

# Alle Schwierigkeiten abwehren

*Kommentar von James Low basierend auf der Zoom-Unterweisung vom 3. März 2022*

*Transkribiert von Paula Arinibar*

*Weiter überarbeitet von James Low, Mai 2022*

*Ins Deutsche übersetzt von Robert Jaroslowski Juni 2022*

<https://simplybeing.co.uk/audio-records/repelling-all-troubles-audio-record>

<https://simplybeing.co.uk/texts/repelling-all-troubles>

Zuflucht und Bodhicitta.....	3
Die Praxis in sieben Zweigen.....	5
Die vier Unermesslichkeiten .....	7
Das Streben nach Glück .....	11
Das Herz-Sutra .....	16
Alle Schwierigkeiten abwehren.....	24
Freude schenken und Leiden annehmen .....	29
Widmung von Verdienst .....	31

Alles Leiden des Samsara entsteht aus der Täuschung des Realen, dem Glauben, dass es getrennte Wesen und Dinge gibt, die jeweils ihre eigene innewohnende Existenz haben. Aus diesem Grund werden die Erscheinungen für etwas anderes gehalten als ihre reine Quelle. Aus diesem Glauben an die Dualität erwächst die falsche Vorstellung, dass es einen echten Unterschied zwischen Subjekt und Objekt gibt. Dies führt wiederum dazu, dass die einen als „Freund“ und die anderen als „Feind“ identifiziert werden.

Im Glauben an die eigene Existenz und Überlegenheit gegenüber den Feinden kann man sich leicht berechtigt fühlen, sie anzugreifen und sie ihres Landes, ihres Eigentums und ihres Lebens zu berauben. Wenn wir andererseits glauben, dass diejenigen, die uns unterdrücken und das Leben und das Glück anderer gefährden, wirklich existente Wesen sind, dann kann leicht ein Gefühl des Hasses ihnen gegenüber entstehen, das zu Gedanken an Rache und zur Gewalt führt.

Die Dharma-Lehren verweisen auf die illusorische Natur aller Erscheinungen. Wenn unser Widerwille, dies zu erkennen, durch die Aggression anderer noch verstärkt wird, werden wir sowohl starr als auch instabil. Wenn wir dieser begrenzenden Tendenz entgegenwirken wollen, muss sich unser Geist in der Leerheit niederlassen und es vermeiden, dualisierenden Gedanken und Emotionen nachzugeben. Wir können die Extreme von Hoffnungslosigkeit und hasserfüllter Erregung vermeiden, indem wir dem mittleren Weg der Nicht-Dualität folgen. Insbesondere können wir die folgenden kurzen Texte rezitieren, um unser Dharma-Verständnis zu beleben und die im Herz-Sutra dargelegte Kraft der Nicht-Dualität zu nutzen, um die dualistischen Verblendungen des Angreifers abzuwehren.

Als Buddha Sakyamuni einmal auf seinem Bettelgang war, kam er zu einer Dorfhütte und wartete an der Tür mit seiner Schale in den Händen. Ein Mann kam an die Tür und schrie ihn an: „Ihr Bettler seid so faul und wollt doch essen! Ihr wollt, dass ich euch füttere. Ihr seid nutzlos!“ Er beschimpfte den Buddha, der geduldig wartete, immer weiter. Als der Mann aufgehört hatte zu schreien, sagte der Buddha: „Ich bin gekommen, um Essen zu erbitten, nicht deinen Zorn. Deinen Zorn behalte bitte.“ Dann ging er friedlich davon.

Die Kraft des Gleichmuts ist groß. Er ist die ruhige, klare Mitte zwischen dem Abgeschnitten-Sein und dem Erregt-Sein. Wir sollten versuchen, unsere Praxis mit dem Geist der Vier Unermesslichkeiten zu tränken.

Wenn unser Geist ruhig ist, dann reflektiert die strahlende Klarheit der Leerheit – wie eine polierte Metalloberfläche – die auf sie gerichtete schädliche Energie zurück. Dieses Nicht-Empfangen und Nicht-Bestätigen ermöglicht es, die innewohnende Leerheit von Hass und Abneigung zu sehen.

Alle Wesen haben dieselbe Quelle wie der Ur-Buddha Samantabhadra, der All-Gute. Wir sollten Verdinglichung, Herabsetzung und Voreingenommenheit vermeiden. Wir lehnen einfach und ruhig alle schädlichen Energien und Erscheinungen ab und senden sie zurück. Mögen sie spurlos in der ungeborenen Quelle verschwinden! Mögen wir alle als die unveränderliche Präsenz der Bewusstheit erwachen!

Dies sind sehr unruhige Zeiten. Es geschehen Ereignisse, die zeigen, wie schnell sich ein Sturm erheben und alles, was wir zu kennen glaubten, wegblasen kann. Diese Art der Zerstörung hat sich in der Geschichte schon oft ereignet. In Samsara gibt es keine Sicherheit. Dies ist die grundlegende Sichtweise

der buddhistischen Lehren. Wohin man auch schaut, überall auf der Welt kommt es zu plötzlichen Störungen, wodurch die Sicherheit unserer Vorhersage, dass „morgen alles so sein wird wie heute“, einfach weggeblasen wird. Was derzeit in der Ukraine geschieht, ist eine sehr extreme und bösartige Form hiervon, aber die Struktur ist im Grunde dieselbe. Unsere dualistische Tendenz, unserer Gruppe gegenüber allen anderen den Vorzug zu geben, ist die Wurzel allen Leids. Die hier beschriebene Abfolge von einfachen Praktiken ist eine wirksame Methode, um die Weisheit der Leerheit mit den geschickten Mitteln der Freundlichkeit und Güte gegenüber allen zu vereinen.

## Zuflucht und Bodhicitta

**Ich nehme Zuflucht zu Buddha, Dharma und der Versammlung der Ausgezeichneten, bis Erleuchtung erlangt wird. Durch die Tugend der Praxis der Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten möge ich Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen erlangen.**

Wir sagen: *Ich nehme Zuflucht zu Buddha, Dharma und der Versammlung der Ausgezeichneten, bis Erleuchtung erlangt wird.* Das ist sehr nützlich, denn wenn du diese Zuflucht hast, hältst du dich an etwas, das einfach, geerdet, wahr und hilfreich ist. Das ist ein enormer Schutz davor, dir selbst zu schaden oder durch andere Menschen zu Schaden zu kommen, weil du bekräftigst: „*Meine Orientierung ist auf Erwachen und Befreiung gerichtet.*“ Wenn wir diese Worte sagen, müssen wir darüber nachdenken, was sie beinhalten. Zum Beispiel kann man zum Mutterland oder zum Vaterland Zuflucht nehmen; man kann sagen: „*Ich bin Schotte*“ oder „*Ich bin Pole*“ oder „*Ich bin Ukrainer*“ oder „*Ich bin Russe*“. Wenn du in einer solch engen Identifikation Zuflucht suchst, befindest du dich sofort in einer Welt der Gegensätze. Aufgrund von Geschichte, Geografie, Politik und von wirtschaftlichen Ressourcen gibt es viele strukturelle Gegensätze, die in der Art und Weise eingebettet sind, wie Menschen durch ihre Identifikation mit Ländern definiert werden. Die Sicherheit, auf der Grundlage einer engen Identifikation zu wissen, wer ich bin, bringt mich automatisch in Opposition zu denen, die andere Identitäten haben. Das ist das beunruhigende Paradoxon: dass meine selbst-sichernde Identität selbst die strukturelle Grundlage für meinen Konflikt mit anderen ist.

Wenn wir von Menschen hören, die bereit sind, zu den Waffen zu greifen und gewalttätig zu handeln, um ihr eigenes Land und ihr Volk zu schützen, kann unser Herz mit ihnen fühlen, denn wer würde nicht schützen wollen, was ihm lieb und teuer ist? Wir können aber auch sehen, dass diese Menschen, Orte und Gegenstände, denen so viel Wert beigemessen wird, in sich selbst instabil sind. Freunde werden zu Feinden und Feinde zu Freunden. Mit diesem Verständnis entwickeln wir Mitgefühl für die große Vielfalt der Menschen, weil sie Zuflucht in Dingen suchen, die ihnen nur wenig Zuflucht gewähren können: Identitäten der Nationalität, des Geschlechts, des wirtschaftlichen Status und so weiter. All diese in relativer Wahrheit liegenden Grundlagen von Identität sind sehr zerbrechlich. Sie erstehen aufgrund von Umständen, sie werden durch die Muster der Umstände aufrechterhalten, und sie können leicht unterminiert werden.

Es ist sehr wichtig, dass wir für uns selbst über unsere wahre Zuflucht nachdenken. Auf einer relativen Ebene kann ich mein Bestes tun, um anderen Menschen zu helfen und denen Unterstützung und Mitgefühl anzubieten, die darunter leiden, dass die Grundlagen ihrer Welt angegriffen werden. Doch

nachdem wir die tiefere Zuflucht erlangt haben, die der Dharma gewährt, können wir auch versuchen, den Menschen einen Sinn dafür zu geben, dass die Befreiung von dualistischer Anhaftung jene große Methode ist, um dauerhafte Sicherheit zu erlangen.

***Durch die Tugend der Praxis von Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten möge ich die Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen erlangen.*** „Alle Wesen“ bezieht sich auf alle fühlenden Wesen in den sechs Bereichen – Götter, eifersüchtige Götter, Menschen, Tiere, hungrige Geister und Bewohner der Höllenbereiche. Wenn wir dies auf die Menschen anwenden, schließen wir die Menschen ein, die wir für selbstsüchtig, schlecht und gefährlich halten, ebenso wie die Menschen, die wir als Opfer betrachten, die auf Gedeih und Verderb schwierigen Kräften ausgeliefert sind. Unsere Sichtweise des Mahayana – des Großen Fahrzeugs – ist umfassend, einladend und nicht wertend. In diesem unseren Dharma des mittleren Weges streben wir danach, alle Extreme und Polaritäten zu vermeiden. Wir stützen uns weder auf den irreführenden Glauben an ein ewiges Selbst mit innewohnender Existenz, noch glauben wir an den Tod als ein absolutes Vergessen. Um allen Wesen zu helfen, brauchen wir ein offenes Herz, das frei von allen Vorurteilen ist. Wenn ich mich als Schotte identifiziere, dann will ich den Engländern nicht helfen. Wenn ich denke, ich komme aus Glasgow, dann will ich den Menschen aus Edinburgh nicht helfen. Wir alle kennen diese nationalistischen Wendungen: die Leute im Tal mögen die Leute aus den Bergen nicht und so weiter. Es gibt so viele Wege, auf denen eine enge Identifikation Opposition schafft. Wenn wir also sagen: ***„Mögen alle Wesen glücklich sein“***, dann tun wir etwas Enormes für und mit uns selbst. Wir schälen den einschränkenden Panzer der engen Selbst-Identität ab, so dass unsere unendliche Buddhanatur frei wird, ihr Potenzial zu gewähren.

Im Mahayana wird die Entwicklung von wahren Mitgefühl als ein langsamer Prozess betrachtet, weil du damit beginnst, zu wahrzunehmen, wie klein und bigott du selbst sein kannst. Du siehst vielleicht, dass im Krieg ein Kind in die Luft gesprengt wurde, und du sagst: *„Argh! Diese schrecklichen feindlichen Soldaten! Warum tun sie so etwas? Sie sind furchtbar!“* Es ist sehr leicht, diese Art von Gefühl zu haben. Damit sagst du, dass einige Menschen gut und andere schlecht sind. Du wirst zu diesen Extremen hingezogen, und so kommt es sehr leicht zu verdinglichenden Vorurteilen. Deshalb müssen wir immer wieder auf den mittleren Weg zurückkehren: ***Mögen alle Wesen glücklich sein.*** Das öffnet unser Herz für die ihm innewohnende Inklusivität.

Die Mahayana-Sichtweise besagt, dass Menschen nicht allein aufgrund ihrer Eigenschaften oder der Dinge, die ich an ihnen mag oder bewundere, geholfen werden soll, sondern einfach aufgrund der Tatsache, dass sie leben. Die Grundlage des Lebens ist der Geist. Es sind Menschen mit einem Geist und die Wurzel ihres Geistes unterscheidet sich nicht vom Dharmakaya-Geist aller Buddhas. Weil wir nicht zur wahren Natur unseres Geistes erwachen, verlieren wir uns in Vorurteilen, Voreingenommenheit und Verwirrung. Bodhicitta, die unendliche Güte, zu entwickeln, bedeutet, sich bewusst zu werden, dass das unendliche Potenzial des Buddha in mir bereits vorhanden ist, und dass es meine Aufgabe ist, mich für diese innewohnende Offenheit zu öffnen. Dieses Potenzial ist in allen Wesen vorhanden. Wenn ich andere durch meine vorurteilsbehaftete Definition in eine Kiste mit engen Identitäten stecke, werden wir gemeinsam eingeengt. Dadurch werde ich zwangsläufig in die Lage hineingezogen, einige zu mögen und andere nicht zu mögen. Diese dualisierende Unterscheidung aufzulösen ist das große Werk des Großen Fahrzeugs, des Mahayana.

## Die Praxis in sieben Zweigen

**Durch Ehrerbietung, Darbringung und Bekennen, sowie durch Freude über das Verdienst anderer, das Ersuchen um die Dharma-Unterweisung und die Bitte an die Buddhas, nicht zu sterben – widme ich, was auch immer ich an kleiner Menge an Tugend angesammelt habe, dies alles für die Erleuchtung aller Wesen.**

Dieser Abschnitt ist die vertraute Praxis in sieben Zweigen, die wir dafür verwenden, Verdienste anzusammeln, welche wir dem Wohle aller Wesen widmen können. Wir beginnen mit der Vorstellung, dass der ganze Himmel vor uns voller Buddhas ist und dass jeder Buddha von einem großen Ozean von Bodhisattvas umgeben ist, die alle Licht ausstrahlen. Sie alle blicken uns an. Wir machen von der allgegenwärtigen Freundlichkeit und Güte der Buddhas Gebrauch, um unsere Praxis erfahrungsorientiert und nicht abstrakt oder theoretisch zu gestalten. Wir denken nicht nur über die Buddhas nach, sondern knüpfen direkt eine Verbindung mit ihnen. Die Wurzel von Samsara ist Isoliert-Sein von der allumfassenden Weisheit und Güte, die das Herz des Buddha ist. Glaube und Hingabe lösen die Schleier der Trennung auf, so dass die Gegenwart der Buddhas eine Tatsache in unserem Leben ist. Wir grüßen dann die Buddhas und verbeugen uns in Hingabe und Dankbarkeit.

Das Ego-Selbst ist immer isoliert. Selbst wenn eine Person sich einer Gruppe zugehörig fühlt, ist ihr grundlegender Bezugspunkt doch „Ich, mich, mein“<sup>1</sup>. In der Beziehung zu mir ist jeder andere, wie nah er auch sein mag, ein „Anderer“. Ich, in meiner Einzigkeit, stehe getrennt von allem, was um mich herum ist. Dies ist die Erfahrung unseres Selbst, unseres persönlichen Bewusstseins. Es ist nicht die Erfahrung unserer innewohnenden Bewusstheit. Solange wir jedoch nicht in dieser Bewusstheit, und als diese, präsent sind, werden wir uns mit unserem endlichen Selbst identifizieren. Dann gibt es nur mich, und mein Leben geht weiter, aktiviert durch das, was ich mag und was ich nicht mag. Ich bin wie ein Maulwurf, der unter der Erde in einem kleinen Tunnel lebt; bin wie ein Frosch auf dem Grund eines Brunnens, der glaubt, dass seine kleine Welt alles ist, was es gibt.

Wenn ich diese Praxis ausübe, erkenne ich allmählich, dass die Buddhas mich vierundzwanzig Stunden am Tag und in jeder Situation mit Liebe im Herzen und mit Licht in den Augen anblicken. Also bringe ich ihnen Opfertgaben dar mit der Bitte: „*Bitte gebt uns allen mehr Licht.*“ Alle Probleme in der Welt, die Probleme des Krieges, des Egoismus, der Grausamkeit und so weiter entstehen aus der Dunkelheit des verhärteten Herzens.

Dankbarkeit macht das Herz weicher. Wir werden demütig durch die Anerkennung all dessen, was für uns getan wurde, sowohl von all unseren fühlenden mütter-gleichen Wesen als auch von den Buddhas. Die Buddhas sind bei jeder Verteidigung, offen und verfügbar. Wir können ihnen nicht nur alles anbieten, was süß und schön ist, sondern auch alles, was hässlich, bitter und scheinbar schlecht ist. Die Buddhas sehen die Leerheit aller Phänomene, und indem wir ihnen alles darbieten, weichen wir unsere eigenen dualistischen Vorurteile auf und beginnen, uns für alles zu öffnen, ohne zu urteilen.

---

<sup>1</sup> Der Platzhalter für „I, me, myself“, eine Gruppierung, die nicht wirklich elegant übersetzt werden kann; RJ

Dann bekennen wir. Wenn wir unsere Fehler und unseren Egoismus eingestehen, distanzieren wir uns von unseren dualistischen Begrenzungen. Wir distanzieren uns von unseren Gefühlen in Bezug auf das, was wir mögen und was wir nicht mögen, von unseren unterscheidenden Vorstellungen von Dazugehörigen und Außenseitern, von „Wir“ und „Die da“. Wir distanzieren uns nicht von den Objekten, sondern von der Identifikation mit unseren Vorurteilen. Solange wir glauben, dass die Qualitäten, die wir im „Objekt“ wahrnehmen, dem Objekt wahrhaft innewohnen und es bestimmen, wird unsere Wahrnehmung der Welt lediglich die Projektion unserer verzerrenden Vorurteile sein. Außerdem werden wir nicht in der Lage sein, zwischen den aktuellen Inhalten unseres Geistes und unserem Geist selbst zu unterscheiden.

Die dualistische Struktur des Urteilens und Beurteilt-Werdens führt zu Diebstahl, Ausbeutung, Grausamkeit in Beziehungen, Lieblosigkeit gegenüber Kindern und zu jeder möglichen Form von Schaden. Sie ersteht aus der Dualität, aus dem Denken „Ich bin real, du bist real“, dessen Weiterentwicklung dann „Ich bin besser als du, ich brauche das, was du hast“ ist. Alle Bösartigkeit entspringt der Täuschung, dass das Selbst und der andere wirklich getrennt sind.

Wir bekennen dann unsere äußeren Fehler, die spezifischen Handlungen, Gefühle und Gedanken, die nicht im Einklang mit unserer Bodhisattva-Absicht stehen, allen Wesen Glück und Befreiung zu bringen. Wir bekennen auch unsere der Täuschung entspringenden Überzeugungen, die jedem negativen Gedanken und jeder negativen Absicht zugrunde liegen. Wir bekennen, dass wir an Entitäten glauben, dass wir an die inhärente Existenz von Phänomenen glauben. In so vielen Sutras und Tantras haben die Buddhas gelehrt, dass dies eine falsche Sichtweise ist, da es doch keine selbst-existenten Menschen oder Entitäten gibt.

Wenn wir aufhören zu atmen, sterben wir. Wenn wir aufhören zu essen und zu trinken, wird unser Körper verfallen und sterben. Wir stehen mit der Welt in Beziehung. Wir sprechen mit anderen Menschen, wir gehen zur Schule, wir arbeiten mit anderen Menschen.... Unser Leben erfüllt sich durch Kontakt in Beziehungen. Es ist wichtig, dass wir uns frei fühlen, anderen Menschen offen zu antworten. Das Bekennen befreit uns von der schuldgefühlbetonten Selbstkritik, die uns innerlich zusammenschrumpfen lässt und uns das Gefühl gibt, unwürdig, schlecht oder schädlich zu sein. Viele Menschen glauben, dass andere sie nicht mögen würden, wenn bekannt würde, wie sie ihrem eigenen Glauben nach wirklich sind: *„Nur meine Maske ist liebenswert – ich muss so viel von mir geheim halten.“* Diese der Täuschung entspringenden Überzeugungen halten unsere gewohnte Falschheit und Verstellung aufrecht. Das Bekennen ist ein wirksames Mittel, um uns von dieser Verstellung zu befreien, so dass wir wirklich verfügbar werden können.

Dann erfreuen wir uns an den Verdiensten anderer. Dies ist ein großer Schutz gegen Neid. Der derzeitige Krieg in der Ukraine wurde von Russland begonnen. Aufgrund der vielen Faktoren, die ihn befeuern, wird er nur schwer zu beenden sein. Einer dieser Faktoren ist sicherlich der Neid. Die Ukraine ist eine Demokratie mit einer gut aufgestellten Wirtschaft. Das weckt den Neid in Russland, wo die stärker kontrollierte Wirtschaft sich in keinem so guten Zustand befindet. Der Diktator möchte, dass seine Wirtschaft besser gedeiht als die ukrainische, zugleich aber traut er seinen eigenen Leuten nicht zu, dass sie sich richtig verhalten, wenn er sie nicht kontrolliert. Kontrolle führt zu Furcht, Angst und Hemmungen

– genau das Gegenteil von Freude über den Erfolg aller. Sich zu freuen bedeutet zu sagen: „*Du hast es gut gemacht, und ich bin froh darüber.*“ Was gibt es Schöneres für mich, als in einer Welt zu leben, in der die Menschen Gutes tun, freundlich und großzügig sind? Dein Glück schmälert mich nicht im Geringsten. Wenn ich mich über deinen Erfolg und deine Tugendhaftigkeit freue, habe ich tatsächlich sogar selbst Anteil an deiner Tugendhaftigkeit. Dies ist ein unendliches, sich ausdehnendes System.

Wir bitten dann die Buddhas, den Dharma zu lehren. Ohne Dharma werden wir uns verirren, in Vorurteilen gefangen sein, von den fünf Giften fortgeweht werden. Die Lehren des Buddha-Dharma sind einzigartig. Hätte der Buddha nicht gelehrt, wären wir in der Echokammer endloser Konzeptualisierung gefangen. Der Dharma ist keine verfeinerte Form des menschlichen Denkens, sondern die Enthüllung des Grundes des Seins, die uns einen direkten Zugang dazu bietet, wie wir wirklich sind.

Dann bitten wir die Buddhas, nicht zu sterben. Das heißt, wir brauchen ihre Verfügbarkeit. Wenn wir im Leben gute Menschen treffen, mit denen wir eine ehrliche, tiefe Verbindung haben können, ist das ein großer Segen. Leider sind die meisten Menschen nicht verfügbar. Sie sind in ihren Annahmen gefangen und sehen weder sich selbst noch andere klar. Sie sind nicht an sich schlecht, aber aufgrund ihrer karmischen Schleier sehen sie das Leben nicht so, wie es ist. Die Schleier ihrer Annahmen und ihrer Verwicklung in Aktivitäten sind sehr dicht. Wir alle brauchen die Lehren des Buddha, um uns von den verblendeten Überzeugungen zu befreien, auf die wir uns verlassen.

Was auch immer wir an Verdienst – sei dieses noch so gering – durch diese Praxis erhalten, wir geben es an andere weiter, damit sie erleuchtet werden können. Wir geben es allen Wesen, und das geschieht tatsächlich, weil die unendliche Verpflichtung, allen Wesen zu nützen, wie eine erstaunliche mehrende Kraft ist, die sogar ein kleines Stück Tugend nehmen und es groß genug machen kann, damit es für alle Wesen verfügbar wird. Wenn wir es jedoch zurückhalten und dieses Verdienst nur für uns selbst, unsere Familie oder unsere ethnische Gruppe behalten wollen, dann wird es schrumpfen und verschwinden. Es ist das Weggeben unseres Verdienstes, das dieses vermehrt.

## Die vier Unermesslichkeiten

**Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursache des Glücks haben.**

**Mögen alle fühlenden Wesen vom Leiden und von den Ursachen des Leidens befreit werden.**

**Mögen alle fühlenden Wesen niemals von dem Glück getrennt werden, das frei von Leiden ist.**

**Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, frei von der Wertschätzung von Freunden und Verwandten und der Ablehnung von Fremden und Feinden.**

Darauf folgen die Vier Unermesslichkeiten. Wenn du Kampfkunst lernen willst, musst du mit zwei Dingen beginnen: wie man aufrecht, ausgeglichen und entspannt steht, und wie man fällt, ohne sich zu verletzen. Bei den Vier Unermesslichkeiten geht es darum, sich so zu erden, dass die Umstände des Lebens einen nicht umstoßen, und wenn man doch fällt, dann kann man sich dank der großzügigen Vitalität des Herzens wieder aufrichten.

Wir sagen: ***Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursache des Glücks haben.*** Glück macht für uns Sinn; wir verstehen, was das ist. Mit der Ursache des Glücks ist es ein wenig schwieriger.

Für manche Menschen scheint es das Essen zu sein, für andere Geld, für wieder andere Sex. Die wahre Ursache des Glücks ist jedoch, frei von den fünf Giften zu sein: von Trübung, Begierde, Abneigung, Stolz und Eifersucht.

Trübung ist der dumpfe Geisteszustand, in welchem du dich auf Annahmen stützt, auf die Meinungen, die du von deiner Kultur, deiner Erziehung und so weiter empfangen hast. Wenn du dich von dieser Einkapselung befreist, beginnst du, dich für die Frische der wahren Bewusstheit zu öffnen, für den strahlenden Geist, der dir durch dein eigenes Beschäftigt-Sein verborgen ist.

Wir erfahren auch Verlangen, das Gefühl, mehr zu brauchen. Alle Begierden entstehen aus einem grundlegenden Gefühl des Mangels. Wir hegen Abneigungen gegen Aspekte von uns selbst und gegen Aspekte unserer Umwelt. Diese Abneigung entsteht aus einem Gefühl des Überflusses, aus dem Gefühl, etwas zu haben, das ich nicht will und das ich loswerden muss. Ich habe das Gefühl, dass die Art und Weise wie du bist, für mich zu viel ist: „*Geh weg, geh weg. Ich will dich nicht.*“

Wir erfahren Stolz, das Gefühl, dass wir gute Eigenschaften und Besitztümer haben, die uns einigen anderen Wesen – oder gar allen – gegenüber überlegen machen. Unser Stolz kann sich auf unsere Schönheit, unsere Gesundheit, unsere Hautfarbe, unsere Leistungen, unseren Status und unsere Macht stützen.

Eifersucht entsteht, wenn wir das Gefühl haben, dass die Eigenschaften und Besitztümer, auf denen wir unsere Identität aufgebaut haben, durch die Eigenschaften oder Handlungen anderer abgewertet werden. Unser Partner fühlt sich zu jemandem hingezogen, der oder die jünger, reicher oder hübscher ist als wir. Die Angst vor Verlust kann viele starke Gefühle hervorrufen, insbesondere Depression, Hoffnungslosigkeit und Wut. Wenn Wut aufkommt, kann der Wunsch, den anderen als vermeintliche Ursache des Schmerzes zu vernichten, unerbittlich sein. Der andere soll sich verwundbar fühlen, um mich von meiner eigenen Verwundbarkeit zu befreien. Ich muss gewinnen, weil ich es nicht ertragen kann zu verlieren. Diese binäre Struktur führt leicht zu Mord, Krieg und Unterwerfung des anderen.

Diese fünf Gifte sind sehr dynamisch. Sie sind wie ein Wirbelsturm und können das Gleichgewicht unseres Lebens völlig durcheinanderbringen. Deshalb ist es sehr wichtig, sich nicht von den flüchtigen Formen von Enthusiasmus, die von diesen belastenden Giften genährt werden, in die Irre führen zu lassen. Unter der Macht dieser Gifte handeln wir leicht in einer Weise, die wir später dann bereuen. Wir wünschen uns also, dass alle Wesen relatives Glück erfahren – Nahrung, Komfort, Sicherheit und so weiter. Aber noch wichtiger ist, dass sie im Besitz der tiefen, tiefen Wurzel des Glücks sein mögen, die darin besteht, zu ihrer eigenen wahren Natur – frei von den fünf Giften – zu erwachen.

In der Dzogchen-Tradition wird betont, wie wichtig es ist, das eigene wahre Gesicht zu sehen. Wenn wir in Samsara wandern, leben wir alle innerhalb unserer Masken. Wir wachsen mit bestimmten kulturellen Annahmen darüber auf, wie man höflich zu anderen ist, wie man richtig spricht und so weiter. Wir lernen die Masken der Sprache, und auf einer inneren Ebene lernen wir, die Masken der Konzepte anzunehmen, indem wir uns mit den Gedanken und Gefühlen identifizieren, die in unserem Geist



ablaufen. Doch unser eigenes wahres Gesicht, unser nacktes Gesicht, ist die unendliche Bewusstheit des Buddha. Es ist nichts anderes als dies. Dies ist die wahre Ursache des Glücks.

Wir sagen: ***Mögen alle fühlenden Wesen vom Leiden und von den Ursachen des Leidens befreit werden.*** Es gibt das Elend der Geburt, des Alters, der Krankheit und des Todes sowie das Elend der Unfälle, des Krieges, der Unfreundlichkeit, der körperlichen oder sexuellen Ausbeutung und so weiter. Es gibt viele Wege, auf denen in den Wesen Verzweiflung aufkommen kann. Die Wurzel dafür ist, dass wir unser eigenes reines Gesicht, die Frische der Gegenwart, nicht sehen.

Für gewöhnlich stellen sich die Menschen vor, dass Schwierigkeiten und das Leiden, das sie mit sich bringen, Unfälle sind. Mein Leben sollte doch einfach sein. Schlimme Dinge passieren den anderen. In der Tat glaube ich sogar nicht, dass ich sterben werde. Wenn wir jedoch den schmerzhaften Wahrheiten unserer Existenz ausweichen, haben wir kein Motiv, einen Ausweg aus ihr zu suchen. Es ist besser, den Kummer im Wissen zu schmecken, dass er eine Ursache und ein Ende hat. Darüber hinaus hat der Buddha viele Methoden gelehrt, um uns von Leiden und Kummer zu befreien. Da ist der Edle Achtfache Pfad: rechte Sichtweise, rechter Entschluss, rechte Rede, rechtes Verhalten, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration. Für uns aber besteht die wichtigste Methode, um die Beendigung des Leidens zu erreichen, darin, in der ungeborenen Bewusstheit zu ruhen, die frei von Dualität ist.

Dann sagen wir: ***Mögen alle fühlenden Wesen niemals von dem Glück getrennt werden, das frei von Leiden ist.*** Ein solches Glück kann kein Konstrukt sein; es kann unmöglich etwas sein, das man selbst herbeiführt. Wie du weißt, wenn du dein Haus reinigst, gibt es nach einigen Tagen wieder Staub und Schmutz. Wir wissen nicht, woher all dieser Schmutz kommt, aber er kommt irgendwie und kommt und kommt immer wieder. Wir arbeiten hart daran, eine Situation so zu schaffen, wie wir sie haben wollen – aber es wirken auch andere Faktoren, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Was wir reinigen, kann nicht vor den Auswirkungen der Aktivitäten des Lebens geschützt werden, wie Staub und Schmutz, die durch das offene Fenster hereinwehen. Alle zusammengesetzten Dinge sind unbeständig. Alles, was geschaffen wird, ist dem Verfall unterworfen, einschließlich aller Zustände relativer Reinheit. Relative Existenz bedeutet, dass dieses Ereignis auf der Grundlage dieses Ereignisses entsteht – es gibt keine innewohnende Existenz in irgendetwas, dem wir begegnen. Ein Glück, das niemals von irgendeinem Kummer berührt wird, ist kein relatives Glück. Es ist nicht etwas, das man herstellen kann, indem man sich einen guten Film ansieht oder durch eine schöne Naturlandschaft spaziert. Es ist das innewohnende Glück des Geistes selbst.

Dzogchen gemäß wird dieses nicht-bedingte Glück offenbart, indem wir allen Gedanken und Gefühlen erlauben, ohne dualistische Verstrickung aufzutauchen und zu vergehen. Indem wir auf diese Weise ruhen, erkennen wir, dass unser Geist Vajra ist, unzerstörbar; er ist nicht kontaminiert, unberührt von allen begrenzenden Faktoren. Wenn du sehen kannst, dass dein Geist tatsächlich so ist, hört die neurotische Hausarbeit auf. Man braucht nicht mehr endlos zu versuchen, das Geschehen zu kontrollieren, sich selbst zu verbessern, großzügiger zu werden, mehr dies oder mehr jenes zu werden, weil man direkt sieht, dass dies nur vorübergehende Bewegungen sind, die untrennbar mit dem Geist selbst verbunden sind, der von Anfang an unbeweglich und rein ist.

Dann sagen wir: ***Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, frei von der Wertschätzung von Freunden und Verwandten und der Ablehnung von Fremden und Feinden.***

Dieser Gleichmut ist von entscheidender Bedeutung, wenn wir über Kriegssituationen nachdenken, denn Krieg zwingt die Menschen dazu, Partei zu ergreifen. Krieg und Ausbeutung machen es sehr schwierig, klar darüber nachzudenken, was vor sich geht. Zum Beispiel hatte Großbritannien über viele, viele Jahre hinweg eine weit zurückreichende Verbindung zum Sklavenhandel. Doch Vertuschung, Vermeidung des Themas, Ausreden verschiedener Art – diese Verhaltensweisen scheinen irgendwie einfacher zu sein als eine einfache und aufrichtige Entschuldigung, begleitet von der Bereitschaft zur Wiedergutmachung. Für das britische Establishment ist es sehr schwierig, sich aufrichtig für den Sklavenhandel zu entschuldigen. *„Diese Dinge passieren eben. Das war in der Vergangenheit. Ich war damals noch nicht am Leben...“* Es gibt viele Möglichkeiten, wie Menschen versuchen können, die Verwicklung in das Geschehene zu vermeiden.

Unser auf Verteidigung gerichteter Blick auf uns selbst, unser Land und unsere Werte ist alles andere als unvoreingenommen. Doch wenn wir uns vor Augen führen, dass auch wir von den fünf Giften durchdrungen sind und Provokationen leicht unterliegen, dann können wir uns vorstellen, dass auch wir andere grausam ausgenutzt haben könnten. Uns immer den Guten zuzurechnen, ist verlockend, aber trügerisch. Um Gleichmut zu erlangen, müssen wir unserer Fähigkeit zu Gutem und Schlechtem, zu Großzügigkeit und Egoismus, zu Freundlichkeit und Grausamkeit gewahr werden.

Wenn wir unser Potenzial sehen, jeden Aspekt von Samsara und Nirvana zu erfahren, können wir aufrichtiger mit den vielen Wegen umgehen, auf denen wir uns verirren. Wenn wir die Klarheit des Gleichmuts in Bezug auf unsere eigene Komplexität entwickeln, können wir beginnen, uns für unsere Welt, wie sie ist, zu öffnen. Mit diesem Gleichmut werde ich nicht eine Gruppe, meine Gruppe, meine Familie oder meine Freunde, über eine andere Gruppe stellen. Großzügigkeit muss 360 Grad – in alle Richtungen – gehen, für alle gleichermaßen. Wenn man Kinder hat, muss man sie natürlich füttern, sie warm halten, ihnen Geschenke kaufen und so weiter. Es wäre wahrscheinlich nicht sehr hilfreich, den Kindern zu sagen: *„Ach, es gibt so viele arme Kinder auf der Welt, ich glaube, ich werde euch keine Geschenke mehr machen.“* Das würde alle armen Menschen auf der Welt auch nicht satt machen, dafür wären deine eigenen kleinen Kinder sehr unglücklich.

Unsere Praxis ist, dass wir, wenn wir einem etwas geben, in unserem Geist, in unserem Herzen, allen etwas geben. So wie wir uns vorstellen, dass alle Buddhas und Bodhisattvas den Raum des Himmels ausfüllen, können wir uns vorstellen, dass alle unsere Feinde und alle Menschen, die wir als schwierig empfinden, vor uns versammelt sind, so dass sie den Buddhas und ihrem Segen am nächsten sind. Wir stellen uns vor, dass unsere Freunde hinter uns sind, wobei die Linien väterlicherseits nach rechts und die Linien mütterlicherseits nach links hinausreichen. Alle fühlenden Wesen sind mit uns bei der Praxis da, alle fühlenden Wesen erhalten gleichermaßen den Segen des Buddhas. Unsere Sichtweise ist immer inklusiv, nicht exklusiv. Krieg bedeutet Ausgrenzung: manche Menschen sollten getötet oder aus ihrem Land vertrieben oder ihrer Freiheit beraubt werden. Die inklusive Sichtweise ist tiefgründig. Sie basiert nicht auf den Eigenschaften, die man in der anderen Person sieht. Alle sind eingeschlossen, weil sie alle verwandt sind und aus der gleichen Quelle stammen. Gleichmut kann eine große Herausforderung für uns

sein. Er konfrontiert uns mit den Voreingenommenheiten, die unserer dualistischen Sichtweise innewohnen.

Kinder werden oft ermutigt, sich in der Schule anzustrengen, ihr Bestes zu geben, sich gegenüber Großmüttern und Tanten und Onkeln korrekt zu verhalten und so weiter. Sie werden ermutigt, über ihre Grenzen hinauszuwachsen und sich zu verbessern, damit sie des Lobes würdig werden. „*Oh! Ich bin sehr stolz auf dich. Das hast du gut gemacht!*“ Die Mahayana-Sichtweise ist da völlig anders. Inklusion ist keine Belohnung dafür, dass man gut ist. Ich werde allen fühlenden Wesen helfen, weil sie leiden und weil ihnen die innewohnende Buddhanatur zu eigen ist. Mit Gleichmut breiten sich gute Absichten in alle Richtungen aus. Auf diese Weise treten wir aus der selbstbezogenen Beschäftigung mit Ursache und Wirkung heraus, welche die Matrix für die Erzeugung von Karma ist. Karma entsteht, wenn wir eine Absicht in Bezug auf eine bestimmte Situation entwickeln, die wir innerhalb unserer dualistischen Sichtweise wahrnehmen. Gleichmut liegt jenseits dessen.

## **Das Streben nach Glück**

**Ihr unfehlbaren Quellen der Zuflucht, die drei Juwelen und die drei Wurzeln, und insbesondere Chenrezi, der Wohltäter der Welt, mit Jetsun Tara und Guru Padmasambhava – wir bitten euch, an die Gelübde zu denken, die ihr abgelegt habt. Bitte segnet uns mit der vollständigen Erfüllung unserer Aspirationen.**

**In diesen gegenwärtigen Zeiten des Zerfalls, aufgrund der Ursachen und Bedingungen der falschen Ideen und Handlungen aller Wesen und der Aufruhr der Elemente in der Welt und in unseren Körpern, gibt es früher unbekannte Krankheiten bei Mensch und Tier und wir werden von den Planeten, Schlangengöttern, Geisterherrschern, Unruhestiftern und bösen Dämonen bedrückt.**

**Die Ernten werden durch Rost, Nachtfrost und Hagel geschädigt, und es gibt Krieg und Streit. Regen und Wasserversorgung sind nicht angemessen, es gibt Schneemassen und Nagetiere zerstören die Weiden und bringen Hungersnot. Es gibt Erdbeben, Feuer und Zerstörung durch andere feindliche Formen der vier Elemente.**

**Insbesondere gibt es Schwierigkeiten für die Lehren aufgrund von Grenzkriegen und so weiter. Mögen all die vielen Arten von Schaden und Ärger in dieser Welt schnell befriedet und vollständig entwurzelt werden.**

**Möge für alle Wesen – menschliche und nicht-menschliche – das kostbare, ausgezeichnete Bodhicitta auf natürliche Weise entstehen, so dass sie, frei von schädlichen oder lästigen Gedanken und Taten, über einen Geist voller Liebe füreinander verfügen. Mögen alle Bereiche der Welt Glück, Freude und Wohlstand erfahren, und mögen sich die Lehren des Buddha weit verbreiten und lange erhalten bleiben!**

**Durch die Macht der Wahrheit der drei Wurzeln, der Buddhas und der Bodhisattvas, und von was es auch immer an tugendhaften Wurzeln in Samsara und Nirvana gibt, sowie**

**durch die Kraft unserer ausgezeichneten und sehr reinen Absichten, müssen unsere Gebete und Wünsche erfüllt werden!**

Die buddhistische Aspiration führt uns über den Rahmen unserer egoistischen Sichtweise hinaus: ***Ihr unfehlbaren Quellen der Zuflucht, die drei Juwelen und die drei Wurzeln***, – das heißt Buddha, Dharma und Sangha, sowie der Guru, die Meditationsgottheit und Dakini – ***und insbesondere Chenrezi, der Wohltäter der Welt, mit Jetsun Tara und Guru Padmasambhava***. Diese drei letztgenannten Gottheiten befinden sich alle in der Lotosfamilie in der westlichen Richtung des Mandalas. Sie befassen sich mit der Reinigung des Verlangens und verwandeln es in unterscheidende Weisheit, die Fähigkeit, jede Situation genau so zu sehen, wie sie ist. Diese präzise Wahrnehmung verhindert, dass wir uns auf Propaganda und Dogmen einlassen. Die reiche Textur der tatsächlichen Phänomene lässt sich nicht auf Konzepte, Interpretationen oder endgültige Urteile reduzieren. Die Wertschätzung des Tatsächlichen befreit uns von der einschränkenden Täuschung über reale Entitäten.

Die einzigartige Spezifität eines jeden Menschen, so wie er ist, ist untrennbar mit seiner Buddhanatur verbunden – jener Buddhanatur, die für alle Wesen gleich ist. Dessen müssen wir gewahr sein. Wenn wir sagen, dass die Türken so sind und die Schotten so, dann verweisen diese Aussagen auf nichts anderes als auf Konzepte. „Das türkische Volk“ gibt es nicht, denn jede Frau, jeder Mann, die in der Türkei leben, sind sie selbst, mit ihren Gesichtsformen, mit ihrem Energieniveau, mit der mehr oder weniger biegsamen Wirbelsäule. Darüber hinaus ist die Art und Weise, wie diese Menschen sich zeigen, situationsbedingt, so dass jedes Bild einer Person nur eine unverlässliche Darstellung dessen ist, wie sie von Augenblick zu Augenblick sein wird. Die auf Konzepten beruhende Identität hat keine wahre Referenz. Wenn wir uns auf Konzepte verlassen, dann führt uns das in die Irre. Vielmehr sollten wir in der Nicht-Dualität der innewohnenden Leerheit und der einzigartigen Spezifität jedes Augenblicks der Phänomene ruhen.

***Wir bitten euch, an die Gelübde zu denken, die ihr abgelegt habt. Bitte segnet uns mit der vollständigen Erfüllung unserer Aspirationen.*** Wenn wir in der tibetischen Tradition beten, sagen wir nicht: „*Wir bitten Euch demütig, dies zu tun*“. Wir sagen: „*Hey, Ihr großen Leute! Ihr habt gesagt, ihr würdet dies tun! Jetzt tut es! Padmasambhava, du hast gesagt, du würdest allen Wesen helfen! Ich bin ein Mensch, ich brauche Hilfe, hilf mir jetzt!*“ Warum kannst du solches Vertrauen haben? Wegen der nicht-dualen Verbundenheit. Padmasambhava ist nicht jemand anderes, irgendwo anders, weit weg. Padmasambhava ist die leuchtende Präsenz deines eigenen Potenzials und wird daher auf dein reines Streben reagieren. Das Vertrauen in diese Verbindung öffnet den Weg zur Erfahrung der Nicht-Dualität. Wenn du zu diesen Gottheiten betest, erweckst du dein eigenes Potenzial, das immer in dir war, aber durch deine Überzeugungen verborgen wurde.

Der Text sagt,

***In diesen gegenwärtigen Zeiten des Zerfalls, aufgrund der Ursachen und Bedingungen der falschen Ideen und Handlungen aller Wesen und der Aufruhr der Elemente in der Welt und in unseren Körpern...*** Wir wissen, dass sich die Menschen überall auf der Welt schlecht verhalten; sie sind selbstsüchtig und handeln zu ihrem eigenen unmittelbaren Vorteil. Wir erleben jedoch eine Krise mit dem Klimawandel, und die Menschen müssen sich fragen: „*Soll ich meinen Enkeln zuliebe viele Opfer*

*bringen? Wie wird die Welt für sie aussehen?“* Wenn ich die Temperatur in meiner Wohnung hoch einstelle, weil ich keine Kälte mag, verbrenne ich mehr Brennstoff, und das gefährdet das künftige Klima. Vielleicht sollte ich mir zwei Pullover und einen Mantel anziehen und mich mit einer Wollmütze auf den Kopf setzen. Sterben werde ich daran nicht, und es hilft ihnen vielleicht?

Wir müssen über unser Handeln nachdenken, doch oft entscheiden wir uns für den Egoismus. Wir halten es für selbstverständlich, dass wir in andere Länder in den Urlaub fliegen können und dass wir im Winter weiche Sommerfrüchte essen können. Wir gehen in den Supermarkt; die Regale bieten uns endlose, endlose unnötige Wahlmöglichkeiten. Diese äußeren Formen der falschen Ideen und Handlungen der Wesen sind oft unsichtbar, weil wir denken: *„Nun, wenn es das im Supermarkt gibt, dann muss es wohl in Ordnung sein...“* Wir müssen uns jedoch darin üben, die Auswirkungen unseres Handelns zu betrachten. Was bedeutet es, großzügig zu sein? Was bedeutet es, Menschen zu helfen? Ist das, was wir tun, im Einklang mit unseren Dharma-Aspirationen?

Jede Situation, in der wir mit einer anderen Person in Beziehung treten, ist eine Reihe von Ereignissen, die sich jeweils neu formieren. Die Beziehung ist ko-emergent und nicht bereits etabliert. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, wie wir auf andere reagieren. Bist du in einer Beziehung, um deinen Partner zu korrigieren und ihm die richtige Art zu denken zu zeigen? Bist du hier, um dich der Sichtweise deines Partners unterzuordnen, damit er sich dominant und glücklich fühlt? Niemand kann diese Dinge für dich entscheiden, du musst dein eigenes Gleichgewicht finden. Wenn du ihn immer gewinnen lässt, ist das nicht gut. Wenn du versuchst, immer zu gewinnen, ist das auch nicht gut. Du musst mit den Bewegungen deines Partners mitgehen und dabei das Gleichgewicht und die Erdung wahren. Das ist es, was das Leben schwierig macht.

C.R. Lama sagte oft, dass der Dharmakaya einfach ist, dass es sehr einfach ist, die wahre Natur deines Geistes zu finden, weil diese einfach da ist. Der Nirmanakaya, das Zusammensein mit anderen Menschen, das ist sehr schwierig, weil die Menschen nicht so sind, wie wir sie haben wollen. Sie beharren stur darauf, sie selbst zu sein. *„Ich versuche, dir zu helfen, und du willst einfach nur du selbst sein! Wie unerhört!“* Wir müssen flexibel sein. Wir müssen ansprechbar sein, wir können nicht einfach bloß auf eine Position bestehen. Obwohl der Buddha auf Statuen und Gemälden auf einem großen Thron sitzt und sich nie bewegt, ist der Buddha, der in die Welt kommt, in Wirklichkeit sehr beziehungsorientiert, sehr flexibel – und endlos begegnet er vielen Menschen auf die unterschiedlichste Art und Weise.

Die Turbulenz des Geistes führt zur Aufruhr der Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum. Sie sind außer Gleichgewicht, wie wir am Klimawandel sehen. Auch unsere eigenen Körper erfahren viele neuartige Krankheiten, wie zum Beispiel das COVID-Virus. Es gibt unzählige Viren, in Tieren, in den Wäldern, in den Dschungeln. Wir Menschen holzen die Wälder ab und kommen immer mehr mit wilden Tieren in Kontakt, und so verbreiten sich diese Viren. Sie verbreiten sich durch Vögel, durch Insekten. So ist unsere Welt nun einmal. Wir stellen uns vor, dass wir uns ausbreiten und uns nehmen können, was wir wollen, ohne dass dies widrige Folgen hat, das ist aber nicht so. Man kann sich schlecht verhalten und denken, dass man damit durchkommt, weil niemand es herausfindet. Doch die Folgen werden dich später einholen, wie ein Bumerang, der zurückkommt. So auch, wenn man das Gleichgewicht der Natur untergräbt: Die Folgen werden früher oder später sichtbar.

**... gibt es früher unbekannte Krankheiten bei Mensch und Tier und wir werden von den Planeten, Schlangengötter, Geisterherrschern, Unruhestiftern und bösen Dämonen bedrückt.**

Viele Menschen glauben heute nicht mehr an Dämonen und Geister. Wir vergessen sie und leben in einer rationalen Welt, und doch verhalten sich die Menschen, wie wir sehen können, auf sehr irrationale Weise. Krieg ist immer das Ergebnis von etwas Irrationalem. Man stellt sich vor, dass man gewinnen kann. Im Leben ist Gewinnen und Verlieren kein hilfreicher Bezugsrahmen. Sie gehören zu den binären Paaren, welche die acht weltlichen Belange bilden: Glück statt Leid; Ruhm statt Bedeutungslosigkeit; Lob statt Tadel; Gewinn statt Verlust. Ich will gewinnen, ich will nicht verlieren. Doch Gewinnen und Verlieren werden zusammen geboren, wie siamesische Zwillinge. Man kann eine Zeit lang gewinnen, aber früher oder später wird man verlieren.

Die Idee der Geister vermittelt uns einen Sinn dafür, dass wir von vielen verschiedenen Energieformierungen umgeben sind. Wir müssen sehr sorgsam und vorsichtig mit der Macht dieser Energieformierungen umgehen, denn auch wenn wir nicht mit ihnen in Kontakt sind, so sind sie doch in Kontakt mit uns. Sie tragen zu Situationen bei, dass wir etwa abgelenkt werden, wenn wir Auto fahren, und es dann zu einem Unfall kommt, oder dass Menschen auf der Treppe ausrutschen. Viele dieser Vorfälle entstehen aufgrund von Kräften, die unsere Kultur ignoriert.

In den Lehren des Dzogchen ist alles der Geist. Die Strahlkraft des Geistes ist nichts Festes; alles ist Bewegung von Energie. Energie ist ein grenzenloses interaktives Feld, so dass neue leere Musterformierungen sehr leicht entstehen können.

***Die Ernten werden durch Rost, Nachtfröste und Hagel geschädigt, und es gibt Krieg und Streit.*** Plötzlich auftretende Konflikte bringen unsere Pläne durcheinander. Zum Beispiel hat die Mehrheit der Menschen in Großbritannien, die zur Wahl gegangen sind, aus irgendeinem Grund für die Trennung von Europa, für den Brexit gestimmt. Sie dachten, dass Großbritannien durch seine selbständige Regierung die Einwanderung reduzieren und mehr Freiheit gewinnen könnte. Seit der Trennung von Europa verlassen mehr und mehr so genannte „illegale Einwanderer“ Frankreich in kleinen Gummibooten, um über den Kanal zu paddeln, der Frankreich und England trennt. Wir können sie nicht daran hindern, Frankreich zu verlassen. Wir können nicht verhindern, dass sie in Großbritannien ankommen. Wir haben keine Kontrolle über das, was geschieht. Wir sind nicht der Boss. Wir sind nicht die autonomen Akteure, die wir gerne wären. Wenn man in seinem eigenen Leben sieht, wie gerne man alles selbst in der Hand hätte, dann kann man ein bisschen besser verstehen, wie es ist, Herr Putin zu sein. Er kommt nicht von einem anderen Planeten, er ist ein empfindungsfähiges Wesen, das in dem Wahn gefangen ist, Meister der Lage sein und die Geschehnisse kontrollieren zu können. Aber unsere Welt ist so komplex, und es gibt so viele Variablen, die zu jeder Zeit wirken. Niemand kann eine stabile Herrschaft aufbauen, denn das ist eine Illusion.

***Regen und Wasserversorgung sind nicht angemessen, es gibt Schneemassen und Nagetiere zerstören die Weiden und bringen Hungersnot. Es gibt Erdbeben, Feuer und Zerstörung durch andere feindliche Formen der vier Elemente. Insbesondere gibt es Schwierigkeiten für die Lehren aufgrund von Grenzkriegen und so weiter. Mögen all die vielen Arten von Schaden und***

**Ärger in dieser Welt schnell befriedet und vollständig entwurzelt werden.** Auf der allgemeinen Ebene der relativen Wahrheit, auf der wir uns selbst und andere als real ansehen, sehen wir klare Unterschiede zwischen Tag und Nacht, gut und schlecht, heiß und kalt. Der Wert, der den Polaritäten zugeschrieben wird, ändert sich mit den Umständen. Doch in jeder Situation entwickeln wir unsere eigene Art und Weise, Ereignisse innerhalb unserer Bedeutungs- und Wertehierarchien zu verorten. Aufgrund dieser ständigen Reaktivität sind Turbulenzen vorprogrammiert. Es hat noch nie eine Zeit gegeben, in der die ganze Welt friedlich gewesen wäre. Es gibt immer wieder Kriege, Konflikte und Differenzen, wenn einige Volkswirtschaften expandieren und andere schrumpfen. Wenn es einen Wandel gibt, wie das Ende der UdSSR, gewinnen einige Länder mehr Freiheit. Für manche Menschen war das sehr gut, aber für andere Menschen war es erschreckend. Für die jungen, kreativen Menschen, die Unternehmer sein und ihre eigenen Unternehmen gründen wollten, war dies eine große Chance, aber für ältere Menschen, die in staatlichen Fabriken gearbeitet hatten und jeden Tag ein subventioniertes Mittagessen in der Kantine bekamen, war diese neue Freiheit oft erschreckend. Alle Faktoren, die für Sicherheit und beruhigende Vorhersehbarkeit gesorgt hatten, waren plötzlich im Fluss begriffen. Wie wir auf solche neuen Situationen reagieren, hängt von der Besonderheit unserer karmischen Struktur, unseres Körpers und unserer Gefühle ab. Deshalb können wir nicht objektiv sagen, dass dies definitiv gut oder das definitiv schlecht ist. Aus diesem Grund wird unser Geist wahrscheinlich eine Menge Turbulenzen erfahren.

**Möge für alle Wesen – menschliche und nicht-menschliche – das kostbare, ausgezeichnete Bodhicitta auf natürliche Weise entstehen, so dass sie, frei von schädlichen oder lästigen Gedanken und Taten, über einen Geist voller Liebe füreinander verfügen.** Das wünschen wir uns für alle Wesen. Bodhicitta ist der Geist des Erwachens, der Buddha-Geist als Potential, und dieses Potential ist bereits im Geist aller Wesen anwesend. Obwohl es da ist und nie verloren gehen kann, ist es im Moment verdunkelt und von negativen Gedanken überdeckt. Deshalb sagen wir: „*Mögen alle Verdunkelungen aus dem Geist der Menschen entfernt werden.*“

Was jemanden – in unseren Augen – gut oder schlecht aussehen lässt, ist nur das Zusammenspiel der jeweiligen Muster ihrer Verdunkelungen und unserer Verdunkelungen. Als Ego-Selbst sind wir niemals ein neutraler Beobachter, der von einem stabilen Ort außerhalb des Getümmels auf uns schaut. Das Ego-Selbst ist in alles verwickelt, was es erfährt. Das Intrinsische, das Innewohnende, das, was von Anfang an da ist, ist *all-gut*. Wir sagen, es ist Kuntuzangpo, Samantabhadra, der ursprüngliche Buddha, rein von Anfang an. Alle Begrenzungen entstehen bedingt; plötzlich sind sie da, und dann beginnen sie, sich in gegenseitiger Bezogenheit zu bewegen. Sie sind relativ zueinander und haben keine innewohnende Gültigkeit. Die Liebe zu allen Wesen löst alle Begrenzungen auf. Möge der reine Geist aller Wesen für alle Wesen enthüllt werden, so dass sie sich füreinander öffnen. Wir beten nicht: „*Mögen alle schlechten Menschen besiegt werden und die guten Menschen triumphieren!*“ Diese Art von Sprache ist nicht hilfreich. Es geht uns nicht um den Sieg; was wir wollen, ist Befreiung, Freiheit. Mögen die dumpfen Hüllen fallen und den nackten Geist, das nackte Bewusstsein zum Vorschein bringen.

Wenn wir duschen, ziehen wir uns aus, gehen unter die Dusche, waschen uns, und fühlen uns dann sehr frisch. Doch dann ziehen wir unsere Kleidung wieder an, gehen zurück in die Welt und werden durch Interaktion wieder schmutzig. Der nackte Geist ist nicht so. Egal, was in ihm auftaucht, er bleibt nackt, unbedeckt und unbeschmutzt. Wenn man nur das Spiegelbild sieht, wird der Spiegel als

selbstverständlich angesehen. Wenn man aber sieht, dass das Spiegelbild nicht-dual mit dem Spiegel und untrennbar mit ihm verbunden ist, dann verdunkelt nichts den Spiegel, denn er ist nichts anderes als das Spiegelbild. Unsere Gedanken, Gefühle, Meinungen und Überzeugungen können als wahrhaft nicht-dual mit dem ungeborenen Geist und von ihm untrennbar gesehen werden. Diese genaue Wahrnehmung befreit uns. Oder wir können diese Erscheinungen als die geistige Kleidung unserer persönlichen Identität, unseres Geschlechts, unserer Sprache, unserer Ethnie, unseres Alters betrachten. Diese Art von Kleidung verdeckt oder verbirgt, wenn wir sie für real halten, unseren nackten Geist. Dann ist es schwierig, zur Soheit zu erwachen.

Wenn wir in der Meditationspraxis sitzen, können wir spüren, wie wir von kleinen Gedankenwirbeln mitgerissen werden. Wir ertappen uns dabei, wie wir in Empfindungen aufgehen. Das ist wie das Anziehen von Kleidung. Man geht in die Meditation, um zu duschen, aber man kann das Wasser nicht spüren, weil man immer wieder einen Pullover, ein Hemd und all die Kleidungsstücke anzieht, die das Leben vertraut machen. Doch Meditation ist die Zeit, in der man nackt ist. Die Gedanken kommen und gehen. Du brauchst dich nicht mit Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zu bedecken; sie kommen und gehen einfach. Sie kommen und gehen. Wenn wir das direkt sehen, dann kann sich unser Geist entspannen und mit Liebe füllen. **Mögen alle Bereiche der Welt Glück, Freude und Wohlstand erfahren, und mögen sich die Lehren des Buddha weit verbreiten und lange erhalten bleiben!** Das ist ein wunderschöne Aspiration.

***Durch die Macht der Wahrheit der drei Wurzeln, der Buddhas und der Bodhisattvas, und von was es auch immer an tugendhaften Wurzeln in Samsara und Nirvana gibt, sowie durch die Kraft unserer ausgezeichneten und sehr reinen Absichten, müssen unsere Gebete und Wünsche erfüllt werden!*** Diese Art von Aspiration ist in den buddhistischen Lehren üblich und verbindet uns mit der Kraft der Praxis. Die Praxis ist nicht nur etwas, das wir tun, sondern es ist so, als ob wir uns an ein universelles Energiesystem anschließen, das dann wirksam gute Ergebnisse hervorbringen kann. Wenn wir uns mit den Buddhas, Bodhisattvas, den Yogis und Gurus verbinden, beginnt ihre liebevolle Güte, die die Energie der Leerheit ist, durch uns zu fließen und verbindet uns tief mit anderen.

Verbundenheit, die in Leerheit und in nicht-dualer Güte gegründet ist, ist unverwundbar. Wir werden furchtlos, und dies unterstützt den Gleichmut, den wir zuvor entwickelt haben. Wir sehen die illusorische Natur von Gut und Böse und bleiben auf diese Weise offen, aber unbeeinflusst und unberührt vom Negativen. Das erlaubt uns, alle negativen Kräfte abzuwehren, ohne denen, die uns angreifen, Schlechtes zu wünschen. Nochmals: Wie der Spiegel spiegeln wir – als neutrale Geste – zurück. Im Vertrauen auf die Unverletzlichkeit der Leerheit erlauben wir der negativen Energie, sich gegen sich selbst zu wenden, ohne dass wir etwas unternehmen müssen – außer sie nicht zu empfangen. Indem wir alle Selbstzweifel auflösen, richten wir uns auf die Kraft des Buddha-Wortes aus und bleiben ruhig, offen und unverwundbar.

## **Das Herz-Sutra**

***Das Herz der vollkommenen befreienden transzendenten weisen Unterscheidung (Prajna Paramita)***



*In der Sprache Indiens: Bhagawatiprajnaparamitahridaya. In der Sprache Tibets: bChom-IDan-'Das- Ma Shes-Rab-Kyi Pha-Rol-Tu-Pai's sNying-Po. In nur einem Papierbündel.*

**So habe ich vernommen: Einst weilte Bhagawan am Geierberg in Rajagriha zusammen mit einer großen Versammlung der Sangha der ordinierten Mönche und der Bodhisattvas.**

**Zu dieser Zeit ruhte Bhagawan ausgeglichen in der vertieften Kontemplation, die als ‚Pro-funde Illumination‘ bekannt ist, welche die Natur der Phänomene wahrnimmt.**

**Der große Bodhisattva Arya Avalokitesvara weilte zu dieser Zeit klar beobachtend in der tiefgründigen Praxis der transzendenten weisen Unterscheidung (*Prajnaparamita*). Hierdurch sah er klar die natürliche Leerheit der fünf Faktoren der Zusammengesetztheit (*Skandhas*).**

**Aufgrund der Macht des Buddha sprach dann der ehrwürdige Shariputra den Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokitesvara wie folgt an: „Auf welche Weise sollten sich jene, die der guten Familie angehören und den Wunsch hegen, der tiefgründigen Praxis der transzendenten weisen Unterscheidung zu folgen, üben?“ So sprach er.**

**Der Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokitesvara antwortete dem ehrwürdigen Shariputra wie folgt: „Shariputra, wer immer von den Söhnen oder Töchtern der guten Familie den Wunsch hegt, der tiefgründigen Praxis der transzendenten weisen Unterscheidung zu folgen, sollte gründlich in der Weise schauen, die ich beschreiben werde, und so klar sehen, dass die fünf Faktoren der Zusammengesetztheit (*Skandhas*) innewohnend leer von einer innewohnenden Eigennatur sind.**

**Form ist Leerheit. Leerheit ist Form. Leerheit ist nichts anderes als Form. Form ist nichts anderes als Leerheit. In der gleichen Weise sind Gefühl, Wahrnehmung, Formierung und Bewusstsein alle leer.**

**So, Shariputra, sind also alle Phänomene die Leerheit selbst. Sie sind frei von Merkmalen und von Identifizierbarkeit. Sie sind ohne Anfang und unaufhörlich, ohne Verunreinigungen und ohne Freiheit von Verunreinigungen, und ohne Abnahme oder Zunahme.**

**Daher ist, Shariputra, Leerheit ohne Form, ohne Gefühl, ohne Wahrnehmung, ohne Formierung und ohne Bewusstsein; ohne Auge, ohne Ohr, ohne Nase, ohne Zunge, ohne Körper und ohne mentale Aktivität; ohne Form, ohne Klang, ohne Geruch, ohne Geschmack, ohne Körperempfindung und ohne Objekte der mentalen Aktivität. Leerheit ist ohne den Bereich des Sehens und ohne die anderen Sinnesbereiche, bis hin zum Bereich der mentalen Aktivität und mit diesem eingeschlossen. Auch ist Leerheit ohne all die Sinnesbewusstseinsbereiche, bis hin zum Bewusstsein der mentalen Aktivität und mit diesem eingeschlossen.**

**Leerheit ist frei von Ignoranz und auch frei von Auslöschung der Ignoranz<sup>2</sup> und all der zwölf Faktoren des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit, bis hin zu Alter und Tod sowie zur**

---

<sup>2</sup> „Ignoranz“ drückt den Aktiven Aspekt des Ignorierens aus; es ist eben nicht einfach ein passiv erlittener Zustand des Nicht-Wissens, wie durch „Unwissenheit“ suggeriert würde. RJ

**Auslöschung von Alter und Tod. In der gleichen Weise ist Leerheit frei vom Leiden, seiner Ursache, seinem Aufhören und dem Pfad, der zum Aufhören des Leidens führt. Leerheit ist frei von innewohnendem, ursprünglichem Wissen, und sie ist auch frei von Erlangen oder Nicht-Erlangen.**

**Weil es nichts zu erlangen gibt, stützen sich, oh Shariputra, die Bodhisattvas also auf die transzendente weise Unterscheidung und sind, da sie mit einem Geist frei von Verdunkelung ruhen, frei von Furcht. Indem sie vollständig den Bereich der Täuschung überschritten haben, erlangen sie die völlige Befreiung des *Nirvana*.**

**Alle Buddhas, die in den drei Zeiten weilen, stützen sich ebenfalls auf die transzendente weise Unterscheidung, und genau so sind sie, mit unübertroffenem vollkommenem Erwachen, eben vollständig erleuchtete Buddhas.**

**Da dies so ist, gibt es das Mantra der transzendenten weisen Unterscheidung, das Mantra der großen Bewusstheit, das unübertroffene Mantra. Es ist das Mantra, welches das aus dem Gleichgewicht Geratene wieder ins Gleichgewicht bringt. Dies ist das Mantra, das jegliches Leiden vollständig reinigt. Darin ist keine Täuschung und so kannst du zum Wissen um seine Wahrheit gelangen.**

**Rezitiere das Mantra der transzendenten weisen Unterscheidung:**

***So gegangen, gegangen, darüber hinaus gegangen, vollkommen darüber hinaus gegangen.  
Erwacht – Wie es ist!***

***Teyata Om Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha***

**So sollte, Shariputra, ein Bodhisattva-Mahasattva sich in der transzendenten weisen Unterscheidung üben.“**

**Daraufhin kam der Bhagawan aus seiner vertieften Kontemplation heraus und pries den Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokiteshvara, indem er sagte: „Sehr gut. Sehr gut. Sohn einer guten Familie, genau so ist es. Es ist genau so, und so sollte die transzendente weise Unterscheidung genau so praktiziert werden, wie du es gezeigt hast. Alle Tathagatas werden sich daran erfreuen.“**

**So sprach der Bhagawan, und dann priesen der ehrwürdige Shariputra und der Bodhisattva Avalokiteshvara mit ihren jeweiligen Gefolgen, sowie alle Götter, Menschen, eifersüchtige Götter, lokale Geister und andere aufrichtig die Rede des Bhagawan Buddha.**

**Dies beschließt „Das Herz der vollkommenen befreienden transzendenten weisen Unterscheidung“.**

Dieser Text, das *Herz-Sutra*, stellt das Herz der transzendenten<sup>3</sup> Weisheit dar, das Gewahrsein der Leerheit. Es ist wichtig, diesen Text zu studieren und ihn auf unser Leben und unsere Wahrnehmung der Welt zu beziehen. Der Text bezieht sich auf viele buddhistische Begriffe, die beschreiben, wie unsere Welt konstruiert wird. Da es sich nicht um Begriffe handelt, die wir in unserem täglichen Leben verwenden, könnten sie abstrakt erscheinen. Deshalb müssen wir erkennen, dass die grundlegende Feststellung der Abwesenheit einer innewohnenden Existenz von fühlenden Wesen und Phänomenen auf alles und jeden angewendet werden kann, dem wir begegnen, einschließlich uns selbst. Wir müssen beobachten, wie wir die Ereignisse, denen wir begegnen, verdinglichen und beurteilen. Wir neigen dazu, Dinge zu sehen, über Dinge nachzudenken, Dinge zu fühlen, uns an Dinge zu erinnern. Doch die tatsächliche flüchtige Natur jedes dieser Ereignisse wird ignoriert. Unsere Konzepte verleiten uns zu einer verblendeten Erfahrung von Entitäten, von Dingen, die scheinbar eine innewohnende Existenz „da draußen“ besitzen. Diese falsche Wahrnehmung ist wesentlich für unsere fortgesetzte Existenz in Samsara. Wenn wir jedoch Befreiung wünschen, ist es unerlässlich, dass wir die ungeborene Natur von allem, was erscheint, direkt sehen. Das Leben ist wie ein Traum, und jeder Augenblick ist eine illusorische Schau, die nicht-dual mit der Leerheit verbunden ist. Das *Herz-Sutra* hilft uns, alle unsere Annahmen in Frage zu stellen und sie jeweils als eine magische Schau zu sehen, die sich nur auf andere magische Schauen beziehen. Alles, was erscheint, ist ungeboren im Schoß der Leerheit, der Großen Mutter.

In diesem Sutra unterstützt Buddha Shakyamuni durch seine Meditation den großen Bodhisattva Avalokitesvara bei der Klärung der Zweifel von Shariputra, einem führenden Vertreter des Theravada. Buddha Shakyamuni ruht ausgeglichen in der vertieften Kontemplation, die als „Tiefe Ausleuchtung“ bekannt ist und die Natur der Phänomene erkennt. Er ruht in vertiefter Kontemplation und ist darin zu Hause. Er ist nicht beschäftigt. Er versucht nicht, irgendetwas zu tun. Alle anderen dort waren aktiv, beschäftigt, absichtsvoll. Sie hatten alle etwas vor. Der Buddha allein ruht in tiefer Erleuchtung. Tiefgründig“ weist auf die Leere hin, deren Tiefe keinen Grund hat: Sie kann nicht als etwas gefunden werden. Aber sie ist nicht nur leer, denn sie ist „Erleuchtung“, die unaufhörliche Klarheit aller illusorischen Erscheinungen. Die Illumination, die unaufhörliche Darstellung der ungeborenen Erscheinung, ist hell, klar, ungreifbar. Sie ist weder etwas 'Wirkliches' noch ein leeres Nichts. Dies ist Erscheinung, die untrennbar mit dem Gewahrsein verbunden ist, das nicht-dual mit der Leerheit ist. Dies ist jenseits von Konzepten. Das ist Buddha, wie er zeigt, dass alle Erscheinungen Aspekte des Ganzen sind. Alle Wesen sind verwandt, die ungeborenen Kinder der Großen Mutter, und so ist die Güte allumfassend und all-einschließend. Befreiung ist für alle möglich, weil sie immer schon aus ihrem eigenen reinen Grund nicht-dual sind.

Shariputra fragt: **„Auf welche Weise sollten sich jene, die der guten Familie angehören und den Wunsch hegen, der tiefgründigen Praxis der transzendenten weisen Unterscheidung zu folgen, üben?“** Avalokitesvara erklärt, dass sie auf die Art und Weise, die er beschreiben wird, gründlich schauen und klar erkennen sollten, dass die fünf Faktoren der Zusammensetzung inhärent leer von inhärenter Existenz sind.

---

<sup>3</sup> James Low gebraucht den engl. Begriff „transcendental“, der aber im Deutschen nicht durch „transzendental“ sondern „transzendent“ wiedergegeben wird; RJ

In der Theravada-Tradition werden die fünf Faktoren der Zusammengesetztheit<sup>4</sup> als die grundlegenden konstruktiven Faktoren aller fühlenden Wesen angesehen. Sie sind Form, Gefühl, Wahrnehmung, Assoziation oder mentale Konstruktionen und Bewusstsein. Wenn diese fünf Faktoren zusammenwirken, erzeugen sie unsere der Täuschung entspringende Erfahrung, dass „ich so bin“. Diese Faktoren, die oft als feststehend und endgültig angesehen wurden, sind in Wirklichkeit leer, bar eines Selbst, bar einer jeglichen eigenen Existenz, die sie grundlegend von anderen „Dingen“ trennen würde. Es gibt für ihren scheinbaren Unterschied keine tatsächliche Basis – es handelt sich um eine Illusion, die allein durch unseren Glauben daran real wird.

Alle grundlegenden Konzepte, die in den Theravada-Traditionen verwendet werden und von denen man annimmt, dass sie eine akkurate Darstellung der Funktionsweise von Samsara liefern, erweisen sich als bar jeder wahren Gültigkeit, da sie sich auf Phänomene beziehen, denen es an innewohnender Existenz fehlt. Leerheit ist grenzenlos, und diese Grenzenlosigkeit stellt alles, was bisher für real gehalten wurde, in einen neuen Bezugsrahmen. Die Nicht-Dualität von Erscheinung und Leerheit ist inklusiv und ungekünstelt.

Dann sagt Avalokitesvara: **„Form ist Leerheit. Leerheit ist Form. Leerheit ist nichts anderes als Form. Form ist nichts anderes als Leerheit.“** Schau dir irgendeine Form an, es könnte ein Baum, ein Apfel oder eine Tomate sein. Sieh dir die Tomate an, sie ist da, sie ist einfach eine Tomate, ganz von selbst. Diese Vorstellung ist unsere Dummheit. Es ist eine Tomate, die an einer Tomatenpflanze gewachsen ist; sie wurde von der Tomatenpflanze entfernt, und wenn du sie lange genug aufbewahrst, wird sie schimmeln und verfaulen. Eine Tomate ist also eine Tomate nur für einen kurzen Zeitraum ihres Lebens: Wenn sie noch eine grüne Tomate ist, die am Strauch wächst, wollen wir nicht hineinbeißen. Jetzt ist sie eine rote Tomate, man kann sie von der Pflanze pflücken und für den Gebrauch vorbereiten. Wenn man sie zu lange liegen lässt, ist sie nicht mehr genießbar. Eine Tomate ist also ein Prozess, der sich in der Zeit bewegt. Sie tritt innerhalb des abhängigen Entstehens<sup>5</sup> hervor.

Wäre die Tomatenpflanze nicht in einem Garten gepflanzt worden und hätte man sie im Sommer nicht gegossen, wäre die Tomate nicht gewachsen. Wäre die Tomate nicht zur richtigen Zeit gepflückt worden, wäre sie für dich nicht verfügbar gewesen. Jetzt ist es deine Aufgabe, sie zum richtigen Zeitpunkt zu essen. Dein Wunsch, die Tomate zu essen, und der Reifegrad der Tomate sind Entstehung in wechselseitiger Abhängigkeit. Diese beiden Faktoren kommen zusammen. Wenn du dich der Tomate näherst, wird sich ihre scheinbare Autonomie und Integrität auflösen; du wirst sie in Stücke schneiden oder in der Pfanne braten oder vielleicht einfach hineinbeißen und sie roh essen. Du bist damit befasst, die Tomate zu ent-tomaten. Wenn die Tomate aus Stahl wäre, dann wäre das ein echtes Problem: Du könntest sie nicht essen. Was dich an der Tomate reizt, ist deine Fähigkeit, die Tomate zu zerstören. Und der Grund, warum du die Tomate zerstören kannst, ist, dass sie keine innewohnende Selbst-Existenz hat. Sie ist keine eigenständige Entität, und darin besteht ihre Verwundbarkeit. Auch wir Menschen sind verwundbar: Wenn wir aufhören zu atmen, sterben wir! Ich brauche Luft, ich brauche Luft! Ich brauche

---

<sup>4</sup> Skandhas; RJ

<sup>5</sup> Ausführlicher „Entstehung in wechselseitiger Abhängigkeit“ o. Ä. RJ

immer die gleiche Temperatur, ich brauche Nahrung, ich brauche viele Dinge. Ich besitze keine unabhängige Existenz.

Das ist der zentrale Punkt des *Herz-Sutra*: alle Erscheinungen sind miteinander verbunden. Es gibt keine wahrhaft getrennten Wesenheiten, sie sind nicht isoliert, sie sind keine Dinge, die an und für sich existieren. Unsere Welt ist eine Welt des Zusammenwirkens. Wenn man die Finesse schätzen kann, mit der sich die verschiedenen Teile gemeinsam bewegen, dann ist das so staunenswert! Wir alle haben unsere erstaunlichen Körper! Wir haben eine Leber, wir haben die Nieren, wir haben Därme, wir haben ein Herz, wir haben Zähne, wir haben die Lunge... all diese Teile funktionieren zusammen. Außerdem besteht jedes dieser Körperteile seinerseits aus vielen Teilen – Molekülen, Atomen, subatomaren Teilchen, die alle Energiemuster sind. Das komplexe Ganze des Körpers ist ein ausgeklügeltes Spiel von Energie. Entitäten entstehen durch unsere falsche Wahrnehmung von Energie, weil wir uns zu sehr auf Konzepte verlassen. Die Teile unseres Körpers arbeiten zusammen, um uns das Gefühl zu geben, „ich bin ich“. Ohne ihre Zusammenarbeit hätte mein Gefühl, ich zu sein, keinen relativen Sitz der Manifestation. Ich bin die Blüte des kollaborativen Systems dieses Körpers, der seinerseits selbst mit seiner Umgebung zusammenwirkt. Die ganze Welt der unendlichen Phänomene wirkt zusammen, um uns als Aspekte des ungeteilten Feldes der Erfahrung hervorzubringen.

Avalokitesvara sagt dann: ***So, Shariputra, sind also alle Phänomene die Leerheit selbst. Sie sind frei von Merkmalen und von Identifizierbarkeit. Sie sind ohne Anfang und unaufhörlich, ohne Verunreinigungen und ohne Freiheit von Verunreinigungen, und ohne Abnahme oder Zunahme.*** Da jedes und jegliches Phänomen nichts anderes als Leerheit ist, bieten sie keine Basis für die Zuschreibung von Zeichen oder Identitäten. Namen, Klassifizierungen, Hinweise auf Wert und Funktion – nichts davon kann das leere So-Sein der Phänomene berühren. Zeichen verweisen auf Konzepte über das Tatsächliche, aber das Tatsächliche selbst erreichen sie nicht. Da Phänomene keine innewohnende Existenz und keine innere persönliche Essenz haben, gibt es nichts, was ein Phänomen wirklich von einem anderen trennt. Es gibt zwischen ihnen keine Grenzen – sie sind alle-zusammen-alle-auf-einmal. Es gibt also keine Entitäten, die beginnen oder enden können – sie sind „ohne Anfang und unaufhörlich“. Da es kein tatsächliches Anderes gibt, kann es keine kennzeichnenden Auswirkungen von diesem auf jenes geben – und so gibt es weder Verunreinigungen noch Freiheit von Verunreinigungen. Und da sie frei von allen wirklich definierenden Eigenschaften sind, sind sie frei von Zunahme und Abnahme.

Die Leerheit der Manifestation ist zugleich das Potenzial zur Manifestation. Wenn du nur eine Sache wärst, wäre dein Leben in seiner Enge nicht lebbar. Es ist deine Flexibilität, deine Biagsamkeit, deine Fähigkeit, dich auf die Umstände einzustellen, die die ungreifbare Qualität deines Lebens ausmacht. Manche Menschen erfahren leider aufgrund äußerer oder innerer Umstände eine Lähmung. Sie müssen im Bett liegen, vielleicht sogar im Koma. Das macht das Leben sehr schwer. Wenn man einen einigermaßen gesunden Körper hat und aufstehen kann, wenn man will, und sich hinsetzen kann, wenn man will, und selbst auf die Toilette gehen kann, ist das ein Segen. Je älter ich werde, desto öfter frage ich mich: „*Wie lange wird dieses Leben noch halten?*“ Aufgrund von Ursachen und Bedingungen können wir in jungen Jahren Treppen hinaufrennen, nach einer Weile ist es aber, als würde man den Mount Everest besteigen. Das ist das abhängige Entstehen. Es gibt an unserer Identität keine fixierte Wahrheit. Es gibt keine wahre, feste Identität, die in irgendetwas eingebettet ist. Ich werde mit dir zu mir, je nachdem, wie

du in diesem Moment bist. Das Erleben von „mir für dich“, wie es unter diesen vorübergehenden Umständen hervortritt, ist das Mittel, mit dem ich herausfinde, wie ich bin. Den ganzen Tag über bewegen wir uns in sich gegenseitig beeinflussenden Konversationen mit Aspekten der Welt.

Das ist die Bedeutung von Form und Leerheit: Keine Form ist durch eine dauerhafte Essenz innerhalb ihrer selbst festgelegt. Durch unsere empfängliche Bewegung stehen wir in Beziehung zu verschiedenen hervortretenden Formen. Wir sind keine feste Form. Deshalb kann die Fotografie in ihrer Fähigkeit, ein Bild eines vorübergehenden Ereignisses zu fixieren und dadurch die Illusion einer dauerhaften Wahrheit zu erzeugen, nicht so hilfreich sein. In vielen Religionen gibt es ein Verbot der Herstellung von Darstellungen. Im Buddhismus, in seinen frühen Tagen, wurde der Buddha durch das Bild des Bodhi-Baums oder des Vajra-Sitzes, auf dem er erleuchtet wurde, dargestellt. Der Buddha wurde nicht in menschlicher Gestalt dargestellt. Erst in der zweiten Hälfte der vorchristlichen Zeit wurde mit der Herstellung von Buddha-Statuen begonnen. Wenn man jedoch die Statue betrachtet, ist man versucht zu denken, dass dies der Buddha ist. Aber die Statue ist nur für diejenigen fühlenden Wesen ein Buddha, die sie als solchen erkennen. Einige Menschen werden daran glauben, andere werden sie als Zeichen der Täuschung betrachten. Ist ein Stück Stein oder Metall der Buddha? Wenn du dich vor einer Statue niederwirfst, um dich vor dem Buddha zu verneigen, verneigst du dich vor deinem Geist. Warum solltest du dich vor einem Stück Metall verbeugen? Was soll das bewirken? Du verneigst dich vor deinem Glauben an die Erleuchtung. Der Geist ist der Chef, es ist immer der Geist.

Dieser Geist ist voller Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen, Pläne. Der Geist selbst ist kein Ding. Je mehr du die Abwesenheit von Fixiertheit in den Phänomenen siehst, – erkennst, dass sie in Beziehung zueinander entstehen, ohne eine absolute Existenz -, desto mehr beginnst du, die Verbundenheit zu sehen. Avalokitesvara zeigt auf, dass die sechs Sinne: Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Berühren und Denken, alle leer sind, zusammen mit den durch sie wahrgenommenen Objekten, sowie den Bewusstseinsformen<sup>6</sup>, die diese Erfahrungen formulieren. All diese Aktivität der Konstruktion scheinbar realer Erfahrung ist in Wirklichkeit ohne innewohnende Existenz. Es gibt nicht ein einziges Atom im Universum, das aus sich selbst heraus existiert.

Alles, was du dir vorstellen kannst, einschließlich deines mentalen Bewusstseins, deines Gehörs, deiner Intelligenz, alles das entsteht aufgrund von Ursachen und Bedingungen. Und doch sind wir unter der Macht von Unbewusstheit und Ignoranz davon überzeugt, dass Phänomene real und existent sind. Die Leerheit ist frei von Ignoranz. Das bedeutet nicht, dass Ignoranz nicht vorkommt, sondern vielmehr, dass Ignoranz leer, bar einer Existenz, einer Selbst-Gültigkeit ist. Sie ist nicht etwas, das an die Leerheit angehängt werden kann. Ignoranz und Leerheit sind nicht zwei getrennte Dinge – sie sind nicht-dual. Alle Schemata, die im Buddhismus als Ursache für die Entstehung von Wesen und Phänomenen identifiziert werden, die wir für „real“ halten, sind in Wirklichkeit leer, bar einer Existenz und damit unfähig, auch nur die geringste Existenz zu erzeugen.

Ferner, die Leerheit ist frei von innewohnendem ursprünglichem Wissen. Was auch immer erstet, gut oder schlecht, erwünscht oder unerwünscht, ist ungeboren und ungreifbar. Diese

---

<sup>6</sup> Den Sinnesbewusstseinsformen, die die wahrgenommenen Sinneseindrücke erst für das Denkbewusstsein aufarbeiten und bereitstellen. RJ

Erscheinungen entstehen und sind doch ungeboren, denn sie trennen sich nicht von der Leerheit. Weisheit ist leer; Freunde sind leer; Feinde sind leer. Wenn du glaubst, dass der Begriff „Feind“ sich auf reale Menschen bezieht, die von Natur aus schlecht sind, dann hast du noch nicht im Ozean der Leerheit gebadet. Bewusstheit ist frei von der Subjekt/Objekt-Polarität. Sie ist niemals ein Objekt für das Wirken des dualistischen Bewusstseins. Alles, was in der Klarheit der Bewusstheit und als diese enthüllt wird, ist Erscheinung, die frei von Existenz und Nichtexistenz ist.

Wenn du dich entspannst und öffnest und deine Bewusstheit von strahlender Raumhaftigkeit ist, kannst du nichts darüber sagen. Sie ist kein Objekt des Denkens, kein Objekt der Sprache. Die Sprache macht es dir möglich zu sagen: „*Ich bin traurig*“, „*Ich bin müde*“, „*Ich habe Hunger*“ oder „*Ich finde dich wirklich nervig*“. Wenn man solche Aussagen macht, hat man das Gefühl, dass da draußen jemand vorhanden ist und man sich zu ihm äußern kann. Du kannst auch deine Gefühle hierzu äußern. Diese „Etwas-heit“ von Phänomenen ist Teil der Struktur unseres Seins als eine Person zusammen mit anderen Menschen.

Wenn man sich jedoch Menschen ansieht, die man gut zu kennen glaubt, stellt man fest, dass sie nicht genau so sind, wie man sie sich vorstellt. Geht es dir gut? Du siehst heute ein bisschen anders aus. Ah! Natürlich sehe ich anders aus! Ich sehe immer anders aus. Niemand sieht immer gleich aus. Dass du bestimmte Dinge erkennst, liegt daran, dass du eine Schablone von mir hast, als ob du bei der Polizei arbeiten würdest. Sie haben ihr Profil, du hast dein Profil. „*John, du siehst aus wie mein Bild von John!*“ Das ist gut! Jetzt weiß ich, dass du John bist, weil du wie mein Bild von John aussiehst! Diese vermittelte Konnektivität ist die Domäne des dualistischen Bewusstseins. Mit solchen vorgefassten Bildern davon, wie Situationen sind, ist unsere Erfahrung nicht frisch. Die Bewusstheit ist frisch, das Bewusstsein ist abgestanden.

Alle Erfahrung ist ohne innewohnende Selbst-Natur. Diese Essenz hiervon wurde in dem Mantra TADYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA destilliert. Die Wahrheit unseres Lebens liegt jenseits dessen, wofür wir es halten. Sie ist auf der anderen Seite, jenseits der Reichweite von Konzepten. Wir erwachen, indem wir sehen, dass das So-Sein jenseits des Bereiches des Konzeptuellen liegt. Solange du in deiner mental konstruierten Welt lebst, über Dinge nachdenkst, sie etikettierst, sie benennst, dein Verständnis stabilisierst, verschleierst du die Frische der Welt mit deinem Interpretationssystem. Wenn du anfängst, dem, was im Geist auftaucht, zu erlauben, frei zu erscheinen und zu verschwinden, wirst du dich für die Frische der Bewusstheit öffnen und alles so sehen, wie es ist.

All die scheinbar substanziellen Wahrheiten, an die ich geglaubt habe, – meine Mutter, mein Vater, wie dieses Brot schmeckt, wie dieses Bier schmeckt –, alles, was ich je zu wissen glaubte, war abhängig von meinem Glauben an die Existenz anderer Dinge. Der Wert eines jeden hervortretenden Dinges wird durch all die anderen „Dinge“ gesichert, die wir uns vorstellen. Unsere Freunde sind Freunde, weil sie keine Feinde sind. Unsere Feinde sind Feinde, weil sie keine Freunde sind. Alles, was ich als Tatsachen ansehe, sind lediglich Konzepte, die nur situativ gültig sind. Sie sind selbst leer, eines innewohnenden Wertes, einer innewohnenden Existenz bar, und sie sind nicht in der Lage, innewohnenden Wert und innewohnende Existenz von etwas anderem zu begründen! Wenn du deinen Sinnen nahe bleibst, können dir diese die Wahrheit darüber zeigen. Wenn du erkältet bist, wird dein

Lieblingsbier anders schmecken, dein Geruchssinn wird anders sein. So wie sich dein Körper verändert, so verschiebt sich auch die Wirkung der Phänomene. Alles bewegt sich zusammen, das Erfahren ist selbst auch Erfahrung – es gibt keine objektive Wahrheit für Objekte, zu der das Subjekt einen Zugang haben könnte. Was wir wahrnehmen, sind sich verändernde Erfahrungsmuster. Unsere gewohnte Abhängigkeit von festen Objekten führt uns in die Irre.

Wenn wir zulassen, dass sich diese unsere Abhängigkeit in der Weite der offenen leeren Bewusstheit auflöst, stellen wir fest, dass alle Phänomene nicht-dual mit der Leerheit und nicht-dual mit der Bewusstheit sind. Dann gibt es kein Selbst und kein Anderes, sondern nur strahlende Muster der ungeborenen nicht-dualen Erfahrung. Dies bietet den fünf Giften keinen Halt oder Brennpunkt und so verlieren sie ihre giftige Kraft. Sie sind bloße Energiewellen, die sich in diesem Raum der Bewusstheit bewegen, ohne eine Struktur von Selbst und Anderem, die sie lenkt. So haben Begriffe wie „Freund“ und „Feind“ keinen Bezugspunkt – es gibt keine Existenzen, auf die sie verweisen.

Hoffentlich kannst du erkennen, dass dies in diesen unruhigen Zeiten von entscheidender Bedeutung ist. Wenn man anfängt, verletzende Ereignisse zu verdinglichen und nach ihren Ursachen zu suchen, kommt man leicht zu dem Schluss, dass sie von schlechten Menschen verursacht wurden. Wir machen uns ein Bild von den „Bösen“ und sehen sie als von Natur aus gefährlich an. Unsere eigenen Gedanken machen unsere Vorstellungen darüber, wer diese bösen Führer sind, dichter. Wir glauben vielleicht, dass wir nach der Wahrheit suchen, aber tatsächlich entwickeln wir unsere Vorurteile.

Die größte Ursache für den Schaden, den eine Gruppe einer anderen zufügen kann, ist das endgültige Wissen, das die erste Gruppe über Status und Wert der zweiten Gruppe hat. Wenn die Zuschreibung eines minderwertigen Status nicht als Zuschreibung erkannt, sondern als genaue Beschreibung verstanden wird, führt sie leicht zu Versklavung, Folter und Tötung. Das *Herz-Sutra* erinnert uns daran, dass alle Phänomene leer, bar einer innewohnenden Existenz sind, und es daher keine Menschen mit tatsächlicher Existenz gibt – und daher auch keine Menschen, deren Existenz weniger wertvoll ist als die anderer. Da alle Phänomene illusorisch sind wie Gestalten in einem Traum, ist ein essentialisierendes Urteil zutiefst verblindet.

Wenn du verdinglichte mentale Bilder von der Welt entwickelst, wirst du das Gefühl haben, dass du klarer siehst, aber in Wirklichkeit wirst du blind, weil du dir etwas vorstellst, statt zu sehen. Entspanne dich also und erlaube die Selbst-Befreiung von all diesen Faktoren der Zusammensetzung, damit du im Augenblick frisch bleibst.

Im Krieg gibt es so viele Provokationen, die unsere negativen Tendenzen stimulieren. Das macht es leicht, Menschen zu hassen, ängstlich oder wütend zu sein, und das verfestigt unser Gefühl dafür, wer darin verwickelt ist. Paradoxerweise kann dies eine große Chance für die Dharma-Praxis sein. Gefühle und Empfindungen werden intensiv und die Eile, Schlüsse zu ziehen, ist groß. Wir müssen diese Energie nutzen, um die tatsächliche Substanzlosigkeit dieser Erscheinungen zu erkennen, die uns, wenn wir mit ihnen verschmelzen, zu verblendeten Definitionen führen können.

So vieles ist Leiden. Ja, aber was ist Leiden? Wenn wir es als bedeutungslose, unnötige Erfahrung sehen, die von schlechten Menschen verursacht wurde, dann fühlen wir uns gezwungen, etwas dagegen



zu tun – und das bedeutet oft, den schlechten Menschen zu schaden. Buddha Sakyamuni wies darauf hin, dass Leiden aus Unwissenheit und Greifen entsteht. Des abhängigen Entstehens und der Abwesenheit von innewohnender Existenz nicht gewahr zu sein macht uns blind für die tatsächliche Leerheit der Phänomene, einschließlich der fühlenden Wesen. Das Greifen entsteht dadurch, dass wir uns an den falschen und irreführenden Glauben klammern, dass das Selbst und die anderen real sind und dass wir, um zu überleben und zu gedeihen, so viel vom Guten und so wenig vom Schlechten wie möglich bekommen müssen. Was immer uns in der Welt oder in unserem Geist begegnet, ist jedoch ein traumähnliches Gebilde. Es ist eine Illusion. Illusion ist der Mittelweg. Sie ist weder real und wirklich existent, noch ist sie völlig unwirklich und gar nichts. Sie ist Erscheinen und Leerheit. Die Klarheit dieser Einsicht ermöglicht es uns, auf Provokationen nicht mit Vergeltung zu reagieren. Wir können diese Provokationen spüren, ohne sie zu absorbieren. Wir können sie an ihren Absender zurückgeben.

## **Alle Schwierigkeiten abwehren**

**Was auch immer in wechselseitiger Abhängigkeit entsteht, ist ohne Aufhören und ohne Anfang, ohne Auslöschung und ohne Beständigkeit, ohne Kommen und ohne Gehen, ohne verschiedene Bedeutungen und auch ohne nur eine Bedeutung – so sind alle begrifflichen Konstruktionen vollständig befriedet. Den friedlichen Lehren, den ausgezeichneten Lehren der Rede des vollkommenen Buddha erweisen wir ehre.**

***Namo.* Ehrerbietung an den Guru. Ehrerbietung an den Buddha. Ehrerbietung an den Dharma. Ehrerbietung an den Sangha. Ehrerbietung an die Große Mutter, die Transzendente Weise Unterscheidende, sowie an den sie umgebenden Kreis von Söhnen, an die Buddhas der zehn Richtungen. Durch die Kraft und wirksame Macht dieser Ehrerbietung an euch müssen diese meinen wahren Worte erfüllt werden.**

**In früheren Zeiten kontemplierte Lhawong Gyajin über die tiefe Bedeutung der transzendenten weisen Unterscheidung. Er las die tiefgründigen Worte und war so in der Lage, alle verderblichen dämonische Tendenzen abzuwehren.**

**In ähnlicher Weise kontemplieren auch wir über die tiefe Bedeutung des transzendenten weisen Unterscheidens und lesen diese tiefgründigen Worte, und dadurch können wir – Gurus, Schüler, Förderer, Wohltäter und all jene, die mit uns verbunden sind, bewirken, dass all unsere Probleme, Hindernisse und Schwierigkeiten vollständig abgewehrt werden! Wir müssen ohne sie sein! Sie müssen befriedet werden! Dok! Dok! Dok!**

**Der Niedergang von Methode, Schutz, Reinheit und Mahayana-Praxis, sowie das Werk von Mara, der die fühlenden Wesen betrügt – all diese Probleme müssen abgewehrt werden. Dok! Dok! Dok!**

**Für diejenigen, die praktizieren, um vollständige Erleuchtung zu erlangen, müssen alle äußeren und inneren Schwierigkeiten, die die Hindernisse schaffen, vollständig befriedet werden! Dok! Dok! Dok!**

Diese Praxis der Zurückweisung oder des Zurückschickens von Unerwünschtem ist sehr wichtig. Sie wird auf Tibetisch *dokpa* (Tib. *bZlog-Pa* oder *Zlog-Pa*) genannt und bedeutet: Kehrt um! Geh zurück! Kehrt dorthin zurück, wo ihr hergekommen seid! Wir üben keine Vergeltung. Wenn uns jemand verärgert und uns zu schaffen macht, kann der Drang nach Rache, danach, etwas zu tun, um denjenigen erfahren zu lassen, wie verärgert man ist, sehr schnell kommen und stark sein. Stattdessen gehen wir den Mittelweg zwischen Nachgeben und Vergeltung. Wir sagen einfach: „*Nein, danke. Ich glaube, das gehört dir. Nimm es bitte zurück.*“ Um das zu tun, brauchen wir ruhigen Gleichmut, und so stützen wir uns im ersten Absatz, der von Nagarjuna stammt, auf die Leerheit aller begrifflichen Konstrukte.

Nagarjuna sagt: ***Was auch immer in wechselseitiger Abhängigkeit entsteht, ist ohne Aufhören und ohne Anfang, ohne Auslöschung und ohne Beständigkeit, ohne Kommen und ohne Gehen, ohne verschiedene Bedeutungen und auch ohne nur eine Bedeutung...*** Diese acht Positionen bilden die vier grundlegenden Polaritäten, mit deren Hilfe wir unsere Welt ordnen. Aus ihnen entspringen alle anderen Polaritäten. Jedes einzelne Ding in dieser Welt entsteht in wechselseitiger Abhängigkeit und existiert daher nicht an für sich selbst. In der Tat gibt es keine einzelnen Entitäten mit einer eigenen persönlichen Grundlage. Es gibt keine innewohnend guten oder schlechten Menschen. Wir selbst und alles, was uns begegnet, bewegen uns in einer nahtlosen Pulsation von untrennbaren organisierenden Faktoren, und deshalb kann man nicht sagen, dass es ein Anhalten oder einen Anfang gibt. Man kann nur dann von „Anhalten“ und „Anfangen“ sprechen, wenn man die Welt einfriert und einen kleinen Kreis um einen Teil herauschneidet, und ihn dann mit einem anderen Teil vergleicht, den man ebenfalls isoliert hat. Doch das ganze Erfahrungsfeld ist ungeteilt. Wenn du tatsächlich in deinem Leben, so wie es ist, präsent bist, siehst du, dass es keinen Anfang und kein Ende gibt. Dinge werden nicht einfach ausgelöscht und verschwinden für immer, denn, da sie ungeboren sind, gab es tatsächlich nichts, was verschwinden konnte. Noch können dauerhafte Entitäten gefunden werden, da alles, was entsteht, ohne eine innewohnende Existenz ist und daher keine Grundlage für Dauerhaftigkeit besitzt.

Nagarjuna fährt fort: ... – ***so sind alle begrifflichen Konstruktionen vollständig befriedet.*** Das heißt, wann immer wir in unserem Geist eine Behauptung aufstellen, werden wir feststellen, dass der entgegengesetzte Pol einer Polarität ebenfalls vorhanden ist. Wenn ich zum Beispiel sage: „*Es ist heute sehr heiß*“, dann hat der Begriff „heiß“ ohne seinen Gegenpol „kalt“ keine Bedeutung. Heiß und kalt, auch wenn sie scheinbar gegensätzlich sind, werden zusammen geboren, und wenn das eine offenkundig da ist, ist auch das andere im Verborgenen vorhanden. Man kann „heiß“ ohne „kalt“ nicht haben. Wenn es nur Kälte gäbe, wüsste man nicht, was Kälte ist, denn dann gäbe es eben nur Kälte. Die Tatsache, dass du heiß und kalt erlebst, ermöglicht es dir, die Abstufungen zwischen ihnen zu erkennen. „Heiß“ und „kalt“ sind also keine getrennten Entitäten, sondern sie wirken zusammen als eine Matrix der Bezogenheit.

Wir könnten das Gefühl haben, dass die Ukrainer sehr gut sind und für die Freiheit kämpfen, während die russischen Soldaten verblendet sind und nur Schwierigkeiten stiften wollen. Viele der Menschen in der Ukraine, die jetzt Waffen tragen, sind keine Soldaten. Sie sind wegen der russischen Invasion bewaffnet. Die Invasion und die Tatsache, dass diese Ukrainer Waffen tragen, werden gemeinsam geboren; sie entstehen zusammen und sind in einem Prozess wechselseitiger Abhängigkeit entstanden. Dieses verknüpfte Muster ist keine lineare Kausalität. Jede Partei fühlt sich von der anderen bedroht, und diese Gefühle eskalieren in aggressivem Verhalten, sei es offensiv oder defensiv. Die

Identifizierung von schlechten Menschen ist mit der Identifizierung von guten Menschen verbunden. Diese Eigenschaften sind relativ zueinander, und sie werden von verschiedenen Menschen nach verschiedenen Kriterien unterschiedlich eingestuft. Ich muss einen kalten Winter erlebt haben, um zu sagen, dass der folgende Winter wärmer war. Ich muss schöne Blumen haben, um verblühte Blumen zu verstehen. Ein köstlicher Apfel kann nur auf der Grundlage eines anderen Apfels identifiziert werden, der als nicht köstlich identifiziert wurde. Diese Wertehierarchien sind Interpretationen, sie sind kreative Konstrukte. Sie sind künstlich und nicht innewohnend.

Menschen töten andere Menschen auf der Grundlage einer begrifflichen Identifizierung. Menschen töten aufgrund von Ideen. Die Energie des Zorns, des Hasses oder der Wut entsteht auf der Grundlage einer Vorstellung, der Vorstellung vom Feind, vom Nicht-Freund. Für Präsident Putin ist die Ukraine ein Teil Russlands. Das ist eine Idee. Auf der Grundlage dieser Idee fühlt er sich berechtigt, in dieses Land einzufallen und es sich anzueignen. Die Tatsache, dass dafür Menschen sterben werden, ist für ihn nicht so wichtig, denn für ihn ist seine Idee grundlegend und von höchster Bedeutung.

In buddhistischen Texten werden die Gefahren der konzeptuellen Ausarbeitung beschrieben. Es ist nicht so, dass wir keine Gedanken haben sollten, aber wenn wir glauben, dass unsere Gedanken uns die Wahrheit sagen, dann zollen wir wahrscheinlich den tatsächlichen Phänomenen weniger Beachtung. Ideen über die Welt fühlen sich für uns – aufgrund unserer Geschichte, des Landes, in dem wir leben, der Sprache, die wir verwenden, unseres Geschlechts, unseres Alters und so weiter – als wahr an. Viele Faktoren wirken zusammen, um bestimmte Muster des Denkens, Fühlens und Handelns zu erzeugen, die für bestimmte Menschen zutreffen und für andere nicht. Es gibt keine innewohnende Existenz in irgendeinem Phänomen, keine persönliche, definierende Essenz, die eine Stütze für bestimmte Qualitäten sein kann, die von allen gleichermaßen anerkannt werden. Es gibt keine innewohnend guten Menschen oder schlechten Menschen. Alle Formierungen sind die Energie des Geistes.

Schließlich sagt Nagarjuna: ***Den friedlichen Lehren, den ausgezeichneten Lehren der Rede des vollkommenen Buddha erweisen wir Ehre.*** Die Lehre der Buddhas befriedet alles Leiden und hilft allen Wesen, die Ruhe und den Frieden des Gleichmuts zu finden. Wenn wir in Bewusstheit verweilen, lassen wir Konzepte kommen und gehen. Sobald wir jedoch anfangen zu glauben, dass Konzepte uns die Wahrheit sagen, sind wir Dogmen, Propaganda, kulturellen Glaubenssystemen und so weiter ausgeliefert.

Jetzt rufen wir die Kraft der Wahrheit des Dharma an: ***Namo. Ehrerbietung an den Guru. Ehrerbietung an den Buddha. Ehrerbietung an den Dharma. Ehrerbietung an den Sangha. Ehrerbietung an die Große Mutter, die Transzendente Weise Unterscheidende, sowie an den sie umgebenden Kreis von Söhnen, an die Buddhas der zehn Richtungen. Durch die Kraft und wirksame Macht dieser Ehrerbietung an euch müssen diese meinen wahren Worte erfüllt werden.***

Alle Buddhas, jeder einzelne von ihnen, ist ungeboren innerhalb der Großen Mutter, Prajnaparamita, der transzendenten Weisheit. Wir können sie uns wie eine Göttin vorstellen, deren Schoß das Symbol der Leerheit ist. Indem wir zur Leerheit als der grundlegenden Wahrheit von allem erwachen, werden wir als Buddhas geboren. Als Buddha geboren zu werden bedeutet, alle Täuschung fallen zu lassen. Diese Täuschung hat unsere eigene Buddhanatur vor uns verborgen. Wenn wir die Leerheit aller

Überzeugungen, Einstellungen, Annahmen, Gewohnheitsmuster und Verhaltensweisen sehen, die uns in die Irre geführt und getäuscht haben, verschwinden sie wie Nebel in der Morgensonne. Wir befanden uns schon immer innerhalb der Leerheit, als nicht-dual mit der Leerheit, und jetzt, wo diese Wahrheit ans Licht kommt, sind wir Buddhas innerhalb der transzendenten Weisheit der Großen Mutter.

Die Große Mutter ist wie ein Spiegel, in dem Reflexionen aufkommen und vergehen, aufkommen und vergehen. Die Reflexion befindet sich immer im Spiegel und kann nicht aus dem Spiegel herausgenommen werden. Phänomene können nicht tatsächlich aus der Leerheit herausgenommen werden. Wir sind immer schon Buddhas. Diese Nicht-Dualität hat die Macht, alle Ignoranz und Unbewusstheit zu vertreiben. Sie hat die Kraft, alle Probleme, die aus dualistischen Überzeugungen entstehen, zu vertreiben.

***In früheren Zeiten kontemplierte Lhawong Gyajin über die tiefe Bedeutung der transzendenten weisen Unterscheidung. Er las die tiefgründigen Worte und war so in der Lage, alle verderblichen dämonischen Tendenzen abzuwehren. In ähnlicher Weise kontemplieren auch wir über die tiefe Bedeutung des transzendenten weisen Unterscheidens und lesen diese tiefgründigen Worte, und dadurch können wir – Gurus, Schüler, Förderer, Wohltäter und all jene, die mit uns verbunden sind, bewirken, dass all unsere Probleme, Hindernisse und Schwierigkeiten vollständig abgewehrt werden! Wir müssen ohne sie sein! Sie müssen befriedet werden!***

Während wir dies rezitieren, verschmelzen wir unseren Geist mit der Leerheit. Unser Körper, unsere Sprache und unser Geist sind untrennbar mit der Leerheit verbunden, und als solche kann unsere grundlegende Natur durch nichts, was geschieht, verletzt werden. Deshalb schicken wir ruhig und mitfühlend alle Probleme zurück, die uns plagen. Mit unserem Verständnis des abhängigen Entstehens schicken wir auch alle Probleme zurück, die alle fühlenden Wesen heimsuchen. Auf einer relativen Ebene senden wir alles, was uns bedrückt, zu denen zurück, die es uns geschickt haben. Doch auch sie sind untrennbar mit der Leerheit verbunden, und so kehren alle Probleme und Störenfriede in die Leerheit zurück, wenn wir ihre Verdinglichung auflösen. Alle Phänomene sind die schimmernde Präsenz der Leerheit und sind frei von der geringsten Spur innewohnender Existenz.

Dann sagen wir: „**Dok!, Dok!, Dok!**“ – „Geh zurück!, Geh zurück!, Geh zurück!“ Während wir dies sagen, klatschen wir in die Hände, und die explosive Qualität dieses Geräusches verleiht unseren Worten Energie, so dass alles, was uns bedrückt, zu seinem Absender und gleichzeitig zur Leerheit zurückgeschickt wird.

Der Spiegel wird durch die Reflexionen, die in ihm entstehen, nicht beschmutzt, denn er ist leer von Substanz, leer vom Anders-heit. In ähnlicher Weise ist unser Geist leer von definierenden Entitäten und daher unverwundbar und jenseits von Verunreinigungen. Er ist Vajra, unzerstörbar – und so bleibt er offen und präsent, was immer auch geschieht. Wenn wir hierzu erwachen, werden wir in der Klarheit verweilen, die von den vielen Provokationen, die auftauchen, nicht kontaminiert ist.

Diese Klarheit ist hell und unerschütterlich. Sie hat keine persönliche Identität und wird von Zeichen und Namen nicht berührt. Wenn also jemand sagt: „*James, du bist genau wie all diese anderen*

*Schotten, du bist gemein und dumm...*“ Bin ich Schotte? Wenn ich mich als Schotte fühle, wenn ich mich mit diesem Zeichen identifiziere, dann werde ich wahrscheinlich mit Abneigung reagieren. Wer zum Teufel bist du? Was sagst du da? Wenn ich jedoch einfach nur Klang und Leere höre, wer ist es dann, der die Beleidigung empfängt? Der leere Geist ist allein und unberührt von jedem Kommentar oder jeder Projektion, ob positiv oder negativ. Wenn ich jedoch mit meinem Ego-Selbst verschmolzen bin und das Gefühl habe, dass ich ausgewählt wurde, um alle schottischen Menschen zu repräsentieren, dann werde ich sagen, dass ich dir einen Tritt verpassen werde, wenn du weiterhin in dieser Weise mit mir sprichst! Hast du das verstanden?! Ich bin Schotte und das ist meine Kernidentität, also bist du jetzt eindeutig mein Feind.

Dieser Stimmungsumschwung geschieht sehr schnell. Es passiert auf jedem Spielplatz, in jeder Schule, wenn Kinder sich gegenseitig hänseln und provozieren, bis einer von ihnen wütend wird. Das Ego-Selbst ist ein aus Zeichen gebildetes Muster, und so können Zeichen, Worte und Namen scheinbar untergraben, wer wir sind. Das Fehlen einer innewohnenden Existenz des Ego-Selbst ist seine unausrottbare Verwundbarkeit. Diese Verwundbarkeit bedeutet, dass negativen Provokationen widerstanden werden muss.

Deshalb besteht unsere Übung darin, unseren Geist innerhalb einer raumhaften Bewusstheit zu entspannen. Dann gibt es keinen verletzlichen Empfänger für diese feindlichen Angriffe. Derjenige, der als Reaktion auf sie zu schwingen beginnt, ist das Ego. Es ist die Identifikation des Egos mit Nationalität, Alter, Geschlecht, wirtschaftlicher Situation und so weiter, die diese Schwingung verursacht. Solange man sich mit einem Bestandteil des Ego-Selbst identifiziert, gerät man in Schwingung, wenn jemand etwas gegen dieses Ego sagt. Jemand sagt: „*Ich liebe dich*“, und du denkst: „*Wirklich? Das ist wunderbar!*“, aber wenn jemand sagt, dass du hässlich bist, dann ist Scham und/oder Wut da.

Wir wissen das. Das passiert so schnell, weil ich glaube, dass ich, in meiner einzigen Identität, derjenige bin, der angesprochen wird. Aber wer ist dieses Ich? Das Herzstück unserer buddhistischen Praxis besteht darin, zu erkennen, dass das Ego-Ich leer von einem Selbst ist. Das bedeutet nicht, dass wir nicht präsent und bewusst sind. Wir sind lebendig als Präsenz, aber wir sind kein Ding. Es ist die Dinghaftigkeit, die Täuschung der innewohnenden Existenz, die uns zur Reaktionen verpflichtet. Deshalb müssen wir auf unsere Praxis achten und den Nexus des Ego-Selbst in dem stets offenen Raum der Bewusstheit auflösen.

Wenn wir sagen: „***All diese Probleme müssen abgewehrt werden!***“, dann wehren wir nicht etwas ab, das wirklich existiert. Im gesamten Samsara und Nirvana gibt es nicht ein einziges Atom, das „wirklich“ existiert. Alle Erscheinung ist Illusion. Alle Erscheinung ist untrennbar von der Leerheit und leer von allen innewohnenden konstituierenden Faktoren. Wir sind weder das Objekt, auf das eingewirkt wird, noch das Subjekt, das sich wehrt. Wenn wir in der Nicht-Dualität ruhen, sehen wir klar, dass unsere Erfahrung eigentlich von allem Anfang an frei von diesen verdinglichten Polaritäten war. Nur aufgrund von Unbewusstheit sind wir in jener Täuschung gefangen, dass Subjekt und Objekt, Selbst und Anderes, wahrhaft existieren.

Wenn sich die verknüpfte Dualität von Subjekt und Objekt auflöst, stellen wir fest, dass unsere Klarheit frei ist von den Schwingungen der Reaktivität. Als der Buddha Betteln ging und mit seiner Bettelschale dastand und ein Mann anfang, ihn zu beleidigen, indem er ihn als nutzlos, faul und als einen Nichtsnutz beschimpfte, blieb der Buddha ruhig: „*Ich bin gekommen, um Nahrung zu erbitten, ich habe nicht um Ärger gebeten, bitte behalte deinen Ärger.*“ Die meisten von uns werden aufgebracht, wenn jemand wütend auf uns ist; wir fühlen es innerlich, wir beginnen zu zittern. Vielleicht wollen wir weglaufen, vielleicht wollen wir angreifen. Wir geraten in eine Schwingung, und diese Schwingung ist die Spannung zwischen Subjekt und Objekt in uns. Deshalb lassen wir in der Meditationspraxis immer wieder unsere Identifikation mit den Erscheinungsmustern los, wenn sie auftauchen. Wenn wir dazu nicht in der Lage sind, dann werden wir uns leicht in einer Schwingung verfangen.

***Der Niedergang von Methode, Schutz, Reinheit und Mahayana-Praxis, sowie das Werk von Mara, der die fühlenden Wesen betrügt...*** Methode bedeutet geschickte Mittel, das Gegenstück zur Weisheit der weisen Unterscheidungsfähigkeit. Methode weist auf Mitgefühl hin. Weisheit ist Leerheit und Methode ist Mitgefühl. Sie sind untrennbar. Wenn wir zur leeren Natur aller Erfahrung erwachen, sehen wir, dass wir kein Ego-Selbst zu verteidigen haben. Das setzt all unsere Energie frei, die wir in den Dienst der anderen stellen können. Unsere Manifestation ist für den anderen; die Weisheit der Nicht-Dualität hat die mitfühlende Güte der Verbundenheit offenbart.

Mara steht für die Energie der Dualität, die grundlegende Struktur hinter allen Problemen. Mara wird oft als Dämon dargestellt, dabei ist es nichts anderes als der Geist, wenn dieser blind für seine wahre Natur ist. Wenn es die Dualität ist, welche die Muster unseres Lebens bestimmt, nimmt das Mitgefühl ab und wir haben weniger Schutz, da das Ego-Selbst von Natur aus verletzlich ist. Wir sind in der Reaktivität gefangen und werden von den Ereignissen gezeichnet und beschmutzt, und das führt zu Angst und Selbstbezogenheit, und so verfällt unsere Mahayana-Praxis. Dies muss abgewehrt werden. Diese Kräfte dürfen keine Macht haben, uns zu konditionieren.

Wie ich bin, hängt damit zusammen, wie die Umgebung ist. Die Maras sind jene Kraftfelder, die uns umgeben und die unsere Reaktivität aktivieren können: ... – ***all diese Probleme müssen abgewehrt werden. Dok! Dok! Dok!***

***Für diejenigen, die praktizieren, um vollständige Erleuchtung zu erlangen, müssen alle äußeren und inneren Schwierigkeiten, die die Hindernisse schaffen, vollständig befriedet werden! Dok! Dok! Dok!*** Schwierigkeiten zeigen sich im Leben aufgrund von vielen verschiedenen Arten von Provokationen. Wir können die äußeren Formen der Welt nicht kontrollieren, aber wir können vermeiden, von ihnen gefangen zu werden. Derjenige, der gefangen ist, ist unser Ego. Unsere Bewusstheit wurde nie gefangen, ist jetzt nicht gefangen und wird auch nie gefangen sein. Bewusstheit ist kein Ding. Unser Ego-Selbst fühlt sich wie ein Ding an: Ich, ich, ich. Ich bin so; ich mag dies; ich mag das nicht. Wir werden von dem Konstrukt des Selbst gefangen, und dann sehen wir unter seiner Macht alle Wesen als mit einem Selbst ausgestattet, existent als Entitäten. Das Selbst und das Andere sind die Haupthindernisse, aus denen alle anderen hervorgehen. Sie müssen abgewehrt werden! Sie müssen gereinigt werden!

## Freude schenken und Leiden annehmen

**Wann immer ich Freude erfahre, will ich diese Freude dem Glück aller Wesen widmen – möge ihr Glück die Weite des Himmels füllen! Wann immer ich Schwierigkeiten erfahre, will ich das Leiden aller Wesen als meine eigene Last tragen – mögen die Ozeane des Leidens austrocknen!**

**Wenn allein der Gedanke, anderen zu helfen, besser ist als die Verehrung der Buddhas ist, ist es unnötig, die Größe des Strebens nach dem Glück und dem Wohlergehen aller Wesen ohne Ausnahme auch nur zu erwähnen!**

*Wann immer ich Freude erfahre, will ich diese Freude dem Glück aller Wesen widmen – möge ihr Glück die Weite des Himmels füllen! Wann immer ich Schwierigkeiten erfahre, will ich das Leiden aller Wesen als meine eigene Last tragen – mögen die Ozeane des Leidens austrocknen!* Diese beiden Sätze stellen eine ergreifende und schöne Umkehrung der Haltung des Ego-Selbst dar. Wir schenken anderen unsere Freude und nehmen ihr Leid auf uns. Wir rezitieren sie hier als eine weitere Stärkung unserer Absicht, Hass, Vergeltung und Rache zu vermeiden. Möge dieses aufkommende Glück, das ich fühle, eine Grundlage für das Glück aller sein - genug, um den Himmel zu füllen. Mögen diese aufkommenden Schwierigkeiten mich daran erinnern, das Leiden aller auf mich zu nehmen, damit kein anderes Wesen bedrängt wird. Wie Nagarjuna in der *Kostbaren Girlande* schrieb: „Möge ihr Fehlverhalten in mir reifen, und möge meine Tugend in ihnen reifen.“

Wir bieten unser Glück, unsere Freude und unsere Gesundheit allen Wesen an, auch den Folterern, den Gefängniswärtern und den bössartigen Soldaten. All den Herzlosen bieten wir Freude an und nehmen ihnen ihr Elend, ihre Wut, ihre Verwirrung und ihre Reue ab. Wir nehmen all das in unser Herz auf, wo wir es in Leerheit auflösen. Man kann *Tonglen* (tib. *gTong Len*), das Geben von Freude und das Nehmen von Leid, nicht ohne Leerheit praktizieren. Die buddhistische Sichtweise ist nicht masochistisch. Wir lösen die Festigkeit auf, die in unserem eigenen Geist und im Geist anderer Menschen existiert, all die Definitionen, Urteile und den Hass. Krieg entsteht aus Hass, der aus dem definitiven Wissen darüber entsteht, wer und was der andere ist. Im Krieg hat jede Seite sich stets verengende und schärfer werdende Definitionen des anderen. Wir sind die Gerechten und sie die Bösen. Diese Ansichten werden starr, fest und nicht verhandelbar. Sie sind „die Wahrheit“.

Mit dieser Praxis des Austauschs nehmen wir die Festigkeit dieser Gedankengebilde und erlauben ihnen, sich aufzulösen wie Schneeflocken, die auf dem Wasser landen. Wir bleiben offen und empfänglich, und all die verletzten und verletzenden Gedanken und Gefühle lösen sich einfach auf, lösen sich auf, ... lösen sich auf.

Alles Leiden entspringt der Unbewusstheit bezüglich des Grundes. Der Grund aller Erfahrung ist leer von Entitäten und grenzenlos offen. Der Grund des Geistes aller Wesen ist derselbe. Die Essenz aller Wesen ist dieser leere Grund. Ich und alle anderen sind innewohnend jenseits von Definition, Beurteilung

und Identifikation als etwas an sich. Die Vielfalt der Erscheinung ist das Potenzial der Vielfalt des Grundes, vom Grund untrennbar.

Alle Wesen leiden aufgrund des Glaubens an die Dualität, der mit der Unbewusstheit entsteht. Und doch sind Dualität und Leiden leer von innewohnender Existenz. Es gibt keine tatsächliche Trennung zwischen „meinem“ Leiden und dem Leiden der „anderen“. Unser Leiden ist nicht-dual – es ist präzise so, wie es ist, es ist weder ein homogenisiertes Gleiches noch ein tatsächliches Anderes. Unsere eigene offene Bewusstheit wird dies als die Qualität unserer Präsenz annehmen. Damit löst sich das Leiden auf. Es hat keine eigene tatsächliche Existenz an und für sich. Im offenen Raum der Bewusstheit ist alle Erfahrung selbst-erstehend und selbst-verschwindend. Damit sehen wir direkt, dass die Essenz allen Leidens, der Dualität und der plagenden Gifte die Leerheit selbst ist.

Es gibt niemanden, der geschädigt wird, und niemanden, der Schaden anrichtet. Das Leiden wird als leere Empfindung offenbart, die sich nicht von großer Glückseligkeit unterscheidet. Indem diese große Glückseligkeit in der Untrennbarkeit von Selbst und Anderem gegenwärtig ist, dünnt sie das Festhalten am Selbst und die Selbst-Sucht aller Wesen aus.

Indem wir anderen Glück geben, geben wir das Glück der Leerheit, frei von der Basis des Leidens. Dies ist nicht-duale Freundlichkeit und Güte, in welcher Geben und Nehmen leer sind. Die Unmittelbarkeit und Lebendigkeit der Präsenz ist selbst das Geben von Glück und die Auflösung von Leiden. Alles, was mit Unbewusstheit entsteht, ist von Natur aus frei von Existenz; es ist eine Illusion. Frei vom Greifen nach einem illusorischen Selbst, gibt es eine nicht-abwehrende Offenheit für alles.

Dann rezitieren wir einen Vers von Shantideva, dem großen indischen Yogi.

***Wenn allein der Gedanke, anderen zu helfen, besser ist als die Verehrung der Buddhas ist, ist es unnötig, die Größe des Strebens nach dem Glück und dem Wohlergehen aller Wesen ohne Ausnahme auch nur zu erwähnen!***

Dies ist eine weitere Erinnerung an die Wichtigkeit der Großzügigkeit des Geistes. Die Buddhas brauchen unser Lob nicht – wir loben sie, um Verdienst anzusammeln. Aber alle Wesen in Samsara brauchen unsere Hilfe. Selbst ein einziger Gedanke, der darauf gerichtet ist, anderen zu helfen, ist wunderbar, denn er beginnt, die Mauern der Trennung, die jedes Ego-Selbst umschließen, aufzulösen. Wir helfen anderen ohne Voreingenommenheit oder Wertung. Wenn wir einen flüchtigen Gedanken haben, der besagt, dass diese oder jene Person unserer Fürsorge nicht würdig ist, dann müssen wir die Linsentrübung der Dualität untersuchen, die unsere Sicht verschleiert und verzerrt. Alle Wesen sind in früheren Leben unsere Mütter gewesen. Außerdem haben alle Wesen nicht die geringste innewohnende Existenz. Sie bieten uns nichts, um unsere eigenen voreingenommenen Ansichten zu stützen. Jede unterscheidende Qualität, die wir wahrnehmen, ist lediglich unsere eigene der Täuschung entspringende Projektion.

## **Widmung des Verdienstes**



**Mögen alle Wesen durch die Tugend dieser Praxis zu dem erwachen, wie sie tatsächlich sind. Möge alle Wesen das reiche Glück dieser Welt genießen und frei von Angst, Furcht und Schaden sein.**

Dann widmen wir den Verdienst: ***Mögen alle Wesen durch die Tugend dieser Praxis zu dem erwachen, wie sie tatsächlich sind.*** Mögen sie ihr eigenes ursprüngliches Gesicht sehen. Mögen die Masken der Ego-Identität abfallen. Mögen sie zu ihrer eigenen ursprünglichen Reinheit, zu ihrer nicht-dualen Bewusstheit erwachen. Mögen alle, befreit von der Täuschung kultureller Überzeugungen, von Gewohnheitsmustern und allen Vorstellungen eines Selbst, unmittelbar sehen: Ich bin die Präsenz der Bewusstheit.

***Möge alle Wesen das reiche Glück dieser Welt genießen und frei von Angst, Furcht und Schaden sein.*** Wie wundervoll ist es, sich zu wünschen, dass alle frei von Angst, Furcht und Schaden sein mögen. Mögen die Menschen überall Frieden und Freude haben. Mögen sie frei sein von Krieg, Verletzungen und Krankheit. Mögen sich ihre Herzen, frei von Aufregung, in Liebe für alle öffnen. Mögen alle Wesen in den sechs Bereichen Freiheit von all den vielen Formen der Einschränkung finden, die ihre eigentliche Freiheit verbergen.

Furcht macht Menschen gefährlich. Ich möchte nicht verletzt werden, aber du könntest mich verletzen, also ist der beste Weg für mich, sicher zu sein, dich zu töten. Der Wunsch, andere zu kontrollieren, entspringt der Angst, die mit dem Glauben an die Dualität einhergeht. Doch verursacht dieser Wunsch so viel Kummer – niemand hat die Macht, alles zu kontrollieren. Wir teilen die Welt mit allen Lebewesen, mit Insekten, mit Fischen, mit Vögeln, mit Menschen aus verschiedenen Kulturen... Wir können diese große Vielfalt nicht kontrollieren. Wir müssen zulassen, dass Menschen sich so verhalten, dass wir uns unsicher oder ängstlich fühlen. Anstatt zu versuchen, das Verhalten der anderen zu kontrollieren, können wir uns auf unseren eigenen Geist konzentrieren. Indem wir die Unbeständigkeit aller Erfahrungen erkennen, werden wir uns der illusorischen Natur aller Phänomene bewusst. Für die Bewusstheit stellen sie keine Bedrohung dar. Wenn wir in der Bewusstheit ruhen, sind wir frei von Verletzlichkeit und Furcht.

Wir sind Meditierende. Wir entspannen, lassen los und öffnen uns. Wenn wir in Offenheit ruhen, zeigen alle Erscheinungen direkt ihr Verschwinden. Diese Tatsache der Selbst-Befreiung befreit uns von Urteilen, so dass wir in allumfassender Bewusstheit ruhen, die für alle verfügbar ist. Es gibt so viele Menschen, die unsere Gebete und guten Wünsche brauchen.

Wenn wir den Verdienst widmen, können wir an all diejenigen denken, die Leiden erfahren. Diejenigen, die ihr Zuhause, ihre Familienmitglieder, ihre Identität verloren haben. Wir können über unser eigenes Leben nachdenken und darüber, wie unsere Identität auf unserem Job, unserer Wohnung, der Möglichkeit, unsere Kinder zur Schule zu bringen, beruht... Doch all diese Faktoren, die mir das Gefühl geben, ich selbst zu sein, sind alles andere als stabil. Anfang dieses Jahres hätten sich die Menschen in der Ukraine nicht vorstellen können, dass diese Tragödie plötzlich geschehen könnte. Jetzt sind ihre Leben wie Steine, die einen Berg hinunterrollen. Vorher sah das Leben stabil aus, und jetzt ist es ein großer Erdbeben. Wir sollten daraus lernen und zu unserer ungeborenen Bewusstheit Zuflucht nehmen und unsere Klarheit nutzen, um anderen wahrhaft zu helfen.

