

Fünf Fragen zum Geist*

James Low

In der Tradition gibt es fünf grundlegende Fragen zum Geist, die es uns ermöglichen, einigen der Annahmen, die wir über uns selbst haben, auf den Grund zu gehen.

Die fünf Fragen lauten:

- Kommt der Geist von irgendwoher?
- Verweilt der Geist irgendwo?
- Geht der Geist irgendwohin?
- Hat der Geist Form und Farbe?
- Hat der Geist eine Größe oder Dimension?

So ziemlich alles im Universum lässt sich diesen fünf Fragen zuordnen. Dieser Saal ist von irgendwoher gekommen. Irgendwann wird dieser Saal irgendwohin gehen. Diese Sache hier wird irgendwann verschwinden. Für eine Weile ist sie hier in Hackney. Der Saal hat eine Größe, eine Form. Die Kamera hat eine Größe und eine Form. Die Menschen im Raum haben ihre eigene Größe und Form. Wir nutzen also diese attributiven Identifikationen, um die Anwesenheit oder die Tatsache der Existenz einer Sache festzustellen. Ein Auto – ob weiß, rot oder schwarz – muss eine bestimmte Farbe haben. Menschen sehen gesund aus oder nicht, sie sind groß oder klein. Der Garten sieht gepflegt aus oder ungepflegt. Wir weisen Phänomenen ständig Attribute zu.

Wenn wir unseren Geist betrachten, hat er eine Form? Hat er eine Farbe? Ist der Geist ein Kreis? Ein Quadrat? Ist er rot? Ist er blau? Ist er etwas mit Attributen, die ihn in den Bereich anderer Phänomene mit Attributen bringen? Das heißt: Kann der Geist verglichen und etwas gegenübergestellt werden?

Wir haben oft das Empfinden, dass Gefühle eine Farbe haben. Man könnte sagen, dass Rot entweder mit intensivem sexuellem Verlangen oder mit Wut assoziiert werden kann. Eifersucht könnte einen grünen Farbton haben. Das sind konventionelle Assoziationen, aber wir gewöhnen uns an sie. Hat unser Geist aber überhaupt eine Farbe? Man mag eine Stimmung haben, eine braune, graue oder schwarze, gelbe oder helle Stimmung. Es gibt viele verschiedene Arten, über Stimmungen nachzudenken. Aber Stimmungen kommen und gehen im Geist. Das sind Muster der Energie der Bewegung des Geistes. Aber hat der Geist selbst eine Form oder Farbe?

Hat er eine Größe oder Dimension? Vor allem: Ist er klein? Passt er in meinen Körper? Befindet sich der Geist in mir? Mein Geist blickt durch meine Sinnesorgane nach außen. Vielleicht befindet sich mein Körper in meinem Geist. Vielleicht befindet sich der Saal in meinem Geist. Vielleicht befindet sich England in meinem Geist.

* YouTube-Video zum öffentlichen Vortrag und Retreat: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLv-KZQo9b6hRUNzyqnywNTPyiCLy5Pfli> Auszug am Ende eines Wochenend-Lehrgangs von James Low; Shang Shung Institute, London, 15. März 2020, transkribiert von Kate Egetmeyer, bearbeitet von Barbara Terris; Deutsch von Robert Jaroslowski 31.05.2026

Vielleicht befinden sich die Welt und das Universum ganz in meinem Geist. Wie groß ist der Geist? Wie klein ist der Geist? Hat er eine bestimmte Größe? Vielleicht ist er manchmal groß und manchmal klein. Das sind sehr wichtige Fragen.

Normalerweise schauen wir nicht hin. Wir lernen etwas in der Schule; Neuropsychologie und Neurowissenschaften betrachten das Gehirn, die Amygdala. Auf der Grundlage dieses überlieferten Wissens bauen wir Muster auf und nutzen sie zur Interpretation. Aber hier sprechen wir nicht über die Musterbildung von Konzepten.

Wir sprechen vom direkten Zugang zu unserem Geist. Wenn wir keinen Geist haben, sind wir tot.

Alles wird durch die Klarheit des Geistes enthüllt, was ist also dieser Geist? Kommt unser Geist von irgendwoher? Wir haben einen Gedanken. Vorher hatten wir diesen Gedanken nicht – jetzt haben wir ihn – jetzt vergeht er. Gedanken kommen also eindeutig, bleiben und vergehen. Kommt der Geist ebenfalls, bleibt er und vergeht er? Wenn er kommt, kommt er dann von irgendwoher? Wenn er bleibt, verweilt er dann irgendwo? Wenn er geht, geht er dann irgendwohin? Diese Fragen sind die fünf Fragen einer buddhistischen Partnervermittlung. Wenn wir uns bei einer Partnervermittlung anmelden, werden sie uns Fragen stellen, etwa: Wen magst du, was ist dein Hobby und so weiter. Wenn wir also daran interessiert sind, unseren Geist wirklich kennenzulernen, warum erkunden wir ihn dann nicht anhand dieser Fragen? Möchten wir einen roten Geist, einen blauen Geist? Wonach suchen wir? Dann beginnen wir zu erkennen, dass wir wohl einige Annahmen hegen.

Atme aus, entspanne dich und schau einfach. Wie ist dein Geist? Es ist es eine Frage von *Wie*. Es ist keine Frage nach *Warum* oder *Was* oder *Wo* oder *Wann*, sondern eine Frage nach dem *WIE*. Wie offenbart er sich? Wir müssen die Fragen also sehr sanft, sehr behutsam angehen. Wir untersuchen nicht, wir sind einfach da im Raum der Enthüllung. Es ist also, als wären wir wie der Spiegel. Der Spiegel zeigt, was vor ihm platziert wird. Der Spiegel ist ein Zeigen. Bewusstheit ist ein Zeigen. Was also als Spiegelbild im Spiegel gezeigt wird, ist nicht der Spiegel selbst. Wenn wir die Form und Farbe des Spiegelbilds untersuchen, zeigt uns das dann die Form und Farbe des Spiegels? Nein. So ist es auch mit unserem Geist.

Unsere Tendenz ist es, ein Auftauchen, eine Erfahrung zu nehmen und zu denken, dass es so ist! In diesem Moment gilt es, still zu bleiben. Wir haben die Antwort gefunden ... und sie ist verschwunden. Das ist ein Zeichen dafür, dass die Antwort ein Spiegelbild war. Sie war eine Bewegung im Geist. Sie war ein Gedanke, eine Empfindung, eine Erinnerung, irgendeine Art Konstrukt. Die Wahrheit des Geistes ist unausdrückbar, doch wir nutzen diese Fragen, um ihr nahe zu kommen. Zu Hause kannst du, mit so viel Zeit wie du brauchst, darüber nachdenken.

Übung: Hat der Beleuchtende irgendwelche Eigenschaften?

Wir setzen uns hin, machen die Übung, öffnen uns. Das Leben geht dabei weiter. Erfahrungen entstehen. Wir haben das Empfinden, dass unser Körper auf dem Sitz sitzt. Wir haben Empfindungen, hören Geräusche und so weiter. *Okay, also bin ich nicht*

tot, es gibt Erfahrung. Ich kann über Erfahrung sprechen. Ich verfüge über Schablonen, um die Rohdaten zu ordnen und eine Schlussfolgerung über eine Erfahrung zu formulieren: Dieser Geschmack ist sauer, dieser Geschmack ist bitter und so weiter. Diese Fragen bringen dich also ohne die Verwendung einer Schablone der Frage näher: Kann ich meinen Geist als etwas erfassen? Alles hat eine Form und eine Farbe. Hat mein Geist eine Form und eine Farbe?

Lasst uns einfach kurz in das offene Sitzen einsteigen. Während wir sitzen, sind wir nach etwa einer Minute hier; Erfahrungen kommen auf und vergehen. Unser Geist ist präsent, denn er ist es, der diese Erfahrung beleuchtet bzw. zeigt. Hat dieser Beleuchtende selbst also irgendwelche Eigenschaften – Form, Farbe, Größe, Ort, Ursprung, Ziel? Beginnen wir, dies zu erforschen.

Auch bei dieser Art des Schauens sollten wir es nicht zu angestrengt versuchen, denn je mehr wir uns anstrengen, desto mehr mobilisieren wir unsere Energie in die Richtung, etwas zu bekommen. Uns geht es hier aber um die Enthüllung. Der Spiegel bewegt sich nicht. Der Spiegel ist einfach da und zeigt, was auch immer entsteht. Wenn wir diese Übung machen, wollen wir uns von unserer Subjekt-Objekt-Beziehung befreien. Dann ist nur noch der Raum da und Dinge bewegen sich in diesem Raum.

Wer ist der Erfahrende der Erfahrung? Normalerweise denken wir, *das bin ich. Ich bin der Erfahrende meines Lebens. Es geschieht mir.* Wir aber sind Meditierende und hoffentlich nicht so naiv. Also erkennen wir, dass das ein Gedanke ist, ein Konzept. Das Konzept entsteht: *Das bin ich, ich bin derjenige, der das tut, ich bin der Denkende des Gedankens* – und dann ist der Gedanke weg. Das Verschwinden der Antwort öffnet also einen Raum. *Wer ist nun der Denkende? Ist der Geist eine Produktionsstätte? Woher kommen Gedanken?* Sie treten aus dem Geist hervor. Daher lautet die primäre Frage: Was ist der Geist? Deshalb ist es so hilfreich, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen.

In einer Luftspiegelung wird nichts erzeugt, und doch wird etwas erzeugt. Etwas, das erzeugt wird, ist kein Etwas. Es ist eine Form des Nichts. Aufgrund von Ursachen und Bedingungen – dem Licht, der Hitze, der Straßenoberfläche – erscheint die Luftspiegelung. Und dann löst sie sich auf. Nichts wurde geboren und nichts endet. Wenn ein Gedanke im Geist auftaucht, ist es, als wäre etwas geboren worden, aber es ist bereits wieder verschwunden.

In diesem Raum gibt es eine Spiegelwand, und wenn wir hinschauen, sehen wir viele verschiedene Spiegelbilder. Diese Spiegelbilder sind sehr präzise. Wir können die Details eines Gesichts erkennen und eine Person identifizieren. Aber es ist ungeboren. Das Spiegelbild ist kein Etwas, doch es hat die Patina, die Erscheinung, die Oberfläche von Etwas. Es scheint von einer Etwas-heit durchdrungen zu sein.

Oh ja, da bist du ja, ich kann dich sehen. Aber wir sehen nicht jemanden, wir sehen ein Abbild, eine illusorische Form. Wir scheinen die Person greifen zu können, aber es gibt nichts zu greifen. Das sehen wir auch mit unserem Gedanken: Er ist wie ein Spiegelbild – er entsteht im Geist, er hat Präzision, er hat Wirkung, denn wenn wir ein Spiegelbild sehen, reagiert unser Körper unterschiedlich auf die Formen verschiedener Menschen. In diesem Sinne sind wir relational.

Etwas geschieht und nichts geschieht.

Dies ist also ein Gedanke, ein Gefühl, eine Empfindung. Alles ist so. Alles ist Erscheinung und Leerheit. Das tibetische Wort für Erscheinung ist *nang-wa* (tib. sNang Ba), und bedeutet auch ‚Licht‘. Was wir also sehen, ist die Erscheinung von Licht. Was wir hören, ist Klang – ob es nun Polnisch, Italienisch oder Englisch ist –, es ist eine Vermischung der Energie der Konzeptualisierung mit der Energie der Erscheinung. Aber die Erscheinung vor der Interpretation ist einfach nur LICHT. Das ist das Feld der Erfahrung.

Es gibt ein Sich-Zeigen. Gibt es einen Zeigenden? Das ist so wichtig. Warum hat uns das in der Schule niemand gefragt? Sie fragten uns nach unserer Meinung zu Shakespeare, sie verlangten von uns, uns etwas von Miltons Gedichten oder Algebra zu merken. Aber niemand sagte: *Du sitzt in dieser Klasse, du schaust mich an, du verstehst kein einziges Wort von dem, was ich sage. Also werden wir dich dazu bringen, deinen Geist zu betrachten, bevor wir uns mit Geschichte oder Erdkunde oder irgendetwas anderem beschäftigen. Denn du weißt nicht, wer du bist.* Der Lehrer hätte es nicht gewagt, das zu sagen, denn der Lehrer wusste, wer er ist: Er hatte ein Notenheft, in das er Kommentare schrieb, und am Ende des Jahres stellte er dir ein Zeugnis aus: *Johnny hat echte Schwierigkeiten mit Algebra.*

Nun wissen wir also Bescheid über Johnny. Johnny aber weiß nichts über Johnny, außer dass er sich Sorgen macht, dass sein Vater sauer sein wird, wenn er nach Hause kommt. Wer ist also Johnny? Johnny ist die Angst vor einem kritischen Vater, der will, dass er in der Schule gut abschneidet. Wer ist Johnny? Ich habe gerade gesagt: Johnny ist der Junge, der sich Sorgen macht, wie sein kritischer Vater auf sein Zeugnis reagieren wird. So wurden wir erzogen. Deshalb lassen wir uns so leicht täuschen – weil wir glauben, dass das Konstrukt, die Erzählung, die Interpretation, die Geschichte über uns selbst die Wahrheit über uns selbst ist. Nun bewegen wir uns fort von dem Über, von den Schichten, vom Übermalen mit Projektionen, hin zu direkter Wahrnehmung.

Lasst uns noch ein wenig sitzen und vielleicht nur eine der Fragen vornehmen: Wo ist der Geist? Der Geist ist hier, aber was bedeutet das? Konzeptualisieren wir es nicht. Versuchen wir einfach, die Enthüllung der Offenheit des Geistes zuzulassen.

(Übung)

Frage: Wie viel an Sprache verwenden wir, wenn wir diese Untersuchung *Wo ist der Geist?* durchführen? Ich bin verwirrt, bitte erkläre es mir.

James: Sehr wenig. Wir wollen wie der Spiegel sein, eine offene Empfänglichkeit. Der Spiegel rennt nicht herum und versucht, bestimmte Bilder zu sammeln. Er ist eine nicht-selektive, offene Präsenz. Alles ist willkommen. Was kommt, kommt, was geht, geht. Er lässt den freien Fluss zu, ohne zu verarbeiten, ohne nachzudenken. Sobald du anfängst, darüber nachzudenken, verortest du dich in deiner Machtbasis, in *Ich bin hier, ich bin der Erfahrende der Erfahrung*. Bewusstheit als Basis der Erfahrung ist kein persönlicher Erfahrender, sondern sie offenbart alles.

Wenn man sich in einem Strom von Gedankenidentifikationen verfängt, dann befindet man sich einfach in diesem Kokon seiner selbst. Man kann sich keinen Weg

zur Antwort hin denken. In diesem Sinne muss man also aufhören, einen Sinn zu konstruieren. Man braucht nicht-wissen.*

In der tibetischen Sprache haben wir das *Bewusstsein* und die *Bewusstheit*. Der tibetische Begriff für Bewusstsein ist *nam-par she-pa* (tib. rNam Par Shes Pa), er bedeutet, etwas zu wissen, etwas erfassen zu können. Und dann gibt es die Klarheit des Geistes, *ye-she*, die wie ein ursprüngliches Wissen oder Sich-Zeigen ist. Das Bewusstsein ergreift also, es formt, es erfasst. *Ich bin mir bewusst, dass ich mit euch zusammen im Saal bin*. Wir sind uns bewusst, wenn der Gedanke auftaucht, dass es Sonntag ist und so weiter. Das Bewusstsein baut ständig Bilder und Vorstellungen auf. Es ist ein konstruktiver Vorgang, wie wir Menschen uns in der Welt mit den anderen verhalten, aber welches Konstrukt auch immer entsteht, es wird vergehen.

Nun, *ye-she*, das *ursprüngliche Wissen* oder das Wissen, das die Klarheit des Grundes ist, tut nichts. Es zeigt lediglich das Spiel der Energie, die aus dem Grund ersteht.

Wenn wir uns also im Denken verfangen, befinden wir uns in unserem gewohnten Prozess, herauszufinden, was vor sich geht. Und wir tun dies durch Identifikation, Zuschreibung, Musterbildung und so weiter. Das bedeutet, dass wir vielleicht unsere Fähigkeit entwickeln, im Samsara zu funktionieren, viel Freiheit werden wir aber dabei nicht erlangen.

Wenn wir also merken, dass wir das tun, entspannen wir uns einfach im Ausatmen. Oder wenn die Gedankenformierungen sehr stark sind, können wir aufstehen, uns schütteln, aus dem Fenster schauen. Wenn wir zu Hause in einem Zimmer sind, beobachten wir, wie der Wind in den Wolken bläst, und setzen uns dann wieder hin. Das Subjekt ist immer von Gedanken berauscht.

Wenn wir sitzen und offen sind, wenn wir hier hinausschauen, wenn die Präsenz von DIESEM bei uns ist, dann ist das unser Geist. Die Wand ist unser Geist. Die Menschen sind unser Geist, die Kamera ist unser Geist. Manchmal erscheint der Geist als Objekt, manchmal als Subjekt. Der Geist ist kein Ding, er zeigt sich auf vielfältige Weise – aber der Geist selbst lässt sich nicht einfangen.

Eine Zusammenfassung

Der Geist ist kein Ding. Er ist Leerheit, er ist ungreifbar, und doch ist er die Mutter aller Buddhas. Er ist der Ort, an dem wir die Beleuchtung durch Klarheit finden. Wenn wir nach etwas suchen, finden wir sicherlich viele *Dinge*, aber wir finden nicht den Geist. Denn der Geist ist unauffindbar, aber immer gegenwärtig. Das ist paradox, ein Mysterium. Das ist nicht-wissen.*

Zu wissen bedeutet gewöhnlich ein Produkt der Aktivität unseres Bewusstseins, in dem wir verarbeiten, was vor sich geht. Wenn ich sage, die Wand und die Menschen seien mein Geist, könnte das wie eine Art psychotischer Aufblähung klingen. Es erscheint sehr, sehr seltsam zu sagen: *Du bist mein Geist*. Ich sage nicht einmal: *Du bist in meinem Geist*, sondern: *Du bist mein Geist*.

* Hier als ein Prozess, nämlich fortwährend nicht zu wissen; um das zu betonen kleingeschrieben.

Der Geist enthüllt sich durch die Strahlkraft des Feldes.

Wenn wir zu den drei Aspekten zurückkehren, über die wir gestern gesprochen haben: *ngo-wo*, *rang-zhin*, *thug-je*. *Ngo-wo* ist die Leerheit des Geistes. Die Bewusstheit ist untrennbar mit dem Grund verbunden, der die fünf Eigenschaften besitzt: Er ist unendlich; er ist jenseits von Aneignung; er ist einfach von selbst da, *rang jung* (tib. Rang Byung), er ist einfach da; er besteht aus nichts, er ist kein Konstrukt; er ist einfach dies. Und dies ist dies.

Wenn man sagen würde, es gäbe den reinen Geist, aber dann tauche all dieser Unsinn darin auf, wäre das verrückt! Doch ist dies die Nicht-Dualität von Geist und Erscheinung – *kha-dag* und *lhun-drup* gemeinsam. Das heißt, gerade weil mein Geist leer ist, ist all diese Geschäftigkeit ebenfalls mein Geist. *Lhun-drup* oder spontane Manifestation ist keine Eigenschaft, die ich besitze, sondern vielmehr das Feld der nicht-dualen Erscheinung, von dem ich ein Teil bin. Solange wir der ursprünglichen Reinheit gewahr sind, sehen wir, dass alles, was wir relativ als gut oder schlecht beurteilen, in der Leerheit tatsächlich innewohnend rein ist.*

Die tantrische Reinigung ist das Mandala. Im Mandala gibt es immer ein *tso-wo*, einen Hauptgott, eine zentrale Figur. Man hat also diesen zentralen Gott und manchmal Hunderte verschiedener Gottheiten, die in verschiedene Richtungen ausstrahlen. Sie alle verweisen auf den zentralen Punkt, an dem es eine Schwingung gibt, die zentrifugal und zentripetal ist – sie pulsiert einfach die ganze Zeit. Aber diese zentrale Gottheit ist leer. Da ist nichts. Das ist alles der Fluss der Illusion. Im Tantra dreht sich alles um die Reinigung der Vorstellungskraft, damit die letzte Spur von Verdinglichung, von Dinglichkeit, von ihr abfällt. Und dann hast du reine Vorstellungskraft. In dieser Hinsicht ähnelt es einigen *tö-gal*-Praktiken, bei denen man einfach bei der reinen Erscheinung verweilt.

Für unseren Zweck ist die Leerheit des Geistes die Basis für das Sich-Zeigen des Geistes, und der Geist zeigt sich als die Untrennbarkeit von Subjekt und Objekt. Man hat also, wenn man so will, zweierlei Nicht-Dualität. Man hat die Nicht-Dualität von Grund und Feld der Erscheinung. Und innerhalb des Feldes der Erscheinung hat man die Nicht-Dualität von Subjekt und Objekt.

Obwohl ich James heiße und James sich auf diesen speziellen Hautsack zu beziehen scheint, der von euren Hautsäcken getrennt ist, ist es – wie Namkhai Norbu Rinpoche immer wieder zu sagen pflegte – *senza limita*, ohne Grenzen. Versucht nicht, der Situation irgendwelche Grenzen zu setzen. Versucht nicht, zu begreifen, was vor sich geht, sondern öffnet euch dafür. Was vor sich geht, ist all dies, *lhun-drub* – es kommt alles zusammen, ohne Trennung von Subjekt und Objekt.

Bald wird unsere gemeinsame Zeit zu Ende gehen, wir werden uns verabschieden, die Stühle ein wenig zur Seite schieben und dann gehen wir hinaus in die Welt. Ein Körper bewegt sich in einer Welt der Erscheinungen. Der Körper ist eine Erscheinung mit bestimmten Eigenschaften. Die Straße ist eine Erscheinung mit bestimmten Eigenschaften. Wie auch immer wir reisen, im Auto, im Zug, was auch immer wir tun, wenn wir in ein Café gehen – es ist eine Erscheinung mit Eigenschaften. Wenn wir in

* Dieser Absatz ist aufgrund eines Austausches mit James Low am 3.06.2026 neu formuliert worden (R.J.).

ein Café gehen, gibt es verschiedene Arten von Sitzplätzen, hohe Stühle, niedrige Stühle; je nach Sitzplatz haben wir eine andere Körperhaltung, je nach Körperhaltung erfahren wir Druck auf das Zwerchfell und unsere Atmung verändert sich... es bewegt sich alles zusammen. Subjekt und Objekt sind nicht getrennt. Wenn wir das wirklich sehen, ist das unser Geist! Dies ... und das ... Dies und das ... Keine Trennung. Das ist Dzogpa Chenpo.

Wenn wir uns in diese kleine Schachtel zurückziehen und hinausschauen und denken: *Wer bist du, magst du mich, willst du mich?* – dann ist es schrecklich, eine Katastrophe! *Armes, einsames Ich, das in meinem einsamen Leben umherirrt. Wohin soll ich gehen, was soll ich tun, wirst du mich adoptieren, bitte? Ich bin ein Waisenkind, meine Mutter ist tot.* Jedes Ego ist so. Pathetisch! Pathos ist auch sehr bewegend. Wir gehen in die Oper, um Pathos zu genießen – damit wir weinen können. Pathetisch. Nichts zu machen. Das ist Pathos. Wenn du Michelangelos Steinblock, die Pietà, siehst, weinst du. Du siehst wirklich, dass dies Mutter und Sohn sind. Der zerschmetterte, tote Leib Christi und die Mutter Maria – in einem einzigen Steinblock. Erstaunlich! Aber es ist Pathos. Wir sind berührt, bewegt.

Es geht nicht darum, diese Gefühle zu verlieren. Jeder Gefühlston darf sein – er ist ästhetisch. Wir werden nicht leblos und neutral. Ausgeglichenheit ist keine Homogenisierung, keine Stumpfheit. Die Finesse, die Farbe, die Form, oder auch der Zorn – all diese Schwingungen sind da und bewegen sich in unserem Geist. Wenn wir sagen: Hier ist Padmasambhava und er repräsentiert den Geist, und er ist von Dakinis umgeben – dann sind diese Dakinis die Gedanken, Farben, Erscheinungen, Formen. Steuerrechnungen, fehlendes Toilettenpapier in den Geschäften – das ist die Welt, wie sie ist, und das ist unser Geist.

Wir sind Erfahrung. Subjektivität ist eine Modalität unserer Erfahrung.

Manchmal sind wir ein Objekt. Vielleicht hassen wir uns selbst. Manche Menschen schlagen ihren Kopf gegen die Wand, schneiden sich die Kehle durch, sie springen aus dem Fenster. Dort löst sich das Subjekt im Objekt auf. Es gibt viele Möglichkeiten der Energie des Geistes. Deshalb versuchen wir in der Meditationspraxis nicht, den Geist zu korrigieren. Das ist der große Unterschied zwischen der Dzogchen-Praxis und der Praxis im Buddhismus im Allgemeinen.

Im Buddhismus im Allgemeinen versucht man immer, den Geist auf eine bestimmte Weise zu formen; bevor man sich hinsetzt, hat man eine Agenda. Man wird zu Vajrasattva beten, um die Sünden wegzuwaschen. Man wird Kalachakra visualisieren oder was auch immer – weil man Dinge tun will. Diese Art von Praktiken werden *trin-le* (tib. 'Phrin Las) genannt; *trin-le* bedeutet Aktivität. Das sind Dinge, die man tut.

Hier tun wir nichts. Wir bieten Gastfreundschaft an. Was auch immer kommt, kommt. Ich habe nicht das Sagen. Und ich habe keine Angst, denn wie beim Spiegel wird mir das Spiegelbild nichts anhaben. Das Spiegelbild definiert den Spiegel nicht. Wir sitzen also da und sind voller trauriger, eifersüchtiger oder wütender Gedanken, und wir wollen diesen Gedanken nicht. Wer ist es, der diesen Gedanken nicht will? Unser Gedanke will diesen Gedanken nicht.

Gedanken verunreinigen sich gegenseitig. Wir schauen in den Spiegel, jemand bewegt sich, und dann wird jemand anderes verdeckt. Spiegelbilder interagieren und verwandeln sich gegenseitig. Sie berühren aber den Spiegel nicht! Wir sind der Spiegel, und weil wir uns im Spiegel entspannen, können wir jeden alten Mist dieser Welt zulassen. Es spielt keine Rolle. Wenn wir aus der Übung herauskommen und jemand nett zu uns ist... NUN JA. Jemand ist schrecklich zu uns... NUN JA. Wir müssen nichts damit anfangen. Es ist eine Erscheinung. Die Erscheinung erscheint. Erscheinung ist nichts, was wir bekommen könnten, was wir an uns ziehen oder von uns stoßen müssten. *Ich mag dich, ich mag dich nicht.* Der größte Teil des Lebens besteht aus dieser Art egozentrischer Pulsation – sie entsteht einfach und vergeht. Was auch immer getan werden muss, wir tun es mit Finesse, mit Feingefühl, mit Einstimmung, und es löst sich auf... und es löst sich auf.

Alles ist unser Geist. Alles ist Erfahrung. Es kann den Geist nicht verlassen, aber es lässt sich nicht auf den Geist reduzieren. Wir können es nicht in ein Labor bringen und es in seine Bestandteile auflösen. Alles ist, was es ist, und es ist leer und zugleich erscheint es, immer, unaufhörlich, für immer. Das ist etwas ganz Erstaunliches! Man könnte es ein bisschen in einen Dialog verwandeln: *Ich bin du und du bist ich und wir sind alle zusammen, kukukachoo*, wie John Lennon sang –, aber so ist es nicht. Denn in dieser Situation bin ich hier und du bist dort, und dank der wunderbaren Kraft von Drogen scheinen wir irgendwie zu etwas zu verschmelzen. Der Geist, die Bewusstheit, ist nicht so.

Der Grund ist von Anfang an die Quelle, die Basis von allem. Alles ersteht auf einmal. Wenn wir also nach draußen gehen, ist der Himmel unser Geist, der Regen ist unser Geist, der Wind ist unser Geist. Das Problem hierbei ist natürlich die Sprache. Dieses *Unser* macht es sofort zu einer Art Besitz, etwas Zentripetales wurde in die zentrale Position zurückgezogen – dies steht in Beziehung zu mir. *Nein, ich erstehe in Beziehung zu diesem.* Das ist die dialogische Pulsation, dynamisch und unaufhörlich.

Es ist enorm wichtig, die Fantasie von Autonomie und Meisterschaft aufzulösen. Ich sitze gemäß dem Stuhl. Der Stuhl sitzt mich. Wenn ich dort hinten sitzen würde, wäre die Ebene etwas höher, also würde ich gemäß diesen Stühlen sitzen. Aber ich sitze gemäß diesem Sitz. Und die Menschen auf dem Boden sitzen gemäß der Matte. Ihre Körper nehmen also Haltungen im Dialog ein, im Gespräch/Dialog mit der Situation. Messer, Gabel, Esstäbchen, indische Hand – das sind Arten des Essens.

Mit Messer und Gabel macht man bestimmte Dinge: Man sticht in die Kartoffel, man schneidet die Kartoffel gnadenlos auf und kaut sie dann, bis sie gar nichts mehr ist. Das ist die Gewalt des Lebens. Aber warum macht man das? Weil wir in dieser Kultur Messer und Gabel benutzen. Darin liegt eine gewisse Logik. Man hält das Messer anders als die Gabel. Und hätte man einen Löffel, würde man ihn anders halten als ein Messer. Man spürt die Meisterschaft: *Ich kann Suppe trinken, ohne sie auf mein Hemd zu verschütten...* Manchmal! Also fühle ich mich als Meister. Aber gleichzeitig bin ich der Sklave des Löffels, weil meine Hand die besondere Spannung von Muskeln und Sehnen annimmt, die durch die Form des Löffels bestimmt wird, abhängig vom Gewicht des Löffels.

Wenn wir etwas schneiden, entsteht Spannung, wenn es etwas Hartes ist, in das wir schneiden. Oder es gibt ein einfaches, weiches Nachgeben, wenn es etwas Weiches ist. Das bestimmt, wie die Muskeln in unserem Arm oder die Ellbogen oder die Schulter beteiligt sein werden. Die Kartoffel MACHT uns. Wenn wir das sehen, ist jeder Moment unseres Lebens ein dynamischer Pulsschlag.

Wir dehnen uns aus, wir ziehen uns zusammen, gemeinsam. Das ist die Bedeutung von Nicht-Dualität. Ich beherrsche die Welt nicht, die Welt beherrscht mich nicht, aber wir stehen in ständigem Dialog, in ständiger Schwingung. Und die Leerheit davon ist klar, denn wir sehen, dass es aus dem Grund kommt. Es hat keine andere Quelle. Vielleicht gefallen uns diese Stühle. Vielleicht denken wir, sie sind sehr nützlich, sie lassen sich so leicht zusammenklappen. Also fragen wir vielleicht, woher sie kommen, und uns wird der Name eines Ladens genannt. Wir gehen in das Geschäft und fragen: *Woher kommen diese Stühle?* Sie kommen von dem großen Lieferanten. Wir sind beim großen Lieferanten angelangt. *Woher kommen sie?* Nun, das Holz kommt aus dem Wald. Wir sind beim Wald angelangt. *Woher kommen die Bäume?* Wir pflanzen die Samen in die Erde. *Woher kommt die Erde?* ... Diese Fragen nehmen kein Ende. Es ist ohne Anfang ... es ist Wechselwirkung, bedingtes Entstehen, vielfältige Faktoren. Aber wir sagen, die Stühle kommen aus einem Geschäft, was gleichzeitig dumm und intelligent ist. Es ist intelligent, weil wir zumindest wissen, wo wir den Stuhl kaufen können. Es ist dumm, weil wir zu einer Schlussfolgerung gelangt sind, die uns erlaubt, einzuschlafen und die dynamische Verbundenheit der Phänomene nicht zu sehen.

Wenn wir aber im Fluss bleiben, können wir nicht einschlafen. Wir müssen präsent sein. Wir müssen hier sein. Das Hier-Sein ist alles. Präsenz. *Rig-pa*. Man übersetzt es gewöhnlich mit *Bewusstheit*, so verwende ich es normalerweise auch, aber man kann es auch als *Präsenz* verstehen. Es ist keine mentale Funktion, obwohl es der Geist ist. Geist bedeutet hier alles, Dzogpa Chenpo, das Ganze. Alles entsteht gemeinsam in seiner Leuchtkraft.

Die Leuchtkraft, welche den Grund und das aus dem Grund Erstehende sieht, die Untrennbarkeit von ursprünglicher Reinheit und spontanem Erscheinen – sie selbst ist untrennbar mit dem Grund verbunden. Das Erstehen von mir als Person in einem Raum, das Mögen und Nicht-Mögen, das alles entsteht ebenfalls aus demselben Grund. Ein Grund, eine Quelle – und diese beiden Pfade treten hervor.

Alles, was wir versuchen, ist, dem zu vertrauen, was der Ur-Buddha sagte: Wenn wir die Quelle sehen, sind wir frei, weil wir schon immer frei waren. Wir sind von nichts befreit außer von einer Täuschung. Vielleicht kennt ihr das Gefühl, auf dem Land zu zelten und morgens aufzuwachen. Es ist völlig neblig und wir wissen nicht, wo wir sind. Wir gehen aus dem Zelt und es gibt nur Nebel, Nebel, Nebel. Nach einer Weile kommt die Sonne heraus und der Nebel beginnt sich aufzulösen. Dann sehen wir, wo wir sind. Jetzt wissen wir es! Wir waren schon immer dort, aber wir wussten nicht, wo wir waren, weil wir ein Interpretationskriterium benötigten, um zu interpretieren, wo wir waren. Wenn wir im Nebel aus dem Zelt kommen – *hier bin ich!* Aber wo bist du? *Ich bin hier!* Das bringt nicht viel. *Doch, das tut es! Was könnte besser sein, als hier im Nebel zu sein! Ich habe einen nebligen Tag! Ich habe mich verlaufen. Hey, ich*

habe mich verlaufen! Da bin ich. Ich habe mich verlaufen. Ich bin am Arsch, deprimiert. Alles ist weg.

C.R. Lama erklärte Dzogpa Chenpo oft so: Stell dir vor, du liegst in der Gosse, hast kein Geld, hast dich vollgekickt und die Leute spucken dich an, wenn sie vorbeigehen. Das ist Dzogpa Chenpo! *Es wird nicht besser werden.* Es ist, wie es ist. Wow! Es ist nicht hell und strahlend. Vielleicht verfallen wir in Gegensätze: *Aber ich will doch die ganze Zeit glücklich sein!* Warum sollten wir die ganze Zeit glücklich sein wollen? In Syrien und überall im Nahen Osten sterben Kinder. Wenn wir nur ein Wort davon hören, wollen wir weinen. Wie wollen wir da die ganze Zeit glücklich sein? Das ist lächerlich. Ein glücklicher Buddha? Ein selbstgefälliger Buddha? Ein bequemer Buddha? In diese Richtung wollen wir nicht gehen!

Wir sind berührbare, von Gefühlen geprägte Wesen. Wir werden berührt und bewegt. Sonst hätte Mitgefühl keine Bedeutung. Es geht nicht um Stillstand. Es geht nicht darum, irgendwo, an einem bestimmten Punkt anzukommen, sondern darum, weiterhin offen zu sein für alles, was geschieht.

Also, wir werden ein wenig still sitzen und dann zum Ende kommen.

(Kurze Übung)

Wir haben viel behandelt. Es ist aufgezeichnet, ihr könnt es also noch einmal anhören, wenn ihr Interesse habt. Nehmt euch eine halbe Stunde Zeit, denkt darüber nach und bringt es in eure Praxis ein. Der Grund, warum ich so viel auf einmal vermittele, ist, euch zu helfen zu erkennen, wie diese Muster zusammenpassen. Außerdem wissen wir nie, ob wir uns wiedersehen werden. Das Leben vergeht sehr schnell. Und was immer ich in meinem Leben von meinen verschiedenen Gurus erhalten habe, möchte ich euch zugänglich machen.

Dharma ist nicht ernst und nicht heilig. Deshalb können wir auch ein paar Witze und lustige Beispiele einbringen. Wenn ihr es zu ernst, zu erhaben, zu besonders macht, schafft ihr eine Trennung, eine dualistische Struktur: Dharma und Adharma (Nicht-Dharma). Alles ist Dharma. Alles befindet sich im *Dharmadhatu*, dem Raum aller Dharmas. Alle Erscheinungen, alle Phänomene haben den Geschmack von *Dharmata*, dem So-Sein der unmittelbaren Präsenz. Heilig zu sein ist also keine so große Sache. Wenn wir den Buddha ehren wollen, müssen wir zu unserem eigenen Buddha erwachen. Wenn wir Dharma-Praxis machen, wird das den Buddha viel glücklicher machen, als wenn wir uns vor einer Statue verneigen.

Wenn wir zu unserem Geist erwachen, lösen sich in diesem Moment alle Spannungen. Die negativen Impulse lösen sich und wir sind in der Lage, uns zu verbinden, denn es ist von Anfang an da. Es wird nicht von dir getan. Keiner von uns tut etwas aus eigener Kraft; wir sind die Blüte, der Atem des Buddha. Das ist alles. Wir sind eine Zeit lang in dieser Form lebendig, uns auflösend und verändernd. Wir sind keine Dinge. Wir sind Licht und Farbe und Form und Schönheit. Auf diese Weise fahren wir hoffentlich fort.

Vielleicht sehen wir uns wieder, vielleicht auch nicht. Danke für eure Aufmerksamkeit. Ich hoffe, es war nützlich für euch.