

NEUE FUNKEN

JAMES LOW, 2016

TRANSLATED BY KATE EGETMEYER, 2017

1. WIND WEHT	2
2. UM DEINEN GEIST ZU FINDEN	2
3. UM ZUFLUCHT ZU NEHMEN	2
4. IN ALLEM WAS ENTSTEHT IST KEINE ESSENZ	2
5. ALLES KÖNNEN WIR HABEN	3
6. ALLES IST UNBESTÄNDIG	4
7. FORM UND LEERHEIT - LEERHEIT UND FORM	4
8. VON ANFANG AN	5
9. HIER UND JETZT	6
10. VERGÄNGLICHKEIT	7
11. GRENZENLOSER GEIST WIE EIN SPIEGEL	7
12. GRENZENLOSES HERZ	8
13. GRENZENLOSER GEIST	8
14. KUNTU ZANGPO, KEIN PROBLEM	8
15. STRENG DICH NICHT AN	9
16. ALS PRÄSENZ IN DER ENTFALTUNG TEILNEHMEN	10
17. VERLASS AUF WÖRTER	10
18. DIE WAHRHEIT ÜBER DAS LEIDEN	10
19. KERN DER SACHE	11
20. GRENZENLOSER RAUM	12
21. ZUFLUCHT	12
22. WAHRER FRIEDEN	12
23. DAS LEBEN IST SCHON HIER	13
24. SELBSTBEFREIUNG	13
25. DER GRUND UNSERES WESENS IST OFFEN UND UNGEBOREN	14
26. BERUHIGENDES MEDITIEREN	15
27. NUR AUF DER DURCHREISE	17
28. GENUG RAUM FÜR ALLES	20
29. WEISHEIT UND MITGEFÜHL : EINE EINHEIT	22

1. WIND WEHT

Wind weht
Blätter bleiben
Wind ruht
Blätter fallen

Herbst: seine Seltsamkeit
zeigt mir
mich selbst

2. UM DEINEN GEIST ZU FINDEN

Suche nicht wie einer, der etwas verloren hat.
Suche nicht wie ein Polizist nach dem Verdächtigen.
Geh lieber wie ein Ornithologe in den Wald hinein.
Finde einen friedvollen Platz und sitze in aller Stille da.
Der Vogel ist im Wald:
in diese Tatsache habe Vertrauen.
Verzichte auf unruhige Bewegung,
noch verirre dich in Gedanken - 'Ist er hier?' 'Ist er da?'
Durch das Bewegen von Hoffnung und Angst wirst du verlieren,
was nicht verloren werden kann.
Entspanne dich nur.
Wenn der Vogel erscheint
wird auch dein Geist hier sein.
Das, was du denkst, ist er nicht.

3. UM ZUFLUCHT ZU NEHMEN

Hör auf in Gedanken, Gefühlen und Sinneseindrücken Zuflucht zu nehmen.
Hör auf, im Glauben und in der Vermutung Zuflucht zu nehmen.
Lass deinen Glauben an Subjekt und Objekt fallen.
Nimm Zuflucht in leere Bewusstheit
deren Klarheit alles-wie-es-ist ist.
Wenn du Zuflucht nimmst in der Täuschung, dass Illusion wahr ist,
lebt Verwirrung mühelos weiter.

4. IN ALLEM WAS ENTSTEHT IST KEINE ESSENZ

Jeder Gedanke wird vergehen, so ist seine Natur.
 Die Bewusstheit aber, das den Gedanken zeigt, bleibt.
 Bewusstheit ist der Spiegel, Gedanken die Spiegelbilder,
 die aufgrund von Ursache und Wirkung entstehen,
 ohne Essenz, vergänglich und unzuverlässig.
 Der Spiegel bleibt still, doch Spiegelbilder entstehen unentwegt.
 Wenn du auf das Spiegelbild mit Bewegung reagierst
 bist du selbst nur Spiegelbild,
 taumelst fort, immer weiter durch Samsara wandernd.
 Im Stillhalten
 siehe Leerheit in jedweder Bewegung.
 Für alle Verlorenen, die durch Hoffnung auf Beständigkeit
 auf einem bodenlosen Boden noch eifrig bauen,
 wird die Weisheit in dir das Mitgefühl erwecken.
 Die eigentliche Natur des emsigen Bauern ist unwandelbarer Raum.
 Alles andere ist Spiel des Geistes.
 Eh ma ho

5. ALLES KÖNNEN WIR HABEN

Was wir suchen ist Glück,
 Zufriedenheit, Entspannung.
 Das nicht findend, suchen wir
 Belebung, Abwechslung, Anregung.

Aktive Beschäftigung erzeugt
 in uns ein Ich-Erleben,
 ein 'Ich' aufrechterhalten durch
 aktive Beschäftigung.

Es braucht keine erhöhte Handlung,
 es braucht nicht mit Handlung aufzuhören.
 Beschäftigung geschieht, gewiss und stets -
 wer, also, ist der Macher davon?

Weder verbindend noch beobachtend
 sei am Ort der Beschäftigung präsent.
 Handlungen laufen ab,
 Darsteller lösen sich.

Weder nach vorne noch nach hinten schauend
 sei hier und jetzt, am Ort des Geschehens, präsent.
 Das Leben fließt, der Augenblick schwindet,
 ungreifbare Präsenz ist beständig.

Das Leben kreist um sich herum.
 Hoffnung und Angst steigen und versinken,
 Welle um Welle,
 doch Tiefe und Raum bleiben gelassen.

Stille und Behagen,
 Bewegung und Wandel:
 ohne Dualität, ohne Widerspruch,
 weder Verlust noch Gewinn - großartig!!

6. ALLES IST UNBESTÄNDIG

Alles ist unbeständig, von alleine verschwindend.
 Hafte also nicht, als ob etwas sicher wäre, an dem Anschein von Dingen.
 Versuche nicht, das was du zu wissen und mögen glaubst, zu behalten.
 Versuche nicht, Ereignisse, die dir zu viel sind, zu verdrängen.
 Solche Verstrickung bedeutet für das Ego endlose Beschäftigung.
 Ewig wird es etwas zu tun geben, zu verbessern, oder zu vermeiden.
 Bleib also im Hier und Jetzt, mit dem Handelnden des Handelns.

Hör auf dich mit irgendetwas zu identifizieren, ruhe in Eigennatur.
 Im Zustand des Spiegels bleibe
 entspannt, offen und gegenwärtig.
 Dann wirst du sehen, dass
 deine eigene Geschäftigkeit immer noch versucht
 das zu vernebeln,
 wonach du suchtest.

7. FORM UND LEERHEIT - LEERHEIT UND FORM

Ganz gleich ob der Geist sich beschäftigt
 oder sich ruhig hält,
 entspanne deine Fixierung auf das was sich ergibt.
 Sei dir des Entfaltens und Verschwindens des eigenen Daseins bewusst.

Wer ist es, der diese Erfahrung macht?

Unser Geist,
 Grund unseres Daseins,
 ist nicht ein Ding das wir greifen können -
 wie wunderbar, wie unvorhersehbar.
 Innerhalb unserer Bewusstheit
 kommen alle Phänomene auf:
 da gehen Sonne und Mond auf,
 da entstehen unsere Körper,
 erheben sich Gedanken und Gefühle.
 Wenn wir an etwas denken,
 das nicht in unserem Bewusstsein ist,
 nun ja, wäre es das Hier und Jetzt!

Wenn alles aus dem Geist entsteht,
 und Geist selbst kein Ding ist,
 wie könnte ein nicht-Etwas ein Etwas erzeugen?
 Denn ein 'Etwas' gibt es gar nicht.

Entspanne und öffne dich.
 Entdecke das, was du dir versteckt gehalten hast.

8. VON ANFANG AN

Von Anfang an ist Geist vollkommen rein gewesen.
 In ihm ist kein Fehler, kein Mangel, kein Makel.
 Der Geist, der so beschrieben wird,
 ist unser eigener Geist,
 der Geist, der wir schon sind.
 Von Anfang an ist unser Wesen vollkommen rein.

Jedweder Defekt,
 jedweder Mangel,
 jedweder Fehler ist augenblicklich,
 eine bedingte Regung auf der Ebene der Spiegelung.

Das Spiegelbild zerstört den Spiegel nicht.
 Das Spiegelbild von etwas Hässlichem zerbricht den Spiegel nicht.
 Das Spiegelbild von etwas Schönem bringt den Spiegel nicht zum Lächeln.

Der Spiegel ist stets offen, was auch immer entsteht,
 ohne zu fürchten, ohne zu favorisieren.
 Der Spiegel ist der allerbeste Gastgeber:
 seine Gäste wertet er nie.
 Die Gäste sind frei zu sein
 wie sie einfach sind.

Egal welcher Makel,
 egal welcher Mangel,
 egal welcher Fehler du jemals begangen hast,
 keiner davon hat dich im Grunde verunreinigt.
 Keiner hat dich verformt,
 keiner hat dich gefangen.
 Ereignisse und Muster kommen und gehen,
 offenbart von und in unserer reinen Natur, ganz ohne sie zu berühren.
 Diese Reinheit ist grenzenlos, die Quelle des unendlichen Lichts.
 Hallo, Buddha.

9. HIER UND JETZT

Hier in diesem Augenblick
 ist Bewegung.
 Es fühlt sich an, als ob wir uns bewegen
 aber wir bewegen uns nicht,
 denn Bewusstheit bewegt sich nie.
 Die Welt bewegt sich,
 der Körper bewegt sich,
 Worte bewegen sich,
 aber unsere wahre Natur bewegt sich nicht.
 In sich-nicht-bewegen ist sie immer hier,
 also benötigt es keinen Weg dahin, um sie zu suchen.
 Unsere wahre Natur ist nicht versteckt.
 Hinter uns ist sie nicht,
 vor uns ist sie nicht.
 Kein Versuch, sie zu kaufen, ist gefragt,
 und kein Versuch, sie zu stehlen.
 Sie ist einfach mit uns hier,
 genau wo sie immer gewesen ist.

10. VERGÄNGLICHKEIT

Besinnung auf Vergänglichkeit ist der schlichte Kern der Praxis.
 Vergänglichkeit deutet auf Leerheit.
 Vergänglichkeit deutet auf die Natur unseres Wesens.
 Vergänglichkeit bietet uns den Mut, unser Leben voll zu leben,
 mitsamt seiner Eigenartigkeit und seinen Enttäuschungen.

Vergänglichkeit ist lieblich und kostbar, überaus.
 Vergänglichkeit öffnet den Weg zum Leben im Hier und Jetzt,
 zeigt uns, dass es keinen anderen Ort zum Leben gibt.
 Vergänglichkeit - tolle Gegebenheit! - ist frei verfügbar,
 überall! Herrlich!

Vergänglichkeit ist allseits und allzeit,
 ist in allem was du tust:
 im Auto parken, im Geschirr spülen,
 zur Arbeit gehend, zur Toilette gehend.
 Alles was erscheint verschwindet auch.
 Du atmest auf,
 schon bist du am Einatmen.
 Alles Erscheinen ist im Strom der Veränderung.
 Zum Greifen gibt es nichts, doch
 zum Auskosten, in makelloser Augenblicklichkeit,
 gibt es alles.

11. GRENZENLOSER GEIST WIE EIN SPIEGEL

Dieser Geist, unser Geist, ist endlos.
 Ohne Substanz,
 Geist ist frische Bewusstheit
 unbedeckt, nicht angepasst.
 Er war nicht gemacht und wird nicht enden,
 vollkommen leer und noch immer voll,
 wie ein Spiegel, der Spiegelbilder zeigt
 die unablässig erscheinen, doch ohne wahres Bestehen.
 Der Grund des Spiegelbilds
 ist die Leerheit des Spiegels.
 Wäre der Spiegel nicht leer
 gäbe es keine Spiegelbilder.

Wäre der Geist nicht leer
würden wir nicht die zahllosen Erscheinungen erfahren,
jetzt wie immer.

12. GRENZENLOSES HERZ

Die Grenzenlosigkeit des Herzens
ist friedvoll und beständig,
ist offen und leer wie ein Spiegel.

Ein Spiegel ändert sich nicht.
Schaust du hinein, siehst du seine Bilder in Bewegung.
Spiegelung, Potenzialität, Kreativität ändern sich laufend.
Unerschöpflich zeigt der Spiegel seine leeren Selbstbilder,
das Geschenk unseres grenzenlosen Geistes.

Unsere Offenheit,
unsere Leerheit,
unsere Ungreifbarkeit
ist die leere Bühne, Raum der Offenbarung.

13. GRENZENLOSER GEIST

Der Geist ist endlos.
Was endlos ist hat keine Grenzen.
Was keine Grenzen hat, hat keine Kanten, keine Umrahmung.
Außerhalb des Geistes gibt es nichts,
nichts zum Exportieren, nichts zum Importieren.
Wenn Geist für dich erscheint, dann ist er dein!
Also...
wo kommt er her?
Geist kommt von nirgendwoher
jedoch kommt alles vom Geist.
Ihn zu finden ist sich selbst zu finden.
Dennoch - süßes und bitteres Paradox -
gefunden werden kann er nicht.

14. KUNTU ZANGPO, KEIN PROBLEM

Kuntu, immer; Zangpo, gut.
 Immer gut.
 Der Urgrund ist lebendige Leerheit.
 Seine Domäne ist gleichbleibende Klarheit,
 seine Energie genau dies.
 Alles, allerorts und allemal, ist gut.
 Alles ist immer schon gut, wie es auch ist,
 ob nützlich oder nutzlos,
 ob glänzend oder stumpf.
 Es gibt also weder Erfolg noch Misserfolg,
 weder Gewinn noch Verlust.
 Erlaube was auch immer entsteht Platz zu nehmen und dann zu gehen,
 erscheinend und verschwindend wie im Traum.
 Ohne Selbst und ohne Wesen
 ist jedes Erscheinen ein Geschenk des Raums,
 die strömende Energie des Geistes
 in spielerischer Darstellung.

15. STRENG DICH NICHT AN

Sei bei dir in unermüdlicher Aufmerksamkeit.
 Was man 'selbst' nennt ist beides: Erfahrung und Erfahrender.
 Lass die Erfahrung dir zeigen, wo der Erfahrende ist.
 An diesem Punkt geht die Tür auf.
 Tritt durch die Flüchtigkeit der Erfahrung in Bewusstheit selbst hinein.
 Mit wachsender, doch passiver und aufgeschlossener Präsenz
 sei auf zarte Weise, mit was auch immer entsteht, gegenwärtig.
 Gedanken, Gefühle und Empfindungen ziehen unsere Aufmerksamkeit
 hierher und dahin.
 Lockere und löse deine Verstrickung immer wieder.
 Alles, was entsteht, löst sich von alleine auf.
 Wer ist der, der noch da ist, nachdem seine Kinder sterben?
 Dein nacktes Selbst ist okay wie es ist und braucht kein Bedecken.
 Wenn du versuchst es zu fangen, wird es immer schwinden,
 weil du nicht der bist für den du dich hältst.
 Deine wahre Natur ist wie nichts anderes.
 Sie passt weder in Konzepte noch in Kategorien.
 Vertraut ist sie nicht und doch ist sie dir näher als dein Selbst.
 Suchst du sie aktiv, wirst du immer etwas anderes finden.

16. ALS PRÄSENZ IN DER ENTFALTUNG TEILNEHMEN

Nimm als Präsenz an der Entfaltung des Lebens teil,
 an diesem wunderschönen, nie wiederkehrenden Augenblick.
 In deiner unveränderlichen Natur ruhend,
 ohne erstarrende Brücken aus Konzepten dazwischen zu bauen,
 lass die Ausdrücke deiner Energie andere befreien.
 Durch Loslassen der Täuschung von dauerhafter Essenz
 siehe wie jeder Augenblick frisch aus dem Nichts entsteht,
 helles Geschenk aus Glanz, Schimmer unseres Ursprungs.

17. VERLASS AUF WÖRTER

Verlass auf Wörter kann uns nicht zum Erwachen bringen,
 während Entspannen und Loslassen von allem was wir gesammelt haben,
 sofort eine nicht-duale Präsenz enthüllt.
 Bewegen wir uns und kommen ins Gespräch mit anderen,
 kommen viele Haken hoch, die uns in die Abhängigkeit von Konzepten zerren.
 Versuche nicht, klar zu sein, entspanne dich nur.
 Dich zu bemühen ist unnötig,
 bleibe nur offen.
 Unaufhörlich strahlt die Sonne Licht ohne Substanz aus.
 Die reine Natur des Seins stellt uns selbstbefreiende Momente ohne Ende.

18. DIE WAHRHEIT ÜBER DAS LEIDEN

Verirre Dich nicht in Fantasien darüber was Du glaubst, dein Leben zu sein.
 Erlaube es dir deinen innersten Glauben zu erkennen.
 Beginne die Unruhe in ihrem Kern zu spüren,
 ihr Kern aus Ängstlichkeit.
 Darin liegt die Wurzel all unseres Leidens -
 das Anhaften an der Vorstellung von einer unerreichbaren Beständigkeit.
 Endlos scheiternd im Erreichen des Unmöglichen,
 quälen wir uns selbst.
 Der Kern des Anhaftens ist Unwissenheit.
 Du ignorierst und vergisst völlig deinen Grund, deine Eigennatur.
 In Unwissenheit darüber wer du bist, wirst du beunruhigt.
 Zum Selbstschutz vor der Tatsache, dass dein Ego-Selbst eine Illusion ist,
 haftest du an den verschiedensten Vorschlägen, Glauben und Behauptungen,

als ob solche Fremdkörper dich etablieren könnten.
 Das nimmst du persönlich, weil es dir passiert.
 Es ist allein deine Geschichte - was für eine einsame Tatsache.
 Jedoch ist die Struktur nicht eine Persönliche.
 Diese Struktur, deine Struktur wenn du dich für ein 'Du' hältst,
 ist die allgemeine Struktur Samsaras.
 Weil es Ignoranz gibt, gibt es Anhaften,
 weil es Anhaften gibt, gibt es verwirrtes Verhalten,
 weil es verwirrtes Verhalten gibt, gibt es Leiden.
 Dein Leiden ist keine Strafe,
 ist auch kein Zeichen,
 dass du persönlich, tiefgründig, innewohnend schlecht bist.
 Lege einen Finger in die Kerzenflamme und er wird verbrennen,
 feuerroten Schmerz bringend.
 Anhaften heißt unser immer wiederholtes Rückkehren zur Kerzenflamme
 in der Hoffnung, dass es diesmal
 Genuss bringen wird.
 Genau wie wir mit Traurigkeit die Motte ansehen,
 die nochmals und immer wieder versucht
 sich zu Tode zu verbrennen,
 so schaut der Buddha hin
 und sieht uns menschliche Wesen
 nochmals und immer wieder
 in hoffnungsloser Sehnsucht
 auf die flammende Täuschung die uns verzehrt
 zufliegend.

19. KERN DER SACHE

Jeder hat seine traurigen Geschichten. Wir alle haben im Leben Probleme und Ärger. Aus buddhistischer Sicht jedoch sind sie nicht der Kern der Sache. Eher sind sie wie Schaum an der Oberfläche, wie Luftblasen, vorübergehende Störungen durch tiefere, strukturelle Fehler verursacht. Was uns wirklich plagt ist, nicht in Frieden mit uns selbst zu sein, nicht zu sein wer wir wirklich sind. In Selbstentfremdung leben wir wie Flüchtlinge, und Flüchtlinge haben es schwer. Als Flüchtling kannst du dich in dir selbst nicht ansiedeln, andauernd machst du dir Gedanken darüber, was als nächstes geschehen wird. Du erlebst keinen stabilen Grund, hast keine Anspruchsrechte, hast sogar keinen Reisepass. Genau diese Heimatlosigkeit ist angedeutet, wenn die Texte sagen, dass wir endlos in Samsara wandern. Ein tibetisches Wort für fühlende Wesen ist 'dro wa',

ein Reisender, einer der unterwegs ist. Wir sind unnachgiebig auf der Suche nach irgendetwas, in der Hoffnung, dass wir eine wahre Zuflucht finden, ein wahres Zuhause. Aber alle Situationen entstehen und gehen vorüber. Wir glauben, etwas oder irgendwo oder jemanden sicher gefunden zu haben, dann verschiebt sich etwas, und es ist weg. So ist es immer. Es ist sehr selten etwas Sicheres und Zuverlässiges zu finden. Das ist keine Strafe. So ist das Leben einfach, wenn wir nicht zu dem erwachen, was wir in Wirklichkeit sind.

20. GRENZENLOSER RAUM

Die Integration von endloser, weiträumiger Bewusstheit und der Bewegung, die darin entsteht, ist ursprünglich. Auf der großen Bühne des Geistes spielen sich Myriaden von Dramen ab. Diese Illusionen als Illusion zu erkennen, ist die Erleuchtung selbst. Die Spiele, die wir spielen - gut oder schlecht zu sein, hoffend, sich fürchtend - sind nichts als schäumende Wellen an der Meeresoberfläche. Jedes Phänomen, alles was geschieht, ob gut, schlecht, hoch, niedrig, gewollt, ungewollt, ist vom ungeborenen Geist untrennbar. Wie ein Traum, wie ein Regenbogen, bietet dieses ungreifbare Leben Wunder ohne Ende.

21. ZUFLUCHT

Buddhistische Praxis fängt mit der Zufluchtnahme an. Wir nehmen Zuflucht zum Buddha, Zuflucht zum Dharma, Zuflucht zur Sangha, und auch zum Guru, zu den Meditationswesenen und zu den Dakinigöttinnen. Es gibt viele Orte der Zuflucht zu denen wir uns wenden können, aber der Hauptpunkt ist das Aufhören, Zuflucht in unsere Gedanken, in unseren Glauben und in unsere Vorstellungen zu nehmen. Wer ist eigentlich der, der Zuflucht sucht? Wenn wir diesen finden und bei ihm bleiben, dann haben wir die wahre Zuflucht. Aber, Zuflucht in Gedanken darüber, wer dieser ist, führt uns in die Irre. Träges, gewohnheitsmäßiges Vertrauen wird uns immer wieder täuschen. Wenn wir in der Täuschung Zuflucht nehmen, dauert unsere Verwirrung an, also wach auf und siehe, wo du bist.

22. WAHRER FRIEDEN

Der wahre Frieden ist nicht durch die Qualitäten unseres Besitzes erzeugt, nicht durch die Qualitäten unserer Umwelt, und auch nicht durch Qualitäten, die wir als unsere Eigenen betrachten. Wahrer Frieden ist eine Qualität der Zuflucht. Wenn wir erkennen, dass unser Geist ungeborene Bewusstheit ist, dass der Raum, in

dem wir uns bewegen, die Unendlichkeit der grenzenlosen Gastfreundschaft des Dharmadhatu (das Reich aller Buddhas) ist, und dass alles, was wir tun und alles, dem wir begegnen das ungeborene Mitgefühl der Vereinigung von Leerheit und Bewusstheit ist, dann erst können wir den wahren Frieden erleben, weil das Greifen ein Ende nimmt.

23. DAS LEBEN IST SCHON HIER

Entspanne und sei mit dir selbst. Gemeint ist kein aktives Suchen nach etwas, sondern eine aufnahmefähige Zugänglichkeit für das Hier und Jetzt. Ohne Agenda, Bewusstheit ist offen für das, was ist. Keine Kriterien, kein Entscheiden, kein Editieren. Alles ist wie es ist und wir bekommen alles, wie es ist. Dieser unendliche Moment ist voll und leer, beiderlei.

24. SELBSTBEFREIUNG

Sei nicht beschäftigt. Es gibt nicht so viel zu tun. Gute Zustände werden vorübergehen, gewiss. Schlechte Zustände werden vorübergehen, gewiss. Hör auf zu planen. Das Leben wird geschehen, wie es geschehen wird. Der englische Kinderreim sagt,

Little Bo-Peep has lost her sheep
And doesn't know where to find them.
Leave them alone and they'll come home
Wagging their tails behind them.

Bo-Pieep hat ihre Schafe verloren
und weiß nicht wo sie sind.
Lässt sie es sein, dann kommen sie Heim,
ihre wedelnde Schwänze dahinter.

Alle Gedanken, alle mögliche Erfahrungen, die jemals entstehen können, befreien sich von alleine. Wie Schafe abends zu ihrem Heimatfeld zurückkehren, so kehrt jeder Gedanke, der aus der Leerheit aufkommt, nach seinem Augenblick der Darstellung zurück in seine Heimat. Unser Leben, wie es ist, gehört zum Fluss der Ereignisse. Unser Platz in der Welt offenbart sich jeden Tag neu. Damit befassen wir uns, weder als Meister noch als Sklave. So können wir unser Leben lassen wie es ist, ohne Enttäuschung, ohne Bangen um Nachbesserung. Geläufige Muster dauern so lange an wie ihre ursächliche Kraft. Sobald diese

vorbei ist, lösen sich die Muster auf. Wir haben alle schon so viele Leben gelebt, sogar zu dieser Lebzeit. Eine Form löst sich auf und aus ihrem Ursprungspotenzial ergeben sich neue Formen. Die Klarheit des Geistes zeigt unablässig den Strom des Entstehens, vergängliche Gestaltungen des kreativen Glanz des Geistes. Das Leben geht weiter: laufend, redend, essend, schlafend. Nach dauerhaften, zuverlässigen Essenz-Wesen in diesen Darstellungen zu suchen, führt nur in das Leid, derweil eine entspannte, teilnehmende Freude an dem Fließen das Herz erhellt und andere erfreut. William Blake schrieb:

He who binds himself to a joy
Does the winged life destroy
He who kisses the joy as it flies
Lives in eternity's sunrise.

Wer eine Freude an sich bindet
Macht ihr beflügeltes Leben zunichte
Wer an ihrem Höhenflug sich freut
Im Morgenrot der Ewigkeit lebt.

25. DER GRUND UNSERES WESENS IST OFFEN UND UNGEBOREN

Alles ist in deinem Geist, alles ist dein Geist. Dieser Geist, unser Geist, ist weder das Selbe noch etwas anderes als das, was er zeigt. Die Energie des Geistes ist unaufhörlich, und wir, als weder Geist selbst noch als des Geistes Darstellung, können keinen Augenblick unserer Erfahrung greifen. Wenn wir auf der Suche nach einer stabilen Grundlage für unser Ego in der Dualität Samsaras wandern, versuchen wir andauernd unsere Erfahrung zu greifen und zu stabilisieren. Dann sind wir wie eine Maus im Käfig eingesperrt, die an einem Laufrad im Kreise rumrennt. Je schneller sie versucht irgendwohin zu kommen, desto schneller dreht sich das Rad, derweil bleibt sie, wo sie war. Allerdings gibt es ohnehin nirgendwohin zu gelangen. Die Hauptsache ist hier zu sein wo wir sind und, um unsere dezentrierende Unruhe, Eifer und Impulsivität zu lösen, diese Einfachheit zu gestatten. Die Behauptung des dezentrierten Egos, der unentbehrliche Mittelpunkt zu sein, blockiert den Zugang zu solcher Einfachheit: *‘Wenn ich nicht mein Leben aufbaue, wie ich es brauche, was wird mit mir geschehen? Alles wird auseinanderfallen und wo bin ich dann? Alles liegt allein in meiner Hand! Wenn ich nicht selbst nach mir schaue, wer wird es machen?’* Das ist keine Dharma-Praxis. Das ist die Praxis der Verwirrung. Die Grundlage unseres Wesens ist offen, ungeboren. Wenn wir das erkennen, offenbart sich alles als Glanz unseres eigenen Geistes.

26. BERUHIGENDES MEDITIEREN

Um die grundlegende, beruhigende Meditation (als Shiné oder Shamatha bezeichnet) zu praktizieren, konzentrieren wir uns auf ein einfaches, externes Objekt oder auf den Atemstrom durch unsere Nasenlöcher. Wir machen es zu unserer klaren Absicht, nur das Objekt oder den Atemstrom im Fokus zu haben. Wann immer der Geist wandert, bringen wir ihn sanft zum Fokus zurück. In dieser Meditation wenden wir ein bewusstes Konzentrieren an, um uns von der Verstrickung in den vergänglichen Inhalt unseres Geistes zu trennen. Indem wir diese Absicht bewusst halten, werden aufkommende Gedanken, Gefühle und Empfindungen anders als sonst kategorisiert: von 'interessant' stufen wir sie auf 'ablenkend'. So befreien wir uns von unserer gewöhnlichen Tendenz, uns mit den verschiedenen aufkommenden Phänomenen zu verbinden, sowie auf sie zu reagieren. Die Ziele sind erstens, abseits von dem ständig wechselnden Strom von Erfahrungen zu stehen, und zweitens, um ruhigen inneren Raum zu finden, frei von Beschäftigung und Zerstreung, unsere Absicht zu vereinfachen.

Manche aufkommenden Gedanken fühlen sich offen an und scheinen unseren Horizont zu erweitern; weil wir aber in ihnen versunken sind, können wir sie nicht mehr klar sehen. Die Verkapselung in jedweden vorübergehenden Moment stellt eine Dekontextualisierung her, die uns aus einer augenblicklichen Welt in die nächste springen lässt. Während wir von einem Moment zum Nächsten springen, erzeugt die Isolierung dieser Erfahrungsmomente eine Illusion von Kontinuität und die erschöpfende, unterschwellige Ahnung von Fragmentierung sowie die gefühlte Notwendigkeit, alles zusammenhalten zu müssen. Solche Verunsicherung dient als Futtermittel für weitere Verstrickung sowie, im Versuch zu kapieren ob Drohung oder Vorteil angeboten wird, eine Neugier für das, was um uns herum auch geschieht.

In der buddhistischen Analyse der zwei Wahrheiten im Mahayana wird dies als Zustand der unreinen, relativen Wahrheit bezeichnet. Innerhalb dieses dualistischen Erfahrungsmodus haben wir das Gefühl, dass es Subjekt und Objekt gibt, die voneinander wahrhaft getrennt sind. Diese Sichtweise wird als unrein bezeichnet, weil das Subjekt sich selbst als völlig echt betrachtet, und das Objekt ebenfalls. Diese reifizierende Polarisierung erzeugt in uns Urteile und die Verzerrungen der fünf Gifte: Dummheit/Annehmen, Lust/Bindung, Zorn/Abneigung und Stolz/Neid. Tendenziell wird unsere Erfahrung vom Affekt der emotionalen Einfärbung durchzogen. Diese ist eine Art Betonung, die allem eigentlichen Geschehen entweder Bereicherung oder Verzerrung verleiht. In diesem Zustand ist es für uns schwierig jedwede Situation anzusehen, ohne sofort eine Meinung dazu zu bilden, eine Reaktion, die unser bleibender

Haupteindruck von der Situation wird. Die Meditationspraxis der Geistesberuhigung hilft uns das Zuhören, das Schmecken, das Tasten zu lernen, ohne den frischen Raum der Erfahrung mit gewohnten Denkmustern und Annahmen zu füllen.

Die Praxis der Beruhigung unterbricht unsere gewöhnlichen Muster, indem sie eine Art Aufmerksamkeit fördert, die einfach und schlicht ist. Sie ist ohne komplexe Agenda und wird weder durch Leidenschaft noch emotionelle Anreicherung verbessert. Auf deinen Atemstrom konzentrierst du dich nicht besser wenn du ärgerlich, traurig oder voller Begierde bist. Es mag sein, dass du in anderen Situationen glaubst, deine Konzentration durch Lust oder Wut (und die resultierende starke, energetische Fixierung auf das ausgewählten Objekt) steigern zu können. Wenn du über jemanden sehr verärgert bist, erlebst du eine Art Tunnelblick mit einer erhöhten Aufmerksamkeit für Details: wenn es um das Objekt deines Zorns oder Ärgers geht weißt du genau, was ist was. Wenn du dich auf etwas mit starkem emotionalen Einfluss fokussierst, malst du dein Objekt mit Projektionen aus. Du glaubst, dass du die Sache klar siehst, aber in der Tat kreierst du sie selbst aus Projektionen aus all dem, was du für die Situation des Objekts hältst. Unter dem Einfluss von klarer, ruhiger Konzentration sieht es ganz anders aus. In ruhiger Konzentrierung betrachtet darf das Objekt es selbst sein und dadurch provoziert es den betrachtenden Geist nicht zu Beschäftigung, Assoziationen und Amplifikationen.

Je öfter wir unseren Geist beruhigen, desto weniger anfällig werden wir für Verwicklung in das, was entsteht. Wir fangen an, mehr inneren Raum zu spüren und werden fähig, die wahre Lage des Geschehens zu erkennen. So sind wir getrennter von dem, was geschieht, und auch gleich verbundener. Wahre Verbindung basiert nicht auf Fusionierung, sondern auf klarer Perspektive: wir müssen getrennt sein, um sehen zu können. Klar sehen können wir weder unter dem Einfluss von Fusionierung, noch durch Vermeidung. Wer klar sieht, genießt die Sicherheit, ein Wesen zu sein, das nicht unter Angriff steht. Das Ego stellt sich vor, unabhängig zu sein, aber in der Tat ist es sehr beeinflussbar und wird leicht von Umständen verletzt.

Um die Empfindung einer persönlichen Kontinuität aufrechtzuerhalten, entwickelt unser Ego ein breites Spektrum von Abwehrmanövern. Bei diesen Manövern geht es darum, das Geschehen um das Ego herum unter Kontrolle zu halten, sowie empfundene Bedrohung fern zu halten. Allerdings kann keines seiner Manöver echten Erfolg bringen, weil das Ego zum existieren Kontakt mit seinem Umfeld benötigt, und das Umfeld ist jenseits unserer Steuerung: 'Ohne dich kann ich nicht leben, mit dir auch nicht.' Der ruhige Geist aber, weil weniger reaktionär,

ist fähig das Geschehen zuzulassen und es in unbeeinflusster Achtsamkeit zu beobachten. Weil die fokussierte Achtsamkeit eine innere Ruhe erzeugt, wird unser Geist von den Wellen der Angst und Hoffnung weniger hin und her geworfen. Ereignisse, Gedanken, Gefühle, Empfindungen und so weiter kommen nach wie vor hoch, aber sie scheinen immer weniger etwas mit uns zu tun zu haben. Sie lenken, stören und überwältigen uns nicht. Erscheinungen finden als illusorische, vergängliche Formen, als Bewegung innerhalb des Raumes des ruhigen Geistes statt. Wenn wir so üben, fangen wir an, im Zustand der reinen, relativen Wahrheit zu verweilen. Innerhalb dieses Zustandes identifizieren wir uns immer noch mit dem Gefühl, 'Ich bin hier als ein Subjekt, das Objekte erlebt', aber jetzt sind die Objekte einfacher, denn wir sagen ihnen nicht mehr, was sie sind. Wir sehen sie nicht wie durch die eigenen Anliegen von Gewinn und Verlust vermittelt - Gewinn im Sinne unseres Verlangens, 'Was kann ich mir zu eigen machen?' und Verlust im Sinne der Aversion, die Angst erzeugt, eine Angst, dass unsere Gewissheit oder Sicherheit uns genommen werden könnte. Entspannt und großzügig zu sein, offen und freundlich, einladend allen Wesen gegenüber, ist der Pfad aller Lehren im Mahayana, inklusive des Tantras.

27. NUR AUF DER DURCHREISE

Wenn wir uns im offenen Raum entspannen, ins Dasein der angeborenen Reinheit des Herzen aller Buddhas, dann sind unser Geist und die Energie unseres Geistes hier, untrennbar in der Nicht-Dualität. Wenn der offene Grund der Energie als unser Selbst vorhanden ist, ist alles was auftritt die Klarheit selbst. Werden wir aber durch die Sichtweise, die Subjekt und Objekt für reale Wesen hält, abgelenkt, wirkt alles was aufkommt als Täuschung, wie Schleier über dem Hier und Jetzt. Im Dzogchen ist die wesentliche Art, mit dieser Täuschung umzugehen, die: unsere Aufmerksamkeit einfach zurück auf denjenigen zu bringen und der zu sein, der die Erfahrung hat. So entspannt sich auf natürliche Weise unser Fokus in seinen eigenen Grund, unsere ungeborene, offene Bewusstheit.

Im Alltag, verwickelt im Strom der Ereignisse, verschmelzen wir häufig mit unserer Erfahrung, als ob Darsteller und Darstellung ein und dasselbe wären. Wenn wir unsere Erfahrung mögen, kann dieses Erleben sich angenehm anfühlen, jedoch fehlt es an Erkenntnis darüber, was wir eigentlich tun. Indem wir ein ruhiges Fokussieren anwenden und, um den Strom den Ereignisse miteinzuschließen, erweitern, ist es, als ob wir uns vom Geschehen trennen. Dadurch sind wir fähig, das Geschehen zu beobachten, was uns möglicherweise zu bewussteren Entscheidungen führt. Andererseits kann aber auch dadurch

unsere Vorstellung, ein eigenständiges Subjekt zu sein - ein Subjekt fähig zu wissen, planen und handeln - intensiviert werden.

Aber, Aufmerksamkeit als eine Fähigkeit der individuellen Identität (Subjekt) ist nicht eine in sich ruhende Qualität: ihre Existenz hängt von der Existenz eines Objektes ab. Das Ego lebt durch den Kontakt mit etwas anderem als ihm selbst, weswegen unsere Aufmerksamkeit durch Ablenkung gefährdet werden kann, sowie durch unsere Verwicklung im Strom der dualistischen Erfahrung. Das Ego existiert als eine Abfolge von vorübergehenden Gebilden, die aufgrund von Ursachen und Bedingungen entstehen und wieder verschwinden. Solange unsere Identität sich um ein individuelles Selbst formt, werden wir durch Gegebenheiten bedingt. Selbst die Praxis von beruhigender Meditation (Shiné) und der Aufstieg durch Ebenen ungestörter Konzentration basieren auf der Erstellung von guten Bedingungen, um zu guten Ergebnisse zu gelangen. Sobald aber der Treibstoff ausgeht, kehrt unser Raumschiff wieder zurück zur Erde. Was wir benötigen ist ein Weg, auf dem wir reagierend handeln können, ohne verloren zu gehen. Dazu braucht es unsere Präsenz, Raum und das Vorhandensein ohne Anhaften, ohne Abhängigkeit. Sehen wir etwas, das uns glücklich macht, so mögen wir uns wahrlich und völlig glücklich fühlen, sind aber unentwirrbare Teilnehmer in vorübergehender Erfahrung. Diese Tatsache sollte uns klar sein: im nächsten Moment könnte irgendjemand irgendetwas sagen, was uns nicht gefällt und schon schwindet das Glücksgefühl. Wenn wir glücklich sind, scheint unsere Fixierung auf die Intensität des Moments uns in einer Blase abzukapseln. Platzt diese Blase, befinden wir uns sogleich in der nächsten; wenn auch diese platzt, befinden wir uns, nahtlos und unmittelbar, in der folgenden. So wird die Illusion eines dauerhaften und kenntlichen Selbst erzeugt, sowie ein Aufmerksamkeitsdefizit für die Widersprüche der Blasenmomente, von der wir jede für 'die Wahre' halten. Indem wir jedoch weder mit der Erfahrung verschmelzen noch darum kämpfen, von ihr getrennt zu sein und sie beobachten, erkennen wir im Dzogchen, dass unsere Erfahrung ein Aspekt unseres Gewahrseins ist. So entspannen wir uns in der Präsenz des Erfahrenden. Im Bleiben mit, in und als dem Erfahrenden finden wir uns selbst in und als offene, ungeborene Bewusstheit.

Um das zu verdeutlichen bietet Dzogchen das Beispiel der Kristallkugel. Stellst du eine Kristallkugel auf einen grünen Hintergrund, wird sie einen grünen Farbton zeigen, auf einem roten Hintergrund einen roten. Die Kugel selbst ist weder grün noch rot. Sagst du bei der Erscheinung des grünen Farbtons, '*Diese ist eine grüne Kugel*', ist das nur Täuschung. Die Kugel sieht grün aus, das ist sie aber nicht. Aufgrund von Ursachen und Bedingungen erscheint die Kugel als grün, aber ihr Wesen ist nicht grün, ihr Wesen ist durchsichtig.

Das Wesen unseres Geistes ist wie die lichtdurchlässige Kugel, denn glückliches Geschehen scheint uns glücklich und trauriges Geschehen traurig zu machen. Unsere offene, substanzlose Natur ist weder einschränkend noch eingeschränkt. Es geschieht aufgrund von Ursachen und Bedingungen, dass wir die verschiedensten Erfahrungen erleben. Als Zusammenspiel von Subjekt und Objekt innerhalb des Feldes der Bewusstheit kommen Ereignisse auf. Wenn wir das nicht erkennen, sind wir wie in einer Arena des Dualismus gefangen. Darin identifizieren wir uns stark mit einer Polarität (mit uns selbst), und haben viele Gedanken über die andere Polarität (alles andere). Durch Anhaften an die vorübergehenden Einfärbungen der Kristallkugel erfahren wir die unaufhörliche Bewegung unseres Lebens in Samsara. Auch der, der anhaftet, ist selbst eine Einfärbung. Wie seltsam, wie traurig, dass leere Illusion illusorischen Wesen so viel Leid verursacht.

In der tibetischen Sprache werden fühlende Wesen oft als *'dro wa'* (Reisende) bezeichnet, Wesen ohne Ruhe, die sich andauernd hin und her bewegen. In Wahrheit aber, innerhalb unserer wahren Natur, sind wir gar nicht in Bewegung. Unser Geist ist stets entspannt, offen und völlig stabil, während alles mögliche an vorübergehenden Ereignissen darin aufkommt, manches scheinbar *'äußerlich'*, manches scheinbar *'innerlich'*.

Zu jedem Zeitpunkt sind diese Muster vorübergehenden Erscheinens und Verschwindens alles, was es gibt. Das Erscheinen ist von unserem Grund untrennbar und löst sich ständig wie ein Regenbogen im Himmel auf. Wenn wir uns gegen diese Tatsache des Auflösenden wehren und uns selbst für eine dauerhafte, kontextunabhängige Essenz halten, werden wir von einem Luftblasenmoment zum nächsten geschleudert. Das Übersehen unserer eigentlichen illusionären Natur führt uns in die Irre der Verdinglichung, inklusive aller daraus resultierenden selbstrechtfertigenden Geschichten.

Eine Eigenschaft der Unwissenheit ist das Gefühl, verloren und ängstlich zu sein. Um uns zu versichern, beschäftigen wir uns andauernd mit Machen und Tun. Solche Aktivität erzeugt in uns ein Selbstbewusstsein, das aus den Mustern unserer Vorlieben und Abneigungen, Erfolge und Misserfolge konstruiert wird. Was für ein wahrer Teufelskreis: meine offene Grundnatur übersehe ich, stattdessen halte ich mich für die Identität, die im Dialog mit anderen erzeugt wird. Und weil diese Identität substanzlos, bedingt und unzuverlässig ist, beschäftige ich mich unablässig mit ihrer Instandhaltung. So lebe ich wie beherrscht, mit Mangel an genau der ruhigen, weiträumigen Präsenz, die mir ermöglichen würde, den offenen Grund meines Wesens zu erkennen.

Ein beschäftigtes, fokussiertes Aktivsein scheint uns die Sicherheit zu garantieren, aber Ereignisse stören unsere Pläne, und die folglich nervöse Aufregung blockiert unsere Entspannung. Unser Leiden scheint zu mahnen, 'Tue mehr, mach es besser, gib dir mehr Mühe', was uns noch weiter von der immerwährenden, offenen Tür zum Hier und Jetzt wegführt. Im Glauben an Streben erzogen, kann es uns schwerfallen, auf Loslassen und Entspannen als Rückwege zu uns selbst zu vertrauen.

28. GENUG RAUM FÜR ALLES

Wenn wir uns ins Dasein des Hier und Jetzt entspannen, ist auch Raum genug für alles da, genau wie es ist. Unsere offene Weiträumigkeit ist endlos, doch ohne Überwältigung, und so brauchen wir keine Steuerung zu suchen. Ängstliches Editieren (was ist 'gut', 'schlecht', 'für mich', 'gegen mich' und so weiter) brauchen wir nicht. Alles was vorkommt findet innerhalb des spiegelnden enthüllenden Raumes der Bewusstheit statt, und dieser Spiegel ändert sich nie. Die Spiegelbilder im Spiegel ändern sich, aber der Spiegel ändert sich nicht. Wenn wir das als Tatsache unmittelbar erleben, können wir uns entspannen und allem was entsteht, gestatten zu sein, ohne Hoffnung auf Gewinn, ohne Angst vor Verlust. Keine Spiegelung kann den Spiegel zerstören, nichts was erscheint kann die Natur des Geistes zerstören, kennzeichnen, oder konditionieren. Nichts Entsetzliches oder Ekelhaftes vor dem Spiegel kann den Spiegel zersplittern. Genauso ist unser Geist unzerstörbar, er ist Vajra. Er ist offen, leer und endlos. Er ist ohne Substanz, ohne Essenz und erscheint nie als Wesen. Diese unendliche Bewusstheit ist untrennbar von allem, was erscheint. Sie ist der Grund und die Grundlage von allem Substanzlosen, das in Erscheinung tritt. Ohne jemals verletzt zu werden, gestattet unsere Bewusstheit allem, was kommt, im endlosen Raum zu sein. Dies ist die wahre Zuflucht, die alles 'okay' macht.

Bewusstheit lässt sich mit allem integrieren. Es ist unser Ego-Aspekt, der zitterig und verstimmt wird, weil es ihm in seiner Beschränkung nicht möglich ist, alles zu bewältigen. Wir bestehen aus beidem: unserem beschränkten Leben und unserer unendlichen Bewusstheit. Es geht nicht darum, zwischen den beiden zu wählen, sondern zur Integration der beiden Modi zu erwachen. Wenn wir zu dieser Integration wach sind löst sich unser Anhaften an die physikalische Existenz als Ausdruck unserer Individualität. So wird unsere Verkörperung zu dem, was sie schon immer gewesen ist, ein Aspekt des Energiespiels des nicht-dualen Feldes. Natürlich kannst du immer noch von einem Auto überfahren werden und sterben, auch wenn du für deine Bewusstheit offen bist!

Falls du denkst, *'Ich bin nur diese physikalische Form und nachdem ich sterbe ist alles aus, darum möchte ich so viel wie möglich aus dem Leben holen. Ich muss das beste Leben schaffen, das mir möglich ist'*, dann ringst du, um die Unendlichkeit zu optimieren. Aber wie kann man so viel wie möglich aus dem Leben holen? Was sollen wir am besten tun? Was wird mich glücklich machen? Wie kann ich es wissen? Es gibt überaus viele Möglichkeiten beschäftigt zu sein, allerdings sind alle begrenzt und vorübergehend, Schlösser aus Sand am Strand der Zeit. Unsere immerwährende Bewusstheit ist aber ohne Änderung, grenzenlos und immer anwesend. Wenn wir stets gegenwärtig sind mit dem, was auch immer geschieht, werden wir immer hier sein, wo wir sind, zufrieden mit dem Leben, wie es ist.

Die Eigenschaft man selbst zu sein, offen und präsent, ist wichtiger als jede Deutung oder Erkenntnis die vorkommen kann, denn solche sind auch nur Geschehnisse innerhalb der Zeit und werden zwangsläufig schwinden. Vielleicht hast du in der Schule die Erfahrung gemacht, einen Aufsatz zu schreiben. Du bist voll im Tun, schreibst ihn zu Ende fertig, reichst ihn ein, bekommst deine Note, und das Leben geht weiter. Die ganze zielgerichtete Energie, die in das Projekt gesteckt wurde, löst sich auf. Es war nichts als ein Augenblick in der Zeit. Du verliebst dich. Es ist nur ein Augenblick in der Zeit. Du isst eine wunderbare Mahlzeit, auch ein Augenblick in der Zeit. Nichts kann ergriffen werden, nichts aus dem Geschehen kann mitgenommen werden. Doch wer ist es, der nach dem Geschehen noch hier ist? Du gehst immer noch weiter. 'Jemand' ist immer hier. Wer ist es, der immer hier ist? Seit deiner Geburt bist du immer 'Du' gewesen. Deine Größe hat sich geändert, deine Tätigkeiten auch, deine Interessen sind andere geworden, die Freundschaften auch, und irgendwie bist du immer noch du. Was ist dieses Du-sein in dir? Es ist weder eine Geschichte noch eine mystische Seelensenz. Es ist der ungeborene natürliche Zustand unseres Seins. Es ist das Wesen des Geistes selbst.

Indem wir uns in diesen offenen Moment entspannen, werden die verschiedenartigen und turbulenten Bewegungen des Lebens als das gesehen, was sie sind, einfach ein Kommen und Gehen. Was auch immer die Gegebenheiten sind, wir sind hier, offen, großzügig und grenzenlos einladend.

29. WEISHEIT UND MITGEFÜHL : EINE EINHEIT

SICHT

Unsere eigene Natur, was und wie wir in Wirklichkeit sind, ist kein Ding. Sie ist wie eine Quelle, eine öffnende Offenheit, innerhalb derer die unterschiedlichen Formen sich auszudehnen und zusammenzuziehen scheinen. Gut und Schlecht: beide sind leeres Spiel des Geistes. Dies erkennend, auf Angst und Hoffnung verzichtend, öffnen wir uns für alles was kommt.

Raum ist unzerstörbar, jenseits von Konditionierung oder Verunreinigung. Indem wir zu unserem eigenen Raum erwachen, werden wir von Tendenz und von Selektivität befreit, sowie vom Drang andere zu beherrschen oder als Feind/Freund zu identifizieren. Ohne Gedanken von Gewinn oder Verlust sind wir fähig, Licht und Liebe zu geben und Finsternis und Leid zu empfangen. Die einzige Gegebenheit ist die Leerheit aller Manifestationen. Das Kennzeichnen von gut oder schlecht, erwünscht oder unerwünscht, ist nichts als konditionierte, bedingte Meinung, der Treiber endloser Reaktivität und Unruhe.

PRAXIS

Als Übung stellen wir uns unseren Mittelpunkt, unser Herz, als endlosen, klaren Himmel vor. Unser Grund, unser Fundament, ist nichts als grenzenloser Raum. In diesem klaren, blauen Raum stellen wir uns Lichtstrahlen in allen Farben des Regenbogens vor, sich bildend, aufspannend und sich mit allen möglichen Wesen an allen möglichen Orten verbindend. Regenbogenstrahlen, der Segen der Leerheit, berühren alle Wesen und erwecken sie zum Licht ihrer eigenen Natur. Als nächstes stellen wir vor, dass aus allen Wesen ihre ganzen Einschränkungen (die Weise, wie sie sich gegen sich selbst und andere wenden) emporsteigen und als dunkle Schatten, als furchtsame Formen, als Gift, zu uns zurückkehren. Diese ganze Finsternis kommt auf uns direkt in den blauen Himmel unseres Herzens zu und löst sich darin auf. So öffnen wir uns, um alles Leid und alle Begrenzungen aller Wesen aufzunehmen. Wer ist es, der das tut? Es ist unsere Bewusstheit, die Untrennbarkeit von Weisheit und Mitgefühl. Die Finsternis tritt nicht in unsere enge Ego-Identität ein, sondern in die Unbegrenztheit unseres offenes Herzens. Abwechselnd fokussieren wir uns auf das Regenbogenlicht, das von uns aus zu allen Wesen strahlt und auf deren Schwierigkeiten, die auf uns zukommen. Solltest du fühlen, dass dir das Leid zu viel wird, richte deinen Fokus nur auf das Regenbogenlicht, das von deinem Herzen ausgeht.

FUNKTION

Dies ist keine Aufgabe des Ego. Es geht weder darum, uns zu etwas zu zwingen, noch darum Grenzen zu überwinden. Heldenhaftes Ringen wird uns von der Täuschung der Dualität nicht befreien. Solches Ringen bestätigt nur unsere Konzepte von hoch und niedrig, gut und schlecht. Das offene Herz ist jenseits der Dualität. Es steht zu gar nichts in Beziehung. Der unendliche, offene Geist kann alles anbieten und empfangen, weil er nicht in Widerspruch oder Konflikt eintritt. Nicht-Dualität ist frei von Dies-gegen-Das und Selbst-gegen-Andere. Ohne diese Freiheit würde unser Mitgefühl schnell an die Grenzen kommen und das Ego schreien, *'Und ich?'* Diese einfache Übung integriert Weisheit und Mitgefühl. Mitgefühl bedeutet, dass wir keine Grenzen oder Sperrungen in Bezug auf andere Wesen setzen, und Weisheit bedeutet, dass wir uns selbst als untrennbar von der Leerheit sehen. Diese Leerheit bezieht sich nicht nur auf uns und unser Herz, sondern auch auf alle anderen Wesen, sowie auf alles, was sich manifestiert. Die Leerheit weist darauf hin, dass alle Erscheinungen in Wirklichkeit substanzlos sind. Fest und präzise in ihren Formen, sind sie jedoch ohne definierende Essenz. Erscheinungen existieren weder, noch existieren sie nicht; ihre illusorischen Formen sind die Kreativität des Geistes. Geist erzeugt alles und alles existiert als Erfahrung des Geistes. Ungeboren und unaufhörlich: dies ist die Unmittelbarkeit des Geistes jenseits von Konzeptualisierung.

Im Alltag sind wir normalerweise einem Gefäß ähnlich. Als Beispiel: die Tasse in meiner Hand kann nur eine begrenzte Menge beinhalten. Versuchst du mehrere Liter Wasser in die Tasse einzuschenken, kommt schnell eine Riesenpfütze auf dem Boden zustande. Aufgrund unserer Identifizierung mit gewohntem Denken und Fühlen halten wir uns für begrenzt und so sind wir, wie die Teetasse, in unserer Kapazität begrenzt. Sehr viel können wir nicht in uns halten und wir fühlen uns leicht überfallen und überwältigt.

Die Funktion der Übung, uns als grenzenloser, klarer, blauer Himmel vorzustellen, ist die Tasse unseres Selbst zum Raum und zur Quelle zu öffnen, fähig zum endlosen Geben und endlosen Nehmen zu werden. Wieviel können wir ertragen? Nun, das kommt drauf an, wer wir in diesem Moment sind. Von unserem ängstlichen, zusammengezogenen Standpunkt aus können wir nur wenig ertragen. Doch, von unserem weniger ängstlichen, weniger selbstbezogenen Aspekt aus können wir mehr verkraften. Denn so lange wir uns mit unserem selbstbezogenen Ego identifizieren, haben wir eine begrenzte Kapazität, alles was geschieht einzuladen. Wenn wir uns aber in unserem entspannten, offenen Aspekt befinden, müssen wir nichts ertragen, und auch

nicht ringen um etwas zu verkraften, denn so erleben wir die Welt nicht als belastend. Dann wird für uns alles und jedes möglich.

Mit dieser Übung schalten wir den Gang um und hören auf, alles auszuklammern was nicht in unsere Identität passt, weg vom eng, begrenzt und rechtfertigend Sein. Wenn wir uns von Gedanken, Erinnerungen und Gefühlen als Identität befreien, entspannen wir uns in unseren endlosen, natürlichen Geist. Der Geist selbst ist die Quelle und der Ort des Aufkommens dieser begrenzenden Faktoren. Dies zu erkennen ist die grundlegende Weise, um von ihrer einschränkenden Macht frei zu werden. Auf tibetisch heißt diese Übung *tong len*: *tong* bedeutet 'Ich gebe anderen das, was positiv ist' und *len*, 'Das, was negativ ist, nehme ich anderen ab.' Dies ist ein ungewöhnlicher Austausch. Üblicherweise nehmen wir von anderen das, was gut ist und als Gegenleistung teilen wir unsere Probleme und unseren Kummer! Tendenziell sind wir eigennützig und rechtfertigend, mit einer 'Ich zuerst' Einstellung. Mit dieser Übung stellen wir andere an erste Stelle, und merkwürdigerweise nicht zu unserem Nachteil. Es geht nicht darum, uns zu opfern oder martern, sondern unser gewöhnliches Selbst als Illusion, als Konstrukt ohne Essenz zu erkennen. Die Übung ermöglicht uns, dieses Selbst im Ozean der Bewusstheit auflösen zu lassen, ohne Verlust. Dies ist der wahre Gewinn: alles zu sehen, wie es in Wirklichkeit ist. Dies zu sehen, dies zu sein, ist die vom Mitgefühl ungetrennte Weisheit.