

Sich losschneiden, ohne etwas zu verlieren

Kurzer Auszug aus einer zweitägigen Unterweisung, die James Low am 7. & 8. Mai 2011 in Berlin gegeben hat. Transkribiert von Jo Féat, redigiert von James Low.

In der Praxis des Chöd trennen wir die Wurzel der Probleme ab. Das Wort „Chöd“ bedeutet soviel wie „schneiden“, „abschneiden“, „durchtrennen“. Wir können uns dabei auf das Objekt konzentrieren – also auf das, was uns scheint's Schwierigkeiten bereitet – oder auf das Subjekt, also auf alle Gefühle, Gedanken und Empfindungen, die eine Person ausmachen, die Sorgen hat oder in Bedrängnis ist. Es ist im Grunde völlig egal, was wir abschneiden – sobald die Verbindung zwischen Subjekt und Objekt getrennt ist, lösen beide sich auf. Subjekt und Objekt interagieren miteinander und verleihen sich durch diese Wechselwirkung gegenseitig Gültigkeit; sobald dieser Vorgang ein Ende findet, wird das Fehlen jeglicher individueller Essenz und Substanz in beiden Teilen offenbar und sie verschwinden oder lösen sich in der Weite des eigenen Grundes auf.

Das Ego ist ein dualistisches Gebilde; ein Selbstverständnis, das eines Gegenübers bedarf, um Stabilität und eine – wenn auch vorübergehende und von den Umständen abhängige – Form zu erlangen. Seine Funktionsweise basiert auf unterschiedlichen Faktoren, die vom selbstreflexiven Bewusstsein gesteuert werden. Das Bewusstsein (*rNam-Par Shes-Pa*) zeigt uns an, dass wir etwas wissen; dass es ein Objekt gibt, das gewusst werden kann, sowie ein wissendes Subjekt. Das Bewusstsein signalisiert auch unsere Fähigkeit, etwas zu erfassen: es bemächtigt sich einer Sache auf eine Art und Weise, die die Existenz des Begreifenden wie auch des Begriffenen zu bestätigen scheint.

Der Mahayana Buddhismus verweist auf acht Bewusstseins-Arten.¹ Jeder der sechs Sinne verfügt über sein eigenes Bewusstsein und jedes von ihnen wird in Bezug auf eine spezielle Kategorie von Objekten wirksam. Wenn wir beispielsweise eine Straße entlanggehen, uns umsehen und uns dabei vielleicht mit einem Freund unterhalten, sind wir uns unseres Geruchssinns vermutlich nicht sehr deutlich bewusst. Wenn wir dann an einem Garten vorbeikommen, wo ein prachtvoller Busch in voller Blüte steht, nehmen wir plötzlich seinen Duft wahr. Ausgehend vom Wohlgeruch, der von dem Busch ausgeht, sowie der Aktivierung unseres olfaktorischen Sinnesorgans, werden wir uns des Geruchs bewusst. Diese drei Dinge werden gleichzeitig aktiv: das Objekt, das Sinnesorgan und das Bewusstsein. Zu diesen Formen des Sinnesbewusstseins zählt auch das geistige Bewusstsein – also die Fähigkeit, die Vielfalt der uns begegnenden Phänomene bestimmten Erfahrungsmustern zuzuordnen, die uns vertraut sind.

Die siebente Bewusstseinsform hängt mit unseren persönlichen Gewohnheiten, den fünf Übeln, zusammen: mit Unverstand, Stolz, Eifersucht, Abneigung und Verlangen. Sie werden als Reaktion auf das geistige Bewusstsein aktiviert. So werden wir uns vielleicht

¹ visuelles (oder Augen-)Bewusstsein; auditives (oder Ohren-) Bewusstsein; olfaktorisches (oder Nasen-) Bewusstsein; Geschmacks- (oder Zungen-) Bewusstsein; Berührungs- (oder Körper-) Bewusstsein; mentales (oder geistiges) Bewusstsein; leiderfülltes Bewusstsein; und der Grund allen Bewusstseins.

des wunderbaren Duftes bewusst, aber dann denken wir: „*Oh je! Ich habe doch Asthma – das wird ein schlechter Tag für mich werden! Warum müssen diese Leute immer Gärten anlegen? Ich lebe in einer Stadt, weil ich von der Natur nichts wissen will.*“

Das achte Bewusstsein wird allgemein als Grund-Bewusstsein bezeichnet; hier erhalten wir Zugang zur Vielfalt an Gedanken und Erfahrungen aus der Gesamtheit von Samsara. Es bildet den Ausgangspunkt für die vielen unterschiedlichen Gedanken, die uns ständig in den Sinn kommen. So fühlen wir uns vielleicht emotionell berührt und wissen gar nicht, warum. Das Gefühl ist einfach da. Es wurde von einer bestimmten Konstellation unserer Geistes-Inhalte ausgelöst, die sich in Form einer Subjekt-Objekt-Erfahrung manifestiert. Jede der acht Bewusstseinsarten stellt ein veränderliches Beziehungsmuster dar, nichts Feststehendes. Wenn nichts duftet, gibt es für uns auch nichts zu riechen, aber würden die Nervenenden in unserer Nase und im Mund absterben, könnten wir unter keinen Umständen mehr etwas riechen. Wenn das Bewusstsein, das für den Geruchssinn zuständig ist, beschädigt wird, können wir auf dieser Ebene nichts wahrnehmen, selbst wenn wir von vielen unterschiedlichen Düften umgeben wären.

Um uns aus dieser unablässigen Abfolge von Aktion und Reaktion zu befreien, können wir lernen, die Verflechtungen zwischen dem Objekt der Sinneswahrnehmung, dem Sinnesorgan und dem Sinnesbewusstsein zu durchtrennen. Wenn sie auf diese Weise unterbrochen werden, erweisen sich diese mächtigen Kräfte, die uns scheinbar so leicht in ihre Gewalt zu bringen vermögen, als leer von jeglicher innewohnenden Eigen-Natur und wir beginnen zu sehen, dass Samsara tatsächlich nichts ist als ein Traum.

SICH VON DEN VIER DÄMONEN ABTRENNEN

Machig Labdron, die große tibetische Yogini, entwickelte die Praxis des „Sich Abtrennens“² gemeinsam mit Phadampa Sangye. Sie sagte: „*Man muss die vier Maras/Dämonen³ im Dharmadhatu abschneiden.*“

Das Dharmadhatu ist der Raum des Entstehens, der unendliche leere Gastgeber, der alles willkommen heißt, was auch geschieht. Wie der Spiegel kraft seiner Leerheit in der Lage ist, alles zu reflektieren, was vor ihn hingestellt wird, ist das Dharmadhatu der Ort, dessen unverstellte Offenheit alles, was geschieht, als eine Erscheinungsform offenbart, die frei ist von Wesensgehalt und Substanz.

Mara bedeutet soviel wie „Dämon“, also etwas, das Probleme bereitet. Buddha Shakyamuni beispielsweise wurde unmittelbar vor seiner Erleuchtung von einer Menge unterschiedlicher Dämonen attackiert, die es darauf anlegten, ihn abzulenken. Sie wollten Lust in ihm erwecken, Furcht, Wut und dergleichen mehr. Manchmal erscheinen uns solche Dämonen als scheinbar gewichtige, objektiv existierende Kräfte da draußen

² Chöd (*gChod*)

³ Bei den vier Dämonen handelt es sich um: *Thogs bCas Kyi bDud*, den materiell greifbaren Dämon; *Thogs Med Kyi bDud*, den materiell nicht greifbaren Dämon; *dGa' sPro Yi bDud* (oder *dGa' Brod bDud*), den Dämon der Erregung; und *sNyems Byed Kyi bDud*, den Dämon der Selbstgefälligkeit.

in der Welt; und manchmal wirken sie wie subjektive Phänomene, die auf einer psychologischen Ebene wirksam werden. Objekt und Subjekt bewegen sich immer gemeinsam und der Fokus unserer Aufmerksamkeit kann ganz rasch vom „Ding“, das sich für uns gerade manifestiert, zu unserer Reaktion darauf wechseln. Von einem Dämon gefangen zu werden, bedeutet, sich in etwas zu verstricken, ohne unserer eigene Mitwirkung dabei zu erkennen. Um uns davon zu befreien, müssen wir unsere Anhaftung an, oder unsere Verwicklung in, scheinbar substantielle externe oder scheinbare immaterielle interne Objekte durchtrennen. Dies sind die ersten beiden Arten von Dämonen – die greifbaren und die nicht greifbaren.

Wenn wir das Glas mit Wasser betrachten, das ich in der Hand halte, scheint es ganz offensichtlich zu sein, dass die „Glashaftigkeit“ des Glases dem Glas selbst innewohnt und dass es sich dabei um eine objektiv feststellbare Tatsache handelt – den wahren Sachverhalt eines Dings da draußen in der Welt. Wenn wir es auf diese Weise betrachten, erkennen wir nicht, dass es sich bei dieser scheinbar objektiven Wahrheit in Wirklichkeit nur um eine Erfahrung oder eine Interpretation handelt, die für uns in Bezug auf das Potential entsteht, das dieser Erscheinung innewohnt. Wenn wir das Potential eines Objekts stilllegen, indem wir es von der Interpretation des Subjekts abtrennen, fallen wir der Macht des Dämons der greifbaren externen Objekte anheim. Dann lebe ich in einer Welt aus Dingen, die sich von mir unterscheiden und die einen Einfluss auf mich ausüben. Ich bin nur in einfacher Ausfertigung vorhanden, aber es gibt unendlich viele Dinge da draußen. Es sieht also so aus, als wäre ich von Objekten umgeben und müsste klären, was davon hilfreich für mich ist und was nicht. Die niemals endende Notwendigkeit, so zu verfahren, kann uns überwältigen. Objekte werden zu Dämonen, die uns ablenken und kontrollieren und gleichzeitig entstehen unsere eigenen Subjekt-Formationen, bestehend aus Gewohnheiten, Erwartungen, Hoffnungen und Befürchtungen, ebenfalls in Form von Dämonen.

Der dritte Dämon, den wir abtrennen müssen, ist jener der Begeisterung und der Gemütsregung. Gemeint ist damit die aufregende, beglückende Verbindung, die wir zu unserer eigenen Erfahrung haben. Im Grunde bedeutet das: wir nehmen uns selbst und unsere Situation so ernst, dass wir unseren eigenen Grund und unsere Balance verlieren. Unser Wunsch, Glück und Befriedigung zu erlangen, berauscht uns und wir lassen uns von ihm mitreißen. Anstatt zu versuchen, jeden Moment der Erregung unter Kontrolle zu halten, müssen wir jedoch unsere Bereitschaft abtrennen, uns von unserer Sehnsucht nach diesem Prickeln, das ein spezielles Geschehen in uns auslösen kann, einfangen zu lassen.

Wenn wir unsere Erfahrungen im Laufe eines Tages Revue passieren lassen, fühlen wir uns vermutlich immer dann am lebendigsten, wenn wir uns mit jemandem anderen genuin verbunden fühlen. Vielleicht ruft ein Freund uns an und fragt: *„Sollen wir auf einen Kaffee gehen?“* und plötzlich fühlen wir uns besser. Wir setzen uns aufs Fahrrad und düsen los – und wir genießen die positive Stimmung, die in uns entsteht. Vielleicht denken wir: *„Ah ha! Das ist mein wahres Ich! So sollte ich die ganze Zeit sein. Warum ist es nicht immer so? Ich muss mein Leben verändern, damit ich mich immer so fühle!“* Aber natürlich sind weder die Situation noch die aus ihr resultierenden Impulse von Dauer.

Warum sollten wir uns von etwas abtrennen, das so herrlich aufregend ist? Weil unsere Freude daran das verdeckt, was tatsächlich geschieht. Sehnsucht nach einem bestimmten Ding macht uns blind gegenüber allem anderen. Das Objekt unserer Begeisterung rückt ganz in den Vordergrund und alles andere wird unsichtbar. Wenn erregte Begeisterung zum Kennzeichen dafür wird, dass unser Leben gut ist, werden uns die meisten Situationen nicht zufrieden stellen.

Hier in Berlin kann man zu jeder Tages- und Nachtzeit Menschen vor den billigen Bierläden stehen sehen, die sich durch eine spezielle genetische Veränderung auszeichnen: Sie wurden mit einer ständig zupackenden Hand geboren. Solange sie eine Bierdose in dieser Hand halten, geht es ihnen gut; aber wenn die Finger der Hand beginnen, sich zu öffnen und die mittlerweile leere Bierdose loslassen, fühlen sie sich ein wenig unbehaglich. Wenn ihnen erneut eine volle Dose in den Griff kommt, seufzen sie erleichtert auf: *„Ah, jetzt erfülle ich mein Schicksal. Mit dieser Dose in der Hand weiß ich, wer ich bin.“* Nun ja – wir benehmen uns alle so, mit unterschiedlichen Objekten und Gewohnheiten. Jeder von uns hat beispielsweise spezielle Rhythmen und Identifikationsmuster, die sich genau richtig für uns anfühlen. Und obwohl diese Vertrautheit und ständige Wiederholung uns ein Gefühl von Sicherheit verleihen, bedeuten sie auch, dass wir das reiche Potential dieser Welt nur sehr eingeschränkt willkommen heißen. Wir halten Ausschau nach Dingen, die uns die Gefühle vermitteln, die wir gerne erleben wollen. Sich von den Dämonen der Erregbarkeit abzuschneiden, bedeutet, unsere Fixierung auf die äußerst beschränkten Einstellungen aufzugeben, die den Großteil dieser Welt für uns unsichtbar macht oder irrelevant erscheinen lässt.

Der vierte Dämon, den wir abtrennen müssen, ist der Wunsch nach Status und weltlichem Stellenwert. Das heißt: wir versuchen, uns auf eine Weise in der Welt zu positionieren, sodass andere Menschen uns akzeptieren oder uns sogar für etwas ganz Besonderes halten. Die meisten von uns kennen ein gewisses Maß an sozialer Unsicherheit. Wir wollen, dass die Menschen uns mögen und machen uns Sorgen darüber, was andere von uns halten. Da wir aber nicht Gedanken lesen, sondern nur unsere eigenen Ideen darüber entwickeln können, was die anderen möglicherweise denken oder fühlen, ist die Person, der zuliebe wir unser Verhalten zu ändern versuchen, um ihr zu gefallen, kein tatsächlicher Mensch da draußen, sondern existiert nur in unserem Kopf. Wir stellen uns vor, wie die andere Person uns möglicherweise wahrnimmt und passen unser Verhalten an das Hirngespinnst dessen an, was sie möglicherweise von uns denkt. Man kann sich gut vorstellen, wie verunsichernd es wäre, sich immer die Erwartungshaltung der anderen auszumalen! Wenn wir uns niemals entspannen und in unserer eigenen Haut leben können, werden wir in unserem Wunsch nach Akzeptanz früher oder später unecht und verlogen. Dann können wir niemals ausgeglichen und in Frieden sein, denn eine manipulative Beziehung zur Welt ist an sich etwas äußerst Beunruhigendes und Störendes.

Eine tibetische Geschichte illustriert das. Ein Yogi zieht sich zu einem Retreat in eine Bergeshöhle zurück. Er hat einen Mentor, eine reiche Person mit einem großen Haus unten im Tal; und dieser Mentor kündigt an, dass er in einem halben Jahr zu Vollmond wiederkommen wird. In der Zwischenzeit geht der Yogi seiner Praxis nach und denkt an nichts anderes. Aber dann fällt ihm plötzlich ein, dass der Vollmondtag naht, an dem

sein Mentor wiederkommen wollte. Er blickt sich in seiner Höhle um und stellt fest, dass sein Altar umgestürzt ist, weil er sich nur auf seine Meditation konzentriert hat. Er beschließt, sauber zu machen. Er kehrt den Schmutz weg und bedeckt den Boden mit einer frischen Schicht von Blättern und Zweigen. Er reinigt den Altar und poliert alle Gefäße. Alles sieht sehr schön aus! Plötzlich erkennt er, dass er versucht, den Eindruck eines guten Dharma-Praktikers zu vermitteln – also nimmt er mehrere Hände voll Asche von der Feuerstelle und verteilt sie auf dem Altar und in der ganzen Höhle. Es wird ihm klar: *„Ich bin der Dharma-Praktikant, der ich bin; ganz egal, ob das dem Mentor gefällt oder nicht– ich bin so, wie ich bin.“*

Der Dämon des guten Images, des Dünkels, der äußerlichen Präsentation kann uns auf unterschiedliche Weise einfangen: im Hinblick auf unser Aussehen, im Zusammenhang damit, wie freundlich wir sind, wie viel Zeit und Aufmerksamkeit wir anderen Menschen schenken und so fort. Wir können uns alle in dem Fantasie-Wunsch verhaken, andere Menschen mögen uns bestätigen, dass wir ok sind.

Wenn ich auf das grundlegende Prinzip zurückkomme, dass der Geist selbst von allem Anfang an rein ist, dann ist das, was ich „Ich, Mich, Selbst“ nenne, nichts als eine Erscheinungsform der Energie dieses Zustandes. Manifestationen jeglicher Art haben keinen anderen Ursprung als den grenzenlosen Geist selbst – der wiederum nichts ist als „unser“ Geist; der Geist, der unser Ursprung ist. Manifestationen kommen und gehen. Egal, was sie für eine Form annehmen – nichts davon widerspricht der innewohnenden Reinheit ihres eigenen Grundes oder ihrer Aktivität. Unser Selbstgefühl, unser Ego, ist Teil dieser non-dualen Manifestation. Das Ego ist jedoch nicht Herr über dieses Feld an Manifestationen, sondern es entsteht vielmehr selbst als Resultat vieler Ursachen und Bedingungen, von denen uns die meisten gar nicht bewusst sind. Deshalb ertappen wir uns oft dabei, dass wir auf eine Art und Weise denken, sprechen und handeln, die uns selbst und andere überrascht. Die acht weltlichen Dharmas⁴ führen uns auf Abwege und fördern unsere Künstlichkeit. Der Wunsch, es allen recht zu machen, hat von Natur aus einen zerstörerischen Einfluss, da das Feld der Erfahrung grundsätzlich nicht vorhersagbar ist.

Derzeit gibt es zwei Karmapas. Manche mögen den einen, manche den anderen. Einer der Karmapas wurde vom Dalai Lama und anderen wichtigen Lamas bestätigt, aber die Anhänger des anderen Karmapa interessiert das nicht, weil sie *ihren* Karmapa bevorzugen. Der Punkt ist: es geht nicht darum, herauszufinden, welcher der wahre und welcher der falsche Karmapa ist. Es geht einfach darum, dass kein Mensch, egal wie sehr er respektiert und geschätzt wird, es allen Menschen zu jeder Zeit recht machen kann.

Egal, wie wir uns anzupassen versuchen – unsere Erscheinungsform wird uns einige Freunde und einige Feinde bescheren und die meiste Zeit wird überhaupt niemand drauf achten. Diese sich wandelnden Umstände sind einfach das Zusammenspiel von Energiemustern, innerhalb derer unsere Handlungsmacht nur geringen Einfluss hat. Wenn wir jetzt aber denken: *„Ach, meine Freunde mögen mich, deshalb kann ich mich*

⁴ Hoffnung auf Glück, Furcht vor Leid, Hoffnung auf Ruhm, Furcht vor Bedeutungslosigkeit, Hoffnung auf Lob und Furcht vor Tadel, Hoffnung auf Gewinn und Furcht vor Verlust.

auch gern haben. Weil manche Menschen mich lieben, muss ich liebenswert sein!" versperrt uns das das Tor zur Freiheit. Es bedeutet, dass ich von der Meinung anderer Menschen abhängig bin – wenn sie mich mögen, bin ich glücklich und wenn nicht, traurig. Das Ego ist wie ein Kork, der auf den Wellen des Ozeans schaukelt und von den Wellen unserer Erfahrung hochgehoben und fallengelassen wird. Um Freiheit zu erlangen, verschmelzen wir weder mit dem, was vor sich geht, noch lehnen wir es ab, sondern wir bleiben entspannt und lassen uns von den wie immer gearteten Bewegungen nicht berühren. Das, was berührt wird, ist das Ego; das, was offen, zugänglich und dennoch unberührt bleibt, ist das Gewahrsein.

Dieser vierte Dämon des Egoismus und der Eingebildetheit verweist auf die Selbstbezüglichkeit, die in der Vorstellung liegt, die eigene Geschichte sei von großer Bedeutung. Er hat mit den inneren selbstbezüglichen Kommentaren zu tun, dem ständig ablaufenden Narrativ, aus dem eine Art Pseudo-Selbst entsteht, das wir für unser wahres Selbst halten.

Vielleicht können wir uns daran erinnern, als Kinder im Urlaub einmal am Meer gewesen und ganz und gar unbeschwert und frei den Strand entlang gelaufen zu sein. Wenn man Kinder in diesem Zustand beobachtet, sieht man, wie ihre Gesichter leuchten und ganz offen sind. Sie bewerten nicht, wie gut sie beim Spielen sind oder mit den anderen interagieren – sie sind einfach völlig präsent in der Vollständigkeit ihrer Erfahrung. Das vermittelt einen Geschmack von dem Zustand, der frei von Egoismus ist; in dem eine Einfachheit vorherrscht, eine Nacktheit, und in dem die volle Gegebenheit dieses Augenblick und des nächsten durch keinerlei Komplikationen verstellt wird. Die meiste Zeit über stellen wir uns allerdings vor, dass es nötig ist, zu bewerten, wie wir unterwegs sind: wir setzen uns Ziele, treiben uns noch ein bisschen mehr an, bewerten uns und fühlen uns dann schuldig und schlecht, oder bemühen uns noch mehr. Die meisten Menschen erleben diese Art von Stürmen, die fast ständig über ihre innere Landschaft fegen und die Böen der ständigen Beurteilung ziehen uns hoch oder drücken uns nieder und verhindern, dass wir in Frieden und Zufriedenheit leben.

Machig Labdron hat gesagt, dass in diesem letzten Dämon alle anderen enthalten sind. Wenn ihr zum Beispiel seht, was ich hier in der Hand halte, dann entsteht dieses Glas, das ihr seht, aus eurer geistigen Tätigkeit der Identifikation. Wenn ihr jedoch eure geistige Aktivität entspannt, bleibt einfach die Unmittelbarkeit dessen, was gerade vor sich geht – nackt und frei von eurer vorkonfektionierten Interpretation. Das befreit „das Glas“ aus dem Gefängnis unserer Konzepte und lässt sein Potential sich entfalten. Die Identifikation: „das ist ein Glas“ lässt eine Verfestigung entstehen, zu der wir uns eine Meinung bilden; auf diese Weise färben wir die Welt durch unsere Voreingenommenheit und unser Vermeidungsverhalten.

Genau das gleiche geschieht mit den vermeintlich inneren Inhalten unseres Geistes. Nicht die Gedanken selbst sind das Problem, sondern unsere Vorstellung, dass sie etwas mit „mir“ persönlich zu tun haben. Das ist der Grund, warum wir beim Meditieren viel Zeit darauf verwenden, einfach zu sitzen und den Gedanken erlauben, aufzutauchen und wieder zu verschwinden. Auf diese Weise lernen wir wahrzunehmen, wie der Gedanke in Kombination mit unserer Beteiligung daran das gewohnte Gefühl der Erfahrung

entstehen lässt: „mir geschieht etwas.“ Wenn wir beginnen, unseren Glauben an das, was da entsteht, ein wenig zu lockern, wenn unsere Mitwirkung und Beteiligung daran nachlässt, wenn wir den Gedanken nicht mehr auf uns selbst beziehen, ist er einfach ein Gedanke, eine vergängliche Form von Energie.

Nehmen wir an, ein Gedanke wie *„ich hasse mich“* taucht auf. Obwohl das ein sehr verführerischer Gedanke sein kann, wenn wir in Bezug auf unser „Selbst“ ein negatives Identifikationsmuster entwickelt haben, entsteht der tatsächliche Gedanke *„ich hasse mich“* einfach und verschwindet wieder. Das ist interessant. Je weniger unmittelbar wir uns mit dem Gedanken identifizieren, desto größer ist unsere Chance, zu erkennen, worauf er es abgesehen hat – und was wir im Schilde führen, wenn wir uns so eifertig auf ihn einlassen.

Das zentrale Anliegen bei diesem Vorgang des Abschneidens liegt darin, einen Spalt zu erzeugen und die scheinbar stattfindende Verschmelzung zwischen dem offenen Gewahrsein und allem, was in diesem Gewahrsein als Gewahrsein, für das Gewahrsein auftaucht, zu durchtrennen. Der Geist gleicht einem Spiegel. Wir wissen: wenn wir in den Spiegel schauen, tauchen Spiegelbilder darin auf und verschwinden wieder; sie haben keine Dauer. Wenn sie verschwinden, hinterlassen sie keinerlei Spur. Das gilt auch für den Geist: wenn er klar ist, können Gedanken und alle Arten von Erfahrungen auftauchen und spurlos wieder verschwinden. Wenn wir die Erfahrung *sind*, ohne uns davon einschränken zu lassen, wenn wir die leere Non-Dualität von Gewahrsein und Erfahrung sind – was sollte es darüber im Nachhinein zu sagen geben?

An einem sonnigen Tag wie heute laufen die Kinder zum Spielen nach draußen. Wenn sie heimkommen, fragen wir sie:

- *Was habt ihr gemacht?*
- *Wir haben gespielt.*
- *Ja, aber was habt ihr gemacht?*
- *Wir haben einfach gespielt!*

Wenn wir spielen, spielen wir einfach. Was soll man da noch hinzufügen? Wenn wir am Leben sind, wenn wir präsent sind, sind wir einfach präsent mit allem, was gerade geschieht. Wenn diese Erfahrung endet, warum sollten wir dann noch etwas über sie sagen? Und doch lassen wir uns dazu verleiten, alles zu kommentieren und uns mit unserem Gefühl des Selbst und der Welt in eine Erzählung zu verwickeln, die uns beständig den Eindruck vermittelt, ein separates Individuum zu sein.

Anhaftung an und Identifizierung mit dem Moment, in dem etwas entsteht, als wäre er etwas, das Substanz hat und tatsächlich existiert, führt dazu, dass wir den Augenblick einfangen und dabei von ihm gefangen werden. Auf diese Weise engagieren wir uns in dem Projekt, ein substantielles, andauerndes Gefühl eines Selbst zu erschaffen.

Sehr viel Mühe – für nichts!