

DIE DZOGCHEN SICHTWEISE IM TIBETISCHEN BUDDHISMUS

AUF GRUNDLAGE EINER REDE VON JAMES LOW IM WATKINS BUCHLADEN, LONDON

26. APRIL 2018

Transkript Martin Lineham

Revision Barbara Terris und James Low

Übersetzung in's Deutsche A. Bihler

www.youtube.com/watch?v=1wffx-1uiXk&t=2164s

und

www.watkinsmagazine.com/tibetan-buddhism-and-non-duality-by-james-low

Es ist mir eine Freude, hier zu sein. Ich werde eine kurze Einführung in das Verständnis der Natur des Geistes von Dzogchen und tibetischem Buddhismus geben und aufzeigen, inwiefern dessen Wirkung ermöglicht, mit der Welt im Reinen zu sein.

'Dzogchen' heißt Große Vollendung und weist darauf hin, dass von Anbeginn alles in sich selbst Vollständig ist. Das soll heißen, dass jeder Moment perfekt ist, gerade so wie er ist, aber unperfekt, wenn im relativistischen Bezugssystem betrachtet. Eine faule Tomate beispielsweise ist das perfekte Beispiel einer faulen Tomate. Sie mag nicht die leckere Tomate sein, die man essen möchte. In unserem normalen, dualistischen Bezugsrahmen von gut/schlecht, richtig/falsch, können wir gut und gerne sagen "Die ist ekelhaft, die will ich nicht essen.", aber wenn wir uns dem öffnen, wie es aus sich selbst heraus ist, dann sehen wir nur das. Sie ist nur das und könnte gar nichts anderes als das sein.

Auf Basis dieses Verständnisses können wir sehen, dass so einiges unseres Tuns im Leben auf Transformation fokussiert ist. Hier gibt es zwei Aspekte: zum einen das Bemühen ein anderer zu werden, als der wir sind - ein Trugbild in dem wir uns entfernen von dem, wo wir eigentlich gerade Moment für Moment sind, und versuchen uns selbst als ein besseres Bildnis der Idee unserer Selbst zu schaffen. Der zweite Aspekt besteht darin, ebendiese Haltung auf die Welt um uns herum anzuwenden, zu urteilen was hier ist, andere Möglichkeiten auszumalen, Änderungen durchsetzen, weil wir die Ressourcen dafür haben. Auf schmerzhaft Weise wissen wir aber, dass alles Neue und Bessere mit seinem eigenen Problemkomplex daherkommt. Darüber hinaus sind beide Aspekte künstlich und temporär, denn was immer wir konstruieren, hat einen Anfang und wird ebenso ein Ende haben.

Der Fokus des Dzogchen Verständnisses gliedert sich in Ansicht, Meditation, Aktivität und Resultat. Die Ansicht beinhaltet die Erkenntnis des Geistes, soll heißen unseres Geistes, von Anbeginn nicht zu sein, was wir denken, dass er ist. Wie ein Schleier wurden Gedanken zum zwischengeschalteten, interpretierenden Mittel, das seinen eigenen Grund verbirgt. Unser Geist an sich ist pur und nackt. Er ist leer und offen wie ein Spiegel und seine Klarheit erfährt keine Verbesserung durch den Schleier dualistischer Konzepte. Obwohl diese Konzepte nichts anderes als Klarheit selbst sind, scheinen sie sie zu verschleiern aufgrund von unserer Unkenntnis unseres Geistes wie er ist.

In einem Spiegel erscheinen viele verschiedene Reflektionen. Diese Reflektionen können schön sein oder hässlich, scheinbar dauerhaft oder vergänglich. Wie auch immer die Eigenschaft dieser Reflektion ist, der Spiegel ist nicht beschädigt, nicht berührt. Nehmen wir zum Beispiel den Rückspiegel eines Autos – während du die Straße entlangfährst, zeigt er Reflektion um Reflektion um Reflektion. Die Offenheit und Leerheit des Spiegels sind es, die den Bilderfluss ermöglichen. Ein Gemälde ist nicht so; ein Teller mit Essen ebenfalls nicht. Das Gemälde limitiert das Potential der Leinwand so wie unsere Fixiertheit auf einen scheinbar inhärenten Wert unserer spezifischen Gedanken uns blind macht für das unbegrenzte Potenzial unseres Geistes.

Wenn wir etwas haben, dann scheint es in seiner Form zu sein, mit seinen Eigenschaften und so weiter; es scheint eine eigene Substanz zu haben. Es existiert nach dem „Faktum“ seiner Existenz und sein Name scheint diese Existenz bloß anzuerkennen.

Diese scheinbare Selbst-Existenz einer Einheit, welche man selbst sein kann, oder andere Wesen, Bäume, Teetassen, alles andere, erlaubt die Aufnahme einer Position in Bezug auf andere Dinge. Das führt dazu, dass wir relativieren, meinen dies sei besser als das, das ist älter als das, neuer etc. Das machen wir, weil wir nach Phänomenen greifen als wenn sie ihre eigene individuelle Identität besäßen. Wenn all diese Dinge in und aus sich selbst heraus zu existieren scheinen, veranlasst uns das zum Vergleichen und in Gegensatz zueinander Stellen, dann in Annehmen oder Abweisen, um von der Menge Zeugs dem wir begegnen nicht überwältigt zu werden und um uns in unserer allzeit wandelnden Erfahrung unseres Selbst eine Art von Definition hineinzubringen. Wenn wir jedoch sehen, dass der Geist pur und frei von irgendwelcher definierenden Essenz oder Substanz seiner selbst ist, dann sind wir von der Täuschung befreit, dem reale Existenz beizumessen. Unser Geist ist offen und leer in sich selbst und doch erlaubt sein Spiel oder seine Bewegung oder seine Energie das Auftauchen einer Vielzahl an Erfahrungen. Unser Geist ist leer, glänzend und immer-wandelnd. Diese Nichtdualität ungeborener Offenheit, diese unentwegte Darstellung ist der Grund unserer uranfänglichen Freiheit.

Dzogchen ist in Harmonie mit der buddhistischen Lehre des mittleren Wegs, weder Eternalist (denn wir können keine fixen, über die Zeit andauernde Substanzen finden) noch Nihilist (denn Wesen und Dinge verschwinden nicht für immer spurlos) zu sein. Dzogchen deutet auf die offene, leere Bewusstheit hin, die energetische Muster in ständig abänderlicher Darstellung offenbart.

Unser Leben manifestiert sich als die Unmittelbarkeit von Erfahrung. Wer ist diese Erfahrung? Eigentlich würden wir sagen, *„Das bin ich, Ich existiere und scheine in diesem Körper zu sein, dies ist mein Heim. Ich schaue nach draußen durch meine Sinnesorgane und habe viele verschiedenen Erfahrungen.“* Der

Startpunkt dafür würde sein: *Ich bin jemand und als jemand bin ich immer irgendwo, immer mit etwas beschäftigt. Außerdem bist du anders als ich.*“ Mit diesem Glauben glauben wir, dass die Welt in bestimmten Positionierungen lokalisierbar ist und dass die Phänomene, auf die wir stoßen, verschieden lang andauern. Einige scheinen lange anzudauern, andere nicht so lange. Während wir diese ‚wundervolle‘ Analyse formulieren um dem was vor sich geht einen Sinn zu geben, bekommen wir häufig nicht mit, dass wir uns selbst Geschichten erzählen. Wir erfinden, was wir wahrzunehmen zu scheinen.

Wir beginnen mit der Annahme, *„Ich bin in mir drin und du bist außerhalb von mir. Du existierst und du hast deine Geschichte, warst an einem bestimmten Ort geboren, und deine Eltern waren soundso, du bist auf jene Art von Schule gegangen...“* Dieses Gebäude von Identitäten meiner selbst und anderer ist genau genommen ein Konstrukt, das Schicht um Schicht, Jahr um Jahr aufgebaut wurde. Auf einem generellen Niveau wissen wir, dass das wahr ist. Wir wissen, dass wir nicht sind, wer wir einst waren, dass unsere Eltern sterben, dass unsere Kinder groß werden und ausziehen – und doch bleiben wir bei der Fantasie der Verlässlichkeit und Vorhersehbarkeit unserer selbst und allem um uns herum. Aufgrund der Ignoranz des Moment für Moment stattfindenden Wandels, sind wir schockiert über die scheinbaren Eingriffe von Klimawandel, Kriegen, Hungersnöten und so weiter.

Auf welchem Grund stehen diese Glauben und Interpretationen? Wenn unser ‚Selbst‘ in echter Substanz existierte, dann würde es Verlässlichkeit haben. Wie wir alle nur zu gut wissen, sind wir aber im Grunde unverlässlich. Wir sind wankelmütig, unsere Laune ändert sich alle Nase lang. Wir sind glücklich, wir sind traurig, wir sind enthusiastisch, wir sind gelangweilt. Da passiert eine Menge Fluktuation. Das ist die Gegenwärtigkeit, die phänomenale Erfahrung, wie sie zum Vorschein kommt. Und doch verblenden wir uns selbst denn wir bevorzugen die Einbildung, dass ‚Ich auf eine vorhersehbare Art und Weise existiere‘ und ‚du auf eine vorhersehbare Art und Weise existierst‘. Denn wenn ich weiß wer ich bin und du weißt wer ich bin, dann können wir unsere Begegnungen choreographieren. Einen guten Teil unseres Lebens verbringen wir damit, diese Muster zu erstellen. Und doch sind sie erdacht und stark editiert. Solche Aktivität erfordert eine umfangreiche Kompetenz selektiver Aufmerksamkeit – um diese Faktoren die meine eigene Struktur bestätigen aufzunehmen und die anderen die möglicherweise untergrabenden Faktoren zurückzuweisen. All diese Mühe ist aber unnötig!

Des Geistes Offenheit hat als solche kein Gehalt. Sie ist Basis, Quell und Grund all dessen das aufkommt. Es ist nichts, das greifbar ist, und doch unendlich fruchtbar, immer neue Phänomene generierend. Diese Erscheinungsbilder tauchen im Bewusstseinsraum auf, wie Wolken oder Regenbogen im Himmel auftauchen. Sie stellen dar, sie erscheinen, wenn du aber nach ihnen greifen oder sie in Besitz nehmen möchtest, dann siehst du, dass alles was da ist ein Konzept ist. Die Gegenwärtigkeit dessen, was sich durch die Sinneseindrücke darstellt, ist nicht greifbar. Wenn du es ergreifen möchtest, sagst du Sachen wie *„Oh, dieses Orange hat mehr rot als dieses andere, das mehr gelb hat.“* Egal welche Diskriminierungen wir bezüglich Klängen, Farben, Geschmäckern etc. machen, sie passieren alle auf Basis von Vergleichen und Kontrastieren. Du kannst Dinge nur vergleichen oder in Gegensatz zueinander sehen, wenn du sie als separate Einheiten siehst. Wenn wir aber klar und unbeirrbar schauen, kommen wir zur Erkenntnis, dass die scheinbare Dinghaftigkeit der Dinge ein Konstrukt unserer eigenen Geistestätigkeit ist. Unser Geist ist durch seine eigene Kreativität verführt und irritiert. Statt diese magische Darstellung

einfach zu genießen, nehmen wir sie für echt, verschmelzen mit der Subjekt-Identifikation und wählen endlos aus dem scheinbaren Objekt-Aspekt.

Sobald wir wahrhaft sehen mit der Ansicht wie sie durch die Linie übertragen ist, die Ansicht die alle Buddhas teilen, dann sehen wir unseren Geist, der der Grund ist, die Sphäre, die Umwelt in welcher alles auftaucht, in seiner Leerheit kann er nur ungreifbare Phänomene aufkommen lassen. Das ist die grundlegende Nichtdualität von Erscheinung und Leerheit.

Das ist nicht Theorie, nichts Abstraktes. Es ist die konkrete unabänderliche Wirklichkeit unserer Gegenwärtigkeit. Es ist nicht weit entfernt, nichts auf das es abzielen gilt aber jederzeit gegenwärtig genau hier wo wir eigentlich sind. Wenn du nun schaut, sind wir hier in diesem Bücherladen. Der Raum ist nicht groß und während wir uns umschauen tauchen viele, viele Dinge auf. Sofortig tauchen sie auf, nahezu magisch, ganz und gar in einem ungeteilten Feld. Wenn aber unsere geistigen Konzeptualisierungsgewohnheiten anfangen einzuwirken, dann produzieren wir sofort Bilder von dem das ‚da draußen‘ ist. Vielleicht sagen wir *„Die Bücher in diesen Regalen behandeln indische Philosophie, während die Bücher in diesen hier Mythen und Legenden behandeln.“* Die Bücher haben Titel auf ihren Rücken und man kann lesen, dass sie alle sorgfältig gruppiert sind nach Inhalt sodass man leicht weiß, wo was ist. Das machen wir indem wir uns auf Signale verlassen, die mit wahrer Bedeutung verbunden zu sein scheinen. Indem wir Sprache verstehen, indem wir einen Sinn für das semantische Netz entwickelt haben, in dem wir operieren, können wir verschiedene Bedeutungen und Werte einordnen. Wenn ein an Yoga Interessierter in diesen Bücherladen kommt, könnte er direkt dem ‚Yoga‘-Zeichen folgen. Jemand ohne Yoga-Interesse würde das nicht tun.

Es ist Selektivität, durch welche wir zum Individuum werden. Wir nehmen unsere besonderen Gestaltungsmuster auf, indem wir uns für bestimmte Aspekte der Welt interessieren. Wenn wir an allem interessiert wären, würden wir schnell überwältigt, weil unser Gefühl für unsere Identität eine eingeschränkte Kapazität hat. Ich bin dies, weil ich nicht das bin - und indem ich „das“ von „dies“ ausschließe, kann „dies“ nicht „das“ einschließen, ohne aufzuhören, „dies“ zu sein.

Die Tatsache einer scheinbar schier unendlichen Auswahl in unserer Konsumgesellschaft, macht es schwierig, mit unserer eigenen grundlegenden Offenheit präsent zu sein. Sobald du anfängst, die Welt nicht mehr in ihrem offenen und strahlenden Anschein, unzertrennlich vom weitläufigen Grund, zu sehen, steckst du mit Zeugs fest. Dann musst du dein ganzes Leben damit verbringen, Dinge zu sichten und zu sortieren - was in Wirklichkeit nur eine flüchtige Erscheinung ist. Für das Ego-Ich gibt es eine Menge Zeug. Es ist überall, es ist überwältigend.

Aus diesem Grund neigen wir dazu, vieles was passiert auszublenden, um gesund zu bleiben. Wenn wir durch die Straßen von London gehen, gibt es so viele Menschen, so viel Lärm, Chaos, Menschen, die gehen, ohne zu schauen, wohin sie gehen. Also schalten wir unsere Musik an, stecken unsere Kopfhörer rein und schalten ab. Dies ist eine Möglichkeit, unsere eigene Form zu schützen, wenn wir uns selbst erleben in der Bewegung in einer Welt mit anderen Formen. *„Ich muss an dem Gefühl festhalten, dass ich ich bin und weiß, wer ich bin.“* Oder zumindest kann ich darauf bestehen, dass ich derjenige bin, der die vielen Geschichten über mich erzählt und dadurch ein Gefühl der Entscheidungsfreiheit aufrechterhält.

Ich kann verschiedene Versionen von mir erzeugen, die ich bin, und diese Versionen trösten, auch wenn sie keine glücklichen Geschichten sind, denn sie bestätigen, dass ich ich bin und dass ich auf erkennbare Weise existiere. Wenn Sie in der Lage sind, eine nachvollziehbare Geschichte mit Ihnen zu teilen - was ich in diesem Moment hoffe – werdet ihr mir als jemand bestätigt, der an der Welt meiner Geschichten teilnehmen kann. Hier treffen wir uns und finden uns wieder: in Geschichten. Wir sind kommunikative Wesen. Das Schöne daran ist, dass es ein Gefühl der Intimität erzeugen kann, eine Abwesenheit von Einsamkeit. Es ist jedoch ein Preis zu zahlen, da diese Methode der Selbstidentität und Kommunikation die Aktualität der lebendigen Leuchtkraft von sich selbst und anderen verbirgt.

WIE WIR UNS IN DIESER WELT MANIFESTIEREN. DREI ASPEKTE

Aus Dzogchen Sicht gibt es drei Aspekte darüber wie wir eigentlich sind. Der erste ist nicht manifest. Er ist die Offenheit des Geistes, die Leere des Geistes. Die grundsätzliche Präsenz unseres offenen Bewusstseins können wir nicht finden. Sie ist nichts, was wir besitzen. Es ist, wie wir wirklich sind, der unfassbare, allgegenwärtige Grund unseres Seins hier. Offen und leer ist es auch ein unendliches Potenzial als Grundlage für den zweiten Aspekt, die Darstellung von allem, was geschieht. Diese offene Abbildung ist nicht ausgewählt oder bearbeitet; es ist die Klarheit der Unmittelbarkeit des Erfahrungsfeldes. Ihr seid zum Beispiel die Treppe in diesen Raum hinuntergekommen. Hier sind Menschen, viele Formen und viele Dinge geschehen gleichzeitig. Ihr müsst euch kein Bild davon machen, was hier ist; es kommt alles auf einmal. Dies ist die sofortige Klarheit des Geistes, die Offenbarung der Darstellung des unendlichen Potenzials unserer grundsätzlichen Offenheit. Innerhalb dieses strahlenden Feldes tauchen wir als dritter Aspekt auf, die einzigartige Spezifität von uns selbst von Moment zu Moment. Jeder Moment ist einzigartig. Ich wiederhole mich nie. Ich bin keine dauerhafte Sache. In der Unmittelbarkeit der Gegenwart ist jeder Moment frisch. Ich bin dieser blühende Moment, genau dies. Und dann eben das. Jeder Moment ist vollständig, jeder leer von inhärenter Existenz, jeder die Energie des Buddha. Der Reichtum des Aussehens muss nicht nach Konzepten geordnet oder homogenisiert werden. Klarheit ist für diese unendliche Darstellung von wesentlicher Bedeutung, und so bleiben wir entspannt und präsent. Wenn diese drei Aspekte der Offenheit, der Klarheit und der Spezifität freigelegt werden, entsteht eine helle Präsenz, die sich nicht auf Konzepte stützt.

Und dennoch: obwohl alles jeden Moment neu verfügbar ist, wissen wir nicht, ‚was es ist‘ als ‚solches‘, bis wir es verarbeiten, indem wir unseren konzeptuellen Apparat einsetzen und Dinge identifizieren. Bewusstsein braucht diese konzeptionelle Konstruktion nicht. Es ist sofortige Klarheit, sofortige leuchtende Präsenz. Unser gewöhnliches eigenes Ego entsteht jedoch durch Unwissenheit und ermangelt Klarheit. Es muss sich abmühen, Bedeutung zu schaffen, und verlässt sich dazu auf konzeptuelles Wissen. Wir entwickelten dies, indem wir miteinander verglichen und kontrastierten, mochten und nicht mochten und sagten, diese Person sei groß, diese Person habe langes Haar und so weiter. Bei dieser Aktivität haben wir normalerweise das Gefühl, dass wir einfach wahrnehmen, was tatsächlich hier ist. Das Zeug, die Dinge, die nach unserem Verständnis hier sind, werden so wahrgenommen, wie wir gelernt haben, sie gemäß unserer gegenwärtigen Art der Verkörperung wahrzunehmen. Wir verstehen diese Wahrnehmung als eine zutreffende Darstellung dessen, was hier so ist, wie es ist. Darauf aufbauend entwickeln wir dann unsere eigene Meinung zu diesen scheinbar selbst existierenden Dingen. Sie scheinen Sachen zu sein, die an sich und aus sich selbst heraus existieren und daher getrennt von uns zu sein scheinen.

Ist das denn aber wirklich der Fall? Was in seiner Leere auftaucht, ist unfassbar. Es gibt nichts zu ergreifen, nichts, worauf man aufbauen kann. Es ist sofort vorhanden und löst sich sofort auf. Wenn ich also etwas als sehr real oder an sich stark festgelegt betrachte, dann deshalb, weil ich ihm ein inneres Wesen, einen inneren Grund oder eine Selbstdefinition zugeschrieben habe. Es wird vom Bereich der Offenbarung isoliert. Und diese individualisierte Einheit - sei es ein Stuhl oder ein Buch oder eine Person - ist etwas, das ich in ihrer Gestalt erfassen kann. Schon das Ergreifen vermittelt mir ein Gefühl der Macht: *"Ich weiß, was ich tue. Ich weiß, wo ich bin. Ich kann mein Leben meistern."* Wenn diese Dinge scheinbar existieren, können wir sie in verschiedenen Mustern umherschoben. Das ist unsere Freiheit und unsere Kraft. Die Konsistenz dieser Muster und die Tatsache, dass die von mir erzeugten Muster im Allgemeinen für andere Menschen zugänglich und verständlich sind, ermöglicht es uns, in dieser großen *Folie à deux* oder vielmehr im Massenwahnsinn zu leben. Wir sind alle in unserer Vorstellung von wirklich existierenden Wesenheiten gefangen.

Wie wir nur zu gut wissen, erfinden und wiedererfinden wir uns neu, indem wir Veränderungen in der Politik, Veränderungen in der Wirtschaft, Veränderungen in unserem Körper im Laufe der Zeit und Veränderungen in der Lebenserfahrung begegnen, bestrebt die Kontinuität unserer selbst aufrechtzuerhalten. Wir versuchen, einige Aspekte zu finden oder zumindest im unaufhörlichen Fluss des Wandels zu verankern, die wir mit Sicherheit als *"ich und selbst"* bezeichnen können. Wir bestehen immer wieder darauf, dass wir wirklich der sind, für den wir uns halten - ich bin diese Definition, diese Erinnerung, diese Idee. Ich weiß, wer ich bin, indem ich an die Geschichten glaube, die ich über mich selbst erzählen kann. Natürlich erzähle ich verschiedenen Menschen unterschiedliche Versionen meiner Geschichte oder sogar ganz unterschiedliche Geschichten, je nach Alter, Geschlecht und Rolle in meinem Leben. Ich suche Bestätigung und gestalte meine Geschichten für diese Person in dieser Situation entsprechend. Aber wo bleibt die Quintessenz bei all diesen Aktivitäten? Indem ich mich konstruiere, hintergehe ich meine Hoffnung, *"das wahre Ich"* zu offenbaren. Konstrukte sind zufällig und nicht immanent und können daher das Immanente nicht beleuchten. Dies ist der Kern des Problems - ein Problem, das durch keine weitere konzeptionelle Vertiefung gelöst werden kann.

Als Kind begegnet man manchmal der ärgerlichen Tatsache, dass Eltern versuchen, das Kind zu erfinden. Sie haben eine gewisse Vorstellung davon, wer man wirklich ist, und sie versuchen, das dann hinein zu massieren, damit man zu der Person wird, die sie für einen halten. Das beginnt sich mit den Jahren abzuwaschen und wir stellen fest, dass wir, anstatt uns auf andere Menschen zu verlassen, um uns zu sagen, wer wir sind und diese Bedeutung zu verinnerlichen, tatsächlich unsere eigene Bedeutung produzieren können. Wir stellen uns die Welt anders vor, als Basis dessen, was wir als unsere "eigenen Bedingungen" ansehen.

Ist das eine Einbildung, die sich lediglich einen Kommentar ausmalt zu dem, was da ist, oder enthüllt sie etwas Grundlegenderes? Bilden wir uns ein, was hier ist? Wenn wir die Aktualität unserer Erfahrung genau untersuchen und sie uns offenbaren lassen, stellen wir fest, dass wir uns das scheinbare Wesen, das Substantiv, ausdenken, wie auch die Eigenschaften, die Adverbien und Adjektive. Unter einem Substantiv versteht man im Allgemeinen, dass es für etwas steht, das da ist, etwas darstellt, das als solches existiert. Dieses ‚Ding an sich‘ kann dann die Eigenschaften tragen, die ihm zugeschrieben werden. Ah, jetzt wissen wir, wo wir sind! Dies ist dies und das ist das. Unser Glaube an unsere kulturell

geteilten Annahmen verschleiert die Tatsache, dass wir selbst neu auftretende, vergängliche Erscheinungen in "reale" Dinge umwandeln. Dies ist die Frucht unserer geistigen Tätigkeit. Dies ist unsere grundlegende Einbildung, unsere Vorstellungskraft. Dies ist der Motor, der unsere Täuschung, unsere Selbsttäuschung aufrechterhält.

So sagen wir, *"Das ist ein Apfel, ein vorzüglicher Apfel."*

— Wo ist der Apfel?

— Nun, er ist hier.

— Aber wo ist er?

— Er liegt auf dem Teller.

— Wie kam er auf den Teller?

— Nun, er kam in einer Tüte.

— Woher kommt er?

— Aus dem Laden. Und er kam vom Lieferanten und er kam vom Baum, der aus einem Samen entstand...

Der Apfel ist jederzeit irgendwo; nie findest du einen Apfel ganz selbst. Das ist unmöglich. Alle Dinge, Formen, Erscheinungen entstehen voneinander abhängig in Verbundenheit. Es gibt keine individuellen Sachen, die nicht wirklich abhängig sind von und eingebettet sind in das bewegliche Netz der sie unterstützenden Faktoren.

Wir sind auch immer irgendwo. Im Moment sind wir hier in dieser Buchhandlung. Um halb acht sind wir draußen auf der Straße und unsere Wege trennen sich. Wir werden in verschiedene Richtungen gehen, aber jeder von uns wird immer irgendwo sein. Das heißt, das Selbst und seine Umgebung sind untrennbar miteinander verbunden. Subjekt und Objekt sind untrennbar miteinander verbunden, da sie dasselbe Entstehungsfeld haben.

Dies weist auf eine andere Qualität der Nichtdualität hin: Wir täuschen uns, wenn wir uns selbst als inhärent definiert privilegieren, und projizieren auf externe Phänomene unseren Glauben an ihr wahrhaft existierendes inhärentes Wesen. Nichtdualität ist kein Polizist - es steht euch frei, euch in eurer Fantasie der Dualität zu täuschen, auch wenn ihr niemals von der Realität der Nicht-Dualität abweicht. Wir verstehen oder öffnen uns nicht für die Illusion von Phänomenen. Wir streben nach Solidität innerhalb der unaufhörlichen Bewegung der Ereignisse, die unsere Welt ausmachen. Die erhoffte und vorgestellte Solidität ist wie die Erde; der tatsächliche Erfahrungsfluss ist wie Wasser. Wenn wir Erde und Wasser mischen, bekommen wir Schlamm - und so sitzen wir im Sumpf von Samsara fest.

Das traumartige Netz, das wir die ganze Zeit einnehmen, ist nur ein Spiel unseres Geistes. Wenn wir die Abwesenheit von inhärenter Existenz in uns selbst und in allen anderen Phänomenen sehen können, werden wir feststellen, dass wir an sich ethisch und gütig sind, wenn wir in ihrer Entfaltung präsent und verankert und zentriert sind. Mit dem Gefühl der Abwesenheit von wahrer Substanz in uns haben wir ein Gefühl für die Zerbrechlichkeit des Lebens. Das Leben ist keine Sache, sondern Energiemuster, die sehr leicht von anderen Mustern beeinflusst werden, die es gibt. Wenn wir sehen, dass auch andere Menschen so sind, sehen wir, dass jede Erscheinung ein Muster von Energie ist, ein Moment in der Unendlichkeit der Konnektivität. Es ist wie mit dem Wind. Wenn der Wind, bei dem es sich um Luft handelt, die Luft umher bewegt, bewegt sich auch sie auf unergründliche Weise. Das könnte sich alles

etwas überwältigend anfühlen. Wie kann ich überhaupt einen Sinn für das Leben haben, wenn es so anders ist, als ich es immer gedacht habe? Wie kann ich für diese unglaubliche Komplexität der Existenz offen bleiben?

DIE WELT ALS DYNAMISCHE BEWEGUNG

Unsere Welt ist Bewegung, die unaufhörliche Anordnung der fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum. Sobald diese Elemente für uns offensichtlicher werden, sehen wir die Welt als dynamisch, als eine Erscheinung, die vor unseren Augen erscheint und verschwindet. Eher wie eine leichte Brise im Sommer, die über deine Wange weht, "Oh!", und dann ist es weg. Jeder Moment ist so - unbestreitbar hier, unergreiflich, dann weg. Die Anordnung der Erscheinungen ist weder zufällig und chaotisch noch fest und unveränderlich. Die Anordnung des Aussehens kann je nach den Umständen von kurzer oder langer Dauer sein. Es ist wichtig, dass wir achtsam sind in Klarheit der Anordnung, wenn sie sich ändert - diese ephemere Ordnung ist in ihrer Nicht-Dualität mit dem immer offenen Grund im Einklang. Wenn wir uns dieser Nicht-Dualität nicht bewusst sind, werden wir wahrscheinlich Erscheinungsbild und Konzept miteinander verschmelzen. Dann scheinen der Name und das Konzept, das wir anwenden, die Substanz dessen zu begründen, was uns begegnet. Beispielsweise ist 'London' ein Name, ein im Grunde genommen leeres Zeichen, das verwendet werden kann, um auf Millionen Momente unserer Erfahrung des Lebens hier hinzuweisen. London ist Bewegung und Name. Es gibt kein fest definierbares 'London' für London. London ist für alle, die 'daran' teilnehmen, eine Vielzahl von Rinnsalen voller Erfahrungen, Wechsel und Wendungen. Die Lücke zwischen dem dauerhaften Namen und dem tatsächlichen Fluss wird durch unsere eigene Anhaftung an unser reifiziertes London verborgen.

Wenn wir dazu erwachen, können wir uns weiterhin mit all unseren vertrauten Bezugspunkten beschäftigen, mit unserer Straße, unseren Freunden, unseren Schuhen. Sie erscheinen so, wie sie immer erschienen sind, und sind doch heller und frischer, da sie allmählich von der verdeckenden Last all dessen befreit werden, was wir auf sie projiziert haben.

Wenn wir am Leuchtfeld ihrer Entfaltung teilnehmen wollen, müssen wir uns entspannen. Unser Wunsch nach Kontrolle beginnt eher problematisch zu sein, anstatt eine stabilisierende und rückversichernde Funktion zu sein. Unser Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit bringt eine unterstellte wahre Essenz und Realität in die Erscheinungen ein und lässt uns ihre Aktualität abstumpfen. Wir wollen Mauern bauen, die definieren: "*Ich bin hier drin, du bist da draußen.*" Das Ego funktioniert genauso wie das Wirtschaftssystem mit einer anhaltenden Spannung zwischen Freihandel und Protektionismus. Ich brauche dich, und doch möchte ich vollkommen autonom, selbstdefiniert und mir selbst treu sein. In diesem Widerspruch zu leben ist schmerzhaft. Der Ausgang desselben liegt nicht im Isolationismus. Das andere als Potential ist nicht das Problem. Das Hauptproblem ist meine eigene Bestimmtheit, meine feste Vorstellung von mir selbst, mein Verständnis dafür, dass ich mich als beständige, erzählbare Sache betrachte. Mit Entspannen können die gedankengeschmiedeten Fesseln ganz von selbst abfallen. Wir sind Teil des integrativen Ganzen, des großen Mandala der universellen Erleuchtung.

Unser eigener Körper zeigt uns mühelos, dass wir interagieren müssen, um am Leben zu bleiben. Wir atmen ein und wir atmen aus. Wir essen und trinken, wir handeln und reagieren. Wir sind Prozesse, die Teil der allgemeinen Bewegung von Prozessen sind, und dennoch wollen wir Stabilität haben. Wenn wir

nicht in der Lage sind, die innere Stabilität, den unveränderlichen Grund, zu finden, versuchen wir, Ordnung und Vorhersehbarkeit zu erzwingen. Infolgedessen neigen wir dazu, uns zu versteifen. Wir werden ängstlich und sorgen uns, dass die Welt nicht so ist, wie wir es uns wünschen. Dies kann leicht zu Depression und Frustration führen. Wenn wir uns lockern, vielleicht mit Alkohol, um die Kontrolle loszulassen, verstreuen wir uns oft überall. Dann müssen wir uns wieder zusammennehmen. Im Leben bewegen wir uns oft zwischen zu eng und zu locker, pulsieren zwischen den Polaritäten.

Der eigentliche Mittelweg, die geerdete Präsenz, die für alles offen ist, was die wahre innere Grundlage für Stabilität und Leichtigkeit darstellt, wird durch unsere eigene mentale Aktivität verborgen. Es gibt keinen Gott oder Dämon, der uns das antut. Wir werden nicht bestraft. Dies sind einfach Muster. Entweder erkennen wir den Grund des Musters und verweilen in seiner inneren Klarheit, oder wir bilden uns in diesen Mustern inhärent definierende Wesenskerne ein und verstricken uns dadurch in die endlose Arbeit des Interpretierens.

DZOGCHEN MEDITATION

Die hier skizzierte Ansicht zeigt die Illusion der Beschränkungen auf, die uns zu knebeln scheinen. Sie haben an sich keine Macht - in der Tat knebeln wir uns selbst, indem wir uns echte getrennte Wesenheiten vorstellen. Diese unnötige und wenig hilfreiche mentale Aktivität hat sich für uns als wahr wie auch normal erwiesen. Meditation im Dzogchen ist keine andere, auch keine besondere Aktivität des Konstruierens. Es ist einfach die Entspannung, die Verschmelzung von Sein und Tun, damit sich unsere tatsächliche, ungekünstelte Identität offenbaren kann. Meditieren heißt, uns wieder willkommen zu heißen in der Weite des präsenten Grunds unseres eigenen Seins. Mit dieser Offenheit des Seins sind wir nichts an sich: wir sind keine Banane im Gegensatz zu einer Birne; wir sind kein Mann und auch keine Frau. Wir sind 'Sein' im Sinne von Lebendigkeit, der Unbestreitbarkeit der Frische, hier zu sein. Nur sein. Einfach sein. Diese reine Präsenz ruht nicht in irgendetwas. Sie ist untrennbar mit der unendlichen Weite, die alles beherbergt und alles in ihrer eigenen unfassbaren Abbildung offenbart. Mit der Klarheit dieser direkten Erfahrung, die nicht durch Konzepte vermittelt wird, ist es offensichtlich, dass je mehr wir an scheinbar solider Substanz festhalten, umso mehr uns selbst täuschen.

Das Problem, das wir haben, ist unsere lange Geschichte, Sachen zu erfassen, Bilder und Geschichten über sie zu entwickeln. Wir lernen es in unserer Familie, in der Schule und in vielen Situationen. Wir wurden ermutigt, Dinge zu lernen und das, was wir gelernt haben, so zu verwenden, wie wir es gelernt haben, um Prüfungen zu bestehen, Zertifikate zu erhalten und eine Anstellung zu bekommen. Mit einem Job können wir jetzt Geld verdienen und mit Geld können wir Urlaub machen und uns erfolgreich fühlen, normal und glücklich.

Uns mit dem Aufbau von Fähigkeiten zur Gestaltung des Selbst und unserer Umwelt zu widmen, scheint eine recht gute Lebensweise zu sein, ist aber ziemlich anstrengend. Wenn du jung und gesund bist, kannst du herumphüpfen. Das Leben öffnet sich und es gibt so viele neue Möglichkeiten. Also versuchen wir das und dann versuchen wir das und sammeln Erinnerungen und Erfahrungen - aber vielleicht kommen wir nie wirklich weiter. Jahr für Jahr rennen wir und rennen und tun und machen, aber da ist ein Loch in unserem Eimer - das Leben entschwindet uns und wir müssen unser Selbstbewusstsein eines um's andere Mal auffüllen und versuchen, es mit noch flüchtigeren Erfahrungen zu untermauern. Alles ist

vergänglich, unbeständig. Woran können wir uns also tatsächlich festhalten? Das Ego möchte an Dingen festhalten und etwas Sicherheit bekommen und schafft diese unmögliche Aufgabe durch die Magie der Selbsttäuschung. Indem wir so tun, als wären unsere abstrakten Ideen konkrete Realitäten, können wir für eine Weile unsere eigenen Fantasien leben und uns versichern, dass es uns gut geht und wir den wahren Wert gefunden haben.

Meditieren heißt im Dzogchen, sich aus dieser Krankheit zu befreien. Lasst die übererregte Angst los, die meint: *"Wenn ich nichts zum Festhalten habe, werde ich auseinanderfallen, verblassen, überwältigt sein oder einen Zusammenbruch erleiden. Ich brauche diese Stützen, um in der Lage zu sein, mir zu sagen wer ich bin."* Das heißt: *"Meine Selbsterzählung ist der bestimmende Mechanismus, die Fabrik, die meine Identität hervorbringt. Wenn diese Fabrik geschlossen wird, wer werde ich sein?"* Wir können uns nicht vorstellen, wer wir sein würden und was uns umgeben würde, denn immer haben wir uns auf Konzepte verlassen, um den Raum zu füllen, um uns die Werkzeuge zum Nachdenken, zum Vorstellen, zum Schaffen an die Hand zu geben. Wenn wir das loslassen würden, gäbe es vielleicht nur Raum ... *"Und wer würde ich dann sein, gegeben, dass ich jemand, etwas, irgendwo sein muss?"*

Wir wären im offenen Raum als offener Raum präsent. Dieses Bewusstsein ist im Sanskrit als *vidya* und im Tibetischen als *rigpa* bekannt. Es ist eine nicht-konzeptuelle Erleuchtung, bei der alles direkt und ohne Interpretation offenbart wird. Wenn wir zum Beispiel den Bücherladen hier verlassen und auf die Straße gehen, ist die Straße da. Wir können uns die Gebäude ansehen und feststellen, wie oft sie ihr Erbauungsjahr in Stein gemeißelt anzeigen. Das gibt uns eine Geschichte und eine Grundlage, den Gebäuden Geschichten zu konstruieren, aber in Bezug auf unsere tatsächliche unmittelbare Erfahrung ist alles hier im Moment unserer Erfahrung vollständig geformt. Alles ist bereits unmittelbar komplett. Es ist so wie es ist und wird durch unseren Kommentar nicht vollständiger. Was wir mit unseren Gedanken hinzufügen, überdeckt das Tatsächliche, anstatt es zu enthüllen. Die Leute sind hier, die Autos bewegen sich und die Busse fahren die Straße entlang - jeder Moment ist immer schon bereits in sich selbst vollständig. Jeder Moment ist ganz und ist mit einem Mal da. Dies ist die Klarheit der Darstellung des Potenzials offenen Bewusstseins.

In der Meditation befreien wir uns von dem was uns beschäftigt und dies bewirkt einen Paradigmenwechsel. Anstatt zu denken, dass ich mich weiterentwickeln, mehr Qualitäten ansammeln und mehr Überlebensfähigkeit in dieser komplizierten Welt aufbauen muss, besteht die Praxis einfach darin, mich zu entspannen und zu öffnen. Entspannen und sich öffnen. Unser verkabeltes, hyper-wachsame Ego mag diese Botschaft überhaupt nicht, denn wenn das Ego die Verantwortung trägt, dann überprüft es Dinge, weiß, was was ist; es ist es, das mich beschützt. Je mehr wir jedoch in die Praxis eintreten, desto mehr sehen wir, dass den Geist frei laufen zu lassen, eine tiefe Sicherheit verleiht. Wie ein Bach, der einen steilen Berg hinunterfließt, er plätschert, und dann kommt er zu einem Wasserfall, und das Wasser ist einfach im freien Fall.

Wenn wir in der Praxis sitzen, ist der Geist im freien Fall. Wir wissen nicht, was passieren wird. Wir müssen nicht wissen, was passieren wird. Anstatt uns über das Kommende Gedanken zu machen, statt nach hinten zu schauen, was unserem Geist soeben passiert ist, bleiben wir mit jedem Moment der Erfahrung präsent, wie sie jetzt entsteht und jetzt und jetzt - ohne irgendwo anzukommen. Wir beginnen

zu spüren, dass die lineare Fortentwicklung eine Geschichte ist, die wir uns selbst erzählen. Alles geschieht in diesem Moment und dieser Moment ist unendlich, wie jeder einzelne Moment. Die inhärente, unendliche Ruhe jedes Entstehens befreit uns von der Notwendigkeit, Verantwortung zu tragen. Das Leben ist, so wie es ist, selbst-sortiert. Offenes, weiträumiges Bewusstsein zu sein ist die Basis für die Gastlichkeit, die wir all den verschiedenen auftretenden Phänomenen und Situationen bieten. Wenn wir die unendliche Gegenwärtigkeit eines jeden Augenblicks schmecken und seine Selbstbefreiung sehen, kann sich unser ängstliches Ego entspannen und in seinen eigenen offenen Grund zurückkehren. Es war so lange verloren und entfremdet, aber jetzt hat es die Chance, wieder zu Hause zu sein, wo es immer war. Das Ego ist nicht der Feind: Es ist, wer wir sind, wenn wir nicht für den der wir sind wach sind.

Je mehr wir uns in diese Praxis eingewöhnen, desto mehr erwachen wir zu einem anderen Aspekt der „großen Vollendung“, nämlich dem, dass jede Erfahrung bereits im Geist ist. Es gibt nur einen Grund, eine Quelle, eine Basis, und es ist der leuchtende Geist, der leer von eigener Substanz ist. Es gibt nirgendwo eine andere Fabrik. Es erfolgt kein Export-Import. Es ist alles sofort da. In der Gegenwärtigkeit ruhend, entstehen und vergehen die Strahlen des eigenen Geistes. Diese Strahlen manifestieren sich als Gedanken, Gefühle, Empfindungen und alles, was für uns durch unsere Sinne aufkommt. Solange wir in unserer abgeschlossen-isolierenden Blase leben, werden diese Entstehungen zwischen fusionaler Identifikation und missbilligender Ausgrenzung vermischt. Die Dinge sind nicht das, wofür wir sie normalerweise halten, und wir sind es auch nicht. Doch ohne dass sie in der Strukturierung ihres entstehenden Erscheinungsbilds geändert werden müssen, offenbart sich ihre ungreifbare Leuchtkraft einfach durch unsere Nichteinmischung. Um uns der direkten Offenbarung zu öffnen, wie es ist, müssen wir uns aus dem mühsamen gewohnheitsmäßigen Identifizieren mit den subjektiven Aspekten des aufkommenden Feldes lösen. Was ich als "ich und selbst" betrachte, ist nicht grundlegend oder zentral, sondern es ist in der Tat ein Schleier aus dunklen Strahlen, der die strahlende Offenheit "meines eigenen Geistes" verdeckt.

In diesem Zusammenhang ist es nicht gleichbedeutend, wenn ich "mein eigener Verstand" sage, sondern "meine eigene Uhr" oder "meine eigenen Schuhe". Wenn wir sagen, dass etwas das Eigene ist, ist es normalerweise ein Besitz, etwas, das wir haben. Wir haben Bücher oder Geld oder einen Partner... Wir stellen uns in Bezug zu diesem Besitz. Aber wenn wir "mein Verstand" oder "mein eigener Verstand" oder "die Ausstrahlung meines Geistes" sagen, wird dies nicht durch Aneignung offenbart, nicht durch Erfassen und Aufbauen eines Abbildes davon. Es wird direkt durch und als Teilnahme an der unaufhörlichen Entfaltung offenbart.

Bewusstheit ist frei von Eigentümerschaft. Das heißt, was wir als unser persönliches Selbst ansehen, ist tatsächlich unpersönlich, da es kein individualisiertes, isoliertes Siegel für Identität und Selbstdefinition hat. Paradoxerweise manifestiert sich der unpersönliche Grund jedoch als die einzigartige Besonderheit eines jeden von uns hier. Wir haben alle unsere eigenen Haltungen, Gesten, Vokabeln usw. Wir sind nur wir selbst und niemand anderes, und doch gehört der Grund "unseres" Seins nicht uns.

Hier gibt es also eine Umkehrung. Anstatt mit uns selbst zu beginnen und von dort aus wegzugehen, statt zu überprüfen, wo wir sind und was – basierend auf konzeptuelle Interpretationen - los ist, entspannen wir uns auf freiem Feld und stellen wir fest, dass wir uns selbst offenbaren in einem Modus nach dem

anderen. Diese Modi, die Entfaltung des Potentials des Geistes, werden nicht in egoistischer Absicht erzeugt. Ich bin nicht der Verursacher oder Hersteller "meiner Erfahrung".

Wenn ihr zum Beispiel nach diesem Gespräch mit einem Freund etwas trinken geht, werdet ihr euch hinsetzen und in's Plaudern kommen. Bevor ihr im Café ankommt, habt ihr möglicherweise keine Ahnung, was ihr sagen werdet. Selbst wenn ihr etwas im Hinterkopf habt, über das ihr sprechen möchtet, könnt ihr keine Vorstellung davon haben, in welcher Reihenfolge sich das Gespräch entwickeln wird. Wenn ihr tatsächlich dem Freund gegenüber sitzt und sein Gesicht seht, habt ihr ein Gefühl, ob er verfügbar ist, um zuzuhören oder nicht. Vielleicht habt ihr schon zu lange geredet; vielleicht sieht er so aus, als wollte er reden und ihr solltet zuhören. Ihr seid Teil eines sich bewegenden, pulsierenden Felds, und ihr müsst präsent und aufmerksam sein, wenn ihr im Rhythmus dieser sich entfaltenden Pulsation bleiben wollt. Wenn ihr euch mit euren eigenen Gedanken und Gefühlen beschäftigt, wird dies eure Konnektivität und euer Timing durcheinanderbringen. So kommt ihr aus dem Takt, seid zu schnell oder zu langsam dran.

Ein Gespräch ist eine gemeinsame Schöpfung. Subjekt und Objekt sind keine getrennten Domänen. Sie sind eigentlich wie zwei Flügel eines Vogels. Sie pulsieren die ganze Zeit zusammen. Ihr könnt kein Subjekt ohne Objekt haben. Ihr könnt kein Objekt ohne Subjekt haben. Sowohl Subjekt als auch Objekt sind die Bewegung der Energie des Geistes - der sowohl "mein" Geist ist als auch nicht.

Zu dieser Jahreszeit blühen überall Blumen; sie wachsen aus Zwiebeln oder Wurzeln. Was wir sehen, ist die Blume über dem Boden, doch ohne die Zwiebel oder die Wurzel würden sie nicht blühen. Wir sind wie die Blume: Die Wurzel unseres Seins liegt unter der Erde. Das heißt, sie ist unsichtbar für uns. Sichtbar sind die Musterungen des interaktiven Erlebens. Immer und immer und immer wieder passiert etwas. Wir sind glücklich, wir sind traurig, wir wollen mehr davon, wir wollen weniger davon... Wir sind pulsierend, und jeder um uns herum ist pulsierend. Wir sind dynamische Bewegung, die aus dem offenen, leeren Grund hervorgeht.

Bleib' entspannt und offen im Alltag und lass' das Leben durch dich leben. Alles was wir tun ist Bewegung. Wir stehen auf, putzen unsere Zähne, pinkeln, machen einen Kaffee, eilen zur Arbeit. Wir gehen zur Arbeit. Was machen wir? Wir öffnen die Tür, gehen in das Foyer, steigen vielleicht eine Treppe hinauf, setzen uns an einen Schreibtisch, lesen ein paar E-Mails, sprechen mit einem Kollegen, planen ein Meeting oder was auch immer unsere Arbeit beinhaltet. Vielleicht bist du Gerüstbauer und tust etwas sehr Körperliches. Von morgens bis abends ist alles Bewegung. Der Körper bewegt sich immerfort, bewegt sich im Wechselspiel.

Wir können die Geschichte unseres Lebens uns selbst erzählen: „*Ich mache das. So verbringe ich meine Tage.*“ Wir können eine selbstreferentielle Modalität des Diskurses erzeugen, wobei wir uns sagen: "*Ich bin, wer auch immer ich mir sage, der ich bin.*" Da ich endlose Geschichten erzählen kann, wird dies niemals ein Ende haben. Dann leben wir in einem allumfassenden Nebel von Erinnerungen, Gedanken, Plänen. Und doch manifestiert und durchdringt unsichtbar und nicht-dual der immer offene Grund jede erdenkliche Erfahrung. Der Nebel steigt vom Grund auf. Der Grund ist offen. Er bringt Klarheit hervor wie auch Verdeckung. Klarheit ist präsent als die intrinsische Selbsterleuchtung des Grundes, wobei sich der Grund durch das Hervortreten der Erscheinung offenbart - und doch ist er nie ein zu erfassendes Objekt.

Der aufkommende Nebel zeigt, wie Ausstrahlung erscheint, wenn er als etwas aufgefasst wird. Diese Erscheinung ist eine Offenbarung des Tatsächlichen, offenbart jedoch nicht direkt das Tatsächliche. Es ist eine täuschende Vorstellung von einer verdinglichten Wirklichkeit. Obwohl es substanziell erscheint, sehen wir, wenn wir darauf achten, ohne von ihm gefesselt zu sein, dass es wie ein Traum oder manchmal ein Albtraum ist - ein scheinbar reales, fesselndes Spiel der Illusion. Sobald diese Unwirklichkeit beseitigt ist, wird sie zu einer Einladung, uns von Ernsthaftigkeit und Selbstbedeutung loszulösen. Denn in der Tat gibt es keinen wahren Unterschied zwischen dem tatsächlich Offenen und dem scheinbar Wesentlichen.

Je mehr wir uns entspannen, desto mehr können wir uns intuitiv in der Welt bewegen, mit weniger Planung und mehr Konnektivität. Warum? Weil wir der Welt erlauben, uns zu zeigen, wie wir sind. Wir finden, dass die neue Offenheit des Seinsgrundes endlose, endlose, endlose Möglichkeiten der Teilnahme eröffnet. Wir stellen fest, dass wir uns imaginär in einer Welt der Phantasie manifestieren, die frei von Verdinglichung ist, und dass die Illusion das Spiel der Klarheit des leeren Geistes ist.

Das Ergebnis ist, dass wir viel weniger Probleme haben. Das Leben wird einfacher. Und wenn das Leben leichter wird, sind wir nicht so beschäftigt. Wenn wir weniger beschäftigt sind, finden wir mehr Raum zur Verfügung, um empfänglich zu sein. Da wir uns weniger an die Agenda halten, können wir jetzt besser auf die Besonderheiten der verschiedenen Personen eingehen, denen wir begegnen.

Auf diese Weise haben wir die Vereinigung von Weisheit und Güte, wobei die Weisheit den leeren, offenen Grund sieht, der uns von der Täuschung des Greifens befreit, und die Güte darin besteht, in der Inbezugnahme zu bleiben, damit unser Leben in Ko-Emergenz sein kann, während wir mit anderen daran teilnehmen. Anstatt mit Diktatormentalität unseren Masterplan zu skizzieren und dann zu versuchen, ihn der Welt aufzuzwingen, finden wir uns erfüllt vom Leben, wie es ist. Wie auch immer das Leben ist, es ist nur so, wie es ist, Moment für Moment.

Leerheit, ungeborene Leerheit, die vom Urbeginn an gegenwärtig ist, der Leib der großen Mutter, ist die Offenheit, in der alle möglichen Muster der Manifestationen auftreten. Wenn wir uns von dem Versuch befreien, bestimmte Aspekte als „Ich“ abzusichern und andere Aspekte als „Andere“ abzutrennen, haben wir echte Gemeinschaftlichkeit. Wo es eine gemeinsame Basis gibt, gibt es Gemeingut und Gemeinwohl.

Wenn wir weniger isoliert werden, anstatt uns zu teilen, zu spalten und zu projizieren, erwachen wir zur Integration. Eigentlich ist es nicht so, dass wir irgendetwas integrieren müssen, denn alles ist immer bereits integriert, integrale Ganzheit. Was die Nichtaktivität der Meditationspraxis bewirkt, ist die Vermeidung von Desintegration. Es ist die Bewegung unseres Geistes, die eine Sache von der anderen entzweit und trennt und privilegiert.

Sich zu entspannen und Dinge geschehen zu lassen, führt nicht zum Wahnsinn; wir bleiben nicht im Chaos zurück. Es strahlt eher mehr Klarheit aus. Dann beginnen wir zu sehen: "Ich bin schon drinnen." All unser einsames Streben und unsere Sorge darüber, wie es uns geht, verblasen einfach wie Morgennebel. Hier sind wir und es ist okay; wir sind Teil des Flusses, wie auch immer dieser ist.

Dzogchen zeigt an, dass wir keine Sache sind. Wir sind eine Welle im Ozean der Offenbarung. Die Frage ist, wie man im Moment der Erfahrung präsent bleibt. Zunächst ist es hilfreich zu beobachten, wie wir

diese Frische und Lebendigkeit sabotieren, indem wir in Tagträume, Selbstkritik, Phantasien des Ausgleichs von Schwierigkeiten im Leben und so weiter gehen. Wir beginnen unsere Tendenz zu bemerken, in ein Reich der mentalen Konstruktion einzutreten, anstatt bei der Offenheit der Sinne zu bleiben.

In der Dzogchen-Tradition geht es darum, „von Himmel zu Himmel“ zu meditieren. Die Welt ist wie ein offener Himmel und in diesem Himmel bewegen sich viele verschiedene Wolken und Regenbögen, die als scheinbar 'äußere' Ereignisse auftreten, Häuser, Hunde und so weiter. Was wir als "mein Verstand" ansehen, ist auch wie der Himmel, weit offen und voller Wolken und Regenbögen, die als all die scheinbar "inneren" Faktoren von Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen usw. auftauchen. Je mehr wir uns entspannen und diesen offenen Räumen erlauben, zusammenhängend zu sein, in Kontakt zu sein und tatsächlich ohne Trennung zu sein, desto mehr offenbart sich, dass Wolken und Regenbögen den gleichen Geschmack haben, den Geschmack der leeren Strahlkraft des Geistes. Dann sind wir nicht voll Freude Freude Freude wenn wir einen Regenbogen sehen, und voll Trauer Trauer Trauer wenn es regnet. Beide entstehen und vergehen spurlos. Wir werden zu einem gastfreundlichen Ort, der der Erfahrung von Allem nahe und untrennbar ist. Anstatt endlos verdammt zu sein, auszuwählen zu müssen, was ich mag und vermeiden zu müssen, was ich nicht mag - was ein anstrengendes Beschäftigtsein! - sind wir präsent mit der Reichhaltigkeit des Lebens.

Anstatt eine kleine reine Essenz zu sein, die als "mein wahres Selbst" oder "mein echtes Selbst" definiert werden kann, stellen wir fest, dass das Selbst wie ein Füllhorn ist. Es ist unendlich offen und unendlich voll. Seine Fülle ist seine Leerheit. Wenn wir nur eine Sache wären und diese dann wirklich, dann könnten wir keine weiteren Erfahrungen machen. Es wäre das Ende der Geschichte. Aber wir haben jeden Tag so viele Erfahrungen. Wir sind ein Erfahrungsfluss im strahlenden Feld des Bewusstseins. Nun, das ist nicht gerade, was wir in der Schule gelernt haben!

Wir sind so begünstigt, viele dieser großartigen Traditionen des Ostens erben zu können. Sie wurden seit Tausenden von Jahren verfeinert. Dies ist eine wunderbare und kostbare Zeit, in der wir auf den Reichtum dieses offenen Feldes zugreifen können, in dem immer wieder authentische neue Ausdrücke der unveränderlichen Wahrheit entstehen. Anstatt unsere Zeit damit zu verschwenden, die konzeptuelle Interpretation des Geschehens durch unser Ego zum Ausdruck zu bringen, müssen wir heute damit beginnen, die Tradition zu nutzen, um unseren eigenen tatsächlichen, nicht-konzeptuellen Grund zu finden. Dann werden neue Modi auftauchen, authentische und nicht-duale Modi, die harmonische Offenbarung der intrinsischen Integrität.