

'Ein Gebet für den Frieden'

Reflexionen

James Low

Zoom, 23. Februar 2022

Transkribiert von Lea Pabst¹

Revidiert von James Low, April 2022

Wie kann unser Dharma-Verständnis uns helfen, in Zeiten von Krieg und Konflikt offen und entspannt zu bleiben?

In Europa tobt derzeit ein großer und schrecklicher Konflikt mit viel Tod und Zerstörung. Konflikte gibt es auf allen Kontinenten. Bei den Menschen entstehen Konflikte sehr leicht, weil bei uns eine negative Alchemie wirkt, durch die wir vorübergehenden Zorn in dauerhaften Hass verwandeln.

Wenn wir mit anderen Menschen interagieren und diese etwas sagen oder tun, was uns aufregt, empfinden wir wahrscheinlich eine gewisse Wut auf sie. Da der Zorn aufgrund von Ursachen und Bedingungen entsteht, ist er relativ und hat keine innewohnende Existenz aus sich selbst heraus. Da ereignet sich eine Bewegung zwischen zwei Menschen, und diese Menschen sind selbst nur Muster von Bewegung. Die Fluidität dieses Augenblicks kann jedoch durch das Hinzufügen von Konzepten verdichtet werden. Wir projizieren eine andauernde Qualität des Unangenehmen in die andere Person: *"Du bist gefährlich für mich; ich finde dich abscheulich"*. Dieses Empfinden, dass der andere eine dauerhafte Entität² ist, erlaubt es uns, immer mehr Projektionen auf ihn zu legen.

Die andere Person hat keine innewohnende Existenz – und wir auch nicht. Der Hassende und der Gehasste sind beide illusorisch, und deshalb adressieren unsere Projektionen nicht wirklich die andere Person. Sie haften an unserem eigenen mentalen Konstrukt davon, wer die andere Person ist, und bilden sich um dieses herum. Da diese Entwicklung in unserem eigenen Geist vollzogen wird, stößt diese Projektion des Negativen auf keine Hindernisse und kann sich – wenn wir dem "Anderen" gegenüber eine negative Haltung einnehmen – vollständig aufbauen. Das unterstützt uns wiederum darin, das köstliche Gefühl des absoluten Wissens über den anderen zu genießen: *"Du bist ein Feind des Volkes. Du hast dein Land verraten."* Ist diese Identität des Verräters erst einmal auf jemanden fixiert worden, ist es sehr schwierig, sie wieder loszuwerden. Die beleidigende Projektion ermöglicht es uns, in uns den Sinn für die lebendige Menschlichkeit des anderen verschwinden und ihn so zu einem leeren Bedeutungsträger werden zu lassen, der dann vollständig mit unserer eigenen hinterhältigen Projektion angefüllt werden kann. Da ich jedoch die Gewissheit meines

¹ Ins Deutsche übersetzt von Robert Jaroslowski am 22. Mai 2022.

² Während *entity* im Englischen ein recht geläufiger Ausdruck, ist er im Deutschen ziemlich akademisch. Er steht für eine „abgegrenzte Einheit; Ding; Wesenheit...“; RJ

endgültigen Wissens über dein Wesen und deinen Wert genieße, verspüre ich keinen Drang, in Verhandlungen einzutreten oder mein eigenes, selbst-bestätigendes Wissen über dich zu ändern.

Ein Gebet für den Frieden

Aus der Unbewusstheit bezüglich der offenen Quelle
Erstehen Gedanken über Selbst und Andere;
Sie ruhen auf dem falschen Grund
Einer vorgestellten innewohnenden Existenz.

Indem ich mir vorstelle, dass ich real bin, und
Andere als bloße Ressource behandle,
Wähle und verwerfe ich, um meine
Identität zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

Mit meinem Empfinden dafür, wer ich bin
Werden andere als Freunde oder Feinde betrachtet.
Dieses Ego-Selbst strebt nach ungehinderter Herrschaft,
Widerstand wird als Beleidigung und Schuldbeweis aufgefasst.

Diese der Täuschung unterliegende und täuschende Musterbildung,
Die den stets frischen Erscheinungen übergestülpt wird,
Ist die grundlegende Ursache von Krieg und Konflikt,
Von Erniedrigung und Abwesenheit von Empathie.

Alle Erscheinungen sind leer, bar einer innewohnenden Existenz.
Zuschreibungen von "gut" und "schlecht" werden auf Regenbögen und Wolken angewandt.
Das Ungeborene, Ungreifbare ist unsere Quelle,
Unser strahlendes Feld und der Tanz unseres Erscheinens.

Möge das Licht der Liebe der Buddhas
In die Herzen von beiden leuchten – in die
Der Beängstigten und in die der Furchtsamen;
Möge es die dualistische Verdinglichung auflösen, die sie gefangen hält.

Ihr Buddhas, löst bitte die dunkle Nacht der getrennten Wesenheiten auf
Mit dem Aufdämmern der Bewusstheit der Nicht-Dualität.
Mögen wir in dem hellen Tag von Bewusstheit und Leerheit leben, von
Klarheit und Leerheit, Erscheinung und Leerheit.

In diesem zeitlosen Jetzt mögen wir alle
In Frieden, Liebe und Zusammenarbeit verweilen.
Möge das Strahlen im Herzen aller Wesen
Ihre Ego-Hüllen erweichen und das Licht der Liebe erstrahlen lassen.

Februar 2022

Ich möchte kurz auf dieses Gebet eingehen, das ich neulich geschrieben habe. Es ist einfach eine Wiederholung unserer Dzogchen-Sichtweise.

*Aus der Unbewusstheit bezüglich der offenen Quelle
Erstehen Gedanken über Selbst und Andere;
Sie ruhen auf dem falschen Grund
Einer vorgestellten innewohnenden Existenz.*

Wir sind mit den Lehren darüber vertraut, wie dies geschieht. Das nicht-verursachte Entstehen von Unbewusstheit bringt die Abwesenheit von Präsenz und ein Vergessen mit sich, aus dem heraus sich die Täuschung der Dualität manifestiert und verdinglicht. Wir finden uns in dem Glauben wieder: "Ich bin ich, und ich bin nicht du". In der Intensität und Totalität dieser Einbildung vergessen wir, dass wir uns etwas einbilden. Es scheint einfach wahr zu sein.

*Indem ich mir vorstelle, dass ich real bin, und
Andere als bloße Ressource behandle,
Wähle und verwerfe ich, um meine
Identität zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.*

Ich stelle mir vor, dass ich real und in meiner eigenen Existenz gegründet bin. Dann betrachte ich andere als eine bloße Ressource, als etwas, das ich für meine eigenen Zwecke verbiegen kann. Ich wähle aus und verwerfe, um mein Empfinden meiner Identität aufrechtzuerhalten. Durch diese Tätigkeit fühlt sich mein selbst-bezügliches Ego-Selbst mächtig in seiner Fähigkeit, den Wert von allem, was ihm begegnet, zu definieren.

*Mit meinem Empfinden dafür, wer ich bin
Werden andere als Freunde oder Feinde betrachtet.*

Je nach meinem Selbstempfinden und dem, was ich mag oder nicht mag, verbünde ich mich mit denen, die mir ähnlich erscheinen, und stoße diejenigen weg, die anders zu sein scheinen. Diese Gewohnheiten sind mächtig und bleiben oft unerkannt, daher müssen wir unsere Meditation nutzen, um uns von unseren Annahmen zu befreien und uns der sich anbietenden So-heit zuzuwenden. Der entscheidende Punkt ist zu erkennen, dass es unsere Aktivitäten des Annehmens und Ablehnens selbst sind, welche jene Qualitäten erschaffen und projizieren, die wir als innewohnend in denjenigen wahrnehmen, die wir betrachten. Wir sehen sie nicht so, wie sie sind. Wir erschaffen sie unbemerkt so, wie sie *für uns* sind. Alle Phänomene erstehen aus Ursachen. Sie existieren nicht aus sich selbst heraus, sie sind nicht einfach da. Wenn wir jemanden als unseren Feind empfinden und ihn hassen, ist es, als ob wir eine bestimmte Eigenschaft in ihm sehen würden, die unangenehm ist. Doch diese Projektion entsteht aufgrund der Qualität der Beziehung, die wir mit der anderen Person haben, so wie wir sie erfahren. Wenn mir die Person gefällt und in meine Pläne passt, betrachte ich sie als Freund. Wenn sie mir nicht gefällt und sich nicht an meine Pläne hält, halte ich sie für meinen Feind. Es ist gerade die Abwesenheit einer innewohnenden Existenz, die es mir erlaubt, den anderen nach dem aktuellen Inhalt meines Geistes zu definieren.

*Dieses Ego-Selbst strebt nach ungehinderter Herrschaft,
Widerstand wird als Beleidigung und Schuldbeweis aufgefasst.*

Dieses isolierte Ego-Selbst, das ich bewohne, strebt nach ungehinderter Herrschaft. Die Fantasie von Allwissenheit und Allmacht manifestiert sich in den Details des Lebens – etwa in meiner Überzeugung, dass ich weiß, wie Rosen am besten zu beschneiden und die Töpfe und Pfannen in meinem Schrank anzuordnen sind. Auf der Grundlage dieser Gewissheit wird der Widerstand gegen meinen Willen als Beleidigung und als Beweis für die Unzulänglichkeit und Schuld der anderen angesehen. Unterschiede werden als Angriff auf die Gültigkeit meiner einzigartigen Vision gewertet.

Darin zeigt sich die böartige Qualität der Dualität: Wenn du nicht für mich bist, nicht auf meiner Seite bist – dann bist du gegen mich! Das sind die einzigen beiden Möglichkeiten. Wenn du aber gegen mich bist, werde ich dich vernichten. Wir sehen das in vielen Ländern der Welt, wo es nur eine Art von guten Menschen gibt: die, die den Diktator mögen.

*Diese der Täuschung unterliegende und täuschende Musterbildung,
Die den stets frischen Erscheinungen übergestülpt wird,
Ist die grundlegende Ursache von Krieg und Konflikt,
Von Erniedrigung und Abwesenheit von Empathie.*

Für das Leiden anderer sind wir gleichgültig. Wenn eine Nation unter der Macht des kriegerischen Blutrausches steht und ich hineingesogen werde, dann wird mein Vertrauen in meine eigene Meinung (die mit der Propaganda verschmolzen ist) und meine eigene Position (der Ausrichtung auf den Führer) durch mein Leugnen jeglichen Wertes des verachteten Feindes unterstützt: "Du bist mir egal. Du bist für mich ein Nichts. Die Menschen, die ich mag, die sind für mich alles. Aber ihr, meine Feinde, seid für mich ein Nichts, euer Schmerz ist mir gleichgültig." Im Gegenteil, deren Schmerz und deren Leid können mir sogar helfen, mich noch mächtiger zu fühlen. Soldaten mit ihren Panzerwesten, ihren großen Waffen und großen Stiefeln können sich angesichts von unbewaffneten Zivilisten sehr sicher fühlen.

Entscheidend für uns als Praktizierende ist, dass wir uns darüber im Klaren sind, dass es sich nicht um zwei verschiedene Arten von Menschen handelt: gute Menschen und schlechte Menschen, meine Art von Leuten und die andere Art von Leuten.

Alle Erscheinungen sind illusorisch. Sie entstehen, sie erscheinen, sie haben eine Auswirkung in ihrer dynamischen Präsentation, aber sie sind bar einer innewohnenden Existenz.

Wenn also bei uns Hass aufkommt und wir versuchen, herauszufinden, wer gut und wer böse ist, ist es sehr wichtig, sich daran zu erinnern, dass der grundlegende Buddha, der ursprüngliche Buddha, welcher die strahlende Gegenwärtigkeit des Grundes ist, "Immer-gut" genannt wird. Gut in alle Richtungen, zu jeder Zeit, allumfassend. Alles ist die allgütige Schau des Kuntuzangpo. Krieg, Hass und Aggression können uns jedoch in diese Wirbelwinde dualistischen Denkens und Fühlens hineinziehen.

Wir müssen uns also erinnern:

*Alle Erscheinungen sind leer, bar einer innewohnenden Existenz.
Zuschreibungen von "gut" und "schlecht" werden auf Regenbögen und Wolken
angewandt.*

Wir sehen den Regenbogen und denken: "Oh, er ist so schön, er ist sehr gut." Aber er verschwindet. Wir denken vielleicht, dass die Gewitterwolke sehr schlecht ist, aber das Flugzeug kann durch sie hindurchfliegen. Sie hat keine eigene Substanz. Erscheinungen sind nicht die Erscheinung von etwas, sie sind die Erscheinung von Illusionen. Illusionen sind gleichzeitig da und nicht da. Da sie keine unabhängige Existenz haben, bieten sie keine Grundlage für die Zuschreibungen und Urteile, die wir auf sie projizieren.

*Das Ungeborene, Ungreifbare ist unsere Quelle,
Unser strahlendes Feld und der Tanz unseres Erscheinens.*

Dies sind die drei Aspekte, die wir in all unseren Dzogchen-Unterweisungen betrachten: Die offene, leere Quelle; das unaufhörliche, mühelos sich präsentierende Feld der nicht-dualen Klarheit und die alles durchdringende erscheinungsmäßige Empfänglichkeit.

Gute Momente kommen und gehen, schwierige Momente kommen und gehen. Wenn wir in der Offenheit ruhen, sind wir vom Ego als dem Handlungsmächtigen und den damit einhergehenden Ängsten und Schuldzuweisungen befreit.

Wir mögen jemandem gegenüber intensive Gefühle hegen: "Du machst mich so wütend! Du und dein blödes, irritierendes Verhalten machen mich so wütend! Es ist allein deine Schuld, dass ich wütend bin. Ich bin ein guter Mensch, aber du bist ein Unruhestifter!" Diese Art von Interpretationen entspringen der Dualität, und wir wissen, wohin sie führen. Mit unserem Verständnis der Sichtweise³ beginnen wir zu sehen, dass jene Gefühle völlig falsch und ein Aspekt der Verblendung sind, die gemeinsam mit der Unbewusstheit entsteht.

Alles ist die Ausstrahlung des Grundes. Wie auch immer unsere Situation ist, welchen Provokationen anderer Menschen ausgesetzt sind: Wenn wir Freiheit finden wollen, müssen wir in der Offenheit der Quelle ruhen – und wir dürfen uns nicht auf die täuschenden Hervorbringungen der Spaltung in die Dualität von Subjekt und Objekt einlassen.

*Möge das Licht der Liebe der Buddhas
In die Herzen von beiden leuchten – in die
Der Beängstigten und in die der Furchtsamen;
Möge es die dualistische Verdinglichung auflösen, die sie gefangen hält.*

Zorn entsteht auf der Grundlage von Aktivität – jemand hat etwas *uns angetan*. Unser reaktiver Zorn ist eine dynamische Reaktion auf die Handlungen anderer. Da er bedingt ist und aus Aktivität entsteht, wird er sich mit der Zeit und den sich ändernden Umständen auflösen. Wenn Wut mit Konzepten verschmolzen wird, die dem anderen essenzielle Schlechtigkeit zuschreiben, verdichtet er sich und verfestigt sich zu Hass. Er wird bedingungslos und ist dem Feind gegenüber gegenwärtig, ganz gleich, wie dieser ist. Er unterstellt dem anderen eine grundlegende negative Qualität des Seins. Hassende und Gehasste werden in einer dauerhaften Dualität gefangen.

Das Mögen entsteht auf der Grundlage von Aktivität – jemand hat etwas *für uns* getan. Unser reaktives Mögen ist eine dynamische Reaktion auf die Handlungen anderer. Da es an Bedingungen geknüpft ist und aus Aktivität entsteht, kann es sich mit der Zeit und den sich ändernden Umständen auflösen. Wenn Mögen mit Konzepten verschmolzen wird, die dem

³ Der Sichtweise des Dzogchen; RJ

anderen essenzielle Güte zuschreiben, reift sie zu Liebe heran. Sie wird bedingungslos und ist den geliebten Menschen gegenüber präsent, wie auch immer sie sind. Sie beruht auf einem Grundglauben an eine grundlegende positive Qualität des Seins im anderen. Liebende und Geliebte sind in einem lebendigen Feld der Verbundenheit ko-emergent – gemeinsam entspringend.

Ob wir nun die Person sind, die angegriffen wird und befürchten, unser Land, unsere Freiheit, die Gesundheit unseres Körpers zu verlieren... oder ob wir die furchteinflößende Person sind, die in der Lage ist, andere Menschen mit Angst zu erfüllen, beide Positionierungen werden durch unseren Glauben an ihre Realität aufrechterhalten. Wenn wir den Eindruck haben, dass es so ist, werden wir von der Reaktivität mitgerissen. Deshalb ist es wichtig, uns zu entspannen und uns von diesem verschmelzenden Rausch zu befreien. Wenn wir in der Offenheit bleiben, können wir sehen, wie selbst die stärksten Triebe und Emotionen entstehen und vergehen. Sie haben keine Realität oder innewohnende Existenz, doch sie tragen Botschaften, die für uns wahr werden, wenn wir mit ihnen verschmelzen. Das ist der Grund, warum wir immer wieder die Guru Yoga Praxis verrichten. Das ist der einfache und direkte Weg, uns von der Verschmelzung mit den Erscheinungen zu befreien und zuzulassen, dass alles, was aufsteigt, verschwindet, ohne eine Spur zu hinterlassen.

Natürlich ist es in diesen gefährlichen Zeiten voller intensiver Provokationen sehr schwierig, offen und entspannt zu bleiben, da die Form der Welt um uns herum und die Form unseres eigenen Lebens durch die Umstände verändert wird. Wie wir wissen, haben sich die Grenzen der europäischen Länder so oft geändert. Die Menschen denken: "*Ich bin Ukrainer, ich bin Pole, ich bin Russe*", aber die Grenzen dieser Länder haben sich in den letzten hundert Jahren stark verschoben. Wenn wir erkennen können, dass der Name eines Landes, der Name einer Stadt, unser eigener Name, dass sie alle sich auf dynamische, interaktive Prozesse beziehen und nicht auf Entitäten, dann beginnen wir, uns von den Fesseln des Glaubens an feste, verlässliche Existenzen zu befreien.

*Ihr Buddhas, löst bitte die dunkle Nacht der getrennten Wesenheiten auf
Mit dem Aufdämmern der Bewusstheit der Nicht-Dualität.*

Wenn wir glauben, dass Phänomene real sind, nimmt jeder Aspekt der Welt eine klare Definition an und jede Erscheinung scheint etwas Einzigartiges und Spezifisches zu sein. Doch dieses Verpflichtet-Sein der Existenz der Dinge gegenüber trägt etwas Dunkles in sich: Diese Erscheinungen scheinen in ihrer Selbst-Definition undurchdringlich zu sein. Solche scheinbar existierenden Entitäten sind jedoch keine separaten Dinge. Sie sind Erfahrungen, Interpretationen und Konstrukte, die aus unserer eigenen mentalen Aktivität hervorgehen. Alle Phänomene sind relativ zueinander und entstehen in Wechselwirkung. Der Begriff "Phänomen" verweist auf etwas, das in Erscheinung tritt, etwas, das sich durch das Bewusstsein offenbart. Bewusstsein ist die mentale Aktivität des Erkennens von Objekten, von Dingen, über die man nachdenken kann. Sowohl Subjekt als auch Objekt sind mentale Ereignisse. Wenn sie nicht als solche erkannt werden, wird dies im Dharma als "relative Wahrheit" bezeichnet. Relative Wahrheit ist nur in der Vorstellung "wahr"; in Wirklichkeit ist es ein Diskurs der Fiktion, der Erfindung. Wenn wir zur Nicht-Dualität der Bewusstheit erwachen, sehen wir, dass alles wie ein Regenbogen ist, wie eine Fata Morgana. Es ist da, aber es hat keine Substanz. Dann ist es klar, dass sowohl "Subjekt" als auch "Objekt" Erfahrungen sind, die nicht-dual mit der Quelle des Grundes sind.

Mögen wir in dem hellen Tag von Bewusstheit und Leerheit leben, von
www.simplybeing.co.uk © James Low 2022

Klarheit und Leerheit, Erscheinung und Leerheit.

Das Gewahrsein der Leerheit durchdringt die dichte Undurchdringlichkeit von Selbst und Anderem. Wenn wir sehen, dass die andere Person aufgrund von Ursachen und Umständen ohne eine innere, persönlich definierte Essenz entsteht, wo ist dann der wahrhaft existierende Feind, den ich nicht mag oder vor dem ich Angst habe? Ich habe Angst vor einem Konstrukt. Dieses Konstrukt entsteht in mir, weil ich glaube, dass Worte wie "Feind" für eine böse, bittere Essenz stehen. In Wirklichkeit gibt es keine böse, bittere Essenz. Die Bösartigkeit und Bitterkeit, die ich in dir, meinem Feind, wahrnehme, ist meine Interpretation der Auswirkungen deiner Bewegung und Veränderung mit den Umständen auf mich. Dein "Feind-Sein" ist relativ zu unserer aktuellen Situation. Es ist nicht innewohnend.

*In diesem zeitlosen Jetzt mögen wir alle
In Frieden, Liebe und Zusammenarbeit verweilen.
Möge das Strahlen im Herzen aller Wesen
Ihre Ego-Hüllen erweichen und das Licht der Liebe erstrahlen lassen.*

In diesem zeitlosen Jetzt, in dieser unendlichen Gegenwart, die sich niemals verändert, mögen wir alle in Frieden, Liebe und Zusammenarbeit verweilen. Möge die rastlose Unruhe des Egos zur Stille gelangen, frei von hungrigem Greifen, und so alle Spuren des Daseins als Entität auflösen. Das Licht unseres Herzens leuchtet durch unsere Sinne und verbindet uns mit all der Bewegung, deren Teil wir sind. Unsere Übung besteht also darin, uns von der Täuschung der verfestigenden Konzeptualisierung zu befreien, die zur Spaltung von Freund und Feind führt.

Mögen wir alle in stets frischer, offener Verfügbarkeit verweilen!