

Illusion, Verblendung und Verwirrung

Öffentlicher Vortrag von James Low am 13. März 2020 am Shang Shung Institute in London
Transkribiert von Kate Egetmeyer und übersetzt von Frank Sandschulte

Das Video ist hier zu sehen: <https://youtu.be/6Pjjn0hiNkM>

Vier zusammenhängende Begriffe: Magie, Illusion, Verblendung, Verwirrung	1
Illusion: Verführt durch Erscheinungen	1
Unmittelbarkeit oder Wiederholung von Mustern?	3
Sprache als ein Überträger von Illusion	4
Nicht bei der Sache sein	5
In der Welt zuhause – oder in einem Kokon?	6
Magie („Chom Trul“): Eine Illusion, die deinen Geist erweitert und verunsichert	8
Interaktivität im für alle gemeinsam erscheinenden Feld	9
Stille und Bewegung	10
Was ist meine Essenz?	11
Verblendung: Der Illusion vertrauen	13
Alles ist ein Pulsieren	14
Mitwirkende statt Marionetten	15
„Selbst“ ist ein Verb	16
Wir können alles haben	18
Verwirrung: Der Versuch, uns aus der Verblendung herauszudenken, hält uns in Verwirrung	19

Vier zusammenhängende Begriffe: Magie, Illusion, Verblendung, Verwirrung

Das Thema für den heutigen Abend und den halben Sonntag ist ein und dasselbe. Es geht um vier Begriffe, die zusammenhängen: Der erste ist Magie, der zweite ist Illusion, und dann gibt es noch Verblendung und Verwirrung. Sie sind nicht sehr voneinander verschieden, doch wenn man den Buddhismus verstehen möchte, sind sie alle von zentraler Bedeutung.

In der europäischen Kultur klopfen wir die Dinge normalerweise im Hinblick auf die Polarität zwischen Realität und Fantasie ab. Wir verstehen „das Reale“ so, dass es etwas Substanzielles ist, etwas, worauf wir uns verlassen können, etwas, das irgendwie dauerhaft ist. Aus buddhistischer Perspektive ist das Verblendung. Es ist sehr dumm, an Realität zu glauben – es gibt keine Realität. Das erscheint erst einmal sehr verwirrend, und daher ist es wichtig, dass wir ein klares Verständnis dafür entwickeln, was diese Begriffe bedeuten und wie sie verwendet werden. Im Dzogchen, Mahamudra, Madhyamika und all den anderen buddhistischen Richtungen gibt es sehr viele Beschreibungen dieses Themas.

Illusion: Verführt durch Erscheinungen

Wir beginnen mit der Illusion. Eine Illusion ist etwas, das wirklich zu sein scheint, oder – in unserem gewöhnlichen Verständnis – real, und doch ist das nicht so. Wahrscheinlich haben wir alle schon einmal an einem heißen Sommertag eine Luftspiegelung erlebt. Man fährt in einem Auto,

und man sieht diese schimmernde Wasserfläche vor einem. Es sieht aus wie Wasser – man muss sich nicht dazu überreden, daran zu glauben, dass es Wasser ist. Es scheint da zu sein, und doch ist das nicht so. Die Grundstruktur einer Illusion ist, dass eine Erscheinung uns dazu verführt, an die Existenz von etwas zu glauben, das nicht vorhanden ist, oder dass etwas Erscheinendes einen Wirklichkeitsstatus aufzuweisen scheint, der nicht vorliegt. Ein anderes klassisches Beispiel wäre, auf einem Spaziergang in einer Vollmondnacht in einen Teich zu schauen: Du siehst die Reflexion des Mondes im Wasser und es ist so, als ob der Mond tatsächlich dort im Wasser wäre. Oder du siehst einen Regenbogen am Himmel und es ist, als ob dort wirklich etwas wäre.

In Wirklichkeit ist das eine Erscheinung, aber wir neigen dazu, aus dieser Erscheinung etwas Festes zu machen. Das heißt, wir halten diese Erscheinung für einen Hinweis darauf, dass hinter ihr irgendeine persönliche oder individuelle Essenz steckt, dass dies die Erscheinung von einem Etwas ist. „*Wenn ein Regenbogen am Himmel erscheint, ist das ein Beispiel für Regenbögen*“, als ob es irgendwo da draußen einen essentiellen Regenbogen gäbe. Das ist wie eine platonische reine Idee: Irgendwo gibt es einen idealen Regenbogen, und hier haben wir diese leicht unvollkommene Version davon. „*Aber wenn man einen Regenbogen sieht, sieht man einen Regenbogen*“. Wir benennen ihn, wir lernen die Eigenschaften von Regenbögen und unser Wissen über Regenbögen verleiht uns Sicherheit. Eine Illusion taucht auf und sobald wir von dieser Erscheinung eingenommen sind und ihr vertrauen, glauben wir an sie. Wir glauben, dass da etwas ist, das sicher, festgelegt und vorhersagbar ist, dass da ein Objekt des Wissens existiert. Dann – natürlich – löst es sich auf, denn wenn du auf den Mond im Wasser schaust und jemand einen Stein in den Teich wirft, löst sich der Mond auf. Der Wind weht die Wolke weg und der Regenbogen verschwindet. Das Auto beschleunigt oder du biegest in eine Kurve ein – und die Luftspiegelung verschwindet.

Aus der buddhistischen Perspektive dreht sich alles um das Wesen von Wahrnehmung und Vorstellung. Normalerweise wird unsere Wahrnehmung der Welt, nämlich das unmittelbare Erleben, das durch unsere Sinneswahrnehmungen vermittelt wird, durch das, was wir durch unsere Sinne erfahren, sofort mit Vorstellungen vermischt. Wenn die Interpretation, die im Wesentlichen das Spiel unserer Vorstellungskraft, unserer geistigen Aktivität ist, mit einer Erscheinung sozusagen verschmilzt, dann können wir diese erfassen. Jetzt können wir die Welt verstehen, und für den Ego-Aspekt unserer individuellen Existenz ist das beruhigend, weil es uns erlaubt, ein Gefühl von Kompetenz aufzubauen, es uns in die Lage versetzt, zu unterschiedlichsten Phänomenen in Beziehung zu treten. „*Da ist ein Ding und ich weiß über diese Sorte von Dingen Bescheid*“. Und so entwickle ich in meiner Bewegung durch die Welt ein Gefühl von persönlicher Wirksamkeit und Effizienz und bin dazu fähig, Interpretationsmuster zu erfinden. Ich kann diesen Regenbogen mit dem von letzter Woche vergleichen, „*dieser ist besser*“ oder „*dieser ist etwas blasser*“, als ob das Vergleichen und Gegenüberstellen auf irgendeine Weise zur Wahrheitsfindung beitragen könnte. Das Unterscheiden der realen Wahrheit von Erscheinungen oder dessen, was wir für ihre Realität halten, entsteht aus und wird bestärkt durch diese Möglichkeit des Vergleichens und Gegenüberstellens, und um das zu tun, muss man irgendein Ding haben: Man braucht *dieses* Ding und *jenes* Ding. Nehmen wir mal an, man hat einfach eine reine Erscheinung: Du erlaubst deinem Geist, entspannt zu sein und öffnest deinen Blick für einen Baum in einem Park oder für eine Wolke am Himmel. Je entspannter du bist, desto mehr löst du dich von deinem gewohnheitsmäßigen Drang, nach Begriffen zu haschen und die Welt zu verstehen zu wollen, dieser Angewohnheit, die uns von unseren Sinnen entfremdet. Wenn wir uns davon lösen, uns auf alles einen Reim machen zu wollen, merken wir, dass die Welt gar nicht verschwindet: Sie bleibt bestehen, nur anders als wir dachten, dass sie wäre. Wenn wir nichts begreifen wollen, können wir mehr Potenzial, mehr Möglichkeiten sehen.

Unmittelbarkeit oder Wiederholung von Mustern?

Dies ist einer der Hauptpunkte der Ausbildung in den Bildenden Künsten. Angenommen, du siehst einen Baum, den du malen möchtest. Beginnst du mit einer übertrieben fixierten Vorstellung davon, wie ein Baum ist, verhinderst du, dass sich zwischen dieser Erscheinung, diesem Muster von Phänomenen in genau diesem Moment, und deiner eigenen Stimmung, deinen technischen Möglichkeiten, deiner dir zu Verfügung stehenden Palette, ob du draußen oder drinnen malst usw. eine Beziehung aufbaut. Was dann entsteht, hat keinen Wahrheitsgehalt, es ist eine Geste. Der Großteil unseres Leben besteht aus Gesten. Wir bewegen uns auf eine bestimmte Weise und offenbaren dadurch Aspekte unseres verkörperten Seins in der Beziehung zum Feld der Erscheinungen, aber die Frische dieser Beziehung tendiert dazu, uns verborgen zu bleiben, weil wir Erwartungen entwickeln. Da wir uns viele verschiedene Möglichkeiten vorstellen können, denken wir, dass wir wissen, was uns erwartet, bevor wir irgendwo angekommen sind, und so begegnen wir am Ende schrecklicherweise immer nur uns selbst. Es ist tatsächlich ganz selten, dass wir eine wirklich frische Erfahrung machen. Das ist wie in der Psychotherapie, wo diesem Phänomen viel Aufmerksamkeit gewidmet wird. Wenn Freud über Wiederholungszwang redet, spricht er nicht notwendigerweise über den Zwang, ein bestimmtes Muster vollständig zu wiederholen. Es geht eher darum, dass man sich vorstellt, die gleiche Handlung wieder auszuführen

Draußen gibt es hier ein Schild, welches uns dazu anhält, unsere Hände zu waschen. Wir wissen, wie Hände gewaschen werden. Da ist der Wasserhahn, da ist die Seife und so weiter, und man macht diese einzelnen Bewegungen. Wenn man in einem Krankenhaus arbeitet, wird einem beigebracht, wie Hände professionell gewaschen werden, weil es eine korrekte Weise gibt, wie man die Seife zwischen die Finger bekommt und so weiter. Damit wird man zum Experten im Händewaschen. Wenn wir jetzt unsere Hände waschen – hier hat jeder Hände –, tun wir etwas sehr Vertrautes: *„Ich wasche einfach meine Hände“*. Doch was sind unsere Hände? Wir haben begriffliche Hände und wir haben die sich anbietenden Hände. In dem Moment, in dem du deine Hände wäschst, gibt es die Temperatur des Wassers, gibt es die Seife, die einen Duft hat oder auch nicht. Du bist in einer bestimmten Stimmung, du wäschst deine Hände energisch, vielleicht achtsam, vielleicht unachtsam: Das ist die Wirklichkeit dessen, was sich in diesem Augenblick offenbart. Du hast dir deine Hände noch nie auf diese Weise gewaschen, und tatsächlich hattest du bis zu diesem Moment noch nie diese Hände, die du gerade wäschst. Diese Hände, die gerade gewaschen werden, sind frisch. Sie sind eine Erscheinung, die inmitten vieler verschiedener zusammenwirkender Faktoren zustande kommt. Wenn du deine Idee grundlegender Kompetenz und eines grundlegenden, vorhersagbaren Wissens über die Welt absichern möchtest, geschieht es jedoch, dass du das unmittelbare Erleben der Empfindung deiner Finger usw. nicht beachtest. Tatsächlich beachtest du all das nicht, weil du auf Autopilot geschaltet hast: *„Ich weiß wie ich meine Hände wasche“*, so dass du in diesem Moment tatsächlich an etwas anderes denkst. Und wenn das so ist, was wäschst du dann und wer führt das Waschen aus? Dies ist ein Beispiel für eine Illusion: Dass du es für selbstverständlich hältst, Hände zu haben und zu wissen, was deine Hände sind, und so existierst du in der Dinghaftigkeit deiner Existenz. *„Das bin ich. Ich weiß, wer ich bin. Das bist du, dich habe ich schon mal gesehen. Du machst immer dasselbe.“*

Dann wird das Leben schwer und festgefahren, wird zu dem, was wir neurotisch nennen. Das ist die Wiederholung von Mustern. Der Vorteil daran, ein bestimmtes Muster als Ausdruck einer darunterliegenden Tiefenstruktur zu verstehen, liegt darin, dass jedes Mal, wenn das Muster auftaucht, selbst wenn einem aufgeht, dass es diesmal ein bisschen anders ist, es so ist, als ob es

trotzdem die Manifestation einer darunterliegenden Wahrheit der Dinge ist: „*So bist du einfach, du machst das doch immer*“. Die Alltagssprache ist voll von solchen Aussagen.

Doch wenn wir uns die Unmittelbarkeit der Situation anschauen, wenn wir in unseren Sinneswahrnehmungen frisch bleiben, beginnen wir zu sehen, dass es zwei parallel verlaufende Strömungen gibt: Zum einen haben wir das, was durch unsere Sinne zu uns kommt, und zum anderen haben wir das, wie wir dies interpretieren. Die Interpretation kommt durch das Zusammenwirken vieler unterschiedlicher Faktoren zustande – Kindheit, Sprache, Klasse, Kultur, Geschlecht und mehr –, doch diese Interpretation ist natürlich nicht festgelegt. Wir verfügen über eine große Bandbreite von Interpretationsmöglichkeiten, die durch verschiedenste Faktoren beeinflusst wird. Wenn du zum Beispiel rennen musstest, um hierher zu kommen, bist du außer Atem gekommen und hast dich gefragt, ob du zu spät kommen würdest, was in dir eine bestimmte Stimmung hervorruft. Dann kommst du in diesen Raum, wo alle anderen mehr oder weniger ruhig sind, und du denkst: „*Hoppla, oh-oh, was jetzt?*“ Und diese Stimmung beeinflusst, wie du hörst, wie du antwortest und so weiter. Was wir für die Subjekt-Seite halten, unser Profil, unsere Topologie, das gehört uns nicht. Wenn ich rennen musste, weil ein Zug ausgefallen ist oder ich den Bus verpasst habe, ist dieses Rennen zu einem Teil meiner Existenz geworden: Ich wollte nicht rennen, ich hatte das nicht vor, doch plötzlich war ich im Begriff zu rennen. Das bedeutet, durch mein Gefühl für die Erfordernisse der Situation, durch meine Vorausschau in die Zukunft – „*Oh Mist, wir fangen um halb sieben an, ich muss das schaffen!*“ – werde ich in die Aktivität des Rennens hineingezogen, und diese Aktivität des Rennens lässt mich hier in einer bestimmten Stimmung ankommen. Oder vielleicht bist du sehr früh hier angekommen und hast dann hier herumgesessen, warst ein wenig gelangweilt, hast deine Gedanken treiben lassen und über dies und jenes nachgedacht: „*Mein Gott, wann fangen wir endlich an? Was mache ich bloß hier? All diese Leute atmen ein und aus, ich werde mir eine Infektion holen, ich werde sterben!*“ Alle möglichen Gedanken können entstehen. Das ist die unvorhersagbare, sich ständig wandelnde, wind-artige Bewegung des Geistes. Und gleichzeitig verändert sich natürlich auch dein Blickfeld. Du musst dich nur herumdrehen und im Raum herumschauen. Bewege deinen Kopf nur um ein paar Zentimeter, und eine ganz neue Aussicht eröffnet sich, mit unterschiedlichen Bereichen der Wahrnehmung, mit Farben, mit Schattierungen, mit jemandem, der deutlich zu sehen ist, dann jedoch nicht mehr, wenn er dein Sichtfeld verlässt, und so weiter.

Sprache als ein Überträger von Illusion

Das ist das interaktive Feld, in seiner Unvorhersagbarkeit sehr instabil, und damit wir funktionieren können, fühlen wir den Drang, in diesem Feld etwas vorhersagen zu können. Wissen wir den Namen von jemandem, können wir ihm seinen Namen anheften – es ist, als ob wir ihn wiedersehen: „*Hallo John, schön Dich zu sehen*“. Wen sehe ich? Sehe ich John? Was ist John? John-für-seine-Mutter, John-für-seinen-Liebhaber und John-für-mich sind unterschiedliche Johns. Es ist so, als ob man durch den Namen etwas Wahrheitsgetreues hätte, das echt klingt und verlässlich ist – und das ist eine Illusion. Das ist eine Illusion. Sprache ist einer der vielen Überträger von Illusion, die wir benutzen, besonders wenn wir das Gefühl haben, dass Sprache einen wirklichen, echten Bezugspunkt hat, dass ich, wenn ich „*Kamera*“ sage, mich auf ein Ding beziehe, welches sich direkt vor mir befindet. Entsteht der Gedanken-Klang „*Kamera*“ in meinem Kopf, könnte man sagen, dass das Objekt vom Subjekt scheinbar überdeckt wird – der Signifikant, das Formulieren von „*dies ist eine Kamera*“, ist ein mentaler Prozess und die so bezeichnete Kamera ist ebenfalls ein mentaler Prozess. Was bezeichnet wird, ist immer mental: Man kommt nicht aus seinem Geist heraus. Wenn du tatsächlich hingehst und die Kamera anfasst, sie ableckst, an deinem Gesicht reibst und sie in deine Hose steckst, wird diese Kamera alle möglichen unterschiedlichen Eigenschaften zeigen. Was

ist diese Kamera? Wenn du dich um sie kümmerst, ihr nahe kommen und einen echten Eindruck von ihr bekommen möchtest, kannst du das nur in Bezug auf die Kamera-für-dich. Kamera-für-die-Kamera ist ein Land, das du niemals betreten kannst. Du kannst nur die Kamera-für-dich erreichen: diese besondere Kamera in diesem besonderen Moment. Du kannst nämlich das, was du für das wirklich existierende Objekt da draußen hältst, nicht von deiner Interpretation davon trennen.

Für buddhistische Meditierende hat dies weitreichende Konsequenzen, wie wir morgen, wenn wir mehr Zeit haben, detaillierter erkunden werden. Für den Augenblick ist der springende Punkt, dass wir Folgendes anfangen zu begreifen: Wenn die Welt „da draußen“ nicht in sich selbst begründet ist, wenn die Welt nicht die Offenbarung von feststehenden Dingen, sondern von Potenzial ist, einem Potenzial, das sich durch die Art meiner Mitwirkung in diesem Moment zeigt, dann ist da gleichzeitig sowohl eine Frische der Interaktion als auch eine Art Verblüffung, – weil ich mir keinen Reim darauf machen kann. Dann stellt sich natürlich die Frage: Ist es nötig, sich einen Reim darauf zu machen? Wenn ich im narrativen Gefühl eines Ego-Selbstes lebe, wenn ich die Welt als Strom von Erzählungen ansehe, der auf mich einwirkt, alle Momente meiner Existenz umfließt, Muster bildet, mein Verlangen beeinflusst, verschiedenen Menschen, Situationen, Nahrungsmitteln usw. nah oder fern sein zu wollen, dann ist das *meine* Welt – was ich bekomme, ist meine eigene Welt. Das ist äußerst wichtig, denn wenn ich keinen Zugang zur realen Welt da draußen bekomme, dann hängt die Welt als Offenbarung von der Art meiner Mitwirkung ab. Das bedeutet, wenn ich nicht bei der Sache bin, werde ich in einer öden Welt leben.

Nicht bei der Sache sein

Nicht bei der Sache zu sein bedeutet, dem traumartigen Gewebe meiner gewohnheitsmäßigen Interpretationsmuster zu verfallen, so dass ich vom Strom meiner Gedanken mitgerissen werde, jedoch nicht wirklich denke. Das führt zu einer Abwesenheit von Frische, es ist, als ob ich beispielsweise wüsste, wie Leute mit verschiedenen ethnischen Hintergründen wirklich wären: Pakistanis sind so, Chinesen sind so, und Homosexuelle sind so... Überall auf der Welt gibt es Vorurteile, und genau das ist ihr Muster: Ein „Vor-Urteil“, eine Bewertung, die aus der Vergangenheit stammt, wird als gültig angesehen und auf die Gegenwart projiziert – und ich erwidere „Oh, er ist ein Pakistani, also ist er so“ zu „Alle Pakistanis sind so, weil Pakistanis immer so sind“. Wir sehen so viele Kriege. So viele der Schwierigkeiten in Bezug auf Willkommenskultur und Inklusion kommen von der Idee, dass wir ein exaktes Wissen über bestimmte Leute haben. Die Ausbeutung, die in der Vergangenheit auftrat, und die andauert, weil Leute glauben, dass ihre Verhaltensweisen eine solide Grundlage haben, ist ganz klar eine mentale Aktivität. Wenn man glaubt, dass bestimmte Leute versklavt werden dürfen und dass es tatsächlich angezeigt ist, sie zu versklaven, „weil sie Sklavenmaterial sind“, weil sie „zu der Art von Leuten gehören, die versklavt werden“, glaubt man vielleicht auch, dass diese Art von Leuten keine Schulbildung erhalten sollte, denn: „*Wozu sollte man eine solche Person ausbilden?*“ Sobald man „*eine solche Person*“ denkt, erschafft man eine Kategorie, was einen mentalen Vorgang oder eine mentale Konstruktion darstellt, und wenn man glaubt, dass dies eine Wahrheit darüber ausdrückt, was man gerade wahrnimmt, dann behauptet man auf der Grundlage dieses Glaubens: „*Meine Kategorie, mein Glaube, mein Interpretationsmuster erlaubt mir, mit vollkommenem Selbstvertrauen über die Welt zu sprechen*“. Weltweit reden momentan viele Anführer auf diese Weise. Sie reklamieren die monologische Wahrheit für sich, weil sie die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind. Daher müssen sie sich auf keinen Dialog einlassen, sie können einfach aus der Hüfte schießen. Sie haben es einfach nicht nötig, Argumente zusammenzustellen, die auseinander gepflückt werden könnten.

Vielleicht denken wir dann: „Okay, ständig bin ich in alles verwickelt, was geschieht. Ich weiß nicht wirklich, was da draußen ist, ich kann das nicht alles kontrollieren, aber vielleicht könnte ich mich ein wenig mehr spüren, und ob ich präsent bin oder nicht.“ Und sobald wir anfangen zu meditieren, bemerken wir, dass wir wirklich über große Zeiträume hinweg abwesend sind. Wir laufen auf Autopilot, und der weiß, wie die Dinge getan werden. Du läufst die Straße runter und denkst an irgendetwas, du musst dir die Straße nicht wirklich anschauen. Vielleicht fällt dir plötzlich auf, dass da eine Glasscherbe oder ein Hundehäufchen liegt oder dass jemand mit dir zusammenzustoßen droht, weil er gerade von seinem Telefon hypnotisiert ist, doch meistens treibst du dahin, ohne dass du deine Umgebung präzise wahrnimmst – das ist dein Leben! Das ist das Feld der Erscheinungen, von dem du ein Teil bist! Wir wirken mit in diesem gemeinsam geteilten Feld des Erlebens.

„Gemeinsam“ bedeutet nicht, dass wir alle denselben Anteil haben, – nicht aufgrund einer böswilligen Hierarchie, sondern einfach weil wir auf unterschiedliche Weisen verkörpert sind. Zum Beispiel sind wir durch unsere Stimmungen in unterschiedlicher Weise ansprechbar. Einige Leute sind Morgenmenschen, andere Abendmenschen. Wenn du ein Glas Alkohol hattest, beeinflusst das deine Stimmung, wenn du hungrig bist, beeinflusst das deine Stimmung, oder wenn du mit deinem Partner gestritten hast, beeinflusst das deine Stimmung – da sind so viele Dinge, die zu unserer Existenz gehören. Aus der Sicht der Meditation sind diese Dinge keine optionalen Zusätze. Sie sind nicht etwas, das weggelassen werden kann, damit du zur reinen Form deines Selbst gelangst und zu dem erwachst, der du als Person wirklich bist. Tatsächlich bist du Viele. Du bist eine Vielfalt, eine Vielzahl, du bist ein unfassbares Potenzial – hervorgerufen je nach Situation. Du gehörst nicht dir, du gehörst nicht den anderen; doch du findest dich im Hin und Her der Aufmerksamkeit zusammen mit dieser zeitgleich erscheinenden Person vor. Wenn du eine vorher festgelegte Agenda hast, selbst wenn sie wohlmeinend ist, ist immer eine Form von Gewalt im Spiel. Nehmen wir an, du liegst in einem Krankenhausbett und die Krankenschwester kommt herein, um etwas zu machen, dann spricht sie sehr nett mit dir, aber sie wird dir dennoch diese Spritze verpassen, – das ist einfach ihr Job. Sie schaut auf ihre Uhr, denkt an eine Tasse Tee und an das Schichtende, und in diesem Moment bist du ein Objekt, mit dem sie etwas machen wird. Sie möchte nicht wirklich, dass du immer weiter über deine Ängste schwafelst usw.

In der Welt zuhause – oder in einem Kokon?

Unsere Ansprechbarkeit [oder auch Verfügbarkeit, d.h. die Fähigkeit zum unmittelbaren und angemessenen Reagieren] bestimmt das Feld, in dem wir uns befinden, und das ist wirklich der Dreh- und Angelpunkt der Meditation. Es sind all die verschiedenartigen Situationen, Stimmungen und Geschmacksnoten, die uns immer wieder neue Gelegenheiten bieten, unter den verschiedensten Umständen ansprechbar zu sein. Es ist die Beschneidung der Ansprechbarkeit, die die Möglichkeiten unserer Existenz herunterfährt. Traditionelle Texte sagen, der Geist sei wie der Himmel. Der Himmel hat keine Türsteher, er hat keine Einreisekontrollen. Der Himmel akzeptiert alles Erscheinende. Atombomben, Flugzeuge, Viren, Bakterien – alle möglichen Dinge fliegen durch den Himmel. Sie kommen und gehen: Phänomene tauchen am Himmel auf (von-selbst-erschienen!) – und dann verschwinden sie (von-selbst-befreit!), und der Himmel bleibt einfach offen. Genau so ist unser Geist in Wirklichkeit. Wenn wir jedoch in die Muster unserer Geistesinhalte hinein kollabieren, in unsere durch Gewohnheiten geformten Neigungen und das selektive Hin und Her des Mögens und Nicht-Mögens, des Verlangens nach mehr oder nach weniger, in dieses Schwanken, dieses Auswählen, bringt uns das zu den Mustern, die wir als „Ich-Mir-Mein“ wiedererkennen. „Ich bin so, und weil ich bin wie ich bin, entscheide ich mich für dies“.

Wenn du in einem Restaurant bist, die Speisekarte durchgehst und etwas auswählst, ist es oft etwas, was du schon kennst, etwas, dass du gerne isst. Es gibt eine Menge anderer Dinge, aber: „Hey, das ist nichts für mich!“ Warum nicht für mich? Höchstwahrscheinlich ist es dem Restaurant nicht erlaubt, wie beim Russischem Roulette einige vergiftete Speisen anzubieten, so dass du genau aufpassen müsstest, wofür du dich entscheidest – alles ist essbar! Da sind andere Leute, die die Speisen essen, die du nicht magst, aber du möchtest das nicht essen. Warum? „Weil ich ich bin! Ich bin eben so wie ich bin.“ Dieses „so wie“ ist wundervoll: „Ich bin so wie ich bin.“ Katzen sind mehr so wie Leoparden und weniger so wie Hunde, oder? „So wie“ weist auf ein Vergleichen und Gegenüberstellen hin. Wenn wir also sagen „Ich bin so wie ich bin“, bedeutet das: „In diesem Moment ist die gelebte Wirklichkeit von mir mit meiner Vorstellung von mir in Übereinstimmung.“ „Ich bin so wie ich bin“ – nun, was könnte das bedeuten, außer dass „ich so bin wie meine Vorstellung von mir ist“, dass ich nicht dieser Körper und der ihn umgebende Raum bin, sondern meine Vorstellung? Im Buddhismus wird dies Dummheit genannt - es bedeutet sehr dumm zu sein, wenn man denkt, man wäre eine Vorstellung. Der Vorteil, der einzige Vorteil daran, diese Vorstellung zu bevorzugen, ist, dass die Aufmerksamkeit heruntergefahren werden kann, die man seinen Sinneswahrnehmungen zuwendet. Und dadurch kann man mit der Welt leichter umgehen, da man viele der auftretenden Faktoren auf diese Weise ausblenden kann. Wenn du hier durch die Straßen gehst, sind sie wirklich sehr interessant, die Architektur ist in vielerlei Hinsicht sehr chaotisch – alte Gebäude, neue Gebäude, unterschiedlich geformte Fenster – da ist nur neue Erfahrung, neue Erfahrung und Fließen, Fließen, Fließen. Das hört niemals auf, auch weil es sich mit den Jahreszeiten verändert, mit der Tageszeit, mit den Leuten auf der Straße, mit dem Anschalten der Straßenlaternen, – zuerst flackern sie ein bisschen und dann werden sie heller und dadurch verändern sich die Schatten –, das ist deine erlebte Welt, das ist die Welt, die du wirklich bewohnst.

Doch genau diese Welt bewohnen wir *nicht*, weil wir in einem Kokon wohnen, der durch unsere Leidenschaft für unsere Vorstellungen von uns selbst an seinem Platz gehalten wird. Dann, um meine Vorstellung von mir selbst beibehalten zu können, halte ich meine Vorstellungen von anderen Leuten aufrecht. Das bedeutet: Ich möchte definitives, vorhersagbares Wissen. Es fühlt sich dann so an, als ob Psychologie, Psychiatrie und Diagnostik sehr wichtig werden, damit man ein paar Anhaltspunkte bezüglich der Hauptmuster einer Person formulieren und auf dieser Grundlage zu Schlussfolgerungen darüber kommen kann, wie sie ist und was getan werden könnte, um ihr zu helfen oder sie loszuwerden. Das ist sehr, sehr grob! Du nimmst die lebendige Komplexität einer Person und versuchst sie in deine Kategorien zu pressen: „Oh, darunter leiden Sie also!“ Jetzt bist du überhaupt nicht mehr an der Person interessiert, weil du die Wahrheit über sie kennst, die im DSNS oder ICT10 oder einem anderen dieser Diagnostik-Kataloge aufgeführt ist. Du weißt jetzt über sie Bescheid: „Diese Person ist ein Ketzer! Oder diese Person ist ein Feind des Dschihad oder diese Person gehört einer minderwertigen Rasse an oder“ – wenn man wie ich ein Schotte ist – „diese Person ist Engländer!“ Engländer zu sein ist ziemlich schlecht, wenn man in Schottland aufwächst, man würde kein Engländer sein wollen, denn man weiß ja, wie Engländer sind. Und dann bin ich in Glasgow aufgewachsen: „Man weiß ja wie die Leute aus Edinburgh sind – Jesus!“ So ist das. Es ist so interessant, wenn man sich bei einem Vorurteil erwisch, weil man dann erkennen kann, wie köstlich es in seiner Verkürzung ist: Man muss nicht nachdenken, weil man schon Bescheid weiß. Heutzutage denken wir: „Vorurteile über Rassen, Geschlechter, sexuelle Orientierungen? Nicht gut!“ Und es ist „nicht gut“, weil es Menschen über einen Kamm schert, sie pauschalisiert: „Die sind alle so, man weiß ja, wie die sind“ – und daher entscheiden wir: „Oho, wir machen das nicht so!“

Der Buddhismus geht tatsächlich noch etwas weiter: „*Das ist ein Baum*“. Wirklich? Warum möchtest du das einer „Baumheit“ zuordnen? Was ist das? Schau hin. Wenn man einen Baum betrachtet, kann man nicht sprechen. Da ist so viel: die Zweige, die Formen, das Licht, wenn der Wind weht... Das ist nicht unsichtbar, nicht verborgen, es ist eine Offenbarung, aber keine Offenbarung, die sich verstehen lässt. „*Aber das ist eine Eiche*.“ Ah, jetzt hast du etwas erwischt! „*Das ist eine alte Eiche*“ oder „*das ist eine junge Eiche. Eine Krankheit geht gerade unter den Eichen um. Das ist schrecklich! Was kann man da tun?*“ Und los geht es: Geschichten, Geschichten, Geschichten! Doch wenn du mit den Sinnen bei dem Ding selbst bleibst, ohne dass alles einen Sinn ergeben muss, dann kannst du nicht sprechen, du kannst nicht denken... und doch bist du. Das ist wie ein Urlaub von deinen ermüdenden geistigen Konstruktionen. Darum sind die Sinnesorgane so unglaublich wichtig für uns, jedoch leben wir natürlich in einer Welt, in der konzeptionelle Identifikation sehr wichtig geworden ist.

Magie („Chom Trul“): Eine Illusion, die deinen Geist erweitert und verunsichert

Gemäß der Tradition – und hier geht es nicht notwendigerweise um Zeit, das kann auch unmittelbar geschehen –, manifestiert sich die Erscheinung des Potenzials, welches oft der Ur-Grund oder die Basis oder die Quelle genannt wird, auf zwei bestimmte Weisen. In einer dieser beiden Richtungen ist die Erscheinung der Energie des Ur-Grundes sich des Ur-Grundes gewahr, „*ich bin die Strahlkraft des Ur-Grundes*“, bevor wir „Person“ oder etwas anderes denken. Das ist das von-selbst-aufleuchtende: „*So ist es*“. Auf dem anderen Weg fehlt dieses Gewahrsein des Ur-Grundes oder der Quelle, und somit gibt es hier nur ein: „*Oh, was ist denn das?*“ Zum Beispiel heißt es in dem berühmten Wunschgebet „Kunzang Mönlam“: „*Diese beiden, gewahr und nicht-gewahr, entstehen wie Magie („Chom Trul“).*“ Also: Magie... Wunder...

Der Buddha Shakyamuni vollführte viele Wundertaten und diese werden im Tibetischen mit „Chom Trul“ übersetzt, was bedeutet, dass etwas erscheint und da ist, aber es ist nicht wirklich da, – eine gesegnete Illusion – und sie ist gesegnet, weil sie deinen Geist erweitert. „*Das ist passiert? Unglaublich – wie ist das passiert?*“ Man könnte das ignorieren, aber wenn man das nicht tut: „*Das ergibt keinen Sinn! Das ist beunruhigend. Wie konnte so etwas geschehen?*“ Verunsicherung ist ein wichtiger Teil unseres Weges.

Wie wir wissen, lebte Prinz Siddhartha in einem sehr geschützten Umfeld, als er jung war. Sein Vater wollte nicht, dass er mit der Welt in Berührung kam; als er jedoch den Palast verließ, traf er eine alte Person, einen Kranken und einen Toten, und dann sah er schließlich einen Yogi. Zuvor hatte er keine dieser Erfahrungen gemacht, und sie erschütterten ihn, er konnte sie nicht ignorieren, sie waren wie ein Stein in seinem Schuh. Er konnte sich nicht beruhigen und das setzte ihm zu: „*Nun, wenn das so ist, was mache ich nur mit meinem Leben? Ich kann das nicht ignorieren und einfach immer so weitermachen wie bisher. Worum geht es hier, was ist das? Ich werde sterben! Ich werde sterben und alles, was ich gemacht habe, die bescheuerten Prüfungen, für die ich gebüffelt habe, all das, die Steuern, die ich bezahlt habe, wozu zum Teufel war das gut? Das muss doch für irgendetwas gut gewesen sein. Ist das für irgendetwas nützlich gewesen? Vielleicht hatte das alles keinen Sinn.*“ Das ist tatsächlich sehr verstörend, und der Vorteil an dieser Verstörung ist, dass sie die einengenden Muster unseres Funktionierens auf der Basis von Erwartungen aufzulösen beginnt. „*Oh, vielleicht sollte ich etwas anderes machen?!*“

Also verlässt er den Palast und wandert als Yogi umher, probiert alle möglichen asketischen Praktiken aus und so weiter. Somit ist er jetzt ein Yogi. Nach einer Weile, den Texten zufolge nach

sechs Jahren, denkt er: „Was zur Hölle mache ich eigentlich? Ich bin ein Yogi, ich verhungere, mir ist kalt, ich habe Hunger! Früher lebte ich in einem Palast – was mache ich hier? Aber ich kann nicht in einem Palast leben, und ich möchte auch kein Yogi mehr sein – ich habe es satt!“ Also sammelt er ein wenig Kusha-Gras, eine Grassorte, die sehr angenehm weiche Spitzen hat, ein in der Nähe wohnendes Mädchen bringt ihm etwas Milchreis, und er setzt sich unter einem Baum und spricht: „Es reicht mir jetzt. Ich mache einfach nichts mehr.“ Und als er so dasitzt, tauchen nacheinander all seine Gewohnheitsmuster auf und alle möglichen Interpretationen über das, was gerade geschieht, und dass er jetzt dieses oder jenes machen könnte, und er sitzt nur einfach weiter mit all dem. Irgendwann streckt er seine Hand nach unten, berührt den Boden und sagt: „Die Erde sei mein Zeuge – ich bewege mich nicht!“ Und je mehr er sich dazu in der Lage fühlt, sich nicht zu bewegen, desto klarer wird ihm: „Es ist der Geist, der sich bewegt! Empfindungen entstehen und vergehen, Gedanken entstehen und vergehen, Erinnerungen kommen und gehen, und wenn du nicht auf sie eingehst, – denn sie sind wie Busse und Züge und du steigst einfach nicht in sie ein –, dann fahren sie einfach vorbei, fahren vorbei, fahren vorbei.“

Nach und nach steigert sich seine geistige Klarheit, – anstatt sich als ein Bewusstsein von einzelnen Objekten auf die Weise zu organisieren, dass er über sie nachdenkt und dadurch noch mehr Muster produziert –, dieses trennende Bewusstsein entspannt sich in ein einfaches Wahrnehmen, nicht in dem Sinn, dass er wahrnimmt, was entsteht und vergeht, sondern ein einfaches Wahrnehmen oder Bemerkten, dass viele Dinge entstehen und vergehen. Das öffnet sich weiter und offenbart sich als eine Bewusstheit, ein Gewahrsein, das nicht begriffen werden kann. Es ist nicht möglich, es zu beschreiben, und in diesem Sinne ist es ungeboren: Es ist niemals in die Welt der realen Dinge hineingeboren worden. Es ist hier, es ist präsent, doch nicht präsent als jemand oder etwas. Gewahrsein [oder auch Bewusstheit, wie Robert es übersetzt], der Geist selbst, gehört keiner Rasse an, hat keine Hautfarbe, besitzt keine ethnische oder nationale Identität. Es ist uneingeschränkt, undefiniert und nicht aus irgendwelchen Teilen zusammengesetzt, und deshalb bietet es Raum für alles, alles, was wir sehen, hören, berühren, riechen können. Alles, woran wir uns erinnern oder uns in der Zukunft vorstellen können, ist die Bewegung des Geistes. Das ist die Bewegung des Geistes. Wenn wir anderen Leuten begegnen, denken wir: „Huch, du bist nicht wie ich – wie kann das sein?“ Das Potenzial entsteht in dieser oder jener Form – und auch in solcher Form. Das Potenzial ist das Potenzial der Leerheit des Ur-Grundes.

Interaktivität im für alle gemeinsam erscheinenden Feld

Wenn wir danach streben, uns zu finden, unser wahres Selbst, wer wir wirklich sind, begegnen wir vielen Geschichten: Was unsere Eltern über uns gesagt haben, was unsere Lehrer in der Schule gesagt haben, was die Leute aus unserer politischen Gruppierung gesagt haben – viele, viele Narrative und Interpretationen. Das sind alles Geschichten. Du hörst, wie jemand dich beschreibt, oder du beschreibst dich selbst, und sobald du verstummst, ist es vorbei. Nun sagst du etwas anderes, dann noch etwas, und wieder etwas anderes. Die Beschreibungen, die du von dir gibst, scheinen im jeweiligen Moment zutreffend zu sein, aber sie verschwinden wie Wasserdampf. Du schaltest die Herdplatte ab, und der Dampf verschwindet. All diese Konstrukte – Rassenidentität, Geschlechtsidentität, Alter und so weiter – sind nur Posen in einem Tanztheaterstück, und es gibt keinen Choreographen, es gibt niemanden, der veranlasst, dass alles genau so sein soll. Es gibt keinen Schöpfergott mit einem Masterplan, der jeden an seinem ihm jeweils vorbestimmten Ort einsetzt, dennoch finden wir uns gemäß der unendlichen interaktiven Verkettungen von Ursachen und Wirkungen für eine Weile als diese Art von Person vor, – und wir werden nicht für immer so bleiben. Und ich – in meinem Alter – werde sicherlich nicht für immer genauso bleiben, und wenn

ich dieses Virus bekomme [das Corona-Virus breitet sich zum Zeitpunkt des Vortrags gerade aus], könnte das mein Ende sein, – alles vorbei, erledigt. „Ächz! *Wie könnte so etwas passieren? Ich bin ich – wie könnte ich jemals sterben? Das ist nicht möglich! Ich war immer schon ich. Ich werde ewig leben. Wenn ihr wollt, könnt ihr ja sterben, aber ich nicht!*“

Das ist die Vorstellung von einem Selbst, von einem permanenten Selbst, von jemandem, der so wie dies ist, selbstbestimmt, autonom. Menschen wollen Autonomie, Selbstbestimmtheit, Unabhängigkeit. Unabhängig von was? „*Ich erkläre meine Unabhängigkeit von der Luft!*“ Dann hör doch auf zu atmen. „*Oha! Nein, ich denke, ich atme weiter. Ich erkläre meine Unabhängigkeit... von... Essen und Trinken, ... naja, für eine Weile.*“ Von was willst du unabhängig sein? Du bist ein interaktiver Teil im für alle gemeinsam erscheinenden Feld! Wir sind abhängig voneinander, und doch gibt es da die absolute Besonderheit dessen, was wir in diesem Moment sind. Das wird nicht durch irgendeine beständige Selbst-Essenz gewährleistet, sondern es ist ein Muster, das sich offenbart. In gewissem Sinne musst du dein eigenes Muster sein, während es sich bildet, so dass du genau das bist, was im Erscheinen deines Musters präsent wird, – und dann löst sich das auf, und löst sich auf, und löst sich wieder auf. Je mehr du dich der Offenheit öffnest, die der Ur-Grund ist, desto größer wird die Fähigkeit, dich in der Begegnung mit verschiedenen Menschen auf unterschiedliche Weisen zu manifestieren. Dann ist da im Lebendig-Sein eine unbestreitbare Soheit oder Ist-heit, aber kein Lebendig-Sein als ein Ding. Wir geraten hier an den äußersten Rand des sprachlich Ausdrückbaren, in die Zone des Paradoxen, des Auf-Etwas-Hindeutens. Deshalb gibt es hier so viele Metaphern, wie den Mond im Wasser, den Regenbogen, die Luftspiegelung, weil das nicht beschrieben werden kann: Es ist nicht möglich, die Wirklichkeit unserer Existenz zu beschreiben.

Nun, es gibt eine Menge Bücher über den Dharma, und allein auf Tibetisch gibt es Abertausende von Büchern, unglaubliche Bücher, aber keines von ihnen könnte sagen wie es ist – man kann nicht sagen wie es ist. Der Zweck des Studierens ist es, der Sprache des Dharma zu erlauben, dich in eine Entspannung hinein zu massieren, die der Wahrheit *wie* es ist, erlaubt sich zu zeigen, ohne dir zu sagen, *was* du bist. Wenn du jemanden triffst und dich vorstellst: „*Ich komme aus diesem Land und mache dies*“ und: „*Oh, da war ich auch schon mal*“, fängst du an, dir alle möglichen Geschichten zusammen zu spinnen, und du gerätst in den Bereich des Über-etwas-Denkens und Über-etwas-Redens, aber wir sind keine „Über-etwas-heit“. In der Unmittelbarkeit unserer Existenz ist nur „dies“, und diese „Diesheit“ von „dies“ ist nicht zu beschreiben.

Stille und Bewegung

Bei Ausdruck und Sprache geht es nicht um Weisheit: Wir sprechen, um miteinander in Verbindung zu treten. Bei Sprache geht es um Mitgefühl oder Verbundenheit oder auch: Sprache ist eine Bewegung im Feld der nondualen oder ungeteilten Energie. Sie ist ein Aspekt des Potenzials unserer Existenz, doch durch Sprache kann man nicht zur Weisheit gelangen – Weisheit beginnt mit Stille. Darum praktizieren wir Meditation so, dass wir einfach präsent sind, nichts Spezielles tun, immer weniger abgelenkt werden, weniger unserer Vergangenheit folgen und weniger von der Zukunft erwarten. „*Und da ist dies... und dies... und das und das...*“ – und wir sind einfach hier. Wir halten an nichts fest, wir sind nicht achtsam im Sinne einer Aktivität. Wenn du gewahr bist, macht es nicht wirklich etwas aus, ob du achtsam oder abgelenkt bist, weil die Bewegung des Geistes Bewegung ist und der ruhende Geist Stille. Der ruhende Geist ist still und der sich bewegende Geist kann reden, gehen, sich auf Leute einlassen, Essen kochen usw. – all die normalen Aktivitäten des Lebens. Das ist die Bewegung des Geistes. Wie wir aus dem Erleben unseres Körpers wissen,

brauchen wir Raum, um uns darin bewegen zu können. Die Bewegung des Geistes ist Bewegung im Raum des Geistes, und der Raum des Geistes ist die Tatsache, dass unser Gewahrsein, unsere Präsenz, kein Ding ist. Immer wenn ein Ding da ist, hat es auch einen Aufenthaltsort und eine Aufenthaltsdauer.

Jetzt gerade sind wir in Hackney. Wir sind in diesem Gebäude, und wir werden an diesem Abend noch für eine Weile hier sein. Für dieses Treffen ist eine bestimmte Zeitdauer vorgesehen. Die Stühle sind auf eine bestimmte Art angeordnet. Dein Körper ist hier für eine bestimmte Zeit verortet. Energie hat immer einen Ort und eine Dauer, aber der Geist als Gewahrsein ist keine Energie: Es ist das Feld, in dem die Bewegung der Energie stattfindet. Wenn du tanzst oder singst oder isst, welche Aktivität auch immer stattfindet, das bist „Du“, aber nicht das ganze „Du“, und wenn du sehr ruhig bist und dich nicht bewegst, bist du das auch, aber auch nicht das ganze „Du“. Die Ganzheit des Individuums ist der Raum, die Unbegreiflichkeit unseres Gewahrseins, das sich als ein Feld offenbart. Wir sind hier in diesem Raum – dieses Feld ist dein Feld. Keine zwei Menschen in diesem Raum sind im selben Feld, doch gleichzeitig können wir nicht sagen, wir seien in verschiedenen Feldern. Je nachdem wie dein Körper positioniert ist, eröffnet sich vor dir ein bestimmtes Sichtfeld – du siehst die Rückseite der Köpfe einiger Leute usw.. Das ist die einzigartige Besonderheit deines Raums. Das ist dein Raum: Niemand anderes hat ihn, nur du. Und wenn du deinen Kopf bewegst oder dich bückst, um deine Schnürsenkel zu binden, erscheint eine ganz andere Welt. *„Ah, sofortiges Erscheinen, sofortiges Erscheinen!“* Im Tibetischen wird dies als „Lhün Drup“ bezeichnet, – „Lhün“ bedeutet „Haufen“ oder „Stapel“ oder „Hügel“, und „Drup“ heißt „verwirklicht“ – das bedeutet, dass alles auf ein Mal vorhanden ist. Sobald du dich nach vorne beugst – „oh!“ – ist plötzlich der Fußboden da, dann – „oh!“ – kein Fußboden. „Oh!“ – ich habe dort hin geschaut, dann – „oh, hallo!“ Es ist genau so: Sofortige Offenbarung, Moment für Moment, jeden Moment – und in diesem Feld bewegen wir uns.

Wir haben also diesen unbegreiflichen, offenen Ur-Grund, das ungeteilte Feld. Darin haben wir Moment für Moment die einzigartige Besonderheit unserer Bewegung, und diese ist unsere Bewegung als ein Beschreibender und nicht unsere Bewegung als eine autonome Intentionalität, wir finden uns in Bewegung abhängig von den Umständen. Wenn jemand plötzlich in den Raum kommt, drehst du deinen Kopf und schaust: *„Was ist da los?“* Und dann wirst du erkennen: *„Oh, ich bin eine Marionette! Ich bin eine Marionette! Du machst ein Geräusch ... und ich gucke hin – wo ist meine Autonomie hin?“* Wir sind interaktive Wesen. Das ist die gemeinsam geteilte Qualität des Feldes, aus dem, in dem und als das wir entstanden sind, denn wir entstehen nicht außerhalb dieses Feldes, wir entstehen innerhalb des Feldes, und das Feld entsteht innerhalb seiner selbst. Was ist dann noch die Individualität des Individuums? Individuum ist ein lustiges Wort, weil es „unteilbar“ bedeutet, aber wir zerteilen uns unablässig: Wir zersplittern pausenlos. Nun, wenn wir nur ein einziges Ding wären, wäre Zersplitterung eine schlechte Nachricht – hast du eine Vase fallen lassen, schreist du: *„Oh nein, wo ist der Klebstoff?“* Du möchtest nicht zerteilt werden. Doch sind wir nicht ein Ding, und das waren wir auch nie. Soziokulturell gesehen besitzt du einen Namen, und die Leute reden über dich, als ob du „eine Person“ wärest, doch du bist niemals eine Person gewesen. Das ist Verblendung, ein kultureller Virus, der dich befallen hat, ein Irrglaube, die Ursache der Verrücktheit.

Was ist meine Essenz?

„Du solltest versuchen, dich besser zu benehmen. Ich habe einen Brief von der Schule bekommen – du wirst Ärger bekommen.“ Du sprichst mit dem Kind: *„Du bist eine Person und du musst dich in*

den Griff bekommen.“ „Aber er hat mich geschubst, er hat mich geschubst! Was soll ich da machen? Er hat mich geschubst – warum darf ich nicht zurückschubsen?“ „Nein, ich habe gesehen, dass du geschubst hast.“ Kinder erleben oft so etwas. Plötzlich holt jemand eine Schere heraus und schneidet dich aus, und du wirst zu einer Figur – alles andere tritt in den Hintergrund. Da bist nur noch du im Scheinwerferlicht. „Oh, jetzt bist du in Schwierigkeiten! Ich würde nicht gerne in deiner Haut stecken, oh oh!“ Oh, ganz allein. Was passiert jetzt? „Ich wollte das nicht tun! Ich weiß nicht, warum ich das getan habe.“ Es gibt so viele Leute, die, wenn sie von der Polizei geschnappt werden, sagen: „Ich weiß nicht, warum ich das getan habe, ich weiß es einfach nicht.“ Ladendiebstahl... – „ich weiß nicht, warum ich das getan habe!“ Natürlich haben die Leute daran gedacht, etwas mitgehen zu lassen, aber sie wissen nicht, warum sie den Gedanken hatten, dass sie genau das stehlen müssen – er kam ihnen in den Sinn, und sie verschmolzen mit diesem Gedanken und steckten das Ding in ihre Tasche, und der Detektiv fing sie am Ausgang ab. „Sie haben das gestohlen.“ „Ich habe das nicht getan.“ „Doch doch, das haben Sie.“ „Okay, ich hab's getan... , aber das war nicht ich!“ Vielleicht habt ihr schon einmal etwas Ähnliches erlebt.

Wer ist der Akteur? Ja, das bist du, aber was wird dadurch ausgedrückt? Gibt es in dir irgendein tiefes, wahres Selbst, einen Meister, einen Magier, einen Homunkulus, irgendeine kleine Essenz von dir? Das ist eine Feld-Erfahrung. Vielleicht aus Armut, vielleicht aus Ablehnung der organisierten Gesellschaft: Alle möglichen Gründe verführen Menschen zu Ladendiebstahl und Verbrechen, wie auch alle möglichen Faktoren dazu führen, dass einige Menschen in der Universitätsbibliothek bis zehn Uhr abends studieren, – alle anderen sind schon weg, in die Kneipe gegangen, – und sie lesen weiterhin, weil sie ihre eigene Vorstellung davon haben, wie ihr Leben sein soll.

Wir lassen uns von Vorstellungen gefangen nehmen, und die Vorstellung wird zum Rhythmus und zum Pulsschlag, zur Richtung unserer Existenz. Verblendung ist also, wenn man nicht erkennt, worauf das ganze hinausläuft. Das ist eine Illusion: Du *findest Dich* in dieser Art von Leben wieder. Vielleicht schaust du zurück und denkst: „Wie bin ich da nur hineingeraten? Als ich jung war, habe ich nie gedacht, dass ich so ein Leben führen würde. Wie zum Teufel ist das passiert? Das gibt's doch nicht!“ Das endet dann mit einem: „Na gut, ich vermute, so bin ich halt.“ An diesem Punkt kannst du denken: „Okay, das bin ich“, aber das bist du nicht: Was auch immer du für dich selbst hältst, ist ein mit anderen Menschen zusammen gemeinsam erschaffenes Werk, mit deinen Schullehrern, mit deinen Eltern, Geschwistern, wenn du welche hattest, damit, ob es eine freundliche Familie war, eine konkurrenzbetonte Familie, eine grausame Familie... Es ist ein Zusammenwirken aller möglichen Faktoren. „Oh! Ich bin der Akt des Darstellens und habe keine persönliche Essenz!“ Es gibt keinen Darsteller in der Darstellung meiner selbst. Es gibt keinen Schöpfer meiner Identität. Es ist eine Illusion. Du erblickst die Luftspiegelung.

Eine Luftspiegelung erscheint, wenn die entsprechenden Ursachen und Umstände gegeben sind. Die von der Straße aufsteigende Hitze führt dazu, dass die Luft sich auf eine bestimmte Weise bewegt, so dass es uns in der Bewegung auf sie zu so erscheint, als ob dort Wasser vorhanden wäre – da ist aber kein Wasser. Und da ist auch kein Ego-Selbst – das Ego-Selbst ist eine Illusion. Das bedeutet nicht, dass du nicht existierst, aber du existierst nicht als „ein Ding“. Du hast keine persönliche Essenz. Deine Essenz ist Leerheit, „Mahashunyata“. Das ist der unbegreifliche, anfangslose, offene Ur-Grund von allem, und du bist sein Erblühen, seine Darstellung, seine Ausstrahlung – in jedem einzelnen Moment.

Verblendung: Der Illusion vertrauen

Verblendung entsteht, wenn man diese Formation als Hinweis darauf versteht, wer man ist. Wenn man als Therapeut arbeitet, hört man jede Menge trauriger Geschichten, doch zu den traurigsten gehören diejenigen von Leuten, die sich für alles verantwortlich fühlen, die sich immer die Schuld geben, die denken, dass sie der Grund für alle Schwierigkeiten in ihrer Familie sind. *„Wenn ich nur besser gewesen wäre, hätte mein Vater mich geliebt.“* Wirklich? Was man in diesem Moment erkennt, ist das Bedürfnis nach einem Akteur: *„Wenn ich nur...“* *„Ich bin ein autonomes Subjekt, ich bin ich, ich muss Verantwortung für mich übernehmen, ich muss versuchen, das Beste aus dem Leben zu machen, das ich habe.“* Die Sprache hier ist verrückt. *„Ich habe ein Leben“* – wirklich? Wo bewahrst du es auf? Auf der Bank? Was machst du damit? Putzt du es? Du musst deine Zähne putzen, was machst du mit deinem Leben? Kickst du es herum? Gibst du es anderen Leuten? *„Wenn du mich nicht liebst, werde ich mich umbringen. Ohne dich bin ich nichts.“* Wo ist jetzt dein Leben, wo ist deine Autonomie geblieben? Oft versuchen vor allem junge Männer auf diese Weise, Mädchen unter Druck zu setzen: *„Wenn du mich nicht liebst, werde ich sterben.“* Bei Shakespeare mag das romantisch klingen, doch wenn du in so etwas verwickelt bist, ist das nicht sehr angenehm.

Wo ist dann dieses Ego-Selbst? Das Ego-Selbst ist eine Vorstellung, es ist eine Idee! Morgen werden wir uns das im Detail anschauen und versuchen, das im Fluss unseres eigenen Erlebens zu erkennen, und etwas üben, damit uns das unmittelbar klar wird. Wir werden nicht versuchen, irgendetwas zu verändern oder zu entwickeln oder unser Leben auf den Kopf zu stellen. Wir wollen nur beobachten: Wenn ich jemand anderem oder mir selbst zu erklären versuche, wer ich bin, offenbare ich mich dann oder verberge ich mich? Zeige ich mich oder erfinde ich mich? Das narrative Ego-Selbst ist aus dieser Perspektive eine Geschichte. Und je länger du diese Geschichte erzählst und sie weiterentwickelst, Adjektive und Adverbien und alle möglichen Geschmacksnoten und Gefühlstönungen hinzufügst, desto mehr erscheint es so, als ob dies das ist, *was ich wirklich bin*. Der Sinn von Meditation ist daher, sich Zeit für eine Pause zu verschaffen: Ist diese Geschichte wirklich wahr? Wir mögen Filme, wir gehen gerne ins Theater, wir lesen gerne Romane. Wir mögen Dinge, die nicht wahr sind. Wir glauben gerne Dinge, die nicht wahr sind, und einer der Gründe dafür ist, dass wir glauben, dass all das wahr ist – es ist aber nicht wahr. All das ist Fiktion. Jemand hat den Roman geschrieben.

Dein Roman hat viele Autoren. Vielleicht steht dein Name auf dem Cover: *„Dies ist Mein Leben“*, aber deine Mutter hat ein Kapitel geschrieben und dein Vater ein anderes, all diese Leute: Es ist eine Gemeinschaftsproduktion, und all das bist du, und all das ist ein Konstrukt. An dem Konstrukt ist nichts auszusetzen, weil es Bewegung ist, und wenn diese Bewegung aus ihrer Gefangenschaft im Kokon der Selbstbezüglichkeit freigelassen wird, aus dieser Echokammer des endlosen Kreisens um sich selbst, erschafft sie Verbundenheit, und wir sagen: *„Oh, wenn ich dich ansehe, fühle ich mich so, und wenn ich jemand anderes anschau, fühle ich so. Mit unterschiedlichen Leuten fühle ich mich unterschiedlich – oh!“* Ich entstehe in Verbundenheit. Ich selbst habe kein Sein, kein privates Sein in mir, kein wirkliches eigenes Sein, kein wirkliches eigenes Selbst. Mit wem ich meine Zeit verbringe, ist sicherlich wichtig, aber noch wichtiger ist, wie ich meine Zeit verbringe. Nehme ich Menschen wirklich wahr? Bin ich an Menschen interessiert? Lasse ich sie herein? Was sind die Filter zwischen mir und der Welt? Wie gestalte ich den Rahmen meiner Beziehungen? *„Ich werde ein bisschen vorsichtig, bin unsicher anderen Menschen gegenüber, was denken die nur... Ich würde gern wissen, was du denkst“*. Das ist ein ziemlich dummer Wunsch – man kann nie sagen, was man denkt, weil das schon vorbei ist... *„Was ich gedacht habe?“* *„Nein nein, was du jetzt denkst!“* Es ist schon vorbei. Gedanken sind sehr schnell. Man kann anderen Menschen nie sagen, was man

denkt. Man bemerkt es erst, wenn es gerade verschwindet.

Man kann andere Menschen nicht kennen, weil sie sich verändern und weil sie keine unabhängigen Einzelwesen sind – das gilt auch für uns. Verblendung bedeutet, die Illusion für ein Bild zu halten, das durch irgendetwas erschaffen wurde, dass da irgendeine innere definierende Essenz vorhanden ist, die diese besondere Struktur wiederholen, reproduzieren und repräsentieren könnte, und dann glauben wir an sie, weil wir in einer Welt der Repräsentationen leben. Als Kinder lernen wir mit der Zeit, auf unseren Namen zu reagieren. Deine Mutter sagt: *„Hast Du mich nicht gehört? Ich hab Dich gerufen!“* *„Oh, okay! Wenn ich diesen Laut höre, muss ich erkennen: Das bin ich, und dann muss ich reinkommen. Also bin ich das!“* Das ist keine Hindu-Mystik – *„tat twam asi“* – das ist nur: *„Ich bin dieser Name, ich bin mein Name!“* Dieser Name, der Nominativ, verschafft einem dann ein Nomen, ein Ding, und dieses Ding hat dann Menschen, die es mögen und Menschen, die es nicht mögen, und es ist in einigen Schulfächern gut und in anderen nicht, und so entsteht ein Profil, die Topologie der gelebten Erfahrung deines Du-Seins. Das ist das, was wir bewohnen, und das geht immer so weiter – Interaktion für Interaktion. Ich mag dies, und das mag ich nicht. Mal sind wir begeistert, mal gelangweilt usw. – all das ist Bewegung. Verblendung heißt, sich vorzustellen, dass diese Bewegung durch irgendeine konstante innere Definition oder ein wahres Selbst hervorgerufen oder gesteuert wird. In Wirklichkeit ist all das jedoch die Bewegung der Leerheit, die Bewegung des Gewahrseins.

Alles ist ein Pulsieren

Wenn man mit dieser Art, die Dinge zu sehen, nicht vertraut ist, kann einem das sehr merkwürdig vorkommen. Die grundlegende Frage ist: Wie kann etwas aus nichts entstehen? Nun, das ist sehr einfach. Wenn etwas aus dem Nichts entsteht, ist es das Etwas des Nichts – „Etwas“ ist, wie sich das „Nichts“ zeigt, und wenn man dieses „Etwas“ betrachtet, ist es untrennbar vom „Nichts“. „Nichts“ ist keine Vernichtung, es ist keine Vermischung. Wir werfen nicht alles in den Mixer und pürieren es. Jeder Augenblick der Existenz zeigt eine absolute Präzision, aber er ist kein „Etwas“ – man kann ihn nicht erfassen. Was man erfassen kann, sind Konzepte und Sprache. Man kann die Vorstellung von Dingen erfassen. Die Dinge selbst können nicht erfasst werden. Westliche Philosophen haben darüber ebenfalls eine Menge geschrieben – „das Ding an sich“, das wahre Ding – aber man kann es nicht verstehen: Es existiert nicht. Darum geht Phänomenologie immer irgendwie in der Sahara verloren. Ihr geht das Benzin aus. Da ist einfach nichts. *„Aber wir sind hier! Ich existiere! Ich bin ich, ich existiere, ich bin ich! Schau mich an, hier bin ich!“* Das ist eine Aussage. Das ist eine Muskelverspannung. *„Ich fühle mich aber. Willst Du wirklich behaupten, ich sei nicht ich? Okay, dann zum Teufel mit dir! Waaaaaahh!“* Das ist Anspannung. Löse die Anspannung auf und: *„Ahhhhh ... oh... hallo!“* Und so isolieren wir uns und verbinden uns neu, immer wieder. Wir sind pulsierende Kreaturen: Sich nähernd und sich entfernend, ein- und ausatmend, das Herz macht „Pump-Pump“ und „Pump-Pump“. Pulsieren ist die Wahrheit von allem. Es ist nicht möglich, die wahre Essenz eines Dinges zu finden. „Ding“ ist bereits Verblendung, ein falsches, irreführendes Konzept. Wir leben in einer Kultur des Konsumkapitalismus mit seinem Fetisch des Objekts, seinem Fetisch der Ware, der einfach jeden Aspekt unseres Lebens durchdringt. Das ist Verblendung. Es ist Verblendung. Es ist einfach Verblendung.

Zur Zeit möchte Herr Putin seine absolute Kontrolle über Russland um weitere zwölf Jahre verlängern – warum?? *„Du wirst alt, du wirst müde, geh doch einfach hin und mach dir eine schöne Zeit am Strand. Du hast die Krim gestohlen – fahr hin und häng dort am Strand ab. Das ist wunderbar, trink einen Wodka...“* Aber er kann nicht von der Macht lassen. Auch Trump wird es

schwerfallen, von der Macht zu lassen, und Herr Johnson scheint auch recht machthungrig zu sein. „*Ich bin diese Persönlichkeit! Ich bin eine bedeutende Persönlichkeit.*“ Nein, das bist du nicht. Du bist in dieser Position aufgrund verschiedener gerade vorherrschender Winde und Strömungen, die dieses vorübergehende Muster in den Sand gezeichnet haben, und der Wind wird weiterwehen und dieses Muster wird verschwinden. Die Idee von „*Karma*“ ist, dass jede Handlung (und „*Karma*“ bedeutet einfach Handlung) bestimmte Tendenzen oder Bewegungen oder Vibrationen verursacht, die sich zu irgendeinem anderen Zeitpunkt auswirken. Wenn man beispielsweise an einem Ort wie der Sahara gewesen ist, dann weiß man, dass es tagsüber sehr, sehr heiß ist, und dann, sobald die Sonne unter den Horizont gesunken ist, fängt der Wind an zu wehen – *wusch!* Das passiert auch in Indien während der heißen Jahreszeit – *wusch*. Warum weht der Wind? Er weht, weil die Sonne untergegangen ist. Die heiße und die kalte Luft treffen aufeinander und *wusch...* der Wind weht. Genauso ist unser Leben: Faktoren, die nicht wir sind, wehen uns umher. Wir sind die Bewegung des Lebens.

Mitwirkende statt Marionetten

In all dem sind wir nicht gänzlich die Marionetten, wir sind jedoch sicherlich auch nicht die Marionettenspieler. Wir sind Mitwirkende, und im Hinblick auf die Meditation ist es das Wichtigste, dass wir, wenn wir uns in die Welt hinein manifestieren, im sich anbietenden Feld der Begegnung mit anderen Menschen unsere Aufmerksamkeit verfeinern, und aus dieser heraus auf dieses Feld reagieren. Diese Feinheit ermöglicht uns Timing. Wir sprechen nicht über den Kopf anderer Leute hinweg. Wir können zuhören, empfangen und reagieren, und darin einen gesunden Rhythmus finden. Dann wird das Leben sehr einfach. Doch wenn wir uns in uns selbst abschließen, fühlen wir uns sehr einsam und isoliert. Wenn man anderen Leuten dann noch sagt, was sie tun sollen, wird es sehr ermüdend, weil sie das niemals tun werden. Wer würde der Herrscher der Welt werden wollen? Jeder wird dich enttäuschen, alle werden dich enttäuschen. Das ist wie in dem alten Sprichwort: „*Möchtest du, dass etwas gut getan wird, dann tu es selbst.*“ Als ich noch im NHS [National Health System] gearbeitet habe, bat ich einmal ein paar Kollegen darum, etwas zu tun, und dann schrieben sie etwas, und dann sagte ich: „*Zur Hölle, was ist das? Was ist das?*“ „*Oh, na ja, wir dachten, das müsse so sein.*“ Ihr habt nicht meine Gedanken, nur ich habe meine Gedanken. Wenn ich also auf den Ausdruck meiner Gedanken Wert lege, – so wie sie in diesem Augenblick sind, denn morgen werden sie nicht mehr dieselben sein –, dann werde ich es selbst tun müssen.

Auf diese Weise wird man zum Workaholic: Anderen Leuten nicht trauen, „*weil sie es vermässeln werden, weil sie nicht ich sind.*“ So wirst du selbst zu einem großen Versager, einfach indem du denkst, dass alle anderen es nicht schaffen, weil sie nicht du sind. Du hängst dich selbst rein, und dann wird deutlich, dass deine Kriterien dafür, wie es sein soll, durch Ursachen und Umstände bestimmt sind: Deine Erziehung und Bildung, das Spiel der Kräfte, in denen du aufgewachsen bist, die Menschen, die dich umgeben haben, dein individuelles Wertesystem und so weiter. All diese Dinge haben ihre Berechtigung, sie beinhalten jedoch keine Wahrheit: Sie sind nur zweckdienlich.

Am Anfang steht der offene Ur-Grund. Das Feld, das vereinte Feld, das ungeteilte nicht-duale Feld, in dem ich bin: Dieses Feld war zuerst da. Auch wenn wir es nicht wissen wollen, es gab Mami und Papi schon, bevor wir da waren. Die Welt war schon hier, bevor wir geboren wurden, und sie wird noch da sein, wenn wir gestorben sind. Wir sind nur vorübergehend hier. Wir sind nicht das A und O – wir sind nur ein Atemzug, ein Windstoß. Wenn wir dies erkennen, sehen wir, dass Mitwirkung, Verbundenheit wichtiger ist als alles andere.

Man sieht das bei Arbeitsteams. Wenn das Team über Synergie verfügt, wenn es eine gemeinsame Ausrichtung der Energie der Menschen gibt, die zusammen arbeiten, dann ist das ganz wunderbar. Das zeigt, dass Menschen die Zusammenarbeit anerkennen, das Zusammensein mit anderen in einem gemeinsamen Rhythmus, – der niemals mein Rhythmus sein wird und auch nicht deiner –, ist das, was zählt, dass wenn wir uns alle in einem Rhythmus einbringen, der nicht unser individueller, aber ein gemeinsamer ist, es dann zu wirklich effektiven Arbeitsteams kommt. Genauso ist es beim Tanzen mit anderen Menschen, man folgt nicht dem Tanzstil einer bestimmten Person, vielmehr findet die Gruppe gemeinsam heraus, wie dieser Tanz zu diesem bestimmten Zeitpunkt abläuft. Die Verblendung besteht aus der Idee eines isolierten individuellen Selbst, das schon vor dem Geschehen vorhanden war.

„Selbst“ ist ein Verb

Aus diesem Blickwinkel gesehen gibt es kein Selbst – kein festgelegtes, dauerhaftes Selbst. Wenn man so will, gibt es ein „Selbsten“, was eine Beschreibung für die einzigartige Spezifität sein könnte, wie ich mich dir und mir gegenüber in diesem Augenblick unseres gemeinsamen Zusammenwirkens zeige, weil ich, obgleich ich gerade rede, euch beim Reden sehe und fühle. Wir bemühen uns – hoffentlich – gemeinsam um etwas: Es ist dieses Feld der Verbundenheit, das die Grundlage meines Redens ist. Ich rede *mit* euch. Die Gruppe drückt etwas durch mich aus, weil die Art und Weise meines Redens von der Qualität der Aufmerksamkeit abhängt, die ihr unserem Vorhaben gegenüber mitbringt. Wenn ihr völlig gelangweilt ausseht, so als ob ihr verzweifelt einen Grund suchen würdet, den Raum zu verlassen, und schon das dritte Mal euren Flachmann herausholt, dann erzeugt das ein ganz anderes Gefühl. Doch sich zusammen in dieser Situation zu befinden ist wirklich aufregend. Wenn wir sagen, dass das Ganze größer ist als die Summe seiner Teile, dann geht es genau darum. „*Dzogpachenpo*“ bedeutet im Wesentlichen das Ganze. Es bedeutet das, was nie fragmentiert oder geteilt ist, obwohl es vielfältig ist. Erleben wir das Ganze, ist da immer Raum genug für alle. Das Gefährliche an der Verblendung ist, sich auf die Definition eines essentiellen Ichs zurückzuziehen, das von allem abgetrennt ist.

Wenn du zum Beispiel eine tantrische Meditation durchführst, dann visualisierst du das Erscheinen einer Gottheit, vor dir oder als du selbst. Du betrittst diese Sphäre und dann löst sie sich auf. Dann machst du das noch mal, dann noch mal und noch mal. Du stehst morgens auf und öffnest das Mandala deines Alltags. Du gehst abends schlafen, und du schließt das Mandala deines Alltags wieder. Es öffnet sich und schließt sich, öffnen und schließen, und jedes Mal ist es anders: Jedes Mal bringt es einen anderen Geschmack mit sich, eine andere Stimmung und andere Qualitäten. So ist unser Leben: Es ist kein Ding. In all den verschiedenen Schulen des Buddhismus geht es darum, wie die Dinghaftigkeit aus dem Leben entfernt werden kann, ohne dass das Leben zusammenbricht. In diesem Raum gibt es Säulen, die die Decke abstützen. Manchmal scheint es so zu sein, als ob das Gefühl meiner persönlichen Wahrheit, wer ich wirklich bin, eine dieser Säulen wäre, die mich aufrechterhalten, und wenn das zusammenbräche, wenn ich einer Art Depersonalisierung unterläge, wenn ich mich nicht wiedererkennen würde, dass ich dann kollabieren würde. *Wer bin ich? Was tue ich?* Das ist eine Sackgasse, ein totes Gleis, das erscheint, weil man immer noch versucht, eine durch ein Narrativ gestützte Wahrheit zu finden. Ich kann dir heute nicht die gleiche Geschichte über mich erzählen, die ich dir gestern erzählt habe. Jeder weiß doch, wenn man erkältet, ein wenig deprimiert oder verliebt ist, dann erzählt man jeweils ganz andere Geschichten über sich selbst – du bist glücklich, du bist traurig, du dehnt dich aus, du ziehst dich zusammen. Das sind verschiedene Weisen des Selbstaudrucks, doch sie enthalten

keine Wahrheit, weil sie immer in Beziehung zu etwas anderem stehen.

Dieses Greifen nach einem dauerhaften Selbst, einer Art „*Ahamkara*“, als ob es irgendeine „Ichbinheit“ gäbe, die erfasst werden könnte, wird im Buddhismus zumeist als große Verblendung angesehen. Auf eine etwas andere Weise wird das im Hinduismus angesprochen, in seinen tantrischen Schulen und so weiter. Im Wesentlichen geht es um denselben Punkt – es gibt keinen großen Unterschied in den Beschreibungen von „Brahman“ und „Shunyata“. Aber Buddhisten mögen das nicht gerne hören, weil Buddhisten gleichermaßen ein- und ausschließend sind, und innerhalb der buddhistischen Schulen gibt es die Nyingmapa, die ein- und ausschließend sind, und innerhalb der Nyingmapa gibt es die Leute von Dorje Drak Gompa, die ein- und ausschließend sind. Man kann nicht „dies“ haben, ohne „das“ loszuwerden, weil wenn man „dies-das“ hat, was ist dann „dies“? „*Es ist ein Teil von „dies-das“. Doch was ist „dies“?*“ Man wird „das“ los, stößt es weg, Endlösung... „*Löse das Problem, dann bin nur noch ich da. Ich bin der Herrscher der Welt, ich definiere alles zu meinen Bedingungen!*“ Dann wird man einsam – wo sind die anderen? Die Upanishaden behaupten, dass die Welt auf diese Weise begonnen hat: Gott saß da und fühlte sich einsam. „*Dann sollte ich jemanden erschaffen.*“ Also erschuf er einen kleinen Mann, einen Freund: „*Oh hallo!*“ Und so fing alles an. Aber die Dualität „ist“, weil ein alles vereinigender Punkt öde und einsam wäre. Nicht-Dualität ist weder eins noch zwei: Sie ist die interaktive Komplexität, die sich niemals in fragmentierte, mit eigener Autonomie ausgestattete Erscheinungen aufspaltet.

Die tantrischen Texte beschreiben, wie alles im Schoß der Großen Mutter existiert. Die Große Mutter ist „*Prajnaparamita*“, die Weisheit, das Verstehen der Leerheit, und wir befinden uns in ihrem Schoß, und du kannst kein Buddha werden, wenn du nicht in ihre Gebärmutter hineingeboren wirst. Du wirst nicht aus ihrer Gebärmutter heraus geboren, sondern lustigerweise in sie hinein, weil dieser Schoß, dieser Kreis, der „*Bagua*“, tatsächlich die Leerheit ist: Das ist „Wie-es-ist“. Wir werden ins Nichts hineingeboren, aber das bleibt nicht lange so, weil das Nichts zu Allem wird. Wir sind in diesem Feld von Allem. Nun werden wir bald in den Abend hinausgehen, Menschen in den Straßen, Autos usw., und du biegst um die Ecke, und um noch eine und noch eine, hier lang und dann da, immer dies und dies und dies und dies. Das hört nie auf, eine endlose Show – die Texte sagen immer „ungeboren und unaufhörlich“. Ungeboren, weil alles im Kern die grundlegende Qualität von Leerheit hat, und unaufhörlich, weil die Offenheit der Leerheit keine Grenzen hat.

Nun ja, aber ich habe Grenzen! Bald kommen wir zum Schluss, und ich werde nach Hause gehen, weil das so ist, wenn man in einem Hautsack lebt. Man wird müde, man hat begrenzte Kapazitäten. Aber Leerheit hat überhaupt keine Kapazität, weil ihre Kapazität unbegrenzt ist. Man könnte sie niemals aufsummieren. Man könnte nie sagen, dass man an einer Grenze angekommen wäre: Es hat kein Innen oder Außen, kein Oben, kein Unten, keine Vorliebe für irgendeine Richtung. Darum wird sie oft mit einem „*Thigle*“ verglichen, einem Ball, weil ein Ball keine Ecken hat. Wenn man eine Glaskugel hat und sie rotieren lässt, wie könnte man erkennen, an welcher Stelle der Kugel man zu drehen angefangen hat? Aus jeder Richtung sieht sie gleich aus. Mit der Leerheit ist es genauso, aber wenn man sich manifestiert, kommt es leicht dazu, sein Gefühl eines Ego-Selbsts zu bevorzugen und den Rest der Welt in den Hintergrund treten zu lassen.

Die Gestalt im Vordergrund bin ich in meiner einzigartigen Majestät – und dann gibt es noch euch Leute. „*Es tut mir so leid für euch: Es muss schwer sein, nicht ich zu sein, weil ich tatsächlich ich bin und ihr nicht ich sein könnt, weil ich das schon bin, ich habe ein Monopol darauf, ich hab die Marke schützen lassen, das bin eben ich.*“ Es kann einen sehr aufbringen, wenn man andere Menschen hört, die über sich selbst als „ich“ reden. Warum ist das so? Verblendung! Jeder hält sich selbst für

den Mittelpunkt. Nun, man kann das so verstehen, dass das eine extreme, eine narzisstische Position ist, dass Menschen in einer Blase der Selbstbezogenheit gefangen sind. Wenn man jedoch von seiner gelebten Erfahrung ausgeht, ist da bloß „einfach dies“, und ich bin derjenige, der „einfach dies“ erlebt. Ich kann ein wenig kommunizieren, und wir können dann eine Art Resonanz hinbekommen, eine Ähnlichkeit, ein Echo, so dass wir das Gefühl bekommen, dass wir irgendwie in einem gleichgearteten Feld sind, aber es ist nie exakt dasselbe. Verschiedenheit und Gleichheit stehen immer im Dialog. Wir sind alle in diesem Raum zusammen, aber dennoch in verschiedenen Räumen – beides ist wahr. Wären wir immer in völlig unterschiedlichen Räumen, könnten wir zwar über unendliche Weisheit verfügen, aber dann wäre man wie Shiva auf dem Gipfel des Kailash. Und der Wind weht und und man sitzt einfach da. *„Oh, das ist großartig, das ist einfach herrlich! Auf keinen Fall würde ich dort unten sein wollen in der Wärme und mit all dem Essen und all dem... aaaaaahhh!“*

Wir können alles haben

Und so bleiben wir ein Teil der Welt, wir sind mit anderen Menschen zusammen, aber wir verlieren uns nicht im Kontakt mit anderen Menschen, weil wir wir sind. Wir können einander nah sein und verbunden, doch die Verbundenheit bedeutet nicht, dass wir uns auflösen. Wenn man zerfließt, wenn man sich beim Sex oder bei einer anderen besonderen Erfahrung in jemand anderem auflöst, dann kann das durchaus gut sein, doch es ist unmöglich, dies zu einer Maxime für das Funktionieren in der Welt zu machen. Eine Psychose ist ein Zustand, in dem Menschen sich mit verzerrten Wahrnehmungen und wenig hilfreichen Deutungen ihres Erlebens identifizieren und sich darin auflösen und glauben, dass das wahr ist. Es ist nicht wahr. Es ist nicht wahr, es ist wie ein Traum, es ist eine Illusion. Eine Illusion ist kein Tagtraum, aus dem man erwacht – die Illusion ist dem Sein sehr ähnlich, so *als ob* sie wirklich wäre.

Hier haben wir zwei Brennpunkte: „So-wie“ und „Als-ob“. „So-wie“ ist offen und leer – die Wirklichkeit kann nicht beschrieben werden. Mit „Als-ob“ eröffnet sich das Zusammenwirken mit anderen, das Teilen und Erschaffen. Arbeitet man mit anderen Menschen an einem gemeinsamen Projekt, gibt es ein hin und her und ein „Dies“ und „Jenes“ – das ist „Als-ob“. Dir wird klar, dass ihre Wahrnehmung von deiner verschieden ist, und der Hauptpunkt ist dann immer, keine vertikale Achse von „besser“ und „schlechter“ entstehen zu lassen. Der Großteil unseres Lebens ist um diese Achse herum gebaut, doch wenn man sie fallen lässt, gibt es einfach nur noch „anders“. Dann kann man anderen Menschen gegenüber wirklich respektvoll sein, und man kann von ihnen lernen, man kann durch die Andersartigkeit anderer Menschen wachgerüttelt werden: *„Wie krass, du siehst die Dinge auf eine ganz andere Weise als ich“*, was es dir möglich macht, dich aus deinem Kokon, deiner Eierschale der Selbstreferenz herauszulösen. Dann wirst du von der Verschiedenheit genährt: Nicht dasselbe, nicht völlig anders, doch alles immer in pulsierender Bewegung. Darum ist das Bild von „Yab-Yum“, männlichen und weiblichen Gottheiten in sexueller Vereinigung, so wichtig – weil sie nicht eins und nicht zwei sind. Sie funktionieren zusammen als ein ununterbrochener Kreislauf von Prana-Energie, die sich durch den Körper des einen in den Körper des anderen hineinbewegt – ein endloses Kreisen und Weiterkreisen.

Wenn wir heute Abend fertig sind und ihr in die Welt hinausgeht und die Straße runterläuft, geschieht Wahrnehmung, geschieht Beurteilung, Erinnerungen und Gedanken werden auftreten. Ihr müsst dann nichts auswählen – ihr könnt alles haben. Entspannt euch einfach in das Ausatmen hinein. Alles erscheint auf einmal. Versucht ihr, alles zu verstehen, werdet ihr es vereinfachen müssen. Die Komplexität des Raums der Erfahrung hat so viele Dimensionen, so viele

Geschmacksqualitäten. Das ist so, als ob ihr Stift und Papier nehmt und versucht, einen Baum zu zeichnen – dafür braucht ihr ewig lange. Ihr könnt den Baum nicht einfangen. Ihr könnt den Baum wertschätzen, ihr könnt euch auf ihn einlassen, mit euren Augen, indem ihr euer Gesicht an seiner Rinde reibt, indem ihr ihn riecht. Das ganze Durcheinander kommt alles auf einmal, aber ihr könnt es nicht verstehen. Es ist nicht linear. Rationales Denken und Geschichten sind linear, und lineare Gedanken führen immer von A nach B – man braucht ein A und auch ein B. Daher verdinglicht man A, „das ist hier, das ist dies“ und verdinglicht B, „das ist jenes, das ist dort drüben“, und dann bewegt man sich zwischen diesen beiden Punkten hin und her. Doch tatsächlich erscheint alles zusammen auf einmal – mit Raum genug für alle möglichen Geschehnisse.

Angenommen, du sitzt in einem Zug. Du möchtest etwas lesen, und ein paar Leute kommen rein und lachen und scherzen – du kannst nicht mehr lesen. Was kannst du machen? Sie erschießen? Den Zug verlassen? Klapp dein Buch zu. „*Aber ich will nicht*“. Wer oder was quält dich – quälen dich die anderen oder quält dich deine Vorstellung davon, was du tun willst? Es gibt Momente, in denen man stark, klar und entschieden auftreten muss, doch für die meisten von uns geht es um Plastizität. Plastizität ist die Mitte zwischen Herr und Diener. Plastizität ist unsere Fähigkeit zu erfahren, wie sich unser Potenzial mit dem Potenzial der Situation verbinden kann – nicht zu dominieren, nicht dominiert zu werden, obgleich wir beides vorübergehend aufgreifen können. Problematisch wird es immer dann, wenn die Situation in eine Choreographie der Macht einrastet und nur noch wenige Handlungsoptionen offen lässt. Doch wenn wir Freiheit finden möchten, Freiheit in unserer Beziehung zu anderen Menschen, beginnt alles damit, dass wir nicht schon wissen, wer sie sind, dass wir dem anderen immer mit einer Frage begegnen. Die Andersartigkeit des anderen bedeutet, dass alle Ansichten, die ihr über den anderen entwickelt habt, nur zu euch selbst gehören, – sie haben euch der anderen Person in keiner Weise nähergebracht. Je klarer einem das wird, desto eher kann man verstehen: Alles, was ich über dich „weiß“, wird zu einer Mauer zwischen dir und mir, weil du nicht weißt, wer du in diesem Moment bist, - in diesem Moment bist du einfach –, und ich es ebenfalls nicht weiß.

Verwirrung:

Der Versuch, uns aus der Verblendung heraus zu denken, hält uns in Verwirrung

Das ist der Grund, warum in den Texten immer wieder Worte wie „nackt“ und „frisch“ auftauchen, weil die Umhüllung und Verblendung durch unsere Annahmen, durch unsere Konstrukte, eine Dumpfheit erzeugt, deren Vorteil darin zu liegen scheint, dass sie eine Voraussagbarkeit, eine Selbstvergewisserung vorspiegelt. Doch tatsächlich schließt sie uns ein, begrenzt unsere durch tiefe Verbundenheit mögliche Revitalisierung und hindert uns daran, uns selbst zu finden. Wir sind Wesen, die sich offenbaren. Wir offenbaren uns durch Gehen, Sprechen, Essen, Schlafen, das Tun von Dingen, ob allein oder mit anderen Menschen. Energie entfaltet sich – das ist es, was wir sind. Wird das nicht erkannt, geraten wir in Verwirrung, und die Verwirrung verdammt uns dazu, dass wir pausenlos herauszufinden versuchen, was vor sich geht.

Wisst ihr, das Problem ist: Wenn ein Kind in Mathematik nicht absolut herausragend ist und man einer Klasse von Sechsjährigen, die noch Arithmetik lernen, eine Aufgabe gibt, die man nur mit Analysis lösen kann, dann wären sie wahrscheinlich wie gelähmt. Sie hätten nicht die für die Aufgabe nötigen Werkzeuge. Ebenso ist es mit Samsara – sich in dieser speziellen soziopolitischen Verknüpfung von Aufgabenstellungen zu befinden, gibt uns nicht die Werkzeuge in die Hand, mit denen wir auch nur ein wenig davon verstehen könnten, was Gewahrsein bedeutet.

Wir verstehen Bewusstsein, wir verstehen Information, wir verstehen rationales Denken, wir verstehen die Anwendung von Scharfsinnigkeit zur Problemlösung, aber Gewährsein, diese offene, unzerstörbare, sich offenbarende Qualität des „Hier-Seins“, davon haben wir kaum einen Schimmer, und nur Gewährsein macht es möglich, dass alles auf einmal kommen kann, ohne dass wir davon überwältigt werden.

In letzter Zeit hört man viel über PTSD [Post Traumatic Stress Disorder], und wir erkennen, wie leicht es dazu kommen kann, dass das Ego von Schmerz, von Folter, von Autounfällen usw. überwältigt werden kann. Der Ego-Struktur wird eine Dosis der großen Welt verabreicht, die es nicht verstoffwechseln, nicht berechnen, nicht auflösen kann, und somit kollabiert sie. Doch Gewährsein... ist für alles offen.

Dies also ist der große Unterschied. In unserer Verwirrung versuchen wir, uns aus der Verblendung herauszudenken – und genau das hält uns in der Verwirrung. Wir müssen in einen anderen Gang wechseln, in uns selbst hinein, weil Gewährsein bereits präsent ist. Es geht darum, weniger zu tun, darum, freundlicher zu uns selbst zu sein, darum zu beobachten, wie der falsche Gott des Willens zur Macht uns auf Trab hält und wie unsere Suche nach Herrschaft in Wirklichkeit der Pfad ist, auf dem wir verklavt werden.

Das Ende.