

Wie du schaust, zeigt was du siehst

1. Nur Orangen!

Deine Mutter schickt dich (7 Jahre alt) auf den Markt, um Orangen zu kaufen – „*Aber nur Orangen, kauf ansonsten nichts!*“ Die Verkäuferinnen am Obst- und Gemüsestand bieten viele Dinge zum Verkauf an: „*Schau mal, welch herrliche Bananen und Trauben wir haben! So schöne Trauben! Und hier, diese tollen Birnen!*“

„*Oh ja, sie sehen wirklich gut aus! Was soll ich nehmen?*“ Je mehr du schaust, desto mehr verblasen die Worte deiner Mutter zu einem bloßen Echo, und deine ursprüngliche Absicht verliert sich in den unzähligen Reizen dieser verschiedenen Möglichkeiten.

Es bedarf also mehr als nur eines Wortes wie *Orange*, wenn wir unseren Fokus beibehalten wollen, um nicht abgelenkt und verwirrt etwas zu wählen, das wir gar nicht benötigen. Wir müssen ruhig und entschieden sein und dadurch weniger verführbar durch die scheinbare Faszination der Objekte. Und wir müssen die tatsächliche Beschaffenheit der Stimuli erkennen, die unser subjektives Empfinden von Notwendigkeit aktivieren. Eine solch ruhige Ausrichtung können wir erlangen, indem wir in der Praxis einen entspannten, gleichbleibenden Fokus auf ein schlichtes Phänomen richten und damit unsere Aufmerksamkeit zu verankern. Dies ist die Praxis von Shamatha oder Shine – das *Ruhige Verweilen*, währenddessen die ablenkenden Reize vorüberziehender Stimuli nicht beachtet werden. Durch dieses Zurücknehmen anregender Aufmerksamkeit verlieren sie ihre Anziehungskraft.

Wir sitzen mit geradem Rücken, unser Blick schweift entlang unseres Nasenrückens und wir fokussieren die Empfindungen an den Nasenlöchern, während der Atem ein- und ausströmt. Die Kraft unserer eigenen bewussten Absicht den Fokus beizubehalten, entzieht Gedanken, Gefühlen und anderen Empfindungen die Fähigkeit uns zu beeinflussen.

Sobald wir in der Lage sind unseren Fokus aufrechtzuerhalten, können wir diese konzentrierte Aufmerksamkeit auf unseren Scheitel richten und einfach die Empfindungen dort wahrnehmen. Dann wandern wir mit der Aufmerksamkeit langsam und achtsam durch den Körper und gestatten allen Erscheinungen sich zu zeigen, ohne sie zu verändern, auszuschmücken oder zu konzeptualisieren. Diese Praxis ist als *Klares Sehen* bekannt, Vipassana oder Lhagthong. Wenn wir den Körper wiederholt hinauf- und hinabscannen, offenbart sich die Seltsamkeit des Unmittelbaren, die Seltsamkeit der Erscheinungen, die unverkennbar vorhanden sind, aber dennoch ungreifbar und unbeschreiblich. Beim Versuch etwas zu beschreiben, verfälschen wir es – was wir zu fassen bekommen, ist nicht das, was es ist.

Empfindung an sich ist roh. Bezeichnen wir beispielsweise eine auftauchende Empfindung als ‚Jucken‘, so haben wir sie bereits erfasst und gekocht, sie verändert von ‚Natur‘ zu ‚Kultur‘, von ‚Unbekannt‘ zu ‚Bekannt‘. Indem wir Natur gestatten Natur zu sein, lassen wir ab von dem Drang zu kochen, zu verbinden, zu verstehen, mit dem Bekannten abzugleichen. Wir werden vom Kolonialisten zum unbeteiligten Zuschauer. Und so erhält die Unmittelbarkeit Raum zum Atmen, da die Allmacht und Allwissenheit des Konzeptionellen beschränkt werden.

Nun kommen wir also auf dem Markt an. Ruhig, entschieden und aufmerksam für das, was wir tatsächlich sehen. Wir schauen nach Orangen, und das andere Obst ist irrelevant – wir sehen es zwar, richten unsere in der Praxis entwickelte konzentrierte Aufmerksamkeit aber nicht

darauf. Für uns sind jetzt nur Orangen wichtig. Und so kehren wir glücklich heim – zuversichtlich, dass unsere Mutter sich über unsere Eigenverantwortlichkeit freuen wird.

2. Amrita heilt das Herz

Ich wurde mir immer mehr der Tatsache bewusst, dass ich sterben werde. Es ist nicht bloß das Sterben dieses alternden Körpers, sondern ein noch schlimmerer Tod: Der Tod von Hoffnung von Freude. Wohin ich auch blicke, sehe ich Sorge, Verwirrung und zerstörerisches Verhalten. Und wenn ich mich selbst so anschau... Nun, viele Jahre sind vergangen und die fünf Geistesgifte leiten ihre Giftstoffe noch immer in mein Herz. Das Schlimmste unter ihnen ist natürlich geistige Stumpfheit – der Nebel der Annahmen, der sich kriechend über jeden Moment der Einsicht legt und in Form von gewohnheitsmäßigen Überzeugungen und Urteilen zu mir zurückkehrt. Ungeschickt eingesetzte und falsch angewendete Bemühung ist einfach nur kräftezehrend und zermürend, und das erschöpfte Herz kann weder Tiefe noch Licht in die Praxis bringen.

Hängt alles nur ab von mir, dem einsamen Helden auf dem Pfad, dann kann ich ebenso gut aufgeben. Das tägliche Rezitieren der Zufluchtnahme scheint mich nicht zu retten und ich falle in mich selbst zusammen. Die Bodhisattvas hatten versprochen uns zu retten. Aber wo sind sie? Dieses trübe Herz, erfüllt von Sorge und Selbstmitleid, ist übervoll von Kummer, so dass es ihnen keinen Raum bieten kann. Sie sind zu gütig und ich bin zu übel, zu verloren und gebe mich zu sehr auf.

Doch vielleicht gibt es jemanden, an den ich mich wenden kann? Jemanden, der durch meine Verwirrung und mein Verlorensein nicht beschmutzt wird – jemand ohne Einschränkungen, der in Samsara ist und dennoch frei davon. Also fange ich an zu suchen und finde in meinen Stapeln alter Dharmaunterlagen das Hauptgebet an Padmasambhava, den zweiten Buddha – den einzigen Halt für Wesen in dunklen Zeiten.

Ich setze mich also hin und lade ihn zu mir ein. Er wird kommen. Das hat er versprochen. Ich schaue in sein Gesicht und weiß, dass er sein Versprechen hält. Seine Gelübde und Versprechen sind unabänderlich – das Problem ist mein unschlüssiger Geist. Er ist hier und jetzt gegenwärtig, an der nord-westlichen Grenze des Landes Ugyen, dem Ort der Klärung im Zentrum meines Herzens. Inmitten einer Lotusblume sitzend, ist er die Strahlkraft der Leerheit, das Licht des Buddha-Potentials, welches in allen Wesen vorhanden ist. Ohne dass ich etwas tun müsste, ist er in mir präsent: Er ist das wunderbare Vorhandensein sämtlicher Reinigungen und Errungenschaften. Bekannt als Lotusgeborener, ist er die Nicht-Dualität von Erscheinung und Leerheit, und wir sind seine Lichtstrahlen. Indem wir in seiner immer offenen Gegenwärtigkeit verweilen, die niemanden abweist, erkennen wir, dass all unsere begrenzten Gedanken und Überzeugungen spielerische Bewegungen sind – der Tanz der Dakinis im weiten Himmel unseres Geistes, den wir durch das Nichtgetrenntsein von seinem Geist finden. Wir wollen wie du sein – immer, nicht nur für diesen Augenblick in der Praxis. Indem ich dich als meine wahre Identität erkenne, bin ich befreit von der Anhaftung an sämtliche Gewohnheiten, Konzepte und Impulse, durch die ich dieses Gefängnis meiner Ich-Identifikation aufrechterhalte.

Bitte komm hierher und segne uns mit Nicht-Dualität, erwecke uns aus der Verblendung des Getrenntseins. Die Tür ist offen, sein himmelsgleicher Geist ist offen – die einzige Grenze kommt von mir. Ich halte mich selbst gefangen durch meine Bemühungen eine Illusion

aufrechtzuerhalten. Deshalb: weniger Anstrengung. Entspanne, genieße das schlichte Vertrauen in die Freiheit der Untrennbarkeit.

Körper, Stimme und Geist des Buddha sind mein Körper, meine Stimme und mein Geist. Der unzerstörbare Guru ist unser eigenes innewohnendes Gewahrsein, das seit Anbeginn gegenwärtig ist. Die Lotus-Errungenschaft bedeutet im Lotus der nicht-dualen Leerheit zu verweilen, aus dem das HUNG der fünf ursprünglichen Weisheiten erstrahlt als Leuchtkraft frei von Verdunkelung.

SIEBEN-ZEILEN-GEBET

ཨུཾ ལུ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་བྱང་མཚམས་ལཾ

HUNG **UR GYAN YUL** **GYI** **NUB** **JANG** **TSHAM**
Bija, Keimsilbe von *Land Urygen in der* *von* *Westen* *Norden* *Grenze,*
Padmasambhava *Region Sindh in Pakistan* *Ecke*

Hung. An der nordwestlichen Grenze des Landes Urygen,

པ་ལྷ་གེ་སར་ལྗོང་པོ་ལཾ

PE MA **GE SAR** **DONG PO** **LA**
Lotus *Staubblatt* *Stiel* *auf*

auf dem Stiel und Staubblatt eines Lotus,

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན་ལཾ

YAM TSHAN **CHOG GI** **NGO DRUB** **NYE**
wunderbar, phantastisch *höchste* *Siddhis, Errungenschaften* *erlangt, haben*

bist Du, der die wundervollsten höchsten Errungenschaften erlangt hat.

པ་ལྷ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས་ལཾ

PE MA JUNG NAE **ZHE** **SU** **DRAG**
Padmasambhava, Guru Rinpoche *bekannt* *als*

Berühmt als Padmasambhava,

འཁོར་དུ་མཁའ་འཁོག་མང་པོས་བསྐོར་ལཾ

KHOR **DU** **KHAN DRO** **MANG PO** **KOR**
Gefolge *als* *Dakinis** *von vielen* *umgeben*
**Himmels-Göttinnen (hier: alle Gottheiten, die nicht vom Raum getrennt sind)*

bist Du von zahlreichen Dakinis umgeben.

ཁྱེད་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྐྱབ་གྱིས་ལཾ

KHYE **KYI JE SU** **DAG** **DRUB** **KYI**
dir *nachfolgen, nacheifern* *ich* *Praxis* *dadurch*

Ich folge Dir, und im Vertrauen auf Dich mache ich Deine Praxis, deshalb

བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ་ལཾ

JIN GYI LAB **CHIR** **SHEG** **SU SOL**
Segen *um zu* *komm* *bitte*

komm hierher und gewähre mir Deinen Segen!

གུ་རུ་པདྨ་སེའི་སྒྲིལ་བྱེད།

GU RU

PE MA

SID DHI

HUNG

Guru, Meister

Padmasambhava

wirkliche Errungenschaft

gewähre!

Guru Padmasambhava, gewähre mir die wirklichen Errungenschaften der Buddhaschaft!



Wir können so viel Zeit durch egozentrisches Bestreben vergeuden. Aber wir können uns Zeitverschwendung nicht leisten. Dem Guru zu vertrauen, Guru Rinpoche zu vertrauen, dem Guru unseres eigenen ungeborenen Gewährseins zu vertrauen ist der schnelle Pfad, um das Resultat zu leben. Guru Rinpoche hält eine Schädelschale, die mit Dutsi Amrita gefüllt ist. Dieses Elixier, welches unsere unsterbliche Präsenz offenbart, ist der Dämonensaft. Werden die fünf Geistesgifte – geistige Stumpfheit, Abneigung, Verlangen, Eifersucht und Stolz – ausgequetscht, so dass ihre Lebenskraft vom Fixiermittel der Dualität befreit ist, erstrahlen sie als die fünf ursprünglichen Weisheiten: grenzenlose Gastfreundschaft, spiegelgleiche Weisheit, unterscheidende Weisheit, allesvollendende Weisheit und Weisheit der Wesensgleichheit. Befinden wir uns in unserer Untrennbarkeits-Form von Guru Rinpoche, so werden wir durch den unaufhörlichen Fluss des ewigen Amrita genährt, der in der Schädelschale der Leerheit herumwirbelt.

Das Herz heilt sich selbst, wenn wir uns für seine ureigene Heilheit öffnen. Anstatt uns für das Ganze zu öffnen und darin zu entspannen, ist der Kraftaufwand uns selbst zu heilen das grausame Mittel, durch das wir getrennt bleiben, während wir bereits Teil des Ganzen sind.

3. Wir sind bereits Hier

Der Begriff *Dzogchen* bedeutet 'ganz', 'an sich vollständig'. Es handelt sich nicht um das Produkt eines Prozesses, sondern schlicht darum, wie es ist – wie wir sind. Wir brauchen uns um nichts zu bemühen, es gibt nichts zu tun und nichts zu unterlassen. Wir müssen uns einfach entspannen und öffnen, um zu unserem Geist zu erwachen, wie er tatsächlich ist. Öffnen und Erwachen sind keine mühsamen Tätigkeiten – Blumen und Vögel tun dies mühelos jeden Morgen. Im *Dzogchen* wird dies als die Untrennbarkeit von Grund, Pfad und Frucht beschrieben. Obwohl es für uns, die in Samsara umherirren, wie eine lineare Entwicklung aussieht, waren Grund, Pfad und Frucht von Anfang an vollendet. Unser 'Fortschritt' besteht darin, aus dem Traum oder der Täuschung des Getrenntseins zu erwachen – und wir erwachen nicht an einem neuen oder besseren Ort, sondern dort, wo wir in Wirklichkeit immer schon gewesen sind.

Obwohl sich der Urgrund/die Quelle niemals bewegt, ermöglicht der ursprüngliche Buddha Samantabhadra unaufhörlich die direkte Übertragung unseres immer offenen Geistes. Zudem bietet seine nackte Schlichtheit – präsent mit der belebenden Samantabhadri – mittels Symbolen einen permanenten Übertragungsstrom als konzeptfreie Klarheit. Diese Übertragungen sind häufig zu fein für unsere grob verdichteten geistigen Interpretationen, weshalb Garab Dorje gleich einem Lichtstrahl aus Samantabhadris Herz den Weg erhellt für Dummköpfe wie uns, die es hören müssen, weil wir es nicht erkennen.

Im Himmel sitzend und in regenbogenfarbenem Glanz strahlend, gewährte Garab Dorje diese Zusammenfassung seiner *Dzogchen* Belehrungen als *DIE DREI AUSSAGEN, DIE DEN WESENTLICHEN PUNKT TREFFEN*.

Die erste Aussage lautet: Dein ursprüngliches Gesicht wird dir direkt gezeigt (*Unmittelbares Erwachen zum „Wie es ist“*). Bei der gemeinsamen Praxis mit einem Lehrer geschieht dies durch Stille, durch Symbole und durch Worte. Wenn wir alleine praktizieren, ist Guru Yoga der einfachste, sicherste Weg, dies zu unterstützen. Seit Anbeginn besteht nicht der geringste Unterschied zwischen deinem Geist und dem Geist des Guru Samantabhadra. Sitze entspannt und öffne dich für den weißen Buchstaben A vor dir im Raum. A ist Leerheit – der erste zarte Hauch von Leerheit, die Schwelle zwischen Nichts und Etwas, ihre Nicht-Dualität / Nicht-Zweiheit offenbarend. Das A ist umkränzt von weißen, roten, blauen, gelben und grünen Lichtstrahlen, dem Potential sämtlicher Arten der Einschränkung und Befreiung. Die Untrennbarkeit des A von den fünf Lichtern ist die Nicht-Dualität des Grundes und seiner mühelosen Darstellung. Bevorzugt man aus Verwirrtheit das Etwas gegenüber dem Nichts, trüben die fünf Lichter sich ein in die verdinglichten Formen Samsaras.

Öffne dich für diese Erscheinung und lass den Klang des A aus dem Raum in dir entstehen – langsam, klar, nicht greifbar und entschwindend. Lass den Klang dreimal erklingen, und nach dem Verklingen des letzten Tons lösen sich vor dir das A und die fünf Lichter ebenfalls auf. Verweile einfach in Offenheit ohne Involviertheit, Beurteilung und Voreingenommenheit. Was kommt, das kommt. Was geht, das geht. Es gibt nichts zu tun. Ich-Identifikation ist aufgelöst, alle Erscheinungen sind gleichermaßen flüchtig wie ohne etwas zum Festhalten.

Tauchen auf der Subjektseite Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Empfindungen auf, dann lass sie kommen und gehen. Sie sind nicht du. Weder bereichern sie dich noch schaden sie dir. Du bist Präsenz, Gewahrsein und Offenheit – ohne persönlichen Inhalt. Du hast es nicht nötig etwas anzunehmen oder abzulehnen. Dies ist der Geist selbst. Der Geist ist Offenheit und Offenbarung. Ebenso wie ein Spiegel bewegt sich der Geist nicht, doch ebenso wie Reflexionen in einem Spiegel, findet unaufhörlich Erscheinen statt. Die Nicht-Dualität dieser beiden ist die Untrennbarkeit von ursprünglicher Reinheit und mühelosem Erscheinen oder unmittelbarer Präsenz. Erscheinung ist das gleichzeitige Entstehen der Objektseite wie auch der Subjektseite, der Leerheit der Phänomene (Phänomenhaftigkeit, Dharmata) und der Leerheit mentaler Geschehnisse (Geisthaftigkeit, Chittata). Unbeeinflusst entstehen und vergehen beide ungehindert und polieren den Spiegel des Geistes auf magische Weise, während sie vorüberziehen.

Solange das nicht klar ist, müssen wir immer wieder für kurze Phasen von zehn bis fünfzehn Minuten entspannt sitzen, damit die fünf Fragen unsere Knoten und den Klebstoff unserer Konstrukte lösen können. Erstens: Hat dein Geist eine Farbe oder Form? Zweitens: Hat er eine Größe, ist er groß oder klein? Drittens: Kommt er von irgendwo her? Viertens: Verweilt er irgendwo? Fünftens: Geht er irgendwo hin? Glaubst du herausgefunden zu haben, wie er ist, dann bleibe bei dieser Schlussfolgerung – wenn sie konzeptuell ist, dann wird sie verschwinden. Der Geist an sich ist ungeboren, frisch, nackt und kein Gegenstand des Denkens.

Garab Dorjes zweite Aussage lautet: Entschiedene Klarheit / Eindeutigkeit bezüglich dieser Singularität (*Zweifelsfreie Klarheit, dass es exakt so ist*). Diese Klarheit ist nicht das Ergebnis von Anstrengung. Das innewohnende Licht des Geistes zeigt deutlich den Geist, ohne etwas zu zeigen. Der Geist ist kein Objekt für den Geist. Man kann ihn nicht als Etwas sehen. Ist man aber gegenwärtig mit ihm – als er –, dann ist alles in seiner Selbst-Illumination deutlich. Einfach dies, wie es ist, singular, alleinig, jenseits endloser Justierung relativer Vision.

Für Meditierende auf dem Pfad bedeutet dies, dass Vorsicht geboten ist, da es leicht zu Selbsttäuschung kommt. Direkte Offenheit ist so kostbar und dennoch unzerstörbar: *Vajra*. Doch in der Offenheit zeigt sich, was immer sich zeigt. Dies beinhaltet Konzepte, die sehr dicht sein können. Und durch die Energie der Identifizierung, mit der man die Vorstellung von ihr befeuert hat, kann sie nach uns greifen. Solche Vorstellungen können vorbeiziehende Erscheinungen temporär durchdringen und ihnen den Anschein von Wichtigkeit verleihen, was Reaktionen des Annehmens oder Ablehnens nach sich zieht. Entspanne in die Offenheit, verbleibe nicht im Zweifel. Erscheinen Konzepte sinnstiftend, dann handelt es sich um Katzensgold – lass dich nicht täuschen.

Garab Dorjes dritte Aussage lautet: Mit klarem Vertrauen in die Befreiung fortfahren (*Entspannt in unveränderlicher Freiheit*). Wenn du kein existenzielles Bedürfnis nach Subjekt- oder Objekterscheinungen hast, wenn du frei bist von der Täuschung ein menschliches Wesen zu sein, dann entsteht alles ungehindert und verschwindet sogleich von selbst. Die Befreiung des 'Objekts' ist die Befreiung des Gewahrseins von der letzten Patina aus Grünspan. Strahlendes und erhellendes Gewahrsein offenbart dieses Ganze, dieses Jetzt. Keine Erscheinung kann diesem Spiegel-Geist etwas hinzufügen oder wegnehmen. Der immer freie, per se befreite Spiegel ist gegenwärtig in der Selbstbefreiung der in ihm auftauchenden Reflexionen. Das entstehende Vertrauen ist nicht das des Egos, es ist keine persönliche Eigenschaft. Es ist das Vertrauen, die Gelassenheit, die Ausgeglichenheit ohne die Verblendung einer Dualität von Selbst und Anderen.

Dieser Pfad ist als die untrennbare Triade des Gewahrseins lebendig und gegenwärtig: Offenheit, Klarheit und allesdurchdringende Unmittelbarkeit. Jede einzelne Blüte/jeder bestimmte Moment befindet sich immer innerhalb des vom ungreifbaren Grund nicht getrennten strahlenden Feldes nicht-dualer Enthüllung.

Das Resultat ist die Verwirklichung des Potentials, die unveränderliche Präsenz der drei Seinsweisen des Buddha: Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya. Der Dharmakaya ist die Untrennbarkeit der Sphäre aller Phänomene (Dharmadhatu) und des Gewahrseins (Vidya, Rigpa). Obwohl er nicht sichtbar ist, ist er niemals verborgen. Seine Entfaltung ist der Sambhogakaya – die strahlende Form der Präsenz des Buddha, der in jeglicher auftauchenden Erscheinungen kundtut, dass wir Zugang dazu haben. Dies ist eine Einladung zum Genuss. Das Licht des Sambhogakaya manifestiert sich weiter als die spezifisch sichtbaren Formen des Buddha, der jeweils so erscheint, wie es notwendig ist. Dies ist der Nirmanakaya, dem wir in Gegenwart des Gurus begegnen, der, kein in Samsara umherirrendes fühlendes Wesen ist – ganz gleich, wie sie/er sich zeigt.

Auch wenn dies weit entfernt von dem zu sein scheint, wofür du dich gerade hältst, gibt es keinen Grund zur Sorge oder Verunsicherung. Selbstzweifel kommen und gehen – sie haben keinen inhärenten Wahrheitsgehalt. Deine eigenen Überzeugungen verleihen solchen Gedanken und Gefühlen Macht. Löse deine Identifikation mit den aufkommenden Vorstellungen, die in deinem Geist entstehen und vergehen, denn sie werden dich irreführen. Entspanne, lass los, öffne dich und schaue. Das genügt. Das ist alles.

James Low, 2020

Deutsche Übersetzung von Lea Pabst, Dezember 2024