WIE DU SCHAUST ZEIGT, WAS DU SIEHST

1. NUR ORANGEN

Deine Mutter schickt dich (7 Jahre alt) auf den Markt, um Orangen zu kaufen, nur Orangen, und "kauf ansonsten nichts!" Die Damen am Obst- und Gemüsestand bieten dir viele Dinge zum Verkauf an: "Schau mal, welch herrliche Bananen und Trauben wir haben! Oh, welch schöne Trauben! Und hier, diese tollen Birnen!"

"Ja, sie sehen wirklich gut aus. Was soll ich nehmen?" Je mehr du schaust, desto mehr werden die Worte deiner Mutter zu einem bloßen Echo, und deine ursprüngliche Absicht verliert sich in den unzähligen Reizen dieser verschiedenen Möglichkeiten.

Es bedarf also mehr als nur eines Wortes wie 'Orange', wenn wir unseren Fokus beibehalten wollen, um nicht abgelenkt und verwirrt zu werden und dann etwas zu wählen, das wir gar nicht benötigen. Wir müssen ruhig und ausgeglichen sein und dadurch weniger verführbar durch die scheinbare Faszination der Objekte; und wir müssen die wirkliche Beschaffenheit der Stimuli, die unser Empfinden subjektiver Bedürfnisse aktivieren, erkennen. Eine solch ruhige Ausrichtung können wir erlangen, indem wir in der Praxis einen entspannten, gleichbleibenden Fokus auf ein simples Phänomen richten, um unsere Aufmerksamkeit zu verankern. Dies ist die Praxis von Shamatha oder Shiné, des ruhigen Verweilens, in der die ablenkenden Reize vorüberziehender Stimuli nicht beachtet werden. Durch dieses Zurücknehmen anregender Aufmerksamkeit verlieren sie ihre Anziehungskraft.

Wir sitzen mit geradem Rücken, unser Blick verläuft entlang unseres Nasenrückens, und wir fokussieren uns auf die Empfindungen an den Nasenlöchern, während der Atem ein- und ausströmt. Die Kraft unserer eigenen bewussten Absicht, den Fokus beizubehalten, entzieht Gedanken, Gefühlen und anderen Empfindungen das Vermögen, uns zu beeinflussen.

Wenn wir in der Lage sind, unseren Fokus beizubehalten, dann können wir diese konzentrierte Aufmerksamkeit auf unseren Scheitel richten und einfach die Empfindungen dort wahrnehmen. Dann wandern wir mit dieser Aufmerksamkeit langsam und achtsam durch den Körper und gestatten allen Erscheinungen, sich zu zeigen, ohne sie zu verändern, auszuschmücken oder zu konzeptualisieren. Diese Praxis ist als Klares Sehen, Vipassana oder Lhag-tong bekannt. Wenn wir den Körper wiederholt hinauf- und hinab'scannen', offenbart sich die Seltsamkeit des Unmittelbaren, die Seltsamkeit der Erscheinungen, die unverkennbar vorhanden, aber dennoch ungreifbar und unbeschreiblich sind. Beim Versuch, etwas zu beschreiben, verfälschen wir es; was wir zu fassen bekommen, ist nicht das, was es ist.

Empfindung an sich ist roh. Bezeichnen wir beispielsweise eine auftauchende Empfindung als 'Jucken', so haben wir sie bereits erfasst und gekocht, sie von Natur zu Kultur verändert, von Unbekannt zu Bekannt. Indem wir Natur Natur sein lassen, lassen wir von dem Drang zu kochen, zu verbinden, zu verstehen, mit dem Bekannten abzugleichen, ab. Wir werden vom Kolonialisten zum unbeteiligten Zuschauer, und so erhält die Unmittelbarkeit Raum zum Atmen, da die Allmacht und Allwissenheit des Konzeptionellen beschränkt werden.

Nun kommen wir also auf dem Markt an, ruhig, ausgeglichen und aufmerksam für das, was wir wirklich sehen. Wir schauen nach Orangen, und das andere Obst ist irrelevant – wir sehen es, schauen aber nicht mit unserer entwickelten, ausgerichteten Aufmerksamkeit

danach. Für uns sind jetzt nur Orangen wichtig, und wir kehren glücklich heim, zuversichtlich, dass unsere Mutter sich über unsere Selbstständigkeit freuen wird.

2. Amrita heilt das Herz

Allmählich wurde ich mir bewusst, dass ich sterbe. Es ist nicht bloß das Sterben dieses alternden Körpers, sondern ein noch schlimmerer Tod, der Tod von Hoffnung von Freude. Wohin ich auch blicke, sehe ich Sorge, Verwirrung und zerstörerisches Verhalten. Und wenn ich mich selbst so anschaue… nun, viele Jahre sind vergangen, und die fünf Geistesgifte leiten ihre Giftstoffe noch immer in mein Herz. Das Schlimmste unter ihnen ist natürlich geistige Stumpfheit, der Nebel der Annahmen, der sich kriechend über jeden Moment der Einsicht legt und als gewohnheitsmäßige Überzeugungen und Urteile zu mir zurückkehrt. Ungeschickt eingesetzte und falsch angewendete Anstrengung ist einfach nur kräftezehrend und zermürbend, und das erschöpfte Herz kann weder Tiefe noch Licht in die Praxis bringen.

Wenn alles nur von mir abhängt, dem einsamen Helden auf dem Pfad, dann kann ich ebenso gut aufgeben. Das tägliche Rezitieren der Zufluchtnahme scheint mich nicht zu retten, und ich falle in mich selbst zurück. Die Bodhisattvas hatten versprochen, uns zu erretten – aber wo sind sie? Dieses trübe Herz, erfüllt von Sorge und Selbstmitleid, ist übervoll von Kummer, so dass es ihnen keinen Raum bieten kann. Sie sind zu gütig und ich bin zu übel, zu verloren und zu selbst-aufgebend.

Doch vielleicht gibt es jemanden, an den ich mich wenden kann, jemanden, der durch meine Verwirrung und mein Verlorensein nicht beschmutzt werden kann, jemand ohne Begrenzungen, der in Samsara ist, und dennoch frei davon. Also fange ich an zu suchen und finde in meinen Stapeln alter Dharmaunterlagen das Hauptgebet an Padmasambhava, den zweiten Buddha, den einzigen Halt für Wesen in dunklen Zeiten.

Ich setze mich also hin und lade ihn zu mir ein. Er wird kommen. Das hat er versprochen. Ich schaue in sein Gesicht und weiß, dass er sein Versprechen halten wird. Seine Gelübde und Versprechen sind unabänderlich – das Problem ist mein unschlüssiger Geist. Er ist hier und jetzt gegenwärtig, an der nord-westlichen Grenze des Landes Urgyen, dem Ort der Reinigung im Zentrum meines Herzens. Inmitten einer Lotusblume sitzend ist er die Strahlkraft der Leerheit, das Licht des Buddha-Potentials, welches in allen Wesen vorhanden ist. Ohne dass ich etwas tun müsste, ist er in mir präsent; er ist das wunderbare Vorhandensein sämtlicher Reinigungen und Errungenschaften. Bekannt als Lotusgeborener ist er die Nicht-Dualität von Erscheinung und Leerheit, und wir sind seine Lichtstrahlen. Indem wir in seiner immer-offenen Gegenwärtigkeit ruhen, die niemanden abweist, erkennen wir, dass all unsere begrenzenden Gedanken und Überzeugungen spielerische Bewegungen sind, der Tanz der Dakinis im Himmel unseres Geistes, den wir durch das Nichtgetrenntsein von seinem Geist finden. Wir wollen wie du sein, immer, nicht nur für diesen Augenblick in der Praxis. Indem ich dich als meine wahre Identität erkenne, werde ich von der Anhaftung an sämtliche Gewohnheiten, Konzepte und Impulse befreit, durch die ich dieses Gefängnis meines Ich-Selbst aufrechterhalte.

Bitte komm hierher und segne uns mit Nicht-Dualität, erwecke uns aus der Verblendung des Getrenntseins. Die Tür ist offen, sein himmelsgleicher Geist ist offen – die einzige Begrenzung kommt von mir. Ich halte mich selbst gefangen durch meine Bemühungen, eine Illusion aufrechtzuerhalten. Deshalb: weniger Anstrengung, entspanne, genieße das schlichte Vertrauen in die Freiheit der Untrennbarkeit.

Körper, Stimme und Geist des Buddha sind mein Körper, meine Stimme und mein Geist. Der unzerstörbare Guru ist unser eigenes innewohnendes Gewahrsein, das seit Anbeginn gegenwärtig ist. Die Lotus-Errungenschaft bedeutet, im Lotus der nicht-dualen Leerheit zu verweilen, aus dem das HUNG der fünf ursprünglichen Weisheiten als Leuchtkraft frei von Verdunkelung erstrahlt.

SIEBEN-ZEILEN-GEBET

ཧཱུཾ་ཨུ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་ནུབ་བྱང་མཚམས༔

HUNG	**UR GYAN YUL**	**GYI**	**NUB**	**JANG**	**TSHAM**
Bija, Keimsilbe von Padmasambhava	*Land Urgyen in der Region Sindh in Pakistan*	*von*	*Westen*	*Norden*	*Grenze, Ecke*

Hung. An der nordwestlichen Grenze des Landes Urgyen,

པདྨ་གེ་སར་སྡོང་པོ་ལ༔

PE MA	**GE SAR**	**DONG PO**	**LA**
Lotus	*Staubblatt*	*Stiel*	*auf*

auf dem Stiel und Staubblatt eines Lotus,

ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས༔

YAM TSHAN	**CHOG GI**	**NGO DRUB**	**NYE**
wunderbar, phantastisch	*höchste*	*Siddhis, Errungenschaften*	*erlangt, haben*

bist Du, der die wundervollsten höchsten Errungenschaften erlangt hat.

པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས༔

PE MA JUNG NAE	**ZHE SU**	**DRAG**
Padmasambhava, Guru Rinpoche	*bekannt*	*als*

Berühmt als Padmasambhava,

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར༔

KHOR	**DU**	**KHAN DRO**	**MANG PO**	**KOR**
Gefolge	*als*	*Dakinis**	*von vielen*	*umgeben*

**Himmels-Göttinnen (hier: alle Gottheiten, die nicht vom Raum getrennt sind)*

bist Du von zahlreichen Dakinis umgeben.

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྒྲུབ་ཀྱིས༔

KHYE	**KYI JE SU**	**DAG**	**DRUB**	**KYI**
dir	*nachfolgen, nacheifern*	*ich*	*Praxis*	*dadurch*

Ich folge Dir; und im Vertrauen auf Dich mache ich Deine Praxis, deshalb

བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ༔

JIN GYI LAB	**CHIR**	**SHEG**	**SU SOL**
Segen	*um zu*	*komm*	*bitte*

komm hierher und gewähre mir Deinen Segen!

གུ་རུ་པདྨ་སིདྷི་ཧཱུྃ༔

GU RU	**PE MA**	**SID DHI**	**HUNG**
Guru, Meister	*Padmasambhava*	*wirkliche Errungenschaft*	*gewähre!*

Guru Padmasambhava, gewähre mir die wirklichen Errungenschaften der Buddhaschaft!

Wir können so viel Zeit durch egozentrisches Bestreben vergeuden. Diesmal können wir uns Zeitverschwendung aber nicht leisten. Dem Guru zu vertrauen, Guru Rinpoche zu vertrauen, dem Guru unseres eigenen ungeborenen Gewahrseins zu vertrauen, ist der schnelle Pfad, um das Resultat zu leben. Guru Rinpoche hält eine Schädelschale, die mit Dutsi Amrita gefüllt ist. Dieses Elixier, welches unsere unsterbliche Präsenz offenbart, ist der Dämonensaft. Wenn die fünf Geistesgifte - geistige Stumpfheit, Abneigung, Verlangen, Eifersucht und Stolz - ausgequetscht werden, so dass ihre Lebenskraft vom Fixiermittel der Dualität befreit wird, erstrahlen sie als die fünf ursprünglichen Weisheiten: grenzenlose Gastfreundschaft, spiegelgleiche Weisheit, unterscheidende Weisheit, allesvollendende Weisheit und Weisheit der Wesensgleichheit. Befinden wir uns in unserer Untrennbarkeits-

Form von Guru Rinpoche, so werden wir durch den unaufhörlichen Fluss des ewigen Amrita, der in der Schädelschale der Leerheit herumwirbelt, genährt.

Das Herz ist selbstheilend, wenn wir uns seiner innewohnenden Ganzheit öffnen. Der Kraftaufwand, uns selbst zu heilen, anstatt uns für das Ganze zu öffnen und darin zu entspannen, ist das grausame Mittel, durch das wir getrennt bleiben, während wir bereits Teil des Ganzen sind.

3. Wir sind bereits Hier

Der Begriff ‚Dzogchen' bedeutet 'ganz', 'an sich vollständig'; es ist nicht das Produkt eines Prozesses, sondern schlicht, wie es ist, wie wir sind. Wir müssen uns um nichts bemühen, es gibt nichts, was zu tun oder zu unterlassen wäre. Wir müssen uns bloß entspannen und öffnen, zur Wirklichkeit unseres Geistes erwachen. Öffnen und Erwachen sind keine mühsamen Tätigkeiten – es ist, was Blumen und Vögel jeden Morgen ganz einfach tun. Im Dzogchen wird dies als die Untrennbarkeit von Grund, Pfad und Frucht beschrieben. Obwohl es für uns, die wir in Samsara umherirren, wie eine lineare Entwicklung aussieht, waren Grund, Pfad und Frucht von Anfang an vollendet. Unser 'Fortschritt' besteht darin, aus dem Traum oder der Täuschung des Getrenntseins zu erwachen – und wir erwachen nicht an einem anderen oder besseren Ort, sondern dort, wo wir in Wirklichkeit immer schon gewesen sind.

Obwohl sich der Grund/die Quelle niemals bewegt, ermöglicht der ursprüngliche Buddha Samantabhadra unaufhörlich die direkte Übertragung unseres immer-offenen Geistes. Zudem bietet seine nackte Schlichtheit, präsent mit der belebenden Samantabhadri, einen ständigen symbolischen Übertragungsfluss als Klarheit frei von Konzepten. Diese Übertragungen sind für die Rohdichte unserer mentalen Interpretation häufig zu subtil, weshalb Garab Dorje, gleich einem Lichtstrahl aus Samantabhadris Herz, den Weg erhellt für Dummköpfe wie uns, die es hören müssen, weil sie es nicht erkennen.

Im Himmel sitzend und in regenbogenfarbenem Glanz strahlend, bot Garab Dorje diese Zusammenfassung seiner Dzogchen Belehrungen als *Die drei Aussagen, die den wesentlichen Punkt treffen,* dar.

Die erste Aussage lautet: Dein ursprüngliches Gesicht wird dir direkt gezeigt *(Direktes Erwachen zur Wirklichkeit).* Bei der gemeinsamen Praxis mit einem Lehrer geschieht dies durch Stille, durch Symbole und durch Worte. Wenn wir alleine praktizieren, ist Guru Yoga der einfachste, sicherste Weg, dies zu unterstützen. Seit Anbeginn besteht nicht der kleinste Unterschied zwischen deinem Geist und dem Geist des Guru, Samantabhadra. Sitze gelöst und öffne dich für den weißen Buchstaben A im Raum vor dir. A ist Leerheit, der erste zarte Hauch der Leerheit, der Scheitelpunkt von Nichts und Etwas, ihre Nicht-Dualität offenbarend. Das A ist umgeben von weißen, roten, blauen, gelben und grünen Lichtstrahlen, dem Potential sämtlicher Arten von Begrenzung und Befreiung. Die Untrennbarkeit von A und den fünf Lichtern ist die Nicht-Dualität des Grundes und seiner mühelosen Entfaltung. Wenn aufgrund von Verwirrung Etwas gegenüber Nichts bevorzugt wird, werden die fünf Lichter zu den verdinglichten Formen Samsaras getrübt.

Öffne dich für diese Erscheinung und lasse den Klang von A aus dem Raum in dir entstehen – langsam, klar, nicht greifbar und entschwindend. Lass den Klang dreimal erklingen; und nach dem Verklingen des letzten Tons lösen sich das A und die fünf Lichter vor dir ebenfalls auf. Verweile einfach in Offenheit, frei von Involviertsein, Beurteilen und Voreingenommenheit.

Was immer auch kommt, kommt; was immer auch geht, geht. Es gibt nichts zu tun, das Ego-Selbst ist aufgelöst, alle Erscheinungen sind gleichermaßen flüchtig und frei von etwas, an dem man festhalten könnte.

Wenn auf der Subjektseite Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Empfindungen auftauchen, dann lass sie kommen und gehen. Sie sind nicht du; sie werden dich weder bereichern noch dir schaden. Du bist Präsenz, Gewahrsein und Offenheit: ohne persönlichen Inhalt und frei von der Notwendigkeit des Annehmens und Ablehnens. Dies ist der Geist selbst. Der Geist ist Offenheit und Offenbarung; wie ein Spiegel bewegt der Geist sich nicht, doch gleich Reflexionen in einem Spiegel findet unaufhörlich Entfaltung statt. Die Nicht-Dualität dieser beiden ist die Untrennbarkeit von ursprünglicher Reinheit und mühelosem Erscheinen oder unmittelbarer Präsenz. Enthüllung ist das gleichzeitige Entstehen der Objekt- und der Subjektseite, der Leerheit der Phänomene (Phänomenhaftigkeit, Dharmata) und der Leerheit mentaler Geschehnisse (Geisthaftigkeit, Chittata). Unbeeinflusst entstehen und vergehen beide ungehindert und polieren den Spiegel des Geistes auf magische Weise, während sie vorüberziehen.

Solange das nicht klar ist, müssen wir immer wieder für kurze Phasen von zehn bis fünfzehn Minuten entspannt sitzen, damit die fünf Fragen unsere Knoten und den Klebstoff unserer Konstrukte lösen können. Erstens: Hat dein Geist eine Farbe oder Form? Zweitens: Hat er eine Größe, ist er groß oder klein? Drittens: Kommt er von irgendwo her? Viertens: Verweilt er irgendwo? Fünftens: Geht er irgendwo hin? Wenn du glaubst, herausgefunden zu haben, wie er ist, dann bleibe bei dieser Schlussfolgerung – wenn sie konzeptuell ist, dann wird sie verschwinden. Der Geist an sich ist ungeboren, frisch, nackt und jenseits davon, ein Gegenstand des Denkens zu sein.

Garab Dorjes zweite Aussage lautet: entschiedene Klarheit bezüglich dieser Singularität *(Zweifelsfreie Klarheit, dass es genau das ist)*. Diese Klarheit ist nicht das Ergebnis von Anstrengung. Das innewohnende Licht des Geistes zeigt den Geist klar, ohne etwas zu zeigen. Der Geist ist kein Objekt für den Geist. Man kann ihn nicht als Etwas sehen. Ist man aber gegenwärtig mit ihm, als er, dann ist alles in seiner Selbst-Illumination deutlich. Einfach dies, wie es ist, singulär, alleinig, jenseits der endlosen Justierung der relativen Vision.

Für Meditierende auf dem Pfad bedeutet dies, dass Vorsicht geboten ist, da es leicht zu Selbsttäuschung kommt. Direkte Offenheit ist so kostbar und dennoch unzerstörbar, vajra. Doch in der Offenheit zeigt sich, was immer sich zeigt; und dies beinhaltet Konzepte, die sehr dicht sein können und die durch die Energie der Identifizierung, die du in die Vorstellung über sie gegeben hast, nach dir greifen. Solche Vorstellungen können vorüberziehende Erscheinungen augenblicklich durchdringen und ihnen den Anschein von Wichtigkeit verleihen, so dass Annahme oder Ablehnung erforderlich werden. Entspanne in die Offenheit; verbleibe nicht im Zweifel. Wenn Konzepte sinnstiftend zu sein scheinen, dann handelt es sich um Katzengold – lass dich nicht täuschen.

Garab Dorjes dritte Aussage lautet: mit klarem Vertrauen in die Befreiung fortfahren *(Gelassen in unveränderlicher Freiheit).* Wenn du kein existenzielles Bedürfnis nach Subjekt- oder Objektgestaltungen hast, wenn du frei von der Täuschung bist, ein menschliches Wesen zu sein, dann entsteht alles ungehindert und verschwindet sogleich von selbst. Die Befreiung des 'Objekts' ist die Befreiung des Gewahrseins von der letzten Patina Grünspan. Strahlendes und erhellendes Gewahrsein offenbart dieses Ganze, dieses Jetzt. Was auch immer erscheint, kann diesem Spiegel-Geist nichts hinzufügen und nichts wegnehmen. Der

immer-freie, an sich befreite Spiegel ist in der Selbstbefreiung der in ihm auftauchenden Reflexionen präsent. Das Vertrauen, das entsteht, ist nicht das des Egos – es ist keine persönliche Qualität – es ist das Vertrauen, die Gelassenheit, die Ausgeglichenheit, frei von der Täuschung der Dualität von Selbst und Anderen zu sein.

Dieser Pfad ist als die untrennbare Triade des Gewahrseins lebendig und gegenwärtig: Offenheit, Klarheit und allesdurchdringende Unmittelbarkeit. Jede einzelne Blüte/jeder bestimmte Moment befindet sich immer innerhalb des strahlenden Feldes nicht-dualer Enthüllung, welches vom ungreifbaren Grund nicht getrennt ist.

Das Resultat ist die Verwirklichung des Potentials, die unveränderliche Präsenz der drei Seinsweisen des Buddha: Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya. Der Dharmakaya ist die Untrennbarkeit der Sphäre aller Phänomene (Dharmadatu) und des Gewahrseins (Vidja, Rigpa). Obwohl er nicht gesehen werden kann, ist er niemals verborgen. Seine Entfaltung ist der Sambhogakaya, die strahlende Form der Präsenz des Buddha, der seine Zugänglichkeit in jeglichen auftauchenden Erscheinungen kundtut. Dies ist eine Einladung, zu genießen. Das Licht des Sambhogakaya manifestiert sich weiter als die Ausprägung der sichtbaren Formen des Buddha, der dergestalt erscheint, wie es notwendig ist. Dies ist der Nirmanakaya, dem wir in Gegenwart des Gurus begegnen, der, wie auch immer er/sie sich zeigt, kein in Samsara umherirrendes fühlendes Wesen ist.

Auch wenn dies weit entfernt von dem zu sein scheint, für den du dich gerade hältst, gibt es keinen Grund zur Sorge oder Verunsicherung. Selbstzweifel kommen und gehen – sie haben keinen inhärenten Wahrheitsgehalt. Deine eigenen Überzeugungen verleihen solchen Gedanken und Gefühlen Macht. Löse deine Identifikation mit den aufkommenden Vorstellungen, die in deinem Geist entstehen und vergehen, denn sie werden dich irreführen. Entspanne, lass los, öffne dich und sieh. Das genügt. Das ist alles.

James Low, 23. April 2020

Ins Deutsche übersetzt von Lea Pabst, Mai 2020