

## Finde dich da, wo du bist!



James Low

Amorebieta, Spanien 01. Juli 2011

Video von Maria Vidarte

transkribiert von Sylvester Lohninger

deutsche Übersetzung von Yvonne Moss

<http://vimeo.com/32972781>

<http://vimeo.com/38771914>

Hier sind wir; wir sind alle lebendig und möglicherweise gehört es zu den wichtigsten Dingen, über die Erfahrung, lebendig zu sein ein bisschen nachzudenken. Inmitten unseres Lebens geschieht natürlich ständig etwas; Gedanken tauchen auf, Gefühle und Empfindungen ebenso. Wir alle haben viele Pläne und natürlich auch Erinnerungen - ein Gesamtkonstrukt, aus dem heraus wir versuchen, zu verstehen, was vor sich geht. Manchmal werden unsere Hoffnungen erfüllt, manchmal werden sie nicht erfüllt.

Nun gut, da sich unser Leben bereits entfaltet, lasst uns ein bisschen genauer hinsehen, wie wir innerhalb dieses Prozesses etwas Raum und eine freiere Wahrnehmung dieser Bewegungen haben können. Dinge geschehen gerade; in jedem Augenblick kommen einige Stimuli von außen oder von innen und inmitten dieses "Vorsichgehens" kann sich ein Art von Druck in uns aufbauen.

Es könnte sich anfühlen wie: `Ich sollte mehr erreichen; Ich sollte mehr bekommen. Ich sehe ja, was andere Menschen bekommen haben. Ich sehe all das was ich versucht habe und was nicht geklappt hat.` Unser Leben ist eine Unmittelbarkeit von dem was gerade vor sich geht und dem Handlungsstrang, der sich in unserem Inneren abspielt. Diese Geschichten habe manchmal eine Rauigkeit, etwas fast besetzendes. Jedenfalls können wir nur unser Bestes geben.

Lasst uns dem hier mal auf den Grund gehen. Hier sind wir, lebendig. Was bedeutet es lebendig zu sein? Im Wesentlichen geschieht etwas. Wir haben unseren Körper mit seinen Augen, Ohren, der Nase, dem Mund und der wunderbaren Beschaffenheit unserer Haut. In jedem Moment taucht ein Eindruck, eine Erfahrung, die Rohdaten des Lebens für uns auf. Es taucht auf, weil wir lebendig sind. Wenn wir jemals in der Nähe eines Leichnams waren, wissen wir, dass da die Sinne nicht mehr arbeiten, für ihn geschieht nichts mehr. Was genau ist denn der Unterschied zwischen Leben und Tod? Wenn wir lebendig sind, geschieht irgend etwas und es geschieht jemandem. Es geschieht mir und es geschieht dir. Was ist dieses `Am Leben sein`? Es ist eine Präsenz: Ich weiß, ich bin lebendig. Wie kann ich wissen dass ich am Leben bin? Weil mir Dinge geschehen.

Das scheint selbstverständlich zu sein, aber wer ist derjenige, dem Dinge geschehen? Wer ist derjenige den ich `ich` nenne? Ich kann dir etwas über mich erzählen, ich kann dir erzählen woher ich komme, was ich gern esse, welchen Job ich mache, doch im Grunde genommen ist es nur eine Geschichte die ich mitteile. Wir alle besitzen viele Geschichten, die wir über uns erzählen können. Wenn wir versuchen, unter die Geschichten oder durch die Geschichten hindurch zu schauen, ist da in jedem Augenblick ein spürbares Gefühl – fast nicht körperlich, nicht greifbar – am Leben zu sein, Ich existiere, aber als was? Manchmal bin ich glücklich, manchmal bin ich traurig, manchmal bin ich durstig und manchmal bin ich hungrig. Jede dieser Erfahrungen fühlt sich im Moment der Erfahrung völlig real an, tatsächlich wahr. Es füllt mich zur Gänze aus - und dann ist es wieder verschwunden. Was `ich` zu sein schien, tauchte für mich aufgrund von Ursachen und Umständen auf. Wenn es wie heute ein heißer Tag ist, fange ich an, durstig zu werden. Warum bin durstig? Durst ist eine Erfahrung, die ich habe. Oh, aufgrund des Sonnenscheins. Wenn es heiß ist, werde ich schneller durstig als wenn es kalt ist Also ist meine persönliche Erfahrung, die erscheint als wäre sie etwas in mir, die definiert wie ich bin - `ich bin durstig` - abhängig von Ereignissen im Außen und im Innen. Wenn es heiß ist, beginnt der Körper zu schwitzen, der Körper verliert Flüssigkeit und so taucht Durst auf. Was als ein scheinbares `ich` auftaucht, als etwas inneres, Definiertes, der `ich` bin, ist tatsächlich ein Zusammenspiel vieler in Beziehung stehender Kräfte.

Ereignisse tauchen auf und sie gehen vorüber. Erfahrungen kommen und gehen. Und doch ist da eine Kontinuität von Sein. Ich bin immer noch `ich`, auch nach all diesen verschiedenen Erfahrungen. Was ist diese `ich-Haftigkeit` von mir? Wenn der Inhalt meines Geistes, der Inhalt meiner Erfahrungen, die Gefühle meines Körpers, die Hoffnungen und Ängste, die auftauchen, die Gedanken, die Analyse von :`Geht es mir gut? Geht es mir nicht gut?`, wenn wir das alles als Bewegung ansehen, als eine Sequenz, als eine zeitliche Verkettung von Ereignissen, scheint da immer noch eine Beständigkeit vorhanden zu sein von: `ich, mich, selbst`, welche sich kontinuierlich fortsetzt. Woraus besteht diese? Es ist schwierig, das festzustellen.

Warum sollte es schwierig sein zu sehen, wer ich bin, wenn ich doch `ich` bin? Ich kann meine Hand anheben, ich kann meine Hand anschauen, das ist nicht so schwierig zu verstehen; es ist nicht schwierig, dass dies einen Sinn ergibt. Etwas ist da: Ich kann meinen Fuß sehen, ich kann meine Kleidung sehen, ich kann die Häuser sehen, ich kann Menschen sehen. Sehe ich `mich selbst` in der gleichen Weise? Ich konstruiere eine Idee: `Ich bin dieses, ich bin jenes`.

Wie auch immer, wenn wir einen Moment Pause machen und diese Funktion untersuchen, wie sie entsteht und vergeht: den Gefühlston glücklich zu sein, den Gefühlston traurig zu sein, sind diese temporären Ereignisse immer vorübergehend und `ich` bin immer noch hier.

Die Funktion der Meditation ist es einfach, uns mehr Zeit dafür zu geben, diese Bewegung der Erfahrungen wahrzunehmen, die Bewegung von Ereignissen and die Ruhe desjenigen, der präsent ist. Unsere eigene grundlegende Natur oder Basispräsenz, unsere zugrunde liegende Kapazität der Existenz, ist nichts, was wir ergreifen oder definieren oder bestimmen können. Das heißt nicht, dass es nicht existiert: es bedeutet einfach, dass es nicht als eine Sache existiert. Alles was wir über uns sagen, ist gleichermaßen wahr und unwahr. Wenn ich sage, dass ich durstig bin, klar, ich bin nicht immer durstig. Wenn ich sage, ich komme aus Schottland, das mag wahr sein, doch jetzt lebe ich nicht in Schottland. Jede Art von Bezugnahme, jede Art von Konstruieren bezieht sich auf eine Reihe von Ereignissen, die sich schon wieder verändert haben, die nicht fest sind.

Unser Alter verändert sich, unsere Gesundheit verändert sich, sogar wie wir aussehen verändert sich. Was gibt es denn in uns selbst, woran wir festhalten könnten? Aus der Sicht des Buddhismus gibt es nichts zum festhalten, vielmehr noch gibt es gar keinen Grund zum festhalten. Wenn du nach etwas greifst, erhaschst du lediglich was übrig ist, ein bisschen wie wenn du versuchst nach einer Schlange zu greifen und du findest heraus, dass sie ihre Haut zurück gelassen hat. Die Schlange ist abgehauen und wir bleiben mit dem, was übrig ist, mit etwas was einfach zurück blieb. Auf die gleiche Weise ist vorbei, was heute Morgen passierte, als ich aufgewacht bin. Das Frühstück einzunehmen ist vorbei. Jetzt ist da ein Moment und genau wenn er auftaucht, ist er auch schon vorüber. Da gibt es nichts festzuhalten und das ist in Ordnung so. Wenn es nichts zu ergreifen gibt, dann ist vielleicht eine Menge Arbeit unnötig, die ich normalerweise aufwende beim Versuch, mein Leben zu konstruieren und ein sicheres Gefühl einer Identität aufzubauen.

Warum bin ich so beschäftigt damit, ein Selbstbild zu stabilisieren, eine Sinnhaftigkeit, mir selbst ein Gefühl zu vermitteln, dass ich ein vernünftiges menschliches Wesen bin und dass das, was ich tue für andere akzeptabel ist, wenn doch jeder Baustein aus dem es besteht, tatsächlich wie eine Welle im Meer ist. Die Welle ist da, unbestreitbar, du siehst sie und dann ist sie vorbei. Die Welle entsteht aus dem Ozean und geht zurück in den Ozean; die Momente unserer Erfahrung entstehen aus diesem offenen Feld und verschwinden dann wieder darin. Dann kommt eine andere Welle; die Wellen hören niemals auf. Doch was ist die Tiefe oder Raumhaftigkeit des Ozeans selbst? Unser Geist – wenn wir uns entspannen und ihn betrachten – ist keine Sache. Man kann auch sagen, jeder von uns ist keine Sache, wir sind eine Offenheit, eine Präsenz, ein Gewahrsein, welches nicht auf etwas Materiellem beruht, nicht vom Gehirn erzeugt ist.

Unser Wissen über das Gehirn ist eine Reihe von Erfahrungen die entstehen und sich durch die durchscheinende Klarheit des Geistes selbst hindurch bewegen. Wir haben keinen Geist, er ist nichts zu besitzendes. Der Geist ist vielmehr die Grundlage oder Sphäre innerhalb der alle unsere Erfahrungen auftauchen. Unser Geist ist nicht etwas in unserem Inneren, er ist kein Privatbesitz, er ist keine Sache und somit ist er unverletzbar.

Unsere Körper sind natürlich äußerst verwundbar, unsere Persönlichkeiten sind verwundbar, genauer gesagt sind die Muster der Identifikation, welche wir über uns erschaffen, wie wir uns vorstellen zu sein, verwundbar in Bezug zu Geschehnissen. Wenn sich Freunde von uns zu lösen scheinen, empfinden wir Schmerz oder wir könnten Schwierigkeiten in der Arbeit spüren. Wir dachten, wir hätten eine klare Empfindung darüber, wie sich unser Leben entfalten würde, und dann ist es vorbei. Oder plötzlich werden wir krank und wir denken: 'Wie kann das 'ich' sein? So eine Person bin ich nicht. So etwas sollte mit mir nicht geschehen. Wenn so etwas geschieht, kann ich nicht ich sein, wie ist das nur möglich?' Das zeigt uns die Art und Weise, wie wir uns selbst aus den Ereignissen heraus konstruieren. Tatsächlich bauen wir ein Kartenhaus, ein Haus gebaut aus Sand ohne solide Essenz für unser Selbstbild. Es ist eine Show der Illusionen, die im Moment des Erscheinens wahr ist und dann ist es vorbei.

Die wichtigste Aufgabe der Praxis – essentielle tiefgründige Entspannung und Vertrauen – lässt dich erfahren dass alles schon da ist - indem du das aktive Tun des Konstruierens aufgibst. Die Dinge sind wie sie sind.

Anstatt uns übermäßig anzustrengen - was tatsächlich auch die Möglichkeit, die Tür zu öffnen verhindert, um zu sehen was immer schon da ist - wenn wir aufhören, das zu tun, ist eine Frische da. Etwas außersinnliches erscheint da am Rand unseres Bewußtseins. Was auch immer, ich möchte es verstehen. Ich möchte herausfinden, was vor sich geht, aber das ist unmöglich!!! Du kannst es nicht finden, da du es niemals verloren hast.

Die größtmögliche Verwandlung, die wir in unserem Leben machen können ist mit dem Objektivieren aufzuhören. Aufhören, uns selbst als feststehende Objekte zu behandeln und

aufzuhören, andere Menschen als feststehende Objekte zu behandeln. Alle Augenblicke des Lebens sind Bewegungen in einem ungreifbaren Feld. Wir kennen Leute, manche nennen wir unsere Freunde, andere nennen wir möglicherweise unsere Feinde. So oder so haben wir eine konkrete, definierte Idee darüber wer sie sind. Was wir in der Tat haben, sind nur Momente geteilter Erfahrung. Was ich `ich selbst` nenne steht niemals allein; es ist immer in einem Kontext. Die Erfahrung, etwas im Speziellen zu sein taucht für uns auf, da wir eine Welt vieler spezieller Dinge in Bezug zu `wer wir sind` erfahren, in unserem Bezug zu unserem Gefühl von Zweck und Bedeutung im Leben. Um so mehr wir vertrauen, dass der dynamische Fluss der Existenz etwas ist zum teilnehmen und unseren Weg dahingehend finden, um so mehr wird dieser Weg nicht von unseren Ängsten und Hoffnungen bestimmt werden.

Welche Pläne auch immer wir machen, sie müssen angepasst werden. Obwohl wir manchmal fühlen, dass etwas schief gegangen ist, ist dies nur so aufgrund der Fantasie von Kontrolle und Macht, die eine innere Welt der Hoffnungen und Pläne erschafft, wo wir eine wunderschöne Landkarte anfertigen und sie dann versuchen, den Umständen aufzuzwingen. Leben kann aber nicht beherrscht und in einen Rahmen gesperrt werden. Es ist wie mit den Kindern, die du am Strand spielen siehst. Sie haben einen kleinen Plastikeimer und sie schaufeln den Sand in den Eimer und dann drehen sie ihn um und fangen an etwas zu errichten. Sand ist wie Erde; er kann eine Form annehmen. Wenn du aber zu viel Wasser in den Eimer dazu gibst und drehst ihn dann um, läuft alles einfach weg. Genauso ist es mit unserem Leben – es läuft immer weg, läuft weg und ist gleichzeitig ankommend.

Anstatt nun zu versuchen, von innen nach außen zu schauen, entspanne dich und du wirst herausfinden, dass das, was wir Objekt nennen, oder das Außen oder andere Leute, und was wir `uns selbst` nennen nicht zwei verschiedene Dinge sind. Das Feld der Erfahrung ist non-dual, hat ganz und gar keine Abtrennung. Dies enthüllt sich einfach beim Entspannen und Gegenwärtig-Sein, so wie es ist. Es ist unsere eigene Kreativität, die die Sorgen, Verwirrungen, Probleme, schlaflosen Nächten usw. erzeugt. Indem wir zulassen, dass sich die Energie des Geistes entspannt, geben wir ihm eine Pause von unserer Erwartung, dass er uns den Sinn des Lebens liefert - als ob man sich einen Weg durchdenken könnte hin zu einer definierten Schlussfolgerung; an einen sicheren Ort gelangen könnte, an dem man weiß, was das alles zu bedeuten hat. Wir machen das seit vielen Jahren so und wohin hat es uns gebracht? Das Leben flutscht uns durch die Finger. Unsere Hände zu öffnen ist demnach eine gute Idee. Zu versuchen, festzuhalten, was uns durch die Finger flutscht, ist absurd.

Die grundlegende Funktion der Praxis ist es, uns dabei zu helfen am Leben zu sein, indem wir erkennen was Leben ist. Leben ist die Unmittelbarkeit des Teilnehmens im Erscheinen der Erfahrung – ohne planen, ohne kontrollieren, der Dynamik vertrauend, der freien Bewegung des offenen Grundes des Geistes und des offenen Feldes von all dem, was um uns herum ist. Wir erlauben dieser Dynamik sich zu bewegen und zu vergehen, uns anzuheben, uns herunter zu lassen, immer mit der unveränderlichen Stabilität der bloßen Anwesenheit, wir sind einfach da. Wir können nicht sagen, was es ist, aber es ist immer da. Es ist nicht so kompliziert, aber wir machen es kompliziert, indem wir nach etwas anderem Ausschau halten.

Aus diesem Grund ist die grundlegende Anweisung immer:

`Mach einfach eine Pause.`