

5. Oktober 2023

Liebe Dharma-Freunde

Dies ist ein kurzes Update zu meiner Krebskarriere. Vor einem Monat habe ich siebenunddreißig Sitzungen der Strahlentherapie hinter mich gebracht und dabei eine weite Bandbreite von Nebenwirkungen erfahren: Kopfschmerzen, schwere Müdigkeit, schmerzende Gelenke, Schlaflosigkeit und so weiter. Man hat mir gesagt, dass sie bald abklingen sollten.

Ich bin sehr dankbar für all die Nachrichten mit guten Wünschen, die mir geschickt wurden. Diese freundlichen Gedanken für mein Wohlergehen haben viele von euch auch dazu veranlasst, Praktiken wie Urygen Menla Medizinbuddha, die Visualisierung von Padmasambhava und das Sieben-Zeilen-Gebet zu praktizieren. Diese Praktiken mit der Absicht auszuführen, all jenen zu helfen, die krank sind und von Ungleichgewichten der fünf Elemente geplagt werden, ist ein kraftvoller Aspekt der von uns eingegangenen Verpflichtung, für das Erwachen aller zu wirken.

Die Wurzel allen Leidens ist die Ignoranz in Bezug auf die Wahrheit unserer Situation. Wenn wir uns dieser nicht gewahr sind, nähren wir unweigerlich die drei plagenden Gifte: mentale Dunkelheit bzw. mangelnde Klarheit, Verlangen und Abneigung. Sobald wir beginnen zu erkennen, wie leicht wir uns von diesen giftigen Verzerrungen anstecken lassen, können wir diesen Kummer nutzen, um unseren Wunsch zu verstärken, alle Wesen aus deren Bann zu befreien.

Dieser Strom des Mitgefühls muss von einem Strom der Weisheit begleitet werden, der aus dem Erkennen hervorgeht, dass alle Phänomene keine innewohnende Existenz haben, ob sie nun das Selbst oder das Andere zu sein scheinen. Die leere, illusorische Natur aller Erfahrungen zu sehen, ermöglicht es uns, wie in einem Traum zum Wohle anderer zu wirken – auf das Leiden einzugehen, ohne es zu verdinglichen.

Dies verweist auf die Wichtigkeit, sich der Praxis des *Guru-Yoga des Weißen A* zuzuwenden. Wenn wir uns auf die verschiedenen Symptome der Toxizität der drei Gifte als reale, uns verfolgende Entitäten konzentrieren, dann verstärkt dies lediglich die Täuschungen der Dualität: „Das geschieht mir.“ Wenn wir uns jedoch für unseren innewohnenden, offenen Grund öffnen, indem wir den *Guru-Yoga des Weißen A* als Mittel zur Befreiung von allen dualistischen Identifikationen anwenden, finden wir uns selbst als die Integrität unserer drei Aspekte. Diese Aspekte: ungreifbare Offenheit, ungreifbare Leuchtkraft oder Klarheit und ungreifbarer ko-emergenter Ausdruck, sind untrennbar.

Indem wir in der Bewusstheit der ungreifbaren ungeborenen Offenheit ruhen, befinden wir uns im unveränderlichen Hier und Jetzt. Dies ist *Dharmadhatu*, der Ort der unendlichen Gastfreundschaft – der einzige Ort, an dem Ereignisse tatsächlich erscheinen. Hier erscheint die Vergangenheit, hier erscheint die Zukunft, hier erscheint alles, was wir uns als gegenwärtig vorstellen. Dieses unveränderliche Hier und Jetzt ist immer verfügbar, wenn wir uns dafür öffnen.

Wenn also Symptome wie Schmerzen, Irritationen, Hoffnungen und Befürchtungen, Ängste und Erschöpfung aufkommen, besteht unsere Praxis darin, das, was kommt, kommen, und das, was geht, gehen zu lassen. Wir haben viele Gewohnheiten und Tendenzen der Verstrickung und so wird dieses Hineingezogenwerden in den Fluss der verdinglichten Erfahrung immer wieder passieren. Doch wenn wir dies nicht als ‚Fehler‘ brandmarken, können wir beginnen zu erkennen, dass solche Erfahrungen keine innewohnende Existenz haben. Allmählich nimmt die Gewohnheit ab, Erfahrungen zu selektieren, zu organisieren und zu erklären, und es entsteht die Klarheit, dass ‚meine Erfahrung‘, oder, ‚diese Erfahrungen, die für mich oder als ich erstehen‘, mich nicht definieren. Wir bleiben offen und unverändert als jene verschiedenen Muster, von denen ein jedes das Potential hat, als ‚Ich‘ betrachtet zu werden, die hervortreten und von selbst vergehen. Die Offenheit der Bewusstheit ist untrennbar von der unaufhörlichen Schau der selbst-erstehenden und selbst-verschwindenden Erfahrung.

Ohne zu blockieren, was auch immer hervortritt, ganz gleich wie negativ oder selbstkritisch, wird jedes Erstehen von selbst frei – und das schließt alle Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und so weiter ein, die unser Gefühl des Existierens als ein getrenntes Selbst ausmachen. Unser offener Grund ist ungreifbar, und da wir dies sehen, ist die Klarheit, dass alles Entstehen innerhalb der Offenheit ungeboren ist, manifest und zugleich ungreifbar.

Wenn wir von dieser kurzen Guru-Yoga-Praxis viele Male am Tag Gebrauch machen, können wir, indem wir unseren Sinn für Offenheit auffrischen, alles Geschehende als immer schon untrennbar mit Offenheit verbunden erkennen – ob es nun als scheinbar ‚innere‘ Gedanken, Gefühle, Erinnerungen usw. ersteht, oder als scheinbar ‚äußere‘ Bäume, Menschen, Häuser usw. Auf diese Weise sind wir nicht durch die verschiedenen illusorischen Formen, die kommen und gehen, eingeschränkt. Wir nehmen am nicht-dualen Dialog teil, der mit den sich wandelnden Mustern des Feldes, in dem wir uns befinden, ko-emergent – gemeinsam erstehend – ist. Wir gehen nicht von „ich, mich, mein“ aus, sondern von unserer eigenen, ungreifbaren Offenheit, die frei von einer fixierten Identität ist.

Unsere Offenheit, Klarheit und Teilnahme sind weder drei getrennte Aspekte noch eine einheitliche Tatsache. Es ist entscheidend wichtig, nicht zu versuchen, das Geheimnis der Gegenwärtigkeit mit den Haken vertrauter Konzepte einzufangen. Entspannen, loslassen, vertrauen, öffnen – alles ist gut.

Wenn wir uns dann im Bett liegend wiederfinden und keine Energie haben, uns zu bewegen, ist das keine Einschränkung mehr, sondern dient dazu, die volle Bewusstheit der unaussprechlichen Freiheit zu ermöglichen: Freiheit von Existenz und Nichtexistenz; Freiheit von getrennter Identität; Freiheit als einfache Präsenz; Freiheit, in Präsenz zu verweilen, die bar jeder Verstrickung ist; Freiheit innerhalb der Leuchtkraft des Geschehens.

Wenn wir jedoch in der dualistischen Spannung verharren, können wir uns weder für das Offene öffnen noch die Leuchtkraft oder Unfassbarkeit der Erfahrung genießen. Dann konzentrieren wir uns auf die Erfahrung, ein ‚Jemand‘ zu sein, der mit anderen ‚Jemanden‘ kommuniziert, sowie auf die Organisation der verschiedenen hervortretenden ‚Etwasse‘ in Muster von ‚etwas‘, das wir kennen. Wenn wir in diesem kleinen Kraftfeld der Verdinglichung und Identifikation leben, sind wir hierdurch von unserem eigenen, stets offenen Grund abgeschnitten. Deshalb ist es entscheidend wichtig, dass wir uns für das Offene öffnen und den Fehler des Versuchs vermeiden, uns aus Samsara herauszudenken.

Wenn wir unsere Praxis aufrechterhalten, nähren wir das Lebensblut unserer lose gewebten Sangha. Auch wenn ich eine Zeit lang nicht erreichbar war, habe ich euch alle in meiner Praxis behalten.

Mit Liebe und herzlichen Grüßen

James

*Aus dem Englischen von Robert Jaroslowski, Sölden am 10.10.2023, mit Dank an Karin Jaroslowski für die Korrekturlesung.*