
Dzogchen

James Low

Eifel Herbst Retreat, 19. - 22. Oktober 2006

Transkribiert von Wulf Niepold (Don. - Sam.) und Magda Linca (Son.).
Editiert von Barbara Terris und übersetzt von Kurt Rabitsch

Dharmakaya ist das Gewahrsein der unendlichen Räumlichkeit des Geistes als Ort der Gastlichkeit gegenüber allen Formen, während sie unaufhörlich erscheinen. Der Dharmakaya verändert sich nicht, weil er kein Ding ist, wogegen alles, was wir sind, ein Ding ist.

'Leerheit' ist nicht buddhistisch; es ist leer von Buddhismus, genausoviel wie es leer von Islam ist. Der Grund warum du Leerheit erkennen musst, um erleuchtet zu werden, ist, weil Unwissenheit Leerheit bedeckt. Wenn sie entfernt wurde, nennt man das 'Erleuchtung'. 'Erleuchtung' ist eine Beschreibung.

Energie begegnet immerfort anderer Energie. Daher ist es nicht so, dass Energie auf Entitäten wirkt, sondern vielmehr so, dass Entitäten ein begriffliches Erfassen des endlosen Fließens von Energie sind.

Wenn wir realisieren, dass unsere eigene Natur offen und leer ist – dass sie unendlich wie der Himmel ist, dass sie von nichts verdeckt ist – dann, aus dieser Offenheit heraus, können wir sagen: „Ich mag Erdbeeren.“ Das ist wie eine Blume am Himmel, es bedeutet gar nichts; es ist bloß eine Gebärde in die Welt hinein. „hier sind Erdbeeren. Ich mag Erdbeeren. Ich will Erdbeeren. Fort.“ Nächste Sache, nächstes Ding...

Inhalt

Stille und Bewegung3
 Die Welt der Annahmen ist eine Welt, die nicht mehr gültig ist.....3
 'Präsenz' bedeutet in Dzogchen 'nicht abwesend'.....4
 Bist du vom Sonnenschein gefangen, kannst du auch vom Regen gefangen werden.....5
 Bewusstsein nimmt immer ein Objekt.....7
 Ein Grund und zwei Wege.....8

Ist Erwachen möglich.....10
 Mahayana und Dzogchen: wie lange wird es dauern, erleuchtet zu werden?.....10
 Fünf Skandhas: fünf Hauptbausteine.....12
 Objekte sind ein Konglomerat unserer Assoziationen.....13
 Wenn wir nachdenken, wird jeder Aspekt des Lebens verbessert.....15
 Die Macht des Objektes liegt im Subjekt: Beispiel des Wodka.....16
 Übung & Bewegung ist eine Möglichkeit die frei fließende Natur des Körpers zu empfinden..17

Der Geist als Gefäß.....20
 Die Funktion an dritter Stelle um zweiteilige Vereinigung zu unterbrechen.....21
 Ein Aufpasser könnte deine Ausdrucksweise beengen, aber er verhindert, dass du dich verlierst..21
 Zuflucht handelt nicht vom sich zurückziehen, sondern vom mutiger werden.....23
 Wir sind alle eins im Dharmakaya, verbunden mit allen fühlenden Wesen.....24
 Alle anderen Wesen sind wir selber.....26

Leerheit.....28
 Die Wahrheit des Objektes liegt in der Beziehung: Beispiel von Draht und Rohren.....29
 Wert ist etwas, das ich dem Objekt gebe und das ich loslassen muss.....30
 Diskussion. Gibt es irgendetwas, das selbst-existierend ist?.....33
 Dekonstruieren – statt Zerstören – von Konstrukten.....35
 Energie besteht durch Dinge, die nur zu existieren scheinen.....35

Form und Leerheit.....38
 Entitäten sind ein begriffliches Erfassen des endlosen Fließens von Energie.....39
 Urteile zu fällen ist eine Qualität von Dummheit.....41
 „In Indien machten Menschen eine Praxis und wurden erleuchtet. In Tibet machen wir
 hundert Praktiken und niemand wird erleuchtet.“.....42

„Was ist der Geist?“, die eine und zentrale Praxis.....42
 Die Offenheit des Geistes ist nicht verschieden vom Inhalt des Geistes.....45
 Wir müssen nicht den Inhalt des Geistes verändern, um die Natur des Geistes herbeizuführen..45
 Phät!.....46
 Es weder so, dass das Subjekt gut ist und das Objekt ist schlecht, noch andersrum.....48

Hingabe.....48
 Machen Lamas auch 'Fehler'?.....49
 Erkennen, dass alle Bewegungen den selben Grund haben, ist über Fehler hinauszugehen.....50
 Ngo-wo, rang-zhin, thug-je.....53
 Ngo-wo.....53
 Rang-zhin.....53
 Thug-je.....55
 Tibetische Geschichte 'Mein Sohn Dawa'.....56

Drei-Aa-Praxis mit Guru-Yoga.....58

Energie und der Körper.....62
 Festigkeit und Spannung.....63
 Solare und lunare Energie.....65
 Fragen.....67
 Der karmische Briefträger wirft etwas in deinen Lebens-Briefkasten.....68
 Leerheit ist der eine, große Schlüssel.....69

Wie uns die fünf Leiden untergraben.....	71
Dummheit: es ist alles ein falsch-nehmen.....	71
Begierde und Anhaftung.....	72
Krankheit: sich unbehaglich fühlend (Dis-ease: being ill at ease).....	73
Zorn und Abneigung.....	74
Stolz und Eifersucht.....	75
Pluralistisch in unserer Verwirrung in Samsara; pluralistisch in unserer Manifestation in	
Erleuchtung.....	75
Empfehlung an James von seiner Mutter.....	76

Donnerstag

Stille und Bewegung

Eine Hauptsache im Dzogchen ist, den Fokus darauf aufrechtzuerhalten, man selbst zu sein und genau zu verstehen, was das bedeutet. Wenn wir eine Praxis machen, wie den Geist beruhigen, in der wir mit einem einfachen Fokus meditieren, werden wir uns des Geistes als einer Art Bewegung bewusst – dass immer etwas weitergeht. Gewöhnlich fallen wir in diese Bewegung, oder versuchen getrennt von dieser Bewegung zu stehen. Beim Meditieren mit Fokus versuchen wir ein bisschen von der Bewegung abzutrennen, sodass wir unser Bewusstsein bis zu einem gewissen Maße ungestört halten, unempfindlich für verschiedene Reize, die auftauchen. Natürlich, im gewöhnlichen Leben müssen wir auf die verschiedenen Reize reagieren, die entstehen, aber aus dem Gesichtspunkt von Dzogchen wollen wir einen mittleren Weg finden und darinnen leben, zwischen vereint sein mit Erscheinungen und getrennt von Erscheinungen stehend.

Genauer gesagt, statt Stille als etwas anzusehen, dass potenziell zerbrechlich ist und das durch das Erscheinen von Bewegung gestört oder unterbrochen werden kann, wie ein Baum an einem ruhigen Tag, wenn da plötzlich ein Windstoß kommt und alle Blätter anfangen, sich zu bewegen. Wenn der Wind den Baum berührt, ist die völlige Stille der Blätter verloren, ersetzt durch die Bewegung der Blätter. Das ist eine sehr zerbrechliche Art von Stille.

Die Stille, die mit Bewegung einhergeht – die Non-Dualität von Stille und Bewegung – das ist es, was wir direkt erfahren wollen und einen Weg finden es zu leben. Es bedeutet, immer ruhig zu sein, sogar wenn wir inmitten von Bewegung sind und wenn Bewegung rund um uns geschieht. Das ist überhaupt nicht wie unsere gewöhnliche Existenz!

Teil der nötigen Arbeit darin ist es, mehr Verständnis über den Körper zu haben, weil, solange wir unseren Körper als ein Ding ansehen, als eine Schnittstelle zwischen uns und der Welt, wird uns die Bewegung der Umgebung schneller, veränderlicher und launenhafter und unverlässlicher erscheinen, als der Zustand unseres eigenen Körpers. Wenn wir zum Beispiel unsere Hände anschauen, dann scheinen sie die selben Hände zu sein, die wir schon seit langer Zeit hatten. Unser Körper ist einfach da; unser Körper ist gewissermaßen immer da. Daher kommen wir dazu, unseren Körper für einen Ort der Stabilität zu halten. Natürlich hat er diese Funktion auch, aber die Kernaussage über den Körper ist, dass er immer dynamisch ist und wenn wir die Stasis, die Festigkeit, die Verlässlichkeit des Körpers über die direkte Erfahrung der dynamischen, energetischen Natur unseres Körpers stellen, dann schneiden wir uns selbst von der Umgebung ab. Deshalb wollen wir einen Weg finden, mit der Erfahrung unseres Körpers präsent zu sein.

Die Welt der Annahmen ist eine Welt, die nicht mehr gültig ist

Im Buddhismus gilt als größtes Problem die Idee, Dinge als gegeben zu nehmen. Etwas als gegeben zu nehmen, ist anzunehmen, dass, so wie es gestern war, es heute sein wird und morgen gleich sein wird.

Wenn du das machst, fixierst du das Objekt, sei es ein äußeres oder ein inneres Objekt, innerhalb eines Rahmens von Abstraktion, eines Rahmens von Sprache. Das wird dann zu einem Schleier vor der direkten Erfahrung. Deshalb können Menschen Dinge wie, „*Ich bin oft deprimiert, ich bin eine deprimierte Art Mensch.*“ „*Ich bin sehr aufgeregt.*“ oder, „*Ich bin immer glücklich.*“ sagen. Ein großer Teil

dessen, wie sich Menschen selbst beschreiben und sich selbst erleben, wird durch die Geschichten vermittelt, die sie sich selbst erzählen. Die Aufmerksamkeit ist von der Geschichte gefangen, aber die Geschichte, die das Selbst zu offenbaren scheint, dient in Wirklichkeit dazu, das Selbst zu verbergen.

Das ist, weil die Erzählungen, die wir haben, anti-phänomenologisch sind; sie beachten nicht, was sich tatsächlich selbst präsentiert, sondern beschreiben es im Voraus. So könnte jemand sagen: „*Ich habe Angst davor, auf diese Party Freitag abend zu gehen.*“ - „*Warum bist du ängstlich?*“ - „*Na, ich mag keine Partys.*“ - „*Aber du weißt ja gar nicht, wie die Party Freitag abend sein wird.*“ - „*Aber ich mag keine Partys.*“ Die Person erschafft bereits ein Gefühl ihrer Ängstlichkeit und Starrheit in Bezug auf etwas, das noch nicht geschehen ist. „*Aber ich weiß, wie es sein wird.*“ Das ist eine Annahme.

In Begriffen des Buddhismus sind Annahmen ein sehr gutes Diagnosemittel, um uns zu helfen, zu bemerken, wenn wir uns selbst verloren haben. Die Welt der Annahmen ist eine Welt, die abgelaufen ist, sie ist alt. Die Welt, die frisch ist, ist frei von Annahmen. Es bedeutet nicht, dass du kein Wissen hast. Wissen selbst kann frisch sein, wenn es im Moment entsteht, zum Moment, in den Moment hinein passend.

Das Problem mit einer Annahme ist, sie erscheint vor dem Moment der Erfahrung und agiert als eine Art Leinwand zwischen uns selbst und dem, was vor sich geht. All die neurotischen Leiden, die in der westlichen Psychologie beschrieben sind, sind Formen von Annahmen, sind durch Annahmen entstanden.

Diese Muster von Annahmen können Schemas, Kern-Überzeugungen, Ich-Zustände, Komplexe, unbewusste Triebe, ... genannt werden. Sie alle arbeiten im Sinne einer Vorwegnahme, einer Art von Vor-Strukturierung unserer Kapazität präsent zu sein. Deshalb sind wir nicht wirklich in der Situation präsent, sondern wir erleben die Situation durch eine Reihe von Werten und Absichten, die uns damit zu verbinden *scheinen*, sie aber *in Wirklichkeit* erschaffen.

'Präsenz' bedeutet im Dzogchen 'nicht abwesend'

Darum können unsere Persönlichkeiten durch unser ganzes Leben Bestand haben, ohne sich zu verändern und wir erleben die Welt gemäß unserer Persönlichkeit. Weil die Persönlichkeit dann eine Konstante zu sein scheint, können wir unsere Persönlichkeit für das halten, wer wir wirklich sind und das wird dann die Begrenzung des Selbst, „*Wer bin ich? - Ich bin ich.*“ - „*Wie weißt du, du bist du?*“ - „*Weil ich immer so bin, muss es das sein, wie ich bin.*“

Diese rundumlaufende Logik, diese solipistische Art zu denken bringt dich zu einem Schluss, welcher sich dann immer selbst beweist. Im Dzogchen versuchen wir daraus auszusteigen, weil das der Prozess ist, durch den sich Unwissenheit selbst manifestiert. Unwissenheit heißt in tibetisch *ma rigpa*, 'nicht rigpa', 'nicht Gewahrsein'.

Gewahrsein ist eine Art von Präsenz, aber es ist nicht die Präsenz von *sonstwas*. Wenn wir 'Präsenz' im Dzogchen verwenden, ist es nicht, dass da etwas irgendwo anders ist, welches sich selbst hier präsentiert. Präsenz bedeutet 'nicht abwesend'. Wenn wir in einem Zustand der Unwissenheit sind, sind wir abwesend von der Integration von uns selbst, weil wir uns verlieren.

Wir können das erfahren, wenn wir die einfache Meditationspraxis des Konzentrierens auf den Atem oder ein anderes äußerliches Objekt machen – wir stellen fest, wir sind weg! Wir sind auf einen Gedanken eingegangen; wir sind in ein Gefühl oder eine Empfindung gegangen. Wir sind abwesend von uns selbst und dann kommen wir zu uns zurück und wir können direkt schmecken und fühlen, dass da ein Unterschied zwischen den beiden ist. Wenn du in einen Gedanken weggehst, „*Oh.*“ in dem ist es ein bisschen kuschelig und abgedreht, und dann „*Oh.*“ wieder zurück hinein. Der Dzogchen Begriff von Präsenz ist so ähnlich, aber viel, viel mehr.

Es bedeutet, dass zu allen Zeiten die Offenheit des Geistes offen bleibt und wir deshalb nirgendwohin sonst gehen. Normalerweise sind wir hier, dann gehen wir irgendwo hin weg in einen Tagtraum, dann sind wir hier und dann machen wir uns Sorgen. Auf die Art wird unser Blick sehr leicht voreingenommen und beschränkt.

Eine Grundidee in Dzogchen ist, dass die Natur des Geistes offen und nackt ist, von nichts bedeckt. Nun, unser Bewusstsein wird sehr leicht bedeckt. Zum Beispiel, wir entscheiden mit unserem Bewusstsein, wir fassen einen Vorsatz, „*Ich werde meinen Geist ausrichten.*“ Die Klarheit dieses Vorsatzes ist bedeckt und für einen Moment verloren, wenn wir uns in eine Idee vertiefen. Wir haben uns von dem Platz entfernt, wo wir plantan zu sein.

Im Dzogchen, indem wir uns dem öffnen, wie der Geist tatsächlich ist, nicht als eine Aufeinanderfolge von Identifikationen mit Gedanken, Gefühlen und Empfindungen, sondern zur undefiniertesten Form von Gewahrsein – Gewahrsein ohne einen speziellen Inhalt – beginnen wir zu erleben, dass Gewahrsein selbst keinen Anfang und kein Ende hat; es hat kein Oben und kein Unten. Deshalb kann es von keinem Gedanken eingefangen werden.

Klar, diese Uhr, [*James hält sein Uhr in die Höhe*] weil sie diese Größe hat, kann von meiner Hand gefasst oder eingefangen werden. Ich kann sie in meine Hand nehmen, so seht ihr die Uhr überhaupt nicht mehr. Das passiert, weil die Uhr kleiner als meine Hand ist. Ich kann den Raum nicht auf die gleiche Weise fassen, wie ich die Uhr fassen kann. Wenn wir jetzt eine Meditationspraxis machen – wie gerade eben – und wir sind weg, wurden wir von einem Gedanken gefasst. Unser Bewusstsein, wenn wir es entspannen, können wir herumschauen und wir können den ganzen Raum erfassen. Irgendwie ist unser Bewusstsein groß genug, ein Gewahrsein dieses ganzen Raumes zu haben. Und trotzdem wird es von einem kleinen Gedanken gefangen. Wie kann das sein? Weil, wenn das Bewusstsein so groß ist, wie kommt es, dass es gefangen wird? Es ist, weil die eigentliche Natur von Bewusstsein ist, dass es ständig seine Größe ändert.

Bewusstsein und Gewahrsein sind nicht das Selbe. Bewusstsein ist unsere Schnittstelle mit dem Auftauchen von Objekten, und wenn wir einem großen Objekt begegnen, ist es, als sei unser Bewusstsein sehr groß; schauen wir auf ein kleines Objekt, ist es, als wäre es sehr klein. Wenn das Bewusstsein dumpf wird, wenn es seine Klarheit verliert, wird es die ganze Zeit von Objekten gefangen. Und das ist die Natur von Samsara, immer wieder hinfallen, nacheinander, nacheinander, nacheinander. Manchmal ist es angenehm, manchmal ist es unangenehm, aber innerhalb dieses Prozesses haben wir keine Wahl. Wir hängen endlos, unaufhörlich an der Angel von allem was erscheint.

So gesehen gibt es keine Freiheit in Samsara. Das war das Verständnis des Buddha, von Shakyamuni. Erinnere dich, er ist in diese reiche Familie geboren, er hat eine Menge Macht, eine Menge Mittel. Er könnte tun, was immer er wollte, er könnte den ganzen Tag trinken, die ganze Nacht Sex haben... Aber er fing an zu verstehen, dass er kein bisschen Freiheit hatte, wie wir es gewöhnlich verstehen. Er war frei hinauszugehen zu jagen und er konnte alles was er wollte töten, niemand konnte ihn stoppen, weil er der Sohn des Königs war.

Aber darin ist keine Freiheit, weil immer jemand sagte, „*Oh, da ist ein neuer Bock mit einem enormen Geweih im Wald!*“, er musste auf sein Pferd, rausreiten und das Reh töten. Wenn jemand sagte, „*Oh, eine neue junge Dienerin ist in den Palast gekommen.*“ musste er los und sie verführen. Vielleicht ist eine Zeremonie im benachbarten Königreich, „*Oh, wir müssen Geschenke herrichten und auf unsere Elefanten klettern und hingehen.*“. Das ist es, was du zu tun hast, wenn du der Prinz bist. Auf die Art also, es schaut so aus, als hätte er das Sagen, aber in Wirklichkeit binden ihn viele Ketten in seinem Leben.

[Bist du vom Sonnenschein gefesselt, kannst du auch vom Regen gefangen werden](#)

Also, bist du frei, oder nicht? Nein, du bist nicht frei. Bist du der Prinz, musst du tun, was der Prinz tut. Bist du ein Arzt, musst du tun, was ein Arzt tut. Arbeitest du in einer Bank, machst du tun, was Leute in einer Bank tun. Bist du Lehrer, machst du, was Lehrer tun. Auf diese Weise sind wir immer gefangen, und wenn wir mit unserem Sozialsystem klarkommen, finden wir einen Weg gefangen zu sein, der recht angenehm ist. Wir werden von unserer Beschäftigung, von einem Beruf gefangen. Wir verdienen genug Geld, um zu leben; wir können schöne Urlaube machen; wir könnten Familien und Kinder haben, und so weiter.

Aber das Problem damit ist, wenn du vom Sonnenschein gefangen bist, kannst du auch vom Regen gefangen werden. Begibst du dich selbst in gute Zeiten, werden schlechte kommen und genau das ist es, was Prinz Siddharta sah. Er konnte denken, „*Ich bin jung und ich bin gesund und ich habe alles.*“, aber als er den alten Menschen und den kranken Menschen und die Leiche sieht, erkennt er:

„Oh, ich habe auch einen Körper; ich bin nicht anders als sie. Eine in billige Baumwolle gewickelte Leiche und eine in Seide gewickelte Leiche bleibt eine Leiche. Wenn du krank bist, kannst du sehr gute oder sehr schlechte Medikamente haben, aber wenn du richtig krank bist, wirst du sterben. Selbst die reichsten Menschen auf der Welt sterben. Die mächtigsten Menschen auf der Welt sterben. Wenn dich der Tod schnappt, erlischt du; es spielt keine Rolle, welche Mittel du hast.“

Der Beginn des Buddhismus steht Prinz Siddharts Erkenntnis der falschen Natur von sozialer Freiheit. Die Freiheit zu tun was du willst ist niemals komplett, weil sie immer eine Illusion ist. Schau, was Menschen machen, wenn sie die Freiheit haben zu tun, was sie wollen. So viele Menschen, die eine Menge Geld erben, werden verrückt mit Saufen und Drogen. Menschen die mit Rock 'n' Roll Bands berühmt werden, hauen sich üblicherweise den Verstand mit Drogen zusammen. Was sollen wir tun, wenn wir frei sind?

„Oh, lass uns den Winter in Bali verbringen!“

„Was wirst du tun, wenn du in Bali bist ... herumwandern?“

„Na ja, wir essen, und wir trinken, dann finden wir jemanden um Sex zu haben.“

Und dann ist der Winter vorüber.

„Was hast du gemacht?“

„Oh, es war großartig.“

„Was war so großartig daran?“

„Es war großartig. Solange du nicht dort bist, kannst du das nicht verstehen. Großartig! Den Strand auf und ab spazieren, es ist toll.“

Was ist so toll daran? Der Tag, und dann die Nacht, und dann der Tag, und dann die Nacht. Du machst das eine Zeit lang, und dann bist du ein alter Mensch, der den Strand in Bali auf und ab spaziert.

Wonach suchst du? ..., weil da immer etwas mehr ist.

„Wo sollen wir dieses Jahr hin?“

Vielleicht sollten wir nach Südamerika fahren.

Wir sollten ein Regenbogen Fest machen.

Vielleicht könnten wir alle zusammenbekommen, wir können die ganze Nacht trommeln und dann sind wir alle sehr glücklich.“

Aber wenn wir alt werden, fangen wir an Arthritis zu kriegen und dann wird das Trommeln schlagen sehr schmerzhaft sein. Das ist es, was unserer menschlichen Situation widerfahren wird. Jugend ist bloß wie eine Frühlingsblume. Sie ist vergangen, so leicht vergangen.

Deshalb, die Freiheit, die der Buddha suchte, ist die Freiheit, die nicht von den Gedanken eingefangen werden kann, nicht von Empfindungen und Gefühlen ergriffen wird – nicht sie wegstossen und versuchen an einem abgeschnittenen, isolierten Ort zu leben – sondern einen Weg zu finden, wo man von Dingen nicht berührt ist. Über Kummer hinauszugehen ist darüber hinauszugehen, auf Kummer zu reagieren. Glücksgefühl und Traurigkeit passiert im Leben von allen; es geschah in Buddhas Leben, sogar nachdem er erleuchtet war. Es ist kein Zustand der Homogenisierung. Wenn du in buddhistischen Büchern liest 'keine Gedanken', bedeutet das nicht, dass da keine Gedanken sind. Es bedeutet, dass der Gedanke nicht an dir klebt, weil er nicht an dir anhaftet, bist du dadurch nicht besorgt. Gedanken hören nicht auf stattzufinden. Hätte der Buddha keine Gedanken gehabt, hätte er seinen Mund nicht aufmachen können. Gedanken sind die Basis unseres Funktionierens.

Als ich anfing Buddhismus zu studieren und diese frühen Übersetzungen zu lesen, hieß es immer, 'Keine Gedanken, keine Gedanken!'. Dann sah ich diese tibetischen Lamas und dachte, „Nun, die haben keine Gedanken.“ Aber dann, wenn sie sprachen, schien die Kette der sprachlichen Bedeutungen ein Muster von Erkenntnissen anzuzeigen. Also, was geht hier vor sich? Eindeutig, die denken sehr viel.

Der Unterschied ist die Beziehung zum Gedanken. Wenn du dich in Gedanken wickelst wie in Kleider, wenn du dich selbst auf der Basis von Gedanken aufbaust, dann bist du von der Gnade der Gedanken abhängig, weil es so ist, als würde der Gedanke deine Realität mit-konstruieren. Der Gedanke wird dann zur Begrenzung von dir selbst.

Das wird bedingtes Entstehen genannt, in dem das Nebeneinander – das Zusammengeben der Möglichkeit von Subjektivität und dem Objekt – wenn diese beiden zusammenkommen, machen sie eine Verbindung, die wir als unsere gewöhnliche Erfahrung erleben. Ich schau auf diese Uhr. Ich kann die Uhr sehen. Ich habe die Erfahrung der Uhr. Jeder von uns kann das machen. Mit einer Uhr können wir alle diese tiefgründige Erfahrung machen. Je mehr ich die Uhr sehe, desto mehr weiß ich, ich sehe die

Uhr. Das Objekt bestätigt meine Existenz. Wenn wir jetzt keine Uhr haben, womit werden wir unsere Existenz bestätigen? Wir könnten uns ein wenig kratzen, ein bisschen strecken, hinlegen, eine Tasse Tee trinken, pinkeln gehen ...

Bewusstsein nimmt immer ein Objekt

Wir benutzen immer irgend etwas, um unsere Erfahrung zu bestätigen, weil unser Erfahrung in Samsara immer in Beziehung zu einem Objekt existiert. Wir sind tief objekt-bezogen, nicht in einer post-Kleinianischen **Objekt-Beziehung**, sondern in einem direkt wahrnehmenden Sinn. Bewusstsein erfordert immer ein Objekt. Deshalb ist der Geist immer beschäftigt. Wenn kein Objekt da ist, ist da Unbewusstsein; nicht das Freudianische Unbewusste, sondern „rrr – eingeschlafen und weg“ bewusstlos – nicht bewusst seiend. Wenn du bewusst sein willst, dann bist du dir über *etwas* bewusst.

Was der Buddha erkannte war, dass da eine unterschiedliche Qualität von Gewahrsein oder Präsenz und objekt-nehmendem Bewusstsein ist. Er erkannte, dass objekt-nehmendes Bewusstsein ein Ausdruck der Energie von Klarheit des Geistes ist, aber nicht die wahre Form der Klarheit des Geistes ist.

Für die meisten von uns, die wir in Familien aufwachsen, zur Schule gehen, Prüfungen bestehen müssen und so weiter, ist objekt-fokussiertes Bewusstsein die Grenze unserer Welt. Das ist alles, was unsere Eltern wissen, das ist alles, was unsere Lehrer wissen. Mein Wert als Person hängt von den Objekten ab, die ich in mir tragen kann, meine Erinnerung, meine Information und so weiter. Es ist absolut notwendig für das westliche Ausbildungs-, Prüfungssystem – zumindest zu wissen, wie man Dinge bewegt, die in der äußeren Welt existieren. Und es scheint, dass das alles ist. Wir sehen ältere Menschen, wir sehen, wie sie verschiedene Stufen von Demenz kriegen und dann kriegen sie vielleicht schwerere Verfallskrankheiten und wir denken, „*Oh, das passiert also, wenn du älter wirst.*“. Wir sehen kleine Kinder herumrennen, nicht besonders beieinander; und dann sehen wir Jugend und die glänzende Periode vom Sommer des Lebens und dann sehen wir Herbst und Winter. Und wir denken, „*Oh ja, ich werde auch meinen Winter haben. Und dann werde ich verschwinden und das wird es dann sein. Und warum sind wir hier? Ich weiß nicht. Und wohin werden wir gehen? Ich weiß nicht. Und wofür das ganze? Ich weiß nicht. Aber es ist ziemlich schön in der Mitte. Wenn wir also bloß 25, 30 wären und ein bisschen Geld hätten und alles, dann wäre es schön, wenn es für immer so sein könnte.*“. Aber du musst durchgehen durchs in deine Windeln scheißen, klein sein und dich selbst in den Schlaf weinen, bevor du das kriegst. Und dann, wenn du dort bist, bleibst du nicht sehr lange dort und nach einer Weile wirst du ein bisschen müde, deshalb möchtest du dann wieder geboren werden, um diese kurze Zeit des Sommers zu haben. Es ist sehr mühselig.

Gibt es daraus einen Ausweg? Der Buddha erkannte, ja, gibt es, als er an dem Ort meditierte, der jetzt Bodhgaya heißt. Er fühlte die Macht von Gedanken; er fühlte die Kraft negativer, angreifender Gedanken – in diesen Bildern als mit Pfeil und Bogen und Stöcken angreifende Maras gezeigt – und er fühlte die verführerische Kraft von Gedanken und Gefühlen und Empfindungen – dargestellt durch diese tanzenden Mara Mädchen. Alle Arten von Emotionen kamen zum Buddha, sagten, „*Wir haben dich. Du hast uns. Wir sind ein Teil von dir. Du willst uns. Wir können durch dich hindurch gehen.*“. Wenn du diese traditionellen Thangkas siehst, die männlichen Formen stechen mit Dolchen ein und benutzen Bogen und Pfeile und die weiblichen Formen benutzen sexuelle Erregung und Interesse. Beides sind Formen des Eindringens, beides Arten, wie Dinge durch uns durchgehen. Du bist an jemandem sexuell interessiert und du gehst aus dir heraus zum anderen hin. Du fühlst Angst und du fühlst, dass sie in uns eindringen werden. Unsere Hautgrenze geht hinaus und hinein.

Aber der Buddha, in seiner Meditation sitzend und die Erde als Zeuge berührend, war in der Lage, das auszusitzen. Diese Dinge gingen weiter, aber er reagierte nicht mehr länger. Es erreichte ihn nicht. Es war da, aber es gelangte nicht an ihn. Das war der Erfahrung vom Enden von Leiden, weil er keine Marionette mehr war, gezogen von diesen Schnüren. Wenn Dinge in seinem Geist auftauchten, stand die tiefste Wahrnehmung seiner selbst, sein offenstes Gewahrsein in keiner Rückkopplung zu ihnen. Er hatte sich davon, ein Bewusstsein zu sein, das immer mit einem Objekt verbunden ist und von der Natur dieses Objektes mit-bestimmt ist, zu einem Gewahrsein bewegt, das unbeschädigt, unbefleckt existiert und trotzdem die gesamte Bewegung aller Objekte zulässt.

In der Dzogchen Tradition wird diese einfache Reinheit des Geistes *Ka Dag*, ursprüngliche Reinheit genannt. Es bedeutet, da ist keine Verunreinigung, keine Konditionierung, keine Anpassung in dieser Natur des Gewahrseins. Die Bewegung die Geistes, die jetzt nicht-verunreinigend für den Geist selbst ist,

wird *Lhun Drup* oder spontane Manifestation genannt, es ist müheloses Entstehen/Erscheinen, ungezwungenes bewegen. Das ist wirklich im Herzen dessen, was wir praktizieren werden. Unser Ich-festhaltendes Bewusstsein, unser Gefühl eines Selbst wird uns immer betrügen, weil es auf einer Lüge begründet ist, es ist eine falsche Annahme. Das Ich sagt, „*Ich existiere wirklich*“, aber das Ich manifestiert sich Moment für Moment als Antwort auf und als eine Co-Erscheinung mit Objekten, „*Ich bin glücklich*.“ „*Ich bin traurig*.“ „*Ich bin müde*.“ „*Ich bin durstig*.“ Den ganzen Tag lang machen wir diese Ich-Aussagen.

Es bedeutet nicht, dass wir nicht glücklich, oder traurig, oder müde, oder was auch immer sein sollten. Es bedeutet, dass das was müde ist und was glücklich ist, kein Ding ist. Was erscheint, ist ein ganzes Spektrum an Erfahrungen, die, wenn wir uns mit ihnen identifizieren, so manche Täuschung einführen, etwa, dass es ein fortdauerndes 'Ich' gibt, dem all diese verschiedenen Erfahrungen widerfahren. Aber, wenn du müde bist, bist du nicht lebhaft; wenn du lebhaft bist, bist du nicht müde. Wenn du wirklich pinkeln musst und jemand sagt: „*Da, trink ein bisschen Wasser!*“ sagst du, „*Nein, ich will kein Wasser trinken, ich will pinkeln. Nachdem ich gepinkelt habe, werde ich vielleicht das Wasser trinken, aber im Moment will ich Wasser rauslassen, ich will nicht mehr Wasser drinnen*.“

Für das 'Ich' gibt es immer Begrenzungen. „*Ich brauche das. Ich brauche das wirklich.*“ In diesem Moment ist das 'Ich' nicht reich und voller Potenzial; es ist nur dieses eine Ding. Sobald diese eine Sache beendet ist, bist du in der nächsten einen Sache, und dann im nächsten einen Ding. Jedes davon ist sehr anders und tatsächlich, wenn du sie abschreitest, sind sie höchst widersprüchlich. Und trotzdem halten wir an der Illusion fest, dass wir als dieses fortdauernde Selbe existieren, das unter allen Bedingungen anwesend ist.

Das ist die absolute Natur von Unwissenheit und Teil der Arbeit ist zu erkennen, wie die eigene Geschichte, die unsere Existenz so zu bestätigen scheint, in Wirklichkeit die Art ist, wie wir unsere Existenz *verlieren*. Indem wir die Geschichten glauben, die wir uns selbst erzählen und Menschen haben, die unsere Geschichten glauben, verlieren wir uns selbst. Wir können das hier mit Dharma Ideen genauso machen. Wir können all diese Dinge, die ich sage, glauben und als bloß eine weitere Geschichte um uns wickeln; oder wir können versuchen, sie wie einen Schraubenzieher zu nehmen, als würden wir uns selbst herauslösen, sodass wir nicht länger in diese Identifikationen rein- und rausschaukeln, sondern einfach kapieren: „*Oh, das ist es, was ich gerade tue. Ich konstruiere eine weitere Geschichte*.“

Wenn wir einander also hier treffen und wir haben in der Pause ein bisschen Zeit zu plaudern und wir sagen, „*Oh, wie geht es dir? Was machst du?*“ können wir unmittelbar beobachten, wie wir diese kleinen Geschichten aufbauen. Und du kannst beobachten was geschieht, wenn du in deine Geschichte hineinfällst. Wenn du erkennst, es ist eine Geschichte, wenn du aus ihr aussteigst, beginnst du zu sehen, dass es tatsächlich gestisch ist. Wenn du sagst, „*Wie geht es dir und was hast im Sommer gemacht?*“ und sie erzählen es dir, erscheint alles sehr real, du kannst die Energie davon spüren. Es ist ziemlich beruhigend, du kannst dich ziemlich gehalten und zentriert fühlen; du kannst dich gesehen und geschätzt fühlen. „*Ich existiere wirklich und dieser Mensch erinnert sich, wer ich bin. Oh! Das ist gut*.“ Oder du kannst es einfach als eine energetische Geste sehen, wawawa, Schall und Leerheit, nur Worte. Das ist es, was wir tun.

Erlebst du es als diese Art von Geste, kriegst du eine schöne Massage; du wirst nicht zu einem Nichts entleert werden. Sondern, was wirklich bestätigt wird, ist dein jetzt Hiersein, anstatt, „*Meine Geschichte wurde geglaubt, ich bin wirklich meine Geschichte*.“

Ein Grund und zwei Wege

So, auf diese sehr einfache Weise können wir die Kreuzung sehen, eine der Hauptaussagen im Dzogchen, dass es einen Grund und zwei Wege gibt. Der Grund ist die Offenheit von jedem Moment. Ein Weg ist, die Energie direkt zu erleben, wie sie aus dem Grund entsteht, Geste, Haltung, Gesichtsausdruck, Klang der Stimme, Bewegung von Gedanken, Gefühl und Sinneswahrnehmung. Der andere Weg ist es, ihm feste Form zu verleihen, es zu ergreifen und es innerhalb einer existierenden Erzählung zu platzieren.

Das ist die Wahlmöglichkeit, die uns von Moment zu Moment offensteht. Wenn wir die erste nehmen, wenn wir frisch bleiben, dann sind wir zu Hause im ständig beweglichen, unaufhörlichen Fließen der Energie des Dharmakaya. Wenn wir es in eine Erzählung wickeln, dann sind wir wir selbst und wir haben eine Geschichte, die wir dann aufrecht erhalten müssen und aufrecht erhalten und aufrecht

erhalten... Es ist sehr schwierig diese Geschichten aufrecht zu erhalten, weil, während sich die Welt verändert wird es schwieriger zu wissen, wer wir sind. Äußerliche Faktoren bringen viele Veränderungen. Auf der Ebene des Bewusstseins wissen wir nicht, was tun.

Das Problem mit Samsara ist, dass es dynamisch ist; es bleibt nicht stehen. Auf der Ebene von Erzählung, auf der Ebene von Annahme und Geschichte ist der Geist draußen aus der Flasche, Pandoras Büchse ist geöffnet; du kannst sie nicht wieder verschließen. Es ist dynamisch, genauer gesagt, Energie bewegt sich, große Wirbelstürme, wie die vier apokalyptischen Reiter, die dahin gallopiert und wir wissen nicht, was wir tun sollen. Was sollen wir mit Al-Kaida tun, sollen wir sie jetzt bombardieren, sollen wir warten, bis sie uns bombardieren? Wir wissen nicht, was wir tun sollen. Samsara ist außer Kontrolle. Samsara war nie unter Kontrolle, weil Samsara aus der Illusion von Kontrolle entsteht. Je mehr du es zu kontrollieren versuchst, desto hirnrissiger wird es. Welt-Ressourcen, globale Erwärmung, diese Prozesse sind außer Kontrolle. Wer wird sie aufhalten? Die Vereinten Nationen? Der neue Generalsekretär? Das ist unsere Welt, außer Kontrolle.

Wenn wir also Samsara zu kontrollieren versuchen – selbst wenn du dich selbst guter Arbeit verschreibst, wenn du wie Madonna ein Opfer bringst und nach Afrika gehst, um ein armes Kind vor der Armut zu retten und jeglicher Publicity widerstehst – du kannst nichts verändern. Das ist die Tatsache; diese großen, großen Kräfte gehen weiter. Das sind die Tatsachen des Lebens. Niemand hat das Kommando darüber.

Das ist es, was bedingtes Entstehen bedeutet, kein Gott, kein Boss, kein ungeheurer Diktator, nur eine Menge unheimlicher Scheiße, endlos weitergehend. Und wenn du dich in die Sache reinhängst und versuchst klar zu kommen, ist es unmöglich. Das ist es, was der Buddha erkannte. Selbst ein mächtiger König in Nordindien konnte das Problem nicht lösen, weil wenn der König sagt, „Macht das!“, tun sie es, aber „Oh, das war nicht das Richtige!“

Also, wie werden wir wissen, was das Richtige ist zu tun? Es gibt **nichts** Richtiges zu tun in Samsara. Was werden wir mit der CO² Emission machen? Wer weiß? So viele verschiedenen Möglichkeiten! Wie sollen wir die beste Möglichkeit herausfinden? Wir wissen es nicht. Das ist die Situation in der wir uns selbst vorfinden. Jetzt haben wir die Tendenz nach außen zu schauen und zu versuchen Dinge zu korrigieren und sie zu verbessern. Dein ganzes Leben kann mit dieser Aufgabe verbracht werden. Viele, viele gute Menschen arbeiten auf ihre Weise, versuchen fühlenden Wesen zu helfen, aber jeden Tag entstehen neue Probleme. Du kannst rumgehen und Kapital sammeln, um die Kinder in Dafur zu retten, was eine sehr wichtige und schöne Sache ist, aber sobald sie aufhören, Kinder in Dafur zu töten, fangen sie an, sie irgendwo anders zu töten. Kinder werden immer getötet; es gab niemals eine Zeit in Samsara in der keine Kinder getötet wurden. Kinder töten ist etwas, das menschliche Wesen tun. Wir töten alte Menschen, wir töten Kinder, wir töten Frauen und wir töten Männer. Jeder wird getötet. Menschliche Wesen töten gerne. Das ist es, was wir tun.

Es gab niemals eine Zeit, in der es keine Kriege gab, niemals. Irgendwo ist immer Krieg. Kriegsmaterialherstellung ist ein Hauptzweig der britischen Wirtschaft. Wir machen damit eine Menge Geld. Die Franzosen machen viel Geld damit; französisch-deutsche Gemeinschaftsprojekte für neue Bomben..., großartig! Es bedeutet Arbeitsplätze und Arbeitsplätze sind sehr wichtig; Politiker werden gewählt, alles hat eine Funktion, mache diese Leute glücklich, bescheiß diese anderen; mach diese anderen Menschen glücklich, bescheiß diese. Das ist Samsara.

Darum ist Meditation wichtig, weil Meditation sagt: „*Ah, das ist ein höllischer Alptraum. Du kannst daraus erwachen. Es ist schrecklich, aber es ist nicht real; es ist eine Illusion, es ist Täuschung. Es ist furchtbar, aber es wird nicht enden, indem wir noch tiefer reingehen.*“ Es endet durch aufwachen und erkennen, „*Oh, es ist nicht, was ich dachte, dass es sei.*“

Bist du ein Palästinenser, ist es sehr schwierig nicht zu glauben, dass die Israelis nicht deine Feinde sind. Aus einem buddhistischen Blickwinkel waren die Menschen, die in diesem Leben Israelis sind, wahrscheinlich keine Israelis in ihrem vorherigen Leben; und die Menschen, die Palästinenser sind, waren keine Palästinenser in ihrem vorherigen Leben. Wenn sie sterben, werden sie weder Israelis noch Palästinenser sein. Die Vergangenheit vergessend, die Zukunft vergessend, wird alles in die kleine Schublade von Annahmen gesteckt: „*Du bist mein Feind, ich muss dich töten.*“ Zorn entsteht und Menschen verursachen all das, weil wir das große Bild nicht sehen.

Die Funktion von Meditation ist, wirklich zu versuchen, den Blick zu öffnen; nicht nur den Blick unserer

zwei Augen, sondern das Weisheitsauge und besonders das Auge des Herzens, sodass wir sehen, wie Dinge sind. Das ist die wirkliche Funktion aller buddhistischer Praktiken.

Im Dzogchen versuchen wir speziell Stille und Bewegung radikal wiedereinzuzuordnen, sodass wir aus der Illusion erwachen können, uns vorzustellen, dass die Ich-Identität unbeweglich oder stabil sein kann. Wir erkennen, dass wir uns immer bewegen.

Wir *haben* Stille, aber unsere Stille ist kein Objekt. Die Stille ist die wirkliche Natur des Geistes selbst. Du kannst deine Stille niemals einfangen, weil Stille, die ein Objekt ist, immer verschwinden wird, Geräuschlosigkeit, dann schreit ein Vogel, dann ein Auto, immer dringt etwas in die Geräuschlosigkeit ein. Das sind falsche Geräuschlosigkeiten und falsche Arten von Stille; aber der Geist selbst hat Gewährsein, ist geräuschlos, still, unveränderlich, nicht groß, nicht klein, ohne Farbe, kann nicht eingefangen werden.

Das ist das Ziel dieser Art von Praxis und das ist es, was wir versuchen zu tun. Deshalb hoffe ich, die Idee hat euch gefallen, weil es das ist, wofür wir hier sind. Vielleicht sollten wir eine Pause machen und eine kleine Tasse Tee trinken und dann kommen wir so in einer halben Stunde wieder zurück.

[Pause]

Ist Erwachen möglich?

Betrachtet man ganz allgemein den Hintergrund von Dzogchen, ist eine der Hauptfragen, ist Befreiung möglich? Es gibt viele Schulen des Buddhismus, die sagen würden, „Es ist wirklich unmöglich. Unsere Zeiten sind zu schwierig. Alles was wir tun können, ist uns ein bisschen zu verbessern. Buddha selbst war eine spezielle Person, eine Art Superman. Wir sind gewöhnliche Menschen und deshalb können wir nicht erlangen, was er vollbracht hat.“

Mahayana und Dzogchen: wie lange wird es dauern, erleuchtet zu werden?

Allgemein gesagt, das ist nicht der Glaube im Mahayana Buddhismus. Der Glaube ist der, dass jeder Buddha-Natur besitzt und, dass Buddha-Natur erweckt werden kann, in die Fülle ihres Seins gelangen kann. Manche der Mahayana Wege sagen, das dauert eine lange, lange Zeit. Es dauert aus zwei Gründen eine lange Zeit. Einer ist unsere Last an Verwirrung und Impulsen, entstanden in der Vergangenheit, das heißt, unser Karma ist schwierig zu entfernen. Und zweitens, weil ein Teil des Weges, die Erleuchtung zu erlangen, darin besteht, stufenweise mehr wie der Buddha zu werden. Der Buddha ist sehr mitfühlend, deswegen ist Mitgefühl unser Weg. Der zentrale Aspekt von Mitgefühl ist, allen Wesen zu helfen, erleuchtet zu werden.

Weil es sehr viele Wesen gibt und sehr wenige davon aufwachen wollen, wird das eine sehr lange Zeit dauern. Im allgemeinen Mahayana haben wir all dieses Potenzial, es gibt kein lebendes Wesen, keine fühlende Form, keine Form mit einem Geist, die ihre Buddha-Natur nicht verwirklichen kann, aber die Verdunkelung davon macht es zu einer sehr langen Reise für die meisten Leute.

Innerhalb von Mahayana, durch den Weg von Tantra, sagt man, dass es spezielle Methoden gibt, die Erwachen innerhalb einer Lebenszeit ermöglichen. Genauer gesagt, kannst du von einem Zustand des Nicht-Gewahrseins, durch eine radikale Transformation, basierend auf Meditation auf die tantrischen Gottheiten, zu Gewährsein gelangen. Durch Verstehen, dass deine Natur nicht von dieser, bereits erleuchteten, Natur getrennt ist, wirst du zu deinem eigenen Erwachen gelangen.

Die Sichtweise von Dzogchen ist dem ähnlich, aber ein bisschen anders. Im Dzogchen sagen wir, dass Klarheit und Verdunkelung, oder Erwachen und Unwissenheit immer zusammen sind. Von allem Anfang an haben diese beiden Möglichkeiten nebeneinander bestanden. Unsere Natur ist immer bereits erwacht und schläft leicht ein. Diese beiden Kräfte oder Aspekte sind gleichzeitig. Es ist nicht so, dass du eines loswerden musst, um das andere zu haben – weil die Bewegung zur Verdunkelung da sein wird, bis man in einem Zustand des Erwachens bleibt.

Deshalb, auf dem Weg von Dzogchen – was nicht wirklich ein Weg ist, weil er nicht irgendwohin führt – versuchen wir zu erfahren, was gerade im Moment geschieht. Wir bereiten keine Reise vor, um woandershin zu gehen; wir stellen uns nicht vor, dass es eine bessere Art gibt, unsere Leben zu leben.

Wir versuchen zu sehen, was ist die tatsächliche Situation? Kann man ohne Annahme sehen? Kann man klar sehen, was da ist? Derjenige, der klar sieht, ist bereits erwacht. Also, sich im Moment mit dem zu befassen, was da ist, ist Erwachen.

Wenn wir über die Vergangenheit nachdenken, wenn wir über die Zukunft nachdenken, wenn wir ein mittleres Territorium konstruieren, das von den Geschichten und Erzählungen handelt, die wir haben, dann sind wir nicht erwacht. Wir sind in einem Traum, weil die Zukunft noch nicht gekommen, die Vergangenheit bereits vorbei ist und Geschichten keine Substanz in ihnen haben. Zu Erwachen ist fähig zu sein, Aufmerksamkeit direkt auf das, was geschieht, zu lenken. Die meiste Zeit glauben wir, das zu tun.

Zum Beispiel, hier sind wir in diesem Raum. Wir können herumschauen und wir sind uns darüber einig, wir sind in dem Raum. Die Wände sind weiß gestrichen, die Decke steht in einem Winkel dazu, die Teppiche bedecken ziemlich viel Platz in dem Raum. Es gibt spezielle, allgemeingültige Merkmale in diesem Raum, die wir alle identifizieren können. Da sind Heizkörper an dieser Wand, aber nicht an jener Wand. Wir schauen zu dieser Wand hinüber und wir sehen die Heizkörper. Die Heizkörper liefern Hitze. Sehen wir Heizkörper? Sieht irgendwer hier keine Heizkörper? Natürlich, wir alle sehen Heizkörper, weil unserer Augen glücklicherweise noch arbeiten.

Aber die Frage ist, sehen wir Heizkörper oder sehen wir etwas, das wir Heizkörper nennen? Was wir haben, ist eine Vereinigung von Wahrnehmung und Idee. Wir denken, dass da ein Heizkörper ist und die Heizkörper-heit des Heizkörpers ist dort drüben. Und jeder, der schaut, wird sagen, „*Oh, das ist ein Heizkörper.*“. Aber die Heizkörper-heit des Heizkörpers ist hier drinnen [James deutet auf seinen Kopf], sie ist nicht dort. Wir sagen, „*Das ist ein Heizkörper.*“. Sagt der Heizkörper, er ist ein Heizkörper? Nein. Die Person, die sie verkaufte, sagte, „*Das ist ein Heizkörper.*“ Die Person, die ihn kaufen wollte, sagte, „*Ja, stimmt, das ist ein Heizkörper.*“ Ihre begrifflichen Felder, ihre Sätze an Annahmen, was ein Gebäude braucht, wie ein Heizkörper aussieht, kommen zusammen und auf der Ebene des Funktionierens als menschliches Wesen wäre es verrückt zu sagen, „*Das ist kein Heizkörper.*“ Aber die *Heizkörper-heit*, was es als Heizkörper definiert, ist in uns enthalten. Und deshalb bedeutet Dinge klar zu sehen nicht, dass du verleugnest, dass es ein Heizkörper ist, sondern, genau im Augenblick des Sehens des Objektes dort, im Sehen, dass es ein Heizkörper ist, musst du das als eine Begegnung von Subjekt und Objekt erfahren. Etwas ist dort und ich sage 'Heizkörper' und das ist, woraus es sich entwickelt.

Objekte sind nicht selbst-existierend. Das Objekt tritt durch Zusammentreffen mit dem Bewusstsein in Existenz. Der Heizkörper ist eine Erfahrung. Wenn du keinerlei Bewusstsein hättest, wäre es kein Heizkörper für dich. Wenn du jetzt ein pragmatischer, positivistischer westlicher Wissenschaftler bist, wirst du sagen „*Nun, es ist ein Heizkörper, ob ihn jemand sieht oder nicht. Zu sagen, dass es nur ein Heizkörper wird, wenn du daran denkst, ist ein Beispiel für die Perversität von modernem Relativismus und post-moderner Dekonstruktion. Das ist eine Art Wahnsinn.*“. Aber Positivismus selbst ist eine Art Wahnsinn, weil, eindeutig, ohne einen Geist das Objekt keine Form hat, weil das Objekt entsprechend dessen, was ihm unser Geist entgegenbringt, in Existenz tritt. Zum Beispiel, manche Menschen, die hier hereinkommen, werden denken, „*Oh, das ist etwas, das ich stehlen könnte.*“, weil sie einen Geist haben, der die Wahrnehmung des Objektes hat, die Auffassung, dass es ein Heizkörper ist, mit zusätzlichen Auffassungen, „*Diese Heizkörper sind Geld wert. Ich habe einen Schraubenschlüssel, ein Werkzeug, um ihn von der Wand zu nehmen. Ich kümmere mich um mich selbst. Ich kümmere mich nicht um das dumme Gebäude. Deshalb werde ich ihn wegnehmen.*“. Viele Leute stehlen Dinge. Sie denken nicht, „*Das ist ein Heizkörper, der nützlich ist, um uns den dem Raum zu heizen.*“. Sie denken, „*Das ist ein Objekt, das ich auf andere Art nutzen kann.*“.

Wie wir etwas wahrnehmen, hängt von den mentalen Konzepten, die wir haben, ab, kognitiven, intellektuellen Konzepten, aber auch von der *Emotion*, die mit dem Konzept entsteht. Es ist möglich einen reinen Gedanken, frei von jeglicher realer Gemütsbewegung, oder emotionaler Resonanz zu haben, aber das ist sehr selten. Die meiste Zeit ist es ein Aufeinandertreffen.

In der grundsätzlichen Lehre des Buddha von den fünf Skandhas (oder den fünf Bausteinen unserer Existenz) haben wir Form und dann Gefühl. Also schauen wir durch den Raum und sehen einen Heizkörper oder eine Lampe. Wir können jedes Objekt benutzen. Wir können meine Uhr nehmen, sie ist leichter für euch alle zu sehen. Also, hier ist ein Objekt, und dann haben wir ein Gefühl gegenüber dem Objekt. Das Gefühl ist positiv, negativ oder neutral. Das Gefühl ist nicht in der Uhr, weil manche Menschen die Uhr mögen werden und andere nicht.

Gefühl steht in Beziehung, es ist eine Art Brücke, die vom Subjekt in die Welt des Objektes führt. Die ganze Zeit, was wir als in der Welt sein erleben, entsteht mit unserem Erleben von ihr. Es gibt keine Welt *per se*. Die Welt beginnt zu existieren oder ist geboren oder offenbart sich selbst durch die Begegnung des Geistes und dem Objekt, dem Bewusstsein und dem Objekt. Das ist sehr, sehr wichtig, weil, wenn wir das nicht verstehen, dann stellen wir uns immer vor, dass es tatsächlich existierende Dinge in der Welt gibt. Aus buddhistischer Sichtweise ist das in Wirklichkeit Unwissenheit. Nichts ist selbst-existierend. Alle Dinge entstehen infolge von Ursachen und Bedingungen. Dieses Gebäude hier existiert, weil ein paar Menschen an Buddhismus glauben und mit ihrem Glauben an Buddhismus sind sie bereit Geld zu geben, um Räume wie diesen zu machen. Andere Menschen, die an Buddhismus glauben, helfen mit ihrer Arbeit, Räume wie diese zu bauen und die Architektin gibt ihre Zeit, um das zu tun. Das Gebäude ist das Produkt von speziellen Arten der Intentionalität.

Frage: Ich habe eine Frage: Woher tauchen die Objekte auf? Kommen sie vom Lernen, oder was? Als kleines Kind lerne ich und dann entsteht das Objekt in meinem Geist. Oder woher kommen sie? Wenn ich ein Haus sehe, ist es etwas, das vorher jemand zu mir sagte: „*Dort ist ein Haus.*“?

James: Ja. Wenn du kein Konzept von Haus hättest, was würdest du sehen? Deshalb, wenn du kleine Kinder hast, sind sie nicht sicher. Du musst die ganze Zeit auf sie schauen, weil sie brennende Dinge berühren oder sie ergreifen scharfe Messer, oder machen etwas mit dem Gesicht eines Hundes. Dann erschrecken sie sich sehr, weil sie kein Konzept haben, das besagt: „*Steck deinen Finger nicht in das Auge des Hundes.*“

Aber davor war bereits Empfindung, da war 'Ich mag/ich mag nicht'. Kleine Babys machen viele Experimente bezüglich Mögen und stecken Dinge in ihre Münder. Sie haben eine Menge Empfindsamkeit. Sie wissen was gut ist und was schlecht. Und wenn du etwas hast, das du magst und gibst es einem kleinen Baby, wird es nicht notwendigerweise damit spielen, weil es seinen Daumen mag, aber dieses reizende Geschenk, das Oma gebracht hat, mag Baby nicht. Also hat das Baby bereits gefühls-gefärbte Reaktionen auf das, was geschieht.

Fünf Skandhas: fünf Hauptbausteine

Nach und nach, um mehr vollständig menschlich zu werden, lernen wir jede Menge an Konzepten. Aber unser Bewusstsein erreicht nicht seinen vollen Umfang, bevor wir eine Menge an Konzepten haben. Aber die Basis dafür sind die fünf *Skandhas*, die 'fünf Haufen'. Ich weiß nicht, ob du mit diesen Bezeichnungen vertraut bist?

Als Buddha Shakyamuni lehrte, beschrieb er, dass unsere Existenz auf fünf Hauptbausteinen basiert. Das ist eine Sichtweise, die in anderen Schulen des Buddhismus besprochen und untersucht wird, aber sie ist die Basis und sie besagt, dass es Form gibt. Form bedeutet Gestalt und Farbe, was wir in diesem Raum sehen, wenn wir uns umschaun. Was wir tatsächlich sehen, ist Gestalt und Farbe. Wir sehen weiß, wir sehen dunkelblau, wir sehen grün. Das ist es, was wir sehen. Und wir können die Formen sehen. Dem gegenüber haben wir dann eine Reaktion, mögen/nicht mögen/gleichgültig (neutral). Dem gegenüber haben wir eine spezielle, organisierende Vorstellung, in der wir eine Art von 'Gestalt' ausschneiden; die Form nimmt die Bedeutung von etwas Existierendem an. Zum Beispiel, wir schauen auf die Wand. Da sind verschiedene Schattierungen von weiß und verschiedene Formen darin, aber wir könnten in Begriffen der Farbe sagen, es ist alles weiß. Das heißt, wenn ich klar wahrnehme, sehe ich, da sind separate Dinge. Ich habe eine organisierende Wahrnehmung, das ist die dritte Funktion.

Die vierte Funktion ist, Assoziationen aus der Vergangenheit daran anzubringen. Daher bringe ich Geschichten und Konstruktionen herein und ich erzähle jemand anderem, was hier ist. Ich denke, „*Oh, diese Heizkörper sind ein bisschen häßlich. Wäre besser, wenn sie anders geformte hier hätten.*“ Oder, „*Warum haben sie vier an diese Wand montiert und haben sie nicht verteilt?*“ Also beginnst du unmittelbar beschäftigt zu sein und führst eine Unterhaltung über das, was du erlebst. Das nennt man Assoziation oder etwas aufbauen.

Der fünfte Aspekt ist Bewusstsein selbst, welches die Qualität unseres Geistes ist, die mich eines Heizkörpers bewusst sein läßt. Mein Bewusstsein hält das Objekt, es ist ein Begriff von einem Objekt. Ich bin mir also deiner bewusst, daher rede ich mehr mit dir. Indem ich dich anschau, wird mir die Form deines Körpers mehr bewusst. Das ist es, was unser Bewusstsein tut, es nimmt ein Objekt und es

formt sich selbst durch das Objekt, das es nimmt. Unser gesamter Sozialisierungsprozess bereitet uns darauf vor, es zu tun.

Frage: Wenn du verletzt wirst und du kriegst ein Messer in deinen Hals und du hast Schmerzen. Ist es ein Konzept, das du gelernt hast? Du lernst nicht, dass es Schmerz ist.

James: Das ist Empfindung. Schmerz ist Empfindung. Ein Baby hat Gefühl. Babys im Mutterleib haben Empfindungen. Haben sie ein Konzept? Brauchst du ein Konzept von Schmerz, um Schmerz zu fühlen?

Frage: Nein, aber um mir vorzustellen, „*Oh, ich habe ein Messer in meinem Hals..*“

James: Ja, dann brauchst du Konzepte.

Frage: Was ist Schmerz? Ist er ein Konzept, oder...?

James: Es ist eine Empfindung, eine Empfindung, die wir für negativ halten.

Frage: Es ist schwierig sich vorzustellen, dass Schmerz positiv ist.

James: Schmerz könnte positiv werden. Du könntest eine masochistische Tendenz entwickeln und du könntest dann Menschen einladen, dich zu peitschen. Du könntest sogar jemanden fürs Auspeitschen bezahlen. Und du würdest sagen, „*Danke sehr dafür, mir weh zu tun.*“ Deine Beziehung zu einer Empfindung kann sich ändern. Das ist die vierte Qualität von Assoziation. Ein Masochist entwickelt positive Assoziationen zu einem Erlebnis von Schmerz, was wir für nicht unkompliziert halten könnten. Natürlich, Menschen machen viele nicht-unkomplizierte Dinge. Deshalb ist unsere menschliche Kultur so kompliziert, weil wir viele verschiedene Assoziationen haben und wir die Dinge um uns herum durch Sprache kommunizieren. Wir schreiben Bücher und wir machen Filme und Theaterstücke und so weiter. Und so, einfach beim Durchleben deiner Kindheit kommst du mit einer unglaublichen Anzahl von Assoziations-Mustern in Kontakt. Üblicherweise wachst du in einem Haushalt mit deinen Eltern auf und du lernst deine Familienkultur. Aber du gehst in die Schule und Menschen machen Dinge, die in deiner Familie niemals getan werden. Und dann liest du Bücher und siehst Filme und plötzlich sind da all diese verschiedenen Möglichkeiten, die du tun kannst.

Objekte sind ein Konglomerat unserer Assoziationen

Auf diese Weise lernen wir wechselnde Assoziationen auf Merkmale zu legen, daher ist auf diese Weise der Wert des Objektes nicht im Objekt. Hinter euch ist eine Statue von Buddha. Für Buddhisten ist das ein heiliges Objekt. Wenn Buddhisten in diesen Raum kommen und sie dieses Objekt sehen, könnten sie sich davor verneigen, aber wenn ein Muslim rein kommt, könnte er sagen, „*Was soll der Unsinn? Das ist ein geschnitztes Abbild, das ist eine Beleidigung von Allah. Wir sollten es nehmen und aus dem Fenster werfen, weil es Menschen von ihrem wahren Glauben ablenkt.*“. Buddhisten könnten es als gegeben nehmen, „*Oh, eine buddhistische Statue, sehr gut, sehr heilig!*“, aber es ist nicht sehr heilig, es ist ein Stück Metall. Tatsächlich wurde diese Art buddhistische Statue wahrscheinlich in der indischen Stadt Aligarh hergestellt, von Muslimen. Muslime in dieser Stadt sind sehr gute Metallbearbeiter und die Statuen sind billiger als solche, die von Buddhisten in Nepal gemacht werden. Es ist sehr interessant, wenn wir wirklich zu untersuchen anfangen, 'Was ist inhärent an diesem Objekt?'

Das Objekt, das wir als selbst-existierend betrachten, erkennen wir dann als Konglomerat, oder ein Zusammentreffen, eine Mischung vieler verschiedener Faktoren. Das Hauptgebäude hier war ein kleines christliches Kloster, und als es ein kleines christliches Kloster war, hätten sie keinen Stupa im Garten haben wollen. Wahrscheinlich hatten sie ein großes Kreuzifix. Sie hätten gedacht, dass die Schnitzerei eines, an ein hölzernes Kreuz genagelten Mannes, eine sehr gute Sache ist. Als die Buddhisten ankamen, hatten sie vielleicht gesagt, „*Was sollen wir mit einem, an ein Stück Holz genagelten Mann, anfangen? Jetzt können wir einen Mann, der meditiert, an seine Stelle setzen.*“

Buddhismus selbst ist ein Gedankengebäude. Der Weg der buddhistischen Meditation ist es, zu sehen, wie du deine Erfahrung in diese Hüllen, diese Ausarbeitungen verpacken kannst. Du musst damit nicht aufhören, aber wenn du erwachen willst, musst du den dynamischen Prozess des Aufbaus der Welt sehen. Die Welt ist nicht etwas, das durch einen Urknall vor Jahrmillionen erschaffen wurde. Aus dem Blickwinkel buddhistischer Meditation wird die Welt von Moment zu Moment dadurch erschaffen, dass

wir an ihr teilnehmen, weil die Welt, die wir haben, eine Welt der Erfahrung ist.

Wir haben auch eine Welt des Wissens, wir können zum Beispiel wissen, dass es einen Kontinent gibt, der Südamerika heißt. Ich war niemals in Südamerika, in diesem Leben hoffe ich, nicht nach Südamerika zu gehen; ich habe kein Verlangen nach Südamerika zu gehen, aber ich habe Bücher über Südamerika gelesen und ich habe Filme über Südamerika gesehen. Existiert Südamerika? Für mich persönlich existiert es nicht, außer als Konzept. Für all die Menschen, die dort leben, existiert es vermutlich auf eine sehr greifbare Weise. Wie es aber für jemanden in Buenos Aires existiert, während er in ein Café geht und einen guten Kaffee trinkt, das ist kein Konzept. Aber für mich ist Buenos Aires ein Name. Die wissen eine Menge Dinge über Buenos Aires; ich weiß nur zwei Hauptsachen. Ich weiß, dass da eine große Schlacht am Rio Plata während des zweiten Weltkrieges war und ich weiß ein bisschen über die Folter Regimes unter den Generälen. Das sind die hauptsächlichen Dinge, die ich weiß; keine sehr erhebenden Dinge, die man über ein Land wissen kann, aber das ist es, was ich weiß. Was ich meine ist, so ist es, wie die Welt funktioniert, wir schauen auf einen Globus, wir schauen auf eine Landkarte, aber es existiert nicht für uns. Existiert Australien für uns? Auf welche Weise? Es ist ein Konzept. Es wird nur real, wenn du nach Australien gehst.

Frage: Was passiert, wenn du Australien verlässt?

James: Dann hört es auf, real für dich zu sein. Es ist nur eine Ansammlung von Erinnerungen. Das 'wahre Australien' ist eine Erinnerung, die vorbei ist. Und wo ist diese Erinnerung? Sie ist in deinem Geist. Und wo ist dein Geist?

Frage: Also ist es komplett unwesentlich, wo du bist?

James: Nein, es ist absolut wesentlich. Es macht einen großen Unterschied, wo du bist. Wir sind nicht in Australien, wir sind nicht am Strand. Die Sonne scheint nicht. Wir sind in einem nassen, herbstlichen Deutschland. Wir können nicht draussen sitzen. Wir können nicht Surfen gehen.

Frage: Es ist die Qualität des Momentes, von diesem Moment oder dem nächsten Moment ...
[unhörbar]

James: Die Welt offenbart sich selbst durch unsere Beteiligung. Sie ist nicht unbeeinflusst von unserer Beteiligung. Und wir existieren nicht abgetrennt von unserer Beteiligung. Du bist ein Lehrer, das ist es, was du siehst.

Vielleicht versuchst du Geographie zu unterrichten, aber ein paar deiner Schüler schauen aus dem Fenster, mit offenen Augen träumend, mit ihren Stiften spielend. Sie sind nicht da, sie lernen nicht Geographie. Sie sind abwesend. Wenn sie Geographie lernen wollen, müssen sie an der Stunde teilnehmen, deshalb, „*Na los, alle miteinander, schauen wir uns das noch einmal an!*“ Dann, wenn du für kurze Zeit ihre Aufmerksamkeit erlangst, schließen sie sich durch ihre Beteiligung an, wie mit einem elektrischen Stecker, und die Möglichkeit zu lernen beginnt. Aber während du mit offenen Augen in der Klasse träumst, lernst du gar nichts. So ist unser Leben, wir sind entweder hier, oder wir sind nicht hier und wenn wir nicht hier sind, treiben wir dahin. Und selbst wenn wir hier sind, was wir im gewöhnlichen Sinne als hiersein verstehen, in der Klasse Geographie lernen, halten wir das für sehr real.

Im Buddhismus spricht man oft von den zwei Wahrheiten: relative Wahrheit und absolute Wahrheit. Absolute Wahrheit sind Dinge, wie sie sind, wenn sie vollkommen frei von Annahmen und Überlagerungen und Projektion sind. Relative Wahrheit hat verschiedene Ebenen. Die höchste Ebene der relativen Wahrheit, was unsere höchste menschliche Kapazität ist, ist Dinge auf eine einfache Art zu sehen, zu sehen, dass du auf sie projizierst, aber nicht in der Lage bist, aufzuhören auf sie zu projizieren. Je mehr du Dinge als stark real annimmst und je mehr du auf sie projizierst und die Projektion als real betrachtest, desto mehr gerätst du in eine dumpfe, unreine relative Wahrheit. Das ist sehr wichtig.

Im Irak, zum Beispiel, gibt es viele Kämpfe. Jeden Tag werden viele Menschen getötet. Warum machen Menschen dieses Töten? Klar, manche Menschen 'wissen' und wissen auf einer sehr tiefen Ebene, „*Schützen sind Scheiße! Du solltest sie töten, ihre Kehle durchschneiden, wie bei einer Ziege!*“ Menschen glauben das wirklich, das tun sie tatsächlich. Sie meißeln ihre Augen raus, schneiden ihre Genitalien ab. Warum? Weil: „*diese Schützen, sie sind Scheiße!*“ Sie 'wissen' das. Das ist verblüffend. In allen Ländern Europas haben Menschen auf genau der gleichen Grundlage getötet. Im spanischen Bürgerkrieg, wenn

du ein Republikaner warst, oder ein Nationalist, hattest du sehr unterschiedliche Sichtweisen. Quer durch ganz Europa gab es Kriege wie diesen. Vor einhundertfünfzig Jahren, als die Russen gegen die Polen waren, hatten sie das komplett gleiche Ding. Menschen wurden wie Tiere geschlachtet. Das ist es, was wir Menschen tun, wenn sie sagen, „*Ich weiß, wer du bist. Du bist der, der ich weiß, dass du bist. Und weil du der bist, der ich weiß, dass du bist, habe ich jetzt das Recht, mit dir zu machen, was immer ich will.*“ Als die Briten nach Australien kamen, töteten sie eine Menge der australischen Ureinwohner; sie töteten alle Aborigines in Tasmanien. Zur Zeit sind christliche Missionare in Papua Neu-Guinea oben im Wald, um die letzten, noch ursprünglichen, eingeborenen Menschen der Welt zu bekehren, weil sie 'wissen', dass diese Menschen Jesus Christus brauchen und sie Hosen 'brauchen', und sie 'brauchen' es, BHs zu tragen, weil du nicht zivilisiert sein kannst, wenn du keinen BH und Hosen hast... Sie wissen das, und weil sie das wissen, machen sie sich sehr großzügig auf und sammeln Geld in Amerika, um BHs für Stammesmitglieder zu kaufen, um ihnen Würde zu geben. Menschen tun das, es geschieht die ganze Zeit. Du findest diese Missionare überall, weil sie 'wissen', was für diese Menschen das Beste ist. Sie glauben, sie tun Gutes; sie glauben, es ist ihre ethische Verantwortung, die letzten verbliebenen eingeborenen Kulturen in der Welt zu zerstören.

Deshalb werden wir im Buddhismus immer wieder aufgefordert zu fragen, 'Was ist deine Annahme?'. Weil, wenn eine Annahme stark ist, ist sie nicht bloß ein abstraktes, in der Luft baumelndes Ding; sie ist nicht neutral, sie übernimmt Libido, sie übernimmt Prana, Chi, Lebensenergie. Stark geglaubte Überzeugungen sind machtvoll – Überzeugungen von rassistischer Überlegenheit, religiöser Überlegenheit, Überlegenheit des Geschlechtes, das sind Überzeugungen, die das Leben anderer Menschen zerstören.

Im Buddhismus versuchen wir immer zu erkennen: 'Wo ist der Faschist in uns selbst? Was ist der dogmatische Teil von mir, der zu starken Überzeugungen gelangt und diese dann durchsetzen will?' Wir versuchen all das rauszunehmen, einfach zu entspannen. Die allerwichtigste Sache in der Praxis des Buddhismus ist es zu entspannen, ein bisschen loszulassen. Andere Menschen zu unserer Ansicht zu bekehren ist geisteskrank.

Die unreine relative Wahrheit ist überall um uns herum, wo Menschen, auf Grund von Wahnsinn, höllische Dinge tun. Und dieser Wahnsinn besteht darin, dass ihr Geist von Unwissenheit bedeckt wurde. Es ist nicht so, dass Menschen von Grund auf böse wären. Die Menschen, die im Irak morden, sind nicht von Grund auf schlecht, doch böse Dinge werden getan. Es gibt viele nicht explodierte Granaten im Südlibanon, von der jüngsten Gewalttätigkeit dort. Diese Granaten werden Kinder in der Zukunft töten. Die Menschen, die diese Granaten abfeuerten, glaubten, sie würden ihr Land verteidigen und ihre Kinder verteidigen. Das ist es, was wir vorhin betrachtet haben, dass Samsara sehr kompliziert ist.

Wenn wir nachdenken, wird jeder Aspekt des Lebens verbessert

Aus diesem Grund studieren wir die 'Sichtweise' im Buddhismus, weil Buddhas Lehre sagt, 'Schau, bevor du handelst.'. Handeln ist leicht. Psychoanalyse sagt das Selbe, „*Agiere nicht aus. Versuche Einsicht zu entwickeln und denke über deine Situation nach. Erkennen, nicht handeln. Schau.*“ Warum wir Meditation machen, ist zu versuchen zu erkennen, wie verschlossen wir sind, wie voll des Festhaltens wir sind und wie blind wir sind. Therapeuten versuchen auch Menschen dazu zu ermutigen und Lehrer und Bankmanager... Denk an deine Finanzen; warum gibst du weiter eine Menge Geld aus, wenn deine Kreditkartenrechnung bereits immer höher wird? Ist es weise, das zu tun?

Jeder Aspekt des Lebens wird verbessert, wenn Menschen nachdenken, aber Besinnung ist schwierig, so viel leichter ist es, einfach von Dingen gefangen zu sein. Wenn wir in einer schlechten Zeit geboren sind, wenn starke Ideen in der Luft sind, passiert es sehr leicht, mitgerissen zu werden. In der Zeit des Kommunismus im Ostblock haben sich viele, viele Menschen in der kommunistischen Partei engagiert. In der Zeit des Nationalsozialismus in Deutschland haben viele, viele Menschen mitgemischt. Menschen haben sich nicht notwendigerweise deshalb engagiert, weil sie schlecht waren, sondern weil die Macht dieser dogmatischen Systeme gewaltig ist.

Wir alle haben karmische Tendenzen, von solchen dogmatischen Sichtweisen eingenommen zu werden. Auch im Buddhismus haben sich buddhistische Gruppen gegenseitig umgebracht. Buddhistische Gruppen machen schlechte Politik gegeneinander. Buddhismus selbst, als eine Religion, ist nicht frei von diesem Unsinn, aber die buddhistischen Lehren, die Lehren von Buddha Shakyamuni, Padmasambhva, Garab Dorje und so weiter, handeln allesamt vom klaren Schauen.

Nimm wahr, wie du Energie in Dinge steckst und dann glaubst, dass diese Energie zu dem Ding gehört. Es ist nicht so, dass wir das Objekt zerstören müssen. Die erste Stufe buddhistischer Praxis, was wir Hinayana nennen, wird als der Weg der Entsagung beschrieben, weil wir dort sagen, *„Die Macht liegt im Objekt.“* Zum Beispiel, wenn das Wodka ist, dann würden wir sagen, *„Oh, da hier ist eine Menge Wodka, besser nicht alles an einem Nachmittag trinken.“*, weil Wodka sehr stark ist. Weiter könntest du auch sagen, *„Frauen sind sehr gefährlich, weil sie erotische Gedanken hervorrufen können, deshalb sollten wir vermeiden, Frauen anzuschauen. Und wenn wir viel essen, werden wir sehr müde, daher sollten wir nicht zu viel essen.“* Auf diese Weise wurden die Regeln für Mönche und später für Nonnen ausgearbeitet, indem man dachte, *„Ich werde von Dingen in der Welt in Versuchung geführt, deshalb fühle ich mich sicherer, wenn ich diese Dinge auf Distanz halte.“* Die Macht liegt im Objekt und das ist ziemlich nützlich. In der schlimmsten Situation, wenn du deine Sache nicht allzu gut machst, ist es gut gefährliche Objekte zu vermeiden.

Die Macht des Objektes liegt im Subjekt: Beispiel des Wodka

Besser jedoch ist es, wenn wir der Mahayana Praxis folgen können, die darin besteht, das Objekt sehr genau zu analysieren und zu sehen, dass die Macht des Objektes im Subjekt liegt.

Die Macht von Wodka liegt in unserem Geist. Wenn du Wodka auf einen Stein schüttest, wird der Stein nicht betrunken, er beginnt nicht damit, rundherum zu rollen. Es ist die Natur des Geistes, die diese spezielle Eigenschaft von Wodka zeigt. Schüttest du Wodka auf einen Baum, wird es nicht den selben Effekt haben, als ihn deine Kehle hinunter zu gießen. Wenn du ihn auf deinen Kopf schüttest und ihn einmassierst, wird es nicht ganz das Selbe sein, als wenn du ihn deine Kehle hinunter kippst. Es hat eindeutig mit der Beziehung zwischen dem Wodka und dem Bewusstsein zu tun. Die Macht von Wodka liegt in der Struktur von Bewusstsein.

Frage: Wenn ich eine Flasche Wasser austrinke, hat das keinen solchen Effekt, also hat Wodka eine eigene Macht.

James: Freilich, in der Welt haben Dinge wirklich unterschiedliche Qualitäten. Das ist sicher. Die Frage lautet: Wie soll ich mich mit dem hier befindlichen Objekt in Beziehung setzen?

Wenn ich beschließe, *„Oh, Wodka ist sehr stark, sehr gefährlich, ich werde keinen trinken, um mein Leben sicher zu halten.“*, kann ich davor zurückweichen. Der Weg der Entsagung kann dir Sicherheit geben, aber er ist sehr eng. Es gibt viele Dinge, die du vermeiden kannst, um sicher zu bleiben, aber letzten Endes wird deine Welt sehr klein.

Um an der Welt Gefallen zu finden, müssen wir teilnehmen. Deshalb lautet die Frage dann: Wie kann ich teilnehmen, wie kann ich Teil von dem sein, was vor sich geht, ohne mich zu verlieren? Um das zu tun, müssen wir beobachten, wie ich mich verliere. Wenn ich einen Wodka trinke und ich denke mir, *„Mmmh, ich nehme noch einen.“* Was ist dieses *„Ich nehme noch einen.“*? Was ist es, das das verursacht? Wir müssen sehen, wie das Subjekt und das Objekt zusammen kommen. Das zu verstehen ist wirklich wichtig, weil wir dann zu sehen beginnen, Ah ja. Vielleicht fühle ich mich sehr traurig, oder ich bin sehr, sehr müde, ich will nur betrunken werden. Es reicht mir, ich will nur raus aus allem. Dann will ich eine Menge Wodka trinken, weil es mir egal ist. Ein anderes Mal könntest du denken, 'Oh, ein kleiner Drink ist genug, weil ich ein gutes Gespräch haben will'. Also ist der Zustand durch den Alkohol nicht nur durch den Alkohol festgelegt. Er ist durch die Stimmung und die Situation festgelegt. Um zu wissen, wie ich mit Wodka bin, muss ich wissen, wie ich bin.

Wenn ich eine einfache Entscheidung treffe, *„Ich trinke keinen Wodka“*, vereinfacht das das Problem, es erlaubt mir aber auch, mich nicht selbst zu untersuchen. Weil ich mich von Moment zu Moment verändere, wie werde ich wissen, wo ich mit Wodka bin, wenn ich nicht auf mich selbst schaue? Die meiste Zeit schauen wir unseren eigenen Zustand nicht an. Menschen arbeiten und arbeiten den ganzen Tag und dann kommen sie heim und denken, 'Ah, bin ich fertig!'. Sie hätten eine kurze Rast oder Pause einlegen können und ein paar Übungen oder ähnliches machen können, aber sie waren so vertieft in das, was sie machten und die Konsequenzen ihrer Aktivitäten holten sie erst später ein. Das ist eine ziemlich verbreitete Erfahrung.

Teil der Praxis von Achtsamkeit in Meditation ist es, sich selbst vom Moment des Aufwachens bis zum

Moment des Einschlafens zu beobachten und, wenn möglich, noch etwas von der Achtsamkeit mit in den Schlaf hinein zu nehmen. Aber wirklich gewahr sein. Wie sitze ich? Wie atme ich? Wenn du sprichst, wie sprichst du? Nur beobachten, was ist meine Existenz? Dehne ich mich aus, ziehe ich mich zusammen? Fühle ich mich mutig, fühle ich mich ängstlich? Ohne zu blockieren, ohne zu versuchen sich selbst zu ändern, oder sich auf eine besondere Art zu präsentieren, nur schauen, wer man ist.

Die meiste Zeit wollen Menschen besser sein; sie wollen eine bessere Art Mensch sein und im Buddhismus gibt es viele Methoden ein besserer Mensch zu werden, ehrlicher zu sein, härter zu arbeiten, mitfühlender, rücksichtsvoller anderen gegenüber zu sein. Aber um wirklich besser zu sein, musst du überlegen, 'Ok, ich will das verbessern, was ist 'das', das ich verbessern will?'. Wenn wir die Akustik dieses Raumes verbessern wollten, dann könnten wir die Akustik testen, indem wir Klangmeßgeräte verwenden usw. - Dann könntest du beschließen, Ok, wir können ihn auf diese Weise verbessern. Wenn wir herausfinden wollen, was am Motor unseres Autos nicht stimmt, stellen wir es in die Werkstatt. Wenn du irgendetwas verbessern willst, musst du wissen, wie es ist. Schaut das richtig aus? Aber meistens tun wir das nicht. Wir nehmen einen Moment von uns selbst, vielleicht ein Streit mit einem Partner, und dann denken wir, 'Meine Güte, ich darf nicht so zornig werden. Ich muss wirklich mit meinem Zorn arbeiten.'. Dann, für etwa die nächste Woche, bist du nicht zornig. Also, woran wirst du jetzt arbeiten? „Aber ich weiß, ich bin ein zorniger Mensch, weil wir diesen Streit hatten und ich habe mich ein bisschen erschreckt, weil ich richtig gebrüllt habe.“ Wo ist dieser Zorn jetzt, an dem du arbeiten wirst? Menschen sind nicht die ganze Zeit zornig. Da war ein bestimmter Moment. Der Moment mag nicht großartig gewesen sein – das ist ein Werturteil über ihn – aber er ist vergangen. Wie wirst du dich selbst verbessern?

Was ist das 'Selbst', das du verbessern wirst? Die Geschichte von dir selbst, die Erzählung, die du über dich selbst hast, kannst du die ganze Zeit verbessern, ganz so wie ein Schriftsteller, der endlos sein großes Werk umschreibt. Du kannst denken, 'Ah, ich bin egoistisch, ich muss aufhören, so egoistisch zu sein.'. Was ich tun werde, ist eine Check-Liste führen, Selbst-Hilfe-Bücher lesen... Aber dieses 'Selbst', das du verbesserst, ist dein Geschichts-Selbst, dein lebendes Ich. Wie willst du es erwischen, wie willst du es ins Labor stellen, wie willst du es testen, dass du wissen kannst, wo anfangen, es zu verbessern?

Das ist die Sichtweise von Dzogchen. Konzentriere dich nicht auf die Geschichte über dich, versuche dich selbst direkt zu sehen. Durch diese direkte Wahrnehmung findest du vielleicht heraus, dass der, der du bist, nicht der ist, der du zu sein dachtest; und darum, was mit dem gemacht werden muss, der du in Wirklichkeit bist, ist sehr verschieden von dem, was du auf der Basis von dem, der du dachtest zu sein, glaubtest tun zu müssen.

Frage: Wie können wir sicher sein, den Richtigen zu haben?

James: Dann musst du weiterhin schauen, weil du viele Hochstapler finden wirst. Mein Lehrer pflegte immer zu sagen: „Wenn du eine Vision hast, – etwa eine Vision von einem Gott oder ähnlichem – das Erste, was du tun musst ist, sie anschreien. Wenn sie verschwindet, war es nicht das Richtige. Wenn sie bleibt, dann wird es das Richtige sein.“ Genauso in der Meditation, wann immer du eine Lösung findest, musst du sie beuteln; wenn sie bleibt, dann ist sie vielleicht wahr.

Es ähnelt dem Zen-System Menschen einen Koan zu geben, um damit zu arbeiten. Ein Koan ist so eine Art problematischer Ausspruch und du musst eine Lösung für den Koan finden. Dann gehst du zum Meister und schilderst ihm deine Lösung. Sehr oft wirft sie der Meister hinaus, weil deine Lösung nicht die richtige Lösung ist; sie klingt nicht richtig. Dann erschüttert sie der Meister und die Lösung fällt auf den Boden.

Auf die selbe Weise tun wir das in unserer Meditation. Was wir für richtig halten, wenn wir es wirklich beobachten und es nicht das Richtige ist, wird es verschwinden. Wenn es wahr ist, wird es wahr klingen und wahr und wahr. Im Großen und Ganzen, die Sache, die wahr klingt, ist Leerheit. Alles sonst ist unbeständig. Nur Leerheit ist nicht unbeständig.

[Übung & Bewegung ist eine Möglichkeit die frei fließende Natur des Körpers zu empfinden](#)

Vielleicht könnten wir jetzt einfach ein bisschen sanfte Bewegung machen, um uns zu helfen, in unsere Verkörperung zu kommen. Die Hauptsache ist, einfach deine Aufmerksamkeit sehr sanft auf der

unmittelbaren Erfahrung davon, in deinem Körper zu sein, zu halten, während du die Bewegung machst. Eva kann uns bei der sanften Bewegung anleiten.

Der Grund für die Bewegung ist nicht nur die Muskeln zu lockern und beweglich zu sein, sondern wirklich darauf zu achten, was unsere Verkörperung ist. Was ist dieses Ding, das wir haben, oder das wir sind? Bewegung ist wichtig, weil so viele unserer Gewohnheiten in unserem Körper festgehalten werden, so viele unserer Neurosen werden in unserem Körper, in unserem Atem, unserer Haltung, der Fixiertheit unseres Blickes... festgehalten.

Zur Zeit wird in der westlichen Psychologie viel über die Natur des Blickes geforscht, wie, wenn die Augen ruhig und unbeweglich sind, das oft eine Art ist, in speziellen Mustern gefangen zu sein. Wenn sich die Augen mehr bewegen, ist da mehr loslassen. Im alten indischen Tantra gibt es spezielle Praktiken dafür, aber Bewegung ist auch sehr gut darin. Weil, wenn du dich bewegst, werden die Muskeln die ganze Zeit gedehnt und entspannt, und den Muskeln zu erlauben, sich wirklich tief zu entspannen, bedeutet, dass wir Spannung im Körper loslassen. Wenn wir die Spannung im Körper freilassen, fließt unsere Energie freier, sodass die Kanäle, die Bahnen der Energie, sich selbst nach und nach entknoten und dann fühlst du dich wohler mit dir selbst.

Deshalb ist die Bewegung so wichtig. Es geht nicht bloß um Bewegung um der Bewegung willen, oder darum Übungen zu haben, um gesund zu bleiben, sondern es geht darum, die Gewohnheit zu entwickeln, den Körper in Bewegung zu halten. Bewegung ist ungeheuer positiv in Bezug darauf, wie der Körper ist. Der Körper sollte sich bewegen.

Wenn Menschen Dinge tun, wie lange in einer starren Position zu sitzen, ist das eine Methode; es ist nichts, das von irgend einem Osteopathen empfohlen wird. Lange Zeit in einer starren Haltung zu sitzen ist sehr schädlich für den Körper. Du kannst es auf die Art machen, um dem Geist zu erlauben, sich auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren, aber du opferst den Körper, um des Geistes willen. Der Körper ist zur Bewegung geboren. Wir sind geboren, um zu tanzen, nichts anderes. Und überall finden wir uns festgeklebt in Stühlen, sehr oft vor Bildschirmen festgeklebt. Das ist nicht wirklich sehr gut für den Körper.

Bewegung hilft uns, wie ich vorher andeutete, den Körper als Energie zu erkennen. Wenn du deinen Körper als Energie verstehst, wirst du eher in der Lage sein zu sehen, dass alles Energie ist, und anfangen mit der laufenden Bewegung des energetischen Feldes zu arbeiten. Das ist ein zentraler Aspekt der Dzogchen-Praxis. So lange wir stark an einer soliden Annahme von unserer separaten Identität hängen, ist tiefe Meditation unmöglich, weil tiefe Meditation mit Energie arbeitet und du keine Energie erfahren wirst, wenn du sehr fest bist.

Festigkeit ist selbst eine Form von Energie, aber du wirst die Qualität von Energie nicht verstehen, außer sie bewegt sich. Eis ist eine Form von Wasser, aber du könntest ein Jahr lang einen Gletscher anschauen und du würdest nicht verstehen, was Wasser ist. Er ist nur ein großes Stück Eis und du denkst, „*Oh ja, Wasser ist sehr kalt und hart und bewegt sich nicht.*“, was richtig ist, wenn es ein Gletscher ist. Aber wenn du Wasser siehst, das sich bewegt, dann denkst du, „*Ah, das ist Wasser. Und manchmal, wenn es friert, schaut es aus wie Eis.*“ Aber die Natur von Wasser ist nicht, gefroren und hart zu sein. Die Natur unserer Existenz ist nicht fest wie Eis. Doch wir erleben es so.

Bewegung ist eine Möglichkeit, die fließende Natur des Körpers zu erleben, die fließende Natur des Atems; das Gefühl der fließenden Natur des Blutes haben, wie es sich durch den Körper bewegt und dann, wenn wir sitzen, um die Praxis zu machen, haben wir das Fließen der Empfindungen im Körper, das Fließen der Wahrnehmung, das Fließen des Erkennens, das Fließen des Widerfahrens. Alles ist Fließen. Das ist die Lehre des Buddha über Unbeständigkeit. Es gibt nichts Festes, um sich daran festzukrallen. Wir beteiligen uns an einer universellen Bewegung, einem universellen Fließen sich gegenseitig beeinflussender Muster. Das ist es, was unsere Existenz ist. Die Bewegung existiert in Wirklichkeit zu diesem Zweck.

[Praxis]

Genau jetzt, wenn wir sitzen, suchen wir nach keinem äußeren Fokus der Aufmerksamkeit, wie dem Atem; wir konzentrieren uns nur auf Empfindung im Körper. Sitz also auf eine ruhige, entspannte Art und nimm wahr, was auch immer im Körper geschieht.

[Später]

Was den Zeitplan für dieses Retreat betrifft, ist das Hauptprinzip: du musst kein einziges dieser Dinge tun. In dieser Art des Zusammenseins liegt eine Gelegenheit herauszufinden, wo du selbst bist. Hoffentlich sind all die verschiedenen Möglichkeiten interessant und nützlich, aber die ganze Idee unserer Praxis ist, die Natur der Teilnahme zu entdecken; was es heißt beteiligt zu sein. Was ist mit dir, wenn du dich engagierst? Für manche Menschen wird ihre Mitwirkung durch Pflicht gelenkt; ich sollte hineinpassen, ich sollte tun, was mir gesagt wurde, ich sollte ein guter Mensch sein... Dieser Art der Beteiligung fehlt sowas wie Frische, weil sie von Regeln gelenkt ist. Im Dzogchen wollen wir nicht in der Begrenzung einer Regel bleiben.

Viel wichtiger ist es, untersuchen zu können, was ist die Natur der Anpassung an die Regel; was ist der Widerstand gegen die Regel? Weiters, wie ist das Leben, wenn diese beiden Aspekte nicht beachtet werden? Wenn du mit dir selbst in Berührung bist, was erscheint dir dann als die Möglichkeit des Seins?

Wenn wir so sitzen, wenn du müde bist, kannst du dich hinlegen. Du musst nicht auf eine sehr formelle Art sitzen. Es geht darum, in dir selbst zu Hause zu sein. Es gibt viele verschiedene Regeln fürs Sitzen, gemäß der verschiedenen buddhistischen Traditionen. Diese Anleitungen sind sehr weise, die Wirbelsäule gerade zu halten und so weiter. Sie unterstützen spezielle Aspekte, aber für unsere Sichtweise, aus der Möglichkeit des Dzogchen, kümmern wir uns darum, zu erforschen, was unsere gegenwärtige Situation ist. Deshalb, wenn möglich, versuche, dir keine Regel aufzuerlegen und bleib einfach bei dir. Wenn du dich hinlegen und entspannen musst, kannst du das tun. Wenn du das Gefühl hast, du musst auf eine starre Art sitzen, dann kannst du das untersuchen.

Es ist auch sehr wichtig, wenn wir Meditations Praxis machen, wenn du dich bewegen musst, dann beweg dich. Wenn du denkst, dass du andere Menschen stören wirst, wenn du dich bewegst, ist das Allmächtigkeits-Denken. Vielleicht ist jeder andere in diesem Raum erleuchtet und weil sie erleuchtet sind fühlen sie nur Mitgefühl mit dir, wenn du dich bewegst! Statt mit Schmerzen dazusitzen und zu denken, „Ah, ich kann nichts dagegen machen“, beweg dich, wenn du dich bewegen musst. Dann kommst du zurück in die Praxis. Wenn wir denken, „Wenn ich es nicht zusammenhalte, wird es auseinander fallen“, das ist eine Illusion, etwas funktioniert nicht. Vielleicht tun deine Knie weh, du bewegst dich, du kommst zurück in die Praxis... Also zentrierst du immer und je mehr Vertrauen du hast, dass du zurück kommen kannst, desto mehr Freiheit hast du, dich zu bewegen. Das ist das Allerwichtigste.

Es ist kein Gefangenenlager und es gibt keine richtige Art, es zu tun. Die einzig richtige Art es zu tun ist, dich nicht selbst zu betrügen. Und nur du selbst kannst wissen, was es heißt, dich selbst zu betrügen.

Gewöhnlich, für die die mögen, treffen wir uns um sieben am Morgen und machen ein bisschen stilles Sitzen. Es gibt keine Anleitung; wir kommen einfach und sitzen. Wir werden das bis halb acht machen. Danach haben wir hier etwas Bewegung, höchstwahrscheinlich ein wenig Bewegung mit Musik: Eva wird uns dabei anleiten. Es gehören ein paar Schritte dazu und die sind nicht so kompliziert. Eva ist sehr erfahren und geschickt darin sie zu unterrichten und ihr macht sie in eurem eigenen Tempo. Es ist ein Rhythmus zu halten, aber in eurer eigenen Ausdehnung. Wenn du meinst, „Oh, ich kann das nicht“, oder „ich will das nicht machen“, so ist das in Ordnung. Aber was du auch tun kannst ist, genau darauf zu schauen, auf diesen Gedanken zu schauen. Was hat dieser Gedanke für ein Gewicht, was ist seine Wahrheit? Weil, wenn du mit dem Gedanken mitgehst, dann machst du es nicht, was in Ordnung ist, aber vielleicht betrügt dich der Gedanke.

Wir machen das bis ungefähr 8:15 und dann wird es hoffentlich Frühstück geben (8:30) und dann um 9:30 fangen wir hier wieder an. Ich gebe Belehrungen und wir machen ein bisschen Praxis bis Mittag. Da gibt es eine Pause und vielleicht ein paar weitere Bewegungs-Übungen. Mittagessen ist um 1 und um 3:00 kommen wir wieder hier zusammen und werden von 3:00 bis 4:00 wieder etwas Bewegung machen. Nach einer halbstündigen Pause gibt es wieder Belehrungen bis ca. 6:30. Danach Essen und etwas mehr Praxis am Abend.

Irgendwelche Gedanken oder Fragen dazu, bevor wir ein bisschen Sitz-Praxis machen?

Nein? Allerdings freue ich mich immer, wenn ich reden kann. Wenn du ein Gespräch mit mir willst, sag es einfach und wir können in einer der Pausen einen Spaziergang machen und reden. [...] Ich glaube, es bleibt nicht wirklich genug Zeit innerhalb der Strukturen.

Und das wirft einen wichtigen Punkt auf. Wenn du das Gefühl hast, dich zu verlieren, wenn du unglücklich bist, bitte komm und sprich mit mir. Und wir werden versuchen, dass es besser läuft, weil manchmal, wenn wir beginnen auf uns selbst zu schauen, kommen wir mit tiefen Schmerzen und Traurigkeiten in Berührung und wir können versuchen, einen besseren Weg zu finden, mit ihnen zusammen zu sein. Außerdem ist das auch eine Möglichkeit, deine Fragen, deine Unsicherheiten über Meditation vorzubringen und ich werde mein Bestes tun, um dir dabei zu helfen. Ok?

Vielleicht, heute abend, machen wir bloß ein wenig stille Sitz-Praxis, wie schon vorher. Wir werden das ungefähr eine halbe Stunde lang machen.

Donnerstag 19. Oktober, abends

[Praxis]

Bevor wir abrechnen werde ich ein kleines bisschen übers Schlafen sagen. In der buddhistischen Tradition wird Männern empfohlen, auf ihrer rechten Seite zu schlafen und Frauen, auf ihrer linken Seite. Während du dich auf die entsprechende Seite legst, ist die Hand unter dem Kopf, umschließt sanft dein Ohr und dein Daumen liegt am Unterkiefer. Fährst du deinen Unterkieferknochen entlang, findest du eine kleine Einkerbung und du findest diese kleine Schräge. Das ist der Platz, wo dein Daumen liegt. Du legst dich einfach mit ausgestreckten Beinen auf die entsprechende Seite. Während du auf diese Art einschläfst, kannst du dir eine kleine Kugel aus weißem Licht im Bereich deines Herzens vorstellen und es wird geglaubt, das bringt etwas mehr Helligkeit in Träume.

Freitag, 20. Oktober, morgens

Der Geist als Gefäß

Eine der Fragen, die wir vielleicht haben, ist, „*Warum ist es so schwierig eine konzentrierte Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten? Warum ist es so, dass Objekte, wie Gedanken, Gefühle, Fantasien und so weiter in unserem Geist auftauchen und in der Lage zu sein scheinen, uns aus uns selbst heraus zu ziehen und in uns einzudringen?*“. Da ist eine Art undichte Stelle, äußere Dinge sickern rein, innere Dinge sickern raus.

Die Metapher vom Geist als Gefäß ist sehr traditionell; es ist nicht etwas, das von Donald Winnicott erfunden wurde, wie viele Menschen denken. Betrachtet man den Geist als Gefäß, wenn er Probleme hat, muss er in etwas gewickelt werden, um ihn abzudichten. Wenn du einen Plastiksack mit einem Goldfisch darinnen hättest und er würde anfangen auszulaufen, würdest du ihn in einen zweiten Plastiksack stecken wollen, um das Wasser zu halten und den Goldfisch vorm Sterben zu retten. Es ist genau so. Wir lernen viele, viele Dharma-Methoden um eine extra Umhüllung um uns zu legen, dass sowohl die guten Dinge, die wir haben, nicht entweichen, als auch die schlechten Dinge nicht in uns einfließen können.

Auf einer äußeren Ebene kann das durch Ablegen von Gelübden erreicht werden, indem man verspricht, etwas nicht zu tun. Zum Beispiel geben Mönche das Versprechen, nach Mittag nicht zu essen. Wenn sie hungrig sind, hält sie die Kraft ihres Gelübdes standhaft und beständig an ihrer Absicht. Das Gelübde wirkt als eine Art von Gefäß; es schützt sie vor etwas, das sich in ihnen bewegt.

Gelübde formalisieren den Vorsatz und Mönche unterstützen das, indem sie eine bestimmte Kleidung tragen, indem sie ihren Kopf rasieren, die Augenbrauen und so weiter. Dich selbst anders aussehen zu lassen bedeutet, dass dich andere Menschen auf eine andere Art behandeln und andere Erwartungen an dich haben, was hilft, eine Art von Beherrschung aufrecht zu erhalten. Nachdem Mönche und Nonnen im Allgemeinen in Klöstern leben, leben sie mit Menschen zusammen, die die gleichen Sachen machen, was eine Art von Synergie erschafft – geteilte Energie, die die Möglichkeit, diesen Weg aufrecht zu erhalten verstärkt.

Allgemeiner, wir, die wir keine Mönche oder Nonnen sind, haben daran teil, wenn wir Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehmen. Zuflucht nehmen hat das zugrunde liegende Prinzip, dass, wie wir sind, wir nicht ausreichend sind; wir brauchen noch etwas, uns zu helfen, nützlich zu sein – nützlich für uns selbst und nützlich für andere. Was also ist diese andere Sache, die wir in der Zuflucht tun? Zuflucht bedeutet, *ich werde einen Bezugspunkt für meine Aktivität nehmen, um mich gegen meine*

gewohnheitsmäßigen Impulse zu schützen, sodass ich nicht alleine bin.

Menschen machen das die ganze Zeit, zum Beispiel, wenn du in professioneller Funktion mit anderen Menschen arbeitest, musst du ein Gefühl für die Würde und Verantwortung deines Jobs haben, um nicht deinen eigenen Impulsen zum Opfer zu fallen. Wenn du ein Geschäft führst, wenn du in einer Bank arbeitest, wenn du mit Geld arbeitest, musst du ein Gefühl dafür haben, *'ich mache meinen Job, deshalb sollte ich nicht damit beschäftigt sein, Geld aus meinen Kunden zu pressen oder meine Kunden zu bestehlen.'*

Die Funktionen an dritter Stelle um zweiteilige Vereinigung zu unterbrechen

Die Idee ein Profi zu sein, einen anständigen Job zu haben, dient als eine Art Sicherheitsbehälter. Ärzte legen den hippokratischen Eid ab und andere Fachleute im Gesundheitswesen haben berufliche Verhaltensregeln, einen ethischen Kodex und das ist eine Art von Zuflucht, weil es bedeutet: *'Wenn ich in einer Situation bin, in der ein gewisser Reiz für mich da ist, den Weg zu verlassen, dem ich folgen will, ein Reiz mich zu verlieren, wirkt diese Kraft als dritter Ort, um die Vereinigung der Zweiergruppe, die Vereinigung der Zwei zu unerbrechen.'*

Zum Beispiel, wenn ein Arzt Sex mit seinem Patienten haben will, ist das offensichtlich wohl keine sehr gute Idee, selbst wenn es beide tun wollen. Die Vorstellung einer professionellen Verantwortung hilft dem Arzt über die Natur der erotischen Gefühle, die innerhalb einer beruflichen Konsultation entstehen, nachzudenken. Also wird die Intensität der zweiteiligen Erregung dadurch unterbrochen, noch einen dritten Platz zu haben.

Ein anderes Beispiel, wenn du meditierst, könntest du beschließen deine Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten. Dann taucht ein Gedanke auf und in dem Moment, in dem der Gedanke auftaucht, wird dein Geist sehr an diesem Gedanken interessiert sein; sie bilden eine vereinigte Zweiergruppe, sie verlieben sich ineinander, wenn du so willst. Dein Geist fällt in das Objekt hinein, das Objekt vermischt sich mit deinem Geist – du bist für eine Weile darin gefangen. Wenn du deine Absicht, auf deinen Atem konzentriert zu bleiben, benutzen kannst, so wird das die Dreiecksmethode sein, die dich rausholt. Fast alle Dharma-Modelle, solange sie nicht wirklich non-dual sind, funktionieren durch Triangulation.

Fast alle Formen von Psychotherapie funktionieren auf der Basis der Dreiecksmethode. Kognitive Verhaltenstherapie ist nichts anderes als der Prozess der Triangulation, was soviel heißt, wie einen Raum zu öffnen, in dem über Dinge nachgedacht werden kann. Zwei werden sehr leicht eins, aber Dreiecke sind schwierig. Liebes-Dreiecke sind sehr schmerzvoll. Wenn du ein Liebes-Dreieck hast, ist keiner spannungsfrei in dieser Situation. Auf die selbe Weise, wenn du ein Meditations-Dreieck hast, wirst du dich nicht so leicht verlieren.

Ein Aufpasser könnte deine Ausdrucksweise beengen, aber er verhindert, dass du dich verlierst

Wenn wir Zuflucht nehmen, errichten wir eine Dreiecks-Struktur; wir versuchen das in Begriffen von mir und meinem schlechten Karma, von mir und meinen Tendenzen mich zu verlieren, zu sagen, der Dritte wird immer da sein; der Anstandswauwau wird immer da sein. Der Anstandswauwau bedeutet im Deutschen die dritte Partei. Es ist wie, einen Aufpasser zu haben. Wenn du sagst, *'Ich nehme Zuflucht zum Buddha'*, bedeutet das, wenn du ausgehst um Spaß zu haben, ist der Buddha bei dir. Es ist, wie deine Mutter bei dir zu haben. Du willst auf eine Party gehen, versuchen jemanden anzuquatschen, wenn deine Mutter neben dir steht, ist das viel schwieriger. Es beengt deine Ausdrucksweise.

Wenn du den Buddha bei dir hast, dann verlierst du dich nicht so, weil du dich erinnern musst: *'Der Buddha sieht, was ich tue. Ich will eine gesunde Beziehung zum Buddha, aber ich will auch diesem Impuls folgen. Wie kann ich beides machen? Wenn ich den Buddha vergesse, genieße ich den Impuls, aber danach fühle ich mich dann schuldig. Wenn ich beim Buddha bleibe, kann ich dem Impuls nicht folgen, aber ich will den Impuls haben...'*

Das ist die Basis der Entwicklung eines normalen Bewusstseins. Bewusstsein und Gewissen sind stark miteinander verbunden. Die Über-Ich Funktion – die Funktion der Idee vom Gesetz, oder eines Gelübdes, oder einer Ausrichtung als Abwehr gegen das Eintauchen in Impulsivität, unbewusstes Verhalten und Ausagieren – besteht in allen Kulturen. Deshalb müssen Kinder in traditionellen Formen der Kultur ausgebildet werden, damit sie sich nicht in ihren eigenen Impulsen verlieren. Siehst du Eltern

mit ihren kleinen Kindern, so halten sie ständig eine Konversation aufrecht, um dem Kind zu helfen, sich selbst zu unterbrechen. Die Mutter wird fragen: „Wie oft habe ich dir gesagt, wasch deine Hände vor dem Essen?“ „Aber ich bin hungrig!“ Der Impuls des Kindes ist völlig normal und natürlich, ich bin hungrig, deshalb will ich essen. Und ihre Mutter sagt diese Sache übers Händewaschen. „Warum sollte ich meine Hände waschen? Ich will das Essen in meinen Mund stecken. Ich bin glücklich, so zu essen....“ Wir aber sagen, entsprechend unser Kultur: „Nein, du musst zuerst deine Hände waschen.“ Es dient dazu, mehr Achtsamkeit zu entwickeln. Kinder können das nicht für sich selbst erarbeiten.

Auf der Ebene von Impulsen, sind wir wie große Kinder. Wir wollen dem Impuls folgen, aber die Sache mit einem Impuls ist die, dass er dazu neigt, eine sehr kurze Vorrorausschau zu haben. Wir werden von etwas gefangen und verlieren das größere Bild. Menschen, die sehr wenig psychologische Integration haben, fallen ständig in Aktivitäten und sind hinterher bestürzt über die Auswirkung. Sie haben es nicht kommen sehen.

Du kannst nur etwas kommen sehen, wenn du schaust. Und du kannst nur auf den Horizont schauen, wenn du nicht komplett in das vertieft bist, was direkt vor dir liegt. Deshalb, um das zu tun, musst du triangulieren; du musst doppelt sehen – auf das Feld schauen, die gesamte Umgebung der Erfahrung und auf die unmittelbare Hauptbeschäftigung. Du pulsierst zwischen einer nahen Sicht und einer breiten Sicht.

Denk an Gespräche, die du hattest, oder Freunde mit denen es leicht ist, ein Gespräch zu führen. Ich finde, dass wenn wir mit Menschen sprechen, die zuhören können und wenn wir in Kontakt mit unseren eigenen Gefühlen sind, sie auf das antworten können, was wir sagten. Genauso, wenn wir auf das hören können, was **sie** sagen, während wir mit **unseren** Gefühlen in Kontakt sind, können wir ihnen antworten. Das ist, wenn du wirklich eine Kon-versation hast, ein hin- und herbewegen zwischen zwei Menschen, die etwas miteinander verflechten. Wie auch immer, zu einem großen Teil der Zeit, wenn Menschen sprechen, sind es aufeinander folgende Monologe, jemand sagt sein Stück und dann ist da eine Stille. Du könntest dasitzen und dich fragen: 'Was antworte ich darauf?', weil sie nicht zu **dir** sprachen, sondern sie sprachen zu *sich selbst*.

Auf diese Weise kannst du sehen, wie die Person nicht in der Welt ist. Sie spricht wegen eines Impulses, der Notwendigkeit etwas Spannung in ihr zu befreien. Sie kommunizieren nicht, weil der andere für sie nicht existiert. Das ist sehr wichtig, weil, wenn Menschen viel auf diese Weise monologisieren, ist es sehr schwer, mit ihnen auszukommen. Alle neurotischen Strukturen sind monologisch. Sie sind selbst-vertieft; Arten des Anspruches an die Welt sind: 'Sei so mit mir zusammen, wie ich bin, weil ich nicht so mit dir zusammen sein will, wie du bist.' Sie sind im Grunde regressiv, das Benehmen kleiner Kinder. Aber um in der Welt erwachsen zu sein, müssen wir mit anderen zusammen sein, während wir mit uns selbst zusammen sind und, wie wir später sehen werden, ist das die Basis von Non-Dualität.

Ich und andere sind nicht voneinander getrennt, aber allein auf der Basis von gutem Benehmen, ganz zu schweigen von Mitgefühl oder Altruismus, ist es sehr hilfreich, die Existenz von anderen zu beachten. Weil uns andere Menschen auch unterbrechen! Wenn ich Therapie Gruppen leite ist es immer sehr tragisch, Menschen zu sehen, die nur reden. Sie sprechen und keiner antwortet, weil es nichts zu sagen gibt. 'Was willst du sagen? Warum erzählst du uns das?' Du kannst sehen, dass Sprechen für sie einfach eine Freisetzung von Druck ist, ob die Situation passend ist oder nicht.

Eine der Funktionen von Meditationspraxis ist, die Fähigkeit zu bedeutungsvoller Kommunikation zu entwickeln, um gedankenvoll zu sein. In der Tradition wird gesagt, der Buddha lehrte vierundachtzigtausend verschiedene Arten des Dharma, weil er sehr einfühlsam gegenüber verschiedenen Arten von Menschen war. Wenn er Menschen begegnete, versuchte er einen Weg zu finden, das, was er sagte, so zu gestalten, dass es zu ihnen passte.

Eines der Dinge, vor denen wir Zuflucht nehmen müssen, ist unser Selbst-Vertieftsein, unsere gewohnheitsmäßige Resonanz innerhalb eines sehr engen Bandes, sodass wir immer nur 'uns selbst' tun, wir sind, wer wir sind. 'Ich bin meine Persönlichkeit und deshalb ist das alles, was ich tun kann.' Wir werden nicht in der Lage sein, anderen Menschen zu helfen, oder bloß mit ihnen in Kontakt zu treten, wenn wir nur wir selbst sind. Um Teil der Welt zu sein, müssen wir die Welt spüren, nicht nur uns selbst spüren.

Zuflucht zu nehmen in Buddha, Dharma und Sangha ist eine Möglichkeit, die Verbindung mit der Welt zu verbessern. Wir nehmen nicht vor der Welt Zuflucht und ziehen uns von ihr zurück, vielmehr *ziehen*

wir uns von den Störungen unseres Kontaktes zur Welt zurück.

Was sich unserem Zusammensein mit anderen Menschen in den Weg stellt sind die Wurzel-Gifte Unvernunft, Anhaftung, Verlangen, Besitzergreifung und Abneigung, Zorn, Hass und so weiter. Unvernunft, *ti muk* auf tibetisch, bedeutet eine Art von Dumpfheit oder Dunkelheit. Es ist eine Art von Selbst-Vertieftsein. Das Licht ist nicht an; wir wandern umher, in unseren eigenen Gedanken, nicht wirklich in Beziehung zu anderen.

In dem Dorf, wo wir gerade zusammen gekommen sind, glaube ich, dass die meisten der Einheimischen, wenn sie einander sehen, sich mit einem 'Hallo' begrüßen. Das heißt, es gibt eine Erlaubnis, eine Einladung den anderen Menschen zu unterbrechen. Wo ich in London lebe, gibt es keine Erlaubnis, heutzutage, das zu tun. In der Stadt haben Menschen keinen Augenkontakt; oft würdigen sie die körperliche Anwesenheit einer anderen Person nicht, indem sie vermeiden, jemanden zufällig zu treffen und sie sagen nicht einmal 'Hallo'. Das heißt, dass ich, um mich selbst zu schützen, weil da so viele Menschen sind, mich in einer Welt von Einem verschließe, aber ich bin dann zu mir selbst verdammt. Ich habe nur meine eigenen Gedanken. Das ist ein grausames Schicksal. Die soziale Isolation städtischen Lebens ist eine Strafe. In einem Dorf könnte jemand sagen: „Hallo. Wie geht's heute?“, oder was ähnliches und du bist aus dir selbst herausgenommen. Du bist eingeladen, den Gang zu wechseln, dich in eine andere Richtung zu bewegen. Das ist wirklich wichtig.

Wenn wir Zuflucht zum Buddha nehmen, führen wir eine weitere Rolle in unsere intra-psychische Ausstattung, in unsere Existenz ein. Der Buddha ist bei uns und du kannst eine Konversation mit dem Buddha aufrechterhalten. Was würde der Buddha denken? Du kannst die Gegenwart Buddhas in deinem Geistesstrom lebendiger machen, sodass *der Buddha ein Unterbrecher der Gewohnheit der Voreingenommenheit und des Selbst-Verschließens wird*. Das ist sehr, sehr wichtig, speziell für Menschen, die für sich selbst leben. Es ist sehr leicht, sich im Strom der eigenen Gedanken zu verlieren. Manchmal sind diese Gedanken glücklich, manchmal sind sie traurig, aber sie neigen dazu, die selbe Geschmacksrichtung zu haben.

Unsere Kapazität ist unendlich; alle Wesen haben Buddha-Natur – das bedeutet, auch wir haben Buddha-Natur. Wir können alles tun, wir können friedvoll sein, wir können zornvoll sein, wir können sein wie Mönche oder Nonnen, wir können sehr erotisch sein, wir können reich, wir können arm sein; wir können vieles sein. Aber wenn wir immer nur wir selbst sind, werden so viele Möglichkeiten nicht vorhanden sein.

Zuflucht handelt nicht vom sich zurückziehen, sondern vom mutiger werden

Eines der großen Dinge, die Sigmund Freud machte, war, den Begriff 'freie Assoziation' zu entwickeln. Es war auch etwas, das im damaligen Zeitgeist war, mit automatischem Schreiben und so weiter, aber er entwickelte es auf eine interessante Weise. Eines der großartigen Dinge bei freier Assoziation ist, dass die Person, im Bewusstsein des Inhaltes ihres Geistes, wie er bei freier Assoziation enthüllt wird, in ihrem fundamentalen Glauben darüber, wer sie ist, in Frage gestellt wird. *'Weil, wenn all das Zeug ich bin, dann bin ich nicht der, der ich zu sein dachte. Wenn all das herauskommt, dann kann die Persona, das korrigierte und präsentierte soziale Ich oder die Geschichten, die ich mir selbst über mich erzähle, nicht wahr sein, weil offensichtlich all das andere Zeug da ist.'*

Und das ist sehr radikal; also ist ein Teil vom Zuflucht nehmen im Buddha nicht, den Buddha um uns zu wickeln und uns kleiner zu machen, sondern eine Zuflucht zu haben, die es uns erlaubt, raus zu gehen und mehr Experimente zu machen. Zuflucht zum Buddha sollte uns mutiger machen herauszufinden, wer wir sind und herauszufinden, wie andere Menschen sind; herauszufinden, was dieses Samsara ist und herauszufinden, wie man aus ihm rauskommen könnte.

Es ist nicht Zuflucht als sich abzuwenden, sondern vielmehr Zuflucht als sich selbst zur Verfügung zu stellen, Wege zu finden präsent zu sein mit dem, was da ist. Der Buddha präsentiert, nach der Mahayana Sichtweise, die Möglichkeit deine eigene Buddha-Natur zu erwecken. Wenn wir also Zuflucht zum Buddha nehmen, nehmen wir nicht bloß Zuflucht zu einem historischen Buddha, der Linie vieler historischer Buddhas, sondern wir nehmen Zuflucht zu unserer eigenen Buddha-Natur; dass Buddha, als Möglichkeit des Erwachens, in uns selbst anwesend ist und sogar unsere wahre Natur ist. Es ist die Natur, die wir immer hatten und wir niemals verlieren können.

Was wir für unsere wahre Natur halten sind Dinge, die wir die ganze Zeit verlieren, egal ob Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Neigungen, unsere Persönlichkeiten, alles verändert sich im Laufe der Zeit, unsere Kleidung ändert sich, die Art unserer Nahrung ändert sich, viele Dinge, von denen wir glaubten sie wären unser, sind es nicht mehr. Was bleibt, ist die Buddha-Natur.

Zuflucht zum Dharma zu nehmen bedeutet, Zuflucht zum gegeben-sein der Buddha-Natur zu nehmen. Dharma ist die Lehre darüber, wie Dinge wirklich sind. Und wie Dinge wirklich sind ist, dass unsere Natur offen ist. Also bedeutet es nicht, zu einer Menge Büchern und Belehrungen Zuflucht zu nehmen; im Grunde genommen bedeutet es, Zuflucht zu dem zu nehmen was da ist, was heißt, sich selbst zu einem Weg der Meditation zu verpflichten, weil Meditation einfach eine sehr nützliche Methode ist, mit allem was da ist, in Berührung zu sein.

Dann haben wir die Sangha. 'Sangha' kann sich auf die Sangha der Entsagenden beziehen, die Mönche und Nonnen, die ihre gewöhnliche soziale Existenz aufgegeben haben, um den Dharma zu praktizieren. 'Sangha' kann sich auch auf die Bodhisattva Sangha beziehen, jenen, die ein Gelübde zum Wohle aller Wesen abgelegt haben; insbesondere ist die Bodhisattva Sangha jene, die etwas erreicht haben, die wirklich eine Wärme von Liebe und guter Absicht entwickelt haben.

Allgemeiner kann 'Sangha' jeden meinen, weil das Wort ein Treffen, eine Gruppe bedeutet. Sangha bedeutet 'zusammenkommen'. Wer kommt zusammen? Gerade jetzt kommen wir hier in diesem Retret zusammen und einige andere Menschen treffen sich dort unten.* Wir wollen uns hier heroben treffen, was bedeutet, wir treffen uns nicht mit ihnen; sie treffen uns nicht mit uns, sie haben ein separates Treffen. Aber wir treffen uns auf einer anderen Ebene, weil wir alle Buddhisten sind. Daher treffen wir sie, „Oh, hallo, Buddhist!“ Wir treffen uns auch als menschliche Wesen und wir können uns auch als fühlende Wesen treffen. Wie der heilige Franziskus können wir sagen, „Hallo, Fliege. Hallo, Kuh.“. All diese Tiere, sie sind unsere Brüder und Schwestern.

Wir sind alle eins im Dharmakaya, verbunden mit allen fühlenden Wesen

Alle fühlenden Wesen sind unsere Sangha, weil wir mit ihnen verbunden sind. In der Mahayana Tradition, wie manche wissen, wird das mit der Vorstellung entwickelt, dass in unseren vergangenen Leben, alle Wesen irgendwann unsere Mutter waren. Andere fühlende Wesen sind keine Fremden für uns. Aus der Sicht von Tantra und Dzogchen sind sie keine Fremden, weil sie im selben Mandala existieren, oder im selben Dharmadhatu.

Alle Wesen entstehen und befinden sich innerhalb des Raumes der Erfahrung. Wir teilen den Raum mit allen Wesen. Daher ist Zuflucht zur Sangha zu nehmen, zu erkennen, dass du nicht alleine bist. Du hast keine verschiedene, isolierte Existenz, sondern, seit allem Anfang an, bist du mit allen Wesen verbunden. Das könnte sich wie eine Last anfühlen, weil es in mancher Hinsicht leichter ist, sein eigenes Leben zu haben und mit den Dingen nur in deinem eigenen Rhythmus umzugehen. Doch die Tatsache, mit allen anderen verbunden zu sein, wirft die radikale Frage auf: „Nun, wenn ich mit jedem anderen verbunden bin, wie können andere Menschen tun, was sie tun? Ich tue nicht, was sie tun und sie tun nicht, was ich tue!“ Wir müssen nicht homogenisieren. Wir müssen nicht alle dieselben werden. Wir können verbunden sein und sogar identisch, während wir verschieden sind.

Frage: Wie können wir identisch sein, während wir verschieden sind?

James: Warum nicht? Wenn du meinst, du hast die selbe Identität, was ist dann die Basis deiner Identität?

Frage: Ich habe die selbe Identität, wie jemand anderes?

James: Ja. Heutzutage machen sich Menschen über Identitäts-Diebstahl Sorgen, wo Menschen deine Bank-Daten nehmen und Geld von deinem Konto abheben etc. Terroristen machen das mehr und mehr, aber wir sprechen nicht über Identität auf dieser Ebene. Allgemein gesagt, in den meisten Kulturen herrscht ein großer Druck auf soziale Übereinstimmung und obwohl im Westen Menschen mehr erlaubt wird anders zu sein, lautet die allgemeine Botschaft, 'Jeder ist in der Gesellschaft und vor dem Gesetz gleich.'

* Das 'Eifel Retreat' findet auf dem Grund des Karma Kagyu Kamalashila Institutes statt, welches hügelabwärts des Raumes ist, wo James spricht.

Aus der Sicht des Buddhismus jedoch sind wir alle eins im Dharmakaya, wir sind alle eins in unserer Buddha-Natur. Das ist unsere grundlegende Identität. Was von Moment zu Moment geschieht ist keine Identität. 'Unwissenheit' bedeutet zu denken, dass, wer du bist, deine Identität ist.

Die einzige wahre Identität ist die Buddha-Natur. Alles andere ist die Energie des Dharmakaya, die sich bewegt, wie die sich kräuselnden Wellen des Ozeans. Es ist völlig unbegreiflich. Aber wir leben in einer Welt, wo Menschen glauben, dass dein Ausweis deine Identität ist. Gerade jetzt, in England, wird auf neue Ausweise umgestellt, die Iris-Scans und Fingerabdrücke und jede Menge elektronischer Daten beinhalten, weil der Staat seine Bürger inbesitznehmen will. Er ist dabei, seine eigenen Kinder zu essen, wie Kronos, der Gott der Zeit. Es gibt viele solcher Mythen.

Im Buddhismus sagen wir etwas völlig anderes, was wir glauben zu sein ist nicht, was wir sind. Die Wahrheit unserer Existenz ist völlig unbeschreiblich. Und trotzdem ist sie da, von Moment zu Moment. Deshalb wird in einer ähnlichen Tradition, dem Taoismus*, gesagt, 'Jene, die wissen, reden nicht. Jene, die reden, wissen nicht.'. Deshalb rede ich hier! Es ist sehr wichtig Worte zu verwenden, um über Worte hinaus zu gelangen. Worte an sich sind nicht die Antwort.

Wenn du Zuflucht zum Dharma nimmst und zu einer Dharma Belehrung gehst, ist es wichtig darüber nachzudenken, wie dem Dharma zuhören. Was ist die Erfahrung? Manche Ideen sind vielleicht brauchbar und du kannst sie aufschreiben und darüber nachdenken. Das Wesentliche jedoch, ist zu versuchen, die Qualität der Energie zu erfassen. Wittgenstein und viele andere trafen eine klare Unterscheidung zwischen sagen und zeigen. Für Wittgenstein kann die Hauptqualität unserer Existenz gezeigt werden, aber sie kann nicht gesagt werden. Wie wir wahrscheinlich mit unseren eigenen kleinen, gebrochenen Herzen wissen, ist es sehr leicht zu sagen, „Ich liebe dich“, und viele Menschen sagen, „Ich liebe dich“, aber sie zeigen uns nicht viel Liebe.

Zeigen und sagen sind sehr verschieden. Was wichtig ist, ist zeigen. Zeigen ist wichtig, weil es energetisch ist. Also ist der Grund von dieser Art Begegnung, dass wir wir uns jeder auf vielfältige Weise zeigen. Ich versuche euch meine Existenz zu zeigen und ihr versucht zu existieren und euch selbst zusammen zu zeigen. Und durch das vermehren wir die Möglichkeiten unserer Lebendigkeit und unserer Verbindung und unserer Unendlichkeit. Zu Belehrungen zu gehen hat nichts damit zu tun, Dharma anzusammeln als eine Art von Wissen, wie Eichhörnchen Nüsse für den Winter einlagern. Vielmehr hat es mit einer Gelegenheit zur Darstellung und Interaktion zu tun, durch die wir zur höchst unbegrenzten Wahrnehmung von uns selbst zurückgebracht werden. Auch das ist die Funktion von Zuflucht.

Wenn wir Zuflucht nehmen und unsere Zufluchts-Verse rezitieren, drücken wir uns selbst aus, wir machen Töne, wir stellen uns etwas vor, so öffnet sich unser Geist, unsere Vorstellungskraft öffnet sich, unsere Lungen öffnen sich, die Stoffwechselfvorgänge werden angeregt und wir erlauben uns selbst in diesem Klang einfach präsent zu sein. Wir machen keine Tätigkeit, sondern wir erleben eine andere Art des sich Manifestierens. Durch das Finden neuer Formen von Manifestation erfasse ich die Tatsache: 'Ich bin Manifestation, Moment für Moment. Das bin ich.'.

Darum machen wir Bewegung und singen und sitzen still, um zu erfahren: 'Oh, das sind verschiedene Arten, was ich bin.'. Weil sie verschieden sind, bedeutet es, das was ich bin, ist nicht unveränderlich. Manchmal bin ich still, manchmal bewege ich mich, manchmal singe ich. Ich bin jedes dieser Dinge. Das 'Ich' ist pluralistisch. Das 'Ich' ist der Begleiter des Moments unserer Manifestation. Es ist nicht dahinter, es ist nicht die Fabrik, die die Manifestation erzeugt, sondern es ist einfach dort präsent. Das 'Ich', das Selbst ist der Genießer des Momentes. Aber, natürlich, wir machen uns Sorgen und wir sind ängstlich und wir sind gedankenverloren. Wir genießen den Moment nicht so sehr. Deshalb, wenn wir das Zufluchts-Gebet singen, ist ein wichtiger Teil, einfach unsere Stimme zu genießen, unsere Verkörperung zu genießen. Wir machen diese wundervollen Klänge. Sei einfach vollkommen präsent, die Resonanz in deiner Kehle spürend, spürend, wie sie sich in deinem Bauch anfühlt: „Ah, das ist meine Existenz, weit, schön.“. Und sie lebt, groß, in einem Raum mit anderen Menschen.

*Oder, Daoismus

Meine Größe drückt nicht auf andere Menschen. Du kannst auch groß sein, wir alle können groß sein. Es ist Platz für alle, sehr groß zu sein. Das ist sehr schön. Dann kannst du sicher sein, dass vollkommen weit und ausdrucksstark zu sein, kein Angriff auf andere Menschen ist. Vielen von uns, als wir Kinder waren, wurde gesagt: „Schhh, mach nicht so viel Lärm. Mach das so, nicht so ...“. Wir wurden in Schubladen der Konformität gepresst. Aber in dieser Praxis ist das einzige Ding, dem wir uns anpassen müssen, der Dharmakaya. Soziale Konformität wird dir nicht helfen, erleuchtet zu werden, aber dich deiner wahren Natur anzupassen, wahrhaftig gegenüber dir selbst auf der Ebene von Leerheit und Offenheit zu sein, das ist echte Freiheit. Und wenn du diese Freiheit hast, dann kannst du sein wie immer du willst. Du kannst ein sehr ruhiges Leben führen, du kannst ein sehr beschäftigtes Leben führen. Es spielt keine Rolle, weil dieses Leben immer mit der großen Offenheit integriert sein wird.

Okay. Sollen wir das Zufluchts-Gebet machen? Wir sagen es einfach sehr langsam, sind in der Resonanz des Klanges zu Hause. Es beinhaltet den Bodhisattva Vorsatz für alle Wesen vollkommen zugänglich zu sein. Beide Aspekte sind Wege zur Öffnung.

[Zuflucht]

Alle anderen Wesen sind wir selber

Du kannst dir bloß bewusst sein, wie es ist, diese Art von Klang zu erzeugen, dich einfach selbst diesem Gebet zu öffnen. Das ist eine Art von Hingabe ohne einem Objekt, es ist nicht so, dass du durch Zuflucht nehmen der Sklave von jemand anderem wirst. Wir treten keiner Sekte bei; du musst nichts von deiner wahren Natur aufgeben; du musst nicht un-authentisch werden, weil von diesem Sichtpunkt aus, Hingabe keine Hingabe gegenüber etwas ist, das etwas anderes ist, als du selbst, vielmehr ist es eine Hingabe, die uns hilft zu erkennen, dass alles wir selbst sind. Alle anderen Wesen sind wir selber. Das ist eine sehr außergewöhnliche Vorstellung.

Was heißt das, dass alle anderen Wesen wir selber sind? Wenn wir uns öffnen und menschliche Wesen anschauen, glaube ich, schauen sie ziemlich schön aus. Wenn du dich im Raum umschaust und diese Menschen siehst, sind sie alle sehr interessant. Also, was sind diese Menschen? Sind sie Feinde? Wo stehen sie? Was ist ihre Abtrennung von uns? Ich meine damit keine Homogenisierung. Wir wurden nicht alle in irgend so eine große Suppe geschüttet, miteinander aufgekocht.

Die Räumlichkeit in uns selbst, wenn wir das zusammen mit der Räumlichkeit anderer Menschen erfahren, ist da ein Entspannen und Öffnen in dem andere Menschen unseren Raum nicht blockieren. Andere, die völlig sie selbst sind, stehlen nichts von mir; berauben mich von nichts. Es gibt mehr als genug Unendlichkeit für jeden!

Daher, um lebendig zu sein, muss ich meine Sinne beisammen haben, ich muss hören und ich muss sehen; ich muss berühren und ich muss mich bewegen. Was werde ich sehen? Wenn ich beschließe, menschliche Wesen sind meine Feinde, dann werde ich sie nicht sehen wollen. Ich werde in einer kleinen Wohnung leben und nicht aus ihr rausgehen wollen. Und die einzigen Personen die ich sehen werde, sind mein Sozialarbeiter und meine psychiatrische Krankenschwester und vielleicht einen Essen-Zustelldienst. Viele Menschen entscheiden sich das zu tun. Aber gewöhnlich hören sie auch gerne Radio, oder schauen fern oder lesen ein Magazin. Und selbst wenn sie das nicht tun wollen, selbst wenn sie sich entscheiden in ihrem eigenen Kopf zu bleiben und non-stop in ihren eigenen Gedanken zu sein, werden ihre Gedanken von anderen Menschen handeln. Wie kannst du andere Menschen loswerden?

Wir sind aus dem Körper unserer Mutter heraus geschaffen, weil unser Papa etwas in den Körper unserer Mutter gelegt hat. Menschen haben es zusammen gebracht; es war die Begegnung von Menschen, was uns selbst hervorgerufen hat. Und wir wuchsen im Körper unserer Mutter, dann kamen wir aus dem Körper unserer Mutter heraus, gingen weiter zur Brust unserer Mutter und andere Menschen haben gesprochen. Wir sind immer mit anderen verbunden. Die eigene Person und andere entstehen immer miteinander.

Vom Mahayana Gesichtspunkt aus ist alles, was wir tun können, um die Abgrenzung zwischen uns und anderen zu verringern, sehr weise. Eine Menge der Unterschiede, die wir zwischen Menschen wahrnehmen, sind konzeptionell. Als ich in Großbritannien aufwuchs, in den Neunzehn-Fünfigern, es war gleich nach dem Krieg und deshalb wusste ich automatisch, dass die Deutschen* unsere Feinde

* Dieses Retreat findet in Deutschland statt, deshalb spricht James zu Deutschen!

waren; wir lasen viele kleine Kriegs-Comics und wir hatten kleines Kriegs-Spielzeug und alles war mit Deutschen. Wenn wir Kriegs-Spiele spielten, wollte niemand Deutscher sein, weil die Spielregeln sagten, die Deutschen müssen verlieren. Wer wollte auf der Verliererseite stehen? Viele Jahre gingen so vorbei bevor ich irgend einen Deutschen traf, allerdings wusste ich eine Menge über Deutsche aus den Kriegs-Comics.

Auf diese Weise, ohne Menschen zu begegnen, ohne zu erleben was sie sind, kannst du einen ganzen Rahmen darüber aufbauen, wer sie sind. Wir tun das oft, Protestanten und Katholiken, Israelis und Palästinenser, Schiiten und Sunniten, irakische Kurden, die Taliban, all diese Gruppen wissen eine Menge voneinander und gehen gegeneinander auf der Basis dieses Wissens vor. Sie sagen: „*Ich weiß, wer du bist und ich weiß, du bist anders als ich und ich weiß eine Menge Dinge über dich, die ich nicht mag.*“ Das erschafft ein gewaltiges Hindernis mit der anderen Person in Kontakt zu treten, weil eine Person im Grunde eine energetische Qualität ist.

Wenn wir Menschen anschauen, sehen wir ihre Augen und etwas scheint aus ihren Augen raus; es ist ihr Leben. In der Dzogchen-Tradition glauben wir, dass es eine Röhre gibt, die vom Herzen zu den Augen führt und die Offenheit des Gewahrseins wird eben genau durch die Augen offenbart und deshalb, wenn wir mit offenen Augen meditieren, öffnen wir auch den Raum des Herzens dem Raum um uns herum; es gibt keine Trennung zwischen ihnen. Wenn wir jemand wirklich sehen und die Qualität ihrer Augen fühlen und dadurch spüren, wer sie sind, wie könnten sie Fremde für uns sein?

Wenn wir mit jemandem einen Konflikt haben, wenn wir uns von jemandem entfremdet fühlen, öffnen wir uns meist nicht ihren Augen, sondern starren ihn/sie an. Jemanden anstarren unterscheidet sich sehr davon, jemanden genau anzuschauen, weil den Blick von jemandem zu spüren ist, seinen/ihren Blick in dein Herz zu lassen. Stimmt das? Du schaust jemanden an, „Oh!“. Du spürst ihn in dir. Aber wenn du zornig bist, lässt du nichts rein, du stößt es aus.

Das Bodhisattva Gelübde anzunehmen bedeutet, sich selbst anderen Wesen zu öffnen. Darum sagen wir, Weisheit und Mitgefühl müssen zusammenkommen. Es wird unmöglich sein, wahrhaftig mitfühlend zu sein, wenn du keine Weisheit besitzt. Weisheit ist, die grundlegende Leerheit aller Phänomene zu erkennen und ganz besonders seiner selbst, sodass der Raum des eigenen Herzens sehr offen ist. Auf einer relativen Ebene müssen Menschen, z.B. in helfenden Berufen, lernen auszuklammern, ihre eigenen Voreigenommenheiten auf die Seite zu schieben, um für andere verfügbar zu sein. Du musst dich auf gewisse Weise leer machen. Wenn du ein Schullehrer bist, musst du das tun, du musst dich für die Klasse verfügbar machen. Du kannst von der Klasse nicht verlangen, in deinen Zustand überzugehen, sonst wird nicht viel Lernen passieren.

Auf einer größeren Ebene, je mehr wir Leerheit verstehen und je mehr wir in Leerheit daheim sind und erkennen: „*Das ist, wer ich bin!*“, ist da eine unbeschreibliche Freiheit, weil Leerheit unzerstörbar ist. Es ist das großartige Paradoxon, dass Leerheit die Quelle von allem ist, je mehr du akzeptierst nichts zu sein, desto mehr hast du alles. Wenn du versuchst etwas zu sein, hast du nur ein bisschen. Das ist die Hauptauffassung von Weisheit und Mitgefühl. Je mehr du dich gegenüber anderen öffnest, desto mehr wirst du zurückkriegen. Indem du gibst, wirst du empfangen. Es sind nicht nur die Buddhisten, die das verstehen, jede Religion in der Welt versteht es. Du kannst es sogar für dich selbst erfahren, es ist nicht bloß ein Dogma. Indem du das Licht aus dir raus auf andere scheinen lässt, wirst du irgendwie aufgefüllt. Du wirst nicht entleert.

Aber dein Ego-Selbst, stets der Buchhalter, ständig am Zählen was vor sich geht, wird aufgebraucht. Weil wir versuchen ein Gleichgewicht herzustellen, werden wir Mathematiker; wir addieren die Punktezahl zusammen. „*Letztes Mal, als wir auf einen Kaffee waren, zahlte ich. Jetzt scheinst du nicht die Rechnung übernehmen zu wollen, also wirklich, ich fühle mich gar nicht wohl. Das ist ein teurer doppelter Latte Macchiato, weißt du!*“

Lasst uns eine Pause machen und später dann können wir mehr auf Leerheit schauen und etwas Praxis machen.

[Pause]

Leerheit

Leerheit ist ein wichtiges Konzept und eine wichtige Erfahrung im Buddhismus. Sie ist das Tor zur Freiheit, weil solange man am Erleben hängt, als wäre es die Zurschaustellung dauerhafter Entitäten, die wirklich existieren, ist es sehr schwierig, dem Impuls zu widerstehen zu kontrollieren und anzuweisen. Indem ich denke, dass ich als, von den anderen Entitäten um mich herum getrennte, Entität existiere, versuche ich sowohl sie zu kontrollieren – besonders um mich vor ihnen zu schützen – , als auch den Nutzen zu optimieren, den sie mir bringen. Daher bedeutet der Glauben an ein substanzielles Ich, dass Konflikt in unsere Existenz eingeschlossen ist.

Eine Entwicklung der modernen Welt ist das Entstehen der Nationalstaaten. Nationalstaaten definieren sich selbst durch das Ausgrenzen von anderen. Die Europäische Union steht vor einer echten Frage: *Wenn wir uns öffnen und andere Länder aufnehmen, wollen wir diese Staatsangehörigen in unserem Land?* Wir wollen nicht wirklich Integration auf diese Weise. Da herrscht ein Interessenskonflikt. Wir wollen die anderen Staatsbürger herinnen haben, weil ein größerer internationaler Markt zweckmäßig sein wird und dem Euro helfen wird als Währung zu funktionieren. Wenn eine große Volkswirtschaft, wie Polen, den Euro nicht übernimmt, dann wird der Euro vielleicht nicht überleben können, weil früher oder später, wenn Japan sich wiederfindet und China sich selbst findet, sie wahrscheinlich einen asiatischen Bündnis-Block bilden werden, der die Euro-Zone komplett umhauen wird.

Menschen versuchen die ganze Zeit herauszufinden: „*Wie geht es weiter; wie können wir unseren Vorteil maximieren? Wie können wir uns gegen andere Menschen verteidigen?*“ Politik ist sehr hilfreich, weil sie in einem großen Spiegel zeigt, was mit unseren Gemütern geschieht. Ein Nationalstaat ist dasselbe, wie wir selbst. Die Welt ist eine große Einheit.

Wenn wir auf die Landkarte der Welt schauen, kannst du eine physikalische Landkarte erwischen, die dir die Gewässer und die Berge usw. zeigt. Und dann kannst du eine politische Karte von der Welt kriegen und die schaut ganz anders aus, weil sie überall diese Linien und Farben hat, die die Grenzen zwischen Staaten zeigen. Wenn du die Darstellung der politischen Karte auf die physikalische legst, passen sie überhaupt nicht zusammen. Viele dieser Grenzen sind komplett verrückt. Zum Beispiel, die Grenze des Irak ist eine gerade Linie, weil der Irak im Grunde genommen von den Briten geschaffen wurde. Also, welches Land hat gerade Linien? Moderne Landkarten des Mittleren Osten entstanden in der Kolonialzeit. Die Landkarte von Afrika hat all diese gewaltigen geraden Linien, die Urwälder, große Flüsse und alles andere durchschneiden. Diese stehen in keinem Zusammenhang mit den tatsächlichen Verhältnissen der Völker, noch nicht einmal der Sprachgruppen. Sie stehen im Zusammenhang mit dem Machtspiel der Berlin Konferenz im 19. Jahrhundert, wo Afrika aufgeteilt wurde. Du wirst dich vom Geschichtsunterricht her daran erinnern. Diese großen Führer trafen einander und zogen Linien. Deutschland kriegt das, Frankreich kriegt das, Belgien kriegt das, Britannien kriegt das. Ende der Geschichte. Nichts übrig für die Italiener, die ziemlich wütend wurden. Deshalb, sobald sie ein bisschen Macht erlangt hatten, kamen sie an und marschierten ein, 'Wir wollen auch etwas in Afrika'. Daher hatten sie ihre kleine Invasion.

Genau so verrückt ist die Welt; unnatürliche Linien werden gezogen. In ähnlicher Weise wachsen wir in einer Familie auf und die Kultur der Familie wird über dich gezeichnet wie politische Linien. Du musst dich selbst quetschen, um in deine Familie hineinzupassen. Die Familie passt ihre Grenzen nicht an um deiner gelebten Realität Platz zu bieten. Mitgliedschaft wird um den Preis von ein bisschen Gewalt erworben.

Hier versuchen wir die konventionelle Natur der Identität zu betrachten und wir können sehen, dass viele dieser Staaten, wie der Irak, nicht lebensfähig sind, weil sie in Wirklichkeit ethnische Gruppen beinhalten, die im Konflikt stehen. Sie wollen nicht wirklich zusammen sein. Nordirland ist ein anderes Beispiel. Vor kurzem hatten sie wieder eine Konferenz, weil die Protestanten und die Katholiken nicht wirklich einen Weg haben, miteinander auszukommen. Protestanten fühlen sich nicht wirklich irisch, weil das Irisch-Sein der Katholiken ist das Irisch-Sein der Republik Irland, des südlichen, unabhängigen Irlands; es ist nicht dasselbe, wie die protestantische irische Identität.

Konventionen, ob von aussen auferlegt oder innerlich ausgearbeitet, kreieren Arten von Unnachgiebigkeit und Beständigkeit, die nicht wirklich gut funktionieren. Was wir zu tun versuchen ist, die Macht der Konventionen abzubauen oder innerlich aufzulösen, um mehr zu sein, als was ist. Wir werden nicht die Welt neu gestalten; das wird unmöglich sein, weil es so viele Widerstände gibt. Was

wir aber tun können, ist aufwachen, um zu sehen, dass Konventionen bloß Konventionen sind, sie sind nicht wahr. Sie sind relative Wahrheit.

Es ist relativ wahr, dass wir im Moment in Deutschland sind. Aber, wie wir historisch wissen, ist Deutschland ein relativ neues Land. Wie Deutschland ist, hat sich viele Male geändert. Was es also bedeutet zu sagen, dass wir in Deutschland sind, ist, dass wir an einer sich entwickelnden Vorstellung von Identität teilhaben. Es ist keine unveränderliche Sache. Ganz egal wieviele Menschen, speziell nationalistische Politiker, versuchen Deutschland so zu nehmen, als ob es wirklich existiert, 'das Vaterland', Blut und Erde, so als ob es eine wirkliche, greifbare Identität hat. Aber das ist historisch eine Illusion. Es ist ein Konstrukt, das sich entsprechend äußerer und innerer Kräfte verändert.

Das ist dasselbe für jedes Land in der Welt. Wir können auf unsere eigenen Länder schauen und denken, „Oh, das ist relativ.“. Was Politiker versuchen zu tun, ist Träume zu erschaffen von Fortbestand und Festigkeit und Gewissheit und Wahrheit. Politiker sind Märchenerzähler. Sie sind wie der Rattenfänger von Hameln. Sie wollen uns in unsere Ahnungslosigkeit führen, weit weg in irgendeine Fantasie. Wir können sie nicht stoppen, das zu tun, aber wir können wissen, „Oh, das ist Märchenerzählen. Das ist keine Wahrheit.“ Das heißt, Märchenerzählen bedeutet Klang und Leerheit. Es ist ein sehr betörender Klang, sehr verführerisch, sehr bezaubernd, berückend, aber es liegt keine wirkliche Wahrheit darinnen. Es ist nur eine Geschichte.

Damit beginnt man wirklich, Leerheit zu verstehen. Dinge gelten als wirklich existierend, aber sie existieren konventionell, gemäß Auslegung. Erinnerung dich an die fünf Skandhas; deren Kraft ist die Ebene der Verbindung oder Errichtung oder Zusammensetzung. Auf tibetisch ist es *du-che*. *Du* bedeutet zusammen und *che* heißt, zu tun oder zu machen. Also geht es darum, Dinge geschehen zu machen.

Das Symbol davon ist ein Töpfer mit seiner Scheibe. Der Töpfer nimmt den Ton und macht daraus verschiedene Formen. Der Ton kann ein Krug werden. Der Ton kann eine Schüssel werden. Er kann eine Tasse werden. Er kann eine große Vase werden. Er könnte sogar eine Buddha-Statue werden. Der Ton selbst hat unendliches Potential, ist der Ton aber einmal geformt und wir haben ihm einen Namen gegeben, eine linguistische Bezeichnung, erscheint dieses Stück Ton – welches noch immer Ton ist – als Schüssel. Der Ton ist nur Ton, der von jemandem bewegt wird, aber wir sagen, „Ah, du machst eine Schüssel. Das ist eine Schüssel!“. Die Schüssel ist in uns, wir bringen den Begriff Schüssel an. Dann nimmt der Töpfer sein Stück Draht und schneidet es von der Scheibe und stellt es zum Trocknen hin. Jetzt, wo es von seiner Basis abgeschnitten ist, siehst du seine Wurzel nicht und es scheint in sich selbst zu existieren. Dann brennt er es und jetzt ist es eine kleine Schüssel und diese Schüssel scheint selbstexistierend zu sein. „Es ist eine Schüssel.“ Wir sagen nicht: „Es ist ein Stück Ton.“.

Wir können das auch auf Menschen anwenden. In manchen Kulturen war es Tradition, dass jeder als jemandes Sohn oder Tochter benannt wurde. Menschen hatten Namen wie Thundarssonottir, Tochter von Thundarsson. Und Thundarsson war der Sohn von Thundar und so weiter. Wer du bist ist, wer deine Eltern waren, weil du in Beziehung zu ihnen existierst. Wie könntest du von selbst existieren? Es gibt keine wirklich existierenden Menschen; wir sind alle Kinder von jemandem! Das ist die Art unserer Existenz. Es ist wie die Schüssel als Teil des Tones. Sobald du vergisst, die Schüssel und der Ton sind dasselbe, denkst du: „Oh, das ist bloß eine Schüssel. Ich bin bloß ich. Ich weiß, ich habe eine Mama und einen Papa, aber trotzdem, ich bin ich.“ Dann bist du dieser verrückten Existenz verdammt, wo du nirgendwoher kommst und ganz und gar für deine eigene Existenz verantwortlich bist.

Das ist das genaue Gegenteil von Buddhas Lehre über Leerheit. Einer der Wege, um Leerheit zu verstehen ist, das bedingte Entstehen zu verstehen. Nichts geht aus Nichts hervor. Das heißt, alles erscheint, wegen seiner Verbindung zu etwas weiterem, zu etwas weiterem, zu etwas weiterem ... Du kannst kein erstes Prinzip finden. In der judeo-christlich-islamischen Tradition ist das erste Prinzip *Gott*. *Gott* ist selbst-existierend, *Gott* erschuf die Welt. *Gott* ist das erste Prinzip, die göttliche Triebkraft. Im Buddhismus geht dieser Prozess der Schöpfung seit unendlichen Zeiten für immer vor sich. Da ist kein *Gott*, da ist keine Person hinter der Bildfläche, die alles erfindet und eingreift, um es zu korrigieren.

[Die Wahrheit des Objektes liegt in der Beziehung: Beispiel von Draht und Rohren](#)

Alles hat die Natur von Leerheit, weil jedes Ding nur in Beziehung zu etwas anderem erscheint und Wert hat. Zum Beispiel, hier haben wir ein Mikrofon und aus dem Ende des Mikrofones kommend, haben wir einen Draht. Also können wir sagen, dieser Draht ist ein Elektro-Draht oder ein Elektro-Kabel. Wenn du

ins Geschäft gehst, kannst du diese Art von Draht per Meter kaufen. Du sagst:

„Ich möchte zwei Meter von diesem Draht haben.“

„Und welche Art von Draht ist das?“

„Es ist Elektro-Draht.“

Ist es Elektro-Draht? Nein, es ist bloß Draht. Wir sagen, „Es ist Elektro-Draht“, weil wir ihn dazu verwenden werden, eine elektrische Spannung zu leiten, aber in sich selbst hat er keine Elektrizität. Daher solltest du in Wirklichkeit im Geschäft nach Nicht-Elektro-Draht fragen! Aber dann würde der Verkäufer sagen:

„Das ist die Elektro-Abteilung, warum fragen Sie nach Nicht-Elektro-Draht?“

„Ja, aber Ihr Draht hat doch keine Elektrizität in sich.“

„Verarschen Sie nicht! Ich kriege nicht genug bezahlt, um mir Ihren Unsinn anzuhören! Das ist Elektro-Draht.“

„Okay dann, wo ist die Elektrizität? Sie betrügen mich. Ich will einen Eltro-Draht mit Elektrizität darinnen.“

In Elektro-Draht muss Elektrizität fließen, um ein Elektro-Draht zu werden. Jetzt hast du dieses Problem gelöst, gehst zur Installationsabteilung! Du sagst:

„Ich will Kupferrohre für meine Zentralheizung.“

„Okay, wir haben diese Wasser-Rohre. Bitte schön. Sie wollen fünf Meter? Sehr gut.“

„Aber da ist kein Wasser drin. Ich will Wasser-Rohre.“

Das Rohr wird nur zum Wasser-Rohr, wenn du Wasser reingibst. Sein Wasser-Rohr-Sein ist von Wasser abhängig, welches nicht in ihm ist. Also wird das Wasser-Rohr zum Wasser-Rohr gemacht, indem etwas hinzugefügt wird, was es nicht ist.

Die Wahrheit des Objektes liegt nicht im Objekt, sie liegt in der Beziehung. Das ist sehr wichtig. Dinge beginnen durch ihre Verbindung zu existieren. Diese elektrischen Sachen müssen in die Steckdose eingesteckt werden. Wir brauchen eine Stromversorgung, die in sie hineingeht. Ohne in die Steckdose eingesteckt zu sein, machen sie gar nichts. Also, jemand kann sagen, „Wow. Das ist ein richtig gutes Mikrofon, was du hier hast.“ „Ja, aber ich habe keine Batterie dafür.“ „Oh, wie schade.“ Also ist es ein wundervolles Mikrofon, es kostet ein Menge Geld, aber wenn du keine Batterie hast, funktioniert es nicht. Ist das Mikrofon die Batterie, ist die Batterie das Mikrofon? Du musst das immer wieder überprüfen. Und jedes Mal, wenn du etwas benennst („Das ist ein Apfel“, „Das ist eine Birne“, „Das ist ein Haus“, „Das ist ein Mann“, „Das ist ein Kind“) erkenne, dass das konventionelles Wissen ist.

Das ist die Struktur von Sprache, die in einer Welt der Phänomene operiert, die sich immer der Sprache entziehen wird. Erfahrung kann von Sprache nicht eingefangen werden. Sprache ist eine Lüge; Sprache spricht zu Sprache, doch was sich selbst als Phänomen präsentiert, kann nicht eingekapselt werden.

Wenn du das verstehst, dann kannst du sehen, „Oh, dieser Elektro-Draht hat keine wahre Existenz.“ Das heißt, er ist hier, weil er brauchbar ist. Wird er fehlerhaft, werfen wir ihn weg, oder du bringst ihn ins Geschäft und lässt ihn reparieren. Sie nehmen ein Stück heraus, sie geben ein anderes Stück hinein. Sein Wert liegt in seiner Funktion. Wir helfen ihm seine Funktion zu erfüllen, indem wir damit umgehen, als würde er wahrhaft existieren. Wenn er aufhört, diese Funktion zu haben, werfen wir ihn weg, weil er nicht in sich wertvoll war, sondern nur insofern als er die Funktion für uns erfüllt hat.

Wert ist etwas, das ich dem Objekt gebe und das ich loslassen muss

Das heißt, es ist nicht bloß, dass da Elektrizität durch den Draht fließt, was ihm Bedeutung gibt, sondern meine Beziehung zu dem Objekt. Wenn ich das Mikrofon nicht haben will, wenn ich kein Mikrofon brauche, dann hat es keinen Wert für mich. Ich lege meine Energie, meine Libido, meine Besetzung, meine Verbindung in das Objekt hinein und dann wird das Objekt nützlich für mich. Wert ist etwas, das ich dem Objekt gebe. Es ist so wichtig, das zu sehen und es immer wieder genau zu untersuchen, ich gebe ihm den Wert. Der Wert liegt *nicht* im Objekt. Ein großer Teil der Probleme, die Menschen in ihren Leben haben, ist, weil sie nicht wissen, wie den Wert aus Objekten rauszunehmen.

Ich räumte eines meiner Bücherregale auf und hatte diese Bücher, die ich meiner Nachbarin zeigte; sie wollte nicht alle, nur die Hälfte der Bücher, deshalb legte ich die Bücher in einen Plastiksack und warf sie in den Müll. Und ich habe innerlich schier gebebt wegen der Idee, Bücher in die Mülltonne zu werfen. Tatsächlich *ist* es Müll; für *mich* ist es Müll; vielleicht ist es für jemand anderen wertvoll, aber ich werde nicht auf der Straße rumrennen: „*Gratis Bücher über veraltete psychologische Konzepte!*“. Niemand will das. Für mich ist es Müll. Hier ist etwas, das für mich wertvoll war, was sehr wichtig war

und jetzt sage ich: „*Ich liebe dich nicht mehr. Geh jetzt in den Mistkübel!*“

Das ist etwas, was wir üben müssen. Wir müssen Wert loslassen, weil wenn wir sterben, wird dieser Körper, den wir so sehr lieben, beginnen sich aufzulösen. Nach ein paar Tagen wird dieser faulige Körper anfangen zu stinken und wenn er lange genug aufgehoben wird, werden kleine Maden beginnen durch ihn zu kriechen. Nicht viele Menschen werden einen madigen Körper von ihren Liebsten im Haus haben wollen. Die meisten von uns denken: „Zeit die Oma los zu werden.“. Ich liebe meine Oma, aber es gibt eine Zeit und einen Ort für alles. Oma ist nicht länger Oma, wenn das Leben aus Oma gegangen ist. Und wenn das Leben Oma verlässt, kann ich keine Beziehung mehr zu Oma haben. Ich schaue auf Omas Gesicht. Das ist das Gesicht von Oma, aber Oma ist nicht mehr in ihrem Gesicht. Ich kann keine Beziehung zu Oma haben, weil ich Oma in Wirklichkeit deshalb liebte, weil sie eine Beziehung zu mir haben konnte. Ich habe die Fähigkeit eine Beziehung zu haben verloren, weil der Mensch jetzt tot ist, deshalb will ich sie weghaben. Zusätzlich haben sie ihre Kapazität verloren, lebendig und auf physiologischer Ebene intakt zu bleiben, deshalb beginnt der Körper-Auflösungsprozess und sie verwandeln sich innerlich zu Brei; die Organe fallen zusammen und verrotten.

Das ist, was geschieht. Daher ist es sehr wichtig, dass wir Menschen loslassen, wenn sie sterben und für uns selbst, indem wir uns auf den Tod zubewegen, dass wir loslassen, wer wir sind. Für viele von uns sind die Zeichen des Alterns und Todes bereits ziemlich stark. Unsere Sehkraft wird schwächer, unser Hören wird schwächer, die Zerbrechlichkeit der menschlichen Situation manifestiert sich; wir sind nicht, wer wir waren. Da sind viele physische Dinge, die wir nicht länger mit Leichtigkeit tun können. In eine Vorstellung, wer wir sind, zu investieren, die wir nicht länger bewohnen können, ist eine sehr gute Methode um unglücklich zu sein; Menschen, die dir erzählen: „*Ich habe immer dieses gemacht und ich habe immer jenes gemacht!*“ - „*Aber du machst es jetzt nicht! Erzähle mir von deinem jetzigen Leben.*“ „*Nun, jetzt passiert nicht sehr viel in meinem Leben.*“ - „*Ah, das ist das Leben, das du hast.*“ - „*Aber, als ich jung war...!*“ - Als du jung warst ist bloss eine Geschichte, es ist eine Fabel. Was du hast, ist jetzt etwas Vermindertes. Du lebst in was du hast, was sehr klein ist und bald wird es überhaupt nichts mehr sein. Jetzt kannst du ohne Stock nicht gehen. Wenn du tot bist, bewegst du dich gar nicht mehr. Also, zwischen am Stock gehen und Sterben, was wirst du tun?

Das ist unsere Situation. Wie die Fantasien loslassen, dass Dinge beständig sind, dass wir immer existieren werden, dass Dinge immer für uns wichtig sein werden? Die Bücher, die zu lesen wir gewohnt waren, was solls? Ich begann meine Aktenschränke durchzusehen, die voll von Akten über Familientherapie sind. Ich sehe heutzutage keine Familien mehr zur Therapie. Wozu sind all diese Akten? Schmeiss sie weg, James! - „*Ah, aber vielleicht eines Tages...!*“ - „*James, die Jahre vergehen. Willst du wirklich mit traurigen, zornigen Familien in einem Raum sitzen, und schreienden Kindern? Sei freundlich zu dir selbst. Du wirst ein alter Mann.*“ Auf diese Weise, wenn ich auf mich selbst schaue, will ich nicht wirklich wütende, kämpfende Familien haben. Also sind diese Akten nicht wichtig; ich kann sie jemand anderem geben, oder sie könnten in einem Sack in den Müll wandern. Was ich weg gebe, ist ein Stück meines Lebens. Ich lehrte Familientherapie. Ich sah ziemlich viele Familien. Das machte ich. Das war ich. Aber das bin ich nicht mehr. Es loszulassen bedeutet, ich werde nicht mehr dorthin zurückgehen.

Die Straße in meine Vergangenheit ist verschlossen und viele der Dinge aus meiner Vergangenheit, kann ich nicht in die Gegenwart bringen. Das ist unser Leben und das steht außerdem im Mittelpunkt der Praxis von Dzogchen. Weil unsere Natur energetisch ist, wenn du deine Energie in Phänomene investierst und sie dort belässt, wirst du niemals ganzheitlich (integriert) sein. Ein großer Teil der psychologischen Zerrüttung oder Zersplitterung besteht, weil Menschen nicht wissen, wie sie angelegte Objekte oder Teile von sich selbst abstoßen können.

Der erwachsene Patient, der noch immer verzweifelt ist, weil ihn seine Mutter nie liebte, war nie in der Lage zu Hause auszuziehen. Er war nicht in der Lage zu akzeptieren: „*Meine Mutter liebte mich nicht, meine Mutter wird mich niemals lieben; ich muss Menschen finden in der Welt, die mich lieben können.*“ Das ist die Aufgabe des Loslassens. Menschen können ihr ganzes Leben zubringen, ihre Mutter zu strafen, zu versuchen ihre Mutter zu zwingen, sie zu lieben, was nicht geschehen wird. Das ist eine Tragödie.

Oder wir mögen uns vorstellen, dass wir körperlich genauso gesund sind, wie wir waren, oder dass wir sexuell genauso attraktiv sind, wie wir waren, aber während die Jahre vergehen, ändern sich diese Dinge. Die Türen, die sich für uns geöffnet haben mögen, beginnen sich zu schließen. Und dann müssen

wir anerkennen: „Das war ein Kapitel meines Lebens. Dieses Kapitel ist abgeschlossen. Als ich in diesem Kapitel lebte, war es das, wer ich war, aber das Kapitel ist abgeschlossen. Es ist nicht, wer ich bin, es ist, wer ich war. Wer ich bin ist, was ich heute habe. Ungeachtet jeder Geschichte, die ich mir selbst darüber erzähle, wer ich bin, es ist nur, was hier ist. Es ist, was von Moment zu Moment heute entsteht. **Das ist es, wer ich bin.**“ Wenn wir die Fantasien aus der Vergangenheit oder die kompensatorischen Hoffnungen über die Zukunft nicht loslassen können, werden wir nicht wissen, was in der Gegenwart ist.

Eine der Möglichkeiten, die es leichter machen, die Vergangenheit loszulassen, ist zu erkennen, dass sie leer ist. Es war immer ein Traum. Als du einundzwanzig warst, bist du meist einundzwanzigjährig mit anderen Leuten, die auch einundzwanzig waren, rumgehängt. Als du in deinen späten Jugendjahren warst, ist es das was du tust, du hängst mit einem Haufen Leuten rum, gehst auf eine Menge Partys und machst diese Art von Dingen. Am Ende unserer Zanziger sind da normalerweise weniger Partys. Das Leben wird ein bisschen flacher. Die Türen, die offen waren, als du 18, 19, 20 warst, sind nicht offen, wenn du 30 bist. Wir müssen anerkennen, wenn du es versäumst, hast du es versäumt. Du kannst nicht durch die Zeit reisen. Wo warst du, als du 18 warst? Wenn du von Depressionen, oder Drogenkonsum, oder anderem gefangen warst, ist es das, was du hattest. Du hattest nicht all die anderen Dinge, die du hättest haben können. Dann mit 30, wenn du davon gefangen warst dies zu tun, hattest du nicht all das andere. Jedes Mal, wenn du dies hast, hast du jenes nicht. Du hast dies, nicht jenes.

Das ist es, wie unser Leben ist. Wenn du ein 'dies' machst, das nach Jauche schmeckt, stop. Weil, warum lebst du in Elend? Was machst du mit deinem Leben? Und die Ursache – das ist wichtig – ist, dass wenn du deine Lebensenergie nicht in deine Situation stecken kannst – wenn du die Welt für dich nicht strahlen lassen kannst, egal wie sie ist – dann bist du halb lebendig, du bist nicht vollständig lebendig.

Wie wollen wir leben? Wollen wir all unsere Chakras integriert haben? Wollen wir alle Nadis, all diese Kanäle im Körper, dass sie freifließend sind? Das heißt, wir müssen hier präsent sein, was bedeutet, du steckst alles in alles, die Gesamtheit von dir in alles, von Moment zu Moment.

Leerheit ist, uns selbst von der Idee zu befreien, dass reale Dinge in der Zeit existieren; dass da reale Menschen sind, die immer die selben sein werden. Menschen existieren als Fluss von Energie, als Möglichkeiten der Verbindung und Teilnahme und wenn du heute nicht 'Hallo' sagst, kann es sein, du wirst dieser Person niemals mehr begegnen. Es ist für viele Menschen eine Tragödie, dass sie mit jemandem streiten und dann stirbt dieser Mensch; dann fühlen sie sich richtig unglücklich, weil sie nicht sagten, was sie hätten sagen müssen. Wenn Dinge in der Familie ungesagt blieben, sollten wir darüber im Sinne von Energie nachdenken. Wenn du Worte in dir hast, die nicht heraus kommen, was macht das mit dir, wie verknotet es dich? Ob dich die andere Person hören kann oder nicht, ist in gewissem Sinne irrelevant. Wenn du dein Energiesystem entsperren willst, wenn du wirklich mit der anderen Person kommunizieren und verbunden bleiben willst, kann es sein, dass wir vielleicht *nicht* sprechen müssen. Aber du musst wissen, was davon du tust, weil das ist Weisheit und Mitgefühl.

Dein eigenes System zu entkrampfen, sodass du im Moment präsent sein kannst, ist Weisheit. Mit Anderen verbunden zu sein ist Mitgefühl. Diese Beiden dazu zu bringen, zusammen zu arbeiten, ist ziemlich schwierig. Aber wenn du dich selbst anspannst, um für andere da zu sein, dann tust du dir selbst Gewalt an, während du versuchst anderen Güte zu erweisen. Das ist nicht hilfreich. Die Integration von Weisheit und Mitgefühl bedeutet Mitgefühl mit 360 Grad. Wie kann ich zu anderen freundlich sein, wenn ich zu mir selbst nicht freundlich bin?

Um offen und verbunden mit der Welt zu sein, müssen wir wissen: „Wer ist es, der meine Existenz bevölkert? Wer bewohnt mich? Und kann ich diese Einwohner willkommen heißen und ihnen etwas Raum geben und mit ihnen in Beziehung stehen?“. Sehr selbst-kritisch, engagiert und unbeugsam zu sein, ist auch ein Weg, sein eigenes Leben zu verlieren, sein lebendig-sein zu verlieren. Was sollte ich mit meinem Leben tun? Wer weiß? Was ist ein gutes Leben? Kann uns das irgendwer sagen?

Plato, in seinen Dialogen, gibt uns viele Darstellungen von Sokrates' Ansichten darüber, was ein gutes Leben ist. Sollten wir dieser Sichtweise folgen? Sollten wir den Stoikern folgen; sollten wir den Skeptikern folgen? Es gibt viele verschiedene Vorstellungen darüber, was ein gutes Leben sein wird. Sollen wir einer christlichen Anschauung folgen? Wenn ja, welcher? Orthodox? Wenn orthodox, russisch oder griechisch? Und sogar in der orthodoxen Kirche gibt es viele Schismen. Folgst du den Mönchen von Athos oder den Mönchen von Athen? Es ist immer ein Problem.

Aus der Sicht des Buddhismus ist der Weg dein Leben zu leben, wie wir es gestern betrachteten, finde

dein Leben, bevor du versuchst, es zu leben. Was bedeutet es, lebendig zu sein? Was ist ein- und ausatmen? Was ist die Erfahrung von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen? Wenn du lebendig bist, dann kannst du entscheiden, was du mit einem Leben machst. Aber wenn du nicht lebendig bist, mach keine großen Pläne, weil wenn du anfängst lebendig zu werden, könntest du deine Pläne für Unsinn halten, weil wenn du wirklich lebendig bist, macht es nicht so viel aus, was wir tun.

Deshalb heißt es in den Gebeten unserer Linie: 'Mögen unsere Probleme der Weg werden. Mögen wir Hindernisse als unseren Weg erkennen.' Öffnen wir uns, ist alles nützlich, deshalb sind unsere Hindernisse eine Methode flexibler zu sein. Anstatt also zu sagen, „*Ich bin ich und das Problem an Hindernissen ist, dass sie mich zwingen Dinge zu tun, die ich nicht will.*“, was eine sehr undurchlässige Art zu sein ist, versuchen wir eher zu erfahren, „*Oh, wie funktioniert das? Lass mich in diese Richtung blicken, lass mich in jene Richtung schauen. Lass mich das versuchen, lass mich jenes versuchen.*“. Weil ich offen bin zu probieren, gehe ich nicht von einer vorgebildeten Position aus.

Leerheit bedeutet, keine Festigkeit, keine Beständigkeit, keine dauerhaft festgelegte Identität, die durch die Zeit fort dauert und auf inhärenter oder innerlicher Selbstbeschreibung begründet ist. Eines der Dinge, die du vielleicht versuchen willst, ist zu versuchen, ob du irgendetwas erkennen kannst, das selbst zu existieren scheint. Lass uns einen Moment dafür Zeit nehmen und dann in Paaren darüber diskutieren, ob du etwas finden kannst, was wirklich selbst-existierend zu sein scheint, sei es ein Objekt, oder ein Konzept, oder eine Person. Ist das etwas, das in, von, oder aus sich selbst existiert?

[Jetzt nehmen wir uns dafür ein bisschen Zeit.]

Irgenwelche Gedanken darüber, irgendetwelche Schlussfolgerungen?

Diskussion. Gibt es irgendetwas, das selbst-existierend ist?

Diskussion über die Frage: Wenn etwas existiert, – zum Beispiel, dieser Teppich existiert – sagen wir er existiert. Abhängig von Zeit sagen wir, er existiert. Vielleicht existiert er nur eine Mini-Sekunde. Können wir dann sagen, er existiert?

James: Denkst du, er existiert gerade jetzt?

Frage: Ja, ich denke, er existiert.

James: Existiert er wahrhaftig in sich selbst?

Frage: Vielleicht jetzt, in dieser Sekunde, existiert er in sich selbst, ich weiß nicht.

Andere Frage: [unhörbar]

James: Aber sie könnten nicht den selben Teppich sehen wie du, weil das Muster, das du von deinem Platz aus siehst, sich selbst von dem deiner Sitz-Nachbarn unterscheidet. Wenn wir also sagen, „*Der Teppich ist der selbe*“, sind wir uns einig, dass das Konzept von Teppich auf viele unterschiedliche Erfahrungen angewandt werden kann. In diesem Falle: Wo ist die inhärente Existenz des Teppiches?

Frage: Aber wie definieren wir dann Existenz? Sie tritt zusammen mit Zeit auf.

James: In der buddhistischen Sichtweise haben wir diese zwei Arten der Wahrheit, oder zwei Arten der Erfahrung, du könntest sogar Existenz sagen, absolut und relativ. In realtiver Wahrheit könnten wir sagen, *Ja, wir stimmen überein, dass hier ein Teppich ist. Wir tun das, weil wir darüber übereinstimmen, durch oder vermittelt durch den Gebrauch von Konventionen zu existieren. Teppich ist eine Konvention, derzufolge wir zu einer gewissen Übereinkunft gelangen können, was hier ist.*“. Aber wahrnehmend sehen wir verschiedene Dinge. Unsere unmittelbare, gelebte Erfahrung ist unterschiedlich, aber diese unterschiedlichen Erfahrungen werden durch unsere Bereitschaft, uns selbst unter einem konventionellen Konzept, wie 'Teppich', einzuordnen koordiniert. Das Konzept ordnet die Welt, gibt ihr Gestalt und schützt uns auf diese Weise, aber gleichzeitig verschleiert es die direkte Unmittelbarkeit von dem, was hier ist. Weil, indem wir wissen, es ist ein 'Teppich', schauen wir nicht mehr darauf. Wenn du weißt, was etwas ist, musst du nicht schauen. Wir neigen dazu, mehr zu schauen, wenn etwas neu ist. In diesem Sinne, was immer hier vor uns ist, existiert für jeden von uns als eine Erfahrung und diese

Erfahrung verändert sich. Wenn ich nur ein bisschen meinen Körper bewege, sehe ich einen unterschiedlichen Teppich. Jetzt könnte ich sagen, „Ah, aber es ist der selbe Teppich, ich sehe ihn bloß aus einem anderen Blickwinkel.“

Frage: Oder er hat jetzt eine neue Existenz ...

James: Also gebe ich dem Teppich Existenz.

Frage: Oder vielleicht hat der Teppich in jeder Sekunde eine neue Existenz? Dann nennen wir es nicht Existenz.

James: Ganz genau, dann haben wir bloß Momente der Erfahrung; wir haben aber nicht nur Momente der Erfahrung, sondern wir haben auch eine Gewohnheit darin Zuflucht zu nehmen, oder uns darauf zu verlassen, Konzepte, die uns die Illusion geben, dass eine festgelegte Entität, genannt ein 'Teppich', hier ist. Wenn wir auf diese Konzepte vertrauen, ignorieren wir oft die Erfahrung. Also handelt relative Wahrheit von, durch Konzepte vermittelte, Erfahrung; absolute Wahrheit handelt von Erfahrung, die nicht durch Konzepte vermittelt ist, daher ist sie frischer und offener. Genau, wie du beschrieben hast, von Moment zu Moment ist alles neu. Hingegen, wenn es 'der Teppich' ist, dann ist es der selbe Teppich wie gestern, also ist es bloß 'der Teppich'. Wir stoßen immer Dinge zurück in die Umgebung, wenn wir wissen, was sie sind. Aber, wenn etwas neu ist: „Oh, das habe ich nicht gesehen. Was ist geschehen?“

Frage: Ich glaube, es ist eine Konvention zu sagen, es ist ein Teppich, aber es ist keine Konvention zu sagen, „Da ist etwas.“, weil das von unserer biologischen Struktur abhängt. Die Struktur ist, wie ich denke, ziemlich die selbe, weil wir alle menschliche Wesen sind. Und deshalb ist es kein Konzept, es ist eine Grenze, ich kann nicht daraus rauskommen, weil ich in der Struktur lebe; ich kann nichts ohne diese Struktur erfahren.

James: Nun, das ist eine Frage: War der Buddha ein menschliches Wesen? Vielleicht dachte der Buddha, er war ein menschliches Wesen, und dann erwachte er gegenüber der Tatsache, dass er in Wirklichkeit kein menschliches Wesen war. Das kommt auch für dich in Frage, dass das Limit deiner Existenz ist zu glauben, deine Erfahrung ist bereits durch die Kapazität vorherbestimmt, die der Definition, ein menschliches Wesen zu sein, innewohnt. Aber eines der Dinge, die menschliche Wesen tun, ist, aus ihrer eigenen Selbst-Definition herauszutreten. Wie kommt's, dass wir ein menschliches Wesen auf dem Mond haben? Wir sind ziemlich geschockt von dieser Verstellung. Wie kann es Menschen geben, die unter dem Wasser leben? Fische leben unter dem Wasser. Jetzt haben wir Menschen in U-Booten. Das sind äußere Möglichkeiten, wie wir uns ändern, aber vielleicht, auf einer inneren Ebene, kannst du zu einer Erfahrung erwachen, die nicht wohlbekannt ist und nicht innerhalb der konventionellen Definition darüber existiert, was wir denken, dass ein menschliches Wesen ist.

Frage: Ist das das, was in Psychoanalyse geschieht?

James: Wenn du zu der Idee erwachst ein Unbewusstes zu haben, ist das komplett revolutionär in der Vorstellung der meisten Menschen darüber, ein menschliches Wesen zu sein, weil die meisten Menschen denken, *'Ich habe das Kommando über mein Leben.'* Wenn du verstehst, dass es ein Unbewusstes gibt, wirst du wissen müssen, *'Ich habe nicht das Kommando über mein Leben.'* Wer macht diese Sache, die 'Ich' mache? Der Psychoanalytiker sagt: „Du bist nicht wirklich der, der du glaubst zu sein. Und trotzdem, erinnere dich, wer du bist, weil du mich am Ende des Monats bezahlen musst!“. Das ist eine doppelte Bewegung, nicht wahr?

Konventionell müssen wir uns in eine Welt eingliedern, wo wir Rechnungen bezahlen, auf denen unser Name steht. Du kannst dich selbst in Frage stellen, aber wenn du deine Rechnung nicht bezahlst, wird die Polizei kommen und dich befragen. Beides ist das selbe. Deshalb heißt es in den tantrischen Traditionen, Samsara und Nirvana sind das selbe, sind untrennbar. Die konventionelle Welt existiert, doch ist sie auch nicht, was sie zu sein scheint. Weil Dinge eine Illusion sind, heißt das nicht, dass du einfach mit den Fingern schnippen kannst und sie verschwinden. Sie dauern als Illusion an, aber jetzt weißt du, sie sind eine Illusion. Die Illusion, dass unser gewöhnliches rationales Funktionieren das Limit unserer Welt ist, ist etwas, aus dem wir erwachen können.

Wenn wir Drogen nehmen, die unsere Wahrnehmung verändern, könnten wir plötzlich denken, „Oh. Vielleicht ist mein kognitives Abgleichen nicht das Zentrum meiner Existenz. Vielleicht habe ich andere Kapazitäten.“ Die vielen Drogen werden dir viele verschiedene Erfahrungen geben. Offensichtlich haben

wir ein Potential, das durch viele verschiedene Dinge enthüllt werden kann.

Dekonstruieren – statt Zerstören – von Konstrukten

Und womit sowohl die Dekonstruktion von Jacques Derrida als auch Buddhismus zu tun haben ist, Dinge nicht zu zerstören, sondern sie zu *dekonstruieren*. Phänomene zu zerstören ist für niemanden hilfreich. In Wirklichkeit musst du sie nicht zerstören, weil sie nicht real sind, aber du musst sie dekonstruieren, weil sie Konstrukte sind. Der Teppich ist ein Konstrukt, aber wir können dennoch darauf gehen. Es ist nicht so, dass wir in eine Art schwarzes Loch taumeln. Er ist immer noch etwas, auf dem wir gehen können, aber wir können uns bewusst sein: *„Er wurde in einer Fabrik hergestellt, er wurde gemäß kultureller Ästhetik gemacht. Er ist eine Konstruktion und mein Geist hat die Tendenz die Konstruktion zu nehmen, als wäre sie ein Ding, eine in sich selbst existierende Entität.“*

Jetzt ist da draußen im Garten ein Stupa. Vor ein paar Jahren existierte der Stupa nicht. Jemand hatte die Idee, dann kriegten sie ein paar Sponsoren, einen Architekten und zuletzt die Baugenehmigung der örtlichen Behörde. Dann begannen sie ihn zu bauen. Es hat eine Zeitlang gedauert, aber jetzt ist er fast fertig. Er existiert so lange, wie hier buddhistische Menschen seine Existenz unterstützen werden. Wenn aber die katholische Kirche oder der Islam an Macht gewinnt ... wer weiß? Das heißt, der Stupa existiert hier auf Grund der Erlaubnis der Umwelt, aber die Umwelt verändert sich.

Frage: Jetzt dekonstruieren wir Konzepte mit anderen Konzepten?

James: Natürlich.

Frage: Also gibt es kein Ende?

James: Es gibt kein Ende. Das ist genau der Standpunkt von Nagarjuna, der sagt, da ist ein unendlicher infiniten Regress; es ist eine unendliche Auswertung. Und dann sehen wir: *„Oh ja, es ist alles bloß eine Folge von Begriffserklärungen, die miteinander spielen.“* Da ist nichts, an dem du dich anhalten könntest. Phänomene manifestieren sich wegen dieses unvorstellbaren Tanzes, oder der Interaktion vieler verschiedener Faktoren. Und das ist es, was wir leben. Wir leben eine dynamische Interaktion, die unsere Existenz ist. Es bewegt sich. Das ist der Grund, warum diese tibetischen Götter tanzen, weil es das ist, was unsere Welt ist. Sie ist nicht festgelegt. Es gibt nichts Festes in ihr.

Frage: 'Interaktion' existiert folglich?

Energie besteht durch Dinge, die nur zu existieren scheinen

James: Interaktion bewegt sich. Die Welt ist, was da ist; sie existiert nicht als ein Ding. Du könntest sagen, *Vergänglichkeit existiert*, aber dann klingt das Wort 'existiert' ein bisschen seltsam. Ich denke, wir könnten sagen, *„Vergänglichkeit besteht“*. Wir entdecken, wie Vergänglichkeit wieder und wieder stattfindet, aber sie existiert nicht in dem Sinne, wie wir sagen könnten *„Diese Uhr existiert.“*

Frage: Würdest du sagen, Energie ist selbst-existierend?

James: Sie lässt nicht nach, aber wie könnte sie selbst-existierend sein, wo sie sich ständig verändert? Sprache würde kollabieren, wenn alles einfach das sein könnte, was wir wählen, das es ist. Energie besteht, das heißt, sie bleibt manifestierend, aber damit etwas existiert, wird üblicherweise angenommen, dass es *als Etwas* existiert. Obwohl Energie nicht zu greifen ist, besteht sie doch oder zeigt sich selbst, aber vielleicht existiert sie nicht.

Frage: Dasselbe mit Raum?

James: Aus buddhistischer Sicht würde man sagen, dass Raum unveränderlich ist. Aber weil er leer ist, existiert er nicht. Und doch ist er immer präsent. Also ist das Einzige, was verlässlich ist, etwas, das nicht existiert; alles, was zu existieren scheint, ist unverlässlich, doch es besteht. Daher gibt es Stille, die ungreifbar und leer ist, und Manifestationen, die sich ständig verändern.

Eine der Formen von Manifestation ist der Bahnverlauf der konventionellen Wahrheit, die sagt: *„Das ist ein Teppich. Das ist ein Zimmer. Das ist Deutschland.“* Diese Konventionen, indem sie wiederholt werden,

scheinen sie zu existieren, aber sie existieren nicht wirklich. Das ist die illusionäre Natur der Existenz. Sie ist da und scheint festgelegte Qualitäten zu haben und muss doch wieder und wieder neu installiert werden.

Frage: Ist Dharmakaya nur eine Bezeichnung, oder etwas mehr?

James: Nein. Dharmakaya ist die Erfahrung von Leerheit, was heißt, hast du den Weg nach Hause gefunden, kannst du in diesem Haus bleiben. Es existiert nicht als Ding. Dharmakaya ist leer. Wir existieren nicht; wir manifestieren, wenn du so willst. Wir haben Dynamik.

Vielleicht ist das Wort Existenz hier verwirrend, weil es viele Assoziationen vom westlichen Denken enthält, aber die grundlegende Sache ist die, alles, was wir sehen, ist die Darstellung einer komplexen Interaktion von Faktoren. Es existiert nicht in sich selbst. Es ist das 'in sich selbst', dass der wichtige Punkt für den Buddhismus ist. Offensichtlich ist hier eine Uhr. Wir können alle zustimmen, das ist eine Uhr, weil wir das Konzept von Uhr haben. Wenn wir kein Konzept von Uhr hätten, wäre es bedeutungslos für uns. Darum, wenn du ein dreijähriges Kind hast, solltest du deine Uhr nicht neben ihm lassen, weil es damit rumhauen würde. Sie haben ein Konzept von bum, bum, bum, aber sie haben kein Konzept von Uhr! Du musst sagen: „*Nein. Spiel mit dem stattdessen, weil das ein Ding zum schlagen ist und das ist meine Uhr zum behalten.*“ 'Uhr-Sein' ist ein erlerntes Konzept. Das 'Uhr-Sein' einer Uhr ist ein Konzept, dass du einem Kind weitergibst und du sagst: „*Liebes, in diesem Haus gibt es manche Sachen, die gehören dir und es gibt manche Dinge, die gehören mir. Du spielst nicht mit meinen Sachen und ich verspreche, ich werde nicht mit deinen Sachen spielen.*“. Auf diese Weise sortierst du aus. Sie scheint selbst-existierend zu sein, aber in Wirklichkeit ist sie aus beweglichen Teilen zusammgebaut und sie kann kaputtgehen, oder die Batterie kann leer werden. Und wenn die Batterie leer wird und wir keine Batterie kriegen können. Was ist dann? Es ist dasselbe mit vielen Computern heutzutage. Etwas läuft falsch damit und du bringst ihn zur Firma und sie sagen: „*Nun, er ist schon zu alt, wir kriegen keine Ersatzteile mehr.*“ Also was ist es jetzt? Ist das ein Computer oder nur ein Haufen Müll? Das 'Computer-Sein' vom Computer beruhte auf der Tatsache, dass er funktionierte und es gab ein Support-System, um das zu gewährleisten. Wenn dieses System zusammenbricht, was ist er dann? Das ist es, was mit Existenz gemeint ist.

Frage: Ist Dharmakaya eine Erfahrung?

James: Dharmakaya ist die Erfahrung der Vergänglichkeit aller Phänomene, ohne selbst ein Phänomen zu sein. Zum Beispiel, alles, das du in deiner konventionellen Identität bist, ist vergänglich und wird enden. Wenn du lange genug lebst, werden deine Erinnerungen zu schwinden beginnen. Das bedeutet, dass deine Existenz ein Konstrukt ist, welches du durch deine Ausbildung, deine Begierden, deine Interessen, ... zusammengesetzt hast. Es fühlt sich wie du an, 'Das bin ich.'. Aber in Wirklichkeit ist es das Produkt vieler Faktoren. Wenn du spazieren gehst und von einem Auto angefahren wirst und hast das Pech einen Hirnschaden zu erleiden, dann wirst 'du' nicht 'du' sein. Deine Existenz beruht auf dem Abgleichen vieler Faktoren.

Im Hinduismus gibt es drei grundsätzliche Götter mit drei Funktionen. Brahma erschafft die Welt, Vishnu bewahrt sie und Shiva zerstört sie. Und diese repräsentieren die drei Funktionen, die die ganze Zeit vor sich gehen. Du hier bist jetzt in der Erhaltungsphase deines Lebens. Als du ein Baby warst, konntest du dich überhaupt nicht selbst erhalten. Als du drei Monate alt warst, konntest du gar nichts machen; andere Menschen versorgten dich. Das war die Entstehungsphase, wo dich die Aktivität anderer Menschen in die Existenz brachte. Jetzt hast du eine Karriere, ein Leben, eine soziale Identität und deine Aufgabe ist, das zu erhalten. Selbst auf dem unfruchtbarsten Boden besteht deine Aufgabe darin, dein Leben erstrahlen zu lassen. Nach einer Weile dann, bewegst du dich auf den Verfall zu. Auf der Mikro-Ebene passieren diese Dinge auch die ganze Zeit. Ein Gedanke erscheint, ist da, ist vergangen; ein Gefühl erscheint, es ist da, ist vergangen; Atem kommt rein, wird gehalten, ist vergangen; Atem geht raus, wird gehalten, ist vergangen. Puls geht dudang, dudang, dudang... Es ist immer *Beginn, Mitte, Ende*.

Deine Existenz ist aus Faktoren zusammengesetzt, die einfach du, dein Leben zu sein scheinen, aber sie sind von Dingen abhängig, über die du keine Kontrolle hast. Genau in diesem Moment könnte sich ein Gerinsel in deinem Blutssystem bilden, könnte in dein Gehirn wandern. „*Oh, ich habe ein bisschen Kopfschmerzen...*“ Das Nächste, was du weißt, ist, du fühlst dich benommen und jemand Weißgekleideter sagt zu dir: „*Jetzt ist alles in Ordnung mit Ihnen. Sie sind im Krankenhaus.*“. Das passiert, es kann sogar heute passieren.

Dharmakaya ist das Gewahrsein der unendlichen Räumlichkeit des Geistes als der Sitz von Gastlichkeit gegenüber allen Formen, während sie sich unaufhörlich manifestieren.

Was Buddhismus sagt ist, dass die Handlungsfähigkeit des 'Ich' eine große Illusion ist. Das ist es, was Anhaftung bedeutet – an der Idee zu hängen, 'ich führe Regie in meinem Leben', 'Ich' als das Ego. Dharmakaya ist das Gewahrsein der unendlichen Räumlichkeit des Geistes als der Sitz von Gastlichkeit gegenüber allen Formen, während sie sich unaufhörlich manifestieren. Das ist nicht dasselbe, wie ein Ich-Selbst zu sein. Das Ich-Selbst ist ein Konstrukt, das Dharmakaya ist *kein* Konstrukt. Das Dharmakaya verändert sich nicht, weil es kein Ding ist, wohingegen alles, was wir sind, ein Ding ist.

Frage: Ist diese Leerheit, wie der 'Gott' der Christen, das erste Prinzip?

James: Du könntest sagen, dass alles aus der Leerheit herauskommt, aber Christen würden sagen, das alles *innerhalb* der Leerheit verweilt. Es ist nicht so, dass Leerheit die Welt erschafft, sondern dass die Welt wie ein Traum innerhalb der Leerheit ist. In der christlichen Tradition, wenn du ein böser Junge bist, kannst du zurück zu Gott, aber nur durch Jesus. Aber im Buddhismus kannst du dich nicht von Leerheit entfernen. Du *bist* Leerheit, du wirst *immer* Leerheit sein, du wirst *niemals* irgend etwas anderes als Leerheit sein.

Der große Unterschied ist, erkennst du deine Natur als Leerheit? Oder schläfst du in den Traum hinein ein, eine autonome abgetrennte Person zu sein? Auf diese Weise gibt es also einen kleinen Unterschied. Die christliche Sichtweise ist eine dualistische Sicht, dass Gott Dinge erschafft, die *anders* als er sind. Es ist eine Vater-Kind Beziehung. Leerheit ist wie ein Spiegel, der alles zeigt, weil er selbst leer ist; demzufolge werden wir reflektiert, oder wir sind die Reflektionen von Leerheit. Wir sind die Zurschaustellung von Leerheit.

Wenn wir glauben, „Ich bin 'ich' innerhalb von mir selbst“, ist das eine Abschirmung zwischen meiner offenen Leerheit und meiner Zurschaustellung. Ich bin die Zurschaustellung von Leerheit, wenn ich aber denke, ich bin die Darstellung von 'ich', dann muss ich das Kommando über mein Leben haben – was natürlich wahr ist, konventionell. Wenn du ein Auto lenkst, musst du auf der rechten Straßenseite fahren; du musst dich in die Gesellschaft einfügen. Aber die Wurzel unserer Erfahrung ist keine Ich-Produktion, sie ist ein Aspekt von Meditation. Wir werden das erkennen, während wir am Nachmittag etwas mehr Meditation machen.

Frage: Ich könnte mir nichts, das existiert, vorstellen ohne einen Beobachter. Selbst der Beobachter braucht einen Beobachter, um zu existieren.

James: Warum?

Frage: Gibt es ein Universum, wenn kein menschliches Wesen da ist, um es anzuschauen?

James: Das ist richtig. Alles braucht einen Beobachter.

Frage: Deshalb muss Dharmakaya etwas in diesem Kreis sein.

James: Nein, weil es kein Ding ist und es keine Dinge beobachtet. Gestern sprachen wir über Bewusstsein und darüber, wie wir Dinge beobachten. Bewusstsein nimmt immer ein Objekt. Im Moment schaue ich dich an, also bist du das Objekt meiner Aufmerksamkeit. Aber ich kann dich auf verschiedene Arten erfahren. Ich kann dich als die Person haben, die diese Frage stellt, oder mit einer bestimmten Gestalt, Farbe und Klang. Ich kann eine enges Konzept über dich legen – dich für mich definieren – oder ich kann dir gegenüber offen sein, indem ich dich als präsentierend erfahre. In jedem Fall ist da immer noch ein Subjekt und ein Objekt, plus der Tatsache, dass ich das Objekt deiner Subjektivität bin und du bist das Objekt meiner Subjektivität. Daher hilft das uns beiden zu erkennen, wir sind beide Subjekt und Objekt. Wir können auch ein Objekt von uns selbst sein, von unserer eigenen Subjektivität. Das ist unsere normale Art von Bewusstsein und Objekt.

Wenn wir aber meditieren und uns entspannen, manchmal, kannst du Subjekt und Objekt gemeinsam erscheinend erfahren, sodass du dir des Gedankens und des Denkers bewusst bist, oder dem Objekt und dem Erlebenden. Wenn du zum Beispiel etwas isst, wenn du in einem offenen Zustand bist, kannst du deinen Körper, die Bewegung deines Mundes, den Geschmack, die Farbe, deine Reaktion, 'ich mag das',

'ich mag das nicht', erleben. Und es entsteht alles gemeinsam.

Jetzt, anstatt das Subjekt zu sein, 'Oh, das mag ich nicht!' - wo du derjenige bist, der die Erfahrung macht – hast du ein Gewahrsein von demjenigen, der die Erfahrung macht und der Erfahrung. Deshalb, Subjekt und Objekt entstehen gemeinsam innerhalb einer Sphäre von Gewahrsein, das nicht voreingenommen ist. Dzogchen Texte beschreiben diese Qualität von Gewahrsein oft als 'chok ri me'. 'chok' bedeutet Richtung. 'ri' bedeutet eine Art von Vorurteil oder Voreingenommenheit und 'me' heißt ohne. Also lautet es: 'nicht voreingenommen gegenüber Subjekt oder Objekt'.

Gewöhnlich sind wir dem Subjekt gegenüber voreingenommen, 'Ich bin ich. Was ist mit mir? Ich will mehr davon.'. Ich bin bereit für mich, ich bin mit mir vereinigt, 'ich bin der'. Das ist das Gegenteil vom Dharmakaya, weil der Dharmakaya nicht persönlich ist. Er *ist* ich – dein Gewahrsein *ist* deins, in dem Sinne, dass es lebendig und strahlend und unendlich ist – aber nicht *personengebunden*, in dem Sinne, dass es nichts ist, das du besitzen kannst. Ich könnte der Besitzer dieser Uhr sein, aber ich bin nicht der Besitzer von meinem Dharmakaya. Das wäre der Schweif, der mit dem Hund wedelt. Der Dharmakaya ist der Zustand, der mich selbst als den Besitzer der Uhr offenbart.

Egal wie blöd ich als Person bin, ganz egal wie egoistisch, ganz egal wie eifersüchtig, ganz egal wie ängstlich, keiner von diesen Mängeln dieser Ich-Ebene wird den Dharmakaya verunreinigen, weil der Dharmakaya die Manifestation von Subjekt und Objekt offenbart. Darum sagen wir im Dzogchen:

Du musst den Geist nicht verbessern; du musst deinen Geist nicht reinigen. Du musst dich nicht bemühen und einen besseren Geist kriegen, um deine eigene Natur zu realisieren, weil dein Natur nicht verschmutzt, oder überdeckt, oder verdorben ist, durch was auch immer sie manifestiert.

Seit allem Anbeginn an ist die Natur des Geistes rein. Diese Reinheit ist unzerstörbar. Sie scheint überdeckt von einer Berausung mit Phänomenen, aber sie sind alle vergänglich und sie existieren auch nicht. Deshalb, entspanne dich in den Zustand von Offenheit. Sonst gibt es nichts zu tun.

In vielen anderen spirituellen Traditionen ist es, als wäre da eine beständige Kette zwischen meinem gewöhnlichen Selbst und meinem reinen Selbst. Jeden Tag würde man, hoffentlich, eine Stufe der Leiter erklimmen, stufenweise von einem unreinen Selbst zu einem reinen Selbst gehen. Es ist sehr wichtig, den Unterschied zwischen diesen Sichtweisen zu sehen und wir können uns das später anschauen.

Jetzt machen wir eine Pause; am Nachmittag werden wir zusammenkommen und Praxis mit Bewegung machen.

[Freitag, 20. Oktober, Nachmittag](#)

Form und Leerheit

Das **Herz Sutra** ist eine zentrale Lehre, die die Prinzipien des Verständnisses von Leerheit absteckt. Der Buddha lehrte, dass alle Dinge, die sich manifestieren, nicht verschieden von Leerheit sind und Leerheit ist nicht verschieden von Dingen, die sich manifestieren. „*Form ist Leerheit, Leerheit ist Form.*“ und so weiter für all die möglichen Merkmale von Leerheit und all die möglichen Merkmale der Welt.

Das ist sehr wichtig, weil, allgemein gesprochen, etwas, das ein Ding ist, nicht ein anderes Ding sein kann. Hier habe ich ein Glas und hier habe ich eine Uhr. Wenn wir sagen, 'Die Uhr ist das Glas, das Glas ist die Uhr', dann wird es sehr schwierig, weil klarerweise die Uhr-heit der Uhr auf der Ausschließung der Glas-heit des Glases beruht. Die Glas-heit des Glases – was das zum Glas macht – beruht schon auf der Tatsache, dass ein Glas zu sein, es davon ausschließt, eine Uhr zu sein. Gattungs-Ausschluss, Gleichheits-Ausschluss ist Teil davon, wie wir etwas definieren. Wenn du ein Mann bist, bist du keine Frau; bist du eine Frau, bist du kein Mann. Ist dein Auto ein BMW, ist es nicht dasselbe, wie ein AUDI. Die Gegeben-heit von einem Ding bedeutet, es ist nicht ein anderes Ding.

Aber Leerheit ist anders. Leerheit ist nicht verschieden von Form. Das heißt, Leerheit ist keine andere Substanz. Sie ist keine andere Entität; sie ist kein anderes Konzept. Sie ist etwas, das das Universum durchdringt und ist die wirkliche Natur aller Dinge. Dinge haben, gewissermaßen, die Untrennbarkeit zweier Aspekte, einer ist ihr leerer Aspekt und der andere ist ihr manifestierender Aspekt. Vom

Blickwinkel der Leerheit aus können wir sagen, dass diese Uhr, die als Uhr erscheint, in Wirklichkeit leer von Uhr-heit ist – es ist keine reale Uhr-heit in der Uhr – vom Blickwinkel der Manifestation hingegen können wir sagen, dass sich Leerheit als diese Uhr manifestiert. Diese Uhr ist eine der vielen, vielen Formen von Leerheit.

Das ist wirklich wichtig, weil, wenn Leerheit und Form zwei Dinge wären, könntest du eine Schere nehmen und sie mitten durchschneiden und sie voneinander trennen. *Ignoranz/Unwissenheit* ist eine Plastik-Kinderschere. Sie scheint Dinge zu schneiden, aber in Wirklichkeit schneidet sie nicht. Unwissenheit schien die Uhr von Leerheit zu trennen, doch von allem Anfang an war die Uhr untrennbar von Leerheit. Unsere Gedanken verlocken uns zu glauben, dass entweder auf der einen Seite Leerheit ist – in der Bedeutung, überhaupt nichts ist da – oder auf der anderen Seite, dass Dinge wirklich existieren. Buddhismus beschreibt das als die grundlegend falsche Sichtweise, zwei Polaritäten zu haben, Nihilismus auf einer Seite und Eternalismus – dass Dinge für immer existieren werden – auf der anderen Seite. Buddhismus ist der mittlere Weg zwischen diesen Sichtweisen.

Leerheit, aus diesem Blickwinkel, ist die Basis oder die Quelle von allen Dingen und auch das Medium, durch das sich alle Dinge manifestieren. Darum rezitieren wir manchmal die Verse von Prajnaparamita*, die besagen, dass die transzendente Weisheit oder die Weisheit, die versteht, wie Dinge jenseits der Ebene von Konzepten sind, unbeschreiblich ist, weit wie der Himmel ist und trotzdem jedes Ding genau so zeigt, wie es ist. Das ist selbst die Mutter aller Buddhas. Das heißt, du kannst nicht erleuchtet werden, wenn du Leerheit nicht verstehst. Christen sagen, 'du kannst nicht in den Himmel gelangen, außer wenn du Jesus Christus als deinen Retter akzeptierst', was was sehr anderes ist. Himmel wurde von Christen für Christen gemacht und nur Christen können hinkommen; er ist ein privater Vergnügungspark für Christen. Deshalb musst du zu Jesus gehen, um eine Eintrittskarte zu kriegen. Aber Jeder hat Leerheit; selbst der Papst hat Leerheit, George Bush hat Leerheit... Jeder hat Leerheit. Es ist kein Dogma, es ist kein Glaube; es ist einfach, wie Dinge sind. Leerheit ist nicht buddhistisch; sie ist leer von Buddhismus, genau so, wie sie von Islam leer ist. Der Grund, warum du Leerheit erkennen musst, um erleuchtet zu werden ist, weil Unwissenheit Leerheit bedeckt und wenn sie entfernt wird, wird das 'Erleuchtung' genannt. 'Erleuchtung' ist eine Beschreibung.

Wir sagen, wenn du Erleuchtung erlangst, wirst du ein Buddha. Buddhas sprechen wahrscheinlich nicht Sanskrit oder Englisch oder Deutsch, deshalb werden sie sich wahrscheinlich nicht gegenseitig 'Buddha' nennen. Wir wissen nicht, wenn sich die Buddhas treffen, was sie sagen. Die Idee ist nicht ein Buddha, als Mitglied eines buddhistischen Klubs zu werden, der getrennt von einem christlichen Klub oder einem muslimischen Klub ist. Buddha heißt einfach 'erwacht'. Leerheit ist wichtig, weil Leerheit gegenüber nichts Stellung bezieht.

Wenn alles die Natur von Leerheit hat und unsere Natur die Natur von Leerheit ist, bedeutet es, dass wir nicht abseits von irgendeinem Phänomen, das erscheint, stehen. Wir müssen nicht wählerisch sein. Also ist Teil des Weges zu lernen, sich gegenüber allen Möglichkeiten zu öffnen, aufzuhören so urteilend und abwehrend zu sein. Du kannst kleine Experimente machen, wenn du Vegetarier bist, kannst du von Zeit zu Zeit Fleisch essen. Wenn du immer Fleisch isst, kannst du einen Monat lang vegetarisch essen. Du kannst schauen, wie diese Dinge sind. Genauso, wie wir es in den Bewegungsübungen machten: du bewegst deinen Körper auf eine andere Art und dann stoppst du und nimmst wahr, 'Wie war das? Was ist das?'. Wenn wir uns selbst auf eine besondere Weise definieren, beschränken wir unsere Möglichkeit, ein neues Experiment zu haben. Diese Experimente sind wichtig, wie wir bereits untersucht haben, wegen der Notwendigkeit für Mitgefühl. Die Basis für Mitgefühl ist Leerheit. Wenn du keine Leerheit hast, ist Mitgefühl sehr schwierig.

Das **Herz Sutra** spricht über die Versöhnung von Dualitäten, die Versöhnung von Gegensätzen, aber nicht davon, Leerheit zu einem falschen Gegenteil zu machen. Tag ist das Gegenteil von Nacht; schwarz ist der Gegensatz zu weiß, aber Leerheit ist nicht das Gegenteil von irgendwas.

Entitäten sind ein begriffliches Erfassen des endlosen Fließens von Energie

Wenn Leerheit der Grund aller Dinge ist, entspringen Dinge unmittelbar aus der Leerheit, oder gibt es irgendeine verbindende Kategorie? Allgemein gesagt, wird das als die Qualität der Energie, die sich oft in der Form von Licht manifestiert, gesehen. Genau so, wie das Licht aus der Sonne heraus scheint und

*Die Göttin, die als Mutter aller Buddhas beschrieben wird

die Welt für uns beleuchtet, sendet unser Geist sein Leuchten aus und dieses Leuchten, im Zusammenspiel mit der Welt, offenbart spezielle Momente und wir kommen in einen dynamischen Austausch mit ihnen. Diese Objekte der Welt sind auch Energie. Energie begegnet andauernd Energie und deshalb ist es nicht so, dass Energie auf Entitäten einwirkt, sondern vielmehr so, dass Entitäten ein begriffliches Erfassen des endlosen Fließens von Energie sind.

Wie mit Energie leben? Das ist eine zentrale Frage – und du findest sie im Bön Dzogchen und du findest sie im buddhistischen Dzogchen. Das Erste ist natürlich aufzuhören von Entitäten besessen zu sein. Das ist die wirkliche – *Ngöndro* - vorbereitende Praxis.

Im Dzogchen gibt es spezielle Praktiken, wie *inneres Rushen* und *äußeres Rushen*, die dazu gedacht sind, den Geist von seinen normalen Fixierungen zu trennen. Eigentlich sind sie dazu bestimmt, dass du aufhörst Entitäten zu erfahren, weil sobald du eine Entität hast – ein Ding, das in sich selbst zu existieren scheint - , wird es eine Stätte oder eine Situation, auf die du Urteile, Werte, Gefühle legen kannst.

Wenn du keine Entität hast, wird alles Feste durchfallen. Deshalb, je mehr du Leerheit verstehst, desto weniger hältst du an einer Basis für die Entstehung und den Aufbau von Assoziationen fest. Wenn du dich erinnerst, wir sprachen über das Bild vom Töpfer mit seiner Scheibe, der diese Schüsseln macht? In den zwölf Gliedern des bedingten Entstehens ist das das zweite Glied. Das erste Glied ist Unwissenheit. Unwissenheit bedeutet einen Glauben an Entitäten. Wenn du einen Glauben an Entitäten hast, dann kannst du anfangen Dinge zu machen. In der Praxis versuchen wir immer die Wahrnehmung von Entitäten zu durchschneiden und all die buddhistischen Praktiken sind bemüht, das zu tun, die Leimhaftigkeit, die Klebrigkeit der Phänomene zu beenden, sodass wir nicht von ihnen gefangen und in ihnen eingebunden werden.

Wie machen wir das? Bezogen auf Leerheit ist das Erste, wirklich zu verstehen, wie man Phänomene analysiert und ihre Leerheit zu sehen. Das ist nicht so schwer. Wir begannen heute morgen uns das anzuschauen. Bleib dabei, wieder und wieder zu schauen, wenn du dein Essen isst, wenn du deine Kleider anziehst, wenn du auf die Toilette gehst, wenn du zur Schule gehst, wenn du zur Arbeit gehst, in jedem Moment kannst du schauen und sehen, wie sich diese Wege öffnen. Du nimmst es als stark real, oder du bewegst dich einfach mit dem, was da ist. Dies sind die zwei Haupt-Wege.

Natürlich, wenn wir müde werden, oder in Eile sind, neigen wir dazu, uns auf die Basis unserer bekannten Sichtweise zu verlassen. Aber das ist nicht sehr hilfreich. Es führt zu einer Menge von Kopfschmerzen. Ein Weg ist, auf vertraute Konzepte zu vertrauen, sodass du etwas für zugeteilt nimmst; du nimmst es als gegeben. Der andere ist, damit zu sein, bezogen darauf, wie es aufgebaut ist, in dem Moment, mit deiner eigenen Beteiligung daran.

Ein Beispiel, ich will eine Tasse Tee, deshalb mache ich eine Tasse Tee. Jetzt habe ich eine Tasse Tee. Ah, ich liebe eine Tasse Tee. Genau das habe ich jetzt gebraucht! Der Tee scheint etwas zu sein, einfach perfekt. Seine Qualität scheint gegeben zu sein, weil ich weiß, was Tee ist, Tee ist das, was ich will. Jetzt habe ich diesen Tee, alles ist perfekt, alles ist zusammen gekommen. Aber diese Tasse mit Tee existiert jetzt für mich, weil ich den Kessel aufsetzte und den Teebeutel rausnahm und den Tee machte, und jetzt hat er die richtige Temperatur. Wenn jemand an die Tür kommt und ich hingehe und mit ihnen spreche, zum Zeitpunkt wo ich zurückkomme ist mein Tee ausgekühlt. Aber ich wollte eine *heiße* Tasse Tee. Daher ist meine Tasse Tee jetzt *nicht* die Tasse Tee, die ich wollte. Die Tasse Tee war nur ein vorübergehendes Phänomen, das, wenn ich es zur richtigen Zeit kriege, ein Musterbeispiel zu sein scheint, ein Beispiel von einer guten Tasse Tee. Aber 'eine gute Tasse Tee' ist ein Zusammentreffen der Art, wie *ich* meinen Tee mag, was vielleicht stärker oder schwächer ist, als *du* deinen Tee magst. Also wird jeder von uns eine andere Tasse Tee haben wollen, die 'eine gute Tasse Tee' ist.

An einer einfachen Sache wie dieser, kannst du deine Gewohnheiten, deine Neigungen sehen – diese spezielle Situation war ein Zusammentreffen um etwas zu kreieren, das gut zu sein scheint. Es scheint etwas in sich selbst zu sein, es scheint einfach richtig zu sein. Aber in Wirklichkeit war es immer eine Kreation. Wenn du diese Kreation siehst, besteht die Möglichkeit, nicht etwas oben drauf zu legen. Wir lieben es unseren Kopf zu tätscheln und zu sagen: „Guter Junge, gutes Mädchen!“ da wir die ganze Zeit Urteile fällen, '*Das ist eine gute Tasse Tee.*'. Bist du vom deutschen Tee-Konzil ausgebildet, jeder Tasse Tee Anerkennung zu geben? Wir geben ständig Urteile zu den Dingen dazu, „*Oh, was für ein schönes Gewand!*“. Gut, es ist unser sozialer Brauch, Menschen zu preisen, wenn wir sie neue Kleider tragen sehen, aber warum tun wir das? Im Grunde ist es überhaupt keine freundliche Geste.

Es ist eine Bestimmung, weil es besagt: „*Ich habe etwas darüber zu sagen.*“. Das ich etwas darüber sage, wird bestätigen, dass du wirklich einen guten Geschmack hast, dass das, was du gekauft hast, wirklich gut ist. Wir erhärten es sozusagen, wir machen es härter, mehr eingeführt, gegenständlicher. Aber das müssen wir nicht tun. Ob du es magst oder nicht, es ist nur eine Beurteilung. „*Aber es ist wichtig, dass ich dir meine Beurteilung gebe, weil meine Beurteilung Wert besitzt, sie hat Gewicht, es hat das Gewicht von was ich bin... Also, genaugenommen ist es ein großes Geschenk, wenn ich sie dir sage.*“ Das ist wirklich nicht sehr freundlich. Du weißt, was ich meine? Und das geht die meiste Zeit in unserem Kopf vor sich.

Urteile zu fällen ist eine Qualität von Dummheit

Würdest du mir zustimmen, dass du die ganze Zeit über alle Arten von Dingen urteilst? Hast du etwas gut gemacht, oder nicht? Wie hast du gesprochen? Hast du zu viel, oder zuwenig gesprochen? Urteilen, urteilen, urteilen. Das ist erstarren, verdinglichen des Fließens von Erleben.

Diesen Richter in deinem Kopf einfangen und beginnen diesen Richter aufzulösen, ist ein sehr wichtiger Punkt deiner Dharma-Praxis. Du kannst es mittels Meditation tun, du kannst es mithilfe von Psychotherapie tun, aber der innere Dialog, die innere Aufteilung von Subjekt und Objekt ist eine tiefgreifende Quelle für Entfremdung und für die Verteidigungen, die wir dann gegen die Depression und Ängstlichkeit errichten müssen, die von Entfremdung kommen. Das sind alle Wege, wie wir versuchen dieser erbarmungslosen Stimme des Urteilens zu entkommen. Aber dieser Richter ist nicht einfach eine Verinnerlichung der Stimme unserer Eltern, oder der Stimmen unserer Schullehrer; dieses Urteilen ist einer der Aspekte der Struktur von Samsara.

Urteilen, besser wissen, Menschen ausschimpfen ist ein Qualität von Blödheit, weil Blödheit der Aspekt vom Ich ist, der es mag zu wissen, selbst wenn er nicht weiß. Wir wissen nicht, wer wir wirklich sind, wir kennen unsere eigene Natur nicht, aber wir nehmen an, eine Menge über alles Alles zu wissen. Deshalb haben wir eine Meinung über alles Andere, über Politik, über Wirtschaft, wie die Bäume wachsen sollten, was die Natur des Stupa ist und so weiter. Diese Meinungen verhärten die Welt.

Zum Beispiel sind manche Menschen total begeistert von Fußball. Warum? Jeden Tag kannst du über Fußball lesen; am Sonntag gibt es viele, viele Seiten in den großen Zeitungen, die sogar noch ausführlichere Beschreibungen liefern – und dann schaust du es dir im Fernsehen an! Du kannst es dir auf den Sportkanälen anschauen; du kannst es im Radio hören. Menschen haben eine Menge über etwas wirklich Leeres zu sagen. Wenn du jetzt Fussball sehr, sehr bedeutsam machen kannst, stell dir von, wenn du etwas wirklich Bedeutsames hast, wieviel mehr du dem hinzufügen könntest! Diese Meinungen machen Dinge fest und real.

Diesen Sommer, in England, gab es eine große Krise, weil der englische Schiedsrichter oder Richter des Cricket sagte, dass die pakistanischen Spieler sich am Ball zu schaffen machten. Er sagte, der Mann hätte den Ball auf eine Weise an seiner Hose gerieben, die den Weg, den der Ball durch die Luft fliegt, beeinflusst. Dann traten die Pakistani vom Spiel zurück, dadurch gewannen die Engländer kampflos, und so weiter, und so weiter... Es ist ein Riesen-Skandal, wird noch immer untersucht. Ausschüsse mit sehr wichtigen Männern setzen sich zusammen, schauen sich Videos von diesem Ball an. Sogar der Ball selbst ist dort als Beweisstück. Es sind wissenschaftliche Tests gemacht worden, um zu sehen, ob damit manipuliert wurde.

Das ist Samsara. Wir haben andauernd Kriege, wir haben viele Leiden, auf die wir keine Antwort wissen, aber Menschen mit viel Geld und Status und Macht werden ihre Gedanken diesen Dingen widmen. Das ist ein Beispiel von dem, was wir auch tun. Wir machen einen großen Berg aus sehr kleinen Dingen. Deshalb ist Analyse wirklich wichtig. Du kannst Zeitungen lesen, fernsehen – du wirst sehen, wie Menschen Nichts in Etwas verwandeln. All diese Skandal-Blätter, die ja so interessant sind: Lebt sich Posh Spice gut in Amerika ein? Was wird Madonna mit ihrem neuen Baby machen? Wird Britney Spears ihre Kinder wiedersehen können? Warum schläft Paris Hilton mit ihrem alten Freund? Sehr interessante Dinge. Diese Dinge verkaufen Millionen über Millionen von Kopien von Magazinen auf der ganzen Welt. Viele Leute machen ihr ganzes Lebenswerk dazu, Paris Hilton zu verfolgen. Paparazzi widmen sich dem Versuch ein paar Bilder von ihr zu schießen, ein bisschen betrunken, oder jemand beleidigend. Andere Menschen legen all ihre Energie in diesen Unsinn und wir sind nicht so anders. Wir können sehen, in welchen Unsinn auch wir unsere Energie hineinlegen. Die Sache ist nicht, dass Paris Hilton keine interessante Person ist. Sie ist interessant, als eine spezielle Darstellung von Energie. Sie ist eine einzigartige Form und es ist ziemlich interessant jemanden zu beobachten so zu

sein.

Was es problematisch macht ist, dass Menschen Wert hineinlegen. Sie machen es extra-wichtig. Was Leerheit zu tun versucht ist, zu versuchen, Dinge einfach zurück zu kippen und Dingen einfach zu erlauben, zu sein, was sie sind, sich bewegende Sinneswahrnehmungen. Es ist nicht sehr wichtig; es ist interessant, aber nicht wichtig. Alles ist interessant, alles hat Wert. Darum sagen wir, alles ist 'Kuntu Zangpo', alles ist im Grunde gut. Es gibt nichts, das wir zurückweisen oder wegschieben müssten; es gibt nichts, das sub-standard ist. Wir müssen bloss nicht so gefangen sein davon.

Es ist der Leim, es ist die Klebrigkeit, die bedeutet, wir lassen uns auf ein Ding ein und dann sind wir darin gefangen und wir können uns nicht bewegen. Also müssen wir das abschütteln und dafür ist Leerheit gut. Sie ist wie ein starkes Reinigungsmittel. Sie löst den Schmutz und den Klebstoff von unserer Anhaftung.

Die speziellen Dzogchen Praktiken sind nicht so wichtig; die Hauptsache ist zu verstehen, was sie bedeuten. Was sie bedeuten, ist etwas sehr Einfaches, der Geist war niemals ein Ding. Er ist keine Substanz, die von irgend etwas anderem beeinträchtigt werden kann. Er steht nicht in Verbindung mit Dingen, und Spontaneität bedeutet, dass mühelose, unaufhörliche Manifestation stattfindet. Diese Manifestation ist kein spezielles Ding; sie ist alles. Leerheit, Alles; Offenheit, Alles. Das ist die Vereinigung von *Tregcho* und *Thogal*. Du kannst spezielle Dunkel-Retreats machen und verschiedene andere Dinge, um die Erfahrung und das Verständnis davon zu vergrößern, aber wenn du die Sichtweise verstehst, wenn du wirklich siehst, was es bedeutet, dann wird Praxis sehr einfach.

Die erste Sache, die wir feststellen müssen, ist, 'wer ist derjenige, der die Erfahrung macht?'. Solange du das nicht wirklich weißt und es nicht vergisst und damit lebst, musst du es weiterhin anschauen. Dzogchen Texte sagen immer, 'Probiere nicht viele verschiedene Methoden. Das ist die eine Tür; das ist die eine Sache, die zu verstehen ist.' Wir identifizieren mit unserem Ich Gedanken-Konstruktionen, aber das ist nicht, wer wir wirklich sind. Wer sind wir? Also müssen wir auf unseren Geist schauen, wie er funktioniert und zu verstehen versuchen, wenn wir glauben, wir haben herausgefunden, wer wir sind, sind wir das wirklich?

Das ist der Haupt-Fokus von Meditation, versuchen zu sehen: 'Erzähle ich die Wahrheit über meine Existenz, oder betrüge ich mich selbst über meine Existenz?'. Wir machen das in der Meditation und dann nimmst du es in jeden Moment der Existenz hinein. Um das zu tun, machen wir eine Praxis, die viele von euch kennen; es ist sehr einfach.

„In Indien machten Menschen eine Praxis und wurden erleuchtet. In Tibet machen wir hunderte Praktiken und niemand wird erleuchtet.“

In der tibetischen Tradition gibt es viele verschiedene Praktiken und du kannst viele Praktiken lernen, aber wir sollten niemals dieses wichtige tibetische Sprichwort vergessen, „In Indien machten Menschen eine Praxis und wurden erleuchtet. In Tibet machen wir hunderte Praktiken und niemand wird erleuchtet.“ Wenn das die großen tibetischen Meister über sich selbst sagen, sollten wir auch vorsichtig sein. Wir haben nicht viel Zeit Praxis zu machen; wir sind keine professionellen Dharma-Praktizierenden. Eine ganze Auswahl von Dharma-Praktiken zu lernen, um auf verschiedene Umstände zu antworten ist wunderbar, wenn du ein sehr gutes Gedächtnis hast und dich erinnern kannst, rezitieren und sie benutzen kannst, wenn es angebracht ist – wenn du vom Anfang bis zum Ende weißt, was sie sind. Wenn nicht, bist du wie jemand, der Heimwerker Werkzeuge kauft, sie aber nie wirklich versteht. Die meisten Menschen haben irgendwelche elektrische Maschinen, die sie nicht wirklich benutzen. Wie viele Menschen kennen alle Funktionen ihrer Computer, oder selbst dem Mobil-Telefon? Es ist dasselbe mit Dharma-Praktiken. Wenn du nicht richtig verstehst, was eine Dharma-Praxis ist, wird sie dir nicht viel Nutzen sein.

„Was ist der Geist?“, die eine und zentrale Praxis

Viele verschiedene Dinge zu lernen ist nicht zweckmäßig. Eine Sache, die den Job macht, ist sehr zweckmäßig! Die Natur des Geistes zu erkennen ist die wichtigste Sache. Wenn du in einen Dharma Buchladen gehst, kannst du hunderte Bücher kaufen, die dir genau das erzählen werden. Niemand sagt irgendetwas, das davon unterschieden wäre. „Was ist der Geist?“

Den Rest dieses Lehr Retreats werden wir damit verbringen, das auf verschiedene Arten zu untersuchen, weil das ist die zentrale Funktion. Du kannst es mit dem Körper und mit der Stimme integrieren. Wir machen es mit der 'Drei Aa Praxis'. Und wir sollten uns erinnern, wir müssen nicht einmal diese drei Aas machen. Die grundlegende Funktion davon ist, in das Ausatmen hinein zu entspannen. Das Ausatmen entlässt die Spannung aus dem Körper und das Ausatmen ist die Ausgeglichenheit von Weisheit. Das Einatmen ist die Ausgeglichenheit von Mitgefühl. Wenn du einatmest, mobilisierst du dich selbst und bist bereit für Aktion. Wenn du ausatmest, entspannst du in den Raum hinein. Daher sollten wir immer üben, in das Ausatmen hinein zu entspannen.

Wir sitzen auf eine entspannt Weise, unser Kinn ganz leicht nach oben, unser Blick in den Raum vor uns und wir entspannen uns in den Klang von Aa, das wir drei mal rezitieren und für unsere Ziele gerade jetzt, entspannen wir uns einfach in diesen offenen Raum. Raum ist nichts, das du greifen kannst, er ist ziemlich leer. Während wir uns in den Raum hinein entspannen, verbindet/integriert sich der Raum im Zentrum unseres Herzens mit dem Raum außerhalb von uns. Und dann verweilen wir einfach in diesem Raum und in diesem Zustand, ohne etwas zu tun, sehr entspannt, beobachten einfach was geschieht. Behalte bloß deine Aufmerksamkeit auf dem, was auch immer erscheint. Es gibt keinen speziellen Fokus für deinen Geist, sei einfach präsent in was sich auch ereignet.

Irgendwelche Gedanken darüber bevor wir beginnen? Ok.

[Praxis der Drei Aas]

Der Zweck dieser Praxis ist, ein Gefühl dafür zu kriegen, was es heißt, den Geist zu beobachten. Wahrscheinlich haben wir alle eine Vorstellung davon, wie es ist, wenn du von deinen Gedanken gefesselt wirst, wenn du mit deinen Gedanken beschäftigt bist. Du arbeitest mit dem Gedanken, um etwas zu kreieren. Das heißt, der Aspekt von uns selbst, der Energie ist, wird in den Gedanken investiert. Dadurch wird der Gedanke realer und faszinierender. Dann wirst du davon gefangen und dann endet dieses Verknüpfen. Der Gedanke geht, aber während der Gedanke geht, geht auch das Bewusstsein, das mit dem Gedanken verwickelt war. In diesem Moment, wenn wir einfach entspannen können, werden wir ein Gewahrsein erfahren, das einfach da ist.

Dann geschieht noch etwas anderes, dann etwas anderes. Was wir tun wollen ist, von der Position des Gewahrseins aus, beobachten. Um das zu tun, müssen wir entspannen. Jetzt, sehr oft, wenn wir uns entspannen, werden wir müde und wir beginnen einzuschlafen. Wie kannst du eine frische Entspannung haben? Das ist ein Grund, warum wir etwas Körperarbeit machen, der Grund, warum es all diese Yoga-Systeme gibt. Du hast gesehen, dass das Körper-System sehr entspannt wurde, die Spannungen in den Nadis, an dem Punkt, wo sie in die Chakras hineingehen entspannen sich und deshalb kannst du dich ohne Spannungen konzentrieren.

Die meiste Zeit, wenn wir uns mit einer Sache befassen, kurbeln wir uns selbst an. Wir bauen eine Spannung wie eine elektrische Spannung auf. Je mehr wir uns in die Aufgabe beschäftigt zu sein einbinden, wird in einem bestimmten Stadium ein Absondern von dieser angestregten Kontrolle kommen, hinein ins Entspannen, aber entspannen im einfachen Sinn eines Nachlassens. Du hast genug. Es ist wie, wenn du für eine Prüfung lernst, du liest und liest und liest. An einem bestimmten Punkt [...]zu müde; ich kann nichts mehr davon tun. Und dann willst du bloß noch etwas Unsinniges tun, weil der Geist zu angespannt war und er es jetzt einfach braucht, überhaupt nichts zu tun.

Diese beiden Extreme, von zu angespannt und zu locker, sind Dinge, die wir vermeiden wollen. Der Geist selbst ist nichts, das du polieren musst, das du besser machen musst. Der Geist selbst ist seit allem Anbeginn die Buddha-Natur. Daher hat es mit Vertrauen zu tun, dass einfach durch üben von entspannen, loslassen, weniger tun, du einen Mittelpunkt zwischen zu angespannt und zu locker finden wirst. Die wesentliche Lehre lautet, dass unser Geist seit allem Anfang an rein ist. Das heißt, es gibt keine Verdunkelung. Was bedeutet das, wenn wir meditieren und wir voll von Verdunkelung sind? Es ist lächerlich zu sagen, 'der Geist ist frei von Verdunkelung', wenn unser Geist voller Verdunkelung ist. Offensichtlich hast du den falschen Geist!

Wenn jedermanns Geist seit allem Anfang rein ist, was ist dann diese Verdunkelung? Die Verdunkelung ist die Energie des Geistes. Ich will auf meine Uhr schauen. Meine Uhr ist vor mir, ich kann meine Uhr sehen, aber jetzt ist eine Hand zwischen mich und meine Uhr gekommen, daher kann ich sie nicht sehen. Meine Uhr ist verdunkelt, ich entferne die Verdunkelung und da ist meine Uhr. Das ist es, was wir jeden Tag in unserem Leben sehen. Wir entfernen etwas, um etwas anderes deutlicher zu sehen.

Wenn wir auf diese Weise an unseren Geist herangehen, versuchen wir ständig die Verdunkelung zu entfernen. Ich schaue auf meinen Geist, als wäre mein Geist eine Uhr, die Verdunkelungen vor sich hat. Vielleicht können wir ein Gespür dafür haben, dass das Wahnsinn ist, komplett verrückt. Wenn ich die Verdunkelungen los werde, werde ich meinen Geist sehen: „Hallo Geist, ich verstehe, dass du immer da warst mit mir. Du musst der Geist Nummer Eins sein; ich bin Geist Nummer Zwei. Ich habe zwei Geister, ich habe einen erleuchteten Geist und einen dummen Geist.“

Das ist ein Problem der Meditation; das ist, wie Menschen ihr ganzes Leben verschwenden, indem sie schlechte Meditation machen. Nach deinem Geist zu suchen ist *nicht*, wie nach der Uhr zu suchen. Er ist *keine*, im Wald verlorene Münze. Du musst keine Dinge zur Seite schieben. Du kannst eine Münze finden, weil eine Münze ein Ding ist. Dein Geist ist derjenige, der sucht. Du kannst ihn nicht finden, weil du ihn bereits hast, weil er derjenige ist, der es tut. Was du tun musst ist, im Moment deines Schauens wach sein und dann erkennst du die verdunkelnden Gedanken in deinem Geist, als den Geist selbst. Da ist *keine* Verdunkelung. Was uns in der Meditation unterlegen und hoffnungslos fühlen lässt, ist die Natur des Geistes nicht zu erkennen. Du musst nicht schlechte Gedanken entfernen, schmutzige Gedanken, blöde Gedanken, schwere Gedanken. Alle diese Gedanken haben nur einen Ursprung, welcher der Geist ist. Entspanne und *sei* der Geist, du bist der Geist selbst. Glaube nicht, dass sich diese Gedanken zwischen dich und irgend etwas anderes schieben; da ist nichts anderes. Der Geist ist räumlich. Er hat keine Form oder Farbe und in ihm entstehen viele verschiedene Formen.

Wenn du dich in der Meditation findest – hier ist es die drei Aa Meditation – ist es, als würden wir uns irgendwo, *auf* etwas schauend, befinden. Du wirst eine dialogische Erfahrung mentaler Aktivität haben, ich bin hier, auf etwas schauend. An diesem Punkt, versuche nicht, dich davon zu befreien. Entspanne dich einfach und beides wird verschwinden. Wenn du versuchst, störend auf deinen Geist einzuwirken und ihn zu veredeln, oder ihn besser zu machen, oder strahlender zu machen, wird diese Aktivität die Dualität vergrößern. Wenn du Tennis spielen willst, kannst du verbessern, wie du Tennis spielst. Wenn du Bridge oder Poker spielen willst, kannst du lernen, wie man es spielt. Aber du kannst nicht lernen, wie du deinen Geist besser machst. Du kannst deine Gedanken verändern, du kannst aufhören unglückliche Gedanken zu haben und glückliche Gedanken entwickeln, du kannst aufhören nicht italienisch zu können und jetzt einen Geist haben, der voll von italienischen Zeit- und Hauptwörtern ist. Aber der Geist selbst ist kein Ding; du kannst ihn nicht erfassen, deshalb kannst du ihn nicht besser machen. Tatsächlich ist nichts an ihm auszusetzen, darum braucht er nicht besser gemacht zu werden.

Die Natur des Geistes nicht zu verstehen, ist der große Fehler von Dzogchen Meditierenden. Darum schauen wir wieder und wieder auf die Sichtweise, weil wir dazu neigen, falsch zu verstehen. Wenn du es mißverstehst, wie eine Landkarte im Wald lesen, wirst du dich nur mehr verlaufen. Du kannst tagelang im Urwald marschieren, im Kreise laufend. Viele Menschen, die sich verirrt haben, tun das. Es ist wichtig, aufzuhören zu gehen und einfach präsent zu sein im Moment des Selbst-Seins des Geistes. Was bedeutet, du bist bereits in dem Zustand, in der Präsenz von Gewahrsein.

Gewahrsein ist nicht sonst was. Wenn du dir vorstellst, es ist sehr speziell und sehr anders, wirst du verwirrt werden. Es ist das natürliche Licht deines Geistes, welches immer strahlend war, aber es ist nichts, das du festhalten kannst. Hörst du auf zu greifen, wird es da sein. Das ist es, was der Buddha sagt: „*Habgier ist die Wurzel allen Leidens. Die grundlegende Quelle ist Unwissenheit und Unwissenheit ruft Habgier hervor. Die Wurzel von Leiden ist Habgier.*“ Wir greifen nach Dingen, wenn wir in Wirklichkeit loslassen und gehen lassen müssen. Wenn du gehen lässt, entspannst du, „Ah, es ist da.“ Das Problem ist Spannung, Anstrengung, ein Wille zur Macht, ein Gefühl von Handlungsfähigkeit, das Bedürfnis das Sagen zu haben. Jede dieser neurotischen Ausprägungen hindert uns daran einfach präsent zu sein.

Irgendwelche Gedanken und Fragen dazu, bevor wir etwas mehr Praxis machen?

Ok. Dann machen wir wieder diesselbe Praxis mit den 'Drei Aas' und konzentrieren uns bloß auf die nackte Qualität von präsent sein. Wie ist es, präsent zu sein? Wir machen die 'Drei Aas'. Vielleicht, eine kleine Weile, passiert nicht viel. Es geschieht nichts, aber du bist immer noch da, du schläfst nicht, du bist nicht unbewusst. Es ist wie ein leerer Raum. Jetzt kommen zwei Tänzer in diesen Raum, einer ist Subjekt und einer ist Objekt. Und diese beiden Tänzer machen jetzt ihr Pas de Deux – sie bewegen sich auf sehr nette Weise über die Bühne. Du stellst dir vor, dass du einer der Tänzer bist. Der Geist selbst bewegt sich nicht; er tanzt niemals. Der Geist ist die Bühne. Ein Tänzer ist das Subjekt, ein Tänzer ist das Objekt. Beide Tänzer gehören zur Bühne; sie sind die Energie von deinem Geist, sie selbst sind nicht dein Geist.

Wenn du dich selbst von der Objektseite oder der Subjektseite gefangen findest, entspanne, gib in das *Ausatmen* hinein nach und bleibe einfach präsent. Ihr kleiner Tanz wird enden, die Bühne wird leer sein. Dann kommt das nächste Paar, dann das nächste, dann das nächste. Es ist so, als wärst du ein sehr gelangweilter Direktor, der in einer endlosen Probe will, dass kleine Elfjährige tanzen, tanzen, tanzen. Das ist alles, was du tun musst. Nur beobachten, nicht tanzen. Du bist beschäftigungslos, nichts zu tun. Lass die anderen Menschen es tun. Also probieren wir das.

[Praxis]

Die Offenheit des Geistes ist nicht verschieden vom Inhalt des Geistes

Wie wir früher über Leerheit gesagt haben, Form ist nicht verschieden von Leerheit, Leerheit ist nicht verschieden von Form. In der selben Weise kannst du sagen, dass Ruhe nicht verschieden von Bewegung ist, und Bewegung ist nicht verschieden von Ruhe. Die Offenheit des Geistes ist nicht verschieden von seinem Inhalt. Daher gibt es nicht zwei Faktoren, die getrennt sind, sondern es gibt einen Bereich, welcher diese beiden Aspekte hat; zwei Aspekte, die untrennbar sind.

Das bedeutet, dass, wenn wir unsere Praxis machen, wir nicht aus der Ferne beobachten. In diesem Raum zum Beispiel, wenn wir in dem Raum auf die verschiedenen Menschen schauen, beobachten wir durch den Raum. Das heißt, wir schauen durch Raum auf eine Person, Raum ist, was zwischen dem Beobachter und dem Beobachteten ist.

Das ist mit der Natur des Geistes *nicht* der Fall. Wenn du auf diese Weise nach deinem Geist suchst, wirst du immer nur dein Ich finden. Bewusstsein beobachtet Objekte durch den Raum. Gewährsein jedoch, durchdringt das Erscheinungsfeld. Die Natur von Gewährsein ist Leerheit. Gewährsein ist eine Qualität von Leerheit. Der Geist ist leer und wissend. Er ist leer und klar. Er ist leer und zufrieden.

Das bedeutet, er ist nicht ein Ding irgendwo. Er ist nicht groß, er ist nicht klein; weder ist er rechts, noch ist er links. Wenn du nach deinem Geist suchst, oder versuchst, dich in die Natur des Geistes zu entspannen, wird es kein irgendwohin Entspannen sein, im Gegensatz zu etwas anderem. Es ist nicht so, wie zu Hause in einem bequemen Stuhl zu sitzen und fern zu sehen. Es ist nicht in diesem Sinne entspannt. Die Entspannung des Geistes basiert auf seiner Nicht-Verstrickung. Wenn wir den ganzen Tag gearbeitet haben und wir gehen heim und legen uns aufs Sofa und schauen fern, bist du entspannt, weil du gar nichts tust; du schaust bloß Unsinn im Fernsehen an. Obwohl du nicht damit beschäftigt bist etwas zu tun, ist Entspannung selbst eine Aktivität. Es ist eine Art von Teilnahme aus der Position von jemand, der auf ihre/seine Persönlichkeit, ihre/seine Gewohnheiten u.s.w. reagieren wird.

Die Entspannung des Dharmakaya ist nicht so. Im Tibetischen wird es mit dem Wort *lhod de* beschrieben, was bedeutet: 'einfach wie ein schlaffer Körper, wie ein kleiner Welp'. Wenn du dir einen Golden Retriever vorstellst, die lassen sich einfach auf den Platz hinfallen. Der Geist ist genau so. Es wird auch als *rang bab* beschrieben, was bedeutet 'frei fallend, wie ein Wasserfall'. Der Inhalt des Geistes geht einfach vor sich. Der Inhalt und das Gewährsein sind nicht dasselbe, dennoch sind sie nicht voneinander getrennt. Nicht nur eine Sache, weder zwei Sachen, noch viele verschiedene Sachen. Wie kann das sein? Um zu verstehen, müssen wir die Praxis machen, weil das ausserhalb der normalen Erfahrung liegt. Das ist nicht rational, es ist nicht logisch. Wir erreichen die Grenze von Sprache, wenn wir versuchen das zu beschreiben. Entspannt bedeutet hier, nichts zu tun. Deshalb, wann immer du dich in der Meditation beschäftigt findest, ist das ein Zeichen, dass du dich bereits verirrt hast. Wenn du dich verirrt hast, stop. Aber besser als stoppen ist einfach mitzukriegen, wer ist das, der sich sich verirrt hat? Auf diese Weise stoppst du, ohne zu stoppen. Du musst nicht den Gedanken stoppen; du musst nur stoppen, der Gedanke zu *sein*.

Wir müssen nicht den Inhalt des Geistes verändern, um die Natur des Geistes herbeizuführen

Schau noch einmal, Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Die meisten von euch haben das *Herz Sutra* gelesen. Manche von euch haben es viele Male gelesen. 'Form ist Leerheit' heißt, dass diese Uhr leer ist. Sie ist leer als eine Uhr. Wir müssen keinen Hammer nehmen und sie in Stücke schlagen, um sie leer zu machen. Du musst sie nicht zerstören, um sie leer zu machen. Die Leerheit der Uhr ist bereits in der Uhr, während die Uhr als Uhr funktioniert. Die Offenheit des Geistes ist im Geist anwesend, wenn der

Geist neurotisch ist, wenn der Geist niedergeschlagen ist, wenn er verwirrt ist, wenn er glücklich ist, wenn er traurig ist. Du musst nicht den Inhalt des Geistes verändern, um die Natur des Geistes herbeizuführen. Die Natur des Geistes ist einfach da, aber sie ist nicht im Inhalt und ist nicht getrennt vom Inhalt. Sie ist in *Begleitung* des Inhaltes.

Am Morgen wachst du in deinem Bett auf. Du musst nicht nach nebenan gehen, um aufzuwachen. Du wachst auf, wo du geschlafen hast. Du schläfst im Bett und wachst auf und du bist am selben Platz, wo du geschlafen hast. Es ist genau dasselbe. Du schläfst in einem Gedanken. Du wachst im Gedanken auf. Du bist in keinem anderen Raum, du bist am selben Ort, aber du schläfst nicht. Das bedeutet erwachen. Wenn du denkst, dass du etwas anderes werden musst um aufzuwachen, ist alles was du tust, in deinem Traum beschäftigt zu sein. Das ist sehr wichtig. Es wird nicht sehr verschieden aussehen. Der Unterschied liegt in der Freiheit zu erkennen, das alles, was erscheint, du bist und nicht du, zur selben Zeit. Es ist *du*, weil sich diese Energie als du gehend, redend, lebend, usw. manifestiert. Und es ist *nicht* du, weil du in deiner wahren Natur nicht durch die verschiedenen Dinge, die du wirst, definiert bist.

Die Leerheit des Geistes ist genauso nahe, wie dein eigener Atem. Sie ist kein Ding. Du wirst sie nicht sehen, du wirst sie nicht berühren, du wirst sie nicht riechen, du wirst sie nicht hören. Und dennoch ist sie in allem präsent, das du berührst, allem, das du hörst, du siehst, du riechst. Sie ist nicht, was du glaubst, dass sie ist und sie ist nicht, was du glaubst, dass sie nicht ist. Deshalb müssen wir nicht mit unseren Gedanken beschäftigt sein, um zu versuchen, sie zu erfassen.

Wenn irgendeine Sprache davon zu dir spricht, versuche einfach dranzubleiben, während sich Gedanken, Gefühle, Empfindungen bewegen. Inmitten dieser Bewegung ist eine Präsenz, die sich der Bewegung bewusst ist. Entspanne als die Präsenz! Entspanne als die Präsenz! Wenn du präsent bist, bist du nicht von dem getrennt, was vor sich geht. Du bist nicht von dem getrennt, was vor sich geht. Gewahrsein ist immer zusammen mit was auch immer vor sich geht. Wenn dir gesagt wird 'Beobachte deinen Geist!', ist es nicht wie durch ein Teleskop oder Mikroskop zu schauen. Es ist kein untersuchen. Es ist eine besondere Art von einfach da sein.

Stell dir vor, es ist ein schöner Sommertag und du liegst im weichen Gras am Hang eines Hügels und im Himmel sind zwei große Adler, die einfach kreisen und kreisen. An einem bestimmten Punkt ist da kein Unterschied mehr zwischen dir und dem Himmel. Das ist die Erfahrung. In dem Moment ist der Geist kein Ding. Die Adler sind in deinem Geist, dein Geist ist wie der Himmel, du tust gsr nichts, du bist einfach... Wir nehmen das auf und dann geschieht alles in diesem offenen Raum; da ist keine Differenzierung. Das ist die Praxis.

Lass es uns noch einmal versuchen, ein bisschen länger und dann machen wir vor dem Essen eine Pause. Das ist eine Praxis, die man sinnvollerweise in ziemlich kurzen Sitzungen macht, zehn Minuten, fünfzehn Minuten, wie du magst.

Wir haben nicht allzuviel Zeit miteinander dieses Wochenende. Das sind sehr wichtige Dinge, über die wir sprechen. Du kannst es nicht in deinem örtlichen Geschäft finden. Es ist dort nicht zu haben, deshalb, wenn du das wirklich verstehen willst, musst du einen Vorsatz fassen. Was ist wichtig in deinem Leben? Es gibt viele Dinge draußen, äußerliche Dinge, welche wichtig sind, aber diese Dinge werden kommen und gehen. Die Natur deines eigenen Geistes – wenn wir den Lehren all der großen Meister aus der Zeit von Garab Dorje glauben – ist etwas, das, sobald du es verstehst, niemals wieder verlieren wirst, weil es dich immer begleitet. Es ist bloß eine Sache von aufwachen zu dem, was immer da ist. Daher ist es sehr wichtig, deine eigene Entschlossenheit zu entwickeln. Von Moment zu Moment, ob du isst, oder gehst, oder redest, konzentriere dich auf den Fluss der Erfahrungen, die unbeständige Natur von Erfahrungen und sei präsent in diesem Fließen. Das ist die Arbeit, sowohl in deinem täglichen Leben, als in deiner Meditation.

So, jetzt machen wir Pause.

Freitag, 20. Oktober, Abend

Phät!

Das ist eine gute Praxis, um sie nach dem Essen zu machen, wenn man ein bisschen müde ist. Die meisten von euch kennen diese Praxis mit dem Laut 'Phät!'. Sie ist besonders nützlich, um in die

Sichtweise von Dzogchen zu schauen, weil unser Ziel ist, erkennen und zwischen zwei Dingen unterscheiden zu können, zwischen denen du *keinen* Unterschied machen kannst. Deshalb ist es schwer zu tun.

Wie wir gesagt haben: 'Leerheit ist Form, Form ist Leerheit.' Der Geist ist leer, daher sind die Natur des Geistes und wie der Geist entsteht nicht *zwei* Dinge; und dennoch, wir sehen nicht die *Natur* des Geistes, weil wir geneigt sind, uns an den *Inhalt* des Geistes zu krallen. Wir benutzen das Phät! um eine Lücke, oder einen Bruch zu schaffen, sodass wir die Offenheit des Geistes direkter erfahren können, bevor er sich auffüllt. Wenn sich der Geist auffüllt, ist der Geist nicht verloren gegangen; er füllt sich bloß auf.

Ein traditionelles Beispiel ist, dass die Natur des Geistes, oder der Geist selbst, wie ein Spiegel ist. Der Spiegel ist immer *leer*, weil du nicht entdecken kannst, was der Spiegel selbst ist, aber der Spiegel ist immer *voll*, weil er immer Reflektionen zeigt. Du kannst die Reflektion nicht aus dem Spiegel nehmen. Wenn du willst, dass keine Reflektionen im Spiegel sind, musst du das Licht ausschalten, oder den Spiegel mit der Oberseite nach unten hinlegen. Wenn du das tust, dann ist keine Reflektion im Spiegel, aber du kannst den Spiegel nicht sehen. Sobald du den Spiegel siehst, siehst du die Reflektion. Das ist die Natur des Geistes. Also kannst du den Inhalt nicht aus dem Geist heraus nehmen.

Was wir mit dem Phät! tun ist eher, uns selbst zu verschieben, sodass, statt unsere Fixierung auf der Reflektion zu haben – auf dem Inhalt, auf dem, was vor sich geht – wir uns, sozusagen, zurück in die Präsenz schocken. Diese Präsenz ist immer mit dem vermischt, was vor sich geht, aber jetzt, in diesem Augenblick, erscheint nichts, deshalb ist da nur Präsenz. Ha! Und dann geschieht wieder Zeug...

Frage: Also ist es oder ist es nicht, wie einen Film anzuschauen? Wir sehen den Film und dann ziehen wir uns selbst zurück und sehen, dass da ein Film ist, noch dazu sind da Leute im Publikum, daher siehst du das gesamte Setup.

James: Ja, es ist so, aber das ist eine Metapher. Ich meine, wir müssen immer vorsichtig sein mit diesen Metaphern, weil es mit der Metapher immer Probleme gibt. Es ist nicht ganz so, es ist unerklärbar. Die Hauptsache ist, da geht ständig etwas vor sich. Weil etwas vor sich geht, ist die Tatsache, dass das *einem* *Gewahrsein* widerfährt, verborgen. Kurz stoppen, was vor sich geht, schockt uns einfach in das *Gewahrsein* selbst hinein.

Wir können es mit der 'Drei Aa Praxis' beginnen und dann einfach, den sich bewegenden Geist beobachtend, sitzen. Wann immer du dich in Gedanken gefangen findest, dich selbst wegtaumeln findest, benutzt du das Phät!, um einfach eine Lücke zu öffnen. Du willst, dass der Ton von tief aus deinem Inneren aufsteigt und direkt aus deinem Schädeldach rauskommt, das ist die Hauptsache. Wir versuchen nicht, den Geist von seinem Inhalt zu tennen, das kann man nicht. Es ist eher so, dass du die Aufmerksamkeit für die Balance augenblicklich Richtung *Gewahrsein* verschiebst. Weil die beiden, das *Gewahrsein* und sein Inhalt, wie der Spiegel und die Reflektion immer zusammen sind. Irgendwelche Gedanken oder Fragen darüber bevor wir beginnen?

Frage: Ist es sinnvoll das Wort Phät! laut zu rufen und so wie uns danach ist?

James: Ja, laut und wie du meinst. Du kannst es viele Male tun, wenn du es brauchst, oder nur einmal. Mit dieser Praxis störst du niemand anderen; jeder muss sich um sich selbst sorgen. Wenn du zu beschützend bist – das ist deine Chance etwas zu kriegen. Dein es kriegen, wird es nicht von irgendjemand anderem stehlen. Wenn jemand mit deinem Geräusch nicht klar kommt, so ist das ein Spiegel für ihn, also muss er sich mehr anstrengen. Das ist es wirklich; Leben ist voll aneinanderstoßen. Erlaube einfach diesem Ton tief drinnen aufzusteigen und direkt durch dich zu kommen, 'Phät!'. Was immer du erlebst, lass dich nicht von der Objekt-Seite fesseln, weil die Funktion davon ist, auf nichts angewiesen zu sein, kein Hindernis... und dann erscheint Zeug. An dem Punkt musst du die Sichtweise von Non-Dualität aufrecht erhalten. Versuche nicht den Raum von dem, was erscheint, getrennt zu halten. Sie sind untrennbar. Ok?

Die Wichtigste, worauf du achten musst, ist, dass du nicht versuchst, Gedanken zu verdrängen. Gedanken sind nicht der Feind. Empfindungen, Emotionen sind nicht der Feind. Der Feind, falls da einer ist, ist Anhaftung. Wenn du 'Phät!' verwendest, als wenn du von schlechten Gedanken gepeinigt wirst und du sie loswerden willst, ist das im Stil von Chöd zu tun, als würden Dämonen kommen und dich angreifen und du würdest sie zurück in die Leerheit schicken wollen. Hier verwenden wir 'Phät!'

auf eine andere Weise.

Anhaftung erzeugt eine Klebrigkeit zwischen dem Pseudo-Subjekt – dem Gefühl von ich, mir, mich – und dem Gedanken. Das ist es, was wir freilassen wollen. Also mach es nicht gegen den Gedanken; versuch es, gegen die Anhaftung zu tun, weil wenn du keinerlei Gedanken hättest, wärst du nicht in der Lage zu sprechen und zu gehen. Es ist nicht so, dass der Buddha und große Lamas überhaupt keine Gedanken hätten. Sie haben eine Menge Gedanken, aber sie haben nicht so viel Anhaftung an den Gedanken. Es ist Anhaftung, die das Problem ist. Gedanken entstehen und gehen unabhängig. Das ist der Dzogchen Begriff von Selbst-Befreiung. Wenn da Anhaftung ist, erfahren wir die Selbst-Befreiung des Gedankens nicht; wir erfahren den komplexen Aufbau von Mustern. Und es ist entlang der Linie dieser Anhaftung, dass wir das Problem durchtrennen wollen.

Es ist weder so, dass das Subjekt gut ist und das Objekt ist schlecht, noch andersrum

Es ist wie, wenn ich ein Paar in der Paartherapie sehe. Der Mann sagt Dinge über die Frau; die Frau sagt Dinge über den Mann. Beide meinen, dass der Andere das Problem ist. Aber wenn sie als Paar dort sind, liegt das Problem nicht in einer der Parteien, das Problem liegt immer in der Beziehung. Du musst an der Beziehung arbeiten, was keine der Parteien ist. Wenn du das kannst, dann werden die zwei Menschen frei, um sich selbst auf andere Art zu bewegen. Wenn du versuchst das Paar dadurch zu verbessern, indem du am Einzelnen arbeitest, wird es sehr schwierig, weil das Problem nicht im Individuum ist, es ist in dem Paar. Also ist es komplett dasselbe mit dem Gedanken.

Das Subjekt und das Objekt sind in einer Beziehung. Das Problem liegt in der Beziehung. Es ist nicht, dass das Subjekt gut ist und das Objekt schlecht ist, noch ist das Objekt gut und das Subjekt ist schlecht. „Wenn ich nur immer Gedanken wie diese haben könnte!“ - dann sagen wir, das Objekt ist gut. „Es ist fürchterlich, dass ich immer Gedanken wie diese habe, mein Geist ist niemals klar!“ - dann ist das Subjekt möglicherweise gut, aber von schlechten Gedanken verfolgt. Das Problem ist, dem Glauben an das Objekt auf den Leim zu gehen und es deshalb festzuhalten und es nicht gehen zu lassen, das Objekt anders haben zu wollen, als es ist.

Das das ist auch die Hauptursache für Probleme in Beziehungen. Menschen sind, wie sie sind und eine Beziehung muss flexibel genug sein, um beiden Parteien zu erlauben, sie selbst zu sein. Wenn Menschen entweder versuchen den anderen zu kontrollieren, oder den anderen im Stich zu lassen, hast du ein Problem. Das ist genau die Dzogchen Meditations Struktur. Ziehe Dinge nicht zu dir hin; verschmelze nicht mit dem Objekt. Schiebe das Objekt nicht weg und versuche singular zu werden. *Pang-lam me-pa*, wegschieben, hereinziehen. Mach das nicht. Schneide beides ab, weil beides Formen von Anhaftung sind. Eines ist die Anhaftung von Liebe, das andere ist die Anhaftung von Hass, aber beide sind Anhaftungen. Mittendurch schneiden, mit Hilfe von 'Phät!' direkt in diesen Raum.

So, jetzt widmen wir den Verdienst des Tages. Dafür haben wir einen kleinen Vers, der auf eurem Zufluchts-Zettel steht. Wir stellen uns vor, dass von all dem Studium und der Praxis, was wir heute gemacht haben, sich etwas Verdienst angesammelt hat. Wir teilen das an alle fühlenden Wesen aus.

[Widmung]

Sonntag, 21. Oktober, vormittag

Hingabe

Heute morgen werden auf die Frage der Hingabe schauen, was das bedeutet und wo es in die Praxis von Dzogchen hineinpasst. Allgemein gesagt, Hingabe weist auf eine Beziehung zwischen einem Subjekt und einem Objekt hin. Wir sind verschiedenen Dingen zugetan. Zum Beispiel sind viele junge Mädchen Pferden zugetan. Junge Burschen werden oft von Autos hingerissen sein. Liebende hängen sehr aneinander. Christen können Gott zugetan sein. Sich widmen heißt in etwas zu investieren, sich selbst nach etwas richten. Hingabe nimmt den größten Teil von jemandes Zeit, Energie und Interesse ein.

Hingabe bringt die Vorstellung von Auswahl mit sich. Wie werde ich entscheiden, meine Zeit zu nutzen? Auf einer gewöhnlichen Ebene sind wir den Dingen unseres täglichen Lebens zugetan. Wir

sind einer besonderen Speise zugetan, die wir essen wollen, einem Stil der Kleidung, die wir tragen wollen, die Aktivitäten, die wir tun wollen, den Freunden, mit denen wir rumhängen wollen... Diese Hingabe bedeutet, dass wir Auswahlen treffen, 'Ich entscheide, das zu tun.'. Die Wahl der meisten Dinge in unserem Leben trägt eine Art emotionaler Aufladung dazu bei. Es ist nicht flach und neutral, wir wägen nicht notwendigerweise die verschiedenen Möglichkeiten in höchst vernünftiger Weise ab, sondern wir stellen fest, dass wir bereits in Richtung auf etwas voreingestellt sind; wir haben eine Neigung mehr davon zu tun, weil wir Anhänger davon sind. Wenn deshalb eine Gelegenheit für die Sache, der wir zugetan sind, nahe kommt, fühlen wir den Drang, darauf zu gehen. Also erzeugt Hingabe eine Art Weg von Aufmerksamkeit, einen Weg der Gewöhnung.

Tibeter zum Beispiel, wollen sich auf der Stelle verbeugen, wenn sie einen Stupa sehen und ihn respektvoll umrunden. Das fühlt sich für sie passend an. Sobald sie ihn sehen, empfinden sie dieses Objekt als sehr wertvoll und deshalb entsteht Hingabe in ihnen. Sie sind dem Stupa zugetan, zudem erweckt der Stupa in ihnen eine Verbindung zu all den anderen Dingen, denen sie zugetan sind. Die Objekte unserer Hingabe geben uns eine Art räumliche Struktur, eine Art gebildeter Geographie, eine lebendige Geographie des Wertsystems, das wir bewohnen. Im Laufe des Tages geben sich unsere eigenen Hingabe-Praktiken durch das zu erkennen, wohin wir tendieren unsere Zeit hineinzulegen.

Hingabe hat sehr positive Qualitäten, genauso, wie manche Beschränkungen. Alle Religionen, die ich kenne, betonen, dass Hingabe sehr wichtig ist. Hingabe kann auf Glauben in der Bedeutung von Glauben an besondere Faktoren beruhen. Hingabe kann eine Art sein, sich selbst in seinem Glaubens-System wiederherzustellen, oder sie kann ein Weg sein, das Herz in einer weniger speziellen Art zu öffnen. Man kann einfach zugetan sein. Was zugetan? Dem Leben zugetan, zugetan lebendig zu sein. Dem lebendig sein zugetan zu sein heißt nicht, Aufregung oder Gipfel-Erlebnisse zu suchen, sondern einfach in dem Moment zu sein.

In der Praxis von Dzogchen ist das die Art von Hingabe, nach der wir suchen werden. Wenn wir eine Praxis wie *Guru-Yoga* machen, was ein gleichsetzen und integrieren mit den Qualitäten des Guru ist, müssen wir denken, worauf weist das Wort Guru hin? Es bedeutet jemanden, der lebendig ist, der erwacht ist. Dem Guru zugetan zu sein bedeutet, dem Erwacht-Sein zugetan zu sein, was im Dzogchen Non-Dualität ist. Genauer gesagt, da ist kein realer Unterschied zwischen uns selbst und anderen. Es ist nicht, dass wir den Guru als irgendein besonderes Wesen idealisieren. Tatsächlich, sobald du einem Lehrer begegnest und du dich mit ihm in Beziehung setzt, ist dieser Lehrer dann Teil deiner Welt. Es ist nicht, dass du von deiner Welt zum Lehrer gehst. Zu denken „*Das ist eine andere Art Mensch. Sie leben auf eine andere Art, als ich. Sie machen Dinge auf eine Art, wie ich sie nicht machen kann, aber ich hoffe eines Tages tun zu können, was sie tun.*“, wäre der gewöhnliche dualistische Weg.

Sobald du dich mit etwas in Beziehung setzt, ist es innerhalb der Sphäre deiner Erfahrung, gemäß der Dzogchen Sichtweise. Es erscheint in deiner Erfahrung, weil du eine Verbindung damit hast. Deshalb, was ist dieses Ding, das bereits in deiner Welt ist? Schlüsselfaktoren könnten hier sein, was sind die Punkte, wo wir zumachen? Was sind die Dinge, an die zu denken wir fürchten? Wir haben bereits eine ziemlich gute Wahrnehmung dafür, bin ich sicher, wie wir uns verschließen, wie wir uns selbst kleiner machen, wie wir weniger werden als geschrumpft, herabgesetzt. Zu leben heißt, auch im geschrumpft und herabgesetzt sein zu leben.

Machen Lamas auch 'Fehler'?

Eines der Dinge, die du in jeder Dharma Gruppe finden wirst, ist Tratsch über den Lehrer. Das ist sehr wichtig, weil Lehrer niemals die Form annehmen werden, die Schüler glauben, dass der Lehrer annehmen sollte, weil sie lebendig sind und nicht tot. Wenn du etwas zu deinen Erwartungen Passendes willst, dann solltest mit einem Puzzle spielen, weil Puzzle-Spiele so gestaltet sind, dass alle Teile zueinander passen. Du weißt woran du bei einem Puzzle bist, aber echtes Leben ist nicht so. Wenn du glaubst, dass Erleuchtung bedeutet fehlerlose Eigenschaften zu haben und niemals Fehler zu machen, dann ist das eine Art von idealistischem Dharma. Der Lama, der niemals Fehler machen wird, lebt in *Zangdopalri**, lebt in *Dewachen**; er lebt nicht auf diesem Planeten, weil jeder Lama, den ich jemals traf, hat Fehler gemacht. Warum sollten sie keine Fehler machen? Spielt es eine Rolle, dass sie Fehler machen? Was bedeutet es, einen Fehler zu machen? Wenn du Probleme in Beziehungen hast, oder Probleme mit deinen Kindern, oder du bezahlst zu viel für den Zement für den Bau deines Klosters, oder du kriegst die falsche Farbe für die Außenseite deines Klosters – und solche Dinge

* ein reines Land, ein nicht samsarischer Lebensbereich

passieren oft – heißt das, dass du nicht erleuchtet bist? Würde ein erleuchteter Mensch niemals Fehler in diesen Dingen machen?

Tibeter finden es sehr schwierig, diese Frage zu beantworten, da sie glauben, dass der Lehrer erleuchtet ist. Ich habe mich sehr abgeplagt mich reinzudenken und zu verstehen, was mit 'allwissend' oder 'erleuchtet' gemeint ist und stellte vielen Lamas Fragen wie die folgenden. Wenn Dudjom Rinpoche, der zu der Zeit das Oberhaupt der Nyingma war und als der größte lebende Meditierter angesehen wurde, von seinem Fahrer von Darjeeling nach Kalimpong gefahren würde und der Jeep ginge kaputt und der Fahrer könnte den Motor nicht reparieren, wäre Dudjom Rinpoche in der Lage den Motor zu reparieren, ist er doch allwissend? An der Stelle haben die Lamas gewöhnlich abgeblockt oder mich angeschrien: „Blöde Frage!“. Nun, ich halte es noch immer für eine sehr vernünftige Frage. Was bedeutet allwissend, 'Meister der drei Zeiten', 'Kenntnis von allem besitzen'? Aber natürlich haben die meisten Lamas keine Kenntnis davon, zum Beispiel, wie man deutsch spricht. Wenn der Karmapa nach Deutschland kommt, wird er auf deutsch zu euch sprechen? Wahrscheinlich nicht. Und wenn er deutsch spricht, wird er deinen deutschen Dialekt sprechen? Wahrscheinlich nicht. Und wird er zu dir mit den privaten Familienworten sprechen, die deine Mutter benutzte? Wahrscheinlich nicht. Dazu muss man die projizierenden Fantasien verstehen, die Hingabe/Andacht/Ergebenheit bringen kann.

Das ist die Schattenseite von Hingabe – dass du einen Süßwarenladen aus etwas machst, das so wundervoll und so perfekt ist, dass es keine Beziehung zu aktuellen Verpflichtungen aushält, da Verbindung mit Menschen bedeutet, Dinge bewegen sich ständig. Was perfekt ist, ist tot. Lebende Dinge werden immer mutieren und sich ändern und da das Feld in dem wir uns betätigen sehr kompliziert ist, werden wir nicht immer am richtigen Platz sein.

[Erkennen, dass alle Bewegungen den selben Grund haben, ist über Fehler hinauszugehen](#)

Es gibt viele, viele Geschichten, die einem über manigfache Weisen erzählen, in denen sich Lehrer verirren und jeder den ich kenne, der lehrt, verfährt sich. Was bedeutet es also, ein kompetenter Dharma-Lehrer zu sein, wenn du dich immer noch verirrst? Ist es das sich verirren, dass dir zeigt, du bist inkompetent, oder ist es deine Beziehung mit dem Grund? Vom Gesichtspunkt von Dzogchen ist es das letztere. Alles entsteht auf der Grundlage von Leerheit, dem Grund, der das Dharmadhatu ist, unendlich, ohne jede Pause oder Unterbrechung. Alles was entsteht, geht dahin. Manche Dinge, die erscheinen, sind klar; manche Dinge, die entstehen, sind nicht klar. Manche, die erscheinen, werden wir 'Erfolg' nennen, manche Dinge, die erscheinen, werden wir 'Scheitern' nennen. Das Wichtige daran ist die Beziehung zwischen dem Grund und der Manifestation zu erkennen, der Stille und der Bewegung. Zu erkennen, dass alle Bewegungen den selben Grund haben, ist über Fehler hinauszugehen.

Das heißt, es gibt keinen Fehler. Nichts ist jemals falsch, weil alles vollkommen ist durch seine Beziehung zur Grundlage. Das ist die Bedeutung von *Kuntu Zangpo*. Es bedeutet, kein Ding ist jemals anders, als es sein sollte. Aber was ist es? Nimmst du irgendein Ereignis und ziehst einen kleinen Kreis, um das Wesentliche herauszustreichen und es dann mit deinen eigenen gewohnheitsmäßigen Werturteilen zu behandeln, wirst du darüber eine Meinung abgeben können. Aber wenn du es an seinem Platz lässt, wo es eine Manifestation von Leerheit ist, ist es bloss ein Moment. Du kannst dein Urteil haben, weil dein Urteil auch nur ein Moment sein wird. Das ist in Ordnung, es ist gut möglich Dzogchen zu praktizieren und dennoch sehr voreingenommen und wertend zu sein. Du musst nicht aufhören beurteilend zu sein; du musst bloss wissen, dein Werten kommt aus Leerheit heraus und geht zurück in Leerheit.

Jeder Lama, den ich gekannt habe, hat viele Urteile und Meinungen gehabt. Mrs. Thatcher pflegte mit ihrer Handtasche hermfzufuchteln. Die meisten meiner Lehrer haben ihre Handtaschen gehabt und ein gutes Ziel, Menschen damit zu treffen. Sie waren sehr gut darin, andere Menschen auszuschimpfen und sie zu tadeln und viele Vorurteile zu haben. Was bedeutet das? Es bedeutet, du musst nicht aufhören, du selbst zu sein. Es ist nicht nicht nur deine Buddha-Natur die du nicht vervollkommen musst; du musst auch deine Persönlichkeit nicht vervollkommen. Von diesem Tage an ist die komplette Psychotherapie verboten, alle Selbsthilfe-Gruppen aufgelöst! Du musst überhaupt nichts anders machen.

Was du tun musst ist, die *Anhaftung* beenden. Gestern abend, am Ende, haben wir uns die Nutzung von 'Phät!' angeschaut; das ist dazu bestimmt, Anhaftung zu durchtrennen. Wenn du irgendeine Ansicht

hast – nehmen wir, an du denkst, die Nordkoreaner sind sehr mutig und wundervoll, eine Atombombe zu haben – und diese Ansicht erscheint in deinem Verstand und du sprichst diese Meinung aus, was bedeutet sie dann? Es bedeutet gar nichts! Es ist nur Klang und Leerheit. Warum sich so mitreissen lassen? Jemand anderer sagt, „*Das ist doch verrückt! Weißt du nicht, dass ... Sie könnten ...*“. Was bedeutet das? Es bedeutet gar nichts. Es ist bloss Klang und Leerheit. Das ist alles, was Ansichten sind. Wenn du an Meinungen hängst – wenn du glaubst, du sprichst vernünftig, wenn du denkst, was du sagst, ist bedeutungsvoll und wertvoll und nützlich – ist es eine Illusion.

Denk an all die Gespräche, die Menschen geführt haben, all die Arbeit von Philosophen, all die hunderttausenden Bücher über Philosophie. Was wurde je irgendwo aufgebaut? Es sind nur Ideen und Ansichten. Was real ist, oder was unveränderlich ist, ist entstehen und vergehen, entstehen und vergehen. Was wahr ist, ist Leerheit und Unbeständigkeit. Sonst ist nichts wahr.

Frage: Wir haben ein deutsches Sprichwort, „*Wie du in den Wald rufst, so schallt es heraus.*“. Wenn ich sehr freundlich mit dir rede, bist du freundlich zu mir. Wenn ich sehr wütend mit dir rede, bist du auf mich zornig. Also ist da ein Echo.

James: Das ist wahr. Aber es ist auch leer.

Frage: Aber ich sollte darauf achten, was ich sage.

James: Warum?

Frage: Wegen der Antwort von anderen Menschen.

James: Mitfühlend mit anderen Menschen sein bedeutet, sie davor zu schützen, sündhafte Aktionen zu machen. Deshalb, wenn du zornig bist und du jemand anderen dazu bringst zornig zu sein, dann sind die für ihr Karma verantwortlich. Das ist wahr auf der Ebene der relativen Wahrheit. Aber viele Lamas machen Sachen, die eine Menge Ärger in ihren Schülern auslösen. Marpa machte Milarepa sehr zornig. War er schlecht, das zu tun? Was ist die Bedeutung von Milarepas Ärger? Wenn Milarepa hätte erkennen können, das sein Zorn leer war, dann hätte er sich nicht so gefüchtet, zornig zu sein.

Wenn es im Text heißt, dass du niemals zornig auf einen Lehrer sein solltest, heißt das nicht, dass du nicht zornig auf einen Lehrer sein solltest! Es bedeutet, *du solltest nicht auf einen Lehrer zornig sein und dich dann schuldig fühlen, weil du etwas falsch gemacht hast.* Diese beiden Fehler (Selbst-Gerechtigkeit und Schuld) werden dich umbringen! Aber nur zornig sein... Warum solltest du nicht zornig sein?

Frage: Manchmal ist es hilfreich, zornig zu sein.

James: Kann schon sein. Aber selbst wenn es nicht hilfreich ist, selbst wenn dein Ärger völlig blödsinnig ist, welchen Schaden richtet dein Ärger an? Das ist der Punkt, wo wir entweder mit der Sichtweise der Non-Dualität sehen, oder nicht. Vergessen wir für den Moment die Ethik, klammern sie aus und bleiben bei dem Gedanken, *'Wenn alles gut ist, macht es doch nichts aus, was du tust. Also ist alles okay.'* Alles ist okay, warum solltest du schuldig sein?

Stell dir irgendwas vor, das du getan hast, wofür du dich schuldig fühlst; etwas, was du wünschst, du hättest es nicht gemacht. Was ist es, was dich schuldig fühlen läßt? Ich würde mal sagen, es ist, weil du glaubst, dass was du machtest, war wirklich real. *'Ich hätte es nicht tun sollen. Warum machte ich das?'* Was das Elend verursacht, ist dein eigenes Verdinglichen, deine eigene Anhaftung. Der Buddha sagte, dass alles Leiden von Anhaftung herkommt und du hältst an der Idee fest, dass es wirklich schlecht war, was du getan hast.

Nehmen wir ein Beispiel. Du fährst in deinem Auto dahin, du bist betrunken und du fährst jemanden an. Vielleicht überquerte wer die Straße, du hast es nicht rechtzeitig gesehen, aber jetzt liegt ein Körper auf der Straße... „*Oh nein! Was habe ich gemacht? Ich habe jemanden getötet!*“ Erst einmal, das ist aus buddhistischer Sichtweise ein Lüge. Ihr Karma brachte sie an den Platz, wo sie sterben würden. Also ist es eine Allmachts-Fantasie in dir selbst zu denken, du hast sie getötet. „*Ein unschuldiger Mensch und ich tötete ihn.*“ Das ist Unsinn, aus buddhistischer Sicht. Das Karma von Menschen trifft zusammen. Der Mensch, dessen Zeit es war zu sterben, wartete dort auf seinen Tod. Du kamst vorbei und halfst ihm, seinen Tod genau zu dieser Zeit zu finden. Du warst ein Wirkungsmittel seines Karmas. Du kannst diese Geschichten zuschneiden, wie du magst, aber es ist sehr wichtig zu sehen, dass gewöhnlich, wenn wir

uns schuldig fühlen, wir ein Drama erschaffen haben, in dem wir die Hauptrolle spielen. „*Durch mich ist das geschehen.*“ Vielleicht ist es nicht ganz so. Andere Menschen haben auch *ihr* Karma.

Die Lehre des Buddha über das bedingte Entstehen sagt, alles im Universum ist miteinander verbunden. Wenn du dir also Selbstvorwürfe als ein individueller, autonomer Akteur machst, musst du eine Zeit finden, wenn keine anderen Faktoren mitspielen würden. Das Ich fordert eine Meisterschaft, das es nicht hat.

Angenommen, du hast ein Kind in der Schule, das es schwierig findet still zu sitzen und der Lehrer schimpft es wegen des nicht still Sitzens. Es könnte sein, dass das Kind eine Störung seines Energie-Systems hat, eine *lung** Störung. Es könnte sein, dass es eine Menge emotionaler Not leidet durch das, was in seiner Familie geschieht. Es könnte sein, dass es gerade am Spielplatz tyrannisiert wurde. Es können alle Arten von Gründen aus der Umgebung sein, die sich durch das Kind manifestieren. Aus dem Blickwinkel eines Lehrers, der eine ruhige Klasse haben muss, ist es verständlich, dass er will, dass das Kind die Klasse verlässt, wenn es nicht ruhig sein kann. Vom Standpunkt des Kindes aus kann es sehr schädlich sein. Menschen handeln auf spezielle Weise. Wenn George Bush sagt es gibt eine Achse des Bösen, die von Nord-Korea direkt durch den Irak verläuft – und er nichts darüber weiß, wie amerikanische Truppen Befehle ausführen, in Nicaragua, Panama, oder sonst wo, um ziemlich ordentliche Regime zu destabilisieren – wer kann ihm dann glauben? Diese Dinge sind Ansichten, aber wir haben mit dem zu tun, was sich tatsächlich ereignet. Um das zu tun, musst du auf die Komplexität von Phänomenen schauen. Wenn alles unbeständig ist, sind Fehler auch unbeständig.

* lung = Wind = Prana

Die Lehre von Padmasambhava sagt, *'folge nicht vergangenen Gedanken, warte nicht erwartungsvoll auf zukünftige Gedanken.'* Die Praxis der Schuld ist, vergangenen Gedanken nachzugehen. Deshalb haben wir die Dorje Sempa* Praxis, um Menschen zu helfen ihren Geist nicht so sehr von der Last der speziellen bösen Tat, die sie gemacht haben, zu befreien, *sondern von der Last zu glauben, dass böse Taten sehr fest und real sind.*

Genau jetzt schauen wir vom Blickpunkt von Weisheit, eher als vom Blickpunkt von Mitgefühl. Weisheit ist nicht die ganze Geschichte, aber vom Gesichtspunkt von Weisheit, *ist da kein Fehler und nichts Böses ist jemals passiert.* Warum? Weil alles wie ein Taum ist. Du kannst es nicht auf beide Arten haben. Du kannst nicht sagen, wie es manche Menschen wollen, im gewöhnlichen Leben, *„Gute Dinge sind sehr real. Böse Dinge geschehen zwar, aber du musst darüber hinweg kommen.“* Umgekehrt könntest du es umdrehen und glauben, *„Gute Dinge kommen und gehen, aber in Wirklichkeit ist mein Leben beschissen. Ich bin im Arsch.“* Nichts davon ist wahr. Alles ist Illusion. Alles ist wie der Mond auf der Wasseroberfläche. Ganz gleich ob etwas sehr gut ist, es ist nicht mehr real, nicht mehr wahr, als etwas, das schlecht ist. Nichts ist real. Jemand hat das gesagt: *„Nichts ist real und nichts, wofür man gehängt wird.“* Ich glaube es war St. John Lennon! Nichts ist real. 'Real' bedeutet eine Entität zu sein, eine selbst begründete Entität. Nichts existiert so.

Dein Leben zu planen und achtsam damit umzugehen ist eine gesellschaftlich richtige Sache, aber es baut in Wirklichkeit nichts auf. Der Mensch, der ein sehr ausgeglichenes Leben lebt, ist nicht grundsätzlich ein besserer Mensch, als ein alkoholkranker Trinker auf der Straße. Der Chirurg, der ein Baby operiert, um sein Leben zu retten, ist nicht grundsätzlich ein besserer Mensch als der Säufer. Wie kann das sein? Weil es um 'grundsätzlich' geht – auf der Ebene davon, wie wir Wert und Urteil zuweisen. Wir sagen: *„Natürlich ist der Chirurg ein besserer Mensch. Er macht das, das und das. Er ist eine ganze Liste all dieser guten Qualitäten. Diese anderen Menschen, was haben die für Qualitäten? Wie die beiden ab, es ergibt keinen Sinn.“* 'Grundsätzlich' bedeutet vom 'Fundament', vom Grund her. Was ist der Grund? Der Grund ist Leerheit. Alles entsteht aus Leerheit und hat den selben Wert. Das ist die Basis von Tantra und die Basis von Dzogchen. Es ist *nicht* die Basis bürgerlicher Konvention. Es ist *nicht* die Basis guter Ausbildung in einer anständigen deutschen Schule. Und es ist nichts, was du einem Polizisten sagen kannst, wenn du, wegen Müll auf die Straße werfens, angehalten wirst! Das ist eine Dharma-Sichtweise.

Dharma-Sichtweisen sind nicht dasselbe, wie gewöhnliches Leben; sonst könnten wir einfach im Bett liegen und die Sonntagszeitungen lesen. Das ist zu versuchen und den Geist zu sehen, wie es der Buddha im **Dhammapada** beschreibt, *'Geist ist das Oberhaupt, Geist kommt vor Allem, Geist bringt alles hervor.'* Oder, wie wir im Dzogchen sagen, *'ein Grund und zwei Wege'*. Es gibt einen Grund, der das Dharmadhatu ist, unendliche Leerheit ist, oder der Spiegel. Und in diesem Spiegel erscheinen viele

*Vajrasattva. Ein Sambhogakaya Buddha, der alles der fünf oder hundert Buddhafamilien verkörpert.

Er ist auch eine Unterstützung für Reinigungs-Praktiken.

verschiedene Reflexionen. Diese Reflexionen, auf der Ebene Reflexionen zu sein, haben alle genau den gleichen Wert, etwas Schönes, etwas Hässliches, kein Unterschied. Wenn der Chirurg in den Spiegel schaut, ist es nur eine Reflexion. Wenn der Kindermörder in den Spiegel schaut, ist es nur eine Reflexion. Das ist alles, was da ist, nur Reflexion. Es ist sehr wichtig, das zu verstehen.

Ngo-wo, rang-zhin, thug-je

Das heißt nicht, es gibt kein Mitgefühl. Mitgefühl ist zweitrangig, weil wir, in unserer Praxis, auf diese drei Aspekte von Existenz schauen, die wahre Natur (tib.: ngo-wo), die Erfüllung oder Klarheit davon (tib.: rang-zhin) und die Modi der Manifestation davon (tib.: tug-je). Das sind die Wege, wie unsere Energie erscheint; das ist die Natur unserer Existenz. Es ist ähnlich, aber nicht ganz dasselbe, wie die Idee von den drei Kayas, Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya.

Ngo-wo

Ngo-wo, was unsere Existenz, die Natur selbst, was der Geist ist, ... Vielleicht ist das Wort 'Geist' hier nicht sehr hilfreich. Heutzutage verwenden Menschen oft das Wort 'Präsenz'. Präsenz bedeutet, 'wir sind hier'. Etwas ist hier. Was ist dieses 'hier sein'? Wenn du danach suchst, wenn du versuchst, die Essenz dieses einfach Hierseins zu finden, kannst du überhaupt nichts finden. Was ist es? Es ist leer. Leer im Sinne von, dass da nichts Fassbares ist, du kannst dich an nichts festhalten. Es ist nackt; es ist nicht von irgendwelchen Ideen oder Gedanken überdeckt. Es ist frisch, weil es jeden Moment offen gegenüber dem ist, was da ist. Deshalb kannst du vor deinem Frühstück sagen: „*Ich bin hungrig.*“. Nach dem Frühstück sagst du: „*Ich bin nicht hungrig.*“. Die Natur des Geistes ist offen gegenüber deinem Sagen, „*Ich bin hungrig.*“ und dann, „*Ich bin nicht hungrig.*“. Er hat keine Über-Ich-Stimme, die ankommt und sagt: „*Nein, du warst vorher hungrig, du musst wieder hungrig sein. Iß etwas mehr.*“. Er sagt das nicht; er erlaubt dem Leben sich weiter zu stürzen, deshalb ist er offen. Er hat keine Meinung; er hat keine Voreingenommenheit. Dein Ich und dein Über-Ich hält dich in der Spur, aber die Natur des Geistes wird dich nicht im Geringsten in einer Linie halten. Die Natur des Geistes ist vollkommen offen. Namkhai Norbu Rinpoche schrieb ein kleines Buch mit dem Namen: „**Das kleine Buch übers Tun, wie es dir gefällt.**“ Tun, wie es dir gefällt, frei sein. Frei ist möglich. Du musst nicht auf dich aufpassen, wenn du verstehst, dass deine Natur rein ist. Das ist der Grund warum wir sehen können, Dzogchen ist nicht etwas überirdisches; es ist nicht mystisch, es ist exakt am Herzen der Existenz. Die Natur des Geistes ist rein. Da ist kein Fehler. Das ist der Grund von unserem eigenen Sein und der Grund des Seins der anderen Menschen.

Rang-zhin

Davon ergeben sich alle Möglichkeiten. Das ist die Bedeutung von rang-zhin. Rang-zhin ist wie das Aussehen des Gesichtes. Es ist die Zurschaustellung von dem, was innen ist. Verschiedene Möglichkeiten entstehen. Die meiste Zeit bedienen wir uns nicht unseres Potentials. Wir bedienen uns nicht der vielen Dinge, die wir tun können. Wir machen die vertrauten Dinge, von denen wir wissen, wie sie getan werden. Wir wissen besonders, wie das gemacht wird, womit andere Menschen ziemlich zufrieden zu sein scheinen.

Jedes Mal wenn du einen neuen Menschen triffst, lädt dich dieser Mensch ein, anders zu werden. Jeder neue Mensch, den du triffst, zeigt dir eine weitere Art menschlich zu sein. Das ist eine wundervolle Sache. Also anstatt dich von anderen Menschen angegriffen zu fühlen, oder sie als Eindringlinge zu empfinden, kannst du denken: „*Bis jetzt sind sie noch lebendig. Sie wurden nicht eingesperrt, oder ermordet; es muss eine gewisse soziale Akzeptanz für sie geben, obwohl ich sie für sehr seltsam halte. Vielleicht kann ich anfangen, so seltsam wie sie zu sein.*“. Auf diese Weise könnt ihr euch beide dessen bedienen, wie der andere Mensch ist und du versuchst einfach ein bisschen zu sein wie sie, um zu sehen, wie es sich anfühlt. Es ist sehr schön für mich, in London zu leben, weil, wenn ich die Straße entlang gehe, schaue ich oft auf jemanden, der vor mir geht. Ich schaue wie sie gehen und fang dann an, wie sie zu gehen. Es ist sehr schön. Dann erhältst du eine komplette Übung, während du deine Einkäufe erledigst.

Warum sollten wir nicht wie sie sein? Weil wir, wenn wir wie sie sind, nicht wie wir sind. Was ist so

großartig daran zu sein, wie wir? Jetzt sind wir wie wir und sie, wir kriegen zwei zum Preis von einem. Dann kannst du das multiplizieren und auf diese Weise fühlst du dich nicht so entfremdet von anderen Menschen, weil du zu spüren beginnst, was es heißt, jemand anderes zu sein. Du kannst aber auch sehen, „*Oh ja, unter anderen Umständen wäre ich wie sie. Also, wenn ich die Umstände meines Lebens ändere, kann ich auch ein bisschen so sein.*“.

Daher ist Potential verstehen sehr wichtig, weil das der Punkt ist, wo du Unterdrückung in Aktion sehen kannst und Verdichtung und all unsere vielen Formen von Abwehr, die uns stoppen uns selbst zu offenbaren. Die Sache mit Offenheit und Potential ist, dass sie Spontaneität erfordern, um sich selbst zu zeigen. Spontaneität wird in sich zusammenfallen, wenn du voll Furcht bist, beurteilt zu werden und wenn du dich davor fürchtest, Fehler zu machen. Du willst nichts falsch machen. Du willst keinem Menschen schaden. Das ist sehr gut, aber wenn du deiner Spontaneität vertraust, wenn du deiner Intuition vertraust, dann kannst du improvisieren und Improvisation ist unglaublich wichtig.

Die Arbeit besteht darin, den Dschungel in dir drinnen zu lichten, was nicht heißt, dass du alles niederhacken musst. Wenn du den Dschungelboden sehen kannst, ist er eigentlich sehr klar, bloß hochwachsende Sachen, die kommen und gehen. Wenn du das tust, dann kannst du beginnen, dir selbst zu vertrauen, weil du dann anfangen kannst, die Verschiedenheit von Spontaneität und Impulsivität zu unterscheiden. Hier würde ich einen Impuls als rasches Entstehen einer gewohnheitsmäßigen Reaktion definieren, wie den Impuls eine Zigarette zu rauchen, oder einen Impuls zu viel zu reden, oder einen Impuls soziale Situationen zu vermeiden. Es ist etwas, was in deinem Repertoire an Reaktionen bereits festgelegt ist. Aber Spontaneität ist etwas, das im Moment frisch gemacht ist. Es entsteht in der Verbindung zwischen dem Subjekt und dem Objekt, entsteht nicht vom Subjekt als Reaktion auf das Objekt. Siehst du den Unterschied?

Je mehr du die Muster deiner Impulsivität erkennst, desto mehr siehst du, dass der Impuls selbst in seiner *Natur* frisch ist – aber in seiner *Form* ist er abgestanden. Warum also nicht die Frische neuer Formen genießen? Jedes Mal, wenn du eine Zigarette rauchst, ist es eine neue Zigarette und es ist eine alte Zigarette. Es ist die selbe alte Zigarette, weil es nur eine Zigarette ist, aber es ist *diese* Zigarette, statt *diese* Zigarette zu rauchen, könntest du diesen *Teelöffel* rauchen. „*Entschuldigung, ich brauche jetzt einen Teelöffel. Und ich brauch ein bisschen mehr Zucker darauf.*“ In der Art, warum nicht? Selbe Sache, aber plötzlich ist es verwandelt; es wird etwas anderes. Wie Namkhai Norbu Rinpoche oft sagt: „*Beschränke dich nicht selbst.*“. Beobachten, wie wir uns selbst beschränken, ist beobachten, wie wir das Alte, das Abgestandene, das Gewohnte benutzen, anstatt dem Frischen.

Gute Köche wissen, es macht einen Unterschied mit frischen Zutaten zu kochen, deshalb gehen sie frühmorgens auf den Markt, um die besten, die frischesten Waren auszusuchen. Sie nehmen es nicht aus dem Gefrierschrank, aber deine Impulse sind alle aus dem Gefrierschrank genommen und rein in die Mikrowelle. Nicht so schmackhaft. Besser frisch und früh aufwachen, auf diesem Markt deines Geistes wirst du viele, viele Dinge finden.

Und natürlich, wenn du auf einen großen Fischmarkt gehst, siehst du alle Arten Fische. Du denkst: „*Gott, was könnte man mit dem machen?*“. Warum nicht jemanden fragen und ihn dann kaufen, ihn kochen, dann schauen? Du kannst Dinge essen, die du dir niemals vorgestellt hast zu essen. Andere Menschen essen sie; sie sterben nicht. Du kannst sie auch essen. „*Nein, dass esse ich nicht. Ich esse das nicht. Ich tue das nicht. Ich tu das nicht.*“ „*Warum?*“ „*Weil ich es nicht tue.*“ Bleib in deiner Kiste und von innerhalb deiner Kiste rettetest du jetzt alle fühlenden Wesen! Wie wundervoll! Wie willst du das machen? Es ist nicht möglich. Weil es liegt eine implizite Aggression darin zu sagen: „*Ich will alle Wesen retten, aber ich will nicht tun, was sie tun, weil was sie tun, ist nicht gut.*“. Wenn sie es tun, was ist falsch daran?

Frage: Wenn du das Beispiel gibst, jemanden anzufahren, wenn du Auto fährst und, dass das ihr Karma ist, klingt das irgendwie zynisch und fatalistisch für mich.

James: Worauf ich mit dem Beispiel, jemanden zu verletzen, wenn du Auto fährst, hinweisen wollte, ist nicht, das als eine Aktivität zu empfehlen. Was ich meinte war, dass, wenn du etwas falsch machst, wenn du die ganze Verantwortung auf dich nimmst, „*Ich bin die totale Ursache von allem, was hier schief gelaufen ist.*“, das eine Lüge ist. Der Mensch, der verletzt ist, es ist auch sein Glück, sein Leben, dass ihn in diese Situation gebracht hat. Es geht um das über-annehmen von Verantwortung und sich dann selbst dafür zu prügeln: „*Ich habe so etwas Schlechtes getan; ich bin der schlechteste Mensch auf der Welt,*

niemand ist so schlecht, wie ich...“ Wir machen das oft und es ist sehr beschränkend, weil wir sind Teil der Welt. Andere Menschen tun auch etwas. Wenn wir uns selbst tadeln und uns selbst schuldig machen, sagen wir: *„Ich, diese andauernde Ich-Substanz ist die einzige Ursache dieser Situation. Ich machte es. Ich gestehe. Es ist meine Verantwortung.“*

Das ist es, was ich als Bub versuchte zu tun. Mein Vater sagte zu mir: *„James, nimm deine Strafe wie ein Mann.“*. Aber ich war nur ein Kind! Er war Soldat gewesen, daher dachte er, das war eine gute Art und Weise. Ich sagte: *„Aber es war nicht meine Schuld, mein Bruder wars.“*. Und er antwortete: *„Ich will nicht wissen, wer schuld war. Dich habe ich gesehen.“*

Karma ist nichts, mit dem wir im Dzogchen besonders zu tun haben, aber wir müssen die verschiedenen Lesarten dieser Situationen verstehen. Wir benutzen die Idee vom Karma, um uns selbst zu dezentrieren. Wir nehmen an der Welt mit anderen Menschen teil. Unsere Aktionen beeinflussen sie und ihre Aktionen beeinflussen uns. Unsere Fantasien über die Zukunft beeinflussen uns; unsere Fantasien über die Vergangenheit beeinflussen uns. Eigentlich sind wir mehr wie See gras, das sich im Wellengang bewegt; wir marschieren nicht mit unserem rationalen Bewusstsein, genau wissend, was wir gerade tun. So sind wir nicht. Das ist eines der Dinge, die Sigmund Freud half hervorzuheben.

Die Idee vom rationalen Selbst ist eine völlige Illusion; wir sind nicht so. Wir können uns keine Gesellschaft vorstellen, wo du hinnehmen würdest, dass alle Bürger völlig irrational sind. Die Gas-Gesellschaft möchte, dass du vernünftig bist und deine Gas-Rechnung pünktlich bezahlst, weshalb sie Mahngebühren verlangen. Oder Banken mit ihren Abbuchungen und Kreditkarten. Die Verzugszinsen bei Kreditkarten sind sehr hoch -15% vielleicht 18% - , was eine Art zu sagen ist, wenn du deinen Arsch nicht hochkriegst, werden wir dich auspressen. Banken machen eine Menge Geld, weil Menschen ihren Arsch nicht hochkriegen. Geld ausleihen mit deiner Kreditkarte ist eine sehr dumme Art, Geld auszuleihen, aber Millionen Menschen tun es. Wirtschaftliche Irrationalität ist überall. Sehr oft benutzen Menschen ihre Kreditkarte, um aus einem Impuls heraus zu kaufen, weil die Kreditkarte sehr tückisch ist. Die Kreditkarte ist einfach ein Stück Plastik. Steck sie rein und zahle später. Wenn du das Geld direkt bar bezahlen müsstest und jede Banknote hätte einen Hinweis drauf, wie viele Arbeitsstunden du leisten musstest, um dieses Stück Papier zu kriegen, dann würdest du sehr viel klarer darüber nachdenken, was du aus gibst. Aber Geld, weil es abstrakt ist, erlaubt Menschen diese seltsamen Entscheidungen zu treffen.

Thug-je

Der dritte Aspekt heißt *thug-je*. *Thug-je* bedeutet Mitgefühl, wörtlich 'edles Herz', aber in der Dzogchen Lehre meint es insbesondere die Interaktion der Faktoren der Welt in vollständig manifestierter Form. Es bedeutet Teilnahme, es bedeutet Begegnung und es bedeutet, wie sich Energie selbst in der Welt zeigt. Also, wir sind hier miteinander in diesem Raum. Wir können rumschauen und die Gesichter der anderen sehen. Wenn wir einander sehen, ist da eine energetische Verbindung. Wir reflektieren uns gegenseitig; wir haben unterschiedliche Gedanken, und Empfindungen entstehen in Beziehung zu jedem anderen. Das ist ein Aspekt von lebendig sein; andere Menschen, die auf mich einwirken, auf die ich einwirke. Da ist ein immerwährendes 'hin und her'. Wenn dieses 'hin und her' für jeden Menschen in seiner individuellen Wahrnehmung, wer er ist, zentriert ist, 'ich', 'mir', 'mich', dann agieren wir einfach aus einem Repertoire von diesen festgelegten Rollen, die wir bereits haben. *'Diese Person ist mein Freund, dieser Person gegenüber bin ich neutral, diese Person mag ich überhaupt nicht...'* Ich habe dann unterschiedliche Arten, mich mit diesen Leuten in Beziehung zu setzen.

Im Dzogchen wollen wir das nicht machen. Wir wollen die Integration der drei Aspekte der Existenz. Daher ist die Arbeit der Meditation eine Arbeit, die wir vierundzwanzig Stunden am Tag zu tun versuchen, in Verbindung zu bleiben mit der Offenheit, mit dem Potenzial und mit der Exaktheit unserer Manifestation, Moment für Moment. Die Manifestation, Moment für Moment, kann nur wirklich zutreffend sein, wenn sie mit dem Moment zusammenpasst. Wenn du mit der Vergangenheit zu tun hast, wie wird das im Moment sein? Wenn du mit der Zukunft zu tun hast, wie wird das im Moment sein? Je mehr du mit einer Person, einer Situation, wie sie ist, verbunden bist, desto besser kannst du darauf reagieren. Wenn du nicht verfügbar bist, wirst du nicht auf diesen Moment reagieren. Du wirst irgendwas in ihn einführen und im selben Moment, wird das, was du einführst, dich vor dir selbst verstecken und die Situation vor dir verstecken.

Denkst du, das ist richtig? Wenn du deine eigene Natur erkennen willst und dieses Erkennen im

Wechselspiel aufrecht erhalten willst, musst du in der Offenheit frisch sein, frisch im Potenzial und frisch in der Teilnahme. Das ist es, was wach sein, oder lebendig, bedeutet, nicht schlafend, nicht träumend, weder über die Zukunft noch die Vergangenheit fantasierend. Hier ist Schuldgefühl wichtig, weil, wenn du denkst, *'ich bin ein schlechter Mensch'* – wenn du eine Überzeugung über dich selbst hast, ein Schema, gewisse Kern-Definitionen darüber, wer du bist, bestimmte Stimmungen, die du immer für vertraut hältst – dann wirst du nicht frisch sein. Du wirst die Welt durch die Prismen sehen, durch die Linsen deiner Überzeugungen und Gewohnheiten. Das wird dich kleiner machen und es wird andere Menschen kleiner machen, weil du andere Menschen nicht wahrnehmen wirst. Du wirst einfach in deiner Kiste von Annahmen sitzen und Menschen, die du triffst, in bestimmte Schubladen stecken, wie ein Postler, der die Post sortiert. Das wird Samsara genannt. Frisch und offen zu sein, nennt man Nirvana. Das ist die grundlegende Lehre von Dzogchen.

Tibetische Geschichte 'Mein Sohn Dawa'

Frage: Was ist mit Zielen? Ich möchte mir nächstes Jahr ein Auto kaufen, deshalb muss ich genug dafür verdienen und ich muss planen, wie ich es mache. Also denke ich über die Zukunft nach. Wie betrachte ich das aus der Sicht von Dzogchen?

James: Vielleicht kennst du die tibetische Geschichte 'Mein Sohn Dawa'? Es ist eine Geschichte über einen Bauern zur Erntezeit. Er hat auf seinen Feldern all sein Getreide geerntet. Es ist eine gute Ernte. Er hat das ganze Getreide hereingebracht und er drischt es mit den Yaks, die im Kreis gehen und dann worfelt er es, sodass die ganze Spreu weg fliegt. Er sammelt das Korn zusammen und gibt alles in einen großen Sack. Während er den vollen Sack anschaut denkt er: *„Fantastisch, dieses Jahr habe ich eine Menge Getreide!“*. Dann nimmt er ihn mit ins Haus und bindet ein Seil daran, mit dem er ihn zu den Dachsparren hochzieht, wo er sicher hängt, geschützt vor Ratten und Mäusen. Diese Nacht, als er zu Bett geht, liegt er in seinem Bett, schaut hinauf zu diesem Sack voll Getreide, der über ihm hängt. *„Das ist einfach wundervoll! Jetzt kann ich das zum Markt bringen. Der Markt ist in zwei Monaten und ich werde viel Geld kriegen. Was mache ich mit dem Geld? Ich weiß, ich werde schönen goldenen Schmuck kaufen und nehme in mit, das Tal hinunter zum Haus von Drolma. Ja, ich werde Drolmas Eltern fragen, ob ich sie heiraten kann. Ich bin sicher, sie wird 'ja' sagen, deshalb gebe ich ihr die goldene Halskette. Sie wird wirklich schön an ihr aussehen. Danach werden wir heiraten. Ich liebe Drolma; sie ist so schön.“* Dann denkt er eine ganze Weile an Drolma... Später beginnt er daran zu denken, dass, wenn er verheiratet ist, sie ein Kind haben werden. Es wird so schön sein, ein kleines Kind zu haben, das herumläuft, eine Menge Spaß. Das Kind wird ein Bub sein. Diesen Moment schaut er aus dem Fenster und sieht den Vollmond. 'Mond' auf tibetisch ist 'dawa', also beschließt er auf der Stelle, sein Kind 'Dawa' zu nennen. Dawa ist ein verbreiteter tibetischer Name für ein Kind. Genau in diesem Moment beißt die kleine Maus, die am Seil genagt hat, das Seil durch und der Sack fällt auf den Bauern und tötet ihn!

Das ist eine Geschichte über in der Zukunft sein. Weil es ihm nicht bewusst war, dass *'Ich habe jetzt gerade einen Traum über die Zukunft.'*, er drin war, als eine Fantasie. Darin liegt die Gefahr, in der Anhaftung. Wenn du auf einer praktischen Ebene ein neues Auto kriegen musst und du dich hinsetzt und denkst, *„Oh ja, ich muss das Auto im Januar kaufen, deshalb muss ich vorher noch dieses und jenes tun.“*, bist du jetzt präsent, während du über die Zukunft nachdenkst. Ich bin jetzt präsent, mir Gedanken über die Zukunft machend, aber ich bin nicht in diesen Gedanken, ich bin ihnen nicht verhaftet. Da ist ein Unterschied.

Wie ich gestern abend sagte, das Problem sind nicht Gedanken. Du brauchst Gedanken. Gedanken sind nicht der Feind. Es ist die Anhaftung, das darin aufgehen und zu glauben, dass der Gedanke real ist, den semantischen Inhalt des Gedankens als eine Art zweiter Haut zu nehmen und sich selbst darin einzuwickeln und dann diese Haut abzuziehen und eine andere anzulegen und eine andere. Aber du *kannst* frisch sein und über die Zukunft nachdenken.

In Tibet, manche dieser großen Yogis, sie bauten Brücken, sie bauten Klöster... Sie mussten planen, um viele verschiedene Hilfsmittel zu kriegen. Wenn sie große Pujas machten, mussten sie viele Mittel zusammen bringen, Menschen dazu einladen und die Initiationen geben etc. Ganz klar, all das beinhaltete, in die Zukunft zu schauen. Aber es geht darum, *wie* wir das tun, sodass wir wissen, *„Ich denke jetzt über die Zukunft nach.“*

Du kannst auch über die Vergangenheit nachdenken; du kannst an deine Kindheit denken und wissen,

„Ich denke an die Vergangenheit.“ Viel der Arbeit, die ich in der Therapie mache, ist Menschen zu helfen, einen Blickwinkel auf die Vergangenheit zu kriegen, daher arbeite ich viel mit der Vergangenheit. In meinem Haupttherapiezimmer ist ein großer roter Teppich mit einem kleinen Teppich darauf. Der kleine Teppich ist der gegenwärtige Moment und der rote Teppich ist die Vergangenheit. Also stehen wir körperlich auf und wir spazieren hinüber in die Vergangenheit; wenn wir in der Vergangenheit sind, sagen wir, „Oh, ich habe genug davon, lass uns zurück in die Gegenwart gehen“. Wir schauen es uns an und dann „Oh, lass uns davon wegbleiben!“. Ich will, dass sie ein Gefühl kriegen, dass du nicht in der Vergangenheit sein musst, weil üblicherweise, wenn Menschen traumatische Erlebnisse haben, nimmt sie die Vergangenheit und kommt über ihre Schultern und packt sie, sodass sie gar nichts sagen können. Aber wir *haben* eine Vergangenheit. Zu versuchen unsere Vergangenheit zu vergessen, Vergessenheit durch Alkohol etc. lässt sie uns nicht loswerden. Abspaltung lässt uns die Vergangenheit nicht loswerden. Sie bleibt energetisch im Körper. Was du schaffen musst ist, in die Vergangenheit zu gehen, hinzuschauen und sagen, „Oh, oh, das ist sehr interessant.“; dann dreh dich um und komm wieder zurück. Lass die Vergangenheit in der Vergangenheit. Die Reise die du in die Vergangenheit machst, ist immer in der Gegenwart.

Kreativität ist die Natur der Offenheit. Deshalb sagen wir vom Gesichtspunkt von *Thogal* aus: 'Alles ist die Vorstellung; die ganze Welt ist nichts außer Vorstellung.'. Die Welt ist eine Vision, die Moment für Moment entsteht. An der Vision teilzuhaben bedeutet, dass du alles wirklich als frisch und fließend erleben musst, genau wie in einem Traum. Wenn du irgendein Stück nimmst und es getrennt vom Traum hältst, dann wird diese Anhaftung die visionäre Wahrnehmung beenden und es wird sehr massiv. Alle Visionen beinhalten das Gleichgewicht der fünf Elemente und wenn du das Erd-Element über-privilegiert als eine Verteidigung gegen Wasser, Feuer und Luft, die beweglichen Elemente, dann hast du wirklich ein Problem. Anhaftung ist der Versuch Wasser, Feuer und Luft zu befestigen, um sie sicher zu machen – um zu wissen, wer man ist, zu wissen was was ist. Aber das wird nicht funktionieren; es ist nicht möglich, weil Erde auch ein bewegliches Element ist. Es ist ein Irrtum, sich vorzustellen, dass sich Erde nicht bewegt. Das Einzige, das sich nicht bewegt, ist Raum. Raum ist das Einzige, um sich hinein zu integrieren. Um die ganze Welt als Traumbild zu erleben sind ständig die substanziellen Projektionen zu dekonstruieren, die substanzialisierenden Projektionen, die du über Phänomene stülpt.

Erinnert ihr euch an gestern, als wir Dinge in Begriffen von Leerheit analysierten? Dieser Raum ist eine Konstruktion, das elektrische Lichtsystem ist eine Konstruktion, das Zentralheizungssystem ist eine Konstruktion? Alle diese Faktoren kommen zusammen, um das zu erschaffen, zu dem wir sagen 'ein Raum', aber es sind tatsächlich alle diese Stücke. Wenn wir all diese Stücke rausnehmen, wenn wir die Fenster rausnehmen, würde uns sehr kalt werden. Wir würden nicht in diesem Raum sitzen wollen. Wenn wir die Fenster wieder zurückgäben, würden wir sagen, „*Eigentlich ist es ziemlich angenehm, in diesem Raum zu sitzen.*“.

Wir sehen, „Oh ja, das ist konstruiert.“, weil es konstruiert ist. Es wurde nicht bloss in der Vergangenheit konstruiert; er ist jetzt konstruiert in der Art, wie wir den Raum interpretieren. Das ist eine Vision. Das bedeutet: 'Wenn mein Geist das nicht macht, wird das nicht existieren.'. Das zu verstehen heißt, danach zu denken: 'Woher kommt dieses konstruieren?'. Die 'relative Wahrheit' Version davon ist, dass Konstruieren von meiner Gewohnheit und meiner Geschichte kommt, von meiner kulturellen Form, wenn du magst. Die 'absolute Wahrheit' Lesart davon kommt von der Grund-Natur selbst.

Alles, was wir kennen, kommt aus dem Dharmakaya, kommt aus dem Dharmadhatu. Die Tatsache, dass du deutsch kannst kommt vom Dharmadhatu. Es kommt nicht von deiner Mutter und deinem Vater. Es kommt nicht von deiner Schulausbildung. Es kommt vom Dharmadhatu. Als es vom Dharmadhatu kam, kam es mit deiner Mutter und Vater und deiner Schule. Ihr alle kamt zusammen aus dem Dharmadhatu. Und als ihr aus dem Dharmadhatu kamt, sprach deine Mutter auf deutsch zu dir. Es ist sehr wichtig. Was das bedeutet ist, dass da ein Grund ist; alles andere entsteht aus diesem Grund. Wann immer du dir vorstellst, dass da andere Gründe sind, „Der Grund für meine Identität ist meine Kindheit. Wenn dieses oder jenes nicht passiert wäre in meiner Kindheit...“, ist es nicht wahr. Wie du dich in der Welt manifestiert ist natürlich durch deine Kindheit beeinflusst, aber deine Kindheit entstand aus dem Dharmadhatu und alles in deiner Kindheit – ob du geliebt oder mißbraucht wurdest – all das hat die Natur von Leerheit. Natürlich ist das leicht zu sagen, wenn du ein leichtes Leben hast, aber die meisten von uns hatten ziemlich harte Leben.

Not ist genauso leer wie Glück. Das ist wirklich wichtig. Nur weil etwas schmerzvoll ist, macht es nicht

irgendwie mehr real. Schmerz ist machtvoll, aber er ist nicht 'real' in dem Sinne, dass er kein Ding ist. Er ist vorübergehend. Nur weil etwas eine gewaltige Einwirkung hat, macht es nicht fest und inhärent existierend. Schmerz ist Teil der Vision. Glück ist Teil der Vision.

Wenn du offen bleibst und alles als diese unaufhörlich entstehende Vision empfindest, wird es sich selbst die ganze Zeit verwandeln. Bist du damit präsent, wirst du sehen, wie es sich bewegt und dann kann deine Beteiligung daran in einer gleichseitigen Weise sein, mit den Mustern seiner Bewegung. Doch wenn du dich der Welt von einer festgelegten Position aus näherst und du die Welt als festgelegt liest, wirst du nicht wissen, wie du reinkommst. Es ist erstaunlich, dass es viele intelligente Menschen gibt, die keine Tür in die Welt hinein finden. Wie kann das sein? Es ist, weil sie innerlich verwirrt sind und nicht sehen, was außerhalb ist. Die Welt ist immer in Bewegung. Es gibt immer etwas zu tun. Dynamische Menschen werden einen Weg finden, das zu tun. Ich las ein Buch über den Lama Chögyam Trungpa. Es beschrieb, wie, als er das erste Mal in Amerika war, er die Straße runterspazierte und auf Leute zuging und fragte, „*Weißt du irgendetwas über Buddhismus? Kennst du Meditation?*“ „*Nein?*“ „*Da hast du eine Kopie meines Buches.*“ Das ist sehr schön. Er dachte: „*Warum nicht?*“ „*Warum nicht?*“. Wir dagegen denken: „*Warum?*“. 'Warum nicht' ist wundervoll. Natürlich passierten viele Arten von Verrücktheit rund um Chögyam Trungpa, aber „*Warum nicht?*“.

Okay. Sollen wir eine Tasse Tee trinken?

Drei-Aa-Praxis mit Guru-Yoga

Wir werden etwas Praxis machen. Das ist eine Variation der 'Drei-Aa-Praxis', die einen Aspekt von Guru-Yoga miteinschließt. Die Übersetzung von Yoga ins Tibetische ist *nal jor*. *Nal* bedeutet locker und entspannt und *yor* bedeutet zusammenhängen. Daher heißt es. Locker bleiben und *lamai naljor*, Guru-Yoga, bedeutet, sich in den Zustand des Guru hinein zu entspannen.

Im Raum vor uns stellen wir uns eine Kugel aus regenbogen-farbenem Licht vor, die all die Qualitäten des Buddha repräsentieren, die Reinigung der fünf Elemente, die fünf Buddha-Familien und so fort, und in der Mitte davon ist ein weißer Buchstabe A. Du kannst dir den tibetischen Buchstaben vorstellen, wenn du ihn kennst, oder einfach ein großes A. Wenn du nicht klar visualisieren kannst, mach dir keine Sorgen, stell es dir einfach vor, oder habe eine gefühlte Wahrnehmung der lebendigen Anwesenheit der Lehrer. Hier repräsentiert der Lehrer Dharma-Lehrer, deine eigenen Dharma-Lehrer und deren Dharma-Lehrer bis zurück zum Buddha, zu Garab Dorje und so weiter. Es repräsentiert auch all die Menschen, die dich irgendetwas gelehrt haben, deine Eltern, deine Schullehrer und sogar deine Feinde. Sie sind alle Gurus für dich, wenn du etwas von ihnen lernen konntest. Im Dzogchen unterscheiden wir nicht zwischen heilig und profan. Hättest du nicht lesen und schreiben gelernt, wäre es sehr schwierig zu studieren. Also sind die Menschen, die dich lesen und schreiben lehrten, Teil deines spirituellen Lebens. Wenn du sagst, manche Dinge sind hoch und manche Dinge sind niedrig, dann stellst du Beurteilung über die Tatsache, dass alles aus dem selben Grund entsteht. Hingabe an die Linie des Guru ist Hingabe an *alle* Lehrer und jeder lehrt uns etwas. Außerdem verbinden uns Lehrer mit der Welt. Sie sind eine Brücke aus in-sich-selbst-Vertieftsein in eine Verbindung mit den Dingen um uns herum.

Indem wir dreimal Aa sagen, öffnen wir uns selbst, lassen all unsere Vorurteile los, um uns dem Zustand des Lehrers zu öffnen und damit zu verschmelzen. Unsere Natur ist diese drei Aspekte der Existenz, drei Aspekte des Erwachens und das ist auch die Natur des Lehrers. Durch das Verbinden damit werden wir zudem in uns selbst ansäßig; das ist die Entspannung von Yoga. Es bedeutet in sich selbst zu Hause zu sein, zu Hause zu sein in seiner eigenen Situation.

Nach dem sitzt du für einige Zeit damit, einfach dieser Kugel aus Licht erlaubend, sich aufzulösen. In Räumlichkeit verweilend, ruhe einfach mit was auch immer da ist und erlaube was immer kommt zu kommen und erlaube Dingen zu gehen. Versuche nicht an deinem Geist festzuhalten; versuche nicht es zu entwickeln, es zu verändern, erlaube nur allem was da ist, da zu sein. Sollten negative Gedanken auftauchen, Urteile, Selbst-Kritik, versuche nicht sie zu entfernen; sei bloß präsent mit allem was erscheint. Die wirkliche Erfahrung von präsent sein ist weder im Objekt aufzugehen, noch abgetrennt vom Objekt zu sein. Präsent sein ist unbeschmutzt zu sein von, womit auch immer du in Berührung stehst. Präsenz ist der Zustand des Spiegels; der Spiegel ist niemals von der Reflexion geschädigt, öffnet sich nur endlos allem was da ist.

Zuerst ist es besser diese Praxis für kurze Zeiträume zu machen, weil die ganze Idee darin besteht, keine Anstrengung zu unternehmen und trotzdem ist es nichts Gewohntes für uns. Deshalb, mach es besser zehn, fünfzehn Minuten, dann mach eine Pause, dann geh wieder zurück hinein.

Teil des Weges ist zu lernen, mit Würde zu leben, weil Würde die Qualität der Integration dieser drei Aspekte unserer Existenz ist. Wenn wir Hingabe gegenüber Kuntu Zangpo empfinden, wenn wir Hingabe gegenüber der Linie haben, bedeutet das, wir öffnen uns selbst der Möglichkeit von Würde, weil die Lehre besagt, dass unsere Natur und deren Natur nicht verschieden ist. Deshalb, Ängslichkeit zu praktizieren, Selbsthaß zu praktizieren – und das sind 'Praktiken', weil das Dinge sind, die wir tun – sind Wege die natürliche Würde unserer Existenz zu unterminieren.

Aus diesem offenen Raum heraus manifestieren wir uns und wenn wir mit dem verbunden sind, was vor sich geht, warum sollten wir nicht daran glauben? Alles was wir tun, hat Wert, wegen der Natur seines Grundes. Es spielt keine Rolle, wie deine Situation im Leben ist. Manche Menschen sind sehr reich, manche Menschen werden mächtig, andere sind sozial unsichtbar. Es macht nichts aus, ob du gesehen wirst, oder nicht, ob sich dir viele Türen öffnen, oder fast gar keine Tür. Du kannst nur die Würde der nackten Natur deiner Existenz haben.

Es gibt eine falsche Art von Würde, die mit sich in Position setzen und Vortäuschung zu tun hat, mit dem Verwenden äußerer Faktoren, symbolischer Verzierungen wie Lederstiefeln, Ledermänteln, raffinierten Hüten, Blaskapellen, all die Dinge die dir sagen, etwas Wichtiges geht vor sich. Aber das ist wie das Märchen von des Kaisers neuen Kleidern. Da ist nichts sehr würdevolles in Politikern, in Soldaten... Sie marschieren in diesen schönen Uniformen, aber in Wirklichkeit sind Soldaten von uns angestellt um unsere Feinde zu töten und zu verstümmeln. Wir wollen Soldaten, die ihre Bajonette nehmen werden und sie in die Körper von Menschen stechen. Wir wollen Menschen, die andere Menschen zerstückeln und um menschliche Wesen dazu zu bringen, diese Arbeit zu verrichten, sagen wir: „*Wir bezeigen dir Ehre, nobler Schlächter! General Schlächter! Feldmarschall Schlächter! Du, der du mit Blut bedeckt bist, wir erweisen dir Ehre!*“. Und dann salutieren sie und marschieren und kriegen einen Orden 'Schlächter erster Klasse'. Wenn du 'Würde' sehen willst, schau eine Militärparade an!

Lass uns verstehen, dass wir in einer Welt von Betrug leben. Das ist eine Welt der Lügen, wo, was Dinge auch zu sein scheinen, überhaupt nicht ist, was sie sind. Menschen machen Geld aus der Ausbeutung anderer Menschen. Die Familie, die den Supermarkt Wal-Mart gründeten, leben sehr komfortable Leben. Wal-Mart dagegen bezahlt seine Angestellten sehr dürftig. Heutzutage wollen alle westlichen Gesellschaften Zweigstellen in Shanghai haben, um ein Maximum an Profit aus schlecht bezahlten chinesischen Arbeitern zu pressen, die ohne Gesundheits- und Sicherheitsbestimmungen arbeiten. Diese Führungskräfte werden sich selbst riesige Sonderzulagen bewilligen am Ende jeden Jahres; sie werden Aktienoptionen und Pensionsoptionen haben, um ihr Geld zu schützen und vermeiden Steuern zu bezahlen. Sie sind die Art Menschen, die die 'Würde' von maßgeschneiderten Anzügen haben, die Autos mit Chauffeur haben. Sie putzen sich niemals ihre eigenen Schuhe. Sie sehen sehr wundervoll aus, wenn du sie am Flughafen siehst; ihr Haar ist zurechtgemacht und ihre Haut strahlt von all diesen wundervollen Salben. Spezielle Führungskräfte Lounges sind zu ihrer Benutzung geöffnet. Das ist Samsara. Vor dieser falschen Basis der Würde sollten wir uns sehr vorsehen.

Die Würde, die wir im Dzogchen meinen, ist die Würde der ununterbrochenen Integration in den Grund; um das Moment für Moment zu schätzen, bist du der natürliche Ausdruck vom Dharmakaya. Das ist etwas ganz anderes, weil diese Würde nicht von den Qualitäten abhängt, die von der Welt geschätzt werden. Manche von euch werden Chihimed Rigdzin Rinpoche getroffen haben. Eine von Chihimed Rigdzin Rinpoches großen Gaben war seine Fähigkeit für lange Zeitspannen Unsinn reden zu können. Menschen sind zu ihm gegangen, in der Hoffnung Dharmabelehrungen zu erhalten und er hat nur Unsinn gesprochen. Er hat über lustige Spiele mit Leuten aus dem Publikum gesprochen. Er hat Menschen aufstehen lassen und ihnen blöde Fragen gestellt, hat einfach Zeit verbracht. Weil er die ganze Zeit versuchte zu sagen: „*Nimm es nicht zu ernst!*“

Dieses Dharma ist nicht etwas, das du 'bekommen' kannst. Wenn du dich auf gierige Art benimmst, wirst du gar nichts kriegen. Sinn und Unsinn haben den selben Wert. Bau keine Dharma-Karriere auf! Das ist sehr wichtig. Wenn du deine Dharma-Praxis zu ernst machst, dann sagst du, das Heilige ist besser als das Profane. Aber aus der Sicht von non-dualer Weisheit ist das Profane dasselbe, wie das Heilige. Heilig / profan ist eine fundamentale Dualität, genau wie ich / andere, wie gut / böse. Das ist schwierig zu verstehen und schwierig sich vorzustellen, wie das der Fall sein könnte.

Wie kann Unsinn genauso wichtig sein wie Sinn? Weil es nicht auf der horizontalen Ebene von Erklären, Urteilen, Gegenüberstellen ist. Es ist auf der vertikalen Ebene des Integrierens mit dem Grund und da ist es exakt das Gleiche. Das ist der Grund, warum eine der Haupt-Weisheiten, die wir entwickeln *nyam nyid yeshe* genannt wird, die Weisheit der Gleichheit, der Ausgeglichenheit, der Nicht-Unterscheidung. Darum entwickeln wir in der grundlegenden buddhistischen Praxis der Gleichheit eine gleiche Haltung gegenüber unseren Freunden und unseren Feinden, Freunde nicht bevorzugen, sondern eher Feinde bevorzugen, als eine Art zu versuchen, das Gleichgewicht zu verschieben. Was ist es, das wir an erster Stelle setzen wollen?

Das Problem mit Unwissenheit ist, dass sie immer sagt, es gibt reale Entitäten und nun können diese Entitäten in Mustern herumbewegt werden. Wie sollen wir das Muster funktionieren lassen? Wir machen manche hoch und manche niedrig. Das ist sehr einfach. Das ist es, was wir tun. Nun, wenn es kein hoch und kein niedrig gibt, hast du bloß einen Haufen Zeug, das vor sich geht. Wie kannst du mit all dem Zeug, das vor sich geht, arbeiten? Nur durch Raum. Nur Raum wird dir erlauben, inmitten einer großen Menge an Komplexität, locker zu bleiben. Wenn du das Erfahren von Raum verlierst und du dahin kommst, du selbst zu sein, wirst du natürlich dazu verdammt sein, zu versuchen Dinge zu kontrollieren. Und Teil dieser Kontrolle ist Wert zuzuweisen, zu sagen: „*Das ist gut, das ist schlecht.*“. Und wenn du das tust, dann hast du eine Menge Schwierigkeiten, weil Dinge *nicht* gut oder schlecht sind, sie sind *dasselbe*.

In der Praxis von Mahamudra verbringen Praktizierende eine Menge Zeit mit der Erfahrung von 'ro chig', was 'ein Geschmack' bedeutet – alles hat bloß einen Geschmack, den Geschmack von Leerheit. Wenn du in eine Orange beißt und danach beißt du in eine Zitrone, schmecken sie nicht gleich. Eine ist süß und die andere ist sehr sauer. Sind süß und sauer dasselbe? Nicht auf der Ebene der Manifestation, aber auf der Ebene ihres Grundes und ihrer Natur sind sie beide leer. Der 'eine Geschmack' von Orangen und Zitronen ist Leerheit, aber Orangen und Zitronen schmecken nicht gleich. Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Form ist nichts anderes als Leerheit; Leerheit ist nichts anderes als Form. Die Lehren des Buddha sind nicht viele verschiedene Dinge; sie gehen alle in die selbe Richtung. Du wärst blöd, könntest du nicht den Unterschied zwischen Orangen und Zitronen beschreiben, aber wenn du nur den Unterschied zwischen einer Orange und einer Zitrone kennst, dann ist das eine andere Art von Blödheit. Das ist eine Dharma-Blödheit!

Um Dharma-Weisheit zu besitzen, mußt du keine weltliche Blödheit haben. Es bedeutet nicht, dass wenn du realisierst, dass alles einen Geschmack hat, du überall anrennst, weil du keinen Unterschied zwischen Dingen benennen kannst. Zu wissen, dass alles leer ist, macht es nicht gleichartig. Orangen sind immer noch Orangen, Zitronen sind immer noch Zitronen, aber es sind Zitronen, die aus der Leerheit entstehen, Zitronen untrennbar von Leerheit. Daher ist die Orange-heit der Orange eine Qualität der Leerheit. Die Zitrone-heit der Zitrone ist eine Qualität der Leerheit, nicht eine Qualität der Zitrone an sich.

Frage: Ich erkenne, dass man unterscheiden könnte, den Unterschied kennt. Aber würde man aufhören, Werturteile darüber zu haben?

James: Du kannst eine Zitrone mögen oder eine Zitrone nicht mögen.

Frage: Wenn man verstanden hat, dass etwas leer ist, würde man aufhören seine gewohnten Werturteile anzuwenden?

James: Nun, das hängt davon ab, was dein Werturteil ist. Wenn dein Werturteil ist, 'Ich mag keine Zitronen.', dann ist das gut. Du *musst* keine Zitronen mögen. Du siehst die Leerheit deines Urteils und könntest denken: „*Ich mag keine Zitronen. Aber wenn du Zitronen magst, genieße deine Zitrone. Ich persönlich mag sie nicht.*“ Wenn dein Urteil real ist, sagst du: „*Zitronen sind Scheiße. Manche dummen Menschen mögen Zitronen, aber ich weiß, dass Zitronen Scheiße sind.*“ Das ist reales Urteil. Das ist Urteil mit Hoden. Chihimed Rigzin Rinpoche mochte sehr gerne Erdbeeren. Ist das ein Zeichen, dass er nicht erleuchtet ist? Hätte er sagen sollen, „*Ich sollte Erdbeeren essen nicht vorziehen. Vielleicht sollte ich eine chancengleich erleuchtete Person sein und montags Bananen essen, Erdbeeren am Dienstag, Stachelbeeren am Mittwoch...*“?

Frage: Aber in der Praxis würdest du mit Form und Leerheit spielen?

James: Das ist die Sache; du isst Erdbeeren, du magst Erdbeeren, aber es ist unbeständig und nicht stark real. Du musst eine Wahl treffen, andernfalls würdest die ganze Zeit alles essen.

Ich denke die Hauptsache hat immer mit Anhaftung zu tun. Wenn du dein Verlangen nach Erdbeeren leicht hältst und nicht verärgert bist, wenn es keine Erbeeren gibt, dann ist das eine Sache. Aber wenn du Erbeeren richtig magst und musst etwas anderes essen, weil es *keine* Erdbeeren gibt und das macht dich unglücklich, weil es keine Erdbeeren sind, wenn Erdbeeren das sind, was du *wirklich* willst, dann hast du Anhaftung.

Anhaftung ist das Leiden, nicht die Unterscheidung. Unterscheidung ist bloß, wie die Welt ist. Jeder mag manche Dinge lieber als andere. Es geht darum, ob du dieses mögen / nicht mögen sehr real nimmst und als etwas, dass dir etwas Definitives über dich und das Objekt sagt, „*Ich bin jemand der mag / nicht mag ...*“; dann hast du dich selbst beschränkt. „*Diese sind sehr gut; diese sind die besten ...*“, dann hast du ein Urteil über etwas gefällt, das durch die Zeit andauert; weil, natürlich, wenn wir uns selbst durch die Zeit beobachten, merken wir, dass sich unsere Anschauungen verändern. Die meisten von uns können zurückschauen und sehen, dass wir in einer bestimmten Periode unseres Lebens eine bestimmte Speise sehr gerne aßen und dann hörten wir auf sie zu essen. Vielleicht trugen wir gerne einen bestimmten Kleidungsstil und jetzt würden wir nicht einmal tot in den selben Kleidern gesehen werden wollen!

Was also einmal sehr stark real war, durch unsere Anhaftung an seinem Platz gehalten, ist jetzt aufgelöst. Etwas anderes hat seinen Platz eingenommen, was aber weitergegangen ist, ist unsere *Anhaftung*. Wir hängen immer an etwas, aber die Objekte unserer Anhaftung wechseln. Das ist der Kleber, der durch die Zeit weiter besteht. Was wir also tun wollen, ist die Anhaftung auflösen – aber du kannst weiterhin Entscheidungen treffen.

Frage: Dann ist es durch das Bewusstsein von Leerheit, dass wir [...]

James: Ja, plus unserer eigenen Leerheit. Wenn wir realisieren, dass unsere eigene Natur offen und leer ist, dass sie unendlich ist, wie der Himmel, dass sie nicht mit irgend etwas bedeckt ist, dann können wir aus dieser Offenheit heraus sagen: „*Ich mag Erdbeeren.*“. Das ist wie eine Blume im Himmel, es bedeutet nichts; es ist nur eine Geste in die Welt hinein. „*Hier sind Erdbeeren; ich mag Erdbeeren; ich will Erdbeeren; vorbei.*“ Nächstes Ding, nächstes Ding ...

Die Hauptsache ist sich in jeder Situation einfach zu entspannen und zu öffnen und präsent zu sein, mit was auch immer geschieht. Es ihm einfach zu erlauben sich selbst zu enthüllen. Und nichts mehr hinzuzufügen. Teil unserer Schwierigkeit ist, dass wir *dro-wa* sind, wie uns Tibeter beschreiben, sind wir Menschen, die gehen. Wir gehen immer irgendwohin. Wir sind vorsätzlich, wir wollen uns entwickeln, wir wollen erleuchtet werden.

Mit Meditation: du bist einfach präsent, nur da und gehst nirgendwohin. All unsere Gedanken tauchen auf wie kleine Busse und Züge, die sagen: „*Komm! Alles einsteigen! Auf geht's!*“. Deshalb üben wir jetzt nirgendwohin zu gehen. Derjenige, der gehen will, ist nicht ich. Derjenige, der in den Bus steigt ist niemals ich. Wer steigt in den Bus? Jemand, der bereits weg ist. Deshalb müssen wir erkennen: ich bewege mich niemals, der Geist bewegt sich nicht. Die Bewegung des Geistes ist nicht der Geist selbst. Mein Gewahrsein bewegt sich niemals. Jedes Mal, wenn eine Bewegung stattfindet, ist es nicht mein Gewahrsein. Kippe zurück in gewahr sein. Sei dir dessen bewusst, der sich bewegt. Derjenige, der sich bewegt, geht bereits, du bist es nicht, weil du noch immer hier bist, bewusst bist. Es ist, wenn du nicht zurück ins Gewahrsein kommst, wenn du im Bus bist, du fährst tut-tut, tut-tut und dann , 'Oh, wo bin ich? Oh, ich muss gewahr sein!' Es ist das unaufhörliche Üben, zurückkommen, zurückkommen. Busse und Straßenbahnen bewegen sich immer; im Geist ist immer Bewegung.

Die Bewegung ist nicht falsch; es ist bloß, dass du nicht in den Bus steigen musst, weil du in *Wirklichkeit* der *Raum* bist, durch den sich der Bus bewegt.. Wir sind nicht ein Passagier. So bald du ein Passagier wirst, wirst du auf eine Reise gehen. Das ist es, was Passagiere tun. Dann wanderst du in Samsara.

Sollen wir das noch einmal versuchen vor dem Mittagessen? Lass uns jetzt die Drei-Aa-Praxis machen und uns in diesem Zustand niederlassen.

[Widmung des Verdienstes]

Energie und der Körper

Lasst uns jetzt ein bisschen mehr auf Energie als ein Phänomen schauen und wie unsere Existenz ein dynamischer Fluss von Energie ist.

Nach Aussage der buddhistischen Lehre, wenn wir uns auf die Empfängnis als ein menschliches Wesen zubewegen, sind wir in diesem dazwischenliegenden Raum – diesem *Bardo* zwischen dem vergangenen und dem nächsten Leben – und wir sehen ein Paar, das miteinander schläft. Wir werden von einem Verlangen zu diesem sexuellen Akt hingezogen und wir konzentrieren uns vor allem auf den Kontaktpunkt ihrer Genitalien, werden hineingezogen. Wenn wir besondere Erregung gegenüber dem Penis empfinden, werden wir einen weiblichen Körper annehmen und wenn wir besondere Erregung gegenüber der Vagina empfinden, werden einen männlichen Körper annehmen. Das Bewusstsein wird dann in diesen Punkt des sexuellen Kontaktes hineingezogen und an dem Punkt, wo die männliche Essenz, der Samen, die weibliche Essenz, das Ei, trifft, wenn sie zusammentreffen, dringt das Bewusstsein ein. Also treffen zwei Faktoren zusammen. In unserer westlichen Physiologie würden wir auch sagen, dass es eine Art von miteinander verschmelzen ist und das daraus etwas Neues entsteht. Im tibetischen System dagegen ist mehr wie, die zwei Punkte sind zusammen und dann werden sie voneinander geschlossen und ein Kanal formt sich zwischen ihnen und der Fötus beginnt sich um sie herum zu entwickeln. In mancher Weise ist es gleich wie manche Ansichten der Entwicklungs-Physiologie, besonders was du in der craniosacralen Osteopathie findest, wo du die Idee der Mittellinie hast. Die Mittellinie ist das Zentrum des gesamten Körper-Systems. Du kannst diese fantastischen Fotos sehen, die man von sehr frühen Stadien des Fötus machen kann, wo sich alles entlang dieser Mittellinie entwickelt. So entwickeln wir die Trennung des männlichen und weiblichen Punktes im Körper. Einer ist hier oben im Gehirn, der andere ist unten unterhalb des Nabels und unsere physische Entwicklung geschieht um das herum. Die äußere Form unseres Körpers ist aus der schrittweisen Art gebildet, in der die Nährstoffe aus dem Körper der Mutter in die Entwicklung in ihrer Gebärmutter einfließen.

Innerhalb davon, wie durch Praxis realisiert werden kann, gibt es einen zentralen, leeren Kanal, der Avadhuti; auf beiden Seiten des Zentral-Kanals sind der Sonne- und Mond-Kanal, Sonne und Mond repräsentieren das Männliche und Weibliche. Von ihnen zweigen viele tausend kleine Kanäle ab. Und so bewegt sich all die Energie rein und raus. Diese Seiten-Kanäle sind mit dem Atem gekoppelt. Daher beeinflusst unser ein- und ausatmen die ganze Zeit unser energetisches System, beziehungsweise wie wir in der Welt mit anderen sind. Was auch immer auf unseren Atem wirkt, beeinflusst die Menge an Energie, die wir in unserem Körper haben, ob sie frei fließt, oder ob sie in Knoten gebunden ist, was dann auf unsere Stimmung wirkt, unsere Fähigkeit zu denken etc.

Wir kennen das aus unserem eigenen Leben. Wenn du ein Trauma hast, wenn du von etwas unangenehm überrascht bist, wenn du sehr emotional bist, ist es sehr schwierig zu denken. Also ist der Körper ein Ausdruck der Energie der Welt in Beziehung zum Geist. Der Geist ist immer mit Energie beschäftigt. Es ist nicht so, dass mein Geist und die Energie der Welt zwei Dinge sind. Vom Standpunkt einer non-dualen Sichtweise entstehen Subjekt und Objekt zugleich und deshalb ist die Energie des Körpers – was die Energie ist, die von der Mutter *herein* kommt und in die Mutter *hinein* kommt durch die Nahrung, die sie isst etc. - diese Form-Energie und die leere Energie des Geistes untrennbar. Sie sind nicht zwei verschiedene Dinge. Unsere Existenz ist folglich ein fortlaufendes Spiel zwischen solarer und lunarer Energie.

Das ist der Grund warum Tibeter sagen, es ist sehr gut zu praktizieren, wenn eine Finsternis stattfindet. Weil zum Zeitpunkt der Finsternis die Sonne und der Mond in Kontakt kommen, was eine Zeit ist, wenn die männlichen und weiblichen Energien im Herzen zusammentreffen können und es ist eine gute Zeit, um Leerheit zu verstehen. Daher praktizieren üblicherweise Leute mehr während einer Finsternis. Auch Niesen ist sehr gut, weil wenn du niest, dann kommt die männliche und weibliche Energie zusammen. Wenn du einen sehr heftigen Nieser hast, wirst du sogar ein bisschen bewusstlos, alles wird schwarz und das deshalb, weil sich die Energien im Herzen getroffen haben. Gleichmaßen beim Orgasmus, gleich beim Schock. Ebenso, wenn wir diese 'Phät! Praxis' machen, ist eine von ihren Funktionen, ein augenblickliches Zusammentreffen des Männlichen und Weiblichen im Herzen zu bewirken. Auch wenn du stirbst, kollabieren all die Elemente und die männlichen und weiblichen Essenzen kommen im Herzen zusammen; das Bewusstsein wird dann von ihnen frei gelassen und geht los in seine Bewegung durch das Bardo.

Daher ist der Körper von diesem Gesichtspunkt aus immer ein energetisches System. Unser Körper

besteht aus Fleisch und Knochen. Wenn du die Fleischteile des Körpers zerkleinert und liegen lässt, werden Insekten sie essen; aber wenn du es in der freien Luft liegen lässt, wird es verfaulen, genauso wie Obst verfault, weil was Dinge in ihrer Gestalt zusammen hält, ist Leben. Leben ist die organisierende Energie. Wenn diese Energie entfernt wird, beginnen die Dinge sich in ihre Bestandteile aufzulösen. Unsere Körper werden sich auch auf diese Weise auflösen.

Deshalb ist es sehr wichtig, eine Wahrnehmung vom Körper als Energie zu haben, weil du dann jeden Moment des Tages, ob du gehst, oder sitzt, isst oder sprichst, das Fließen deiner eigenen Existenz spüren kannst. Das ist die zentrale Sache. Wenn du dich selbst als eine *Substanz* empfindest, wird die Welt in dich hinein knallen. Du wirst dich selbst von Phänomenen gestossen fühlen. Wenn das Phänomen starr ist, wird es einen heftigeren Zusammenprall geben.

Als ich in der Schule war, spielte ich Rugby, das erste, das du lernst, ist, jemand wirft den Ball zu dir und du fängst den Ball und ziehst zurück. So gehst du mit der Energie des Balles, weil wenn du dich nur bemühst und den Ball festhältst, wirst du viel mehr von einem Aufprall spüren. Es ist ganz dasselbe, wenn du mit der Erfahrung fließen kannst. Wenn du dich selbst in Bewegung erfährst, kannst du dich raus bewegen und dich selbst wieder zentrieren, aber wenn du versuchst dich zu wehren, hat die Welt eine Auswirkung. Wenn du versuchst stabil zu stehen, krierst du in Wirklichkeit mehr Störung.

Du kannst an Kindern, die mißbraucht wurden, sehen, dass sie sehr oft nicht nur den Mißbrauch erlitten haben, sondern dass ihnen befohlen wurde, nicht zu weinen und es niemandem zu erzählen. Deshalb, statt dass der Effekt des Schmerzes sie ins Weinen und eine Befreiung bringt, müssen sie alles drinnen behalten, was den Schaden vergrößert, eine Art von Zerstückelung verschlimmert.

Nicht stabil zu sein, sich mit der Erfahrung bewegen zu können ist enorm wichtig. Die meiste Zeit können wir das nicht sein im Leben. Diese Freiheit haben wir nicht. Darum verließen viele Menschen, die in Klöstern aufwuchsen, diese, um herumzuwandern und in Höhlen zu leben. Sie fanden, dass das Leben in einem Kloster ein Leben in einem Zoo war, du bist in einen kleinen Käfig gesperrt. Ständig beobachtet dich wer und du hast keinen Handlungsspielraum. Wenn du in deinem eigenen Raum lebst, wenn du nicht unter der Herrschaft eines Systems stehst, kannst du direkter ansprechbar sein. Und es gibt viele Geschichten in der tibetischen Kultur über diese wilden oder 'trickster' Leute, wie **Drukpa Künleg**, die immer Dinge in Frage stellten und Autoritäten untergruben.

Festigkeit und Spannung

Anspannung jeder Art ist nichts, mit dem wir uns gut tun. Fest, zu fest, zu locker, zu fest, zu locker. Das ist wirklich nicht gut für den Körper. Es ist sehr wichtig, dich selbst zu beobachten. Was ist der Preis für dein energetisches System für deinen eigenen Lebensstil? Wenn der Körper sehr verknotet wird durch konfuse Interaktionen in der Welt, wird der Geist nicht klar sein. Wir leben in einer Zeit, wo Menschen sehr aufgedreht sind, sehr wachsam sind, sehr aufmerksam sind gegenüber dem, was vor sich geht. Der Verstand der Menschen ist sehr beschäftigt, weil es fast unmöglich ist, als blöder Mensch zu überleben. Wenn du einfach in der Welt weiterleben willst, musst du viele und viele Dinge lernen, die dir Sorgen bereiten werden.

Früher einmal, in einem Dorf wie diesem, hat es arme Arbeiter gegeben, die gegraben und Sachen auf einfache Art geschnitten haben; sie hätten nicht viel wissen müssen und sie hätten sich nicht viele Sorgen machen müssen, weil sie wussten, es gibt immer Arbeit und die Arbeit wäre immer ziemlich die selbe. Du siehst auf alten Fotos diese Menschen mit offenen, lächelnden Gesichtern; sie machen sich nicht viele Sorgen über irgendwas. Heutzutage, selbst kleine Bauern müssen all diese Regeln und Vorschriften kennen, die aus Brüssel kommen. Sie müssen wissen, wann sie ihre Antragsformulare einreichen müssen, weil wenn sie den Termin verpassen, haben sie Probleme. Es gibt viel zu bedenken, all die Steuererklärungen, innere Gedanken, die sagen: „*Etwas muss getan werden! Ich muss damit fertig werden, ich muss das regeln.*“

Es ist sehr schwierig zu sitzen und in sich selbst zu ruhen, weil Mobilisierung immer notwendig erscheint. Dieser Drang nach Mobilisierung verursacht ein Ungleichgewicht in unserem Atem-System in dem unsere Energie ansteigt. Die meisten Menschen atmen sehr weit oben im Brustkasten und unter Druck wird der Atem sehr schnell. Sie hyperventilieren, was zu einem Anstieg des Adrenalinausstoßes führt. Dem Körper wird dauernd gesagt: „*Gefahr! Gefahr! Gefahr!*“.

Wenn du in dieser Situation bist, ist es sehr schwer überhaupt irgendeine Meditation zu machen, weil Meditation bedeutet, dem Bewusstsein schrittweise zu erlauben, dem Zentralkanal näher zu kommen und schlussendlich in der inneren Räumlichkeit zu verweilen, die dasselbe ist, wie die äußere Räumlichkeit., zwei Räume ohne jegliche Grenzen. Darum haben wir, wenn wir die 'Drei Aa' machen, das Gefühl vom Auflösen all unserer inneren Spannungen, eines inneren Raumes, den wir mit dem äußeren Raum verbinden. Auf diese Weise gibt es kein Unterscheiden zwischen innerhalb und außerhalb. Aber wenn du in deinem Körper lebst als wärst du ein separates Ding und fühlst dich kampfbereit in der Welt und der Überlebenskampf ist sehr intensiv, ist da eine unglaubliche Spannung.

In der Vergangenheit wurde diese Art der Spannung nicht viel erforscht. Im ersten Weltkrieg kamen viele britische Soldaten von den Schützengäben zurück mit tiefer psychologischer Not. Jetzt kommen britische Soldaten mit Kriegsstress zurück aus dem Irak und aus Afghanistan und auf der ganzen Welt, in jeder Kriegssituation erleiden Menschen eine ungeheure Menge an Stress. Das erhöht das Bewusstsein der Menschen, aber in früherer Zeit tendierten Menschen dazu, mit Stress umzugehen, indem sie ihn verleugneten, indem sie nicht darüber sprachen. Viele Soldaten aus dem ersten Weltkrieg litten sogar an Mutismus. Es war beschämend über seine Erlebnisse zu sprechen, aber, um ehrlich zu sein, wenn du denkst, jemand wird auf dich schießen, wirst du *sehr* gestresst werden.

An diesem extremen Beispiel können wir sehen, dass Spannung nichts ist, das automatisch losgelassen wird. Wir neigen dazu, Spannung im Körper zu lagern, was bedeutet, dass unsere Freiheit zu atmen, uns zu bewegen eingeschränkt ist. Das heißt, dass auch unsere Freiheit zu denken und uns etwas vorzustellen eingeschränkt ist. Freiheit erzeugt Kreativität. Unter Druck stehend, außer du bist eine sehr spezielle Art von Mensch, ist es sehr schwierig, kreativ zu sein.

Wenn wir Bewegungen machen – Sufi Bewegungen, oder Drehtanz, oder Übungen, oder Entspannen – wie ich schon vorhin andeutete, ist es nicht bloss eine schöne Art Übungen zu machen, sondern es ist eine Chance, verkörperter Erfahrung wirklich nahe zu sein, zu fühlen, was es bedeutet, am Leben zu sein. Oft, wenn wir anfangen uns zu dehnen, merken wir, dass wir gähnen. Das ist ein Zeichen, dass wir Bürden in uns rumtragen, Bürden festgehalten in unserer muskulären Struktur, wir halten uns selbst zusammen, wir sind tatsächlich ermüdet, wir sind belastet, wir sind nicht ungezwungen, weil wir so viele Dinge schlucken müssen, um zu überleben. Du kannst nicht sagen, was in deinem Geist ist, oder in deinem Herzen. Du musst höflich sein; du musst diskret sein... Das kann schwierig sein. Dennoch haben wir ein paar Vorteile darin, dass gewöhnliche Menschen wie wir Belehrungen erhalten können und praktizieren können, was in Tibet nicht immer der Fall war. Die Schwierigkeiten sind, dass wir mehr Stress rumtragen und wahrscheinlich weniger Zeit zum praktizieren haben. Deshalb ist es wirklich wichtig zu tun, was wir können.

Bei jeder Gelegenheit die du hast, beobachte, was die Natur von Verkörperung ist. Wenn du ausatmest, wie ist das? Wenn du einatmest, wie ist das? Wenn du etwas heißes trinkst, wie ist das? Führst du kaltes Wasser zu deinem Mund, kannst du es gluck-gluck-gluck runterlassen; wenn du heißen Kaffee zu deinem Mund führst, hat dein Körper einen Widerstand, will sagen: „Ah, nur einen kleinen Schluck, ich muss mich anpassen.“. Manche von uns haben Jobs, wo wir viel sitzen, vielleicht in schlechter Haltung, ohne viel Bewegung. Wir müssen dann schauen, ob wir Wege finden, um uns zu lockern, zurück in unsere Verkörperung zu kommen. Eine gute Art das zu tun ist, deinem Körper zu erlauben, sich mehr zu bewegen, als du sprichst.

Durch den Segen des Buddha kann jeder Mensch hier lernen, ein Italiener zu sein und lernen mehr mit unseren Händen zu gestikulieren! Es ist eine ziemlich einfache Sache mehr gestikulieren zu üben, sodass der Ausdruck von dem, was gefühlt wird, in die Welt hinaus gelangt. Wir können an die Möglichkeit denken, theatralischer zu sein, weil die Welt wirklich eine Illusion ist; sie ist wie ein Theater und deshalb kannst du theatralisch sein. Was ist dein wahres Selbst? Alles, auf das wir bis jetzt geschaut haben, deutet darauf hin, dass es nicht das ist, was man zu sein scheint; genausowenig ist es das, wofür einen andere Menschen halten. Innerhalb der Begrenzungen der Situation und ganz nahe an diese Begrenzungen herangehend, kannst du dich in die Welt hinein ausdehnen. Diese Körperlichkeit der Gestik wird dir mehr Freiheit geben und es wird auch anderen Menschen mehr Informationen darüber geben, was du denkst und wie es dir geht. Deshalb ist der Körper sehr wichtig.

Im Dzogchen System wird gesagt, dass der Körper aus den fünf Elementen besteht. Diese Elemente sind ein Ausdruck von Energie und diese Energie wird vom Zustand des Bewusstseins beeinflusst. Je mehr sich das Bewusstsein entspannt und durchdringend wird, umso mehr werden die Elemente weich

und flexibel und zeigen ihre Natur als Licht. Wenn wir in einem engen Bewusstsein gefangen sind, erscheinen uns die fünf Elemente als sehr fest. Wir begegnen der Welt als etwas Starres. Je mehr wir uns selbst von unserem selbst-beschützenden engen Bewusstsein in ein weites Gewahrsein hinein entlassen, umso mehr wird alles traumhaft. Sogar unsere eigenen Körper können traumhaft werden. Du wirst eher Träume haben, in denen du erlebst, dich durch den Raum zu bewegen; potenziell besteht die Möglichkeit direkt zu erkennen, dass der Körper nichts ist als Licht.

All die tantrischen Systeme betonen das. Wenn wir uns selbst als Padmasambhava oder als Tara visualisieren, stellen wir uns vor, dass wir aus Licht bestehen und per Definition ist der Licht-Körper nicht schwer. Licht wiegt gar nichts. Dieser Körper wird dann leuchtend, strahlend und hat zusätzlich eine ungehinderte Qualität. Es ist dann, wenn wir uns in uns selbst gefangen fühlen, hinaus schauen, uns fragen, was geschehen wird, dass der Körper Schwere annimmt.

Zu jeder Gelegenheit möchten wir den Körper in seinem Fließen erfahren. Der Körper ist nichts als Fluss. Während des Tages lege einfach deine Finger an deinen Puls und höre deinem Herz zu, *dodung, dodung, dodung...* Wenn das Blut zu fließen aufhört, bist du tot. Wenn der Atem zu fließen aufhört, bist du tot. Der Körper ist Fluss, Sprache ist Fluss, Geist ist Fluss. Nichts ist starr und dauerhaft. Selbst die Knochen sind voll sehr dynamischer Eigenschaften. Die großen Knochen haben das Mark in sich, was unbeschreiblich dynamisch ist. So viele Veränderungen geschehen die ganze Zeit. Der Körper ist Fluss und dieser Fluss ist fließen unter Beteiligung der Welt.

Darum sind körperliche Gesten, wenn du sprichst, oder wenn du jemandem zuhörst, sehr wichtig. Sie geben dir ein erhöhtes Gefühl von miteinander an einer geteilten Erfahrung teilzunehmen. Es ist nicht, dass sie zu dir sprechen und es kommt in dich rein und du arbeitest es aus und dann gibst du es zurück. Vielmehr ist Kommunikation eine gemeinschaftliche Bewegung. Zuhören ist mit dem anderen hinaushorchen, zu sprechen ist *für* jemanden sprechen. Und diese beiden Dinge drehen und bewegen sich miteinander.

Solare und lunare Energie

Je mehr wir das tun, umso mehr haben wir ein Gleichgewicht der solaren und lunaren Energie in unserem Körper. Die solare Energie hat mit Ausdehnung und um sich greifend sein, und die lunare Energie hat mit Stillstand und Aufnahmefähigkeit zu tun. Diese beiden Faktoren müssen ausgewogen sein. Die solare Energie ist die Energie des Weiblichen; die lunare Energie ist die Energie des Männlichen. Das ist nicht unser üblicher westlicher Symbolismus. Das Weibliche repräsentiert in diesem System Weisheit, was das Gewahrsein des Geistes bedeutet, das in jede Richtung unbehindert ist. Das Männliche repräsentiert Methode, was das Kräfte aufbieten in die Situation hinein ist.

Zur Zeit leben wir in einer Zeit der dominanten männlichen Energie, trotz Frauenbewegung und Chancengleichheit. Die Kultur ist sehr maskulin, hat sehr viel mit Kräfte aufbieten, Energie, Dinge tun, Dinge verändern, modernisieren zu tun. Der Weisheits-Aspekt – der einen Panoramablick behalten und denken würde: „Aber warum tun wir das?“ - ist kaum vorhanden. Menschen sind einfach damit beschäftigt zu rennen. Sobald etwas möglich ist, musst du es tun, nur weil du es tun *kannst*. Gesellschaften beschließen: „Wir müssen unser IT-System abändern.“ Warum? Menschen marschieren weiter und marschieren weiter. Warum müssen wir das tun? Ich hörte zwei Schriftsteller im Radio darüber sprechen, wie sie beide immer noch mechanische Schreibmaschinen benutzen. Wer würde heute eine mechanische Schreibmaschine benutzen? Nun, sie benutzten mechanische Schreibmaschinen und sie veröffentlichten eine Menge Bücher. Ich denke, du kannst diese alte Technologie benutzen, aber Menschen wollen weiter marschieren. Wenn du eine mechanische Schreibmaschine benutzt, musst du viel achtsamer sein, weil Fehler viel schwieriger zu korrigieren sind. Es ist eine Praxis von Gewahrsein, diese Art von Technologie zu verwenden. Das ist bloß ein weiteres Beispiel von solarer Energie, die von der lunaren verdunkelt wird.

Es ist beinahe, als wäre eine Sonnenfinsternis, wo die Weisheit zu verblassen beginnt und mehr und mehr Action ist. Wir wissen jetzt von globaler Erwärmung und manche Menschen denken, „*Oh, vielleicht sollten wir aufhören und nachdenken, was wir tun.*“, aber viel andere Menschen sagen, „*Nein, wir müssen einfach weiter marschieren.*“. Richard Branson, der Besitzer von Virgin Airlines, plant die Gewinne seines Geschäftes zur Entwicklung neuer Technologien zu verwenden, sodass Flugzeuge weiterhin am Himmel fliegen können mit neuen Arten von Brennstoff. Wir könnten denken, „*Vielleicht könnte man aufhören, soviel zu fliegen.*“, aber nein, „*Wir müssen neue Lösungen finden!*“. Diese neuen

Lösungen werden sicher in Richtung von Kontrolle und Dominanz gehen. Wir müssen uns des Zeitgeistes bewusst sein, der Stimmung um uns herum und in unserem Körper die Neigung dieser Mobilisierung spüren, „*Sei schnell! Verpass nicht deine Chance! Halte die Stellung! Mein Gott, Gelegenheiten gehen vorbei. Ich sollte das schon gemacht haben! Wie kann ich aufholen?*“. Das sind die Arten von Ängsten, die Menschen sehr leicht überkommen können.

Das bedeutet, dass wir Weisheit aufbringen müssen und darum, wenn wir diese kurzen Retreats machen, verbringen wir so viel Zeit damit, nach der Natur des Geistes zu suchen. Die Natur des Geistes ist der Weisheitsaspekt; es ist die Offenheit des Geistes. Wenn du die Offenheit des Geistes erkennst, dann, während sich die Energie aus dieser Offenheit zur Mobilisierung und Manifestation hin bewegt, kannst du sehen, dass Manifestation leer ist. Es ist nicht, dass Offenheit wichtiger ist als Manifestation. Sie sind non-dual, sie sind untrennbar. Aber weil die Neigung unserer Welt auf Geschäft und Einsatz gerichtet ist, müssen wir das durch mehr Aufmerksamkeit auf den Weisheitsaspekt ausgleichen.

Wenn du Menschen Dinge gibst, die sie tun können, wie Niederwerfungen, ist es sehr einfach. Wenn du hunderttausend Butterlampen anzünden musst, ist es sehr einfach, weil das etwas zu *tun* ist. Du machst es einfach wieder und wieder. Es ist harte Arbeit, aber du kannst es tun, während du an etwas anderes denkst. Nach der Natur deines Geistes zu suchen ist viel schwieriger, weil es eine Aktivität beinhaltet, die nichts mit Kontrolle zu tun hat, nichts mit Dominanz, nichts mit etwas in eine Schublade zu stecken. Es geht nicht um Herrschaft, sondern darum, in eine Situation hinein aufzuwachen, in der die zentripetale Macht in eine offene Akzeptanz hinein aufgelöst wird. Das bedeutet sehr unverteidigt zu sein. Die meiste Zeit unseres Lebens, versuchen wir uns selbst zu verteidigen, uns selbst zu schützen. Wir sind die meiste Zeit im Kommandomodus, im Beherrschungsmodus.

Das ist einer der Gründe, dass es so schwierig ist, den Geist zu erkennen. Wir wollen die Energie des Geistes erkennen, die Frucht des Geistes – die Aktivität. Das Allererste ist, finde die Offenheit. Hast du erst einmal die Offenheit, dann kannst du üben, mit der Energie zu arbeiten. Aber wenn du versuchst, ohne Offenheit mit der Energie zu arbeiten, machst du bloß eine andere Form der selben Aktivität.

Irgendwelche Gedanken und Fragen dazu?

Frage: Glaubst du, dass körperliche Aktivitäten, wie Kampfkunst oder Chi Gong einem helfen können sich zu öffnen?

James: Ja, aber es hängt davon ab, wie du es tust. Manche Formen der Kampfkunst kannst du aus einer Verteidigungshaltung heraus machen: „*Ich stelle sicher, dass mich niemand angreifen kann.*“. Du kannst ein Schwarzgurträger werden, aber von einem Ort der Paranoia aus. Die Schwierigkeit ist zu erkennen, wie diese Bewegung aus dem Raum entsteht. Hast du kein Gefühl für Raum und wenn der Dojo nicht mit Raum, sondern mit harter Kontakt-Energie arbeitet, dann ist das wahrscheinlich schwieriger. Selbst im Tai Chi hängt es davon ab, ob der Lehrer und die Gruppe ein Gefühl für „Bewegung durch Raum“ hat und nicht so sehr, dass da Raum rund um uns herum ist und, dass wir mit dem Raum arbeiten, während wir uns durch den Raum bewegen. Das ist sehr nett, aber Dzogchen sagt: „Wir *sind* Raum; wir sind Raum, der Bewegung in sich selbst erlebt.“ Das ist andersgeartet; es ist eine non-duale Lesart.

Du kannst jede dieser Aktivitäten machen, aber die meisten dieser Aktivitäten werden eine bestimmte Art von Botschaft in sich tragen und du wirst diese Botschaft dekonstruieren müssen, sodass du sie in deine eigene Praxis integrieren kannst. Die Hauptsache ist einfach, dich selbst, als von Moment zu Moment gestaltet, zu erfahren, während du mit anderen Menschen interagierst.

Stell dir einfach einen Moment lang vor, wie du die Straße entlang radelst. Deine Beine gehen auf und ab, dein Körper ist in Aktion. Das Fahrrad würde sich nicht bewegen, solange sich dein Körper nicht bewegt. Jetzt denke an all die Dinge, die vor sich gehen; die Knochen in deinem Fuß bewegen sich um dein Fußgelenk rauf und runter, eine Menge Aktivität, eine Menge Druck. Die Sehnen arbeiten, auch die Muskeln arbeiten, das Blut zirkuliert schneller, wegen der Anstrengung, du musst dich im Gleichgewicht halten, deshalb bist du aufmerksam auf das, was im Innenohr geschieht. Deine Augen tasten die Straße ab, um zu sehen, ob da Schlaglöcher oder Gefahren sind. Also gibt es einen Körper, der ganz und gar ein Auge darauf hat, in der Welt präsent zu sein, in seiner Aktivität. Aber die meisten Radfahrer haben das nicht als eine bewusste Erfahrung. Sie fahren einfach Rad. Das ist sehr wichtig, dass wir auf einer direkten, aktuellen Ebene die meiste Zeit wirklich sehr bewusst sind. Aber die

Erzählung, die Geschichte, die wir uns selbst erzählen lautet: „*Oh, ich bin einfach mit meinem Rad gefahren.*“ *Wie war es?* „*Na ja, es war ein bisschen kalt, aber es war gut.*“ Jetzt denk daran, mit dem Rad bergab zu fahren, richtig schnell und frei. Wir fallen nicht vom Rad, aber wer macht das? Das ist die natürliche, intuitive Energie, die Spontaneität, wo Subjekt und Objekt perfekt zusammenarbeiten, jenseits von rationalem Denken. Es ist unmittelbare Präsenz. Aber wir haben keine Sprache, die erkennt, dass wir vollständig frei waren.

Jetzt nehmt euch ein paar Minuten und sprecht paarweise und schaut, ob ihr Momente in eurem Leben erkennen könnt, als ihr euch selbst als leicht, frei verbunden mit der Umgebung, im Fluss erlebt habt und versucht ein Gefühl dafür zu kriegen, was die Faktoren zu dieser Zeit für euch waren.

Fragen

Frage: Warum ist es so schwierig, das zu erfahren? Warum ist es unsere Angewohnheit, die Leichtigkeit oder das Fließen nicht zu erleben?

James: Aus der buddhistischen Sicht ist es wegen Samsara. Worin wir hineingeboren sind, trägt einen tiefgreifenden energetischen Zusammenhalt mit sich, was der Grund dafür ist, dass wir die Dinge sehen, wie wir es tun. Wir sind in einen Körper hineingeboren, der eine menschliche Kapazität hat, deshalb erleben wir als Menschen eine andere Welt als Hunde; und Hunde erleben eine andere Welt als Katzen etc.

Unsere Welt als Menschen ist keine sehr freudvolle Welt. Menschliche Wesen erleben eine Menge Leiden und sie verursachen auch eine Menge an Leiden. Eine der großen Ursachen unseres Leidens ist der Mangel an Bescheidenheit darüber, was es bedeutet, menschlich zu sein. Weil Menschen oft denken, dass sie wie Götter sind, können sie wie Dämonen werden. Vom Gesichtspunkt des traditionellen Buddhismus aus ist Samsara sehr schreckenerregend, sogar wenn du als Mensch geboren bist, was in den Begriffen der sechs Daseinsbereiche als der beste betrachtet wird, um den Dharma zu praktizieren und eine Chance zur Befreiung zu haben. Im Bereich der Götter bist du zu glücklich; du bist einfach einfach nur die ganze Zeit in Freude gefangen. In den Höllenbereichen hast du zu viele Schmerzen. In den anderen Bereichen hast du mächtige Beschränkungen. Wir menschlichen Wesen könnten üben, uns unserer selbst bewusst zu sein, uns anderer bewusst zu sein. Aber was praktizieren wir? Fernsehen, Auto waschen, dafür sorgen, dass der Garten ordentlich ist, Leute zum Essen einladen. Wir alle verbringen unsere Zeit mit diesen Aktivitäten.

Frage: Ein gutes Essen kann eine sehr gute Sache sein!

James: Ein gutes Essen kann eine sehr gute Sache sein, aber das sehr schöne Essen und das sehr gute Gespräch könnte Menschen einfach davon überzeugen, dass es ihnen gut geht. Freilich, auf einer Ebene geht es ihnen gut, aber dieses gut gehen, kann einfach die Frucht des Entstehens eines Momentes von gutem Karma sein. Aber aus der Sicht des Dharm ist das ein kleiner Beutel mit Karma, der sich öffnet und die Blume kommt heraus und wenn dieses Karma aufgebraucht ist, wird die Blume wieder verschwinden. Selbst die Ursachen für unsere Zufriedenheit verstehen wir nicht. Wir glauben, dass wir viele dieser Sachen für uns selbst erschaffen haben. Das heißt nicht, dass wir keine Freude haben sollten, aber manchmal kann Freude ein großes Hindernis sein, weil wir nicht unter die Oberfläche schauen. Wir nehmen es für gegeben. Wenn du unter die Oberfläche schaust, wenn du siehst, dass alles in Wirklichkeit nur Oberfläche ist, dann kannst du dein Essen wirklich genießen, aber du genießt dein Essen in Leerheit.

Frage: Ich habe eine Frage über die Subjekt-Objekt Beziehung. Der Teppich, entsteht er aus Leerheit? Entsteht da für jeden von uns ein Teppich aus Leerheit, oder entsteht ein Teppich und jeder sieht einen anderen?

James: Was auch immer es ist, was vor dir ist, ist leer. Da ist etwas und jeder Teil davon ist leer von innewohnender Eigen-Natur. Wir sehen zum Beispiel einen großen Flecken in blau und dieses Blau, die Intensität dieses Blau entsteht, weil viele kleine Fasern, die blau sind, zusammengebündelt sind. Würden wir jeden dieser blauen Fasern einzeln auf einen großen Raum verteilen, würden sie nicht annähernd so tiefblau aussehen. Also ist die Blauheit, die im Teppich zu sein scheint, durch das Zusammentreffen von kleinen Fasern geschaffen. Für sich selbst schauen sie nicht so blau aus.

Wir alle hier sind Menschen; wir sehen entsprechend unserer menschlichen Dimension, daher sehen wir diese Dinge wie 'diesen Teppich'. Aber du kannst *mit* Anhaftung sehen, oder *ohne* Anhaftung. *Mit* Verständnis, oder *ohne* Verständnis. Nimmst du es für gegeben, denkst du: „*Es ist nur ein Teppich.*“. Denkst du ein bisschen ernsthafter, könntest du dich fragen: „*Wo wurde der Teppich produziert? Waren Kinder an der Produktion beteiligt? Was ist sein Wert?*“ etc. Also könntest du eine soziale Kritik an dem Teppich üben, indem du analysierst, wie er gemacht wurde, indem du über ihn in Begriffen von bedingtem Entstehen denkst. Oder du könntest über ihn in Begriffen von Leerheit, von der Unmittelbarkeit deiner Wahrnehmung denken. Wenn ich mir über den Teppich bewusst werde, wo kommt der Teppich her? Wir könnten antworten: „*Der Teppich kommt aus China.*“. Aber wo ist China? Das ist einfach, China ist neben Russland. Woran grenzt Russland? So arbeitest du es aus und kriegst ein Gefühl für Geografie. Aber 'China' ist in deinem Geist. Das einzige China, das wir haben, ist das China aus unserem Geist. An diesem Punkt kommt der Teppich aus unserem Geist. Das ist nicht Idealismus; es ist nicht zu sagen: „*Alles ist nur ein Traum.*“. Wenn es nur ein Traum wäre, könntest du es ändern, aber dieser Teppich bleibt dieser Teppich.

Frage: Es kommt aus unserem Geist?

James: Es ist nicht so, dass es aus unserem Geist kommt. Es kommt aus der Offenheit des Geistes. Unser Geist ist nicht sehr offen, deshalb plagen wir uns mit: „*Nun, wie kann es aus unserem Geist kommen?*“. Wenn wir uns entspannen und uns unseres Geistes bewusst sind, dann sehen wir, dass alles in ihm präsent ist. Gerade jetzt hören wir ein Geräusch, deshalb können wir sagen: „*Ah, das ist das Geräusch der läutenden Kirchenglocke*“, aber wo ist dieses Geräusch? Es ist in meinem Geist. Wenn du nur hörst, wo hörst du es? Direkt. Es ist deine Erfahrung. Auf dieser Erfahrung erzählst du eine Geschichte: „*Oh, es kommt vom Kirchturm*“ und weil du weißt, wie eine Glocke aussieht, stellst du dir jemanden vor, der diese Glocke läutet, oder sie könnten einen elektrischen Apparat haben, der es auslöst. Da ist Wissen, eine Erzählung, eine Geschichte, zusätzlich gibt es deine unmittelbare Erfahrung. Wo ist dieses Bim-Bam? Das ist dein Geist. Das ist deine Erfahrung. Daher ist die Erfahrung in deinem Geist. Wenn du dich der Erfahrung öffnest, spürst du es. Die Energie kommt und geht.

Frage: Aber für unsere Kommunikation ist es sehr wichtig, dass die andere Person die selbe Erfahrung macht, sodass wir darüber reden können. All die Konzepte, die wir haben, sind das Resultat von sozialer Produktion, von sozialer Zusammenarbeit. Es könnte nicht funktionieren, wenn sich Dinge ganz und gar verändern würden.

James: Das ist richtig. Die soziale Produktion von Konzepten ist ein Faktor, den marxistische Materialisten oder Darwinianer analysieren könnten, aber Buddhisten würden sagen: „*Es kommt vom Karma.*“. Buddhisten haben eine andere Geschichte. Deshalb zahlst du dein Geld und triffst deine Wahl!

Der karmische Briefträger wirft etwas in deinen Lebens-Briefkasten

Frage: Ich habe eine Frage über Karma. Wenn du wirklich die Grund-Natur realisierst, dann ist das Karma ausgelöscht und du erzeugst kein neues Karma mehr. Das kann ich verstehen. Aber was ist mit dem Karma aus deiner Vergangenheit, ist es auch in einem Moment ausgelöscht?

James: Wenn wir wieder dieser Glocke zuhören, kannst du diesen Klang einfach als dich selbst erfahren. Oder du kannst erfahren: „*Ich höre etwas.*“. - Wir lauschen bloß. Wir können dieses Geräusch werden und es gibt nur dieses Geräusch. In diesem Moment ist Geräusch, was sich selbst präsentiert. Oder wir können denken: „*Ich höre dem Geräusch zu.*“. Wenn wir die Erfahrung machen, „*Ich höre dem Geräusch zu, das Geräusch kommt von der Kirche zu mir.*“, dann gerate ich in ein „*Ich mag das Geräusch nicht*“, oder „*ich mag das Geräusch.*“, was die Ebene von Karma ist.

Wenn wir einfach dieses Geräusch erfahren, entsteht es jetzt gerade. Wenn jedes Ereignis jetzt gerade entsteht und wir mit ihm präsent sind, dann ist es nicht mehr länger Karma. Karma zeigt sich selbst als die Frische des Hervortretens der Energie des Dharmakaya.

Aber wenn wir in uns selbst sind, wie wir es auch nennen – die Welt unseres Glücks – beschenkt uns mit neuen Erfahrungen, ausgeliefert vom karmischen Briefträger, etwas fällt in unseren Lebens-Briefkasten. „*Oh nein, was ist das? Wie ist das geschehen?*“ Etwas ist bei mir angekommen, etwas ist zu mir gekommen, wirkt auf mich ein. Weil ich es nicht erwartet habe und es mich umlenkt, bin ich nicht

offen gegenüber dem, was passieren könnte. Ich versuche an dem festzuhalten, was bereits geschehen ist. Also ist das die wirkliche Umstellung. Sachen werden immer vor sich gehen. Aber die Bedeutung von Karma ist, 'etwas wird ankommen, das deine Existenz formen wird', und wenn du an einer bestimmten Form deiner Existenz festhältst, wirst du einen Druck davon erleben. Du wirst mehr davon haben wollen, wenn es ein gutes Ding ist und weniger, wenn es eine schlechte Sache ist. Aber, wenn wir Dingen gegenüber einfach offen sind, dann gibt es kein Karma, weil die Wurzel im Karma ist 'etwas geschieht'.

Wo kommt es her? Wir können das auf drei Ebenen untersuchen. Wir sitzen hier, wir hören die Glocke läuten, die Quelle des Geräusches ist die Kirche. Du könntest das mit dem historischen Hintergrund verknüpfen, dass hier herum eine Menge Christen waren, deshalb bauten sie diese großen Kirchen etc.

Auf einer zweiten Ebene ist der Grund, warum ich hier in diesem Geräusch bin, wegen meines Karmas. Es ist mein besonderes Glück, oder meine besondere Konfiguration als eine Person, die mich zu dieser Zeit hierher bringt. Viele Menschen in der Nähe würden nicht wahrnehmen diese Glocken zu hören. Sie könnten fernsehen, oder sie hören sie jeden Tag, sodass sie sie aus ihrem Geist ausgeblendet haben.

Auf einer dritten Ebene, was als diese Glocken erscheint, ist nur Klang aus Leerheit heraus. Wenn wir mit diesem Klang aus Leerheit verweilen, ist die Basis dieses Klanges selbst Leerheit. Leerheit zeigt sich selbst als Kirchturm mit einem glocken-erzeugten Klang. Alles daran ist leer. Es ist nicht, dass da ein riesiger Kirchturm ist und der Klang ist leer, sondern das ganze Ding, von oben bis unten, von rechts nach links in alle Richtungen – ausschließlich Leerheit! Unser Geist ist Leerheit. Unser Geist hat keine Beschränkung. Daher ist alles, was geschieht, die Unmittelbarkeit unserer Wahrnehmung.

In dem Moment hören wir es nicht als Karma. Es ist eine komplett andere Erfahrung. Aber die gleiche Art von Erfahrung wird immer geschehen. Es ist nicht so, dass wenn Menschen erleuchtet werden, alles wunderbar für sie funktioniert. Aber was sich dann zeigt, ist die Energie der Existenz und man arbeitet mit der Energie von dieser Existenz. So lange wir in dieser Welt beteiligt sind, werden Einwirkungen stattfinden. Aber wenn wir die Meditations-Praxis machen, können wir die Fähigkeit entwickeln, für eine ziemlich lange Zeit zu sitzen, ohne gestört zu sein. Und wenn du stirbst, gibt dir das die Möglichkeit, dass dein Bewusstsein in einer Dimension verweilt, die nicht all zu viel Störung manifestiert. Du kannst im 'Zustand des Spiegels' verweilen, wo alles bloß eine Reflexion ist.

Aber weil wir in unserer Welt als Menschen mit anderen Menschen leben, sind wir immer in einen anderen Zustand gerufen. Es gibt eine Nowendigkeit sich zu beteiligen. Deshalb ist unsere wahre Aufgabe, wenn wir die Offenheit verstanden haben, zu *üben, sich an der Welt aus der Offenheit heraus zu beteiligen*, anstatt zu empfinden, dass die Angelegenheiten des Lebens unsere Offenheit stehlen.

Sowas passiert häufig. Du machst ein kleines Retreat, oder machst etwas Meditation und dann läutet das Telefon, jemand ist da und du bist unmittelbar zurück und denkst: „Oh nein, warum ist das geschehen? Sie haben mich gestört.“. Es ist alles sehr intensiv und diese Intensität scheint von irgendwoher zu kommen. Ich werde jetzt von der Welt angegriffen und ich habe vergessen, dass das Läuten des Telefons, das Hören der Stimme des anderen Menschen, alles eine Form von Leerheit ist. Es ist alles Leerheit.

Leerheit ist der eine, große Schlüssel

Leerheit hört nicht auf. Darum ist es am allerwichtigsten, die Natur des Geistes zu erkennen. Leerheit ist der eine, große Schlüssel, der Universal-Schlüssel. Wenn du den nicht hast, ist die Tür verschlossen. Alles was dir bleibt, ist auf alles Mögliche zu reagieren. 'Alles Mögliche' wird nicht aufhören, wenn du den Schlüssel hast, aber es wird eine andere Art von Zeug sein, weil du jetzt verstehen wirst, was es ist. In diesem Sinne ist Karma aufgelöst, aber 'alles Mögliche' wird weitergehen. All die großen Lamas haben eine Menge an allem Möglichen, das ihnen widerfährt, aber wir glauben, dass die Art, wie sie dieses Zeug erleben, sich von der gewöhnlicher Leute unterscheidet.

Unsere Aufgabe ist wie flexibel zu sein, wie mit der Welt in Berührung zu sein, ohne zu sehr beeinflusst und überwältigt zu sein. Wenn du die Welt ignorierst, lebst du in einer Blase; nimmst du zu viel in dich auf, wirst du bloß grundlos durcheinander gebracht.

Darum ist Leerheit wirklich wichtig. Wann immer wir uns an etwas bedienen, sollten wir uns dessen aus dem Blickpunkt der Leerheit bedienen. Klang und Leerheit; Gedanke und Leerheit; Bewegung und Leerheit. Der Körper ist, sich durch den Raum bewegende, Leerheit, leere Gesten. Die ganze Zeit,

während wir gehen, können wir uns bewegen fühlen – nichts, als Energie. Wir sprechen, Worte kommen heraus – Bewegung, es gibt nichts Starres in der Welt. Diese ganze Welt ist wie ein großer Fluss, fließend. Es gibt nichts Starres, es gibt kein Ufer an dem Fluss. Du kannst nicht aus dem Fluss rauskommen. Du musst schwimmen lernen.

OK. Lasst uns ein bisschen Praxis machen und dann machen wir Pause vor dem Abendessen.

Samstag, 21. Oktober, abends

[Zuflucht und Bodhicitta]

Das ist eine Praxis, die wir sehr oft zu dieser Tageszeit machen. Machig Labdrön ist eine Göttin in der tibetischen, buddhistischen Tradition, das heißt, sie hat einen reinen Körper aus Licht. Sie hält sich in einem reinen Land auf und wir glauben, dass wenn wir beten, wenn wir auf diese Art rezitieren, sie kommt und uns Segen gibt. Wir stellen sie uns vor uns im Himmel vor. Sie ist weiß, nackt, trägt viele verschiedene Schmuckstücke; sie tanzt und sie singt, während sie tanzt. Sie ist sehr glücklich und sehr frei.

An den drei Orten, der Stirn, der Kehle und dem Herzen hat sie diese Buchstaben, die ihre erleuchtete Natur repräsentieren. Während wir das Gebet rezitieren, stellen wir uns Lichtstrahlen vor, die kommen und in unsere Stirn, Kehle und Herz hineinschmelzen, uns dabei von allen Beschränkungen reinigen, sodass wir gleich wie sie werden. Wir rezitieren das viele Male und dann, wenn wir die Rezitation beenden, stellen wir uns vor, sie kommt auf die Krone unseres Kopfes, die höchste Stelle unseres Kopfes und ihr Körper, der bereits Licht ist, löst sich jetzt in eine Kugel aus Licht auf. Unser Körper ist durch diese Strahlen aus Licht, die in uns eindringen, Licht geworden und unser Körper löst sich dann in die Kugel aus Licht hinein auf, als die sie in unser Herz hinunter gesunken ist. Sie kommt auf unseren Kopf, löst sich in eine Kugel aus Licht auf. Diese Kugel sinkt runter in unser Herz. Dann lösen wir uns in diese hinein Kugel auf. Und dann wird diese Kugel aus Licht kleiner und kleiner bis sie verschwindet. Und dann verweilen wir einfach in diesem Zustand von non-dualem Gewahrsein.

[Chöd]

[Widmung]

Sonntag, 22. Oktober, morgens

Heute morgen, während wir hier sitzen, ist unsere Freundin ...X... im Krankenhaus, läßt ihren Arm anschauen. Da waren wir gestern abend, entspannt und hatten Spaß und plötzlich – ein Unfall! In diesem Gebet über Unbeständigkeit von Rigdzin Godem, da ist eine Zeile, die bezieht sich auf, '*chi kyen, nang kyen, de ma thag pai kyen*' – äußere Bedingungen, innere Bedingungen und plötzlich geschehende Bedingungen. Das Erlebnis gestern abend war ein Beispiel von plötzlich passierenden Bedingungen. Jemand tanzt, geht rückwärts und plötzlich stolpert sie und fällt. Etwas wird verletzt, wir wissen noch nicht, wie schlimm. Das passiert häufig im Leben; wir denken, wir haben Kontrolle... Ich war dagesessen, hatte gedacht, „*Oh, wie leicht ...X... auf ihren Füßen ist*“, weil sie sich zwischen Leuten bewegte und sich sehr, sehr schnell drehen konnte. Und dann plötzlich verfängt sich etwas.

Das sind wichtige Dinge für uns, um darüber nachzudenken; dass die Sicherheit unseres Lebens und wie wir uns vorstellen, dass Dinge weitergehen werden, in einem Augenblick vorbei sein können. Es ist sehr leicht für etwas zu geschehen. Deshalb ist es sehr sinnvoll über diese Art von Momenten nachzudenken. Dinge geschehen, wir verstehen nicht ganz warum, aber plötzlich schlägt das Leben einen anderen Weg ein.

OK, jetzt machen wir die Zuflucht und Bodhicitta und dann die *Drei Aa* Praxis.

[Drei Aa Praxis]

So, in ein paar Stunden werden wir wieder in verschiedene Richtungen unterwegs sein. Später wird es noch Gelegenheit für Fragen geben, wenn es also Sachen gibt, die wir behandelt haben, die nicht klar für dich sind, versuche etwas Klarheit zu kriegen, bevor wir Schluß machen. Aber zuerst will ich ein bisschen darüber sagen, wie man mit den Möglichkeiten klarkommen kann, wie wir unseren eigenen Fortschritt untergraben können.

Wie uns die fünf Leiden untergraben

Im tantrischen System haben wir die Transformation der fünf grundlegenden Leiden, oder Problemzonen, in die fünf Buddhas. Diese fünf Gifte, Dummheit, Zorn, Abneigung, Begierde, Stolz und Eifersucht werden in gewisser Weise als die Kurzfassung aller anderen Leiden, all der anderen Schwierigkeiten, die wir haben können, gesehen. In manchen Abhidharma Systemen werden sie in viele weitere Gruppierungen aufgegliedert, aber die Essenz von ihnen allen ist in diesen fünf enthalten.

Wenn sie als diese fünf wirken, stehen sie in Konflikt, deshalb haben Begierde und Abneigung oft eine sehr widersprüchliche Beziehung. Zum Beispiel, du könntest mit jemand zusammensein wollen, bist aber unzufrieden mit manchen Aspekten, wie die Person ist, daher stellt sich deine Abneigung gegen manche Aspekte der Person dem Fluss deines Begehrens offen zu sein in den Weg. Auf die selbe Art treten Stolz und Eifersucht oft gemeinsam auf, sie gehen aber in Form von Konflikten miteinander. Es ist, weil wir eine Menge Stolz haben, dass, wenn wir Eifersucht erleben, es so viel schlimmer ist. Wir denken tatsächlich: „Das sollte nicht mir passieren“, aber natürlich passieren eifersuchts-auslösende Situationen die ganze Zeit, also warum sollten sie nicht dir passieren?

Die fünf Buddhas jedoch, arbeiten zusammen und das ist der wichtige Unterschied. Wenn du irgendeine dieser tantrischen Pujas machst, trägst du eine kleine Krone mit den fünf Buddhas darauf und sie alle sitzen friedlich über deinem Kopf. Sie kämpfen nicht. Es gibt viele Schreine für sie und die meisten Mandalas zeigen Darstellungen der fünf Buddhas. Sie arbeiten zusammen, sie sind harmonisch.

Wenn wir die fünf Leiden in die fünf Weisheiten verwandeln, dann wird die Zerstückelung der fünf Leiden als integratives Feld von Aktivität enthüllt, was die fünf Weisheiten sind. Die fünf Leiden und die fünf Weisheiten sind kein System von Kategorien, das im Dzogchen sehr häufig verwendet wird, aber sie sind sehr nützlich um die Beschränkungen zu verstehen, die in der Meditationspraxis entstehen können.

Dummheit: es ist alles ein falsch-nehmen (mis-take)

Das erste, *ti-mug* oder Dummheit, ist wie der erste Spross der Unwissenheit. Unwissenheit herrscht, wenn du deine eigene wahre Natur ignorierst, oder nicht mit ihr präsent bist. Also ist Unwissenheit das Fehlen von Integration mit deiner eigenen wahren Natur, damit, wie du wirklich bist. Davon kommt eine Art mentaler Trübheit, weil wenn du nicht bist, wer du wirklich bist, bist du jemand falscher. Du hast eine falsche Identität angenommen. Wenn die Natur des Geistes rein und offen ist, wir uns selbst aber als einzeln und geschlossen nehmen, was da geschehen ist ist, dass wir eine Manifestation der Energie der grundlegenden Natur als grundlegende Natur selbst identifiziert haben. Deshalb ist es eine falsch-Auffassung, ein falsch-Nehmen, ein falsch-Nehmen, das uns den Grund hinter Wolken versteckt, von dem aus wir den falschen Weg genommen haben. Es ist nichts falsch an dem, womit wir den falschen Weg genommen haben, es ist nur das nehmen von ihm auf die falsche Weise, das es falsch macht. Es bleibt rein von Anfang an.

Von diesem falsch-Nehmen haben wir das Gefühl, 'ich bin ich'. Aber weil wir jetzt in dieser kleinen, beschränkten Wahrnehmung von uns selbst sind, gibt es viele Dinge, die wir nicht sehen können. Wir beschäftigen uns ausschließlich mit uns selbst, wir werden auf uns selbst gerichtet. Das ist eine Qualität von Dummheit. *Ti-mug* ist diese Art der Stumpfheit, eine Art von Dunkelheit, von Undurchdringlichkeit. Sehr oft, wenn wir versuchen über uns nachzudenken, verstehen wir uns nicht. Deshalb kriegen Therapeuten eine Beschäftigung – weil Menschen zu einem Therapeuten gehen, um sich selbst zu verstehen! Es ist sehr seltsam, dass wir zu *jemand anderem* gehen sollten, um zu verstehen, wer wir sind. *Ti-mug* bezieht sich auf die Unfähigkeit des Verstandes zu verstehen, was vor sich geht. Wir haben eine Wahrnehmung unserer Existenz, aber einen Mangel an Klarheit darüber, wer wir sind und damit eine Art von stumpfsinnigem Kampf, um aus Dingen schlau zu werden. Etwas geschieht, aber wir wissen nicht, was es ist.

Frage: Der Ausdruck ist *ti-mug*, richtig? Das bedeutet einen Geisteszustand des stumpfsinnig seins?

James: Ja, stumpfsinnig sein. Es wird als ein Gift beschrieben, *duk-pa* auf tibetisch. Manchmal werden sie als fünf Gifte bezeichnet, manchmal als drei Gifte. Ich habe damit angefangen, sie als Leiden zu übersetzen, weil ihre Funktion darin besteht, dass sie uns Schmerz und Kummer bereiten. Zugleich natürlich, identifizieren wir uns mit ihnen, deshalb scheinen sie 'wir' zu sein, sogar während sie uns zur selben Zeit zerstören. In gewisser Weise ist es ein bisschen wie bei jemandem, der ein Alkoholiker ist;

sie empfinden, dass der Alkohol *sie* sind und wenn sie trinken, sind sie, wer sie sind. Aber der Alkohol zerstört sie. Dumm zu sein, zwischenmenschlich, sozial, macht sich dadurch bezahlt, dass sich andere Menschen vielleicht um uns kümmern.

Das ist, was der Psychologe Martin Seligmann in seinen Theorien von erlernter Hilflosigkeit entwickelt hat. Viele Menschen benehmen sich auf diese Art, weil das Opfer zu spielen, den verlorenen Menschen, ist eine gute Methode den Retter in jemand anderem wach zu rufen. Das ist genauso eine Qualität von Dummheit. Dummheit heißt natürlich, dass, obwohl du nicht verstehst was vor sich geht, du weiterhin Dinge tust. Aktivität hört nicht auf, weil du dumm bist. Du machst dumme Sachen. Deshalb machst du mit deinem Leben weiter, aber auf eine unweise, achtlose Weise; nicht verstehend, was vor sich geht und doch etwas tun wollend. Aber natürlich nicht nur tun wollend, sonder tun **müssend**, weil sobald du in einem Zustand von *ti-mug* als einem separaten Ich bist, wirst du immer von der Welt beeinflusst – Dinge kommen zu dir. Glänzende Dinge ziehen dich an; gefährliche oder anscheinend gefährliche Dinge reizen dich, sodass du reagieren musst.

Anstatt eine panoramische Sichtweise zu haben, hast du eine sehr schmale Sicht, eine selbst-beschützende Sichtweise. Du weißt nicht wer du bist, aber du weißt, dass du dich selbst beschützen musst. Das ist der Zustand des Ego. Daher sind wir sehr, sehr damit beschäftigt, etwas zu beschützen, von dem wir nicht wissen, was es ist. Es ist wie die nationale Politik. George Bush will Amerika verteidigen, aber was ist Amerika? Amerika, das schöne Amerika der weißen, protestantischen Mittelklasse-Siedler von Boston? Amerika der schwarzen Sklaven-Bevölkerung? Der braven, die in die Kirche gehen, oder der bösen, die Drogen nehmen? Was ist Amerika? Du weißt nicht, was Amerika ist, aber egal, du wirst Amerika verteidigen. Also verteidigen wir etwas, das wir nicht kennen. Das ist ganz so, wie das Ego agiert.

Wir wissen nicht, wer wir sind, aber wir verteidigen uns bis zum Tod, weil es sehr wichtig ist, dass wir sind, wie wir sind, aber wir *wissen* nicht, wer wir sind. Aber jedenfalls sind wir, wer wir sind. Ich weiß, wer ich bin, weil ich nicht du bin, eigentlich bin ich wahrscheinlich besser als du, deshalb mag ich dich nicht. Aber ich mag dich, um mich zu mögen! [Lachen] Das ist die Komplexität unserer Dummheit. Es ist eine Art von Basis, aus der zwei Geweihsprossen wachsen.

Begierde und Anhaftung

Eine ist Begierde, Anhaftung, in der ein Gefühl, von mir zu etwas anderem hin, ist. Das tibetische Wort dafür ist *du cha* [tib. 'dod chags]. *Du pa* [tib. 'dod pa] ist wie ein Sehnen, eine expansive Bewegung nach außen zum Objekt hin. *Chag pa* bedeutet festzukleben, oder anzuhaften, die Art, wie ein Magnet und ein Eisenstück zusammenkleben; es ist eine Art von festmachen.

Warum begehren wir Dinge? Weil wir sie wollen. Wir müssen sie nicht brauchen, aber wir wollen sie. Also haben wir zwei Arten von Leerheit in uns. In psychologischen Begriffen haben wir eine echte Leerheit, zum Beispiel könnte ich mich durstig fühlen. Wenn wir eine Hinayana Praxis machen, würde ich versuchen, das als *'Durst entsteht. Wenn Wasser gegeben ist, wird Durst aufhören zu entstehen'* zu erfahren. Normalerweise erfahren wir nicht auf diese ziemlich entfernte Art: wir denken einfach *'ich bin durstig'*. Also habe ich ein Bedürfnis und festgemacht an diesem unerfüllten Bedürfnis entsteht eine Art von Ärger. So hat Durst eine Art von emotionaler Schneide an sich. Zu einem Bedürfnis könnten wir sagen, 'es ist ein psychologisches Bedürfnis', aber wir wollen auch viele Dinge, die wir *nicht* brauchen. Wir wollen sie, weil sie glänzen.

Also, was ist die Natur der Begierde? Es eine sehr wichtige Sache, darüber nachzudenken. In gewisser Weise erzeugt Begierde einen Mangel, den sie niemals erfüllen kann. Enttäuschung ist bekanntlich in Samsara eingebaut. Das Versprechen von Lacanianischen Analytikern ist, 'Enttäuschung wird garantiert'. Buddhismus würde das sicher sagen und hat es lange Zeit vor Jacques Lacan* gesagt.

Warum ist das der Fall? Weil Objekt und Subjekt niemals ganz zusammenpassen. Selbst wenn es passt, passt es nur für einen Moment. Du kaufst etwas, vielleicht etwas sehr Schönes. Sagen wir, du gehst los, um Socken zu kaufen, aber während du durchs Geschäft gehst, siehst du etwas anderes, das schön aussieht, ein schönes Hemd. Deshalb entscheidest du, stattdessen das Hemd zu kaufen. Du denkst, *'Das ist ein wundervolles Hemd'* und während du heimgehst, zeigst du anderen Leuten das Hemd. Dann

* siehe Abschnitt über Begierde [Ed.]

hängst du das Hemd in den Schrank und vergißt es komplett. Der Moment der Freude, hervorgerufen durch das Hemd, dauert nicht sehr lange. Das Bedürfnis, das gefühlte Bedürfnis dieses Hemd zu haben, war großartig; du hast dich sehr gut gefühlt, „*Oh, es ist nicht sehr teuer und es ist wirklich schön, genau was ich wollte. Ja, genau was ich wollte, aber nein, heute will ich es nicht tragen. Ich werde heute etwas anderes tragen*“.

Warum? Wegen der eigenen Struktur der Dummheit. Dummheit kann nicht mit sich selbst im Frieden sein. Nichts wird es beschwerdefrei machen. Es ist so, wie viele Menschen hier sitzen. Wir haben es nicht sehr gemütlich auf dem Boden sitzend, aber aus irgendeinem Grund haben wir das Gefühl, dass wir, um buddhistische Dinge zu tun, auf dem Boden sitzen müssen. Wir könnten mehr, oder andere Kissen kriegen und sie umordnen, dann, wenn wir auf dem Platz sitzen, beruhigen wir uns. Allerdings, was wir auch tun, wir werden niemals dahin kommen, es wirklich gemütlich zu haben! [Lachen] Dummheit ist genau so. Wir können sogar alle Arten von Spezialkissen oder Sitzen ausprobieren. Buddhistische Magazine sind voll verschiedener Arten von Sitzen und Stühlen, die du kaufen kannst, aber nichts davon wird jemanden, der nicht daran gewöhnt ist mit gekreuzten Beinen zu sitzen, sich komfortabel fühlen lassen. Auf die Weise ist Enttäuschung oder Unzufriedenheit eingeschlossen.

Dis-ease: being ill at ease Krankheit: sich unbehaglich fühlend

Krankheit. Wir fühlen uns unbehaglich. Diese Un-Behaglichkeit ist in Unwissenheit eingebaut. Wenn du nicht weißt, wie Dinge wirklich sind, wirst du natürlich Un-Behagen empfinden. Auf gewisse Weise ist dieses Un-Behagen fabelhaft, ist wundervoll, weil wenn du dich in dir selbst nicht nicht wohlfühlst, ist es ein Zeichen, dass etwas falsch ist. Wenn du dich wirklich behaglich fühltest, wäre es sogar noch schlechter!

Der große Vertreter davon ist Kierkegaard, weil Kierkegaard war sehr erregt, sehr zornig, sehr empört über den Zustand der kirch-gehenden Menschen der Mittelklasse von Kopenhagen. Er fand sie absolut unanständig und widerlich. Er dachte, sie wären ein Schönheitsfehler im Gesicht Gottes und dass, wenn sie in die Kirche gingen, sie Gott beleidigten. Er sah es so, für sie war in die Kirche zu gehen, zu lästern und zwar deshalb, weil diese Menschen nicht auf sich selbst schauten, sie nichts über sich selbst wussten. Infolgedessen wussten sie nichts über Gott, weil sie kein bisschen Unbehagen fühlten. Sie hatten ein schönes Haus und sie fuhren in einem schönen Wagen in die Kirche und sie trugen schöne Kleider und hinterher hatten sie ein schönes Sonntags-Essen. Die leeren Formalitäten befolgen und 'gute Christen' zu sein sind Lügen und betrügender Unsinn, sagte Kierkegaard. Nur Un-Behagen zeigt dir, dass du erniedrigt bist im Antlitz Gottes.

Das ist eine sehr christliche Art, es zu beschreiben, aber auf gewisse Weise ist es im Buddhismus ähnlich. Diese Selbstzufriedenheit, diese Selbstgefälligkeit, die eine Qualität von Blödheit ist, ist sehr gefährlich. Wenn du denkst, 'Alles bestens', verbindest du das oft mit 'Für mich ist alles bestens. Irgendwie habe ich mein Leben geregelt gekriegt, aber wenn ich mich umschaue unter euch, arme Menschen.. fühle ich mich sehr traurig!' [Lachen] 'Mein Leben ist vollkommen reibungslos...'. Also ist da ein Gefühl von Machen und Überlegenheit, was verrückt ist, weil natürlich, wenn wir Karma verstehen, wissen wir, dass diese Momente von Glück einfach kleine Blumen sind; sie sind hier und verschwunden, hier und verschwunden. Wie letzten Abend, wir haben getanzt und plötzlich fällt jemand und ist verletzt. Es ist genau so. Etwas ist plötzlich verwandelt, die scheinbare Stabilität unserer Lebenslage ist plötzlich als sehr zerbrechlich enthüllt.

Also kommt Verlangen/Begierde aus der Blödheit heraus und Verlangen ist manche Objekte zu wollen, um sich vollständiger zu fühlen, mehr perfekt, mehr glücklich, mehr befriedigt und mehr freudig. Was immer du kriegst, dauert nicht an. Das ist die Lehre Buddhas über Unbeständigkeit. Das ist eine absolute Tatsache, da ist kein Dogma involviert in Unbeständigkeit, weil sie sich selbst von Moment zu Moment zeigt. Niemand kann das Morgengrauen aufhalten, sich in den Tag zu verwandeln. Niemand kann den Tag stoppen, zum Abend zu werden, oder den Abend, in die Nacht überzugehen. Es ist einfach verwandeln, werden und wenden. Ereignisse halten nicht an. Frühstück ist vorbei. Gestern gab es eine sehr feine Suppe. Die Suppe, wenn du genug davon isst, wie ich machte, kommst du an einen Punkt, selbst wenn du ein sehr gieriger Mensch bist, wo du nichts mehr davon essen kannst! [Lachen] Wenn du zurück in die Küche gehst, ist diese Suppe nicht da; eine andere Suppe ist da, aber es ist nicht ganz dasselbe, wie die Suppe, die dir so schmeckte. Es ist unbeständig.

Phänomene sind immer so. Es ist kein Anschlag; es ist keine Bestrafung des allmächtigen Gottes. Es hat kein Schild dran, dass du persönlich ein schlechter Mensch bist. Es ist einfach so, wie Dinge sind; Unbeständigkeit ist einfach, wie Dinge sind. Deshalb, weil Dinge immer vorübergehen und subjektive Zustände damit einhergehen, ist es für ein Objekt unmöglich einen ständig andauernden Subjekt-Status zu erzeugen. Es ist unmöglich, weil Objekte nicht bestehenbleiben.

Wenn wir Meditations-Praxis machen, sehen wir, dass Empfindungen nicht andauern; Gedanken dauern nicht an; Gefühl dauert nicht an. Solange unser Verlangen zum Objekt hin gerichtet ist – zu etwas, das geschieht, ein neues Auto, ein besseres Haus, besserer Lover, neuer Urlaub, was immer - die glänzende Qualität davon wird sich bald abnutzen.

In Wirklichkeit ist Sehnsucht eines der Dinge, die Objekte interessant machen. Ein Sprichwort sagt 'Die Liebe wächst mit der Entfernung.'. Ich habe zur Zeit einige Patienten die das sagen: „*Wissen Sie, ich verstehe es nicht. Wenn ich in der Arbeit bin, warte ich wirklich darauf, nach Hause zu kommen um meinen Partner zu sehen, aber sobald ich zur Tür reinkomme und ihn sehe, halte ich ihn nicht aus.*“. Das ist nicht ungewöhnlich; weil worin sie verliebt sind, ist die **Idee** vom anderen. Wenn sie dem wirklichen Gesicht des anderen begegnen, denken sie: „*Oh nein, nicht du!*“. Das ist die Qualität von Sehnsucht. Sehnsucht basiert oft auf einer Art von Fantasie; aber wie oft ist das Verlangen wirklich gestillt und wenn es befriedigt ist, wie lange ist es zufriedengestellt? Also ist Begierde dann eine Funktion von Aktivität. Sie hält uns sehr, sehr beschäftigt in der Welt.

Zorn und Abneigung

Dann Zorn und Abneigung – diese sind nach außen auf das Objekt als gefährlich und mächtig gerichtet. Die Macht des Objektes ist der Wert, den wir ihm geben. Das könnte lächerlich erscheinen, weil ganz klar, wenn jemand in der Nacht mit einem Messer die Straße daherkommt und dich angreift, scheint er eine ziemlich Menge Macht in sich selbst zu haben. Griechische Stoiker verstanden das und sagten: „*Es ist deine Angst vor dem Tod, was sie so mächtig macht.*“. Sokrates, gemäß Plato, sagte genau dasselbe: 'Wenn du deine Angst vor dem Tod besiegt hast, welche Macht hat ein Mörder über dich?'. Das ist einer der Gründe, warum, in der tibetischen Tradition, wir Praktiken wie Chöd machen. Wir erforschen Leerheit, um den Tod zu überwinden. Es gibt viele Meditationen auf den Tod. Der Tod kommt sowieso, also wovor fürchten wir uns? Wir wissen nicht, wann wir sterben werden. Das ist eine der Qualitäten unserer menschlichen Dimension, nicht zu wissen, wann wir sterben. Es könnte morgen sein. Sehr leicht, sehr einfach zu sterben.

Deshalb macht Angst vor dem Tod, *meine* Angst vor dem Tod, mich der anderen Person gegenüber ängstlich. Natürlich können wir sagen; 'Es ist normal, sich vor dem Tod zu fürchten.'. Nun, ist es normal, sich vor etwas zu fürchten, dass unausweichlich ist? Hilft das? Wenn ein Schulkind ängstlich ist, weil es eine Prüfung hat, verbessert diese Besorgtheit die Leistung, oder nicht? Wenn Erwachsene, die noch studieren, Ausflüchte machen, statt die Arbeit zu schreiben und bis zur letzten Minute warten, sodass ihr einziger Freund in der Welt Adrenalin heißt und sie ackern und schreiben bis drei Uhr morgens, ihr wißt schon – ist das hilfreich? Nein. Es bedeutet, sie setzen verrückte Erregung an die Stelle von Klarheit. Natürlich, auf die Art studiert zu haben, erinnern sie sich an sehr wenig hinterher. Also ist Furcht ein selbst-erweckender Vorgang, der entsteht, wenn du das Objekt als real betrachtest und das Subjekt als real: 'Oh mein Got, was wird mit mir geschehen?'. Nun, wir werden sterben, das ist sicher. Manche Menschen sterben in ihrem Bett, manche Menschen sterben bei Verkehrsunfällen. Wir wissen nicht, wann wir sterben werden; wir wissen überhaupt nichts über die Zukunft. Deshalb, furchtsam gegenüber der Zukunft zu sein, schützt uns das, oder nicht? Angemessene Vorbereitungen auf einer Basis praktischer Analyse zu treffen ist vielleicht sehr weise, aber Zorn ist ein Erregungszustand. Zorn fügt eine energetische Errung hinzu; er stört das somatische Ausgleichssystem, indem er haufenweise Affekt und im speziellen jede Menge psychologischer Projektionen auf den Feind mitbringt, um ihn auf eine besondere Weise zu sehen. Das kann benutzt werden um den Terror, den jemand selbst empfindet, zu steigern, oder um die Wut zu steigern, die einer, dem anderen gegenüber, empfindet.

Wir wissen, dass es für Soldaten sehr üblich ist, erniedrigende Ausdrücke zu verwenden, um an ihre Feinde zu denken. Oft sind sie darauf trainiert über ihre Feinde als Tiere zu denken, als Hunde, als Affen, als Unter-Menschen, sodass sie sie leichter töten können. Alternativ, aggressive Konzepte auf den anderen zu projizieren verschiebt das Gleichgewicht der Stärke. Der andere ist noch real, aber etwas weniger, was es wieder leichter macht ihn zu zerstören. Oder, wenn der andere größer ist als du, dann geht die Angst in dich selbst, daher willst du entweder die Furcht in den anderen legen, oder du leidest an der Angst in dir selbst. Zorn und Angst sind immer gemeinsam geboren. Ohne Angst hättest

du keine Wut. Was ist also der Punkt am zornig sein? Zorn macht, was der andere Mensch tut, sehr stark real; er macht deine Position sehr stark real und du willst, dass sie aufhören mit dem, was sie tun und tun, was du denkst, dass besser ist. Du könntest über Ungerechtigkeiten in der Welt wütend sein, aber selbst wenn es ein 'gerechtfertigter Ärger' mit einer 'guten' Motivation ist, er basiert auf dieser stabilen Konzeptualisierung.

Stolz und Eifersucht

Stolz und Eifersucht breiten sich dann von Blötheit, Anhaftung und Wut aus. Stolz ist ein selbstbezogener Zustand, in dem man sich allein durch seine Existenz berechtigt fühlt: *'Ich existiere, ich bin ein besonderer Mensch und deshalb solltest du mir dienlich sein.'* Es bedeutet, das Objekt soll sich zum Subjekt hinwenden, wegen der besonderen Qualitäten des Subjektes. Das lähmt die Freiheit vom Subjekt, sich zum Objekt hinzubewegen. Eines der Probleme von Stolz ist, du musst aufpassen, keine 'Erwartungen zu enttäuschen'. Denk an eine Gruppe sechzehn-, siebzehnjähriger Mädchen, die Freitagabend ausgehen. Sie haben ihre Heels an, ihre kurzen Röcke und volles Make-Up. Sie sind sich alle ihrer selbst bewusst und jeder anderer und dem Eindruck, den sie erzeugen. Tatsächlich sind alle wirklich irgendwie stolz, weil ihre Körper gut aussehen und sich ihr Leben ausdehnt – schöne Dinge werden ihnen widerfahren. Aber es ist sehr zerbrechlich; es ist auf keiner soliden Basis. Stolz vergleicht sich ständig mit der Situation anderer Menschen, weil Stolz ist, wenn deine gesamte Identität nach außen zur Oberfläche gerichtet wird, Stolz an der Erscheinung, Stolz auf Qualifikationen und so weiter. Weil er an einer Oberfläche ist, kann er sehr leicht verbeult und zerkratzt werden, weil er im ständigen Vergleich dazu steht, wie andere Menschen sich selbst präsentieren.

Eifersucht ist ein Zustand in dem du denkst, dass jemand anderer bekommt, was du haben solltest und daher ist sie eine Erweiterung von Stolz. Sie ist auch eine Erweiterung von Verlangen, weil sie eine Empfindung ist, dass was ich habe, bei mir bleiben sollte. Da ist eine Verärgerung und Belästigung von anderen Menschen, die nehmen, was ich haben sollte und auf diese Weise ist sie auch mit Wut verbunden. Sie ist, natürlich, in Dummheit begründet, weil sie eine Wahrnehmung hat, dass alle Dinge stabil sein sollten. Wenn ich hart gearbeitet habe, um eine Situation zu erreichen, sagen wir bei der Arbeit, und dann herausfinde, jemand den ich nicht achte, wurde mir vorgesetzt. Das wird Menschen sehr eifersüchtig und auch neidisch machen. Gewöhnlich sagen wir in Englisch, Neid ist eine zweiseitige Beziehung; wir sind auf einen anderen Menschen neidisch.

Eifersucht ist trianguliert, wo was du wolltest, von jemand anderem genommen wurde. Aber Neid und Eifersucht sind oft sehr, sehr nahe. Was Eifersucht verursacht ist Unbeständigkeit, weil es mit einer Wahrnehmung von Vorhersage und Anspruch verbunden ist. Dinge verändern sich. Das Energiefeld, das wir bewohnen, ist sehr verwundbar. Manche Menschen können einem Partner begegnen und starkes Verlangen für ihn für den Rest ihres Lebens empfinden. Andere Menschen haben sehr viel veränderlichere Zustände von Verlangen und werden leicht von jemand anderem gefesselt, daher bewegen sie sich hin und her. In solchen Situationen kann Eifersucht sehr schnell entstehen.

Aber eines ist sicher, für die meisten Menschen sind die meisten Aspekte ihrer Leben sehr unbeständig. Also lautet die Frage, wenn du deine Energie und tatsächlich deine Identität in einen anderen Menschen hineinlegst, sodass du sagst *'Wer ich bin, ist jetzt in dich investiert'*, wirst du eine Geisel des Schicksals. Während sich die Welt ändert, wirst du dahin kommen, dich von der Person verfolgt zu fühlen, von der du dachtest, sie wird dich retten.

Pluralistisch in unserer Verwirrung in Samsara; pluralistisch in unserer Manifestation in Erleuchtung

In Begriffen dieser fünf Gifte, kannst du sie als Aspekte oder Zustände von dir selbst betrachten, wie Sub-Persönlichkeiten. Die fünf Buddhas in ihrer Transformation sind auch Aspekte der Buddha-Natur. Das heißt, dass wir niemals singular sind, wir sind immer pluralistisch. Wir sind pluralistisch in unserer Verwirrung in Samsara und wir sind pluralistisch in unserer Manifestation in Erleuchtung. Der Buddha ist nicht eines, der Buddha ist die Integration, oder die Manifestation dieser fünf Buddha-Familien. Deshalb gibt es in den Mandalas von Erleuchtung verschiedene Götter mit vielen verschiedenen Funktionen, die alles Aspekte von einem selbst sind. Die zentrale Figur im Mandala bewegt sich nicht, aber auf den äußeren Rändern sind viele, sich bewegende Figuren, Boten, die hin und her laufen. Das ist wie unsere eigene Natur, vollkommen ruhig in der Mitte und voller Aktivität an der Außenseite. Aber wenn wir das nicht verstehen, wenn wir das nicht realisieren, was wir dann haben, sind diese fünf

Hauptqualitäten.

Oft erleben wir Ärger und Dummheit als Langeweile, als Ausflucht, als einen Energieverlust, Depression, Hoffnungslosigkeit. Viele weitverbreitete psychologische Dinge sind Aspekte von Dummheit; sie müssen einfach mit dem Territorium mitgehen. Du weißt nicht, wer du bist, du weißt nicht, was zu tun ist, aber du musst etwas tun. Es ist eine Art Entropie, wo die Energie rausblutet. Es ist wie be-ruhigt sein; da ist kein Lung, kein Prana in der Atmosphäre. Viele, viele Menschen leiden an diesem Zustand. Es Depression zu nennen und mit Prozac zu behandeln hilft nicht wirklich. Selbst ein psychologisches Gespräch hilft nicht notwendigerweise, wenn es nach einer Ursache sucht: *'Oh, du fühlst dich depressiv, weil dich deine Mutter nicht liebte; du bist depressiv, weil du zwei Jahre lang im Krankenhaus warst im Alter von drei Jahren...'* Gemäß Dharma entstehen diese Zustände aus fundamentaler Entfremdung. Wir sind alle aus dem Paradies vertrieben; wir wandern alle in Babylon. Wir wissen nicht, warum wir hier sind, wir wissen nicht, worum es geht, noch können wir einen Weg heim finden, weil ein Schleier, eine Leinwand der Ignoranz den Weg zurück bedeckt. Alles was wir tun können, ist uns vorwärts zu bewegen, aber wir wissen nicht warum und weshalb.

Empfehlung an James von seiner Mutter

Als ich ein kleines Kind war, stellte ich meiner Mutter viele Fragen und sie antwortete: *'James, du denkst zuviel. Du wirst niemals glücklich sein, wenn du zuviel denkst.'* In gewisser Weise hat sie schon recht; sie denkt nicht zu viel und sie ist glücklicher, als irgend jemand anderer, den ich kenne [Lachen], weil sie einen Weg gefunden hat, mit einfachen Dingen zufrieden zu sein; im Garten arbeiten, kochen, jetzt einfach in einem Stuhl sitzen. *'Wie geht es dir Mama?' 'Sehr gut.' 'Machst du irgenwas?' 'Nein, ich mache gar nichts, mir geht es einfach sehr gut.'* [Lachen]

Aber für die meisten von uns ist das Leben nicht so. Wir müssen Sachen erledigen, wir haben eine Art von Geschäft. Versuchen wir zu verstehen, ist es unmöglich schlau daraus zu werden, daher legen wir unsere Energie in falsche Lösungen, selbst wenn wir wissen, sie sind nicht real. Also bekommst du vom Zustand der Dummheit, Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit eine Menge an Aktivität zu tun, was die anderen vier Gifte sind.

In England gibt es zum Beispiel im Moment eine große Welle von selbst-schneiden (ritzen), insbesondere unter jungen Mädchen. Es ist sehr, sehr verbreitet. Ich arbeite an einem Forschungsprojekt mit, das versucht junge Frauen zu erkennen und ihnen zu helfen, die sich an der Unfall- und Notaufnahme anmelden, die sich selbst geschnitten haben. Gewöhnlich wollen sie überhaupt nicht mit einem Psychiater reden; sie wollen sehr, sehr schnell zur Tür raus. Diese jungen Frauen und auch Männer, in manchen Fällen, fühlen sich außer Kontrolle, deshalb schneiden sie sich selbst. Augenblicklich fühlen sie sich besser, aber später fühlen sie sich vielleicht schuldig und schlecht, deshalb ist es nicht ungewöhnlich für sie, dann eine Heißhungerattacke zu haben, oder sich zu betrinken und sich dann wieder selbst zu schneiden. Das ist ein Kreislauf der herum und herum gehen kann...

Aus einer buddhistischen Sichtweise ist die Wurzel dieses Benehmens Dummheit. Da ist ein Verlangen nach Linderung des unangenehmen Zustandes, gemischt mit Zorn, das auf den Körper umgeleitet wird. Im Zustand des Schneidens herrscht tiefgreifende Dummheit, oft verbunden mit einer Art von Glücksgefühl, von einfach weggetreten zu sein. Hinterher gibt es einen Zustand von Unordnung, von Schuld und besonders die Angst, zum Arzt gehen zu müssen, um genäht zu werden. Und dann ist da wieder ein Gefühl der Depression, und Runde um Runde gehen diese Dinge weiter.

Wenn du auf psychologische Muster schaust, können sie alle innerhalb dieser fünf Gifte erklärt werden. Nichts ist außerhalb von ihnen. Viele Menschen haben eine starke innere Kritik, was heißt, dass sie niemals etwas, vom Anfang bis zum Ende, einfach völlig genießen können. Sie haben einen Mangel an echter Befriedigung. Wenn du den 'Gestalt' Kreis kennst, dann kannst du sehen, wie die Bewegung vom Kontakt zur Befriedigung unterbrochen ist durch die Retrofektion der kritischen Stimme. In einfachen Worten heißt das, dass der Aspekt von Wut als eine ich-zu-ich Position in uns erscheint: *'Ich mache mich selbst nieder... ich bin unzufrieden mit mir selbst.'* Statt das die Unzufriedenheit als meine Erfahrung erscheint, ist es so, als wäre jemand in meinem Kopf, der mir sagt, dass ich mehr tun könnte, oder ich hätte es besser machen können, oder warum war ich so dumm, oder all diese kritischen Gedanken, die sehr, sehr übelich sind.

Das ist die Qualität von Wut – gegen das Selbst gerichtete Wut und das ist sehr machtvoll zur Zeit in

den westlichen Ländern. Die Hauptsache ist, dass ohne einem äußeren Fokus für deine Aggression, oder wenn du dich für deine Aggression schämst, kann sie sehr leicht gegen dich selbst gerichtet werden. Die meisten Menschen haben Eltern, die hin und wieder böse oder gereizt mit ihnen als Kinder waren. Selbst wenn das, was die Eltern machten, nicht extrem war, hat das Kind in seiner ungeformten, nackten Schutzlosigkeit es als sehr brutal erlebt. Es hat nicht nur im Moment selbst auf es eingewirkt, sondern es verinnerlicht diese elterliche Stimme, die dann ein Teil des eigenen inneren Repertoires wird und dann auf es einwirkt. Das ist eine psychologische Lesart, aber natürlich sind die fünf Gifte das, womit wir geboren wurden. Wenn wir in die Gebärmutter unserer Mutter eintreten, bringen wir die Basis dieser fünf Gifte mit uns. Das Potential der Wut ist da, wenn das Benehmen des Kindes die Eltern provoziert. Der Grund, warum der Elternteil eine zornige Reaktion zeigt, ist, weil es diese Stimme bereits verinnerlicht hat und sie für ihn lebendig wird. Sie haben bereits das Potential für Wut in sich.

Es ist sehr wichtig, die kritischen Stimmen zu verstehen, weil sie sehr störend sind. In der tantrischen Tradition werden sie als Dämonen verstanden. Viele Kulturen sehen den Feind immer außerhalb; in unserer europäischen Kultur sehen wir den Feind oft innerlich. Wir glauben im Allgemeinen nicht an lokale Gottheiten, die Probleme für uns machen. Wir glauben im Allgemeinen nicht an Magier, die einen Zauber über uns aussprechen könnten. Wenn du dich für einen Job bewirbst und ihn nicht kriegst, ist dein erster Gedanke wahrscheinlich nicht, dass jemand einen Fluch über deine Familie gelegt hat, wie Menschen in vielen Kulturen denken würden. Sie würden denken, es gibt einen äußeren Zusammenhang der Steuerung. Wir sehen es als innerlich. Wir sind eine schuld-basierte Kultur und neigen dazu zu glauben, dass der Fehler in uns selbst liegt und deshalb müssen wir uns mehr anstrengen. Tatsächlich könnten wir uns sogar selbst bestrafen, oder machen es uns schwerer als Bestrafung. Wenn du anfängst zu denken *'Es ist alles meine Schuld'*, wenn du dann einen Fehler machst, wird der Fehler, anstatt ihn einfach in seiner schlichten, anschaulichen Form zu sehen, als Beweis für deine Dummheit genommen.

Es könnte hilfreich sein, dir ein Bild über dein inneres Repertoire zu machen, sodass du ein gewisses Gespür kriegst, wie deine Eifersucht wirkt, wie deine Dummheit wirkt, wie deine Wut wirkt... Vielleicht schreibst du ein paar Gedichte darüber, oder machst ein paar Bilder darüber. Wenn du meinst, du kannst nicht zeichnen, kannst du einfach Bilder aus einer Zeitschrift schneiden, eine Art Collage, die die Dinge darstellt. Es ist sehr hilfreich, sie ins Leben zu bringen. In der tibetischen tantrischen Tradition haben sie Dinge ins Leben gebracht und sie werden in der Form verschiedener Arten lokaler Gottheiten und Dämonen gezeigt. Aber wir sind keine Tibeter und gewöhnlich, wenn Leute die Namen dieser Art Dämonen nennen, bedeutet es nicht viel für sie, es klingt nicht richtig. Für Tibeter klingt es sehr richtig, weil, als sie kleine Kinder waren, erzählten ihnen ihre Mütter über diese Dinge. Sie sagten: *'Du bist besser vorsichtig und gehst nicht da raus, geh nicht auf den Hügel, mach das nicht... oder ein Dämon wird dich fangen und dir schlimmes antun.'* Das waren große, große Dämonen und sie wussten darüber Bescheid; wir wissen nichts über diese Dinge.

Es ist wichtig mit der Energie zu arbeiten, wenn du etwas bewirken willst. Wenn du ein Symbol nimmst, das keine triebhafte Beteiligung hat, für dich energetisch nicht lebendig ist, dann wird es überhaupt nichts umformen! Der Arbeitsplatz ist in der Hitze der Erfahrung, wenn du also deinen inneren Kritiker in deinem Kopf fängst, willst mit ihm hier und jetzt eine Beziehung haben. Du willst verstehen, was es ist und es, wenn möglich, in die Welt bringen. Du kannst eine kleine Box machen, eine alte Schuhschachtel und baust ein kleines Haus für deinen Kritiker; du kannst ein Haus für deinen Stolz bauen; du kannst ein Haus für deine Eifersucht bauen und dann kannst du hingehen, sitzen und einen Plausch mit ihnen haben. Weil, musst du wissen, sie sind auf deinem Gehäuse. Sie kommen über deine Schulter und sie erwischen dich und sie sprechen durch dich, ohne dass du auch nur davon weißt. Die meiste Zeit bemerken wir es erst nach begangener Tat. Aber wenn du akzeptierst *'Das ist ein Teil von mir, kein plötzliches, zufälliges Eindringen'*, wenn du es anerkennen kannst, dann kannst du anfangen, einen Dialog mit ihm zu führen. Durch das Bewegen des Einstellungs-Feldes, steigerst du das Bewusstsein davon, dann beginnst du seine dynamischen Qualitäten zu erfahren, infogedessen du anfangen kannst, es durch die Praxis zu integrieren.

Frage: Ich erinnere mich, vor Jahren hast du mir gesagt, ich soll ein Bild von meinem inneren Kritiker machen, es auf ein Bord stellen und ihm ab und zu eine Tasse Tee anbieten. Dann, wenn mein innerer Kritiker lauter redete, sollte ich sagen: *'Verswinde! Du hattest deinen Tee!'*. Natürlich machte ich es nicht, aber ich dachte darüber nach und ich erzählte vielen, vielen Menschen darüber. Was sie sagten, war: *'Oh, ja! Gute Idee!'*. Aber machte es irgendwer? Vielleicht nicht! Also glaubten wir nicht wirklich, es würde funktionieren und damit etwas effektiv sein kann, muss es da nicht in unsere unterbewussten

Überzeugungen eintreten?

James: Deinem inneren Kritiker wurde mehr Macht gegeben, als meinem guten Rat! Wir können uns für diese Dinge genießen, die immer da sind, aber diese Dinge sind Teil von uns. Jeder hat Wut, jeder hat Eifersucht und dennoch versuchen wir irgendwie so zu tun, wir hätten sie nicht.

Niemandes Ich ist sicher. Es ist, weil das Ich nicht sicher sein kann, dass Tibeter dazu neigen ein bisschen glücklicher zu sein, als westliche Menschen. Ist es, dass sie wirklich verstehen, dass das Ich nicht sicher sein kann, sodass sie nicht erwarten, dass es sicher ist, während wir in unserer Kultur vom Ich erwarten, die sichere Basis unserer Identität zu sein? Wenn es das nicht ist, denken wir, etwas ist falsch mit *uns*. Wir schauen auf andere Menschen und sie scheinen in Ordnung zu leben; sie fahren ein schönes Auto, sie scheinen genau zu wissen, was was ist. Aber natürlich, wenn du mit diesen Menschen sprichst, wissen sie gar nichts! Sie können nichts über die Bedeutung des Lebens sagen; sie wissen auch nicht, wer sie sind. Es ist nur eine Illusion. Deshalb ist es wichtig, proaktiv, absichtlich den Dharma über dich hinaus zu erweitern und die Welt zu analysieren und zu sehen, dass jeder voll Scheiße ist. Es gibt niemanden, der keine Scheiße in sich hat. Wer dreht und windet sich nicht in der Täuschung? Niemand. Deshalb schikaniere dich nicht selbst, indem du dir vorstellst, andere Menschen sind besser als du.

Es hat keinen Sinn Zuflucht zu Kuntu Zangpo zu nehmen und Dzogchen praktizieren zu wollen, wenn du glaubst, du bist grundsätzlich fehlerhaft. Alle fühlenden Wesen haben Buddha-Natur, die von Anfang an vollendet ist und alle fühlenden Wesen sind voll Scheiße. Es gibt keinen Widerspruch zwischen den beiden Aussagen. Die Scheiße ist an der Oberfläche. Wenn du die Wurzel verstehst, ist die Scheiße in Schokolade verwandelt. Wenn du die Wurzel nicht verstehst, hast du nur Scheiße plus der Vortäuschung, dass da keine Scheiße ist, deshalb bedeckst du die Scheiße mit einem goldenen Blatt! Wir, die wir den Dharma praktizieren, müssen wissen, dass andere Menschen total im Arsch sind, sonst wären unser Bodhisattva-Gelübde bedeutungslos, weil wenn *jeder* bereits sortiert ist, wen werden wir dann retten? [Lachen]

Das Bodhisattva-Gelübde ist auf der Idee begründet, dass Menschen in Schwierigkeiten sind. Sie denken nicht, sie sind in Schwierigkeiten – sie geben vor, nicht in Schwierigkeiten zu sein – aber sie *sind* in welchen. Es geht nicht darum, Menschen zu beleidigen; es geht darum, die Natur der Dummheit zu verstehen. Dummheit heißt nicht, dass Menschen nicht intelligent sind, Nuklear-Physiker, Raumforschungs-Wissenschaftler – diese Menschen leiden auch an buddhistischer Dummheit. Manche von ihnen haben drei Dokortitel; sie haben einen Verstand, der unglaubliche Dinge berechnen kann. Sie können die erstaunlichsten Theorien über den Kosmos bereithalten, aber das bedeutet nicht, dass sie die Natur ihres eigenen Geistes verstanden haben.

Es ist wichtig, nicht zusammenzufassen, nicht kognitive Intelligenz und Gewahrsein miteinander zu vermischen. Du kannst ein sehr einfacher Mensch sein und nichts über Philosophie wissen und dennoch sehr bewußt sein. Du kannst deine eigene Natur erkennen, ohne lesen oder schreiben zu können.

Es ist sehr wichtig diese fünf Gifte zu verstehen und zu verstehen, wie sie in deiner Existenz funktionieren. Wenn du sie als beschämend ansiehst, wirst du dann, wenn sie auftauchen, versuchen sie zu manipulieren, um dich vor ihnen zu schützen, um sie vor anderen Menschen zu verbergen und das würde im Wege stehen, mit ihnen zu arbeiten. Im Dzogchen sprechen wir darüber, mit Energie zu arbeiten. Aber Dinge sind nur durchführbar, wenn du deine Hände drauflegen kannst. Wenn dir jemand ein Stück Hundescheiße gibt, musst du es in deine Hände nehmen? *'Nein. Es ist eklig.'* Und nun, wie wirst du damit arbeiten? Du musst es als durchführbar sehen, du musst denken: *'Das ist mein Geist. So wirkt die Energie meines Geistes.'*

Um das zu tun, musst die fünf Gifte von ihrer Giftigkeit entgiften. Was sie in Wirklichkeit giftig macht ist, dass wir sie ablehnen und im sie ablehnen werden sie viel größer, als sie wirklich sind. Es ist immer dasselbe. Menschen haben ein Trauma, worüber sie in der Therapie nicht sprechen können. Es erscheint ihnen riesig und gewaltig, aber wenn sie dann schließlich darüber sprechen können, ist es gar nicht so groß und dann kann es normalisiert und integriert werden. Unsere Gedanken und Gefühle werden, Moment für Moment, viele verschiedene Formen zeigen, aber diese fünf Gifte, diese fünf Familien von Schwierigkeiten sind eine Möglichkeit das Material zu ordnen.

Warum sollte mich meine Traurigkeit zum Essen veranlassen? Viele Menschen essen als Trost.

Manchmal lässt die Traurigkeit des Herzens, Menschen zu viel reden. Manchmal macht uns die Traurigkeit des Herzens völlig still. Also geht es darum, dich selbst zu beobachten, zu beobachten, wie du funktionierst. Dich selbst zu fragen 'Wie?' ist ein Mittel, die Kette der Geschehnisse aufzuspüren, daher geht es beim 'Wie' immer um die Dynamik einer Situation. Wenn du die Frage 'Warum?' stellst, wirst du dir sehr wahrscheinlich eine falsche kausale Situation ausdenken, aber wenn du mehr auf die Frage 'Wie?', 'Wie entsteht das?' schaust, dann hast du eine objektivere, oder klarere Beschreibung der verschiedenen Faktoren und du kannst den Fluss der Energie sehen; sehen, dass es nur Muster von Energie sind, die in Menschen entstehen.

Wir alle haben Anteil an diesen fünf Giften, weshalb im tantrischen System, wenn du eine Initiation in ein großes Mandala erhältst, werden dir die Augen verbunden und mit verbundenen Augen wirfst du etwas – es gibt viele Dinge, die du werfen kannst – in das Mandala. Der Bereich des Mandala, wo das von dir geworfene Objekt landet, zeigt die Reinigung eines bestimmten Giftes durch diese Praxis an. Das wird dann die Ausrichtung deiner Verbindung zu dieser Praxis. Zu anderen Zeiten und in verschiedenen Initiationen wird deine Blume, oder was immer es ist, in verschiedenen Bereichen des Mandalas landen, weil sich unsere dominanten Emotionen herum bewegen. Manchmal sind wir zornig, manchmal in einem Zustand der Dummheit, zu andern Zeiten in einem Zustand des Verlangens. Diese Dinge geschehen, wir wissen nicht genau warum. Deshalb versuche zu erkennen, welche Funktion für dich dominant ist und versuche zu verstehen, wie es funktioniert – es nicht kritisieren, es nicht als Fehler sehen, sondern es als Erinnerung an dich selbst sehen, dass du nicht klar bist.

Die Tatsache, dass du auf dich selbst wütend bist, ist ein Zeichen, dass dein Geist nicht klar ist. Die Tatsache, dass du in Eifersucht gefangen bist, ist ein Zeichen, dass du nicht klar bist. Also verwende den Schmerz der Emotionen als eine Erinnerung, dich der Praxis zuzuwenden. 'Oh, ich werde davon gefesselt.' Entspanne in die Aus-Atmung und beobachte die Emotion nur auf eine sehr offene Art. Auf die Weise ist es, glaube ich, sehr hilfreich, weil wenn du anfängst alles in Raum integrieren zu können und wenn du das kannst, dann fängt die Praxis von Dzogchen wirklich an, bedeutungsvoll zu werden.

Wie es in '**Aus dem Handgepäck eines tibetischen Yogi**', der deutschen Ausgabe von '**Simply Being**' heißt: '*Manche Meditierer denken, sie können nicht meditieren, weil ihr Geist voll Wut ist. Versuche nicht, dich gegen deine Wut zu wehren, mache dir keine Sorgen über deine Wut, bleibe einfach präsent mit deiner Wut, wenn sie entsteht.*'. Aber um das tun zu können, musst du wissen, was Wut ist, musst du sie in ihrer unveränderten Form sehen können und mit ihr präsent sein. Wenn die Wut dich gepackt hat, kannst du die Praxis nicht machen.

Teepause? Wenn wir dann zurückkommen, laßt uns noch etwas Praxis machen und dann gibt es vielleicht ein paar letzte Fragen, die du klären willst.

[Nach der Pause einige Fragen, Kommentare und Antworten, die hier nicht enthalten sind.]

Ok, machen wir zum Abschluss ein bisschen Praxis? Jetzt werden wir die drei Aa's machen.

[Praxis und Widmung]

So, jetzt kommen wir zum Ende unseres kurzen Zusammenseins. Wir werden auf unseren verschiedenen Wegen weg sein. Ich hoffe, wir alle haben eine sichere Heimreise und, dass ihr einen gewissen Nutzen in den Dingen findet, die wir hier gemeinsam gemacht haben und, dass ihr einen Weg findet, sie in eurem Leben anzuwenden. Es ist sehr schön, zusammenkommen zu können und zu praktizieren und ich genieße diese Begegnungen sehr.

Ich möchte Eva danken, unserer Hauptorganisatorin und auch Leiterin der Bewegungs-Sessions, die wundervoll waren. Danke all den anderen Menschen, die beteiligt sind durch Aufnehmen, Transkribieren und einer Menge ungesehener Aktivitäten, weil diese Dinge wirklich wichtig sind. Es ist wichtig, dass wir miteinander beteiligt sein können, um zusammenzuarbeiten und etwas Nützliches zu tun. Vielen Dank.