

---

# Leerheit, Gleichmut und Liebende Güte

---

*Wenn viele Menschen leiden öffnen sich unsere Herzen ihnen gegenüber und wir wünschen ihnen alles Gute. Diese Qualität der Liebenden Güte ist entscheidend, um unsere Konnektivität, jenseits der Menschen in unserem persönlichen Umfeld, auszudehnen. Jedoch wird die Kraft der Liebenden Güte, von der buddhistischen Perspektive hergesehen, erheblich erhöht, durch deren Verschmelzung mit der Weisheit der Leerheit.*

**Zoom Vortrag gegeben von James Low  
auf Anfrage vom Kamalashila Institut, Deutschland.**

---

*9. April 2020*

---

Transkribiert von Marijke Acket.  
Ins Deutsche übersetzt von Conrad Kürzdörfer.

## Auszüge

*... Form ist leer, Leerheit ist Form oder Erscheinung, Nang-tong. Alles was erscheint ist hier, alle Eindrücke, welche wir über unsere Sinne aufnehmen, jedoch gibt es nichts zu begreifen. Das ist solch eine seltsame Idee. Unbegreifbares Dasein. Weil unser Geist auf das Begreifen fixiert ist, erhalten wir begreifbare Leerheit. Das bedeutet, wenn wir die Idee des Baumes be- bzw. ergreifen, fangen wir an über den Baum nachzudenken. In deinem Geist kommen Erinnerungen an Bäume hoch. Ein Lieblingsbaum auf den du als junges Mädchen hochgeklettert bist, und dann konntest du dich auf die Zweige setzen und umschauen. Du hast Gedanken über Bäume und Erinnerungen über Bäume. Aber was befindet sich vor dir? Die Idee des Baumes versteckt den Baum vor dir. Der Baum hat keinen Raum sich dir zu zeigen. ...*

*... Der leere Geist erlaubt das Herzeigen der leeren Welt. Wenn der Geist voller Gedanken ist, bekommen wir unsere vertraute Welt. Wir finden uns als menschliches Wesen wieder. Das bedeutet in einer unserer sechs Bereiche, in einem bestimmten Alter und einem bestimmten Körper. Wir haben die Spezifität unserer Welt, aber wenn wir uns ganz unvoreingenommen Phänomene anschauen, dann lassen wir das Licht der Welt, den Klang der Welt, die Geschmäcker, die Gerüche und die Empfindungen rein. Diese sind Momente der Erscheinung, und wir beginnen zu erkennen: da ist keine Zukunft; da ist nur ein immerwährendes Jetzt, dieser jetzige Moment und dieser Moment ist immer voll und immer leer. Er ist voller Erscheinung und seines Wesens nach leer. Wenn du also das Wesenshafte aus der Erscheinung nimmst, dann hast du viel mehr Raum. ...*

*... Liebende Güte, welche auf der Gleichmut basiert, welche aus der Leerheit aufkommt, ist sehr beständig. Wieso? Weil ihre Güte nach nichts sucht. Sie sucht nicht nach einer Belohnung, worin Menschen denken wir sind nett oder freundlich oder großzügig. Es ist nicht eine Güte, welche voller warmer Emotionen ist, welche uns gute Gefühle gibt darüber anderen helfen zu wollen, weil diese Emotion einfach vergehen wird. Nicht nur, dass sie vergeht, wir würden sie ohnehin nicht aufrechterhalten können, weil wir in diesem Körper mit unserer emotionalen Struktur müde werden. Wir bieten uns an. Ich bin hier, welche Konditionen auch immer du benötigst. Ich bin für dich da. ...*

*... Niemand muss alleine sterben, wenn du dich dazu öffnest mit allem Leiden in der Welt präsent zu sein. Du wirst nicht davon überfordert sein, denn der Topf ist sehr groß. Der Geist ist leer und er füllt sich nie auf. Wogegen das Ego ein sehr kleiner Topf ist, und dieser wird sich auffüllen und ausbrennen. Daher habe ich die Reihenfolge Leerheit, Gleichmut und Güte gewählt. ...*

## Inhalte

Vier Edle Wahrheiten.....	3
Leerheit .....	4
Drei Tore der Befreiung.....	6
Tantra.....	11
Mahamudra.....	12
Dzogchen.....	16
Drei Arten des Mitgefühls .....	17
Gleichmut.....	22
Die Vier Brahma Viharas oder die Vier Unermesslichen .....	27
Liebende Güte .....	31

Hallo allerseits und willkommen zu dieser seltsamen Erfahrung von Zoom. Üblicherweise bin ich mit den Menschen im Raum, und ich bekomme ein Gefühl dafür wie sie sind und arbeite mit dem was auch immer sich zwischen uns entfaltet, und nun schaue ich nur auf einen Bildschirm. Also für mich ist dies auch sehr seltsam und neu, aber es stellt auch die vergängliche Natur jeder Situation, in der wir uns befinden, in den Vordergrund. Mein Zeitplan sah Lehrtermine vor, durch den ganzen Frühling und Sommer hinweg, und jetzt ist alles ausgefallen, da es nicht möglich ist zu reisen. Dies ist eine große Erinnerungshilfe für uns: Wenn wir von Menschen hören die sterben, das kann uns auch passieren. Was wir für unser Leben halten, was wir für unsere Zukunft halten haben wir nicht voll unter Kontrolle. Es gibt viele, viele Kräfte die durch uns wirken, welche sich jederzeit verändern können. Daher können wir zumindest etwas Dharma-Ermutigung, durch diese schlimme Krise, erhalten.

### Vier Edle Wahrheiten

---

Durch den Virus gibt es mittlerweile mehr Verständnis in der Bevölkerung für das *Leiden*. Leute machen sich sorgen um ihre Freunde, sind besorgt um ihre Familien, um andere, die sie kennen. Sie sehen schreckliche Bilder und auf einmal wachen sie auf - Oh ja! Das Leiden existiert. Wir haben Glück als Buddhisten zu dieser Erkenntnis zu kommen, weil die erste der vier Noblen Wahrheiten die Buddha gelehrt hat ist die Wahrheit über das Leiden. Das Leiden ist kein Unfall. Wenn wir das Leiden um uns herum spüren und wir mit den Lehren des Buddhas vertraut sind, dann müssen wir denken, dass ist die Wahrheit. Leiden ist kein Unfall und wieso wären wir überrascht darüber? Leiden ist überall. Wir wissen von vielen Kriegshandlungen, im Jemen und vielen Orten im Nahen Osten, in Afrika, dort ist das Leiden überall. Wenn wir das Leiden nicht wahrnehmen, ist es üblicherweise ein Zeichen dafür, dass wir etwas abgestumpft geworden sind: Wir leben in unserer eigenen kleinkarierten Welt, in unserer Mittelklassenselbstgefälligkeit. Die Tatsache ist, wir sind in Sicherheit vor dem Mob und den brutalen Gangs, die aus dem Wald mit Macheten kommen, aber viele andere wiederum sind diesen jederzeit ausgesetzt.

Wenn wir also unser eigenes Leiden erfahren, dann ist es immer unsere Aufgabe es zu einem universellen Leiden zu machen: Mehr

Sympathie zu haben, mehr Konnektivität mit dem Leiden, welches allgegenwärtig ist, zu haben. Leiden ist einer der Dinge, welches alle Lebewesen in allen 6 Welten miteinander gemeinsam haben. Ob in der Höllen- oder der Götterwelt, ist etwas Veränderung immer gegenwärtig, etwas Verminderung des entspannten Daseins, aber auch die Kapazität darüber zu Reflektieren. Das heißt Leiden ist jetzt eine sehr wertvolle Sache, über die es nachzudenken gilt.

Der heutige Titel des Vortrags ist *Leerheit, Gleichmut und Liebende Güte*. Für diese Wortfolge gibt es einen Grund. Wenn wir keine Leerheit und kein Verständnis darüber haben, wie viele Lehrer, insbesondere der Dalai Lama, sie hervorgehoben haben, wirst du nicht in die Tiefe gehen können und die Basis schaffen für die Transformation der eigenen Wertschätzung von der Welt, auch wenn wir ein gutes Herz und Liebende Güte entwickeln und uns verantwortlich gegenüber anderen zeigen. Du wirst nicht Dualität und Ignoranz überkommen und deine Liebende Güte und guten Taten werden nur für den Moment sein. Sie verflüchtigen sich sehr schnell.

## Leerheit

---

Das Erste was wir tun ist uns die Natur der *Leerheit* anschauen. All die verschiedenen Schulen des Buddhismuses schenken der Leerheit Beachtung. Die generelle Theravada Schule sorgt sich um die drei Kennzeichen des bedingten Daseins: Leiden, Unbeständigkeit und die Abwesenheit von Eigennatur. Oder die Abwesenheit von einer Erscheinung, welche auch immer eine Essenz des Selbst definiert. Was bedeutet dies, insbesondere das Dritte?

Die Bedeutung des Leidens ist recht offensichtlich, wir werden jedoch hier nochmal darauf zurückkommen. Unbeständigkeit sehen wir überall um uns herum. Wir bemerken es in unserem Körper, an unserem Atem, am Wind in den Bäumen. Die Abwesenheit von inhärenter Eigennatur oder einer Essenz des Selbst, einer Existenz, ist des Öfteren viel schwieriger zu erkennen.

Der Buddha erklärte dies mittels der fünf Skandhas: Das wir uns als Person verstehen. Ich bin James. Ich existiere. Ich kann dir meine

Geschichte erzählen. Also habe ich ein Verständnis darüber, dass ich schon immer James war und dass es sich komplett normal anfühlt, dass es natürlich für mich ist James zu sein. Schauen wir es uns jedoch aus der Sicht der fünf Skandhas an, dann erkennen wir - Oh! James ist aus Formen zusammengesetzt. Das heißt, da ist Gestalt und da ist Farbe. In dieser Gestalt und Farbe, welche ich verkörpere, gibt es Empfindungen, positive, negative und neutrale. Darin befinden sich bestimmte Arten von Sichtweisen und Erfahrungen, in welchen sich Ereignisse entfalten, an die ich denke und die ich formuliere, zu dem was dort draußen oder hier drinnen passiert. Dann wird dies unseren Assoziationen, der Zusammengesetztheit, aus der wir unser Selbstverständnis generieren, gefüttert und von diesen bereichert. Schließlich und endlich formuliert unser Bewusstsein, unsere Kapazität etwas zu wissen, die Erzählung von uns selbst. Dies ist verknüpft mit der Erzählung von unseren Eltern, unserer Schule, den Geschäften zu denen wir gehen und so weiter.

Durch die Funktion der fünf Skandhas, sehen wir die Geschichten, welche wir über uns erzählen, als die Basis für unsere Existenz. Im Wesentlichen bewohnen wir einen Mythos unserer individuellen Existenz. Und wenn wir das sehen - Oh! Wenn diese 5 Teile sich zusammen entfalten, kreieren sie Muster. Ein Muster, folgt dem anderen und dem anderen, aber wenn wir sie uns anschauen, können wir keine Essenz dieser finden. Es gibt nichts was sicher ist an ihnen. Wie du am Morgen warst ist nicht wie du jetzt bist. Wenn du morgen früh aufwachst, wirst du keine Ahnung haben, wie deine Stimmung sein wird, wie sich dein Körper anfühlt. Das heißt, die Erscheinung, die eigentliche Entfaltung von dem wie es ist ich zu sein, wird beeinflusst von vielen, vielen Faktoren, welche nicht unter meiner bewussten Kontrolle sind. Ich finde mich vor so zu sein. `James` ist eine Idee die ich habe. Eine Idee die ich nutze die sich fortlaufend verändernden Erfahrungen zu interpretieren. Wenn wir uns auf diese Art untersuchen, erkennen wir das, dass was wir Hund, Fisch oder Vogel nennen eine Zusammensetzung aus Federn, Fell und so weiter ist. Dass sie ein- und ausatmen, dass sie ein Prozess der Konnektivität sind, aber dass sie keine eigene Herz-Essenz inne haben.

Tatsächlich entfalten sie sich als ein Aspekt des bedingten Entstehens. Auf der Basis dieses entsteht jenes. Auf der Basis von jemandem der mir eine freundliche Email sendet fühle ich mich glücklich.

Wenn mir jemand eine sehr traurige Email sendet, darüber, dass sie in Schwierigkeiten ist, fühle ich mich traurig. Ich entstehe also in Verhältnis zu diesen Ereignissen, und wie ich darauf reagiere hängt von diesen Faktoren ab: Kenne ich diese Person gut? Was ist meine Geschichte mit ihr? Und so weiter. Viele Faktoren kommen also jeder Zeit zusammen um diese spezifische Gestalt von mir zu kreieren.

Was ist die anhaltende Essenz von diesem hier? Nun, in unserem gewöhnlichen Leben denken wir, oh, es ist nur das Gefühl von mir ich zu sein. Aber wenn wir es von einem Moment zum nächsten untersuchen, wenn wir mit unserer grundlegenden Meditation beginnen - *Shamata*, um unseren Geist zu beruhigen, damit wir weniger abgelenkt sind und *Vipassana*, um den Fluss der Phänomene zu untersuchen, erkennen wir das alles einfach nur vorüber geht. Da ist kein „Ich fühle mich in etwa wie eine Gebäude; Ich bin dieses stabile Konstrukt, welches vor langer Zeit konstruiert wurde.“ Eigentlich bin ich eher wie ein Fluss. Da gibt es Bewegungen und Bewegungen. Im Tibetischen wird das *Rang Gyud* genannt, Selbstfluss, welches Moment für Moment verflochten/geschnürt wird. Es gibt keine Selbst-Essenz, jedoch hier bin ich. Was also bedeutet dies alles?

### **Drei Tore der Befreiung**

---

Als der Buddha zu Beginn der Mahayana Lehre auf dem Geiergipfel bei Rajgir unterrichtete, betonte er die Lehre, die *Die Drei Tore der Befreiung* genannt wird.

Das Erste ist *Zeichenlosigkeit*. Schauen wir uns an, wie wir über die Welt nachdenken, wie wir über die Welt reden, wie wir uns anderen Menschen gegenüber verhalten, so stellen wir fest, dass wir Sprache benutzen. Ich nehme Worte, die ich gelernt habe und bilde aus ihnen ein Muster; du hörst sie und sie erzeugen bestimmte Muster für dich. Wofür sind diese Worte Zeichen? Falls ich über die Anzahl der Todesfälle durch COVID-19 innerhalb Grossbritanniens spreche, so klingt dies nach statistischen Tatbeständen. Menschen sterben jedoch auf unterschiedliche Weise. Jeder dieser Menschen wird mit seiner eigenen speziellen Traurigkeit gestorben sein, in einem Isolationszelt, von Familie und Freunden abgeschnitten. Ihr Sterben war ein einzigartiger Moment, ein

Zusammenkommen ihrer Umstände. Wenn wir also Zeichen benutzen, um `Ich bin ein Mann´ oder `Ich bin eine Frau´, `Dies ist meine Arbeit´, `Ich mag Orangen´ zu sagen, dann erzeugen diese Zeichen ein Bild, das auf etwas hinzudeuten scheint. Wie ein Verkehrsschild, das sagt „Diese Straße führt nach Berlin“. Also weiß ich jetzt, wohin ich gehe. Aber wenn du dir das Zeichen anschaust, gibt es nichts, bevor es auftaucht. Das Zeichen selbst ist die Grundlage für unsere Vorstellung, dass es sich um etwas wahrhaft Vorhandenes handelt.

Jedes Mal, wenn wir sprechen, wenn wir denken, entsteht ein Treffpunkt für Potentiale, welche ein Muster generieren, in dem wir uns einrichten. Manche auftretenden Zeichen, scheinen sich auf die Vergangenheit zu beziehen, sie können wir darüber reden, was wir letztes Jahr getan haben. Die Vergangenheit ist jedoch vorbei. Worüber reden wir nun also? Wir entwickeln die Illusion, dass eine Vergangenheit existiert, über die wir reden können. Anamnese wurde als eine Theorie der Erinnerung von Sokrates, Plato und dem Christentum entwickelt. Als Alternative könnten wir nun vielleicht über den Sommer nachdenken. Womöglich hätten wir Hoffnung; oh, vielleicht werden diese Isolationsverordnungen im Sommer aufgehoben und wir können zur See und schwimmen gehen. Das ist jedoch ein Konstrukt, eine Serie von Ideen in unserem Geist. Es gibt eigentlich gar keine Zukunft - sie ist ein Muster, ein Sich-Vorstellen.

Ich stelle mir die Vergangenheit vor, ich stelle mir die Zukunft vor und in der Tat stelle ich mir die Gegenwart vor. Ich stelle mir vor, ich sitze hier im Raum und schaue auf einen Computerbildschirm. Nicht das Objekt, welches ich mir am liebsten vorstellen würde, aber das ist was ich mir im Moment vorstelle, weil es dort draußen in der Welt Zeichen gibt, welche ich interpretiere.

*Zeichenlosigkeit* ist eine Ermutigung auf 2 Faktoren aufmerksam zu werden. Eines ist unser interaktives Spiel, die Zeichen der Welt als ein Fluss von Gestalt und Kodependenz, wechselseitiger Abhängigkeit, zu lesen. Das Zweite ist das Zeichen als Hinweis für eine wahre Essenz zu sehen, als würde ich von etwas reden, was dort draußen existiert. Wenn in der Mahayana Tradition die Rede davon ist, dass Existenz zeichenlos ist, wie es auch das Herz Sutra besagt, dann bedeutet dies: Traue Zeichen nicht.

Zeichen entstehen im Moment als Formung, als eine Art Massage, die es dir erlauben in einem Moment dich zwischen verschiedenen Mustern zu bewegen. Die bezeichnen nicht etwas dort draußen. Es ist die Abwesenheit der Dinghaftigkeit hier drinnen und dort draußen, welches das Herz des Mahayana-Verständnisses ist.

Das Zweite dieser 3 Türen zur Befreiung ist ohne Hoffnung oder ohne Ziel, *Moe-pa Med-pa*, zu sein. Statt einen Plan für die Zukunft, darüber was ich tun werde, aufzustellen, statt den Raum des Geistes mit einem Subjekt-Objekt Dialog zu füllen, statt mir, der/die sich Gedanken über Dieses und Jenes macht, welche in der Tat der Treibstoff für das Überleben der verblendeten Sichtweise von einem individuellen Selbst ist, werde ich ohne Ziel sein.

Wenn wir in der Meditationspraxis sitzen, im generellen *Shamatha*, fokussierst du dich auf deinen Atem oder auf eine kleine Statue oder einen Kieselstein. Da gibt es also nichts worauf man hoffen könnte. Du richtest nur deinen Geist auf ein recht langweiliges Objekt. Was du nämlich eigentlich möchtest ist gerichtete Aufmerksamkeit. Du versuchst nichts zu erreichen. Du bist nirgendswohin unterwegs.

Jedoch sind wir die meiste Zeit unseres Lebens wohin unterwegs. Wir versuchen etwas zu erreichen. Ohne Hoffnung zu sein bedeutet jedoch nicht eine frustrierende, hilflose, zusammenbrechende, depressive Hilflosigkeit. Eher bedeutet es, nicht über den Moment drüber hinweg zu planen und präsent im Moment zu verweilen, denn wenn wir planen bewegt sich der Geist. Wir gehen wohin. Wir laufen im Samsara umher. Wir sind Menschen die von hier nach da gehen. Wir gehen von Geburt zu Tod. Wir gehen von morgens bis abends. Wir gehen von unserem Bett zum Badezimmer. Wir reisen zu diesem und jenem Ort. Diese Bewegung gibt mir ein Verständnis, dass ich diese sich bewegende Person bin. Sie entwickelt das Verständnis für Handlungsfähigkeit und Macht. Ich bin derjenige der was umsetzt. Aber ist das wahr? Sitzen wir nämlich mehr, sehen wir, oh, Gedanken kommen auf und vergehen. Alles bewegt sich. Ich kann mich in diesen Moment hineinversetzen und ein Teil davon werden, indem ich über den Gedanken von soeben nachdenke oder ich kann einfach präsent sein. Gedanken kommen und gehen, gehen durch den



Geist. Der Geist ist der Raum der Offenbarung vom Jetzt. Sind wir präsent, kehren wir mehr zum gegenwärtigen Moment zurück.

Und die Dritte dieser Drei Türen der Befreiung ist Leerheit, *Sunyata*. Es bedeutet, dass die Erscheinungen, welche wir sehen, nicht von sich selbst erfüllt sind. Etwas ist da. Es gibt Erscheinung. Die Erscheinung ist unbestreitbar. Wir sehen uns um. Ich kann aufblicken und aus dem Fenster sehen, ich sehe Bäume, ich sehe das Haus auf der anderen Straßenseite. Das Haus scheint da zu sein. In dem Moment meines Sehens, scheint es voller Haus-Sein zu sein, und die Bäume scheinen voller Baum-Sein zu sein. Der Baum scheint ein Beispiel der Gattungskategorie Baum zu sein. So in etwa wie Plato's Idee der reinen Idee, welche in einer perfekten Form existiert und alles was wir sehen ist eine Art Nachbildung davon. Was ich aber eigentlich sehe ist Gestalt und Farbe. Was ich mir *vorstelle* ist Baum. Der Baum wird im Geist erschaffen. Wenn ich nach draußen renne und den Baum einen Schlag verpasse, verletze ich meine Hand. Sunyata bedeutet nicht der Baum ist eine leere Illusion und da ist nichts. Form ist da. Die Form hat jedoch keine eigene Essenz. Der Baum entspringt dem Samen; er wächst heran entsprechend den in einer Stadt vorherrschenden Verhältnisse, mit Umweltverschmutzung und so weiter. Er wird von Zeit zu Zeit, entsprechend den Vorlieben der städtischen Regierung, welche sich über die Anzahl der Blätter sorgen machen, gestutzt. Das Leben des Baumes steht im Abhängigkeitsverhältnis mit vielen Faktoren. Der Baum hat kein eigenes Wesen inne. Daher bedeutet Leerheit, es gibt Erscheinung, die jedoch untrennbar von Leerheit ist.

Form ist leer, Leerheit ist Form oder Erscheinung, *Nang-tong*. Alles was erscheint ist hier, alle Eindrücke, welche wir über unsere Sinne aufnehmen, jedoch gibt es nichts zu begreifen. Das ist solch eine seltsame Idee. Unbegreifbares Dasein. Weil unser Geist auf das Begreifen fixiert ist, erhalten wir *begreifbare Leerheit*. Das bedeutet, wenn wir die Idee des Baumes be- bzw. ergreifen, fangen wir an über den Baum nachzudenken. In deinem Geist kommen Erinnerungen an Bäume hoch. Ein Lieblingsbaum auf den du als junges Mädchen hochgeklettert bist, und dann konntest du dich auf die Zweige setzen und umschaun. Du hast Gedanken über Bäume und Erinnerungen über Bäume. Aber was befindet

sich vor dir? Die Idee des Baumes versteckt den Baum vor dir. Der Baum hat keinen Raum sich dir zu zeigen.

Leerheit ist also die Einladung den Geist zu erlauben friedvoller zu sein, damit wir aufnahmefähiger werden. Der leere Geist erlaubt das Herzeigen der leeren Welt. Wenn der Geist voller Gedanken ist, bekommen wir unsere vertraute Welt. Wir finden uns als menschliches Wesen wieder. Das bedeutet in einer unserer sechs Bereiche, in einem bestimmten Alter und einem bestimmten Körper. Wir haben die Spezifität unserer Welt, aber wenn wir uns ganz unvoreingenommen Erscheinungen anschauen, dann lassen wir das Licht der Welt, den Klang der Welt, die Geschmäcker, die Gerüche und die Empfindungen rein. Dies sind Momente der Erscheinung, und wir beginnen zu erkennen: da ist keine Zukunft; da ist nur ein immerwährendes Jetzt, dieser jetzige Moment und dieser Moment ist immer voll und immer leer. Er ist voller Erscheinung und seines Wesens nach leer. Wenn du also das Wesenshafte aus der Erscheinung nimmst, dann hast du viel mehr Raum. Alles bewegt sich im Raum, bewegt sich im Raum.

Leerheit bedeutet, dass wir andere Menschen sehen, besonders Menschen die leiden. Sie erzählen uns eine Geschichte über ihren Verlust oder ihre Angst oder ihre Sorgen.

Wir haben auf zwei Ebenen dazu Zugang. Auf einer Ebene können wir einer Person, die Schwierigkeiten hat, zuhören, und wenn wir das tun, dann geben wir ihnen unsere Sympathie, welche vom Herzen kommt. Wir fühlen eine Freundlichkeit ihnen gegenüber, welche auf eine Art vielleicht tröstend auf sie wirkt, bestätigen aber auch gleichzeitig ihre Wahrheit über ihre wahre Essenz, dass sie wirklich als diejenigen existieren, welches sie als ihr wahres Wesen verstehen. Aus der Mahayana-Perspektive gesehen, ist dies jedoch nicht sehr hilfreich, da hier das Ziel wäre zur Buddha-Natur zu erwachen. Wenn du weiterhin bestätigst das Paul Paul ist, dann als was auch immer Paul existiert, dieses Gemisch aus Erinnerungen und Plänen, von Echos der Stimme seiner Mutter, welche nach ihm herbeiruft, um sein Abendessen zu essen, diese Paul-Weise füllt Paul und verbirgt seine Buddha-Natur.

Je mehr Sinn wir für Leerheit haben, je mehr erlauben wir den Raum, in welchem wir etwas Neues sehen können. Wir können die Frische der

Entfaltung unseres Selbst sehen, wenn wir uns, in Interaktion, in der Welt bewegen. Das soll heißen, das Wissen, was wir über Dinge haben – während es das Ticket zu einem Job und um in der Welt zu funktionieren ist, das soll heißen im Samsara zu funktionieren, dem Bereich der Verwirrung – dieses Wissen ist giftig für Meditierende, weil man Konzepte über Konzepte, über Konzepte entwickelt. Jede Schicht von Konzepten schafft einen dicker werdenden Schleier, welche die grundlegende Leuchtkraft aller Erscheinungen verdeckt.

Was wir brauchen ist einen Weg zu finden, um die Wahrheit oder Weisheit der Leerheit mit der Konnektivität der Nicht-Dualität des bedingten Entstehens unserer selbst und der Umwelt um uns herum, zu vereinigen.

Um dies zu tun, müssen wir zur Leerheit erwachen, nicht als eine Idee, nicht als ein analytisches Werkzeug, welches etwas mehr Raum offenbart, sondern als eine Methode, welches uns selbst in die Wahrheit dessen bringt.

## Tantra

---

Vielen von euch sind die vielen verschiedenen Herangehensweisen im *Tantra*, bei denen wir uns als Gottheit visualisieren, bekannt. Zuerst ist es so als wäre ich James und ich tue nur so als wäre ich Padmasambhava. Setze ich mich jedoch mit der Praxis auseinander und mache mehr davon, realisiere ich, dass ich Padmasambhava bin, der manchmal vergisst wer ich bin und sich fälschlicherweise vorstellt, ich bin James. Wir beginnen zu verstehen, dies sind vielfältige Möglichkeiten der Identität, dass es keine festgelegte Essenz nirgendwo gibt und dass wir mal dieses und mal jenes sein können. Ich kann Padmasambhava in friedvoller und in zornvoller Form sein. Ich kann Tara sein. Was du mit jeder Gottheit, mit der du dich identifizierst und in dessen Mandala du eintrittst, machst, ist eine sehr subtile Reinigung von der Schlacke, der Schwere, dem Schlamm, welches sich angesammelt hat. Wir sind von diesem ganzen Schlamm bedeckt, die Anlagerung von all den Dingen, welche wir geglaubt, wir gedacht und auf die wir uns konzentriert haben. Zu diesem gehört eine Dichte und wenn du dich als Tara visualisierst fällt diese weg. Du bist einfach in der Frische. Du bist präsent, das Mantra rezitierend, offen, lebendig. Klang und Leerheit.

Geste und Leerheit. Du machst deine Mudras, du machst dein Gesang und du bemerkst „*Oh! Wo kommt Tara her? Sie kommt vom Dharmadatu.*“ Dann machst du eine Praxis zu Padmasambhava. Wo kommt er her? Wieder und immer aus dem Dharmadatu. Das Dharmadatu zeigt sich als Zangdopalri, das reine Land in dem er nun lebt. Es manifestiert sich in dieser Weise, wenn du betest. Somit entsteht alles aus der Leerheit.

Also ist die Leerheit nicht eine Theorie für die Verdünnung der Welt, für die Beseitigung von Haken, mit denen du dich an Phänomene klammerst. Leerheit ist eher das undefinierte, welche die Basis für mein Potential ist, viele verschiedene Dinge sein zu können. Wäre ich nicht leer, wäre ich nicht ohne einer definierten Substanz, wäre es für mich unmöglich Tara zu werden, weil ich nur James wäre. Ich wäre wie ein schlechter Schauspieler, welcher so tut als wäre er jemand anderes auf der Bühne. Es wäre ein Schauspiel. Nichts würde transformiert werden. Sehen wir jedoch, dass aus der Leerheit heraus James entspringt und aus der Leerheit die Form von Tara entspringt, sehen wir, beides ist dasselbe. Die Schriften sagen, dass es keinen Unterschied zwischen Buddha und fühlende Wesen gibt. Beide sind Erscheinungen der Leerheit.

## Mahamudra

---

In der *Mahamudra* Tradition liegt der zentrale Fokus, trotz aller verschiedenen Stufen und Stile der Praxis, auf der Einsicht, dass alles einen Geschmack hat. Ein Geschmack bedeutet, dass wenn der Geist friedvoll und ruhig ist, was auch immer in der Praxis während des Sitzens aufkommt, kommt und geht, kommt und geht. Es hat diese Qualität von *Sahaj*, müheloses Aufkommen, spontanes Aufkommen und Vergehen. Du bist nicht der Macher deiner Existenz. Du existierst nicht als ein Ding. Du bist der Fluss der Leuchtkraft, welches Mahamudra selbst ist. Wenn wir also diese Art von Praxis machen, ist die Anleitung sehr klar: Erschaffe dich nicht aus dem Denken heraus. Wenn du das versuchst, ist es der Überschuss an deiner Energie, dein eigener Enthusiasmus und dein eigener Wunsch dieses Territorium, in welchem du dich selbst siehst, zu sichern, welches zur Verschleierung des immer-offenen Grundes, der natürlichen Reinheit des Geistes, führt. In deiner Mühe dich selbst zu finden, verbirgst du dich vor dir selbst.

Daher ist in der Mahamudra Tradition, als auch im Dzogchen, immer die Ermutigung da: Beschäftige dich nicht mit mühevoller Meditation. Vertraue. Vertraue der Lehre und bleibe entspannt und offen. Lasse den Geist aufkommen wie er aufkommt. Manchmal ist unser Geist sehr stumpf, manchmal sehr schwer, manchmal sind wir mit uns selbst so gelangweilt, dass wir es nicht aushalten. Manchmal sind wir schläfrig und hungrig. Der Geist füllt sich mit allerlei Dingen. Lass es einfach kommen und gehen. Wenn du dich auf den Inhalt fokussierst, und du glaubst, dieser vergängliche Inhalt, welcher aufkommt, hat einen Wert, dann wirst du in die Richtung gezogen mehr von dem haben zu wollen, was du als gut ansiehst, und weniger von dem, was du als schlecht ansiehst. Du ziehst manche Dinge an, in der Gestalt des Verlangens und andere Aspekte stößt du ab in der Gestalt der Abneigung, des Ärgers oder des Widerwillens. Das bedeutet du bist sehr aktiv. Das ist wieso wir alle so müde werden. Wir sind von uns selbst müde. Von morgens bis abends denken, planen und arbeiten wir Sachen durch und aus, sind der Boss, und es führt alles zu dieser Art von einsamer Verzweiflung. „Wenn ich nicht ausarbeite, wie meine Leben sein wird, wird es in sich zusammenfallen.“ Also haben wir kein Vertrauen im Grund. Wir haben kein Vertrauen im Mandala. Wir vertrauen nur dem Ego, welches verzweifelt versucht, Tag für Tag, sich in einer Art und Weise zu gestalten, welches sich für uns okay anfühlt und in der Welt zu funktionieren scheint.

Wenn du Tantra, Dzogchen und Mahamudra praktizierst, willst du nicht in diese Richtung gehen. Wenn wir sitzen, was auch immer kommt, kommt. Nicht bewertend, nicht aufbauend, nicht auswählend, aber es einfach kommen und gehen lassend. Wieso reagieren wir? Wieso mischen wir uns ein? Weil wir fühlen wir sind nicht genug. *„Ich bin verletztlich, ich bin nicht in Sicherheit. Hätte ich nur mehr Geld, oder wenn nur mehr Menschen mich lieben würden, würde ich mich vielleicht sicher fühlen. Wenn ich nur mehr auf der Arbeit zu sagen und nicht so einen furchtbaren Boss hätte, wäre ich in Sicherheit. Ich muss mehr der Dinge bekommen, die mir gefallen und weniger von denen, die mich stören.“* Wer ist der-/diejenige der/die das fühlt? Das ist unser Ego-Selbst. Dieses Ego-Selbst hat keinen eigenen Grund, keine eigene Existenz. Es ist ein Gewohnheitsgebilde. Je mehr wir sitzen, je mehr sehen wir, wie dieses Gebilde sich kontinuierlich bildet. Es gibt keine fixen Gebilde. Haben wir jedoch Gewohnheitsgebilde, haben wir Tendenzen dazu, dann verdichten, setzen wir zusammen und

vertiefen, durch zwanghafte Wiederholungen, welche immer und immer wieder ausgeführt werden, das Verständnis davon jemand zu sein.

Die Gurus und Lehrer haben mehrmals in so vielen Schriften erklärt, dass der Geist leer ist. Der Geist ist unbegreifbar. Der Geist ist kein Ding. Versuche das einfach und sitze damit. Gedanken kommen und gehen, Gefühle kommen und gehen. Wir wollen sie, im Sinne ihres Inhalts, und wenn wir uns den Inhalt greifen, sehen wir seine Vergänglichkeit nicht. Wir verlieren den Fluss. Bewege dich also weg von der Begrenzung, von dem Zustand eine gewöhnliche Person zu sein, welche unter dem Einfluss von Verlangen steht und bombardiert wird von Ereignissen. Wenn wir uns da raus bewegen wollen, dann ist der Weg den Geist zu erlauben so zu sein wie er ist. Das soll heißen, realisiere, dass ich, als mein Ego-Selbst, ein Betrüger bin. Ich stelle mir vor ich bin der König oder die Königin meines Lebens, ich bin der Herrscher, ich bin der- oder diejenige welcher das Sagen hat und daher muss ich das Gute auswählen und das Schlechte ablehnen.

Bei dieser Arbeit gibt es kein Ende. Ein Leben nach dem anderen setzt sich das fort. Von meinem Schlafzimmerfenster aus kann ich sehen wie Stare ihr Nest bauen, indem sie dauernd etwas Stroh herholen. Sie sind die ganze Zeit beschäftigt und schauen sich die ganze Zeit um nach irgendwelchen Gefahren. Ich sehe die kleinen Rotkehlchen, welche ziemlich paranoid, ängstlich, sind. Die mögen es fast schon, wenn ein großes menschliches Wesen in der Nähe steht, weil sie uns mehr vertrauen wie den Katzen. Ihre Welt ist jedoch eine Welt der Angst. Sie müssen die ganze Zeit Ausschau halten nach Essen und nach einem Ort, wo sie sich aufhalten können. Du siehst Vögel nicht für sehr lange still sitzen. Manche Vögel kriegen das hin, wie Storche, Kraniche und so weiter, aber die meisten kleinen Vögel bewegen und bewegen sich. Wieso? Weil sie ängstlich sind, wie wir.

Wir sitzen in der Meditation und realisieren: Ah! Ich habe keinen Frieden. Ich bin ängstlich, bewege mich und bin verzweifelt. Ich versuche mehr von dem zu bekommen was ich will und weniger von dem was ich nicht will, und ich mach das schon eine lange Zeit und es hat mich nie zu einem Ort des Friedens geführt, denn es gibt immer mehr, was getan werden kann. Andauernd mehr. Etwas zum ordnen, etwas zum entwickeln.

Unzufriedenheit ist in diese spezielle Textur des Egos miteingebaut. Nicht weil wir schlechte Menschen sind, sondern weil wir *keine* Menschen sind. Es gibt nicht so etwas wie ein wahrhaft existierendes menschliches Wesen. Wir sind Aspekte dieser Umwelt. Wir sind untrennbar von unserer Umwelt. Wir sind nicht-dual mit unserer Umwelt verbunden. Wir atmen ein, wir atmen aus, wir brauchen Essen und wir trinken, wir gehen, wir sitzen. Wir sind immer in Relation zu unserer Umwelt. Wir, als eine separate, autonome Person und die Umwelt erscheinen gleichzeitig.

Nur durch den Einstieg in die Meditationspraxis, und das Ruhenlassen der aktiven Mitwirkung mit all diesen reizvollen Phänomenen, welche an uns vorbeiziehen, fangen wir an die Möglichkeit für Gelassenheit zu sehen. Für das Präsent sein, ruhend, friedvoll und doch von Leben durchflossen. Daher ist es nicht so, dass ich, um Frieden zu haben, die Welt stoppen muss. Der Fluss stört den Geist selbst nicht. Unser Geist selbst, welcher viele Namen im Tibetischen hat - manchmal der gewöhnliche Geist, oder das gewöhnliche Wissen, manchmal Rigpa oder Gewahrsein genannt - ist unsere Kapazität einfach präsent zu sein ohne etwas zu tun. Sich nicht versteckend, nicht hervorspringend, sich mit Phänomenen auseinandersetzend, aber wie ein Spiegel den Fluss der Erfahrung offenlegend. Immer und immer wieder, Moment für Moment. Es ist nicht ermüdend für den Spiegel. Es ist nicht ermüdend für das Gewahrsein. Es fließt einfach durch. Einfach durchfließend. Je weniger Auseinandersetzung du hast, je mehr Klarheit hast du inne. Je mehr verzweifelter du versuchst unseren Geist auszusortieren, dich zu reinigen, umso schwieriger wird es.

Es wird daher gesagt, wenn du die allgemeine Mahayana Praxis, die Sutras zu lesen, folgst, und Mitgefühl für Lebewesen entwickelst und die zwei Ansammlungen von Weisheit und Mitgefühl machst, wird es dich Abermillionen von Leben brauchen Erleuchtung zu erlangen. Es kommt daher, dass du in Aktivitäten engagiert bist, und obwohl diese Aktivitäten etwas an Wert generieren, verbergen sie gleichzeitig, Moment für Moment, die absolute Gelassenheit und unveränderbare Natur des Geistes selbst.

Die Mahamudra Texte besagen du kannst innerhalb ein oder zwei Leben erleuchtet sein. Wie ist das möglich? Weil wir weniger machen. Wenn du weniger machst, bekommst du mehr, da du den Raum mit

Möglichkeiten füllst. Das ist das Herz der Leerheit. Die Leerheit des Ego's wird aufgedeckt durch das Nicht-Greifen. Im Tibetischen sagt man dazu *Dag-dzin*. *Dag* bedeutet, Ich oder Essenz, etwas wahrhaft Existierendes und *Dzin-pa* bedeutet greifen. Das Problem ist das Greifen. Wieso würdest du nun nach etwas greifen? Wenn etwas wertvoll wäre, wenn du ausgehst, auf eine Party, und du eine wunderschöne Halskette an deinem Hals trägst und plötzlich merkst du der Verschluss hat sich gelockert und sie fällt herunter, dann greifst du nach dieser, damit sie nicht verloren geht. Das ist was wir die ganze Zeit machen, wir greifen und greifen und greifen. Das ist unsere Aktivität. Greifen wir nicht, was werden wir haben? Nichts. Oh, aber ich will nicht Nichts, ich will etwas haben. Aber entsprechend der Schriften sind wir Nichts. "Oh, aber ich will etwas sein." Es ist nicht so von wegen, wenn du nichts wärst, hättest du nicht irgendwas. Etwas ist immer verfügbar, jederzeit. Nichts und etwas sind untrennbar. Nicht-dual. Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Form ist nichts anderes als Leerheit und Leerheit ist nichts anderes als Form. All die Bewegungen deines Geistes, wenn du den Grund deines Geistes selbst erkennst, dann sind diese die Darstellung von Leerheit. Das Herzeigen von Leerheit, die Ausstrahlung von Leerheit. Ob der Gedanke furchtbar, langweilig, grausam, gemein, eifersüchtig, sehr verstörend oder sehr friedlich, sehr ethisch, sehr lebensfördernd ist, welcher auch immer Gedanke hervorkommt, er ist leer.

## Dzogchen

---

Daher sagen wir in den Lehren des Dzogpa Chenpo, alles hat den gleichen Urgrund. Samsara und Nirvana haben den gleichen Urgrund. Rigpa, Gewährsein und Nicht-Gewährsein, sie alle haben den gleichen Urgrund. Alles entspringt der Leerheit. Wenn du dich öffnest, um die Leerheit zu erkennen, hört das Ignorieren vom Urgrund der Leerheit auf, weil du nun der Leerheit gewahr bist. Wenn du der Leerheit gewahr bist, bist du dir aller Ressourcen der Leerheit gewahr, dem Potential, aus dem alles entspringt, welches jetzt ein Potential wird, von dem du auch ein Teil bist. Und so wird dein Leben weicher, und einfacher und du kannst dich in alle Richtungen bewegen. All die verschiedenen Modi, all die verschiedenen Möglichkeiten kommen hoch, weil du kein fixes Ding bist, sondern die Energie der Manifestation bist, welche untrennbar ist vom Urgrund.



Der Urgrund ist rein von Anfang an. Was aus dem Urgrund entspringt, entspringt mühelos, so wie ein intuitiver Gedanke im Geist hochkommt, ein übergangsloses Herzeigen. Es ist kein Konstrukt. Es ist nicht erschaffen. Es gibt niemanden der es erschafft, aber es zeigt sich von selbst. Das heißt, wenn wir in der Praxis sitzen, locker und entspannt, fühlen wir wie die Bewegung, der Kreativität des Urgrundes, durch läuft und wir trennen uns von der Illusion, dass ich der/diejenige bin der/die das Sagen hat, der auswählen und formen muss. Wir sehen, wie der Gestalter, dieses anscheinend begrenzte Teil von mir, mein egoistisches Selbst, auch ein Teil des Flusses vom Urgrund ist. Dann, ohne zur Beurteilung überzugehen, ohne zu sagen, das ist gut oder das ist schlecht, ist alle Form die Darstellung von Buddha's Geist. Das ist Mitgefühl. Es ist die Klarheit zu sehen, dass es nichts gibt, was getrennt vom Geist ist, dass alles die Ausstrahlung des Geistes ist.

Es ist Mitgefühl, weil es frei von irgendwelcher Verdinglichung und Objektifizierung ist. Wir schaffen keine festen Substanzen.

### **Drei Arten des Mitfühls**

---

In den allgemeinen Lehren zum Mitgefühl haben wir Mitgefühl, welches von dem Nachdenken über Lebewesen herrührt, ihre Leiden in jedem der sechs Bereiche berücksichtigt und so weiter. Wir fühlen Emotionen der Trauer, Sympathie und Sorge. Wir berücksichtigen Menschen in den heißen und kalten Höllen, welche in einem Krankenhaus, hinter Plastikschtwänden, alleine sterben, wo niemand sie berühren kann. Wir denken darüber nach wie schrecklich das wäre und dann haben wir ein Gefühl, welches nützlich ist. Aber wie wir zuvor gesehen haben, ist das von Person zu Person, und es konsolidiert den Sinn dafür eine Person zu sein.

Zweitens, haben wir Mitgefühl, welches sich aus der Auseinandersetzung mit dem Dharma heraus entfaltet. Wir fangen an herauszufinden wie die Welt eigentlich strukturiert ist. Wir fangen an unseren eigenen Geist zu sehen und auf dieser Basis finden wir Erleichterung und Klarheit und dann tritt spontanes Mitgefühl für alle Lebewesen auf, die darüber nichts wissen. Lebewesen die in einer Welt des Konsumkapitalismus leben, die alles als Ware ansehen und die Macht

über andere Menschen als wunderbare Sachen begreifen. Reich sein und die Kontrolle zu haben, das ist die höchste Errungenschaft. Wir sehen Menschen mit vielen egoistischen und eigennützigen Ideen. Du denkst, oh, die Tür zum dauerhaften Glück ist vor dir, aber du wendest dich ab und wählst diese kleine, miese Orientierung. Weil du dir nun ein schönes großes Auto anschaffen wirst und Menschen haben wirst, die dir Ehre entgegen bringen, wenn du ins Büro kommst. Das ist sehr, sehr traurig. Also fühlen wir echtes Mitgefühl. Oh, du bist verloren, verloren im Wald, verloren im Dschungel. Es gibt keinen Raum für dich, um das Große und Ganze zu erkennen. Du hast einfach nur deine Blinklichter an und jagst deinem Traum, und dem was dein Vater dir gesagt hat, was du mit deinem Leben anfangen sollst, hinterher. Und deine Nachbarn haben einen neuen Rasenmäher und die können das Grass viel schneller schneiden als du. Wow! Das ganze Leben geht vorüber in dieser Traumwelt. Je mehr wir also den Dharma reflektieren und die Praxis machen verbinden wir uns mit allen Lebewesen. Wir verstehen nämlich, oh, der Urgrund von mir, dieser Geist hat keine Form, keine Farbe und keine Dimension. Ist nirgendwo festgemacht. Hat kein Anfang und kein Ende. Der Geist ist kein Ding. Und ähnlich dazu verhält es sich bei allen anderen Lebewesen - der Geist ist kein Ding.

Wenn Dinge in Kontakt kommen. Nimmst du eine Zitrone und eine Orange, und tust diese auf den Tisch, dann bemerkst du eine hat eine gelbe und die andere eine orangene Farbe. Ah! Sie sind unterschiedlich, sie berühren sich aber sie sind unterschiedlich. Wenn es also eine Grenze gibt, sagen wir immer es gibt dieses und jenes und sie sind nicht dasselbe. Aber wenn du den Urgrund siehst, hat alles die dieselbe Wurzel. Alles ist eine Manifestation desselben Urgrundes, was die Wahrheit dessen ist. Das Oberflächenphänomen, die Farbe, die Gestalt, ist zweitrangig und vorübergehend. Gedanken kommen auf und gehen vorüber. Du schaust aus dem Fenster und siehst bestimmte Muster von Wolken und dann verändert es sich. Oder deine Augen bewegen sich in eine andere Richtung und du siehst etwas anderes. Der Inhalt deines Geistes bewegt sich. Die Welt bewegt sich. Diese immerwährende Veränderung der Muster ist das Aufzeigen des Potentials des Geistes selbst. Wir sind nicht ein Ding unter Dingen. Es gibt keine Dinge.

Das ist also die dritte Ebene des Mitgefühls, genannt Mitgefühl, das keine Objekte kennt, welche nicht besorgt um das Ergreifen einer bestimmten Bedeutung von etwas ist. Es ist das Feld, welches zusammen auftritt, das nicht-duale Feld. Nicht-dual bedeutet einfach nicht zwei. Nicht eins, es ist nicht zu einer Wahrheit homogenisiert, jedoch auch nicht aufgeteilt in zwei verschiedene Dinge. Wenn es also im Herz Sutra heißt, dass die Form Leerheit und die Leerheit Form ist, wird das gesagt, obwohl es so aussieht als wären da zwei Dinge, Leerheit und Form, tatsächlich sind diese aber nicht zwei. Sie sind nicht genau dasselbe, jedoch auch nicht verschieden. Das ist Nicht-Dualität. Sie sind zusammen. Nicht entweder/oder, sondern beides/und. Das ist also beides, Form und Leerheit, und sie kommen zusammen.

Wir sehen eine Statue von Dorje Chang, der ursprüngliche Buddha im System der Kagyupa Linie. Er hält seine Hände überkreuzt vor der Brust, in den Händen ein Vajra und eine Glocke. Das ist ein Symbol der Nicht-Dualität von Weisheit und Mitgefühl. Von Leerheit und geschickte Mittel, was genau das ist. Die Bewegung des Geistes ist nur ein Problem, wenn du nicht den Urgrund des Geistes erkennst. Wenn du die Leerheit des Geistes erkennst, ist die Bewegung wundervoll, schön und leuchtend. Wie auch immer es ist, es ist die Ausstrahlung.

Wenn es jedoch keinen Sinn für diesen offenen, leeren Urgrund gibt, dann greift der Geist nach diesem riesigen Problem, alle unterschiedlichen Erfahrungen im Leben in Ordnung bringen zu müssen. Was mag ich, was mag ich nicht. Ich mochte dies mal, aber nun mag ich das nicht. Wie kann das sein? Wie kann das sein!?! Wegen Vergänglichkeit, ist alles instabil und es ist sehr, sehr schwierig Phänomene zu stabilisieren. Du kannst ein Leben nach dem anderen verbringen das zu versuchen.

Der Inhalt des Geistes ist also immer in Bewegung, wohingegen der Geist selbst niemals in Bewegung ist. Was wir aber als unseren Geist verstehen ist üblicherweise eine bestimmte Strukturierung des Inhaltes unseres Geistes und das ist unsere primäre Verwirrung: das wir denken `mein Geist´ ist `mein´. Es geht um `mich´ und die Gedanken, welche durch `mich´ aufkommen und definieren wer `ich´ bin.

Die Sitzpraxis, welche wir tun ist sehr einfach. Sitze in einer einfachen aufrechten Weise, dein Gewicht wird von deinem Skelett getragen, die

Muskeln sind entspannt und wir entspannen uns in den offenen Raum hinein. Augen geöffnet und rausschauend. Nicht irgendwas anschauend, aber offen alles zu empfangen, was auch immer hervorkommt. Was auch immer hervorkommt, ob es uns erscheint als käme es von innen oder von außen, lass es kommen und gehen. Schreite nicht ein. Entwickele keine Bilder.

Wenn du Bilder entwickelst, stehst du unter der Macht des Gesetzes der Ausgrenzung. Wenn es dieses ist, ist es nicht jenes. Und diese Barrieren erschaffen Konflikte und dann versuchen wir den Konflikt durch eine Hierarchie von Sichtweisen zu lösen. „*Dieses ist wichtiger als jenes. Gold ist wichtiger wie Kupfer.*“ Wenn du nun aber eine elektrische Spannung aufbauen möchtest, wäre womöglich Kupfer besser wie Gold. Es ist abhängig von der Situation. Wir projizieren aber abstrakte Werte auf etwas und wenn irgendwie, unter jeglicher Bedingung, Gold das Beste ist, dann ist dies nicht wahr. Essen hat eine Funktion. Das bedeutet, beides ist der Situation entsprechend wichtig oder auch nicht. Es gibt keinen inhärenten Wert. Der Wert entsteht aus der Funktion heraus, und die Funktion ist zweitrangig zum Urgrund.

Der primäre Wert ist der Wert der Offenheit, der Leerheit. Der zweite Wert ist seine Partizipation im oder am Feld der Erscheinung. Das Feld des Entstehens, dass du im Moment in einem Raum sitzt mit deinem Laptop und du hast die Wände und die Fenster und um dich herum die Straßen und so weiter. Es ist, du bist umwaltet. Du bist Teil dieser Umwelt. Du kannst nirgendwo hin, um wahrhaft alleine zu sein. Du bist immer irgend jemand, irgendwo. Selbst wenn du dich aufbegibst, um in einer Höhle zu leben, in Isolation, bist du dort mit deinen Erinnerungen, und deinen Plänen und Hoffnungen und Ängsten, und so weiter.

Daher sagen wir, Subjekt und Objekt kommen gleichzeitig auf. Versuchst du das schlechte Objekt loszuwerden oder den schlechten Gedanken und nur gute Gedanken zu haben, steckst du immer noch fest mit der Tatsache, dass Subjekt und Objekt nicht dasselbe sind. Phänomene verändern sich und haben ihre bestimmten Rhythmen und Muster, und subjektive Phänomene verändern sich auch und haben ihre bestimmten Rhythmen und Muster. Es ist sehr selten, dass Subjekt und Objekt sich auf eine sehr harmonische Art und Weise anpassen - und dann ist es vorbei.



## Gleichmut

---

Also, was ist Subjekt und was ist Objekt? Beides sind die Energie des Geistes. Das ist die Grundlage um Gleichmut zu verstehen. So lange wir daran glauben, dass ich das Subjekt bin, eine Person mit meinem Mund und meinen Augen und meiner Erfahrung und du bist jemand anderes, dann fangen wir mit einer konzeptionellen Annahme an, welche auf der Idee von deiner selbst und der Idee von einer anderen Person basiert.

Wenn wir uns ein bisschen in unsere Praxis rein entspannen, was auch immer dann hochkommt ist alles auf einmal. Was draußen zu sein scheint wird registriert und was drinnen zu sein scheint wird registriert. Dies wird in gleicher Weise als vergängliche Phänomene registriert. Nur als Konzept nehmen wir die Scheren und schneiden entlang einer Linie und sagen innen ist innen und außen ist außen. Das ist ein Gedanke. Das ist eine Benennung, welche uns zurück zur Ökonomie der Zeichen bringt: Zeichen auf Dinge anzuwenden und zu denken sie würden auf eine wahre Identität hinweisen. Wenn ich also sage, „Aber das bin doch ich!“ dann ist was an mir beständig? `Mich´ ist ein Fluss von Erfahrungen. Außen ist ein Fluss von Erfahrungen. Der Wind im Himmel. Die sich bewegenden Wolken. Menschen gehen auf der Straße, Hunde, Vögel, alles bewegt sich. Bewegungen des Feldes. Nicht-dual mit dem offenen leeren Grund. Und innerhalb dieses Feldes, einen Moment nach dem anderen, bewegen wir uns.

Wir sind der einzigartige Ausdruck im Moment, aber wir bewegen uns im Feld, wir bewegen uns nicht aus dem Feld heraus, nur innerhalb des Feldes. Daher ich, `ich, mich, mich selber´, ist eine Bewegung im Feld und das Feld ist untrennbar vom Urgrund. Das ist das Herz des Mahamudras. Alles hat einen Geschmack. Das ist der Geschmack der Leerheit. Was es zeigt definiert nicht dessen Wahrheit. Sobald du anfängst eine bestimmte Form von den anderen Formen im Feld zu extrahieren, wird diese Form figürlich, oder in den Vordergrund gestellt, und der Rest tritt in den Hintergrund. Was passiert da also? Was vor dir ist bekommt deine Aufmerksamkeit und was in den Hintergrund tritt bekommt nicht deine Aufmerksamkeit. Es wird weniger klar und weniger eindringlich. Die Nuancen und Details werden unsichtbar. Das ist sehr wichtig.

Während wir in der Welt und aus ihr heraus pulsieren, in dem Verhältnis zu wie die Dinge sind und aus denen heraus, während wir uns öffnend und schließend wiederfinden, öffnen und schließend, werden manche Dinge wichtig und dann nicht so wichtig, und dann sehen wir: „Oh! Diese Wichtigkeit war vorübergehend“. Ich wollte wirklich eine Tasse Café. Ich bekam eine Tasse Café. Ich wollte keinen Tee. Ich will keinen Tee, ich will den Café. Jetzt hab ich den Café. Ah, Ich will keinen Café mehr. Ich hatte meinen Café. Was figürlich war, war wirklich wichtig: Ich brauchte einen Café. Es vergeht, es entfernt sich. Phänomene pulsieren rein und raus, rein und raus. Ich pulsiere, sie pulsieren. Das Zusammenspiel von Subjekt und Objekt ist ein fortwährender Tanz. Ein nicht-duales Aufzeigen. So ist die Welt und wie es für immer und ewig abläuft. Je mehr wir uns da rein entspannen, umso mehr finden wir den Frieden im Dasein mit den Phänomenen, wie auch immer sie sind, weil dieses Gefühl kommt auf und vergeht, kommt auf und vergeht. Ich realisiere es ist nichts Permanentes und das dieses Gefühl oder diese Erfahrung nicht definiert wer ich bin, das es nur ein Moment ist und das keine dieser Formen, keine dieser Gestalten, verlässlich ein Bild definieren, wer ich bin. Das soll heißen, die Oberfläche gibt keinen Hinweis über die Tiefe.

Das traditionelle Beispiel hierfür ist das was als Spiegel bekannt ist. Im Spiegel siehst du eine Reflektion. Diese ist wie die Oberflächenklarheit des Spiegels; viele verschiedene Abbildungen kommen auf. Es gibt keine Tiefe des Spiegels selbst. Es gibt keine Abbildung des Spiegels im Spiegel. Der Spiegel zeigt die Abbildung von etwas anderem. Also ist die Abbildung ein Teil vom Spiegel, aber sie sagt dir nicht die Wahrheit über den Spiegel.

Wenn du sitzt und meditierst und Gedanken kommen auf, vielleicht ein paar depressive oder wütende Gedanken, dann hast du einen anderen Gedanken, „Oh Ich mag nicht so sein“. Dann versuchst du etwas zu korrigieren, zu verbessern. Vielleicht sollte ich etwas Dorje Sempa Praxis machen? Vielleicht sollte ich mich reinigen, weil ich nicht gerne diese Gedanken haben möchte. An diesem Punkt merkst du, obwohl du gehört und studiert hast, dass es kein festgelegtes Selbst gibt, beziehst du dich jetzt auf dich selbst in deiner Meditation, als wärest du ein festgelegtes Selbst, das durch depressive Gedanken verdorben wurde. Das heisst, die Reflektion beschreibt den Spiegel.

Wenn wir unsere Reflektion im Spiegel anschauen und entscheiden, diese ist nicht besonders attraktiv und erklären dies ist ein schrecklicher Spiegel – Was für ein hässlicher Spiegel! Was für ein dummer Spiegel! – nun, dass zu behaupten wäre eine verrückte Sache, aber das tun wir uns selbst die ganze Zeit an. Irgendein vergängliches Muster kommt auf: „Ah! *Ich will nicht das ich das bin. Ich will nicht das irgend jemand weiß, dass ich so bin. Huh! Ich sollte besser so tun als wäre ich besser im Meditieren.*“ Wieso? Du trickst dich aus, weil du versuchst zu einer beständigen Beschreibung zu gelangen, darüber wer du bist. Leerheit bedeutet es gibt nichts zu ergreifen, keine tiefe Wahrheit, welche gefunden werden könnte und du in deine Tasche stecken kannst. Und dennoch, hier bist du nun – Leerheit, keine Essenz!

Auf der anderen Seite gibt es endloses Aufzeigen. Die Texte sagen ‘ungeboren und unaufhörlich’. Unaufhörlich bedeutet ein paar neue Formen, ein paar neue Formen, ein paar neue Formen... Wenn du also wirklich Non-Dualität schmeckst, oder die Untrennbarkeit von Leerheit und Erfahrung, direkt und in die Tiefe gehend, dann ist Leerheit und Gehen, Leerheit und Reden, Leerheit und Essen und so weiter; alles also nicht greifbar und dennoch einfach da. Es ist einfach das und es ist so leicht. Es ist wie die Reflektion im Spiegel, welche du nicht einfangen kannst und dennoch ist sie da. Also ergreifen, einfangen, besitzen, meistern, ist alles irrelevant, denn es ist die neurotische Struktur des einsamen Egos.

Jetzt beginnen wir zu verstehen was vielleicht Gleichmut wäre. Wenn die sich manifestierenden Formen als Manifestierung nicht die Wahrheit sind, über was am erscheinen ist, dann spielen diese nur, sie spielen nur. Wenn du an der See bist und der Wind weht und du siehst die verschiedenen Muster der Wellen, sagst du vielleicht die eine Welle ist größer als die andere Welle. Das könnte eine ziemlich objektive Tatsache sein, aber würdest du auch sagen die eine Welle ist besser wie die andere...? Vielleicht war diese besser, aber jetzt ist sie weg! So ist es mit allem in deinem Leben, es ist ein verschwindendes Ding. Die Welle erhebt sich und fällt zurück in die See... Nichts zum ergreifen.

Auf einer Ebene macht das keinen Unterschied, auf der Ebene der Leerheit. Auf der Ebene der Konnektivität, des Sich-Beziehens auf andere Menschen, wie du dich manifestierst ist es sehr relevant. Also müssen wir



die Einheit von Weisheit und Mitgefühl, von Leerheit und geschickte Mittel, zustande bringen. Wenn unsere Manifestation aus der Leerheit hervorkommt in einem Feld, welches aus der Leerheit hervorkommt, dann ist die Leerheit und das Feld die Mutter unseres Hervorkommens im Kontext. Statt ein individueller Akteur zu sein, welcher sich den Umständen entsprechend verhält, der bestimmte Muster möglich macht, welche dann beurteilt werden können als gut oder schlecht, sympathisch oder nicht sympathisch, ist es einfach ein Pulsieren von Bewegung, jenseits Beurteilung, jenseits Anhaftung, jenseits ein Objekt des Denkens zu sein.

Das ist die dritte Ebene des Mitgefühls, *Mig-pa Me-pa Nyin-je*. Da gibt es für deine Gedanken nichts zu ergreifen. Die Texte sagen es ist als wäre man ein Dieb in einem leeren Haus. Der Dieb hat seine Tasche bereit, um etwas zu entwenden, wenn er jedoch in das Haus geht gibt es nichts zu stehlen! Die Leute sind gegangen und haben alles mitgenommen - es gibt nur leere Zimmer.

Wenn deine Meditation stärker wird, und dein Ego-Selbst versucht, etwas zu fassen zu bekommen, braucht es eigentlich garnichts. Alles was ist, ist gleichwertig. Dies ist allumfassender Gleichmut. Gleichmut hat immer zwei Blickpunkte - in Bezug auf das Objekt und in Bezug auf das Subjekt. Beide Blickpunkte teilen denselben Urgrund. Gleichmut dem Objekt gegenüber bedeutet, dass keine Erscheinung einen wahren beständigen Wert besitzt. Die Umstände bestimmen den Wert. Wenden wir uns etwas zu, so glauben wir daran, es wird für uns wichtig. Dies ist ähnlich der tibetischen Geschichte von dem Händler, der bei seiner Rückkehr aus Indien seiner Mutter einen Hundezahn überreichte und ihr sagte dies sei ein Zahn des Buddhas. Sie legte ihn auf ihren Altar, in dem Glauben er sei ein heiliges Relikt, und sie verehrte und betete den Zahn an. Er begann zu leuchten und dies zeigt, dass sogar ein Hundezahn anfangen kann zu leuchten, wenn er verehrt wird. Es ist der Geist selbst, der diese Qualität hat. Der Geist ist klares Licht. Der Geist ist Leuchtkraft. Der Geist ist strahlend. Dein Geist ist Leuchten. Es sind nicht die weltlichen Objekte, die leuchten. Sie leuchten weil du sie leuchten lässt, durch die Art und Weise wie du ihnen deine Aufmerksamkeit schenkst. Daher kann man sehen, dass die Welt der Objekte vollkommen gleichwertig ist. Keine Erscheinung ist wichtiger als eine andere.

Im vorletzten Jahr verkaufte ich viele meiner Psychotherapie-, Philosophie- und Literaturbücher. Diese Bücher haben mich einiges gekostet, als ich sie jedoch zum 2nd Hand-Buchhändler brachte, haben die mir nicht mal annähernd so viel Geld gegeben, wie ich für die ausgab. Ich wunderte mich wieso ich diese Bücher verkaufte. Vielleicht sollte ich sie behalten, aber ich brauche sie nicht mehr und ich habe auch den Raum nicht mehr dafür, aber ich will sie, weil sie wichtig sind. Aber nicht für den Buchhändler, der denkt *„Wer wird je diesen Kram kaufen? Ich bin nett zu diesem tattrigen alten Mann und gebe ihm ein Euro pro Buch. Komm schon, ich bin ein netter Mensch.“*

Worin liegt der Wert? Nicht in den Blättern, sondern in meinem Gedanke über die Bedeutung von dem Buch, weil ich mich daran erinnere das Buch gelesen zu haben, aus ihm gelehrt zu haben und so weiter. Jetzt gehen diese Kapitel meines Lebens zu Ende und die Bedeutung dieser Ereignisse in meinem Leben vergeht, zieht sich in mich zurück. Was mal wirklich leuchtete war, ist jetzt nicht mehr leuchtend. Oh! Der Geist hat sich bewegt, und die Muster und Formen der Welt entfalteteten und veränderten sich. Von Anbeginn an ist alles gleichwertig, aber es leuchtet entsprechend wie wir partizipieren.

Daher öffnen wir uns mit unserem Mitgefühl immer auf der höchstmöglichen Stufe. Mögen alle Lebewesen glücklich sein! Keine von ihnen werden als besonders angesehen, sondern zu sehen, dass alle dieselbe Buddha-Natur haben, und alle Lebewesen ihre spezifischen Muster der Verschleierung haben, aber das diese Verschleierung selbst die Ausstrahlung des Grundes ist. Wir stellen uns selbst allen gleichwertig zur Verfügung, unter allen Umständen, wie auch immer es sich entfaltet. Es bedeutet nicht, dass du ein Evangelist bist, der die Leute auf der Straße aufhält und fragt, ob sie schon die frohe Botschaft des Buddhas gehört haben. Wir versuchen nicht die Leute zu konvertieren, aber wir *sind* verfügbar. Wir verbergen uns nicht in unserem Inneren; wir treffen keine Wahl, auf der Basis von Mögen und Nicht-Mögen, sondern wir arbeiten mit dem Potential oder der Energie der Situation. Das ist die Gleichmut auf der Seite des Objekts.

Die Gleichmut auf der Seite des Subjekts ist, wenn du spürst wie Mögen und Nicht-Mögen hochkommt, du dich jedoch damit nicht

überidentifizierst. Selbstverständlich gibt es davon einen Geschmack, weil du sonst 10 Stunden in einem Restaurant damit verbringen könntest das Menü zu lesen und nie zu einem Entschluss kämest was zu bestellen wäre. Etwas spricht dich in einem Moment an, aber es ist nur momentär; es sagt keine Wahrheit darüber aus. Wir haben unser Pulsieren, aber innerhalb der Gleichmut.

### **Die Vier Brahma Viharas oder die Vier Unermesslichen**

---

So, ich stelle mir nun vor, dass uns alle die Vier Brahma Viharas oder Vier Unermesslichen bekannt sind, wenn wir sagen:

*Mögen alle Wesen glücklich sein und den Ursprung vom Glück haben.  
Mögen alle Wesen frei von Leid und dem Ursprung des Leidens sein.  
Mögen alle Wesen das Glück erfahren, welches nicht mit Leiden gemischt ist, und  
Mögen alle Wesen Gleichmut erfahren, welches frei von Neigungen, wie Vorliebe für Freunde und Verwandte und Abneigung gegenüber Feinden und Menschen, die wir nicht mögen, ist.*

Das sind grundsätzliche Gedanken, die uns auf den unterschiedlichsten buddhistischen Pfaden begegnen. Was ich euch vorschlagen würde in diesen besonderen Zeiten, in denen es viele verstörende Sichtweisen und Informationslücken über das Leiden, welches vom Virus ausgeht, gibt, ist diese Vier Unermesslichen zu lesen und zu reflektieren.

In diesen Zeiten ist es womöglich hilfreicher mit dem Vierten zu beginnen, Gleichmut. *„Mögen alle Wesen, und wahrscheinlich, besonders ich, weil ich an mir selbst arbeiten muss, mögen alle Wesen frei sein von Neigung, Vorliebe oder Vorurteil, wodurch eine Gruppen von Leuten einer anderen gegenüber bevorzugt wird.“* Wenn ich jedem gegenüber gleich sein soll, wie mache ich das? Ich muss erkennen, wenn Vorliebe in meinem Geist aufkommt, wenn ich denke das etwas sehr, sehr wichtig ist, und weil es so wichtig ist, etwas anderes weniger wichtig ist.

Gleichmut bedeutet Ruhe, wirklich tiefgreifende Ruhe. Beginne mit der Ruhe, welche du in deiner einfachen Shiné, Shamata Sitzpraxis, erfährst und setze sie fort in der Tiefe der Ruhe, welche du hast, wenn du zu deiner ungeborenen Natur des Geistes erwachst. Alles ist gleich. Alle Gedanken,

Gefühle und Erinnerungen sind grundlegend leer, und gleich in der Leerheit. Alle Phänomene sind gleich in der Leerheit. Die Leerheit aller Phänomene wird Dharmata, *Chö-nyid*, genannt. Es bedeutet, dass es in allen Phänomenen keine individuelle Essenz gibt; nur Dharma-heit, Dinglichkeit, welche Leerheit ist. Die Essenz des Geistes, von jedem Geist, ist Leerheit. Das Gleiche gilt für den Geist. Geist in Sanskrit ist *Citta*, und *Cittata* ist Geist-heit. Die Essenz des Geistes, jedem seines Geistes, ist Leerheit. Geist-seite, Objekt-seite. Gleichsam leer. Alles ist leer, friedlich.

Im Dzogchen reden wir von Genügsamkeit, *Zim-ba*, in Frieden sein, wie auch immer es ist. Sie sagen - und natürlich ist dies sehr schwierig: „*Wenn du in den Himmel gehst, geh in den Himmel, wenn du in die Hölle gehst, geh in die Hölle.*“ Wie auch immer es ist, ist einfach wie es ist. Wenn dein Körper krank wird, bleibst du präsent mit der Krankheit. Die Sache ist keine große Geschichte daraus zu machen und damit nicht in eine definitive Wahrheit über einen selbst zu investieren. Dies sind vergängliche Momente der Erfahrung. Sie kommen auf und vergehen. Du hast schon Millionen dieser in deinem Leben gehabt. Kommen und vergehen.

Wenn wir Gleichmut haben, dann macht die dritte der Vier Unermesslichen mehr Sinn. „*Mögen alle Wesen die Freude oder das Glück erfahren, welches ganz und gar nicht mit Leiden vermischt ist.*“ Üblicherweise ist unser Glück umgeben von Potentialen für das Unglücklichsein. Du gehst raus um ein Picknick zu machen und es fängt an zu regnen. Es gibt so viele sekundäre Faktoren, welche die Erfahrung irgendwie verderben kann. Haben wir jedoch Gleichmut, dann ist die Basis für die Freude in der ungeborenen Offenheit des Geistes zu ruhen. Das ist die wahre Basis für Glück und das kann nicht verdorben werden. In der buddhistischen Tradition wird mit *Vajra* darauf Bezug genommen. *Vajra* bedeutet unzerstörbar. Nichts kann es ändern oder modifizieren, denn der Geist selbst ist kein Ding. Du kannst ihn nicht kaufen. Du kannst ihn nicht verlieren. Du kannst ihn nicht verbessern und nichts kann ihn verletzen. Das zu verstehen ist die Basis für Gleichmut, und ist auch die Basis für Freude. Er ist jenseits von Änderung und Kontamination.

Der Zweite der Vier Unermesslichen ist, „*Mögen alle Wesen frei von Leid und dem Ursprung des Leidens sein.*“ Die Ursache von Leid ist Ignoranz, nicht das Erkennen des Urgrundes. Ich sage vielleicht, dass dies

der Grund ist und dass dieser schon immer hier war, aber wenn ich mich umschaue sehe ich, dass all diese anderen Leute es nicht kapieren! Die kapieren es einfach nicht! Die glauben, ihr Auto zu putzen und von anderen Leuten Bemerkungen über ihr neues Auto zu bekommen ist die wahre Quelle des Glücks. Du bekommst 3 Sekunden dieses Glücks und dann ist es vorbei. Dann passiert was anderes und du bekommst vielleicht 10 Sekunden des Glücks oder 2 Minuten Glück oder vielleicht sogar eine Stunde Glück! Aber dann, vorbei! Zudem führt der Versuch Glück zu finden zu mehr Leid. Die Wurzel des Leidens ist den Urgrund nicht zu sehen. *„Mögen alle Wesen den Urgrund ihrer wahren Natur finden. Mögen sie zu ihrer eigenen, unveränderlichen Buddha-Natur erwachen. Und möge sich dadurch all ihr Leid auflösen, da das Leiden aus einer Ursache heraus entsteht, und die Ursache ist nicht zu wissen wer du bist.“*

Der Erste der Vier Unermesslichen ist, *„Mögen alle Wesen glücklich sein und den Ursprung vom Glück haben.“* Die Wurzel des Glücks ist der Geist selbst. An einem heißen Tag kann dich Eiscreme für eine Weile glücklich machen. An einem nassen Tag kann ein Regenschirm haben dich glücklich machen. Es gibt viele Arten des situativen Glücks aber nochmals, sie sind sehr kurzlebig. Wenn du wahres Glück suchst, welches anhält, muss es mit dem Unveränderlichen verbunden sein. Offensichtlich, denn einen großen Regenschirm zu tragen an einem heißen Tag, wenn du ihn nicht brauchst für Schatten von der Sonne ... du bist weit draußen auf dem Land und du trägst diesen großen Schirm ... der ist schwer ... wieso? „Ich dachte es würde regnen.“ Alles verändert sich. Also, *Mögen alle Wesen glücklich sein. Gut, und den Ursprung vom Glück haben, welcher der Geist selbst ist.* Es ist nicht ein gesunder Körper. Es ist nicht Geld zu haben. Es ist nicht der Zugang zur politischen Macht. Nichts der Dinge die Menschen begeistern ist die wahre Basis von Glück.

Der Geist ist die Wahrheit von allem. Der Geist ist leer und er ist voll. Er ist in sich und von sich selbst leer, wie der Spiegel und er ist auch voll, wie der Spiegel. Der Spiegel hat immer Reflektionen. Der Geist hat immer Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und so weiter. Es ist die Zurschaustellung des Potentials der Leerheit. Wir begegnen dieser aufkommende Welle der Furcht;

- Werden ich von diesem Virus sterben?

- Werden Menschen die ich liebe von diesem Virus sterben?
- Was passiert mit der Wirtschaft?
- Werde ich meinen Job verlieren?
- Es gibt so viele Menschen die in Restaurants und Bars und so weiter, arbeiten. Wenn diese für mehrere Monate schließen, müssen die vielleicht endgültig dicht machen?
- Leute verlieren die Gewohnheit auszugehen und vielleicht verändert sich dann die ganze Kultur?

Die Muster der Interaktion, welche eine Art von Identität generierten, eine Art von Kompetenz und eine Art von Bedeutung können sich alle verändern und es wird Leid geben, da Menschen zu der Tatsache erwachen werden „Ich bin nicht wer ich denke ich bin. Ich dachte das war mein Leben, aber jetzt ist es so. Wie kann das sein?“

Wir haben den großen Vorteil uns den Lehren des Buddhas öffnen zu können und können anfangen die Anhaftung an das Vergängliche, das Impermanente und das Konstruierte zu sehen und zu verstehen wie wir uns selbst verraten, indem wir so tun als ob all dies beständig, verlässlich und permanent wäre und so das Leiden erschaffen. Das ist was wir überall um uns herum sehen: Menschen die schockiert sind, weil ihre Welt, welche sie gewohnt waren, anfängt auseinander zu fallen.

Also, entspannt, offen, verbunden und fähig sein in jedweder Situation reagieren zu können. Selbstverständlich kommen verschiedenste Emotionen in uns auf und durch uns durch, und sie alle haben einen Geschmack. Der Geschmack ist informativ; er gibt uns Zugang zu wie die andere Person ist. Es gibt eine Art Auswirkung, aber diese ist nur vorübergehend. Entwickle nicht ein Bild darüber wie die andere Person ist, andernfalls wird das Bild von denen wie eine Barriere zwischen dir und denen werden, da sie sich verändern und du dich veränderst. Du weißt nicht wie du morgen sein wirst.

Das ist also eine andere Art zu Leben. Es ist ein Weg offen zu sein gegenüber dem wie es ist, und wie es ist, ist einfach wie es ist und das wissen wir nicht.

## Liebende Güte

---

Leerheit, Gleichmut, und Liebende Güte. Güte, welche auf der Gleichmut basiert, welche aus der Leerheit aufkommt, ist sehr beständig. Wieso? Weil ihre Güte nach nichts sucht. Sie sucht nicht nach einer Belohnung, worin Menschen denken wir sind nett oder freundlich oder großzügig. Es ist nicht eine Güte, welche voller warmer Emotionen ist, welche uns gute Gefühle gibt darüber anderen helfen zu wollen, weil diese Emotion einfach vergehen wird. Nicht nur, dass sie vergeht, wir würden sie ohnehin nicht aufrechterhalten können, weil wir in diesem Körper mit unserer emotionalen Struktur müde werden. Wir bieten uns an. Ich bin hier, welche Konditionen auch immer du benötigst. Ich bin für dich da.

Wie der große Namkhai Norbu es gewohnt war viele, viele Male zu fragen: Was ist deine Kapazität? Was ist deine Kapazität? Deine Kapazität ist unendlich; wie der offene Urgrund, ist diese weit und freigiebig, wie das Feld der Erfahrung. Aber, wenn als eine Manifestation du verwickelt wirst in den Cocoon deiner familiären Selbstdefinitionen, wird es dir nicht möglich sein das Licht des Urgrundes durch dich hindurch scheinen zu lassen, als dich, weil du dich zu einem selbst-referentiellen Punkt einschränkst.

Leerheit reinigt die Formationen der Gewohnheit. Und dann sehen wir die Gleichheit von dem was Außen ist, und die Gleichheit von dem was Innen ist, und dadurch entsteht Güte ein Moment nach dem anderen in Interaktion mit was auch immer wir begegnen. Das bedeutet wir können uns die Wesen in den sechs Bereichen vorstellen. Wir können uns die Menschen in den Krankenhäusern vorstellen. Wir stellen uns alle möglichen Dinge vor. Wir können präsent sein in einer nicht-dualen Weise, also dem gegenüber offen sein. Der Geist hat kein Limit. Der Geist ist nicht etwas, dass in deinem Körper feststeckt. Es ist nicht ein Ding. Dein Körper ist in deinem Geist. Die Menschen die im Krankenhaus sterben sind in deinem Geist, wenn du dich ihnen gegenüber öffnest.

Niemand muss alleine sterben, wenn du dich dazu öffnest mit allem Leiden in der Welt präsent zu sein. Du wirst nicht davon überfordert sein, denn der Topf ist sehr groß. Der Geist ist leer und er füllt sich nie auf. Wogegen das Ego ein sehr kleiner Topf ist, und dieser wird sich auffüllen und ausbrennen. Daher habe ich die Reihenfolge Leerheit, Gleichmut und Güte gewählt.

Jetzt sind wir am Ende angekommen. Ich hoffe das hier ist auf eine Art nützlich für dich. Ich danke für deine Aufmerksamkeit, und Dank nochmals an das Kamalashila für das Organisieren dieser Veranstaltung.