

# Offen und entspannt bleiben in Zeiten von Krieg und Konflikt

Buchvorstellung von „Ich zuerst: Ein Bericht über den Aufstieg der zornigen Buddhas“ .....	2
Ich stelle mir vor, dass ich ich bin.....	3
Fünf Fragen zur Untersuchung des Geistes .....	4
Ich bin nicht ein Ding. Ich bin ein Teilnehmender in einem Feld von Bewegung. ....	5
Ich bin nicht der Besitzer meines „Selbst“, ich bin ich der Dieb, der mein „Selbst“ ist. ....	
6 Der Wille des Ego zur Macht .....	
8 Wie die Buddhas mit dämonischer Unerbittlichkeit handelten .....	
9	

*James Low*

*Zoom, 23. Februar 2022*

*Transkribiert von Lea Pabst*

*Revidiert von James Low*

*Deutsche Übersetzung von Robert Jaroslowski (Danke an Karin Jaroslowski für Korrekturen!)*

## Buchvorstellung von: „Ich zuerst: Ein Bericht über den Aufstieg der zornigen Buddhas“<sup>1</sup>

Heute habe ich ein neues Buch aus der Druckerei ausgeliefert bekommen. Es unterscheidet sich von den bisherigen Büchern, die wir gemacht haben. Es ist von meiner Freundin und Kollegin Diana Collins illustriert worden. Das Buch ist eine Nacherzählung eines traditionellen tibetischen Textes, der in Abschnitt 4 meines vorherigen Buches „*This is it*“ zu finden ist. Darin geht es um den Ursprung von Heruka. In „*Me first!*“ habe ich diese Geschichte in vereinfachter Form nacherzählt, um die Themen deutlicher hervortreten zu lassen, die dann durch die Bilder zum Leben erweckt werden. Dies ist das Cover:



Wir könnten bloß den Einband haben; dies wäre schon das ganze Buch. Wenn wir uns die großen Diktatoren auf der ganzen Welt ansehen, dann sagen sie genau das: „*Ich zuerst! Ich bin ein Wolf und ich werde dich fressen!*“

Ich werde nicht alle Seiten durchgehen, vielleicht möchtest du dir das Buch besorgen. Es ist recht charmant und beginnt mit einem sehr wichtigen Punkt, den Meditierende berücksichtigen sollten. Zwei junge Männer gehen zu einem Dharma-Lehrer, und der Lehrer sagt zu ihnen: „*Die Grundlage all eurer Erfahrungen ist eure einfache Präsenz, rein und ungekünstelt. Ruht in eurer unwandelbaren, offenen Bewusstheit, und alle Begrenzungen werden sich auflösen wie Wolken, die am Himmel verschwinden.*“ Der eine junge Mann ist der Herr, der andere ist der Diener. Der junge Herr ist es gewohnt, anderen Menschen zu sagen, was sie tun sollen. Er ist daran gewöhnt,

---

<sup>1</sup> Dieses Buch liegt nur in englischer Sprache vor, als: „*Me first!: an account of the rise of the Wrathful Buddhas.* RJ

im Recht zu sein, und so nimmt er an: „*Mein Geist ist wie der Himmel, alles ist die Strahlkraft des Himmels, also ist alles, was ich tue, gut. Ich kann tun, was mir gefällt.*“

Der andere junge Mann, der Diener, hörte: „*Mein Geist ist offen und frei*“; aber er dachte: „*Oh, so erlebe ich das nicht. Ich muss wirklich hinsehen.*“

Der junge Herr nahm an, dass sein Verständnis richtig war. Aber der Sitz dieses Verständnisses war sein eigenes Ego-Selbst. Und als er hörte, dass sein Geist wie der Himmel sei, ließ er sein Ego wachsen wie einen Ballon, der aufgeblasen wird.

Der Diener dagegen verstand die Unterweisung als Hinweis darauf, dass es etwas gibt, das er derzeit nicht sehen kann und deshalb lernen muss, es zu sehen. Seine Demut schützte ihn vor der Arroganz seiner Annahmen.

Sie übten beide, aber sie konnten sich nicht über die richtige Einstellung einigen. Der Herr wurde über seinen Diener richtig wütend und sprach zu ihm: „*Du verstehst nicht! Wir gehen zurück zum Lehrer, und er wird dir deinen Irrtum schon aufzeigen.*“ Aber als sie den Lehrer wieder besuchten, sagte dieser: „*Es ist der Diener, der verstanden hat. Du, junger Herr, hast nichts verstanden.*“ Das gefiel dem jungen Herren gar nicht. Er verbannte seinen Lehrer und seinen Diener aus dem Land und genoss fortan seine Freiheit, zu tun, was immer er wollte. Das Leid, das er mit seinem Verhalten anderen zufügte, berührte ihn nicht. Der Rest der Geschichte zeigt, wie die Buddhas ihre zornvollen Formen manifestieren mussten, um diesen dämonischen Drang des jungen Herren zu zähmen und zu kontrollieren. Es ist eine sehr tiefe und kraftvolle Geschichte.

## Ich stelle mir vor, dass ich ich bin

Aber für diejenigen von uns, die auf dem Weg sind, ist der Schlüsselpunkt die beiden Interpretationen der Worte des Lehrers. Wir alle sagen „mein Geist“, als ob wir wüssten, worauf wir uns beziehen. Ich habe Gedanken in meinem Geist, Gefühle, Empfindungen. Das ist mein Territorium. Wenn ich lesen will, kann ich lesen. Wenn ich mir eine Tasse Tee machen will, kann ich das tun. Mein Geist versorgt mich mit Ideen darüber, was ich tun soll, und er versorgt mich mit Ideen, die mir helfen, die Welt für meine Zwecke zu organisieren.

Wenn wir zum Dharma kommen, finden wir, dass viel über „Geist, Geist und nochmal Geist...“ gesagt wird, und es ist sehr leicht, sich vorzustellen zu wissen, was unser Geist ist: „*Mein Geist ist wie der Himmel. Oh, was habe ich für einen großen Geist!*“ Aber das Ego selbst kann sich nicht sehr weit ausdehnen. Der Himmel hat keine Grenzen. Man kann den Himmel nicht in 'meinen Himmel' und 'deinen Himmel' unterteilen. Das Ego jedoch überlebt, indem es das nicht-duale, offene Feld der Phänomene in „Selbst“ und „Anderes“ unterteilt. Selbst dann, wenn ich mich ausdehnen wollte, meinen Unterschied zu dir brauche ich, um diese einzigartige Besonderheit meiner selbst zu bestätigen.

Sehen wir dies erst einmal klar, dann verstehen wir, dass das Ego in die Dualität gehört. Das Ego ist die dualistische Formierung der Subjektseite, die von der Objektseite getrennt ist. Wenn wir

den Geist finden wollen, der wie der Himmel ist, ist er nicht das Ego. Das Ego ist ein Betrüger, es hat sich mitten in der Nacht in den Palast eingeschlichen und sitzt auf dem Thron, als wäre es der wahre Herrscher oder die wahre Präsenz der Energie der Quelle.

Die Arena des Ego ist von Polaritäten geprägt: Freude oder Schmerz, Ruhm oder Schande, Lob oder Tadel, Gewinn oder Verlust. Seine Welt ist meist ein Entweder-Oder und nur selten ein Sowohl-Als-Auch. Entweder-Oder ist die Dynamik des Nullsummenspiels, der Struktur, in der die Ressourcen begrenzt sind, und der Drang stark ist, mehr zu gewinnen. Wenn ich mehr gewinne, bekommst du zwangsläufig weniger. Mein Gewinn ist dein Verlust. Wenn diese Ansicht stark ausgeprägt ist, zählt nur das Gewinnen, da selbst ein Kompromiss als Versagen angesehen wird. Der junge Herr ist daran gewöhnt, überlegen zu sein. Für ihn ist Verlieren keine Option, also mobilisiert er seine ganze Kraft, um Grenzen zu durchbrechen, und er ist bereit, alles zu tun, um zu gewinnen.

Wenn wir die Welt als eine Domäne von sowohl belebten als auch unbelebten Dingen betrachten, dann lassen diese sich definieren, zusammenfassen und erklären. Man kann alles kennen und totalisieren. Dieser Ansatz ist grundlegend für totalitäre Regime, die eine totale Kontrolle auf der Grundlage von totalem Wissen anstreben.

Die Sichtweise des Dzogchen löst den Wahn der Totalisierung auf. Der Grund ist, nicht zusammengefügt, nicht zusammengesetzt, nicht totalisiert und nicht totalisierbar. Die große Vollendung ist von Anfang an in sich vollständig. Dieses innewohnende Ganze besteht nicht aus Teilen. Es ist niemals aufgespalten oder fragmentiert worden. Es ist vollständig und vollkommen und frei von jeglicher Mühe des Aufbaus und der Zerstörung.

Deshalb entspannen wir uns, wenn wir den Guru-Yoga des weißen A praktizieren, aus unserer Verpflichtung gegenüber unserer Ego-Identität. Wir befreien uns von der Hülle, der Form oder der Kleidung, in die wir uns gekleidet haben. Wir sehen, dass das Ego wie eine Art Truhe mit alten Kleidern, Schals, lustigen Hüten und so weiter ist, die man vielleicht zu Hause für Kinder zum Spielen aufbewahrt. Sie können sich damit verkleiden und zu Königen und Königinnen oder zu Tieren, oder zu was auch immer werden, denn sie sind dazu fähig, ihrer Vorstellungskraft zu erlauben, Identitäten anzunehmen, die als wahr erscheinen.

Ich stelle mir vor, dass ich ich bin, dass ich lediglich als das Selbst existiere, das ich kenne. Warum tue ich das? Weil es mir an Rückbesinnung auf die tatsächliche Wahrheit dessen, was ich bin, mangelt: das Ungeborene, Unfassbare – unsere Quelle, unser strahlendes Feld und unser Tanz des Erscheinens.

## Fünf Fragen zur Erforschung des Geistes

Mit diesen fünf Fragen wollen wir erkunden, wie unser Geist tatsächlich beschaffen ist:

- Hat der Geist eine Form? Hat er eine Farbe?
- Hat er eine Größe, groß oder klein?

- Kommt er von irgendwoher?
- Verweilt er irgendwo?
- Geht er irgendwo hin?

Wir können alle diese Fragen in Bezug auf unser Ego-Selbst bejahen. Bleibt das Ego-Selbst, das als mein Geist verstanden wird, irgendwo? – *„Ja, natürlich tut es das. Ich bin ich, komm schon! Ich bin ich; ich bin hier! Das ist doch offensichtlich. Ich kam aus dem Körper meiner Mutter und wenn ich sterbe, komme ich in einen Sarg. Dazwischen bin ich hier.“*

Unsere verschiedenen Stimmungen haben ein Spektrum an Formen und Farben, da die Bewegung unserer Energie neue Muster erzeugt. Wenn wir diese Muster als Indikatoren für Zustände oder Aspekte von „meinem Ich“ identifizieren, bestätigt das unseren Glauben, dass wir existieren: ich bin ich. Dieses Selbst scheint ziemlich festgefügt zu sein. Es erscheint unbestreitbar. Ich spreche eine offensichtliche Wahrheit aus. Was es auch immer sonst in der Welt an Verrücktheit gibt, mit dem Klimawandel und so weiter, eines ist sicher: Ich bin ich. Ich bin nicht du.

Unsere eigene Verblendung erlaubt es uns, die sich ständig verändernden Muster der Erfahrung als Beweis zu nehmen, dass wir eine stabile Existenz haben. Die Tatsache der Unbeständigkeit wird in den Dienst unseres falschen Glaubens an ein beständiges Selbst gestellt. Doch eine kleine Untersuchung wird zeigen, dass die „Realität“ unseres getrennten Ego-Selbst aus der Dualität geboren wird. Das Zusammentragen bestimmter Erfahrungen zur Identität des „Selbst“ ist untrennbar mit der parallelen Bewegung der Ablehnung von allem anderen als „nicht Selbst“ verbunden. Obwohl unser Ego also über keine feste Form verfügt, hat es immer irgendeine Form. Das Ego ist nichts anderes als die Behauptung: „Das bin ich“.

Wenn wir jedoch in unserer [Meditations-]Praxis sitzen und diese fünf Fragen verwenden, um die ungekünstelte Unmittelbarkeit unseres Geistes selbst zu erforschen, befreien wir uns von dieser Annahme und beginnen, eine achtsame Einsicht zu entwickeln. Wenn egozentrische Antworten auf diese Fragen im Geist auftauchen, ist es entscheidend, sich nicht von ihrer Vertrautheit verführen zu lassen. Wenn ein Gefühl von *„Ich bin hier, ich bin das“* auftaucht, sitzen wir einfach damit. Diese Behauptung scheint mir passend. Aber wenn ich einfach nur sitze, ist sie in ein paar Sekunden weg, und ein anderer Satz taucht auf. Dieser fühlt sich auch wahr an. Und dann ist auch er verschwunden. Wir können dann erkennen, dass das Ego-Selbst eine Pulsation von selbst-identifizierender Verschmelzung mit einigen der sich manifestierenden Formen ist.

**Ich bin nicht ein Ding. Ich bin ein Teilnehmer in einem Feld der Bewegung.**

Unser Leben, unser Selbst, unsere Welt, sind das unaufhörliche Entstehen von Erfahrungsmomenten. Wir erfahren das Potenzial des Geistes, als ungeborenes Erscheinen zu erscheinen. Wir erfahren das Entstehen und Vergehen von Glück oder Traurigkeit, von Trost oder Unbehagen. Viele verschiedene Erfahrungen erstehen, und alle sind eigentlich nicht greifbar, und doch greife ich nach meiner Vorstellung von ihnen. Das ist die Täuschung oder der Selbstbetrug, der die formative Energie unseres Ego-Selbst ist.

Zum Beispiel entsteht ein schmerzhaftes Gefühl im Körper. Es verändert seine Intensität und hört dann schließlich auf. Aber wenn wir es in den Topf des Konzepts stecken: *„Mein Rücken tut mir weh; das passiert mit mir, und ich mag es nicht. Das ist schlecht. Ich würde etwas Gutes vorziehen!“*, dann vernachlässigt unsere Schlussfolgerung die Schwankungen und die Vergänglichkeit des Gefühls. Indem wir uns vom Tatsächlichen abwenden und uns unserer konzeptuellen Interpretation zuwenden, fabrizieren wir ein Gefühl von dauerhafter Realität, das den Fluss der Ereignisse verdeckt. Dies verstärkt das Profil meines verblendeten Gefühls, dass ich als jemand Separates existiere, als der „Besitzer“ meiner Erfahrung.

Auf diese Weise werden die Frische und die Kontaktfreudigkeit unserer ko-emergenten Präsenz durch unser Verpflichtet-sein der Aufrechterhaltung unserer abgestandenen Vorstellung von unserer dauerhaften persönlichen Identität verdeckt, die für immer die Herrschaft über „Dinge, die mir passiert sind“ anstrebt.

Je mehr wir die Unbeständigkeit der Erfahrungen unseres Geistes und der Bewegungen unseres Körpers als Geste, Haltung usw. erkennen, desto deutlicher wird, dass wir nicht eine feste Form, eine feste Stimmung, einen festen, dauerhaften Gedanken in unserem Geist haben. Der Geist als Erfahrung entsteht, verschiebt und verändert sich, sein Potenzial bzw. Licht wird durch die spezifischen Kristalle des Augenblicks gebrochen.

Ich bin nicht der Besitzer meines „Selbst“, ich bin ich der Dieb, der mein „Selbst“ ist.

Ich bin nicht der Eigentümer meines Selbst. Ich bin der Dieb meiner selbst. Ich greife nach Dingen, die vorbeiziehen, und behaupte: *„Das bin ich. Ich bin das, das bin ich.“* Doch wenn ich bei der tatsächlichen dynamischen Qualität dessen bleibe, was geschieht, werde ich sehen, dass alles selbst-erstehend und selbst-befreiend ist. Die Gedanken entstehen von selbst und verschwinden von selbst. Es gibt an ihnen nichts, was man festhalten könnte. Sie sind eine Illusion. Illusion bedeutet keineswegs gar nichts, sondern ein Erscheinen, das untrennbar von Leerheit ist.

Wenn wir einen traurigen Gedanken haben, kollabieren wir oft in ihn hinein. Wenn wir einen glücklichen Gedanken haben, scheinen wir uns oft mit ihm auszudehnen. Unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen sind Bewegungen in einem Feld der Bewegung. Darin ist nichts zum Festhalten, nichts zum Besitzen, kein Besitzer. Dies ist der Beginn der Dämmerung des Bewusstseins. Die dunkle Nacht des Egos ist die Welt der Greifbarkeit, des Festhaltens an etwas, an der Vorstellung, dass etwas dir gehört.

Kleine Kinder sind oft sehr besorgt um ihr spezielles Kuscheltier. Möglicherweise können sie ohne es nicht einschlafen. Etwas zu haben, das 'mein' ist, gibt mir eine Form. Ich fühle mich wie ich, wenn ich mit meinem kleinen Hund neben mir einschlafe.

Durch die Lehre und unsere eigene Praxis können wir beginnen zu erkennen, dass dieses Ego-Selbst ein Konstrukt ist. Es ist nicht innewohnend; es ist nicht selbst-existent. Es ist die Offenheit des Geistes, die innewohnend ist, zusammen mit ihrer beleuchtenden Klarheit und seinem

unbegrenzten Potenzial, verschiedene Erscheinungsformen in der Interaktion mit den Mustern im Feld des Erscheinens zu manifestieren. Dies ist die dem Grund innewohnende Qualität. Sie ist nicht 'meine Qualität'. Das heißt, ich bin offen und leer von Existierendem, ich bin klar und leuchtend und ich bin die sich stets verändernde Musterbildung der Empfänglichkeit des Erscheinens. Alles, was ich als 'ich' ansehe, ist das unendlich vielfältige Erblühen des Potenzials des Grundes. Ich bin kein Ding. Mit dieser emergenten Empfänglichkeit wird jede und jegliche Umgebung neue Muster des illusorischen „Ich“ hervorrufen.

Manche Menschen schwimmen im Winter gern im Meer vor Großbritannien. Die Qualität des kalten Windes, die starken Wellen und das Gefühl des Fröstelns wirken zusammen, um das spezifische situative Gefühl von „das bin ich“ zu erzeugen. Wir können das Schwimmen als ein Zusammenspiel oder eine Ko-Emergenz der Muster des Wassers und des Körpers erleben, wenn sich der Körper entsprechend dem Druck der Wellen bewegt. Oder ich kann die Geschichte in Bezug auf mich selbst erzählen: „Ich liebe es, im kalten Wasser zu schwimmen. Dann fühle ich mich so lebendig. Selbst wenn ich im Meer schwimme, gilt meine Aufmerksamkeit mir selbst: „*Ich* schwimme im Meer“.

Viele Bergsteiger sterben bei dem Versuch, den Mount Everest zu „bezwingen“. Während sie auf den Mount Everest aufstiegen, stellten sie ihren jeweiligen Fuß, Schritt für Schritt, auf den Boden, je nach der Beschaffenheit von Fels, Boden, Eis oder Schnee, den sie unter ihren Füßen vorfanden. Wie sie klettern, hängt von der Beschaffenheit des Berges ab und wird von dieser kontrolliert oder gelenkt. Sie werden den Berg bezwingen, indem sie tun, was der Berg ihnen sagt. Das ist der Kern der Sache. Wenn man gegen den Berg kämpft, ist er sehr stark. Die Winde dort sind sehr, sehr stark. Du musst tun, was der Berg dir zu tun gestattet.

Der Grund, warum ich all diese Beispiele anführe, ist, dass ich uns alle ermutigen möchte, die Einfachheit des Zusammenwirkens unserer Interaktion mit der Welt zu beobachten. Wenn du an der Natur partizipierst, gehst du den Berg hinauf, wie es der Berg zulässt. Man kocht entsprechend dem Brennstoff. Je nachdem, ob du ein Holzfeuer, einen Gasherd oder einen Elektroherd verwendest, wird die Art und Weise, wie die Wärme aus diesen spezifischen Energiequellen entsteht, Einfluss darauf haben, wie du kochst. Der Wunsch nach egozentrischer Beherrschung ist ein Hindernis für jede abgestimmte kollaborative Beteiligung.

Hierarchische Machtstrukturen am Arbeitsplatz oder in der Familie lenken die Aufmerksamkeit weg von einer einfachen Zusammenarbeit und hin zu einer formalen und weniger effizienten Ausrichtung auf die Führung, von der man annimmt, dass sie es schon weiß. Dies kann zu einem Klima der Abhängigkeit führen, in dem man sich auf die Führung verlassen muss, selbst wenn diese ganz offensichtlich der Täuschung unterliegt. Loyalität – „mein Land, ob im Recht oder Unrecht“ – führt zu einem Mangel an Klarheit und zum Verlust der Aufmerksamkeit für die Besonderheiten der Situation. Wenn ich der Anführer bin, dann bringt mich mein Gefühl, dass ich an und für sich existiere, dazu, dass ich meine relativen Quellen wie Eltern und Erziehung außer Acht lasse. Als Chef oder Anführer bin ich autonom und niemandem sonst gegenüber zur Rechenschaft verpflichtet. Im Glauben, ungeboren und

unaufhörlich zu sein, hält sich dieses verblendete Ego für unendlich, mit unendlicher Macht und unendlichem Anspruch ausgestattet. Dies ist die Blindheit des jungen Herren [in **Me first!**].

In der Geschichte von „**Me first!**“ beginnt der junge Mann, der der Diener ist, zu bemerken: „*So ist es nun einmal. Ich nehme an diesem ko-emergenten Feld teil. Ich bin nicht der Herr. Ich habe nicht das Sagen. Aber wenn ich partizipiere und mit der Bewegung des Feldes kollaboriere, verringere ich die Reibung. Ich bin weniger müde und erfahre mehr, weil ich mit meinen Sinnen präsent bin. Ich enthülle mich für mich selbst in meiner Teilnahme.*“ Je mehr wir uns entspannen und von unseren festen Positionen lösen, desto mehr sehen wir: Der Grund unserer Präsenz ist offen, das Feld unserer Teilnahme ist offen, und die Muster, an denen wir uns teilnehmend wiederfinden, sind ebenfalls offen.

Auf diese Weise erwachen wir zu unserer Bewusstheit – indem wir mit dem Feld präsent sind, in Kontakt mit dem Feld, ohne mit dem Feld zu verschmelzen oder uns von ihm fernzuhalten. Damit erkennen wir unmittelbar, dass die Offenheit der Quelle des Grundes von unserer Seinsweise nicht verschieden ist. Du wirst deine Quelle niemals als ein „Etwas“ finden. Sie ist kein „Etwas“. Du kannst sie nicht ergreifen. Und doch ist deine Quelle, deine Mutter, die dich gebiert, ohne zu gebären, immer bei dir, hier und jetzt.

Im Gegensatz dazu blieb der junge Mann, der der Herr war, in seiner Ego-Identität eingekapselt: „*Ich bin der Sieger. Ich zuerst. Ich kann tun, was ich will. Du kannst mich nicht aufhalten.*“

Die Divergenz dieser Wege ist offensichtlich, aber die Auswirkungen dieser Divergenz brauchen Zeit, um sich zu entfalten. Die Ungehindertheit der Bewusstheit ist die Offenheit des Raums. Wenn man hierzu nicht erwacht, manifestiert sich das Ego und strebt ebenfalls nach Ungehindertheit. Es will sich ausbreiten und alles gewinnen, wie ein Kind, das darauf besteht, jedes Spiel zu gewinnen. Wenn es nicht gewinnt, gerät es in Tobsucht. In diesem Bedürfnis zu gewinnen, gibt es eine Verzweiflung.

## Der Wille des Ego zur Macht

Dieser Wille zur Macht und sein Bedürfnis zu triumphieren, beherrschen den jungen Herren, so dass er sich aufmacht, jeden Mann, dem er begegnet, zu vernichten und jede Frau, die er trifft, sexuell zu benutzen. „*Alles gehört mir. Ich tue, was ich will. Ich nehme mir, was ich will. Keiner kann mich aufhalten.*“ Diese omnipotente Gier und die Missachtung anderer ist die definierende Eigenschaft aller Diktatoren. Der Diktator wird mit einer Folterkammer neben sich geboren: „*Wenn du dich mir widersetzt, werde ich dich vernichten.*“

Nachdem er den anderen objektiviert und als minderwertig eingestuft hat, sind für den Herrscher nur noch seine eigenen Wünsche wichtig. Der andere wird zu einem Mittel zum Zweck, zu etwas ohne einen innewohnenden Wert. Der Entzug von Empathie für den Anderen fördert Missbrauch und Ausbeutung, wie etwa in der Sklaverei, der Zwangsprostitution, der Inhaftierung ohne ordentliches Gerichtsverfahren und so weiter.

Es ist eine schreckliche Sache in dieser Welt, in einem Land geboren zu werden, in dem man als Angehöriger einer Minderheit identifiziert wird, der nur sehr wenige Rechte und Freiheiten zugestanden werden. Wenn man dann auch noch unter der Herrschaft eines Diktators steht, kann das Leben wirklich schrecklich sein. Du bist allein und es gibt niemanden, der dich rettet. Mao Tse Tung sagte: *„Die Macht wächst aus dem Lauf eines Gewehrs“*. Wenn jemand eine Waffe hat, ist das Leben beängstigend. Wenn die bewaffnete Person sich nicht an das Gesetz gebunden fühlt, wenn sie sich sicher ist, dass sie dich straflos töten kann, dann werden deine Tage und Nächte von Angst und Sorge erfüllt sein. Diese Leute fühlen sich vielleicht berechtigt, dich zu töten, weil sie die Macht haben, dich zu definieren. Diese Leute könnten sogar denken, dass es tugendhaft sei, dich zu töten, nachdem sie dich zu einem Terroristen oder Staatsfeind erklärt haben. Wer wird dann mutig genug sein, dich zu beschützen? Diktatoren lieben es, die Bevölkerung in Angst und Schrecken zu versetzen – eine billige und effektive Methode, um die totale Kontrolle zu erlangen. Die meisten von uns werden klein, wenn sie Angst haben. Und wenn wir uns klein machen, sind wir für den Diktator weniger ein Problem. Aus diesem Grund sind öffentliche Hinrichtungen und Erschießungen auf dem Marktplatz für einen Diktator hilfreich. *„Wir wollen die schlechten Menschen töten, damit die guten Menschen ruhig in ihren Betten schlafen können.“* Wenn wir einen Blick in die Geschichte der Menschheit werfen, sehen wir diese Gewalt der gegensätzlichen Polaritäten überall. Dies ist der dunkle Schatten der Dualität: *„Wenn du nicht für uns bist, bist du gegen uns, und wenn du gegen uns bist, bist du tot.“*

## Wie die Buddhas mit dämonischer Unerbittlichkeit handelten

Die Sichtweise des Dharma ist das genaue Gegenteil davon. Wir erwärmen unsere Herzen und öffnen unseren Geist mit der Kraft der Vier Unermesslichen: *Mögen alle fühlenden Wesen frei von Leiden und den Ursachen des Leidens sein. Mögen alle fühlenden Wesen Glück besitzen und die Ursachen des Glücks. Mögen alle fühlenden Wesen das Glück genießen, das frei von Leid ist. Mögen alle fühlenden Wesen in einer Ausgeglichenheit ruhen, die frei von Voreingenommenheit gegenüber Freunden und Feinden ist.*

Alle Wesen besitzen Gültigkeit, wie auch immer sie beschaffen sind, denn ihr Grund ist das Herz des Buddha Kuntuzangpo, des Immer Guten. Dieser Gedanke mag völlig fremd erscheinen. Warum sollte das Herz des Buddha diese schlechten Menschen hervorbringen? Diese Leute sind furchtbar! Ob wir nun aus der Sicht des Diktators über die „Terroristen“ sprechen, die einen Regierungswechsel wollen, oder ob wir über die Position der „Freiheitskämpfer“ reden, die den Diktator loswerden wollen, damit jeder etwas Freiheit genießen kann, aus beiden Richtungen sagen sie das Gleiche: *„Wir können nicht frei sein, bis der da weg ist!“*

Im Gegensatz dazu ist die Großzügigkeit des Dharma ziemlich schockierend. *„Mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein. Mögen die Feinde des Dharma glücklich sein. Mögen die Menschen, die Dharma-Praktizierende töten und foltern, glücklich sein.“* Das kann fast masochistisch klingen – wenn man es vom Standpunkt des Ego aus betrachtet. Aber in Wirklichkeit ist es die Sichtweise der unendlichen Bewusstheit, die das Licht ist, das durch uns alle hindurchscheint. Nur diese Bewusstheit ist offen genug, um alles zu umfassen.

Dies ist sehr tief und geheimnisvoll. Wir sind alle in der Dualität erzogen worden. Wir organisieren die Welt in Form von Polaritäten: hoch und niedrig, gut und schlecht. Wie könnten wir denken, wenn wir nicht in der Lage wären, die Phänomene in Form dieser binären Gegensätze zu ordnen? Aber der Buddha ordnet die Dinge nicht. Er kategorisiert die Welt nicht. Kategorisierung entspringt der Ignoranz. Der Geist des Buddha ist allumfassend, spontan und intuitiv.

In ***Me first!*** kannst du lesen, wie die dämonische Kraft des außer Kontrolle geratenen Ego Schrecken in alle Richtungen bringt. Das geht so lange, bis sich alle Buddhas versammeln und beschließen, dass sie etwas tun müssen. Es handelt sich dabei *nicht* um eine Form des Ego, die versucht, eine andere zu dominieren.

Das ist nicht wie die Entwicklung des Zweiten Weltkriegs. Im europäischen Abschnitt könnte man sagen, dass unter der Macht der Nazi-Ideologie eine Art dämonischer Wille zur Macht aufkam. Viele Menschen starben bei dem Versuch, diese zerstörerische Kraft zu behindern oder zu stoppen. Schließlich kam die mächtige Armee der UdSSR, um in Zusammenarbeit mit den Amerikanern, Briten, Franzosen und anderen die deutschen Streitkräfte endgültig zu zerschlagen. Natürlich wollen wir die Bösewichte besiegen. „*Wir haben sie besiegt, wir haben gewonnen, wir sind die Gewinner! Der Sieger kriegt alles!*“ Aber die UdSSR hatte beschlossen, Ungarn, die Slowakei und Polen zu fressen. „*Es war ein langer Kampf und wir sind sehr hungrig.*“ Damit wurde die UdSSR vom Verbündeten zum Feind und der Kalte Krieg begann. Im Krieg in der Ukraine sehen wir nun die Folgen dieses unvollendeten Machtwillens. Aus dem Wunsch nach Beherrschung erwächst das Gefühl, dass wir nur dann sicher sind, wenn wir stärker sind als die andere Seite. Solange wir unter der Macht der Dualität stehen, werden Konflikte und brutale Herrschaft nicht weit entfernt sein.

Wenn jedoch [in ***Me first!***] die Buddhas durch die Kraft ihrer Meditation den Lehrer und den Diener segnen, so dass sie in der Form der zornvollen Heruka-Buddhas, mit voller Macht ausgestattet, erstehen, ist dies Form und Leerheit. Im Allgemeinen besagt die Sichtweise des *Karma*, dass dualistische Aktivitäten ihre eigenen Konsequenzen mit sich bringen werden und wir daher nicht eingreifen müssen. Aber unkontrollierte geistlose Zerstörung muss durch das Heranreifen von tugendhaftem Karma gestoppt werden, das stark genug ist, um eine Form der Bewusstheit zu manifestieren, die den Kokon der egoistischen Selbst-Anmaßung durchschneiden kann. Der brüllende Heruka mit seinen großen Flügeln, blutigen Schädeln und seiner furchterregenden Erscheinung ist Terror und Leerheit. Die Bewusstheit der Buddhas manifestiert eine furchterregende Erscheinung, die sich niemals von der Leerheit trennt. Sie wird nicht zu einer schlechten, wütenden Person. Wenn der Heruka in die dämonische Form des perversen und verblendeten jungen Herren eintritt und sie annimmt, treffen zwei Kräfte aufeinander. Die dämonische Kraft ist: „*Ich existiere! Ich bin real! Ich zuerst!*“ Die andere Kraft ist der Heruka, und der ist – obwohl er viele Waffen trägt, viele verschiedene Arme und Beine aufweist und wild umherbrüllt – leer von einem Selbst, er ist eine Illusion. Die Macht der Illusion ist in der Lage, die Form des Dämons zu dekonstruieren und zu de-substantiieren, so dass auch dieser sich als leere Form entpuppt.

Dies ist eine Ermutigung für uns, die Menschen, die in der Welt sehr beängstigende Dinge tun, nicht zu verdinglichen, nicht allzu stark real zu machen. Sie haben keine innewohnende Existenz. Sie sind die Energie des Grundes, verzerrt durch die Dualität und durch die Kraft karmischer Gewohnheitsformierungen. Wenn die Täuschung einer realen Existenz aufgelöst wird, fließt die Energie des Grundes leicht und bewegt sich, ohne Probleme zu verursachen. Der einzige Feind ist die Ignoranz, und Ignoranz ist ungeboren.

Unser Weg besteht darin, zur Wahrheit unseres eigenen Geistes zu erwachen, damit wir uns in dieser komplizierten, schwierigen Welt engagieren können, ohne in die Polaritäten von Gut und Böse hineingezogen zu werden. Wenn wir die Gleichheit oder Ebenbürtigkeit aller Phänomene in der Leerheit sehen, ganz gleich wie sie erscheinen, dann können wir in Ausgeglichenheit ruhen, die uns von egozentrischer Reaktivität befreit. Dann ist die nicht-duale Ko-Emergenz, von der wir ein Teil sind, selbst-erstehend und selbst-befreiend.

Dies ist die Botschaft dieses wunderbaren Buches. Sehr interessant...