanken festhält, und wie sie ihn äußerlich unterstützt, indem sie ihre Umgebung mittels einer extrem eingeschränkten

Aufmerksamkeit wahrnimmt, dann stellt sich heraus, dass ein Zustand, der ganz unveränderlich erscheint, sich plötzlich als dynamisch erweist.

Dieselbe Sichtweise kann man auch auf diesen Becher anwenden, der hier vor mir steht. Die „Becherhaftigkeit“ des Bechers ist dynamisch. Das bedeutet soviel wie: der Becher ist eine Erfahrung und kein Ding, das auf Grund eines unveränderbaren So-Seins seiner selbst existiert. Die Vorstellung einer solchen Wesenhaftigkeit ist ein Konstrukt unseres Geistes. Die Unmittelbarkeit der Wahrnehmung dieses Bechers ist eine Erfahrung; sie ist die Frucht der Beziehung zwischen Subjekt und Objekt. Der Becher ist kein Ding da draußen, das wir sehen, sondern er ist eine Erfahrung, die sich auf Grund der Mitwirkung unseres Geistes im Feld des Entstehens offenbart.

Wenn wir aufhören, unveränderliche, separate, klar abgegrenzte Gebilde wahrzunehmen, beginnen wir, die Welt von Augenblick zu Augenblick als etwas sehr Dynamisches zu erfahren, sehr lebendig, ganz verbunden, denn „wir“ sind Teilnehmer an dieser Bewegung des Wandels. Wir beginnen wahrzunehmen, dass Subjekt und Objekt dynamisch sind und sich gemeinsam entfalten. Unser Leben ist ein ständiger Fluss von Erfahrungen. Aber wir machen uns gegenüber uns selbst einen Reim darauf, indem wir uns eine ganz andere Geschichte erzählen; eine, die auf Verdinglichung beruht und darauf, dass wir allem, dem wir begegnen, scheinbar unveränderliche Eigenschaften zuschreiben.

Das ist etwas, was jeder für sich beobachten kann. Hier habe ich beispielsweise eine Wasserflasche. Wenn ich sie umdrehe, kann ich unterschiedliche Dinge sehen, weil die verschiedenen Klebeetiketten sichtbar werden. Jetzt könnte man sagen: *„Na ja, es ist immer dieselbe Wasserflasche, egal, von welcher Seite aus man sie anschaut. Sie sieht bloß anders aus, weil da unterschiedliche Etiketten aufgeklebt sind.“* Das ist ein Zeichen dafür, dass wir nicht unserer Wahrnehmung trauen, sondern nur unseren Konzepten. Wir wissen, dass das eine Wasserflasche ist und wir gehen davon aus, dass jede der Wahrnehmungen, während wir die Flasche drehen, uns dieselbe Wasserflasche zeigt. Die Flasche ist eine Idee, ein Konzept unseres Geistes. Wir sehen keine Wasserflasche, sondern wir sehen Formen und Farben. Wir erfinden eine Wasserflasche, wenn wir diese Formen und Farben betrachten und sie in ein uns bekanntes Objekt anordnen, indem wir ihm, einem Konzept folgend, einen Namen geben.

Das ist es, was mit dem Begriff „Leere der Wasserflasche“ gemeint ist. Wenn man das versteht, wird man erkennen, dass unser Geist ständig abstrakte Konzepte konstruiert und die Abstraktion dann für ein tatsächliches Ding hält. Das heißt nicht, dass da nichts wäre – sondern vielmehr, dass das, was da ist, von Augenblick zu Augenblick mit Hilfe unserer eigenen Mitwirkung erschaffen wird; einer Mitwirkung, die von unserem alltäglichen Bewusstsein nicht einmal wahrgenommen wird. Das Objekt existiert nicht, weil alles, was wir sehen, nur dieser Augenblick der Erscheinung ist – es gibt keine *reale* Wasserflasche. Und dennoch existiert sie, weil sie sich im Netz unserer Interpretationen manifestiert. Das heißt, wir spüren ihr Gewicht, wir wissen oder wir nehmen an, dass da Wasser drinnen ist, und wir können sie öffnen und das Wasser trinken. Das Greifbare wie die „Unfassbarkeit“ der Wasserflasche sind beide gleichzeitig präsent. In der buddhistischen Tradition bezeichnet man das als die Non-Dualität von Form und Leere.

Die grundsätzliche Beschaffenheit der Leere von allem und jedem zu erkennen, uns selbst eingeschlossen, ist **Weisheit**, denn es befreit uns von falschen Zuordnungen und ermöglicht uns, zu erleben, was gerade geschieht – ohne innere Beteiligung, Anhaftung oder Vorurteil. Form als untrennbar von Leere wahrzunehmen ist **Mitgefühl**, denn es bedeutet, dass wir erkennen, wie fühlende Wesen illusionäre Formen irrtümlich als substantielle Gebilde wahrnehmen und auf diese Weise großes Leid über sich selbst bringen. All dieser unnötige Schmerz und dieses Leid berühren uns tiefer und tiefer, je deutlicher wir die Untrennbarkeit von Selbst und Anderen erkennen. Die anderen sind unsere Welt, und was Einfluss auf sie hat, beeinflusst auch uns.

Man kann das untersuchen, indem man sich ausmalt, einem Menschen zum ersten Mal zu begegnen und sich überlegt, wie man sich vorstellen würde. Was würde man sagen? Vermutlich etwas, das der Wahrheit entspricht – aber wäre es aussagekräftig? Vielleicht sagt man: *„Ich lebe in dieser Stadt“*.

Aber was bedeutet das für einen selbst? Auch das ist wiederum nur ein Halb-Satz. „*Ich lebe in dieser Stadt und hasse sie.*“ Auch das ist nur ein Halb-Satz. „*Ich lebe in dieser Stadt und hasse sie, aber manchmal ist es nicht ganz so schlimm...*“ Das heißt, wenn wir beginnen, unsere Erfahrungen zu beschreiben und mehr ins Detail gehen, werden wir sehen, dass unsere Erzählung nicht geradlinig verläuft. Sie geht hierhin und dorthin, denn Sprache ist Teil der sich entfaltenden Bewegung unserer Erfahrung. Obwohl es so scheint, ist Sprache nicht in der Lage, irgendetwas wahrhaft Existentes zu erschaffen.

Der Begriff „Leere“ zeigt an, dass nichts, was wir sagen oder tun, eine reale Basis oder solide Grundlage hat. Allerdings – wenn wir sagen: „Ich bin leer“, heißt das nicht, dass ich überhaupt nicht existiere. Es heißt vielmehr, dass ich, wenn ich mich so anschau, nichts finde, was unveränderlich oder von Dauer ist. Nehmen wir unseren Körper – er verändert sich ständig. Wir müssen trinken und weil wir trinken, müssen wir pinkeln. Wir atmen ein und dann atmen wir aus; und weil wir ausatmen, müssen wir auch wieder einatmen. Das Herz pumpt unablässig Blut. Das endokrine System schickt ständig Botschaften durch den Körper und harmonisiert die Produktion der unterschiedlichsten chemischen Stoffe. Ärztliche Forschung zeigt, dass alles im Körper unglaublich aktiv und kommunikativ ist. Dies begreifend, können wir behaupten, das Wesen unseres Körpers sei leer von jeglicher inhärenter Selbst-Existenz, weil es sich dabei vielmehr um eine Reihe von dynamisch ablaufenden Prozessen handelt, die sich in Raum und Zeit entfalten. Er ist kein unveränderliches Ding.

Lebendig zu sein bedeutet, Teil dieser unablässig sich verändernden Welt zu sein. Die beruhigenden Geschichten, die wir uns über uns selbst und die Welt ständig erzählen, sind reine soziale Konventionen. Die Geschichte des Egos – seine Schilderung dessen, wer ich bin und der Wichtigkeit dessen, was ich tue – ist nur eine andere Art von Illusion, wie Wolken am Himmel. Wenn wir uns selbst beobachten, können wir sehen, wie Ursachen und Bedingungen zusammenwirken und unsere Gedanken und Gefühle entstehen lassen, die dann auch wieder verschwinden. Das, was wir für „unsere Existenz“ halten, ist eine Interpretation. Wenn wir diese Interpretation auflockern, können wir unmittelbar die stete Bewegung von Ursache und Wirkung beobachten. Es gibt keine unveränderlichen, substantiellen Gebilde, sondern nur ein sehr dynamisches, pulsierendes, lebendiges, vernetztes System. Das ist unsere Existenz.

Die Leere zu verstehen hat den Zweck, die Schrauben zu lockern, die dieses sehr enge, eingeschränkte Bild, das wir von uns haben, zusammenhalten. Wir sind alle lebendig – und doch wird diese Lebendigkeit oft von genau jenen Geschichten verdeckt, die wir uns selbst über uns erzählen. Wir sind es selbst, die alles ganz solide und real erscheinen lassen. Leere ist gleichermaßen eine analytische Kritik dieser Solidität wie auch eine direkte Methode, die illusorische Beschaffenheit aller scheinbar soliden Phänomene zu erkennen. Ohne direkte Erfahrung von Leere ist es wahrscheinlich, dass unsere Tendenz bestehen bleibt, nach den Phänomenen zu greifen, als wären sie in sich selbst real.

Die Leere offenbart, wie alle illusionären Formen miteinander verflochten sind. Indem wir der illusionären Beschaffenheit scheinbar getrennter Gebilde gewahr werden, schaffen wir die Grundlage für ein ganz selbstverständliches Mitgefühl. Da das Selbst und die anderen in Wahrheit nicht voneinander trennbar sind, warum sollten wir dann dem einen vor den anderen den Vorzug geben? Da alles Leben Teil desselben Erfahrungs-Feldes ist, gibt es keine Grundlage mehr dafür, fühlende Wesen im Stich zu lassen oder ihnen gegenüber gleichgültig zu sein. Wenn man erkennt, dass alle Grenzlinien reine Konvention sind, wird die Gastfreundschaft des Herzens grenzenlos. Egal, wie hart das Leben auch ist – wir kehren nie mehr in das Gefängnis des „armen Ich“ zurück.

Zum Thema Tantra

Die Bereitschaft, alle Konstrukte loszulassen

Der Grund, warum wir uns diese unterschiedlichen Auffassungen genauer ansehen, liegt in dem Versuch, unseren Glauben an die Sprache zu unterminieren, vor allem unsere Hoffnung, dass jemand uns die Wahrheit sagen kann. Wenn ich zu euch spreche, erzähle ich euch nicht die Wahrheit; was ich euch erzähle, sind Worte. Die Wahrheit kann in Worten nicht ausgedrückt werden. Es gibt ein berühmtes Preisgedicht auf die Göttin Prajnaparamita, die die Weisheit der Leere verkörpert, das lautet: *„Diese Göttin der höchsten Weisheit ist jenseits von Sprache, Gedanke und Ausdruck.“*

Daher kann ich euch diesen Becher zeigen und ich kann euch etwas von der Leere dieses Bechers erzählen, aber nur ihr könnt die Leere dieses Bechers tatsächlich wahrnehmen. Sie kann nicht beschrieben werden, denn sie ist kein Ding. Leere ist eine direkte Erfahrung, die alles verändert – ohne irgendetwas zu ändern. Tantra ist eine Methode, rasch die Wahrheit der Unzertrennlichkeit von Form und Leere zu erkennen, wie sie in der Prajnaparamita-Literatur dargelegt wird. Prajnaparamita bedeutet soviel wie transzendente Weisheit, die Weisheit der Leere.

Im Tantra beginnt man damit, sich einen klaren blauen Himmel vorzustellen. Er stellt die Unendlichkeit dar; Unendlichkeit nicht als mathematische Abstraktion, sondern als sehr konkrete Erfahrung von etwas Unfassbarem. Wie wir wissen, hat der Himmel keinerlei Grenzen; es gibt weder Vorder- noch Hinterseite, kein Oben und kein Unten. Beim Praktizieren stellen wir uns vor, dass aus diesem blauen Himmel ein Regenbogenlicht erstrahlt, das sich in einen Samen-Buchstaben verwandelt, der zur entsprechenden Gottheit wird. In manchen tantrischen Methoden entsteht die Gottheit direkt aus dem Raum. Das Wesentliche daran ist, dass die Basis, oder die Heimstatt oder der Sitz der Gottheit der Raum ist – die Offenheit der Leere.

Im Tantra wird die Ansicht vertreten, dass unser eigenes Wesen – diejenigen, die wir in Wahrheit sind – in Wirklichkeit Buddha ist. Diese Buddha-Natur wird vor uns von der Macht unserer unablässig geschäftigen mentalen Aktivitäten verdeckt. Um unserer Berausung durch das Vergängliche zu entkommen, damit uns die Erkenntnis der unendlichen Leere des eigenen Wesens zugänglich werden kann, gibt es spezielle Methoden der tantrischen Meditation. Indem wir uns mit dem Buddha verbinden, nähern wir uns der Auflösung unseres Selbst – wir machen die Erfahrung, dass das Ego von uns abfällt – wodurch wir neu geboren werden, nicht aus dem Bauch unserer fleischlichen Mutter, sondern aus der Gebärmutter der Göttin Prajnaparamita. Diese Göttin, Prajnaparamita, die Weisheit der Leere, wird als die Mutter aller Buddhas bezeichnet, weil wir durch sie neu geboren werden müssen, um Erleuchtung zu erlangen. Der Kern dieser Praxis ist die Auflösung aller Konstrukte, die wir für die Basis unserer Existenz halten; sie lösen sich in Licht und schließlich das Licht im Raum auf.

Damit das geschieht, muss man bereit sein, alle Konstrukte loszulassen. Das ist der Grund, warum wir uns eben mit dem Wesen von Konstrukten auseinandergesetzt haben. Wenn wir etwas, das uns widerfährt, ganz als wirklich erachten, und darin nicht eine temporäre Erscheinungsform erkennen, die auf Grund von Ursachen und Bedingungen entsteht, ist die Gefahr groß, dass es uns gefangen nimmt, weil es so aussieht, als wäre es das, wofür wir es halten. Je deutlicher wir alles als Prozess erkennen, als veränderlich und in Entwicklung befindlich – wenn wir sehen, wie es entsteht und wieder vergeht – desto leichter wird dadurch die tantrische Praxis.

Es muss uns klar sein, dass wir uns, wenn wir zu Padmasambhava beten, mit einer sehr tiefgehenden Methode verbinden. Das wahre Wesen des Padmasambhava ist die Leere. Er entsteht aus der Leere, um Wesen den Weg zurück zur Leere zu weisen. Wenn wir das Wesen der Leere einmal verstanden haben, können wir auch in vielen unterschiedlichen Formen in Erscheinung treten, um anderen zu helfen. Aber solange wir eine sehr klare Vorstellung davon haben, dass wir sind, wer wir zu sein vermeinen, wird dieser Glaube stark einschränken, was wir zu tun in der Lage sind.

Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya

Die Erfahrung zu machen, dass wir aus der Leere entstehen, befreit uns von Konditionierungen und Einschränkungen. Was ist ohne Einschränkungen? Unser Wesen. Unser Wesen ist wie der Himmel. Deshalb beginnen wir, wenn wir Tantra praktizieren, mit dem klaren, blauen Himmel.

Laut Tantra haben die Buddhas drei Erscheinungsformen: Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya. Dharmakaya ist der Geist des Buddha. *Kaya* heißt soviel wie „Körper“ oder „Dimension“, oder auch „Beschaffenheit der Existenz“ und *dharma* heißt in diesem Zusammenhang naturhafte oder unveränderliche Eigenschaft, was soviel bedeutet wie die Leere selbst. Diese Leere ist nicht etwas, das man begreifen kann; und so ist auch Dharmakaya kein Objekt, das unser Geist erkennen kann. *Du wirst es niemals finden, aber es hat dich bereits gefunden.*

Auf dieser seiner Beschaffenheit beruht die Fähigkeit eines Buddha, Formen entstehen zu lassen; das wird Samboghakaya genannt. *Sambogh* heißt „Freude haben“. Samboghakaya ist der Körper der Freude. Es handelt sich dabei um die unmittelbare Erfüllung einer direkten Erfahrung des strahlenden Glanzes des Dharmakayas. Gemäß der Tradition offenbart er sich in den reinen Gefilden wie Dewachen im Westen, dem Paradies von Amitabha oder in Zangdopalri, dem Paradies des Padmasambhava.

In dieser Dimension bleibt alles auf ewig unverändert; sie wird daher mit folgenden fünf Charakterzügen oder Gewissheiten beschrieben: der Lehrer ist immer der Buddha, bei der Lehre handelt es sich immer um die höchsten tantrischen Belehrungen, Zuhörer sind stets die großen Bodhisattvas und Praktizierenden, die Zeit ist stets die unveränderbare Gegenwart und der Ort ist immer der Dharmadhatu selbst. Es gibt keine Jahreszeiten, Temperatur und Klima sind immer gleich und auch die Dharma-Aktivität ist stets dieselbe.

Aus dem Inneren des Sambhogakaya manifestiert sich der Buddha als Nirmanakaya. Nirmanakaya steht mit der Erscheinungsform in Verbindung. Etymologisch gehört Nirmanakaya zu einem Wort, das soviel heißt wie „Funke aus dem Feuer“, „Emanation“. So wie die Funken aus dem Feuer stieben, wenn man im brennenden Holz stochert, entstehen strahlende Formen des Buddha in der Welt, je nach den speziellen Bedürfnissen der Lebewesen. Sie können sich als Lehrer manifestieren, als Brücken, Boote, Lampen – in allen Formen, die irgendwie nützlich sind. Ohne sich aus dem Dharmakaya und dem Sambhogakaya wegzubewegen, entstehen diese mitfühlenden Formen und Gestalten zu unser aller Nutzen.

Wenn wir uns voll auf die tantrische Praxis einlassen, betreten wir dieselbe Domäne der Unzertrennlichkeit dieser drei Aspekte. Wir visualisieren beispielsweise Padmasambhava und verschmelzen mit ihm, um uns so in der Leere aufzulösen. Indem wir so in der leeren Offenheit des Dharmakaya ruhen, erleben wir den Reichtum des sich entfaltenden Samboghakaya-Bereiches, der ganz mühelos in Erscheinung tritt. Ohne diese grenzenlose Fülle zu verlieren, kommt dazu noch die Wahrnehmung, Augenblick für Augenblick, des entstehenden Nirmanakayas, indem wir erleben, wie wir auf Situationen reagieren.

Es ist nicht so, dass wir einen Zustand verlassen, um uns in einem anderen zu manifestieren. Die Erscheinungsformen sind das Offenbarwerden oder die Darstellung der Energie des Erwachens. Nichts wird erschaffen, denn alles dies sind die scheinhaften Ausformungen der Leere.

Wenn wir Menschen begegnen, grüßen sie uns mit unserem Namen und glauben, wir wären dieselben, als die sie uns das letzte Mal gesehen haben. Auf diese Weise versuchen sie, uns in das Gewebe von Samsara einzuspinnen, dieser endlos sich drehenden Wiederholung. Jedoch – vom Standpunkt der Leere gesehen, ist jeder Augenblick einfach nur „dies“ – völlig neu und frei von Wiederholung. Natürlich trägt er in sich Informationen und dergleichen aus früheren Momenten, aber die Basis jedes Augenblicks ist die Leere und so wird nichts konstruiert oder angesammelt.

Es heißt, Tantra sei eine Praxis der Transformation. Das bedeutet, die Grundlage unserer Existenz von einem Gefühl der vorhersagbaren Kontinuität einer Reihe von Begebenheiten in die Unmittelbarkeit der Offenbarung zu transformieren, die aus dem entspannt-offenen Zustand des Dharmadhatu oder des „ungeborenen Raums“ entsteht. In dieser Praxis kommt Padmasambhava aus dem klaren blauen Himmel. Er kann überall aus diesem grenzenlosen Raum entstehen. Er bewegt sich nicht von A nach B; das heißt, die Formwerdung ist nicht verbunden mit einer Bewegung von einem Ort zum anderen, sondern sie ist unmittelbare Präsenz. Er zeigt uns direkt, wie wir sein sollen. Weil wir es vergessen haben, dient er uns als Methode, und wir gehen durch die Sadhana-Praxis, um uns mit dieser Erfahrung vertraut zu machen.

Eine tantrische Meditationspraxis

Wir werden jetzt eine ganz einfache Form der Praxis ausprobieren. Manchen Menschen fällt es leicht, zu visualisieren und ändern nicht. Aber das ist nicht so wichtig, denn der Kern dieser Praxis liegt darin, ein Gefühl, eine gefühlte Wahrnehmung zu bekommen, dass es da etwas gibt, was sehr machtvoll und auf unser Wohlergehen konzentriert ist.

Man kann diese Übung mit geschlossen oder mit offenen Augen machen; probiert also aus, was euch leichter fällt. Wir beginnen damit, uns vorzustellen, dass wir die Grenzenlosigkeit des offenen, klaren, blauen Himmels vor uns haben. In seinem Zentrum entsteht eine Kugel aus regenbogenfarbigem Licht, etwa 5 cm im Durchmesser, ein bisschen so, wie die Seifenblasen, die kleine Kinder gerne machen. Sie ist im Inneren leer und durchsichtig. Wenn man mag, kann man diese Kugel in den tibetischen Buchstaben HUNG verwandeln, oder in Padmasambhava, oder in welche Gottheit man möchte. Die Körper all dieser Gottheiten sind gleich beschaffen; man kann direkt durch sie hindurchschauen, weil sie Lichtkörper sind – als wären sie aus Kristall. Diese Kugel hat keinerlei Kanten oder Haken; sie steht in keinerlei Verhältnis zu irgendetwas anderem. Diese einzelne Kugel oder Thigle repräsentiert das Potential, das das gesamte grenzenlose Universum hervorbringt. Sie ist die Basis, aus der alles kommt, was in Erscheinung tritt; und sie ist die wahrhafte Präsenz von Samantabhadra, dem ursprünglichen Buddha.

Dann rezitieren wir das Mantra: OM AA HUNG. OM AA HUNG wird als die Wurzel aller Mantras bezeichnet. Bei Einweihungen lernen die Menschen oft viele unterschiedliche Mantras, und manchmal ist gar nicht genug Zeit, sie alle auszusprechen. Aber wenn man OM AA HUNG drei Mal rezitiert, verdichtet sich darin die Macht sämtlicher Mantras. OM steht für den Körper des Buddha, AA repräsentiert die Stimme des Buddha und HUNG steht für den Geist des Buddha. Wir stellen uns die Buchstaben OM weiß, AA rot und HUNG blau im Inneren der Lichtkugel vor. Wenn ihr Padmasambhava visualisiert, stellt euch OM an seiner Stirne vor, AA auf Höhe seines Halses und HUNG in seinem Herzen. In der tantrischen Übertragung gibt es viele unterschiedliche Arten von Einweihungen, aber sie alle haben ihre Basis in den vier Haupt-Initiationen: der Reinigung des Körpers, der Stimme und des Geistes – und dann aller drei gleichzeitig. Wenn wir also dieses Mantra aussprechen und dabei das Bild visualisieren, fließen alle Qualitäten des Körpers, der Sprache und des Geistes sämtlicher Buddhas in uns ein. Der gesamte Prozess der Übertragung ist in der direkten Einfachheit des OM AA HUNG zusammengefasst.

C. R. Lama hat immer gesagt, wenn man einen Baum loswerden will, kann man damit beginnen, die Blätter abzuschneiden, aber da es ziemlich lange dauert, bis man alle Blätter abgeschnitten hat, kann es passieren, dass wenn man auf der einen Seite damit fertig ist, sie auf der anderen schon wieder nachwachsen. Es ist viel besser, die Wurzeln zu durchtrennen. Man schneidet die Wurzel durch und der Baum stirbt ab. OM AA HUNG ist die Basis, von der aus man die Wurzeln abschneidet. Wenn man denkt: „*Na ja, ich muss erst diesen Teil von mir reinigen und dann auch noch jenen*“, steht man letztlich mit einer ziemlich langen Liste da. Wenn man an all seine vielen Fehler denkt, an alles, was man im Leben falsch gemacht hat, gibt es immer noch eine neue Stelle, die man schrubben und reinigen muss. Aber: die Grundlage für unser Gefühl, in der Falle zu sitzen, verloren oder gefangen zu

sein, ist unsere Überzeugung, dass wir feste, dauerhafte, separate Wesenheiten sind, die ihre Basis in ihrer persönlichen Geschichte haben.

Wenn wir also praktizieren, sitzen wir hier in unseren ganz alltäglichen Körpern, rezitieren das Mantra und stellen uns Lichtstrahlen vor, die von den Buchstaben OM AA HUNG aus in uns hineinfließen. Man kann sich das als pulsierendes weißes, rotes und blaues Licht vorstellen, oder so, dass diese drei Lichter zusammenkommen, oder als Regenbogenlicht – was auch immer einem am leichtesten fällt. Das Wichtigste ist, wahrzunehmen, wie der gesamte Körper, inklusive der Haut, von diesem Licht erfüllt ist, sodass man sich völlig durchsichtig fühlt. Wenn wir das tun, lösen sich nicht nur alle unsere Fehler und Beschränkungen auf, sondern auch sämtliche Organe unseres Körpers, die gesamte materielle Basis unserer Existenz. Fahrt mit dem Rezitieren so lange fort, bis ihr deutlich das Gefühl habt, dass euer Körper vollständig aus Licht besteht.

Wir rezitieren OM AA HUNG immer weiter, bis wir das Gefühl haben, dass alle unsere Einschränkungen gereinigt sind. Wenn wir mit dem Rezitieren aufhören, stellen wir uns die Kugel aus Regenbogenlicht – oder Padmasambhava – vor, wie sie sich auf den Scheitelpunkt unseres Kopfes zubewegen. Sein Körper löst sich in einer Kugel aus Licht auf. Sie sinkt dann durch die Schädeldecke und kommt in unserem Herzen zum Stillstand. Auf diese Weise ruht das Licht, das der Körper und die Präsenz aller Buddhas ist, nun im Herzen unseres Körpers aus Licht. Dann verschmilzt das Licht unseres Körpers mit der Kugel, sodass alles, was übrig bleibt, diese Kugel aus Licht ist. Sonst gibt es nichts. Unsere Aufmerksamkeit ist auf nichts anderes gerichtet, aber wir schauen „es“ auch nicht „an“, denn es gibt nichts, von wo aus wir schauen könnten, da wir selbst diese Kugel aus Licht sind. Dann wird diese Lichtkugel allmählich immer kleiner, sodass unsere gesamte Existenz zu einem einzigen Punkt zusammenschrumpft. Sonst gibt es nichts... und dann löst sich dieser Punkt auf... und das einzige, was bleibt, ist der Raum.

Bleibe entspannt und offen. Gedanken, Gefühle, Empfindungen und dergleichen mehr werden wieder in Erscheinung treten. Alles hat sich im Raum aufgelöst, und wenn diese Gedanken und Gefühle also jetzt auftauchen, haben sie nur einen einzigen Ausgangspunkt, den natürlichen Raum unseres Geistes. Das ist der zentrale Punkt. Aus diesem offenen Raum unseres Gewahrseins – oder in ihn hinein – entstehen wir als die Erfahrung vieler unterschiedlicher Erscheinungen, die kommen und gehen. Dann kommen wir wieder stärker in unsere Körperwahrnehmung zurück, in unsere Gegenwart in diesem Saal – alles das geschieht im Raum und aus ihm heraus. Mit Hilfe dieser Praxis kann man die Geburt des Universums aus dem Raum heraus erleben. Wenn man die Wände sieht und die anderen Menschen, ist das alles eine Manifestation des Raumes selbst. Man sieht alles ganz deutlich, aber als ein Spiel des Lichts. Auf diese Weise kann man in Leichtigkeit mit all diesen Erscheinungsformen verweilen, denn sie haben dieselbe Beschaffenheit wie der Körper aller Buddhas, Padmasambhava.

Wenn wir uns der Geräusche bewusst werden, machen wir die Erfahrung, dass alle Geräusche dieselbe Beschaffenheit aus Klang und Leere haben, dem Klang des Mantras. Wenn Gedanken, Gefühle und Empfindungen entstehen, könnte jede einzelne von ihnen uns eine Geschichte davon erzählen, wer wir sind, wo wir sind und was um uns herum geschieht. Es könnte beispielsweise der Gedanke entstehen: *„Oh – wir sind wieder in diesem Saal, nichts hat sich verändert, das war nur eine Art Tagtraum.“* Aber – diese Gedanken selbst sind nichts anderes als der Geist des Buddha. Anstatt euch also von dem manifesten Inhalt der Worte verzaubern zu lassen, beobachtet sie als das Entstehen und Vergehen der leuchtenden Energie des Buddha-Geistes. Bleibt offen, lasst es nicht zu, dass die Gedanken euch gefangen nehmen oder die Situation definieren. Wenn man entspannt bleibt, werden die Gedanken kommen und von selber wieder gehen. Gedanken und Gefühle sind nur die Bewegung des Buddha-Geistes. Was immer auch entsteht, hat keinen anderen Ursprung als die grenzenlose Leere, die Heimat aller Buddhas. Wenn wir uns in diesen Zustand des anhaltenden Gewahrseins begeben, werden wir draufkommen, dass die Praxis niemals endet, weil sie vom täglichen Leben nicht mehr zu trennen ist.

Die Liebesaffäre mit den eigenen Gedanken beenden

Das Wesentliche an den tantrischen Praktiken ist, dass ihre Bedeutung sich offenbart, sobald wir die Welt als Energie wahrnehmen. „Energie“ bedeutet hier nichts Esoterisches wie etwa die Aura um eine Person. Sie umfasst alles – Autos, Eiscreme, Hunde, uns selbst – alles. Diese „Dinge“ *haben* keine Energie – vielmehr *ist* alles das die Energie des Dharmakaya. Es gibt keine wirklich existierenden Dinge – es ist vielmehr so, dass die Energie jene Formen annimmt, die wir dann als Indiz für die Existenz von „Dingen“ nehmen.

Aus dem Blickpunkt des Tantra ist das Leben ein ständiges In-Verbindung-Sein mit der Welt – mit einer Welt, die Energie *ist*, die lebendig *ist*. Alles ist unablässig in Bewegung und verändert sich andauernd; und wir sind Teilnehmer an diesem Prozess. Tantrische Praxis bietet Methoden, uns die Offenheit gegenüber den Möglichkeiten zu bewahren, mit der Erfahrung in eine Wechselbeziehung zu treten, mit der Energie, wie sie jeweils entsteht. Das bedeutet, dass wir uns der Situation gegenüber respektvoll verhalten und gleichzeitig kraftvoll in unserer Erscheinungsform sein müssen und so die Macht erkennen lassen, die aus der Leere als der Quelle unseres eigenen Wesens entsteht. Wir machen die direkte Erfahrung unserer eigenen Weiträumigkeit, des strahlenden Glanzes unseres Geistes, und indem wir diese Würde ausstrahlen, machen wir die respektvolle Erfahrung, dass allem und jedem, dem wir begegnen, dieselbe Natur innewohnt.

Allerdings: Selbstzweifel können ein großes Hindernis darstellen. Wir denken vielleicht: *„Nun, ich mache nicht solche Erfahrungen. Bei mir gibt es nur Gedanken, die immer so weiterlaufen.“* Wo kommen diese Gedanken aber her? *„Sie kommen aus mir.“* Magst du deine Gedanken? *„Nein.“* Warum hörst du dann nicht auf, sie zu haben? *„Das kann ich nicht.“* Warum sagen wir dazu immer *„meine“* Gedanken, wenn wir sie nicht zwingen können, das zu tun, was wir wollen? Gedanken sind von uns unabhängig, die Energie der Welt entsteht in unserem Inneren. Das heißt soviel wie: wir, das Subjekt, sind die Energie der Welt – und das trifft auch auf alles zu, was wir erleben. Die Energie der Welt ist die Energie des Dharmadatu, des grenzenlosen, lebendigen Raums, in dem alles sich abspielt.

Die Gedanken, die sich einstellen – wo kommen sie her? In der Praxis des Tantra lernen wir, dass alle unsere Gedanken aus dem Buddha-Geist entstehen. *„Aber warum sollte der Buddha solch schreckliche Gedanken haben? Der Buddha wird doch sicherlich bessere Gedanken haben, als diese.“* Das ist die Stimme des Egos, das sich für alles zuständig fühlt: *„Das ist gut, das ist schlecht, das ist richtig, das ist falsch.“* *„Ich weiß, was dies ist. Ich weiß, was das ist.“* Aber woher kommen diese Gedanken? Auch sie sind die Gedanken im Geist des Buddha.

Alles, was entsteht, ist leer – es hat keinerlei ihm innewohnende Eigen-Existenz. Manchmal sehen die Erscheinungen aus wie Samsara, manchmal wie Nirvana. Im Zentrum von Samsara wie von Nirvana gibt es nur Leere, die Quelle von allem, was entsteht. Die Beschaffenheit des Geistes ist Leere. Von allem Anfang an ist er völlig rein, er wurde niemals mit unseren Gedanken oder Erfahrungen vermischt oder durch sie verändert. Unsere Persönlichkeit aber wird sehr wohl von unseren Gedanken und Erfahrungen beeinflusst. Wenn wir schwierige Gedanken haben, wenn wir eifersüchtig sind oder voll einsamen Verlangens, fühlen wir uns schlecht und wünschen uns, nicht solche Gedanken zu haben. Aber was sind diese Gedanken? Es ist immer nur wieder ein Gedanke – ein Gedanke, der besagt: *„Ich mag diese Gedanken nicht.“* Das hört sich so an wie Kinder in einem Klassenzimmer: *„John, warum hast du David gestoßen?“* – *„Er hat angefangen!“* – *„Ihr seid Kinder in dieser Klasse, ihr sollt still sitzen!“* – *„Ja, aber er hat mich gestoßen!“* Auf diese Art und Weise schieben die Gedanken sich gegenseitig, jagen sich im Kreis. Manche dieser Gedanken halten wir für unsere eigenen Gedanken über die Welt, andere wiederum scheinen auf uns zuzukommen und zu bestimmen, wer wir sind.

Einen Ausweg aus diesem Problem bietet die Rückbesinnung auf die Visualisierung der Kugel aus Licht, gemeinsam mit dem Rezitieren des Mantras OM AA HUNG. Danach löse dich auf und verweile in diesem Zustand der Offenheit. Mit ein bisschen Übung kann man den ganzen Zyklus in ein paar

Minuten durchmachen. Je mehr wir uns in die Grenzenlosigkeit dieses Zustandes entspannen, desto deutlicher erkennen wir, dass es keinen anderen Ort gibt, wo die Gedanken ihren Ursprung haben könnten. Was immer auch für Gedanken auftauchen – gute oder schlechte, Opfer-Gedanken oder beurteilende oder „Stimmen der Wahrheit“ – wir werden die Erfahrung machen, dass sie nur aus der Leere kommen.

Hier passieren zwei Dinge gleichzeitig. Es gibt einen Gedanken, der auf einen anderen folgt, ein Gedanke, der besagt: *„Ich bin derjenige, der diese Gedanken denkt.“* Das ist die Struktur von Samsara, die Struktur der Einschränkung und wiederholten Wiedergeburt. Und im selben Augenblick entstehen alle diese Gedanken aus der Leere, ohne jegliche innewohnende Selbst-Existenz. Wie Blumen im Himmel sind sämtliche Gedanken wie Regenbögen.

Wenn wir das wahrnehmen, erkennen wir, dass Samsara und Nirvana untrennbar miteinander verbunden sind. Wenn man in den Gedanken hinein kippt und glaubt, er sage die Wahrheit, ist man sofort eingeschränkt und gleich gibt es so viel Arbeit. Aber wenn es gelingt, sich in den offenen Raum hinein zu entspannen und das gleichzeitige Entstehen von Subjekt und Objekt wahrzunehmen, dann werden diese Gedanken automatisch befreit. Indem wir diese Praxis immer wieder aufs Neue üben, stärken wir unser Selbstvertrauen, weil wir die Erfahrung machen, dass obwohl Gedanken und Gefühle sich ständig ändern, ihre Basis dennoch immer gleich bleibt. Das Wesentliche ist, sich nicht mit den Einschränkungen zu identifizieren.

Unwissenheit ist der Schleier, die Einschränkung, die uns davon abhält, unsere eigene Buddha-Natur zu erkennen. Unwissenheit entspricht nicht der christlichen Vorstellung von Ur-Sünde. Es ist nicht so, dass vor ewigen Zeiten etwas Böses geschehen ist, für das wir jetzt bestraft werden. Sondern es ist vielmehr so, als würden wir, während wir so durch den Wald gehen, einen falschen Weg einschlagen und auf ihm weiter und weitergehen und den Heimweg vergessen. Wir lernen, uns von wilden Beeren und von Kräutern zu ernähren und erwerben große Geschicklichkeit im Bauen von Häusern aus Laub; und uns erscheint das alles ganz in Ordnung. Wir haben diesen Fehler nicht gemacht, weil wir schlimm waren, sondern wir haben, kleinen Kindern gleich, vergessen, was wir ursprünglich taten und haben dann immer weiter gemacht und mit jedem Schritt, den wir tun, geschieht etwas Neues. So ist unser Leben; wir kommen von einem Ding zum nächsten. Vielleicht können wir uns noch daran erinnern, wie wir mit fünf Jahren waren. Wie ist es gekommen, dass wir jetzt so sind, wie wir sind? Tag für Tag für Tag, ein Schritt, noch ein Schritt... der nächste Schritt, und jetzt sind wir hier – tiefer im Wald, aber keineswegs verständiger.

Es ist, als unterhielten wir eine Liebesbeziehung mit unseren eigenen Gedanken; wir sind wie hypnotisiert und vertrauen darauf, dass sie uns die Wahrheit sagen. Aber Gedanken können nur die Wahrheit innerhalb des Bereiches der Gedanken verkünden; sie sprechen keine Wahrheit über den Bereich der Buddha-Natur. Wir gehen zu einem Gedanken und sagen: *„Gedanke, sag’ mir, wer ich bin?“* Und das Denken sagt: *„Hey – wie lange hast du Zeit? Es gibt so viele Geschichten, die ich dir über dich erzählen kann.“* Gedanken werden uns niemals unsere Buddha-Natur zeigen. Gedanken waren immer schon leer, einfach nur das Spiel der Energie. Aber wenn wir unseren Gedanken, unseren Ideen, Gefühlen und dergleichen anhaften, ist es sehr schwer, diese Liebesbeziehung mit ihnen zu beenden.

Kleine Kinder glauben gerne an den Weihnachtsmann. Wenn sie ein bisschen älter werden, sagen ihnen ihre älteren Geschwister: *„Ach, es gibt gar keinen Weihnachtsmann – das ist nur dein Dad, der in der Nacht kommt und die Geschenke unter den Baum legt.“* Es macht Kinder oft traurig, das zu hören, weil sie die Illusion beibehalten wollen. Aber sie können nicht erwachsen werden und gleichzeitig weiterhin an derlei Dinge glauben. Wir müssen auch wählen – zwischen dem Erwachsenwerden, also dem Erwachen und dem Verbleib in den uns bekannten, tröstlichen Illusionen. So lange wir schlafend in dem Traum befangen sind, der besagt, dass es tatsächlich existierende Wesenheiten gibt, zu denen wir selbst auch gehören, wird es immer Leid geben.

Fragen und Antworten

Teilnehmer: Ist Gewährsein das Selbe wie Leere?

James: Gewährsein ist untrennbar mit der Leere verbunden. Genau genommen ist es die Präsenz der Leere. Das Bewusstsein ist ebenfalls von der Leere nicht abtrennbar; allerdings manifestiert es sich als das Vergessen der Leere. Das zeigt sich in Form einer Fixierung auf Objekte; denn wenn ich bewusst bin, bin ich mir *einer Sache* bewusst. Daraus entsteht eine Feedback-Schleife, die bekräftigt, dass mir das widerfährt. Das Ereignis und unsere Erfahrung davon erscheinen uns als voneinander getrennt, beide wirken, als hätten sie ihre je eigene Existenz. Dagegen ist das Gewährsein seiner Untrennbarkeit vom Raum selbst gewahr. Wenn man in der Offenheit des Gewährseins ruht, gibt es keinerlei Verdinglichung, kein Gefühl, ein Ding unter Dingen zu sein.

Die meisten Menschen haben mit dem Gewährsein bereits gewisse Erfahrungen gemacht – allerdings meistens, ohne seine Bedeutung zu verstehen oder zu wissen, wie man sich ihm gegenüber öffnet. Vielleicht sind wir als kleine Kinder im Sommer den Strand entlanggelaufen, oder wir haben einem Sonnenuntergang zugeschaut, indem wir einfach dasaßen, ohne Anstrengung oder Absicht, und wir haben uns in diesem Augenblick leer und weiträumig gefühlt, völlig gewahr, aber gleichzeitig nicht getrennt von dem, was wir wahrgenommen haben. Wir haben uns nicht gefühlt, als wären wir irgendwo „drinnen“ und sähen von dort hinaus auf etwas. Die gesamte Erfahrung war sehr offen und wir selbst waren nahtloser Bestandteil dessen, was gerade geschah. In diesem Augenblick können wir nicht sagen, wie sich das anfühlt. Dieser Zustand ist ganz unmittelbar, sehr klar, aber dennoch ist es nicht möglich, ihn in Sprache zu fassen.

Teilnehmer: Was ist die Beschaffenheit von Gewährsein?

James: Wir sind jetzt im Augenblick in diesem Raum. Wir können viele Gedanken darüber entwickeln, was gerade passiert, wir können dem Raum sagen, was er ist, aber wir können uns auch entspannen und dem Raum erlauben, sich uns zu präsentieren. Gewährsein ist frei von Interpretation. Es hat zwei gleichzeitige Aspekte: da gibt es die passive Offenheit, die alles erfasst, was geschieht – und es gibt auch den Aspekt der Energie, der Erscheinungsformen, der Erfahrung. Im Augenblick manifestiert sich diese Energie des Gewährseins in Form von „ich spreche zu euch“, denn sie entsteht sowohl auf Seiten des Subjekts, als auch auf der des Objekts. Dennoch ist das Gewährsein selbst weder Subjekt noch Objekt. Das traditionelle Beispiel für Gewährsein, oder Rigpa, ist der Spiegel. Ein Spiegel hat keinerlei Absichten, er wählt nicht aus.

Wenn wir uns im Raum umsehen, wird unsere Aufmerksamkeit von einigen Dingen gefesselt, und von anderen nicht. Das liegt an unseren karmischen Eigenschaften, den Gewohnheiten, Anlagen und der Bandbreite an Erfahrungen, die wirksam werden und die wiederum die Muster unserer Wechselbeziehung zwischen Subjekt und Objekt konditionieren, die aus unseren eigenen Handlungen in der Vergangenheit entstanden sind. Wir sind eine Handvoll Leute, die für kurze Zeit hier zusammenkommen; und doch werden einige der Anwesenden auf uns einen sehr starken Eindruck machen und andere weniger. Unsere Welt offenbart sich uns durch unsere eigene gewohnheitsmäßige und unbewusste Aufbereitung, die die Dinge verdunkelt oder hervorhebt, je nach unserer Veranlagung. Das Gewährsein allerdings nimmt alles wahr, so wie es ist; es kennt keinerlei Vorurteile und es sieht alles mit größter Klarheit.

Deshalb sollten wir versuchen, uns nicht einzuschränken, indem wir uns auf unsere Gewohnheiten und Vorannahmen verlassen. C.R. Lama beschrieb, wie er als Bub bei einem seiner Onkel in die Lehre ging, der Arzt war. Sie machten sich vom Kloster aus auf den Weg und sammelten verschiedene Kräuter und unterschiedliche Arten von Erde und Steinen. Eines Tages schickte sein Onkel ihn los, alle Dinge einzusammeln, die man *nicht* für Medizin gebrauchen könne. Nach stundenlangem Suchen kam C.R. Lama zurück und sagte, dass er nichts hatte finden können, was keine Medizin sei. Sein

Onkel sagte: „*Jetzt kannst du Arzt werden*“. Das bedeutet: alles hat das Potential in sich, als Medizin wirksam zu werden.

Das Gleiche gilt auch, wenn wir anderen helfen wollen – wir müssen uns der Welt öffnen und viele Dinge lernen, viele unterschiedliche Erfahrungen machen. Wenn wir uns so verhalten, können wir herausfinden, wie viele Aspekte der Welt funktionieren. Als Bodhisattva sollte man sich nicht einschränken und Dinge vermeiden, die einem fremd erscheinen, sondern vielmehr versuchen, zu verstehen, wie und warum sie entstehen und was sie für eine Wirkung haben. Beispielsweise liest man in der Zeitung etwas über eine politische Partei, die man nicht mag; das könnte einem helfen, die Funktion ihres Dogmas zu verstehen. Anstatt zu denken: „*Ach, diese Leute sind so blöd*“ oder „*Diese Menschen sind schlecht*“, könnte man erkennen: „*Aha – diese Menschen haben Angst und um dieser Angst Herr zu werden, werden sie kontrollierend und dogmatisch.*“ Diese Art von Einstellung ist uns vertraut. Es ist eine samsarische Methode, die nicht sehr effektiv ist, aber dennoch weit verbreitet. Auf diese Weise können wir, je weiter wir nachforschen, umso deutlicher erkennen, wie die Lehren des Buddha für uns erhellen können, was sich so abspielt. Der Buddha wies darauf hin, dass alle Wesen nach Glück streben, aber dazu Methoden wählen, die ihnen nur das Gegenteil davon einbringen.

Teilnehmer: Ich habe früher sehr lange über die Leere meditiert und die Erfahrung gemacht, dass Leere wahrhaft leer ist, dass sie von nichts erfüllt ist. Das war eine schreckliche Erfahrung, weil es nicht möglich war, sich an irgendetwas festzuhalten. Es fühlte sich an, als würde ich allmählich verschwinden, es war wie Sterben oder eine völlige Vernichtung meiner selbst – und das hat mich so schockiert, dass ich lange Zeit aufhörte, zu meditieren. Was ist da schiefgelaufen?

James: Das klingt so, als wärest du am tiefen Ende in den Pool gesprungen und hättest plötzlich festgestellt, dass du nicht schwimmen kannst, was große Ängste ausgelöst hat. Du musst dir ein wenig Zeit lassen und dich erst einmal an diese Erfahrung gewöhnen, an dieses Gefühl, dass obwohl ich ganz offen bin im Raum, ich dennoch präsent bin. Form und Leere sind auch Leere und Form. Es geht nicht nur in eine Richtung. Leere ist unermesslich groß, unendlich und ohne Grenzen, aber obwohl die Erfahrung dich erschreckt hat, warst du dennoch in ihr präsent. Sie hat dich nicht umgebracht und du bist nicht verrückt geworden.

Die Lehren des Buddha sind radikal, verstörend – sie stellen unser gewohntes Weltbild auf den Kopf und verändern die Grundlage dessen, wer wir zu sein vermeinen. Wir beginnen zu sehen, dass wir die strahlende Bewegung der Energie sind, die sich als unablässige Präsenz unserer Erfahrung manifestiert. Alles, was wir wissen, alles, womit wir in Verbindung stehen, ist immer noch da, aber wir beginnen, es anders wahrzunehmen. Wenn wir uns auf diesen Unterschied konzentrieren, wird uns das verwirren – aber wir sind dennoch gegenwärtig als offene Präsenz. Das ist der Grund, warum das Nachdenken über die Vergänglichkeit eine so wichtige vorbereitende Praxis ist, denn je deutlicher wir erkennen, dass Vergänglichkeit der natürliche Seinszustand der Dinge ist, desto klarer wird uns auch, dass es nicht sehr klug ist, sich darauf zu verlassen, dass Phänomene uns eine wahre Zuflucht gewähren.

Die Kontinuität existiert, aber es ist eine Kontinuität der Veränderungen. Seit wir Kinder waren, hat sich alles in unserem Leben verändert. Unsere Gedanken und Gefühle haben sich so oft verändert, die Form unseres Körpers, die Art von Aktivitäten, die wir betreiben. Worin liegt also die Kontinuität unserer Identität? Das ist eine Art Gefühl von „hier-bin-ich“, aber als was bin ich hier? Ich bin *eine* Sache am Morgen, eine andere am Abend, und so geht es immer weiter... Der Inhalt dessen, „was ich bin“ und „wie ich bin“ verändert sich ununterbrochen.

Also liegt die wahre Kontinuität in der Qualität der Präsenz, was uns zur vorigen Frage zum Thema Rigpa oder Gewahrsein zurückführt. Die Wurzel dessen, wer wir sind, ist Gewahrsein, das unzertrennlich mit der Leere verbunden ist – das ist die Basis für den Fluss unserer Erfahrungen – unaufhörlich. Wenn wir uns in dieses Gewahrsein niederlassen können, werden wir sehen, dass es

weitaus zuverlässiger ist, als Freunde, die man anrufen kann. Wann immer wir nach dem Geist Ausschau halten, wird er da sein. Aber wir werden ihn nicht als irgendein „Ding“ finden. Alle Menschen, die wir als „etwas“ wahrnehmen, kommen und gehen. Wie der Buddha sagte: „**Freunde werden zu Feinden und Feinde zu Freunden.**“ Wir können durchs Leben gehen, indem wir uns ständig irgendwelche Geschichten erzählen, Märchen darüber, wie die Welt beschaffen ist, um uns in unserer Welt sicherer zu fühlen, als sie tatsächlich ist; aber das bedeutet nichts anderes, als in der Illusion zu entschlummern. Die einzige unveränderliche Zuflucht liegt in unserer eigenen Natur.

Guru Yoga hilft uns, einen Eindruck von der offenen Weiträumigkeit des Geistes zu erlangen

Wir haben vermutlich alle schon einmal die Erfahrung gemacht, wie frustrierend es ist, uns mit Menschen zu unterhalten, selbst wenn es sich dabei um enge Freunde handelt, weil wir merken, dass sie uns nicht wirklich verstehen. Wenn sie uns zuhören, wie wir versuchen, ihnen etwas über unser Leben zu erzählen, nehmen sie es durch ihre eigenen Konditionierungen hindurch wahr, ihre eigenen Muster; sie nehmen unsere Ideen und stecken sie in ihre eigenen Kategorien.

Wenn wir aber Guru Yoga betreiben, gehen wir eine Beziehung zu jemandem ein, der nicht voller Konditionierungen steckt, der nicht völlig konditioniert ist. Die Hauptsache ist, ein Gefühl dafür zu entwickeln, dass der Geist, der Daseinszustand des Guru, das Dharmakaya ist, also in keiner Weise eingeschränkt. Dadurch entwickeln wir ein Gefühl für ihre grenzenlose Offenheit und ihrer Aufnahmebereitschaft, was uns betrifft – egal, wie wir beschaffen sind.

Wir praktizieren das auf folgende Weise: wir sitzen aufrecht, das Skelett trägt unser Gewicht. Unser Blick ist leicht erhoben und ruht im Raum vor uns – etwa zwei Armlängen von uns entfernt. Bei dieser Übung bleiben die Augen offen. Wir schauen nicht die Wand an und konzentrieren uns auch nicht auf die Menschen, sondern wir lassen den Blick entspannt und offen im Raum ruhen. In diesem Raum stellen wir uns den tibetischen Buchstaben „Aa“ in weiß vor. Wenn ihr mit den tibetischen Schriftzeichen nicht vertraut seid, stellt ihr euch einfach den Großbuchstaben A vor. Im Sanskrit und auch im tibetischen Alphabet ist Aa die Basis für alle anderen Laute, weil in diesen Sprachen alle Konsonanten Aa als ihren Vokallaut haben. Aa ist außerdem der erste Ton, den Babys von sich geben, also kann man ihn als Wurzel aller Laute ansehen, aus der sich sämtliche komplexen Formen unserer Sprachen entwickelt haben. Wenn wir diesen Aa-Laut machen, stellen wir uns vor, wie alle Arten von Erfahrung, die aus der Sprache entstehen, in diesen Wurzel-Klang zurückfallen.

Dieser weiße Buchstabe Aa ist von Regenbogenlicht umstrahlt. Das ist die lebendige Präsenz aller Lehrer sämtlicher Übertragungslinien. Dann lassen wir den Klang des Aa lange und entspannt erklingen, drei Mal, und lassen dabei unsere gewohnheitsmäßigen Fixierungen los. Auf diese Weise integrieren wir unser eigenes Wesen mit dem des Lehrers. Wir verwandeln uns nicht in etwas anderes, und wir reinigen uns auch nicht. Wir lassen es nur einfach zu, dass das Gewand unserer gewohnheitsmäßigen Vorannahmen von uns abfällt und so die natürliche Weitläufigkeit unseres Herzens, die untrennbar mit der Weitläufigkeit des Guru-Geistes verbunden ist, offenbar werden kann.

Wir tragen den ganzen Tag unsere Kleidung und diese Kleidung funktioniert auf unterschiedlichen Ebenen. Sie hält uns warm, sie vermittelt der Umwelt ein Bild davon, was für eine Art Mensch wir sind; vielleicht zeigt sie etwas von unserer Weltanschauung, wie viel Geld wir zur Verfügung haben – und so weiter. Aber in der Nacht entledigen wir uns dieser Kleider und wir stellen fest, dass sie kein grundlegender Bestandteil unserer Identität sind. Die Kleidung drückt etwas über uns aus, aber sie definiert nicht, wer wir sind. Genau so ist es mit den Überzeugungen, die wir in Bezug auf uns selbst haben – alle diese Vorstellungen darüber, wer wir sind, was mit uns nicht stimmt, was wir tun müssen, um uns selbst zu vervollkommen, und so weiter – diese Vorstellungen sind genau wie die Kleider. Wenn wir sie tragen, positionieren sie uns in der Welt an einem bestimmten Punkt, von wo aus wir mit anderen Menschen interagieren. Sie sind eine Art von Kommunikation, aber keine Definition dessen, wer wir sind. Genauso funktioniert es mit dem Aa – wenn wir uns in den Laut hinein entspannen, ist das so, als ließen wir alle Kleidungsstücke fallen; und dann ruht unser nacktes

Gewahrsein im offenen Raum. Dieser weitoffene Zustand integriert alles, wie es auch entsteht, ohne zwischen Selbst und anderen, innen und außen zu unterscheiden. Ohne Beeinträchtigung erlaubt unser offenes Gewährsein der Erscheinung, sich zu zeigen, wie immer sie auch ist.

Deine Natur ist von Anfang an völlig rein.
 Dein Geist selbst kennt keinerlei Trübung.
 Wie die glänzende Oberfläche eines Spiegels ist er ohne jeglichen eigenen Inhalt.
 Der Geist ist offen, nicht zu greifen und nicht eingeschränkt.
 Er ist ohne Grenzen, kennt kein Oben und kein Unten.
 Er hat weder Farbe noch Form.
 In seiner Leere heißt er alles willkommen.

Der natürliche Zustand wird von nichts erschaffen.
 Auch nicht von deinem Bemühen, also
 Ist es nicht nötig, sich anzustrengen.
 Du bist nicht, wer du zu sein glaubst;
 Das Denken wird dir niemals deine wahre Natur zeigen.
 Entspanne dich einfach und sei präsent in müheloser Offenheit
 Die kein Gedanke ist,
 kein Gefühl,
 keine Empfindung
 aber die dennoch voll ist von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen.

Von Anfang an perfekt
 Ist die natürliche Reinheit des Geistes
 Die einzige Basis und Quelle von Samsara und Nirvana.
 Alle Arten von Gedanken und Erfahrungen entstehen darin.
 Du musst sie nicht blockieren,
 du musst sie nicht unterstützen.
 Alles, was entsteht, wird sich durch sich selbst befreien.
 Also entspanne dich in diesen offenen Zustand, der dein eigenes wahres Wesen ist.

Wenn wir uns beim Praktizieren in Gedanken verwickeln, wenden wir uns sanft demjenigen zu, der diese Erfahrung macht. Wenn wir uns beispielsweise denken: „*Nun, ich sitze in diesem Raum, es ist Sonntag Morgen, was mache ich eigentlich hier?*“ dann können wir, sobald wir uns bewusst werden, dass wir mit diesem Gedanken verschmelzen, unsere Präsenz bei der Erfahrung dieses Gedankens ruhen lassen. Wir ziehen uns nicht zurück und beobachten den Gedanken aus der Ferne und wir verschmelzen auch nicht mit ihm. Erinnert euch: Gedanken können uns immer nur etwas zu Gedanken erzählen, sie können uns unsere wahre Natur nicht zeigen. Bleibt bei demjenigen, der diesen Gedanken hat und seht, wo dieser Gedanke entsteht. Wenn wir dem Gedanken nicht folgen, wird er sich von selbst auflösen. Dann bleibt im Zustand der Offenheit präsent.

Euer Geist ist wie ein Spiegel und ein Spiegel ist immer voller Reflexionen. Wenn wir darauf warten, dass die Reflexionen aufhören, damit wir den Spiegel selbst sehen können, werden wir ihn niemals finden. Also – die Gegenwart des Spiegels zeigt sich anhand der Reflexionen, aber die Reflexionen definieren den Spiegel nicht. Erlaubt einfach allem, was sich gerade ereignet, zu geschehen – was immer kommt, kommt; was geht, geht – bleibt einfach entspannt und offen. Haltet euer Gewährsein nicht von dem getrennt, was entsteht und versucht auch nicht, mit irgendetwas von dem, was da entsteht, zu verschmelzen. Einem Spiegel gleich, der nicht darunter leidet, wenn ihm etwas Hässliches gezeigt wird, und der auch durch einen schönen Anblick nicht verbessert wird, lasst euren Geist offen bleiben gegenüber allem, was entsteht und ihr werdet sehen, dass alles sich letzten Endes selbst befreit. Das ist die Grundannahme des Dzogchen.

Die Übung besteht darin, diesen Standpunkt beizubehalten, in dem natürlichen Zustand des Geistes zu verharren, präsent zu bleiben und entspannt und offen gegenüber dem unablässigen Strom von vergänglichen Phänomenen. Es ist keine Praxis, die auf Anstrengung beruht, also üben wir am Anfang nur für kurze Perioden, damit wir frisch und offen bleiben. Entspannt euch in diese Übung hinein und wann immer ihr feststellt, dass ihr euch in Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, gewohnheitsmäßige Interpretationen und derartiges verstrickt, entspannt euch einfach wieder und lasst es los, lasst alles los. Wenn man alles loslässt, bekommt man es möglicherweise mit der Angst zu tun, dass nichts übrig bleibt, aber es gibt keinerlei Anzeichen dafür, dass die Gedanken jemals aufhören. Wenn ein Gedanke verschwindet, wird mit Sicherheit ein anderer auftauchen.

Das ist die Natur des Geistes, ungeboren und ohne Ende. Der Geist ist nicht geboren: wenn man nach ihm Ausschau hält, kann man ihn nicht finden. Er existiert nicht als Ding. Er hält sich nirgends auf, und dennoch entstehen aus ihm unendlich viele Gedanken, Gefühle, Empfindungen und dergleichen mehr. Alle diese Gedanken entstehen und vergehen auch wieder. Man kann versuchen, diese Gedanken irgendwie zu ordnen, man kann gewisse Muster identifizieren, aber wenn man das tut, läuft man Gefahr, sich auf sie einzulassen. Und dann besteht die Gefahr, dass man von einer Erfahrung des offenen Gewahrseins hinüberwechselt und mit dem Gefühl verschmilzt, ein subjektiver Akteur zu sein, der entschlossen ist, Einfluss zu nehmen auf das, was sich gerade abspielt. Dann verliert man den Kontakt zum offenen Gelände und identifiziert sich mit einer vergänglichen Form, die ihrerseits wieder auf andere vergängliche Formen folgt.

Man versucht, diese Vorgänge mit Hilfe des Denkens zu verstehen, aber das Denken kann uns keine Antwort geben, weil es kein konzeptuelles Problem zu lösen gibt. Sich auf Konzepte zu verlassen und sich mit ihnen zu identifizieren, ist selbst das Problem. Und dieses „Problem“ kann nur „gelöst“ werden, wenn man sich entspannt und die eigene Beteiligung an allem loslässt.

Es heißt, Buddha Shakyamuni habe gesagt, dass alle Dinge, die entstehen auch Dinge sind, die vergehen: alles, was ins Dasein kommt, wird aus ihm auch wieder verschwinden. Wenn man etwas herstellt, bedeutet die Tatsache, dass es sich um ein konstruiertes Ding handelt auch, dass es zerstört werden kann – eine Statue oder ein Körper können zerstört werden... Allerdings: unsere Buddha-Natur ist kein Ding, seine Beschaffenheit ist wie die des Himmels. Wenn der Wind weht und die Wolken den ganzen Himmel bedecken, kommt es uns vielleicht so vor, als sei der Raum über uns klein, grau und bedrückend, aber dann kommt der Wind aus einer anderen Richtung und schiebt die Wolken weg. Kann sein, dass es am Himmel eine Wolken-Invasion gegeben hat – aber seine offene Weitläufigkeit wird von den Vorgängen nicht beeinträchtigt. Unsere wahre Natur ist vajra, unzerstörbar – wie auch der Himmel selbst.

Wenn unser Gefühl von uns selbst sich auf Basis der Umstände entwickelt, können Ereignisse eintreten, die es verändern. Partner können uns verlassen oder sterben; unsere Kinder können sich auf eine Art und Weise entwickeln, dass wir sie kaum wiedererkennen; man kann seinen Job verlieren... Wenn derartige Dinge eintreten, sind wir sehr bestürzt. Vielleicht denken wir sogar: *„Was soll das Ganze? Ich habe all' diese Jahre damit verbracht, diese Situation weiterzuentwickeln, von der ich gedacht hatte, dass sie mein Leben wäre – und jetzt ist sie fort!“*

Was da geschehen ist, hat nichts mit Strafe zu tun; bedauerlicherweise ist das einfach die Natur von Erscheinungen. Erscheinungsformen sind immer verwundbar, denn sie sind mit anderen Erscheinungsformen verknüpft. Allerdings – der Geist selbst, der wie der Himmel ist, beruht auf nichts anderem. Nichts von dem, was geschieht, wird seine Natur verändern. Das wird traditionell mit dem Bild des Spiegels verdeutlicht: wenn etwas Hässliches oder Schreckliches vor einem Spiegel passiert, wird ein entsprechendes Spiegelbild entstehen. Wenn ein Gegenstand entfernt wird, verschwindet auch sein Abbild. Es hinterlässt keinerlei Spur im Spiegel und der Spiegel zeigt unmittelbar das nächste Objekt, das vor ihn hingestellt wird. Das symbolisiert sowohl die Unzerstörbarkeit unserer Natur als auch die Veränderlichkeit unserer Erfahrungen.

Kadag und Lhundrup – unzerstörbar und unaufhörlich

Dzogchen weist auf zwei grundlegende Aspekte des Daseins hin: *Kadag*, oder ursprüngliche Reinheit und *Lhundrup*, unmittelbare Erfahrung oder spontane Erscheinung. *Kadag* ist so wie der Spiegel selbst und *Lhundrup* entspricht den im Spiegel erscheinenden Bildern. Die Spiegelung zeigt an, dass es da eine sehr präzise Erscheinung gibt, die aber nicht greifbar ist.

Das tibetische Wort *Lhundrup* setzt sich aus zwei Teilen zusammen. *Lhun* heißt Haufen oder Hügel und *drup* bedeutet: gemacht sein, bewerkstelligt. Es weist darauf hin, dass Erscheinungsformen sich spontan manifestieren. Sobald man eine Banane vor einen Spiegel hält, sieht man im Spiegel eine Banane. Der Spiegel muss nicht innehalten und denken: „*Will ich jetzt diese Banane zeigen oder nicht?*“ Genauso ist es auch, wenn wir den Kopf drehen und uns in diesem Raum umsehen – sofort erscheinen für jeden von uns ganz unterschiedliche Anblicke. Jeder dieser Anblicke ist unsere momentane Erfahrung, unser Universum. Das ist alles, was wir haben – die Erfahrung von Augenblick zu Augenblick, so, wie sie ist. Das ist alles, was wir haben und es ist nicht greifbar, man kann es nicht besitzen. Die Vergangenheit ist vorbei, wir wissen nicht, was die Zukunft uns bringen wird – das ist unsere Situation, von Augenblick zu Augenblick. Wir haben die Wahl: entweder es gelingt uns, da zu sein, vollkommen präsent, oder wir spalten uns von dieser nahtlosen Aktualität ab und versuchen draufzukommen, was wir tun sollen.

Wie schon John Lennon sagte: „*Das Leben ist das, was einem widerfährt, während man gerade dabei ist, andere Pläne zu machen.*“ Das ist wahr. Das Leben geschieht. Wir planen dieses und jenes, wir haben alle möglichen Ideen, was sein wird und was nicht; aber dann geschieht das Leben, die Wirklichkeit. Das ist die Charakteristik von *Lhundrup*. Bevor man darüber nachdenkt, ist das Leben schon da und wir sind bereits mitten drin. Wenn man in seinem Ego-Selbst sitzt und sich darauf verlässt, dass die eigenen Gedanken Klarheit in das bringen werden, was sich gerade abspielt, wird man dem Leben immer hinterherlaufen, denn das Leben hat immer schon stattgefunden.

Dzogchen aber weist auf die unmittelbare Präsenz hin, auf das offene Gewahrsein, das nackt ist, frisch und roh. Wenn wir uns auf unsere Verbindung zur Welt verlassen, auf die Non-Dualität des Feldes der Erscheinungsformen, dann entsteht aus unserer entspannten Offenheit eine Bewegung, die frei ist von allen Einschränkungen einer personalisierten Subjektivität.

Manche Menschen neigen zur Faulheit, andere zur Eifersucht, wieder andere zur Wut, zum Stolz und so weiter. Diese Neigungen bleiben auch weiterhin bestehen, aber die Frage, die sich uns in der Praxis stellt, lautet: „*Wer ist diejenige, die eifersüchtig ist? Wer derjenige, der stolz ist?*“ Wenn man sich beispielsweise im Job oder in einer Beziehung über jemanden ärgert – wer ist dann derjenige, der wütend wird? „Ich bin wütend.“ Aber wer ist dieses „Ich“? Unsere Natur ist das offene Gewahrsein, das von nichts berührt wird, was entsteht. Wut entsteht, diese Wut ist „meine“ Wut, aber sie definiert dennoch nicht, wer ich bin. Sie ist einfach ein Charakteristikum der Beziehung, ein vergänglicher Aspekt des ständigen Flusses der Erscheinungsformen.

Je mehr wir uns entspannen und unbefangen in Verbindung mit der augenblicklichen Situation sein können, desto eher können diese Momente der Wut und dergleichen kommen und gehen, ohne sich in Hass zu verwandeln. Hass ist etwas anderes als Wut. Wut reagiert, sie entsteht rasch und hält nicht lange an, aber Hass wird über die Zeit hinweg am Köcheln erhalten, er wird immer kompakter und intensiver. Er wird zu einer Geschichte, wenn wir uns an alle die schlimmen Dinge erinnern, die eine Person getan hat. Es kommt soweit, dass wir glauben, sie existierte wirklich als böser und gefährlicher Mensch. Genauso ist es mit allen unseren störenden Gefühlen: wenn man sich erlaubt, sie ganz einfach und direkt wahrzunehmen, können sie einem helfen, die eigene Struktur zu beleuchten; aber wenn man sie festhält, lassen sie einen niemals mehr los.

Obwohl dieses konstruierte „Selbst“ nicht unsere eigentliche Natur ist, können wir nicht einfach sagen: „*Ach, dieses gewöhnliche Selbst hat gar nichts mit mir zu tun, weil ich doch nach*

transzendenter Befreiung strebe. Eine große Regenbogen-Brücke wird sich oben zu meinem Scheitelpunkt hin spannen und ich werde in einen höheren Bereich transzendieren“... Wir müssen mit unserer eigenen Situation arbeiten, wenn wir wahre Freiheit erfahren wollen.

Drei Charakteristika von Energie: *Dang* [Kristallkugel], *Rolpa* [Spiegel] und *Tsal* [Bergkristall]

Um die Beziehung zwischen unserem alltäglichen In-der-Welt-Sein und unserer wahren Natur zu begreifen, hilft es uns, wenn wir die drei Modalitäten von Energie verstehen. Die erste wird im Tibetischen *Dang* genannt, was Durchsichtigkeit bedeutet. Das traditionelle Beispiel dafür ist eine Kristallkugel. Wenn man eine Kristallkugel auf ein Stück roten Stoff legt, sieht sie aus, als wäre sie rot. Wenn man sie auf einen blauen Stoff legt, sieht sie blau aus. Die Kugel selbst ist niemals rot oder blau, aber sie *sieht so aus*, je nach den Umständen. Sie erlaubt allem, was entsteht, sie zu durchfluten und durch sie hindurchzugehen. Kaum nimmt man die Kristallkugel vom roten Stoff, hört sie auf, rot zu sein. Dasselbe gilt für diesen Raum hier, in dem wir gerade sitzen: dieser Raum entsteht als unsere Erfahrung.

Vom Standpunkt unserer alltäglichen Wahrnehmung aus betrachtet, leben wir in dieser Knochen-Schachtel unseres Schädels, schauen durch unsere Wasserblasen-Augen und nehmen alles wahr, was sich außerhalb von uns abspielt. Aber wenn wir uns in den offenen Zustand hinein entspannen, entstehen wir und dieser Raum gemeinsam. Dem Geist sind keinerlei Grenzen gesetzt – er ist weder innen noch außen, nicht oben oder unten. Der Raum und wir selbst entstehen gemeinsam in der Offenheit des Gewahrseins. Wenn wir diesen Raum verlassen, ist sofort etwas anderes an seiner Stelle – die Straße, die Bäume, was auch immer, und füllt sofort unseren Erfahrungsbereich. Es ist nicht so, dass wir als beständige Subjekte unterschiedliche Erfahrungen machen. Sondern wo immer „wir“ auch hingehen, sind „wir“ Bestandteil des Feldes von Erfahrungen. Auf diese Weise ist jede Situation von Augenblick zu Augenblick vollständig – einfach dies – und dann ist sie vorbei. Und indem der nächste Moment entsteht, sind wir auch wieder Teil von ihm, frisch und neu.

Die zweite Eigenschaft der Energie heißt *Rolpa*, das bedeutet soviel wie „Spiel“, „Bewegung“. Sie wird von der Metapher des Spiegels illustriert. Wie wir schon gesehen haben, zeigt der Spiegel unterschiedslos alles, was da ist. Wenn man ins Theater geht, gibt es eine Bühne. Die Nützlichkeit einer Bühne beruht auf ihrer Leere. Nur deshalb, weil die Bühne leer ist, kann man sie mit unterschiedlichen Requisiten füllen und jede Art von Stück aufführen. Je mehr die Bühne mit Requisiten vollgestellt wird, vielleicht auch mit Dingen, die von einem früheren Stück her stammen, desto weniger ist es möglich, etwas Neues zu machen.

Rolpa, das Spiel, hat damit zu tun, nicht zu viele Möbel zu haben, sich nicht zu sehr vorzubereiten, sondern der Vollständigkeit und der Zulänglichkeit eines jeden Augenblicks zu vertrauen. Allerdings – wir wissen, was es heißt, müde zu sein, genug zu haben und uns voll zu fühlen mit Welt und nichts mehr zu wollen. Wer ist da vollgestopft? „*Ich bin vollgestopft... Wer bin ich? Ich bin grenzenlos. Wie kann ich gleichzeitig grenzenlos und vollgestopft sein?*“ Wenn man sich an die Grenzenlosigkeit hält, wird Herr oder Frau Vollgestopft verschwinden. Patrul Rinpoche sagt, dass ein Yogi seine Meditation weiterentwickelt, indem er sie zerstört. Das heißt, wann immer wir versuchen, uns an dem anzuhalten, was wir haben, werden wir belastet und beladen. Und das ist nicht dasselbe, wie die Frische des Augenblicks zu erfahren.

Sich mit diesem Aspekt des Spiels einzulassen, ermuntert uns, uns wie ein Tänzer zu gebärden, unablässig Gesten auszuführen, die keinerlei Spur hinterlassen. Jeder Moment ist einzigartig und genügt sich selbst. Was auch immer geschieht, ist ungeborenes Spiel, also bleiben wir einfach präsent damit. Gewahrsein, die Natur des Geistes, ist leer und klar. Es wird von nichts berührt, was geschieht, also behindert nicht den steten Fluss der Erscheinungsformen.

Der dritte Aspekt von Energie heißt *Tsal*, was soviel heißt wie „Kraft“ oder „wirkungsvolle Bewegung“. Das traditionelle Bild dazu ist Licht, das durch einen Bergkristall fällt. Das Licht fällt auf den Kristall

und bricht sich in die Farben des Regenbogens. Das weist auf unser Potential hin, das je nach der unterschiedlichen Umgebung sich in vielen verschiedenen Formen manifestieren kann. Als Reaktion auf verschiedenste Erfahrungen sowohl in Indien als auch in Tibet zeigte Padmasambhava sich in zahlreichen unterschiedlichen Erscheinungsformen. Auch wir, wir alle, zeigen uns in unterschiedlichster Form: glückliche und traurige Formen, sexuelle oder geschäftliche...

Diese unterschiedlichen Ausformungen sind keine Aspekte einer essentiellen, unveränderlichen Identität, sie sind keine Formen die wir „haben“, so wie wir etwa mehrere Paar Schuhe „haben“. Die Basis aller Manifestationen ist offen und leer. Wenn jemand von uns will, dass wir vorhersagbar sind, werden wir ihn ganz bestimmt enttäuschen, und das ist kein Zeichen dafür, dass etwas mit uns nicht in Ordnung ist, sondern es beweist nur, dass unsere Erscheinungsform ein Feld-Faktor ist und keine persönlicher Besitz, der unter Kontrolle gehalten werden kann.

Wenn wir *Tsal* verstehen, erlaubt uns das, unser Potential auf flexible Weise in jeder Situation zu erfahren. Wenn man beispielsweise Lehrer ist und dreißig Kinder in der Klasse hat, ist jedes dieser Kinder einzigartig und wird daher einer leicht unterschiedlichen Herangehensweise bedürfen. Wir müssen mit unserem Blick, unserem Tonfall jeweils eigene Reaktionen finden, um die Kinder zu bändigen, sie zu ermuntern und so weiter. Anstatt zu versuchen, sich als unveränderliches Gebilde zu geben, erlauben wir unserer Energie, sich so zu manifestieren, wie die Umstände es gerade erfordern – indem wir uns in den offenen Grund unseres Seins entspannen und frei sind von Vorurteilen oder selbstsüchtiger Parteilichkeit.

Wie ich heute bin, ist nicht so, wie ich gestern war. Wir sind nicht nur einzigartig im Vergleich zu anderen Menschen, sondern auch jeder Augenblick unseres Daseins ist einmalig. Wenn wir uns zu sehr vorbereiten, ist es wahrscheinlich, dass wir etwas von anderswoher in diesen Moment einbringen. Das kann ein neurotisches Verhaltensmuster aus der Vergangenheit sein, oder auch ein gut vorbereiteter, gelungener Beitrag. In Gruppentherapie sitzen die ängstlichen Menschen oft da und warten ängstlich, während sie überlegen, was sie sagen werden. Wenn sie ganz genau wissen, was sie sagen wollen, suchen sie nach dem rechten Augenblick, um es auszusprechen. Aber zu diesem Zeitpunkt hat sich die Unterhaltung schon verändert und es wird von einem ganz anderen Thema gesprochen. Wenn man sich am Gespräch beteiligen will, muss man nur den Rhythmus der Gruppe in seinem Körper fühlen und die Worte aus dem Mund fließen lassen. Das braucht Vertrauen, ein Gefühl der Zugehörigkeit, Teil dieser Welt zu sein – und dass die Menschen, die wir treffen, nicht unsere Feinde sind. Wenn wir ruhig und entspannt sind, warum sollten die anderen uns gegenüber nicht offen sein? Auf diese Weise können wir uns unverhüllt zeigen und präsent sein, die Qualität des Erfahrungsfeldes erleben und als einer seiner Teile in Erscheinung treten.

Was das Dasein in dieser Welt gemeinsam mit anderen betrifft, geht es in der Hauptsache darum, in Verbindung zu bleiben. Manchmal wird das im Sinne von Non-Dualität beschrieben. Das heißt: der Spiegel und das, was er zeigt, sind nicht zwei separate Dinge. Unsere Erscheinung in der Welt und unsere reine, offene Natur sind nicht zwei unterschiedliche Dinge; sie sind untrennbar miteinander verbunden als nicht greifbare, nicht zu verleugnende Erfahrung. Wenn wir beispielsweise ans Ende unserer Praxis der drei „Aa“ kommen, beginnen wir ganz sacht, uns zu bewegen und aufzustehen. Unsere Bewegung entsteht innerhalb des offenen Raumes. Wir verlassen diesen Raum nicht, um uns in einen anderen zu begeben. Wenn es an der Zeit ist, zur Arbeit zu fahren, ziehen wir unsere Schuhe an und gehen zur Tür. Wir stellen den rechten Fuß auf den Boden und dann geschieht einfach das Nächste; unser linker Fuß geht in die Luft. Es ist gar nicht so sonderlich kompliziert! Das Leben fließt mit uns, die wir Teil von ihm sind.

Wenn wir praktizieren, lassen wir, nachdem wir drei Mal das Aa erklingen haben lassen, alles kommen und gehen, was auch geschieht. Wenn wir feststellen, dass wir in einer bestimmten Position einrasten, liegt das daran, dass unsere Aufmerksamkeit vom Zustand des Spiegels in die Identifikation mit der Reflexion gerutscht ist. Wenn wir uns verlieren, sind wir dort verloren, wo wir gerade sind. Wohin sollten wir gehen, um herauszufinden, wo wir gerade sind? Wir müssen nirgends hingehen.

Wo immer wir auch hingehen, sind wir am rechten Ort, denn jegliches Spiegelbild ruht auf derselben Basis, dem grenzenlosen Dharmadhatu. Egal, wie verloren wir uns fühlen, selbst wenn wir völlig verzweifeln und denken: „*Ich kann nicht meditieren, das funktioniert nie bei mir*“, selbst diese verwirrten Gedanken voller Selbsthass sind vom Zustand des Spiegels nicht abtrennbar.

Entspanne dich in deinen eigenen Grund, die naturgegebene Perfektion deiner eigenen Präsenz. Erfahre seine grenzenlose Unendlichkeit und erkenne durch sie hindurch, dass sie der Grund, die Quelle und das Feld einer jeglichen Erfahrung ist. Das ist dein angestammter Bereich, dahin gehörst du – warum also nicht sich entspannen und es genießen?