

DIE DREI ASPEKTE VON GÜTE INTEGRIEREN

1. ICH WERDE ALLE WESEN BEFREIEN

Unser Wunsch, anderen zu helfen, öffnet unser Herz und erzeugt ein wärmendes Gefühl von Wohlwollen und Verbindung. Es ist ähnlich wie bei dem Vorhaben, sich auf eine Reise zu begeben: unser altruistischer Wunsch ermöglicht es, uns vorzubereiten und die guten Eigenschaften und Mittel zusammenzutragen, die notwendig sein könnten. Fühlende Wesen und all ihre diversen Leiden sind das Objekt unserer tiefempfundenen, liebenden Güte und unseres Mitgefühls, und wir denken unter allen Umständen an sie, so dass unser Ziel so weit wie der Himmel wird. Unser Wunsch, anderen zu helfen, ist grenzenlos und kann in jeder Situation, die uns begegnet, in neuen Formen entstehen. So könnten wir beabsichtigen und wünschen und beten:

Mein Wunsch: Mögen alle Wesen frei von Leid sein

Meine Absicht: Ich werde mich bemühen, sie zu befreien von

Leid aufgrund von Schmerz, Verlust, Hunger und Krieg

Leid, das durch die Wurzelursache der Unwissenheit entsteht

Leid aufgrund leidverursachender Geisteszustände, Emotionen und ihren Folgen

Leid aufgrund von Einsamkeit

Leid aufgrund eines verschlossenen und ängstlichen Herzens

Leid aufgrund egoistischer Handlungen, die nur der eigenen Zufriedenheit dienen

Leid, das entsteht, weil wir nicht erkennen, dass wir uns beim Fällen eines Baumes selbst schneiden

Leid, da wir keine liebende Güte für uns selbst und andere empfinden

Leid, weil wir Dinge für selbstverständlich halten

Leid, weil wir nicht wissen, dass wir verbunden sind

dem Leid, zu glauben, wir seien klein und hilflos

dem Leid, nicht zu wissen, wie man zur Ruhe findet

dem Leid, wie wir einander auf vielerlei Weise Schmerz zufügen

dem Leid, unsere eigene Schönheit und die Schönheit, die uns umgibt, nicht zu sehen

dem Leid, die Stimme der Wahrheit nicht zu hören

dem Leid, endlos im Kreis Samsaras herumzuirren

dem Leid, nicht zu entdecken, wer wir sind.

2. ICH BEFREIE ALLE WESEN

Wenn wir mit der tatsächlichen Praxis anfangen, beginnen wir unsere Reise und wechseln von dem Wunsch, anderen zu helfen, dahin, ihnen wirklich zu helfen, indem wir sie in alle Phasen unseres Lernens, unserer Überlegungen und Meditation einbeziehen. Dharma wird zum unterstützenden Objekt oder Mittelpunkt unserer liebenden Güte. Wir denken darüber nach, dass alle Wesen nach Glück streben, jedoch so handeln, dass es zu großem Leid führt. Wir denken über die Anhaftung an Körper, Stimme und gedankliche Geschehnisse nach, die Anhaftung an Besitztümer, Familie, Freunde und so weiter – die allesamt vergänglich und unvorhersagbar sind. Durch beruhigende Praxis werden wir uns unserer Ablenkung stärker gewahr und verstehen, dass dies allen Wesen gemein ist. Wir erkennen, dass unsere Sichtweise immer einseitig ist, und wir häufig geblendet und überwältigt sind, wenn sich das Ereigniskarussell dreht.

Wenn wir verstehen, dass alle Erscheinungen (inklusive uns selbst) in Abhängigkeit entstehen und sie folglich frei von innewohnender Existenz sind, dann werden wir uns des Ozeans des Leidens, der durch die Ströme der Verdinglichung, des Greifens, des Verlangens und der Abneigung gespeist wird, bewusst. Alle Wesen in den sechs Bereichen ertrinken in diesem Ozean, selbst wenn sie glauben, sie würden schwimmen. Die Leerheit von Selbst und Anderen und allen anderen Geistesinhalten deutet auf die Möglichkeit des Erwachens hin, die Befreiung vom Leid durch Glauben an Dualität. Wenn wir beginnen, dies unmittelbar zu erfahren, fühlen wir mit all jenen, die keinem Pfad folgen, der sie zur Wahrheit über die illusorische Natur des Daseins führt. Da die Verschiedenheit von selbst und anderen als bloßes Konzept entlarvt wird, als trügerisches Gebilde, werden Güte und Mitgefühl auf diese Weise durch Einsicht und Weisheit verstärkt.

Indem wir dieses Verständnis durch die Praxis des Tantra aktivieren, nehmen wir alle Wesen unverzüglich im Mandala des Buddha auf. Durch den Fluss der Lichtessenz von Körper, Stimme und Geist des Buddhas gereinigt, erkennen wir, dass die Begrenzungen aller Wesen in Wirklichkeit unsere Projektionen sind. Durch diese Transformation ist alles, was wir sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen, denken und erinnern, eine von unzähligen Darstellungsformen des Buddha, selbst-entstehend und selbst-verschwindend in Nicht-Dualität.

Wenn wir uns dann für die nicht-duale Nicht-Meditation von Dzogchen und Mahamudra öffnen, wird die Untrennbarkeit der drei Buddhaaspekte – Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya – als lebendige Wahrheit dessen, wie wir sind, erkennbar. Dadurch befinden sich alle Wesen spontan in alles durchdringendem Mitgefühl.

Durch diesen Pfad haben wir uns bewegt: von der unreinen relativen Wahrheit, die durch Verdinglichung und die fünf Geistesgifte geprägt ist, zur reinen relativen Wahrheit, bei der die fünf Geistesgifte nachlassen und sich die Verdinglichung in Leerheit auflöst. Dadurch verweilen wir in der unveränderlichen absoluten Wahrheit, der Nicht-Dualität von 'ungeborenen' und 'unaufhörlich'.

3. ALLE WESEN SIND AN SICH FREI

Absolutes Mitgefühl ist Mitgefühl ohne Objekt. Es gibt kein gutes Subjekt, das sich um verletzte und verlorene Subjekte oder Objekte kümmert. Es gibt keine Handlungen zwischen Subjekten und Objekten, da diese nicht existieren, sondern bloß das Spiel von Licht und Klang sind. Von Anfang an hat es nur **A** gegeben, alles andere ist bloß ein Phantom. Es gibt niemanden, der gerettet werden muss und keinen Erretter, und dennoch ist das Gewahrsein all dessen immer strahlend, integrativ und empfänglich. Dies ist die unveränderliche Wahrheit – inhärent, nicht konstruiert, unzerstörbar und unbeschreiblich. Dies ist die wirkliche, ursprüngliche Befreiung aller Wesen.

Der Weg zu diesem Erwachen kann weniger als einen Schritt und weniger als einen Augenblick dauern oder es kann viele weitere Reisen in Samsara und mehrere Äonen dauern. Dies hängt von unserer Einsatzbereitschaft und unserer Fähigkeit ab, einfach mit dem zu sein, was ist und wie es ist.

DIE DESINTEGRATION DER GANZHEIT AUFLÖSEN

Innewohnende Freiheit genießt das selbst-befreiende Spiel des Daseins. Ich aber (und alle fühlenden Wesen), gefangen in dualisierender Verdinglichung, bin blind für die offene Tür und verbringe meine Tage damit, Zeichen an die Wand des Gefängnisses zu kratzen, das ich mir selbst baue. Der Geist selbst ist frei. Ich höre das, doch es bleibt eine Vorstellung zwischen anderen Vorstellungen. Und so versuche ich, mich und alle Wesen von all den vielen, irritierenden Provokationen zu befreien. Meine Absicht ist gut: ich möchte, dass alle Wesen gesund, glücklich und frei sind. Ich bin bereit, mich dafür anzustrengen, doch genau diese Anstrengung erhält das Gefängnis der Dualität aufrecht.

Dieses Paradox ist wie ein Fluch, der meine mentale Dumpfheit vergrößert, obwohl ich nach Klarheit strebe. Doch wir müssen nur erkennen, dass Stille und Bewegung untrennbar sind. Wir verirren uns, wenn uns Bewegung und Handlungsmacht vergiften, denn dann wird die innewohnende Stille übersehen. Wenn der ursprüngliche Grund übersehen wird, dann scheinen der Erkennende und das Erkannte, der Täter und die Tat, zwei getrennte Bereiche zu sein, zwei unvereinbare Aspekte der Wirklichkeit. Wenn diese Interpretation unsere Sichtweise darstellt, dann erhalten wir unser eigenes Getrenntsein im unbegrenzten Raum, in dem Trennung unmöglich ist, aufrecht. Der Teil kann das Ganze nicht umfassen, doch das Ganze

umfasst immer schon alle 'Teile'. Die beiden ersten Aspekte von Güte sind lebendig innerhalb absoluter Güte, als Regenbögen im Himmel. Doch obwohl das Absolute sowohl beabsichtigte als auch performative Güte durchdringt, können diese das Absolute nicht umfassen. Deshalb ist es unerlässlich, zur immer-gegenwärtigen Wahrheit zu erwachen, damit Trennung das Erfahrungsfeld nicht wirklich von seinem Urgrund abspaltet, denn in der innewohnenden Nicht-Dualität gibt es nichts zu spalten.

Das Ganze ist in seiner Ganzheit unveränderlich; die Vielfalt, die sich zeigt, ist seine eigene üppige Darstellung, die niemals von Nicht-Dualität getrennt ist. Ich höre das alles - und dennoch möchte ich mein Selbstempfinden durch die Intensität meines Wunsches, dass alle Wesen glücklich sein mögen, bekräftigen; und so bringt mich Tugend vom Weg ab.

Erstelle keine Rangfolge der Sichtweisen und Praktiken des Dharma. Alle haben ihre Berechtigung, alle sind leer. Unstimmigkeiten, Gegensätze und Entweder/Oder-Entscheidungen entstehen nur, wenn man in Dualität gefangen ist. Das Ganze ist vollständig und ungeteilt. Die Sichtweise, die das Ganze erhellt, die Sichtweise, die durch das Ganze erhellt wird, zeigt das Zusammenwirken aller Aspekte des Dharma. Pilgerreisen, Sterbebegleitung, Weinen mit Leidenden – all das ist das Spiel der Leerheit. Wenn die nicht-duale Sichtweise zu unserer gelebten Wirklichkeit wird, dann ist alles zulässig und alle Dharma-Pfade sind die Ausstrahlung des Dharmakaya.

James Low, 27. März 2020

Ins Deutsche übersetzt von Lea Pabst, April 2020