

# simply being

## DZOGCHEN TEIL VII

**James Low Seminar  
Offenbach, Germany  
6 - 7 Mai 1995**

**Deutsche übersetzung vorbei Dr. Annemarie Dross**

*Reproduced with kind permission of "Verein für buddhistische Forschung und tibetische Kultur gem. e.V."*

*Anyone who is interested is welcome to read these transcripts but in order to bathe in the living stream of the dzogchen lineages it is important to make steps to gain transmission.*

*According to the tradition it is unhelpful to use the teachings for selfish purposes.*



Wir beginnen mit 10 Minuten stillem Sitzen.

Stille

Das Thema dieses Wochenendes ist Dzogchen. Wir werden zuerst den Kontext des Nyingma-Systems besprechen. Das ist eine Unterstützung für Dzogchen.

Gemäß der Sicht des Dzogchen ist unser Geist - der Zustand des Bewußtseins, aus dem Erfahrungen entstehen - ungeboren. Die Praxis des Dzogchen besteht darin, diesen ungeborenen Zustand des Geistes zu erkennen und einen Weg zu finden, darin zu verweilen, während er sich offenbart. Dazu ist eine Erfahrung dieses Zustandes unerlässlich. Eine derartige Erfahrung werden wir durch Praxis zu gewinnen versuchen.

Dabei helfen uns bestimmte Methoden. Doch diese Erfahrung kann - aufgrund gewohnheitsmäßiger, verwirrender Gedanken - leicht wieder verloren werden.

Es läßt sich mit Zuständen des Wahnsinns, Rausches - sei es Trunkenheit oder der Einfluß von Halluzinogenen - oder mit Fieber vergleichen. Wahrscheinlich haben Sie schon einmal im Fieber vernebelte Gedanken und fast ununterbrochene Träume erlebt. Ab und zu weckt Sie jemand, um Ihnen etwas zu Trinken zu bringen, und sofort dämmern Sie wieder weg.

Aus Perspektive des Dzogchens entspricht unsere gewöhnliche Verfassung der eines Fiebertraums. Als befände sich in unserem Wesen eine Störung oder ein Fremdkörper, kämpft unser Körper mittels des Immunsystems, um ihn zu besiegen. Dabei entwickelt er Hitze.

Ein Virus namens Ignoranz ist in unsere Bewußtheit gedrungen. Er hat 5 Gifte mitgebracht: Dummheit, Zorn, Begehren, Eifersucht und Neid. Diese Gifte kochen in uns, Fieber entsteht. Es läßt uns halluzinieren und verzerrt wahrnehmen läßt.

Während der Meditations-Praxis gewinnen wir ab und zu für einen Augenblick Klarheit, der uns von der Illusion befreit. Doch die Macht der Gifte holt uns schnell wieder ein. Diese Augenblicke der Klarheit durch Meditation dauern nicht an, da der Ort, an dem sie auftreten, vom Fieber gebeutelt wird. Wir sind bereits schwer gestört.

Wir können dem auf zwei Arten begegnen. Eine davon besteht im Verstärken der Kraft unserer Meditations-Praxis. Das entspricht der Einnahme von Medizin und senkt das Fieber. Doch sollten wir auch auf unser Verhalten in der Welt achten. Unsere Handlungen sollten die 5 Giften nicht noch mehr erhitzen. Man gibt Fiebernden ja auch kein schweres Essen, das die Hitze steigern würde, sondern leichte Nahrung.

In seiner ersten Lehrrede sprach der Buddha über die Vier Edlen Wahrheiten. In der vierten - der Wahrheit von der Beendigung des Leides - sprach er über den Edlen Achtfachen Pfad. Dieser beginnt mit unserem Verhalten in der Welt, der angemessenen Sicht. Es handelt vom korrekten Umgang mit Anderen. Er fährt fort mit:

- Rechtem Lebenserwerb - der richtigen Berufswahl,
- Rechtem Verhalten - angemessenem Verhalten Anderen gegenüber und
- Rechter Moral.

Am Anfang konzentriert er sich stark auf das Rechte Handeln in der Welt. Rechte Meditation steht an letzter Stelle.

Indem wir unser Handeln kontrollieren, wechseln wir von einer scharfen, würzigen Ernährung - die das Fieber steigert - zu einer vorsichtigen Diät - die das Fieber senkt.

Eine meiner derzeitigen Patientinnen hat lange Zeit Drogen - vorwiegend Cannabis und Kokain - konsumiert. Sie hat eine starke Verbindung zu Indien, hat lange dort gelebt und Freunde, die oft hinfahren. Eine hatte 3 Monate in einem Hindu-Ashram verbracht, wo sie Yoga praktizierte. Nachdem sie zurück kam, nahm sie wieder Kokain. Sie freute sich, daß das Yoga ihren Körper so gereinigt hatte, daß sie die Qualität des Kokains jetzt erst richtig genießen konnte.

Dieses Beispiel zeigt, daß der Fokus dieses Menschen auf Spannung und außergewöhnlichen Erlebnissen liegt. Der andere Aspekt ist ... zwischen beiden besteht immer Spannung, sie lassen sich nicht integrieren.

Unser Leben im Westen, das aus intensiver Berufstätigkeit und komplexem gesellschaftlichem Leben besteht, ist glücklicherweise spannend. Gleichzeitig versuchen wir zu meditieren, um all das zu beruhigen. Von daher ist es leicht, in eine ähnlich entgegengesetzte Bewegung zu geraten. Eins widerspricht dem Anderen. Mal ist die Welt das Gift, gegen das ich den Dharma als Gegenmittel anwende, dann wird der Dharma zum Gift, gegen den ich die Welt einsetze. Es wechselt ständig.

Aus der Dzogchen-Sicht beginnen wir mit der Einstellung, daß unsere eigentliche Natur sehr offen und sehr entspannt ist. Diese ungeborene Bewußtheit steht in nicht-dualer Beziehung zu allem, was er scheint. Es ist ein integrierter Augenblick des Werdens, anstelle einer Beziehung, in der sich eines relativ zum anderen verhält. Gemäß dieser Sicht sind wir offen, entspannt und in der Gegenwart.

Deshalb müssen wir uns fragen, was sich dieser Erfahrung in den Weg stellt. Hauptsächlich scheint es eine Art Festigkeit zu sein, die Konkretheit unseres Körpers, unserer Rede und unseres Geistes. Diese Festigkeit erzeugt Sorge hinsichtlich des nächsten Tages, der Gesundheit, der Anerkennung Anderer, der Sicherheit des Arbeitsplatzes oder des Wetters. Derartige Bedenken entstehen durch den Wunsch nach einem bestimmten Muster - der Sorge, bekomme ich was ich will?

Auch Depression behindert Entspannung. Wir verlieren Energie und Hoffnung, verschließen uns der Welt, ziehen uns in uns selbst zurück und fallen in ein Loch.

Darüber hinaus können wir uns durch Besessenheit jeglicher Art auf den Versuch fixieren, eine bestimmte Situation zu schaffen. Diese Zwanghaftigkeit kann sich auch auf Weltverbesserung beziehen.

Zum Beispiel gibt es in den USA viele Menschen, die von der Frage besessen sind, wer J.F. Kennedy erschossen hat. Es gibt Zeitschriften, sich regelmäßig treffende Clubs und jährliche Konferenzen, die dem nachgehen. "Wüßten wir sicher, wer ihn erschossen hat, könnten wir uns entspannen, denn es gäbe eine wichtige Frage weniger auf der Welt".

Genauso fragen Menschen, was mit Hitler nach seinem Tod geschah. Es bestehen riesige Studiengruppen, die sich mit dem Verbleib von Hitlers Leiche beschäftigen. In Rußland fand man kürzlich einen Zahn Hitlers. Wahrscheinlich wird ein Stupa - wie für Buddhas Zahn - gebaut, zu dem man pilgert.

Es ist leicht, sich von etwas gefangen nehmen zu lassen, darüber zu grübeln und zu glauben, "wüßte ich doch nur die Antwort, hätte ich keine Probleme mehr". Menschen kommen zur Therapie, "warum hat meine Mutter mich nicht geliebt?". Eine andere zwanghafte Frage lautet, "warum bin ich nicht glücklich?". Zwanghaftigkeit ist vorwiegend eine Frage des Wissens. Wir stellen uns vor, daß durch richtiges Wissen, alle Probleme aus unserem Leben verschwinden würden.

Manche meiner Patienten leiden darunter, niemals sicher zu sein, ob die Külschranktür geschlossen, der Wasserhahn zuge dreht ist oder die Haustür abgeschlossen ist. Sie schließen ab - gehen fort - kommen wieder ... nie sind sie sich wirklich sicher.

Solchem Denken liegt der Wunsch zugrunde, die Welt zu kontrollieren. Das versuchen Sie durch eine Beziehung zwischen Ihrem Wissen und den sich wiederholenden Gedanken, die Sie in Ihren Geist bringen, und der Form der Welt. Das bedeutet nicht, das wir Wissen nicht dazu verwenden sollten, uns

sicher zu fühlen. Ich sollte mich gewiß erinnern, daß in Deutschland Autos auf einer anderen Straßenseite als in England fahren und beim Überqueren der Straße in die entsprechende Richtung schauen. Dieses Wissen ist wichtig. Doch unterliegt man der Vorstellung, "ausreichendes Wissen schützt mich, führt das aus der Mitte ins Extrem".

Entspannung kann auch Schuld zum Opfer fallen. Schuld kann eine Art Zwang sein, die durch ein Ereignis ausgelöst wurde, zu dem man immer wieder zurückkehrt, und ihn als Mittel benutzt, sich schlecht zu fühlen. Schuld schränkt unsere Möglichkeiten in Gegenwart und Zukunft ein. Auf recht unbewußter Ebene glauben wir, "ich bin kein guter Mensch, ich habe kein Recht auf Annehmlichkeiten". So treffen wir Entscheidungen, die uns nicht ausfüllen und unglücklich machen.

All diese Faktoren entfernen uns von der Möglichkeit entspannt und offen zu sein. Anstatt sich der Welt, wie sie sich darstellt, zu öffnen, lassen wir uns von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen überwältigen. Diese fungieren als Filter und behindern unsere Antwortbereitschaft. Aufgrund von Anhaftung wollen wir bestimmte Gedanken, Gefühle und Empfindungen erhalten oder loswerden.

Ein Schlüsselbegriff des Dzogchen, den Sie in vielen Texten finden, ist die Idee, daß was auch immer kommt, kommt und was auch immer geht, geht. Das ist mit "entspannt und offen sein" gemeint. Es hat nichts mit "cool sein" zu tun, cool im Sinne der reichen jungen Leute, die in Barbados oder Goa herumhängen, konsumieren, was sie wollen, Taxi fahren, wenn sie müde sind und in ihren Armani-Klamotten einfach gut aussehen. Damit hat das nichts zu tun. Solche Situation hängen von bestimmten Bedingungen ab. Man muß jung, schön und gesund sein und reiche Eltern haben. Aus buddhistischer Perspektive bezeichnen wir das Auftreten bestimmter Bedingungen als abhängig von früher erzeugtem Karma. Nehmen wir an, einer der schönen jungen Leute in Goa fährt nachts - stoned bis zum Anschlag - auf dem Moped nach Hause, stürzt und fällt mit dem Gesicht in Kies. Die Haut wird abgeschürft und er bricht sich einige Knochen. Nachdem er

Opfer einer dilettantischen Plastischen Chirurgie im Kreiskrankenhaus von Mapsa geworden ist, sieht er weniger cool aus. Zwischen den anderen schönen jungen Leuten macht dieser Mensch mit seinem zerschundenen Gesicht, aufgerissen und voller schlimmer Narbenbildungen die Erfahrung, die der Buddhismus im Zusammenhang mit dem Götterhimmel beschreibt. Nachdem sich der Gott während seines langes Lebens an einem Ort endloser Freude aufgehalten hat, beginnt - 7 Tage bevor sein gutes Karma völlig verbraucht ist - sein Körper zu stinken. Seine Blumengirlanden verrotten und Andere behandeln ihn, als sei er mit Hundekacke bedeckt. So erlebt er sehr viel Schmerz und Leid.

Man hängt leicht an Glück, wenn das Leben angenehm verläuft, ohne sich der Anhaftung bewußt zu sein. Es scheint so selbstverständlich. Es wird

aufrechterhalten, indem wir ausschließlich Entscheidungen treffen, die die angenehme Situation, die uns umgibt und uns glücklich macht, erhalten. Wir manipulieren subtil oder unbewußt unsere Umwelt, um unser gutes Gefühl beizubehalten. Unter Spannung zielen unsere Entscheidungen oft darauf ab, an bestimmten Gedankenmustern festzuhalten.

Ein Beispiel: Ich habe kürzlich einen meiner Jobs - das Lehren an der Londoner Universität - aufgegeben. Das tat ich, da das von mir entworfene Lehrprogramm von meinen Kollegen nicht unterstützt wurde. Da ich ihre Vorstellungen nicht teilte, wollte ich nicht bleiben, um zu lehren, was sie wollten. Doch um meinen Unterricht mit den Studenten zu einem sinnvollen Ende zu bringen, lehre ich dort bis zum Ende des Sommer-Semesters. Sehe ich mittwochs im Institut irgend etwas, das ich nicht mag, denke ich, "was ein Glück, daß ich hier verschwinde". Sehe ich etwas, was ich mag, werde ich traurig und denke, "schade, hier habe ich gute Zeiten erlebt, es ist ja doch ganz nett hier und die Bibliothek ist gut ...".

Wir sehen, wie - gemäß bestimmter Ursachen und Bedingungen - entsprechende Gedanken im Geist entstehen, die entsprechende Gefühle hervorrufen. Es geht auf und ab, wie auf einer Achterbahn.

- Im Sinne der atem-konzentrierten Samatha-Meditation versucht man den Geist zu beruhigen und sich durch derartige Gedanken nicht stören zu lassen.
- Im Sinne tantrischer Praxis nimmt man sowohl negative als auch positive Gedanken als das Erscheinen von Guru Rinpoche's Geist wahr.
- Im Sinne von Dzogchen bemerkt man Auftreten und Verschwinden eines glücklichen Gedankens, "oh, ein glücklicher Gedanke erscheint ... und geht ...". Das Gleiche geschieht mit unglücklichen Gedanken.

Da wir von Ursachen und Bedingungen abhängen, tauchen Gedanken weiterhin auf. Doch läßt man sich von glücklichen nicht mehr glücklich machen und von unglücklichen nicht mehr unglücklich machen. Es geht nicht darum, uns von der Welt gar nicht mehr berühren zu lassen. Wir begeben uns nicht in die vollständig abgekühlte, spaced-out Haltung mancher Buddha-Darstellungen des Theravada. Wir wandeln nicht völlig losgelöst umher. Berührt uns die Welt nicht, können wir auch kein Mitgefühl praktizieren. Indem wir auf die Welt reagieren, ist der Ort der Bewußtheit - Erscheinungen wahrzunehmen uns darin zu verlieren - kein destillierter, abstrakter und intellektueller Bezugspunkt. Es ist nicht wie das kartesianische Cogito eine Art reines Licht, das die Welt aus harmonisierender Distanz wahrnimmt.

Im Buddhismus beziehen sich viele Worte auf Licht und ähneln von daher manchen Metaphern und Bildern von Descartes, Pascal. Letztere führen zur Modernen Wissenschaft und schauen sozusagen aus abgekühlter, positivistischer Beobachterposition distanziert auf Phänomene.



Dzogchen ist davon ziemlich verschieden, wo es mehr um Energie, als um die kühle Distanz des Lichtes geht. Licht bedeutet hier keine Beleuchtung, sondern die energetische Strahlung der Sonne. Sämtliche Gedanken werden als die energetische Strahlung offener Bewußtheit betrachtet. Das Illuminierende ist kein Cogito und keine Intelligenz innerhalb des Kopfes, sei es im Gehirn oder im Herzen - oder wo auch immer man es sich vorstellt. Es ist kein Punkt, der sich ausbreitet. Vielmehr findet in der Totalität oder Unendlichkeit der Wechselwirkung von Welt und unserer Situation eine Offenbarung aus der Raumhaftigkeit heraus statt. Diese Offenbarung bezieht sich nicht auf "Ich und die Welt" oder "die Welt und Ich" - sie ist nicht dualistisch - sondern ein unendlicher und fortwährender Prozeß der Entstehung.

Das führt uns zu einem schon öfter behandelten Punkt zurück, zu der Art wie wir uns "ein-welten", wie wir Teil der Welt sind. Steige ich aus der U-Bahn und betrete das Gebäude der Westminster Universität, erscheint die Universität als fester Ort und ist doch ein Moment meiner Erfahrung. In der Dzogchen-Sicht erscheinen Subjekt- und Objekt-Erfahrung gemeinsam in der offenen Dimension des Seins. Verfügen wir über Praxis-Erfahrung, kennen wir die Natur von Vergänglichkeit. Sähe ich jedes Mal, wenn ich die Westminster Universität betrete, mit frischen Augen könnte ich ständig Neues wahrnehmen. Es wäre niemals dasselbe. Ersetze ich jedoch phänomenologische Bewußtheit durch einen Namen wie "Westminster Universität", brauche ich nicht mehr hinzuschauen, sondern gehe davon aus, daß sie existiert. Dann lebe ich einer Welt toter Annahmen, die recht gut zu dem Existierenden passen. So kann ich in meine eigenen Gedanken verunken herumlaufen und gelegentlich mit Dingen zusammenstoßen. Also, ich steige aus der U-Bahn - die Treppe hinauf - einen Weg entlang - über einen Sportplatz, wo Rugby und Football gespielt wird - gelange über ein paar Stufen zu einem Parkplatz - und vor mir liegt die Westminster-Universität. Bliebe ich dabei offen und bewußt, wären alle Erscheinungen Offenbarungen: die Empfindung meiner Füße auf dem Weg, Vogelgezwitscher in den Bäumen, vorbeifahrende Züge, entferntes Autohupen, Wolken - alles. Ich befinde mich in einem glühenden Ozean von Empfindungen, Gedanken und Erinnerungen. Daraus entsteht eine Form. Während ich mich darauf zubewege, verändern sich die Farben. Eine Wolke schiebt sich vor die Sonne und die Farbe des Gebäudes verändert sich von weiß zu grau. Jemand öffnet ein Fenster, und ich bin geblendet, verschiedene Töne erklingen - die ganze Welt ist lebendig und bewegt sich. Gehe ich auf das Gebäude zu, und überlege mir den Inhalt meiner Vorlesung oder frage mich, "warum verlasse ich diesen Ort ausgerechnet im Sommer? Es ist so schön hier, die Vöglein zwitschern ... sollte ich vielleicht zurückkehren?", trenne ich mich gedanklich vom Gebäude und vom Tag.

Dzogchen handelt immer vom Versuch, sich in die Gegenwart zu entspannen. Nicht die Gegenwart der Welt oder Gegenwart auf der Welt, sondern Gegenwart in und durch die Welt. Man ist versunken im Ozean des Werdens, der sich in endloser Komplexität offenbart. Wir versuchen Dzogchen in der Welt als Teil von ihr zu praktizieren.

Pause

## DIE 5 ELEMENTE

Ausschlaggebend für den Erhalt von Bewußtheit, die man durch die verschiedenen Störungen nicht verlieren will, sind zwei Aufgaben:

- die Stärkung unserer Bewußtheit durch verschiedene Arten der Meditation,
- die Fähigkeit, sich durch die Umwelt weniger ablenken zu lassen.

Wir haben festgestellt, daß die Hinayana-Tradition Störungen durch Vermeidung der Störfaktoren reduziert.

In der Mahayana-Tradition bemühen wir uns - mittels der Sicht von Weisheit und Mitgefühl - alle Lebewesen als unsere früheren Mütter zu erkennen. Indem wir so Mitgefühl für sie empfinden, minimieren wir die Störungen, die sie durch Anziehung oder Abneigung in unserem Leben verursachen.

Im Tantra schließen wir die ganze Welt als Aspekt des Mandala ein.  
 Alle Form ist der Körper des Guru oder der Gottheit,  
 alle Rede ist das Mantra des Guru oder der Gottheit,  
 alle Gedanken sind die Gedanken des Guru oder der Gottheit.

All diese Methoden sind gewissermaßen intentional.

Im 1. Fall beabsichtigen wir das Vermeiden schwieriger, provozierender Situationen.

Im 2. und 3. Fall beabsichtigen wir die Welt in einem neuen Licht zu sehen. Wir verschieben unsere gewöhnliche Wahrnehmung durch eine neue Sicht.

Im Dzogchen beabsichtigen wir eine beständige, nahtlose, ökologische Anpassung. Wir bemühen uns um größtmöglichen Kontakt zur Umwelt. Es läßt sich nicht als mimetisch bezeichnen, da wir nichts "da draußen" kopieren oder ihm gleichen wollen. Vielmehr passen wir uns auf gegensätzliche Weise an. Ich werde später näher darauf eingehen.

Ein Beispiel: Wird es an Sommernachmittagen sehr warm, werden wir schläfrig. In heißen Ländern, wo man dem größere Aufmerksamkeit widmet, wird alles und alle schläfrig. Deshalb ist es sinnvoll, zu dieser Zeit eine



"schläfrige" Meditation zu machen. Reist ein disziplinierter Deutscher im Sommer nach Indien, nimmt er sich vielleicht vor, um halb acht aufzustehen, und seine Niederwerfungen nachmittags zu machen, weil es dann friedlich ist und sich kaum jemand im Tempel aufhält. Sie werden feststellen, daß Sie dem zuwiderhandeln, was die Umgebung Ihnen rät. Zu dieser Jahreszeit ist es am frühen Morgen am kühnsten. Insofern ist es sinnvoll, vielleicht um drei Uhr aufzustehen, Niederwerfungen von 4 - 7 Uhr zu machen, sich anschließend auszuruhen und nachmittags zu schlafen. Obwohl sich das Klima in Europa ändert, gibt es keine traditionelle Siesta, wie in mediterranen Ländern. Je weiter sich multinationale Konzerne nach Portugal, Spanien und Süditalien ausbreiten, desto mehr Menschen geben die Siesta auf und arbeiten durch.

Daran erkennen wir, wie Menschen sich an Denkstrukturen anpassen. Der internationale Kapitalismus erfordert, daß computerisierte Zeitplanungen sich überall gleichen. So verlieren Menschen den Kontakt zu ihrem Körper und dadurch zur äußeren Umgebung. Ein klimatisiertes Büro verändert, was auf der Straße vor sich geht.

Das ist ein allgemeines Beispiel, wie sich unsere westliche Kultur der Kontrolle verschrieben hat. Wir wollen Natur kontrollieren und erfinden Mittel, die Umwelt zu verändern, anstatt darin und uns ihrer bewußt zu sein. Das bedeutet nicht, daß wir keinen Gebrauch von Wissenschaft und Technik, und daraus resultierenden Annehmlichkeiten und Vorteilen, machen sollten. Gefährlich ist nur, sich zu sehr auf Kontrolle einzulassen und zu erwarten, dadurch einen stabilen Zustand, der alles Leid eliminiert, zu erreichen.

Ein Teil des christlichen Erbes besteht darin, Menschen als von der Welt getrennt zu begreifen. Sie wurden von Gott als etwas Besonderes erschaffen und mit besonderen Rechten, die Welt zu regieren und zu kontrollieren und für ihre Zwecke zu verwenden, ausgestattet.

## DIE 5 ELEMENTE

Laut tibetischer Tradition ist unsere Existenz in der Welt die Existenz der Welt durch Natur der 5 Elemente. Die 5 Elemente wirken auf vielen verschiedenen Ebenen. Diese reichen von sehr groben - substantiellen - zu äußerst feinen Ebenen.

Das 1. Element ist Raum. Es ist das grundlegendste, da ohne Raum nichts anderes erscheinen, existieren oder sich bewegen kann. Raum ist die Domäne von Offenheit und Möglichkeit. In der reinsten Form verfügt es über keinen Ort und somit über

keine Richtungen. Auch innerhalb moderner Wissenschaft, die von Astronomie und die Physik der Entstehung des Universums und dessen

Ausdehnung handelt, bemüht man sich um einen Begriff von Raum, der so offen ist wie Raum.

Wie können wir uns die Unendlichkeit des Universums vorstellen? Fragte ich Sie, wie weit es von hier bis Düsseldorf ist, hätten Sie eine Vorstellung, da es "hier" und "Düsseldorf" gibt. Auf die Frage der Entfernung zwischen Erde und Sonne, gibt es eine wissenschaftliche Antwort. Denken wir aber über Raum nach, der keinen Punkt, wo man beginnen könnte, enthält, kann unser Geist nichts damit anfangen.

Von daher existieren eigentlich zwei Arten von Raum:

- unendlicher Raum und
- verhältnismäßiger Raum.

Meistens beschäftigen wir uns mit verhältnismäßigem Raum. Zum Beispiel sagen wir, "enge mich nicht ein, ich brauche Raum". Unendlicher Raum ist wie unendliche Zeit. Im Dharma bedeutet unendliche Zeit, die Zeit, die außerhalb der 3 Zeiten immer gegenwärtig ist. Örtlicher Raum entspricht den 3 Zeiten. Er ist immer eine Bewegung zwischen 2 Punkten, eins bezieht sich immer auf das andere.

Der größte Teil unseres Lebens spielt sich in bezugs-abhängigem Raum ab. Ich sitze hier, gehe nach dort, schaue von hier zu Ihnen.

Band 2 Seite A

Unterhalten Sie sich in Paaren darüber, ob Sie mit den Begriffen "unendlicher und verhältnismäßiger Raum" irgendwelche Erlebnisse verbinden - vielleicht als Kind am Strand oder beim Anblick eines Sonnenuntergangs. Auch wenn man einem fliegenden Vogel nachschaut, kann sich ein allumfassendes Gefühl einstellen. Oft handelt es sich um ein raumhaftes Erlebnisse, in dem das Selbst nicht durch Vorstellung von Ort und Entfernung von der Welt abgeschnitten ist. Es ist eins. Finden heraus, ob Sie beide Konzepte von Raum unterschiedlich erlebt haben.

Diskussion

Frage: Können Sie es an einem weiteren Beispiel erklären?

Antwort: Ich erinnere mich als Kind einen Hügel erklommen zu haben. Beim Aufstieg sah ich den Gipfel des Hügels vor mir. Es gab mich, einen Hügel und die Bewegung aufwärts. Ich rannte mit meinem Bruder wieder hinunter. Mein Bruder boxte mich, ich wurde sehr wütend, und wir kamen vom Pfad ab. Als ich ihm nachjagte, wurde ich so schnell, daß ich nicht mehr anhalten konnte.

Meine Beine waren flüssig geworden, und ich wurde immer schneller, während ich einen sehr steilen Pfad hinunter stolperte. Ich war irgendwie woanders, außerhalb meines Körpers und die ganze Welt bewegte sich mit mir. Das Denken geht in den Körper, der zur ganzen Welt wird. Ich hatte keinerlei Empfindung von Raum. Ich war vollständig in diesem Moment. Viel später fand ich mich am Fuß des Hügels wieder. Es war kein völlig unendliches, doch ein sehr andersartiges, Erlebnis. Anders als beim Aufstieg, als ich einen Fuß vor den anderen setzte und mich langsam dem Gipfel zu näherte. Ich war nicht mehr auf etwas anderes bezogen, sondern innerhalb der Bewegung von etwas.

Ein anderes Beispiel ist ein Adler, der auf einem warmen Luftstrom gleitet. Folgen Sie ihm mit den Augen bis zu dem Punkt, da er verschwindet, stellt sich eine ähnliche Erfahrung ein. Dasgleiche kann durch einen wegfliegenden Luftballon geschehen. Stellen Sie sich das Gesicht eines Kindes vor, das ihm nachschaut. Es öffnet sich der Ausdehnung.

Teilnehmer: .. oder beim Feuerwerk ...

Das Raum-Element ist die Grundlage aller Erscheinungen, einschließlich unserer selbst und aller äußeren Objekte.

Darüber hinaus bewegen sich die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft in uns. Doch in solchen Momenten ist unsere Aufmerksamkeit auf das Raum-Element draußen gerichtet. Indem wir uns entspannen und uns auf das äußere Raum-Element konzentrieren, verschmelzen wir mit dem inneren Raum-Element. Verbinden sich das äußere und das innere Raum-Element geraten wir außer uns.

Man kann es auch durch Sex erleben. Lernt man einen Menschen kennen, ist er fremd und scheint "als Materieklumpen da drüben" zu existieren. Beim Gespräch wird alles flüssiger, Erde und Wasser spielen miteinander. Man mag sich, wird etwas warm. Es beginnt zu prickeln, wird interessanter und aufregender. Gemeinsamkeiten tauchen auf und erzeugen einen warmen Fluß zueinander. Man fühlt Energie und Freiheit im eigenen Körper, lacht ein bißchen mehr. Die Hitze bringt das Luft-Element in Bewegung. Man kommt sich näher, sieht sich ins Gesicht. Die Augen begegnen sich, man fühlt sich einander nah und spaced-out - nur durch das Zusammensein, die Offenheit. Es gibt keine Widerstände, nur Verschmelzung. Dann löst man sich wieder. Erotik ist Transformation. Eine fast alchemistische Bewegung unserer soliden, getrennten Existenz in die warme Offenheit mit einem Anderen. Dadurch findet man Raum.

Das ist der Unterschied zwischen jemanden lieben und vögeln. Beide sollten ihre 5 Elemente verschmelzen und sich wandeln können. So nehmen sie verschiedene Rollen und Positionen in ihrem gemeinsamen, sexuellen Spiel ein, anstatt daß eine Person vorwiegend Erd- und die andere entsprechend

Wasser-betont ist, was rollen-orientierte, sexuelle Beziehungen in der westlichen Geschichte kennzeichnet: der Mann sollte steif und fest sein, die Frau eine entsprechende Funktion ausfüllen. Andernfalls spielen Elemente mit Elementen.

### Mittagspause

Wie gesagt, besteht die Grundidee des Dzogchen darin, daß sich unsere eigentliche Natur entspannt und offen im Spiel der Welt offenbart. Verspannen wir uns aufgrund der Subjekt/Objekt-Trennung - die aus Anhaftung entsteht - wird es unterbrochen. Anhaftung entspringt keinem intellektuellen oder kognitiven Denken, sondern drückt sich energetisch durch das Vorhandensein unseres Körpers als - durch 5 Elemente gebildeten - Aspekt der Welt aus.

Das Wind-Element ist das nächste in der Reihenfolge, die zu Festigkeit führt. Äußerlich bewegt sich Wind ungehindert durch den Himmel. Wir können ihn nicht wahrnehmen, es sei denn durch von ihm getragene Vögel oder durch Wolken. Wind ist dem Himmel oder dem Raum sehr nahe. Er ist ebenso unsichtbar wie Raum. Ist das Wind-Element sehr still, schmilzt es in den Raum zurück. Wind scheint kaum an einen Ort gebunden zu sein, er ist nicht greifbar und läßt sich schwer auf Richtungen festlegen, da er sich fortwährend bewegt und dreht. Wandern Sie im Hochgebirge, kommt der Wind mal von der einen, mal von der anderen Seite. Er scheint urplötzlich aus dem Raum aufzukommen und genauso schnell wieder zu verschwinden.

Kommt der Wind mit anderen Elementen in Kontakt, intensiviert er ihren Zustand. Fegt er über Hügel, trocknet er sie aus und macht die Erde erdiger.

Feuer facht er an. Beim Grillen kommt er einem sehr gelegen, da er alles schnell zum Glühen bringt. Rauchen Sie draußen, kann er Ihre Zigarette für Sie rauchen, falls Sie nicht aufpassen.

Auch das Wasser-Element scheint er zu intensivieren. Er treibt den Regen vor sich her und peitscht das Meer zu großen Wellen auf.

Wir erkennen die Ähnlichkeit mit Gedanken. Auch sie sind unsichtbar, scheinen sich wie Wind zu bewegen - sind mal hier, mal da. Gerade noch dachten wir an dies, jetzt denken wir an das. Sie lassen sich schwer festhalten. Gedanken können viel erschaffen. Heute am Fluß fegte der Wind Pollen von einem kleinen Busch und verteilte so die Möglichkeit von Wachstum. Doch Wind kann auch zerstören - wie Gedanken. Sie erzeugen einen Energieschub, der schnell wieder vergeht. Sie verschwinden genauso schnell, wie sie gekommen sind, ebenso wie Wind in Raum schwindet. Doch kann er durch Windmühlen usw. kanalisiert werden, so wie Gedanken sich kanalisieren lassen. Haften wir an Wind, können wir ihn als Antrieb zur Erzeugung von Elektrizität nutzen, um Wäsche auf der Leine zu trocknen - zu

allen möglichen Zwecken. So wie unser Ego Gedanken für seine Zwecke einspannt.

### Feuer

Gewöhnlich ist Feuer sichtbar. Doch haben Sie sicher schon bemerkt, daß Feuer im Sommer oft durch Sonnenstrahlen nahezu unsichtbar wird. In Indien habe ich mir manchmal beim Backen von Chapatis die Finger an den Flammen verbrannt, da die helle Sonne mit dem Feuer verschmolz. So bewegen sich die Elemente ineinander. Feuer bewegt sich ununterbrochen von selbst. Es ist zerstörerisch, da es sowohl von dem, was es verbrennt, beeinflusst wird, als auch von dem Raum, den die Flammen einnehmen können, sowie vom Wind-Element.

Ist es von einer Substanz befreit, neigt es dazu, diese zu zerstören. Zum Beispiel ist das Holz dieses Tisches das Gleichgewicht aller Elemente. Verbrennen wir ihn, wird viel Hitze freigesetzt, und die Solidität des Tisches wird auf ein Häufchen grauen Pulvers reduziert. Sowohl von seinem Ursprung her, als auch in seinem Verlauf tendiert Feuer dazu, Objekte zu transformieren.

Jedes der 5 Gifte - Ignoranz, Zorn, Begehren, Eifersucht und Stolz - kann auch von den 5 Elementen beeinflusst werden. Ohne ins Detail zu gehen, möchte ich es nur mit dem Feuer-Element verbinden. Die Elemente sind oft am gefährlichsten, wenn sie sich mit Feuer verbinden.

Nehmen wir Eifersucht. Den größten Teil der Zeit ist unser Potential, eifersüchtig zu sein, unentwickelt und an der Grenze geboren zu werden - potentiell.

Nehmen wir an, ich hätte eine Beziehung mit Annemarie. Solange alles gut läuft, herrscht Ruhe und somit Erde und Wasser vor. Sehe ich Annemarie's Augen sich auf jemanden Anderes richten und entdecke einen kleinen Funken, erkenne ich ein wenig Hitze zwischen ihr und diesem Anderen. Sofort springt das Feuer-Element auf mich über und ich frage mich, "was soll das?" Ich hielt unsere Beziehung für stabil und plötzlich erscheint eine Form von Hitze auf. Wind kommt auf, ich werde wütend und heißer, wühle in ihrer Handtasche, finde eine Telefonnummer, frage, wem sie gehört, drücke den Kurzwahlspeicher ihres Telefons und brülle, "wer bist du und was hast du mit meiner Freundin zu tun?". Wind- und Feuer-Element lodern, und in der Mitte dieser Feuersbrunst befindet sich mein Herz.

Bewegen sich die Elemente zusammen, erzeugen sie eine riesige Umwandlung. Berührt das Feuer-Element etwas, neigt es dazu, dies umzuwandeln. Eine Beziehung kann durch Zorn oder eifersüchtigen Zorn verbrennen, durch Begehren oder Stolz. Die Gifte erhitzen sich - wir brennen und alles, womit wir in Verbindung stehen.

Feuer ist völlig unberechenbar. Ist es entzündet, weiß niemand genau, wie es weitergeht. Normalerweise erlischt es nur, sobald seine Grundlage verbraucht ist, oder wenn ein entgegengesetztes Element es löscht. Zum Beispiel: Entdecken Sie, daß das Feuer im Ihrem Garten das trockene Gras drumherum, ansengt. Sie wissen, daß es nicht aufhören wird, ehe alles Gras verbrannt ist. Doch währenddessen wird der Gartenzaun Feuer fangen, die Mauer des Nachbarn und dann das ganze Haus. Sie sollten Wasser oder Sand darauf schütten oder etwas anderes tun, um ihm etwas entgegen zu setzen.

#### Wasser

Wassers verbindet. Durch sein Fließen vereint es, ist sehr anpassungsfähig und nimmt die Form seiner Umgebung an. Vor Feuer weicht es zurück, in Erde dringt es ein. Gießen Sie Wasser auf Hitze, verdunstet es. Gießen Sie es auf Sand, Erde oder Textilien, wird es aufgesogen. Seine Anpassungsfähigkeit ist sein großer Vorteil. Schlagen Sie es mit einem Stock, spritzt es nur. Tauchen Sie Ihre Hand in eine Wasserschale, weicht Wasser zurück, um die Hand aufzunehmen. Stecken Sie Ihre Hand in Feuer, verbrennen Sie sich. Werfen Sie loderndes Holz in Wasser, wird es gelöscht. In mancher Hinsicht ist Wasser Freund von Erde.

#### Erde

Erde ist hart und verdrängt Raum. In massiver Form verdrängt es Feuer. Stahl zum Beispiel wird nicht von Feuer verbrannt. Es widersetzt sich dem Eindringen anderer Elemente, kann aber auch auf verschiedene Weisen angegriffen werden. Nach einiger Zeit verfällt es.

Nur selten kommen Elemente in reiner Form vor. Gewöhnlich sind sie miteinander vermischt oder interagieren miteinander. Sowohl in indischer Medizin als auch im Tibetischen Totenbuch wird die Beziehung zwischen groben, physischen und feinen, geistigen Elementen beschrieben. So wie das organisierende, geistige Bewußtsein mit dem 5-fachen Sinnesbewußtsein verbunden ist, ist es auch mit der subtilen Form der 5 Elemente verbunden.

Vor der menschlichen Geburt vereint sich das Bewußtsein mit den - in Ei- und Samenzellen enthaltenen - 5 Elementen. So entsteht das neue Wesen. Die physischen 5 Elemente werden von der Lebensenergie - einer bestimmten Mischung aus Atem und Energie - zusammengehalten. Im Sterbeprozess trennen sich die Elemente von den subtilen Rezeptoren des Bewußtseins, da die Lebensenergie zerfällt.

Das Erd-Element löst sich in Wasser, Wasser in Feuer, Feuer in Luft auf. Bewußtsein ist in seiner feinsten Form am ehesten mit Wind verbunden. In Bezug auf Gedanken habe ich bereits über diese Verbindung gesprochen. Während des Sterbeprozesses wird der Mensch sozusagen starr und kann



seine Glieder nicht mehr bewegen. Wasser tritt aus Augen, Nase und Mund, Blase und Darm entleeren sich - alles löst sich. Das Erd-Element fällt ab, Kontrolle schwindet. Das Feuer-Element nimmt ab, die Temperatur sinkt, und der Atem verläßt den Körper. Der Körper fällt zusammen. Sobald das Wind-Element den Körper verläßt, bricht Raum zusammen und verschwindet ebenfalls.

All das überprüfen wir, indem wir beim Sterbenden den Puls fühlen. Der Puls ist eine Mischung von Feuer-, Wasser- und Wind-Element. Der Wind treibt das Wasser umher, wodurch auch Wärme entsteht. Kühlt der Körper ab, schwindet das Feuer-Element. Deshalb halten wir dem Sterbenden eine Feder

vor den Mund, um festzustellen, ob sie sich bewegt. Man kann auch einen Spiegel benutzen, der durch Atem beschlägt. Daran erkennen wir, ob der Tod eingetreten ist.

Auf subtiler Ebene verschwinden Gedanken aus dem Bewußtsein, sobald das Feuer-Element sich ins Wind-Element auflöst. Ein Sterbender kann zunächst nicht mehr sprechen, die Augen nicht mehr öffnen, doch bestehen noch immer Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Löst das Wind-Element in Raum, verliert er das Bewußtsein. Das Bewußtsein, das mit der Grenze von Wind und Raum verbunden ist, tritt seine Reise ins Bardo an. Dort findet es letzten Endes eine Situation, in der Bewußtsein - kraft seiner Fähigkeit mit den 5 Elementen zu verschmelzen - sich manifestiert. Ein neues Leben beginnt. So kommen wir aus dem Bewußtsein in die Welt der 5 Elemente. Von da begeben wir uns wieder ins reine Bewußtsein auf eine neue Reise.

Gegenwärtig sind die 5 Elemente Teil unserer Existenz. Ein gesunder Mensch zeichnet sich durch ein Gleichgewicht der Elemente aus - sowohl in äußerer, physischer Form, als auch in subtilerer, sozusagen bewußtseinsmäßiger Form, die wir als Persönlichkeit bezeichnen.

Wir dürfen nicht vergessen, daß es sich hierbei um eine kultur-bedingte Erzählung handelt. Es ist nicht die Wahrheit, auch keine wissenschaftliche Wahrheit - aber hoffentlich ein nützliches Konzept, eine Form über das Leben nachzudenken, ein gedankliches Werkzeug.

Unser Ego steht in ständiger Beziehung zu den 5 Elementen. Ein Beispiel: Heute nachmittag ist es sehr warm, einige von uns haben umfangreich zu Mittag gegessen. Dieses Mahl entspricht einer reichhaltigen Kombination von Erd-Elementen, der durch die Zubereitung Feuer - und Wasser-Elemente zugeführt wurden. Zerschneiden wir das Essen, wenden wir Erde auf Erde an. Beim Kauen wirkt das Wasser-Element. Durch Schlucken gelangt es in den Verdauungstrakt. Die Darmperestaltik entspricht dabei dem Wind-Element. Im Magen spalten Magensäfte den Nahrungsbrei - eine Wasser-Feuer-Mischung. Der Körper verbrennt Energie. Um die Nahrung zu verdauen, die uns Energie gibt, brauchen wir Energie.



Wir müssen das Feuer-Element unseres Körpers zur Verdauung im Magen konzentrieren. Deshalb ruht man sich traditionell nach dem Essen aus, und läuft nicht geschäftig umher.

Unser Körper ist ein unglaublicher, beweglicher Tanz der 5 Elemente. Sobald Wärme im Magen entsteht, verändert sich an anderer Stelle etwas. Viele Leute legen sich während der Siesta eine Decke über. Sie brauchen zusätzliche Wärme, da ihre Extremitäten auskühlen.

In der Dzogchen-Meditation sollten wir dem Gleichgewicht der Elemente - innerhalb wie außerhalb des Körpers - Aufmerksamkeit schenken. Man arbeitet in Harmonie mit der eigenen Verfassung - und nicht dagegen. Das Gleichgewicht wird ein wenig äußerlich, sowie innerlich erzeugt. Auf das innere Gleichgewicht komme ich später zurück.

Was das äußerliche Gleichgewicht betrifft, ist es wichtig - praktiziert man Dzogchen - es nicht zu vernachlässigen. Wie bereits gesagt, geht es nicht um Kontrolle.

Von Zen-Praktizierenden wird erwartet, daß sie im Zendo äußerst still und bewegungslos sitzen. Bewegen sie sich doch, schlägt sie jemand mit einem flachen Stock auf den Rücken, um sie aufzuwecken. Schließlich geht es darum, sehr konzentriert zu sein und sich anzustrengen. "Arbeite an deinem Koan, arbeite an deiner Aufmerksamkeit zur Wand, arbeite an deiner Frage!"

Im Dzogchen geht es weniger um Kontrolle, als um weiträumige Kommunikation mit der Welt. Wir möchten mit ihr in Kontakt treten, auf sie antworten, wie sie sich uns darstellt. Deshalb heißt es, daß das Ziel eines Dzogchen-Yogis darin besteht, zu schlafen, wenn er müde ist, zu essen, wenn er hungrig ist und zu gehen, wenn er gehen möchte. Das ist schwer genug. Woher weiß man, wann man tatsächlich müde ist? Oft bleiben wir auf, um einen guten Fernsehfilm zu sehen, zu lesen oder Freunde zu treffen usw. Unsere Aufmerksamkeit manipuliert die Umwelt, damit Interessantes geschieht, anstatt mit uns selbst übereinzustimmen. Der Antrieb ist keine Anpassung an äußere Regeln, sondern gesteigerte Aufmerksamkeit für unsere körperliche Verfassung.

Ein Beispiel: Als mir der tibetische Buddhismus noch neu war, harrte ich während langer Pujas in kleinen tibetischen Tempeln aus. Als meine Knie schmerzten, streckte ich meine Beine aus. Man sagte mir, es gehöre sich nicht, den Fuß jemand anderem entgegen zu strecken. Es war wichtiger, höflich mit schmerzenden Beinen zu sitzen. So wurde der Schmerz in den Beinen zum Zentrum meiner Aufmerksamkeit, so daß ich keinen Bezug zu den Dharma-Aktivitäten um mich herum hatte.

Annemarie: ... Schmerz kommt und geht ...

James: Richtig. Nur kam er damals ziemlich massiv. Diese Einstellung mag bei bestimmten Übungen angebracht sein. Doch sollte man klar erkennen, daß der Geist hierhin und dorthin geht, und niemand diszipliniert ist. Gibt man Menschen Disziplin, lernen sie, zu tun, was sie tun sollen. Die Tibeter berücksichtigten nicht, daß mein Körper eine andere Sitzhaltung gewohnt war. Das Gleichgewicht meiner Elemente in der Muskel- und Sehnen-Struktur ist unterschiedlich. Übernehmen Sie kulturelle Vorstellungen, schaden Sie Ihrem Verständnis Ihrer eigenen Verfassung.

Damit kommen wir zu einem wichtigen Schlüsselprinzip im Dzogchen, dem Prinzip der Freiheit. Im Wesentlichen bedeutet es, "so wie du bist, bist du okay". Wie gesagt, ist der Name der Figur auf "Simply Being" Kuntu Zangpo - "Immer-Gut". Unsere Erziehung lief darauf hinaus, daß wir manchmal gut und manchmal schlecht sind. Gefallen wir Anderen, sind wir gut. Gefallen wir ihnen nicht, sind wir schlecht - ganz einfach. Das ist das Dharma der Welt. Wollen Sie einen Job, Freunde oder Ihrer Familie gefallen, brauchen Sie nur diesem Dharma zu folgen. Manchmal können Sie tun, was sie wollen, doch ein anderes Mal können Sie es nur tun, wenn Sie wissen, daß Leute, die etwas dagegen haben könnten, nicht wissen, daß Sie es tun. Deshalb kann man sagen, Freiheit sei ein Geheimnis. Oft ist es ein schuldiges Geheimnis. Wir begehren etwas zu tun, wissen jedoch, daß wir es nicht sollten. Da wir es aber sowieso tun, müssen wir Anderen vormachen, wir täten es nicht. Wären sich Menschen der Gefahren von Zigarettenrauchen - Lungenkrebs und abgebrannte Gebäude - bewußt, entstünde viel Unruhe. Deshalb erfinden wir andere Erzählungen über die Gründe. Freiheit ist ein Geheimnis, da die Wahrheit oft gefangen ist. Kommt sie heraus, sagt sie, "ich bin euch auf die Schliche gekommen". Unsere Reaktion besteht dann in reuigem, "ach, hätte ich es doch bloß nicht gesagt ...".

Dzogchen ist eine schuldfreie Zone. Oft heißt es, ein Dzogchen-Yogi solle schamlos sein. Solange wir uns darum sorgen, was Andere denken, leben wir in einer dualistischen Welt. Das bedeutet nicht, daß wir wie tollwütige Hunde leben, ohne zu wissen, was wir tun. Das Verhalten eines Dzogchen-Praktizierenden wird durch die Welt reguliert, indem er offen für sie ist. Das bedeutet nicht, daß Ihr Geist sich in eine Ecke zurückzieht und geheime Pläne schmiedet. "Ich sag's niemandem. Ich tu's einfach". Man lebt öffentlich, so daß Andere wissen, wie man ist. Man muß Verantwortung für die Konsequenzen der eigenen Handlungen übernehmen. Es ist weit entfernt vom braven Jungen oder braven Mädchen, die Regeln folgen. Man muß den Mittelweg finden zwischen Gefälligkeit - dem Versuch, Anderen zu gefallen - und Rebellion - "fuck you, ich mach' was ich will".

Anfang und Ende von Dzogchen ist Bewußtheit. Wir müssen uns unseres eigenen Zustandes bewußt sein. Um diesem in Bezug zur Welt gerecht zu

---

werden, versuchen wir, ein Gleichgewicht mit der Welt in ihrer Unendlichkeit zu finden.

Deshalb ist es wichtig, bequem zu sitzen. Wir sollten unserem Körper Aufmerksamkeit widmen, uns bewegen, wenn es nötig ist - ohne uns durch zu viel Bewegung zu stören - und so Harmonie herstellen. Unsere Aufmerksamkeit gilt der Welt und nicht unseren Knien.

Abschließend möchte ich noch etwas über die äußeren Elemente in Bezug auf körperliche Gesundheit sagen. Wir sollten lernen, auf unseren Körper zu hören. Merken wir, daß wir Energie verlieren, sollten wir uns fragen, ob der Grund

darin besteht, daß unser Körper zu schwer ist. Vielleicht dominieren Erd- und Wasser-Element, während Feuer und Luft fehlen. In diesem Fall sollten wir durch Übungen das Luft-Element in den Körper pumpen, ihn erwärmen und so Wasser- und Erd-Element in Bewegung bringen.

Psychologisch entspricht dies Depressionen. Sie schneiden Menschen von der Umwelt ab. Betroffene sollten sich deshalb nicht zurückziehen. Sie sollten hinausgehen und ihre Stimmung von der Welt ändern lassen.

Das Gleiche trifft auf Ängstlichkeit zu. Sie wird durch zuviel Wind und Feuer verursacht. Haben Sie einen anstrengenden Arbeitstag hinter sich, sind entsprechend angespannt, sollten Sie über Gegenmittel für Wind und Feuer nachdenken. Angebracht wäre zum Beispiel sich in einem schönen, warmen Bad mit Ölen zu entspannen. Weniger sinnvoll wäre es, sich durch Unsinn im Fernsehen abzulenken. Flimmernde Fernsehbilder steigern die Spannung. Oftmals führt Fernsehen zu Brustatmung und mehr Verspannung.

Von großer Bedeutung ist, im Körper zu leben, sich seiner bewußt zu sein, sowie wahrzunehmen, wie wir unsere Umwelt benutzen können, um den Körper ins Gleichgewicht zurück zu bringen. Wir sollten subtil vorgehen, anstatt Kokain zu benutzen, um unsere Energie aufrecht zu erhalten - wenn wir eigentlich ausruhen müßten - oder uns durch Alkohol zu beruhigen versuchen.

Der Frühling eignet sich gut zur Herstellung des Gleichgewichts. Diese Jahreszeit ist recht ausgeglichen. Die Elemente erwachen - Kälte, Wärme, die Energie der Welt taucht auf. Gehen Sie in die Natur, oder in einen Park, und beobachten Sie die verschiedenen Farben und Blumen. Atmen Sie verbrauchte, tote Elemente aus und die Reichhaltigkeit der 5 Elemente ein. Die Essenzen aller Blumen, die Essenz aller Frühlingsknospen, die aus der Erde sprießen, treten in Sie ein. Durch Visualisation können Sie das Gleichgewicht der Elemente in Ihrem Körper wieder herstellen.

Band 3 Seite A

Je mehr wir unsere Körper als dynamisches Spiel der Elemente erfahren, desto weniger empfinden wir den Körper als toten Gegenstand. Das hilft uns auch bei der tantrischen auflösenden Meditation. Zwischen den 5 Elementen und den 5 Farben besteht eine definitive Verbindung. Strahlt von Guru Rinpoche 5-farbiges Regenbogen-Licht aus und lösen in unserem Körper alle Unreinheiten auf, so daß sich unser Körper mit Licht füllt, verschmelzen wir seine Form der 5 gereinigten Elemente in unsere. Wir erleben, wie die 5 Elemente von ihrer groben zu ihrer subtilen Form wechseln. Diese subtile Form wird zur weißen Lichtkugel und löst sich in den Raum auf. Insofern hängen alle Praktiken zusammen.

Ich will jetzt auf die 5 Elemente in Bezug auf die Persönlichkeit eingehen. Sie können selbst beurteilen, inwiefern die Elemente in Ihnen ausgleichen sind, bzw. wo ein Ungleichgewicht besteht, und wie Sie durch Meditation eine subtile Balance herstellen können. Während der folgenden Pause sollten Sie versuchen, die 5 Elemente überall zu erkennen. Ob Zucker sich in Tee löst, oder Sie pinkeln gehen - überall können Sie das ständige Wechseln der Elemente wahrnehmen.

Pause

Wir wollen uns jetzt mit den 5 Elementen in Bezug auf uns selbst beschäftigen. Wir haben sie bereits als Bilder, anhand derer wir über unser Leben nachdenken können, benutzt.

Herrscht das Erd-Element in uns vor, neigen wir zu Schläfrigkeit, fühlen uns niedergeschlagen und von der Welt abgeschnitten. Scheu kann ebenfalls ein Aspekt des Erd-Elements sein. Das Erd-Element hat Angst vor Auflösung, Erwärmung und möchte auch nicht durch Kontakt mit Anderen umhergeweht werden. In seiner Rohform ist es defensiv, errichtet Mauern, ist rigide und empfänglich für Ängste. Es sucht Isolation und Trennung. Um uns zu erden brauchen unbedingt Erde. Nur so können wir beharrlich und ausdauernd sein, ohne umgeblasen zu werden.

Wasser fließt hinaus, verbindet Menschen und ist beweglich und anpassungsfähig. Es wird durch lebenswürdige Menschen ausgedrückt, die allgemein beliebt sind. Wie ein Fluß fließen sie weiter, ohne zwanghaft an der Vergangenheit zu hängen. Anstatt sich festzubeißen, reagieren sie, "was soll's, morgen ist ein neuer Tag - das Leben geht weiter." Da Wasser einfach hier- und dorthin fließt - wie der Hang es gerade zuläßt - ist es gleichsam etwas unverbindlich. Es macht sich nicht allzuviel Sorgen, "kommst du heute nicht, kommst du morgen". Es entspricht einer "couch potato", die den ganzen Tag von der Couch vor dem Fernseher aus Pizzas bestellt, freundlich und gesellig ununterbrochen Unsinn absondert, "wie nett, kommt alle rein ...". So widersteht das Wasser-Element dem Feuer-Element der Leidenschaft.

Jemand, in dem das Feuer-Element dominiert, ist leidenschaftlich und reizbar, regt sich leicht auf. Er neigt auch zum Verausgaben, erschöpft sich und brennt leicht aus. Er kann keine Grenzen setzen. Wie gesagt, brennt Feuer weiter, ist es einmal entfacht. Dem Feuer ist der Brennstoff egal.

Wenn ich hier bin, verwickel ich mich manchmal in Themen, die mich selbst interessieren. Während um mich herum alles müde wird, fackel ich völlig fasziniert ab. Denn in gewisser Weise bin ich etwas feurig.

Menschen, in denen das Wind-Element vorherrscht, neigen zu vielen Gedanken und Enthusiasmus. Wird es nicht durch das Erd-Element ausgeglichen, können sie diese Energie nicht mit der Umwelt verbinden. Sie wehen über Andere hinweg oder an ihnen vorbei und bekommen keine sinnvolle Beziehung.

Das Wind-Element hat den Vorteil, grenzenlos zu sein. Ein Wind-Element dominierter Mensch kann sehr abenteuerlustig sein und setzt sich gerne neuen Situationen aus. Sein Enthusiasmus animiert ihn zum Ausprobieren, ohne daß er sich durch Scham oder Vorbehalten zurückhalten ließe. Bevor er nachdenkt, hat er bereits die Hand erhoben, "okay, ich versuch's mal". Er weht in alles rein, "oh ja, warum nicht?!" Das kann äußerst positiv sein.

Wind- und Feuer-Element passen gut zusammen. Durch das Feuer-Element kann in einem enthusiastischen Menschen

Leidenschaft geweckt werden. Gleichzeitig kann er die treibende fließende Intensität des Wind-Elements kanalisieren, wodurch dauerhafte, disziplinierte Energie zur Verfügung steht. Ein Bunsenbrenner kanalisiert Wind-Energie. Er erwärmt sie und macht sie zielgerichtet.

Oft verfügen wir nur über Feuer-Energie, was zu vielen kurzfristigen Enthusiasmen führt - zum Beispiel hinsichtlich Beziehungen, dem Lesen von Büchern oder Dharma-Praxis.

Wir denken, "ich brauche unbedingt diese Einweihung, denn genau das wollte ich schon immer machen". Doch schon nach wenigen Monaten wird das Interesse von einer neuen Leidenschaft abgelöst. So entstehen Strohfeuer. Ohne beständige Luftzufuhr können wir uns nicht auf eine Aufgabe konzentrieren.

Raum ist offene Großzügigkeit. Ein raumhafter Mensch erlaubt Zugang zu den Tiefen seines Wesens, ohne viele Mauern oder Widerstände zu errichten. Raum impliziert Tiefe und Ausdauer. "Space" kann aber auch "spaced out" bedeuten. Überwiegt das Raum-Element zu sehr, kann man sich nicht mehr den Bewegungen Anderer anpassen. Man verliert jeglichen Bezug, trennt sich und driftet ab, wie gelangweilte Schulkinder, die zum Fenster hinausschauen.

In traumatischen Situationen machen Menschen manchmal außerkörperliche Erfahrungen. In derartigen Situationen ist man unfähig zu reagieren.

Diskutieren Sie paarweise:

- Wo Sie ordnen Sie sich selbst in diesem Schema ein?
- Mit welchen Elementen fühlen Sie sich im Alltag am meisten und mit welchen am wenigsten verbunden?
- Was sind die Vor- und Nachteile ihres derzeitigen Musters?

Die 5 Elemente ähneln den 5 Skandhas. Diese Konzepte erklären manche Erscheinungen. Sie sind Metaphern, die innerhalb ihres Diskurses benutzt werden. Halten Sie sie für hilfreiche Ideen, verhelfen sie Ihnen zu größerem Verständnis der Praxis.

Ich erinnere mich, wie vor einigen Jahren viele Leute sich mit dem I Ging beschäftigten und ständig über Yin und Yang sprachen. Im Westen verfügen wir über ähnliche Konzepte. Lassen Sie sich auf diese Begriffe ein, eröffnet sich Ihnen die Dimension chinesischer Malerei und chinesischer Dichtung.

Das gleiche gilt für tibetischen Buddhismus. Sobald die Vorstellung der 5 Elemente für Sie greifbar wird, und Sie sie nutzen können, wird die Verbindung zu Mandala und Pujas lebendig. Sie können all das nur nutzen, indem Sie herausfinden, ob es tatsächlich hilfreich für Sie ist, damit es kein abstraktes Konzept bleibt.

Diskussion

Frage: Wir sind an 4 Elemente gewöhnt. Bei uns ist Luft das 4. Element. Welcher Unterschied besteht zwischen Raum und Luft. In Bezug auf mich selbst ist mir der Unterschied zwischen Wasser und Raum nicht klar. Raum scheint mir in diesem System am unklarsten. Wasser fließt um Objekte herum. Tut Raum nicht dasselbe?

Antwort: Ein Freund beschrieb mir, wie er beim Angeln stundenlang am Ufer sitzt, ohne sich irgendwelcher Gedanken bewußt zu sein, sondern einfach präsent ist. Es geschieht nicht viel. Er denkt so gut wie nichts.

Andere Menschen würden während dessen über alles Mögliche nachdenken. Gedanken kämen ihnen einfach. Im Fall meines Freundes könnten wir von Raum-Element sprechen. Es ist nicht viel vorhanden. Es ist offen, kein Umriß, keine Form.

Jemand anders entspräche Raum, durch den Wind weht. Er sitzt da, betrachtet das Wasser und sorgt sich um nichts Besonderes. Plötzlich merkt



er, daß er überlegt, daß er noch einkaufen gehen oder eine Rechnung bezahlen muß. Auch das bereitet ihm keine Sorgen - die Gedanken kommen und gehen einfach. Es gleicht dem Wind, der durch den Himmel weht. Er stört nicht, sondern weht hindurch. Dadurch bleibt etwas in Bewegung. Besteht ausschließlich Raum, ist eigentlich garnichts vorhanden.

Morgen werden wir das heute Gesagte mit Leerheit in Verbindung bringen. Diese Verbindung ist Raum. Viele Begriffe überkreuzen sich. Die Wechselwirkung von Subjekt und Objekt verändert sich zur offenbarenden Welt des Raumes, der sich selbst entfaltet. Zu dieser Schlüssel-Veränderung wollen wir gelangen.

An einem Beispiel versuche ich Ihnen den Unterschied zu erklären. Ich weiß nicht, ob es sexistisch ist.

Annemarie: Paß bloß auf ... !

Man könnte ein Photomodel ein bißchen als Wasser-Element bezeichnen. Sie wird dafür bezahlt, verschiedene Arten von Garderobe zu präsentieren. Egal, was sie trägt - sie lächelt und scheint es wie selbstverständlich in Besitz zu nehmen. Fließt Wasser bergab, paßt es sich an Felsen an, fließt es durch ein weites Flußbett, paßt es sich ebenso an. Ein Model hat keine eigene Form, sie zeigt nur. Wird ein Model, wie Cindy Crawford - ich weiß nichts über ihren Charakter -berühmt, wird ihr Name Teil des Erd-Elements. Geht sie den Laufsteg hinunter, sagen die Zuschauer jedoch, "Cindy Crawford trägt diese Kleider". Sie ist nicht länger Wasser, sondern Erde. Sie bleibt dieselbe - die Kleidung paßt sich an.

Hat jemand Lust sich durch die Elemente zu beschreiben?

Band 3, Seite b (Gerals Nummer 6)

Frau Gabriele Henninger: Es hängt von Situationen ab. Manchmal überwiegt Feuer-, ein anderes Mal Wasser-Energie. Deshalb kann ich nicht behaupten, "so bin ich", sondern erkenne, daß ich mich verändere. Beruflich verhalte ich mich anders als privat.

Antwort: Tja, meine Liebe ... In diesem Zusammenhang wäre der Dzogchen-Ansatz nützlich. Beeinflußt Sie etwas, sollten Sie sich fragen, in welcher Position Sie sich befinden. Nehmen wir an, Sie fürchten sich vor Autoritäten. Sie empfinden Autoritäten als heiß und brennend. Sie stellen Ihnen brennende, durchdringende Fragen. Wie können Sie sich schützen? Kann Naivität Sie davor bewahren? Sollten Sie sich verbrennen, wie ein offenes Buch darlegen oder sich bedeckt halten? Brauchen Sie eine Wasserzone - glatt und schlüpfrig -



um nicht gefangen zu werden? Wie wäre es mit einem Fischkostüm, liebe Gaby?

Die Veränderung durch die Elemente wird durch verschiedene Auslöser bewirkt. Angst ist für Viele ein machtvoller Auslöser.

Ein Beispiel: Als Kind war ich sehr schüchtern. Mit meinen Freunden zusammen war ich keineswegs schüchtern. Kaum aber befand ich mich unter Erwachsenen, lief ich rot an, konnte nicht sprechen und war sehr ängstlich. Ich nehme an, daß es daran lag, daß viele der Erwachsenen, die mich umgaben, ziemlich ernsthafte, strenge Leute waren. Der 2. Weltkrieg lag nicht lange zurück und die Menschen waren noch sehr angespannt. Alles sollte korrekt gemacht werden. Kinder durften keinen Krach machen. Sie fragten mich ständig, "warum dies? wer bist du?" Lärmte ich auf der Straße mit meinem Fahrrad herum - "wie heißt du? in welchem Haus wohnst du?" Nirgends konnte ich mich verstecken. Es gab keine Unsichtbarkeit.

Als mahlte Erd - Element auf Erd - Element, ohne Wasser oder Luft dazwischen. Mit dreizehn, vierzehn versuchte ich ständig, auf meinem Fahrrad den Menschen zu entkommen - hinaus ins Freie, wo ich alleine war. Später verließ ich das Haus und ging nach Indien. Rückblickend erkannte ich, daß eines der Dinge, die ich suchte, Raum war. Ein Land, wo niemand die eigene Sprache spricht, gewährt diesen Raum. Es ist sehr erleichternd, nicht zu verstehen, was andere sagen. Niemand bedrängt einen.

Dies ist ein Beispiel für negativen Raum, wenn Sie so wollen - Raum zu vermeiden. Solchen Raum fand ich nicht unter Einbeziehung anderer Menschen. Ich konnte sie nicht in meinen Raum aufnehmen. Kam mir jemand nahe, empfand ich keinen Raum mehr. Ich mußte fliehen, um sozusagen schizoiden oder unsozialen Raum zu bekommen. Erst später wurde ich durch Meditation, Therapie, und den Prozeß des Älterwerdens, der mich etwas zufriedener machte, raumhafter. Ich konnte Menschen in meinem Raum willkommen heißen, ohne mich von ihnen überwältigt zu fühlen.

Wir erkennen das Spiel der 5 Elemente in unserer Lebensgeschichte. Wird zum Beispiel jemand heroinabhängig, ist der "spaced - out" - Zustand vielleicht die Reaktion auf einen Mangel an Pufferzonen. Er wuchs in einer Familie auf, wo die Eltern ununterbrochen hinter ihm her waren. Der einzige Ausweg - in den Raum - besteht darin, sich eine Nadel in den Arm zu stechen. Es ist eine verzweifelte Suche nach dem Gleichgewicht der Elemente.

Ich möchte Sie ermutigen, bis morgen ein wenig mehr über Ihr Leben auf diese Weise nachzudenken. Ich halte es für sehr hilfreich. Zum Schluß möchte ich den Anschluß zur Meditations-Praxis herstellen.

In der tibetischen Tradition lernen wir verschiedene Techniken der Meditation. Wir können sie sammeln und täglich so viele durchführen wie möglich. Haben wir nicht genug Zeit, müssen wir uns für eine entscheiden. An diesem Punkt könnten wir jemanden, dem wir vertrauen, fragen. Er wird uns antworten und

diese Antwort begründen. Solange wir mit Menschen zusammen sind, denen wir zutrauen, daß sie uns gut beraten, ist dies nützlich. Es ist jedoch möglich, daß uns niemand Entsprechendes zur Verfügung steht, oder wir im Zustand der Abhängigkeit bleiben. Abhängigkeit ist ein dualistisches Verhältnis und somit der Dzogchen-Praxis strukturell entgegen gesetzt.

Die Praxis des Tantra beginnen wir oft mit den Vorbereitenden Übungen, zum Beispiel dem Ngöndro. Fragen wir, welche Meditation wir üben sollten, ist die Antwort "Fang vorne an und mach weiter bis zum Schluß.

Bist du fertig, komm wieder und ich gebe dir eine weitere Reihe von Übungen". Ganz einfach. Halten Sie sich an dieses Schema, haben Sie viel zu tun. 100.000 hiervon, 100.000 davon ... doch es ist einfach. Sie tun was man Ihnen sagt. "Warum machst du diese Praxis?" "Weil mein großer Vater mir aufgetragen hat." "Sehr schön."

Teilnehmer: Das stabilisiert.

James: Woher wissen Sie, daß es stabilisiert?

Teilnehmer: Ich vertraue.

James: Sie vertrauen ... dem großen Papa. Ich sage keinesfalls, es sei falsch, daß zu tun. Mir geht es nur darum, daß es im tibetischen Buddhismus die "9 Yanas", 9 verschiedene Ebenen, gibt. Normalerweise konzentrieren wir uns auf Hinayana, Prajnaparamita-Mahayana, Tantra und Dzogchen - 4 verschiedene Wege.

Dzogchen ist anders. Der Unterschied ist sehr bedeutsam. Haben Sie einen Moment lang den wahren Zustand erkannt, müssen Sie sofort wenn Sie abirren, dies subtil und so schnell wie möglich merken. Das Abirren kann viele Formen annehmen: Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, Ihre Beziehung zur Welt. Dann müssen Sie sich in den Zustand zurück versetzen.

Ertappen Sie sich, wie Sie von Ihrem eigentlichen Zustand abweichen, sollten Sie eine Praxis anwenden, die Sie in den Zustand zurückführt. Nur Sie können es tun. Ihr Lehrer kann es Ihnen nicht abnehmen. Sie sind in diesem Zustand.

Ich habe das Beispiel bereits benutzt: Stellen Sie sich ein Kind vor, daß Radfahren lernt. Angenommen ich bin der Papa und Annemarie das Kind auf seinem ersten Fahrrad. Beim Gehen halte ich sie an der Schulter und sage, "ich lasse dich nicht fallen. Du mußt dies uns das tun". Dabei halte ich mit einer Hand den Lenker und mit der anderen Hand ihre Schulter. Sie tritt die Pedalen. "Keine Angst, du fällst nicht." Es ist sehr hilfreich, um den Rhythmus zu finden. Doch irgendwann muß ich sie loslassen. Konzentriert sich ihr Geist

noch immer auf meine Anwesenheit, fällt sie um. Sie muß ihre Aufmerksamkeit von mir auf ihren Körper verlagern. Dann spürt sie das Gleichgewicht in sich selbst. Ich kann es nicht für sie spüren.

Wir sollten lernen, uns die 5 Elemente in uns selbst vorzustellen, um uns geringfügiger Veränderungen in der eigenen Energie, nicht nur in Gedanken, subtil bewußt zu werden. So können wir die Balance wieder herstellen, um in Harmonie mit uns selbst und der Welt zu sein.

Sie haben recht, daß die Stufen des Tantra helfen sich zu stabilisieren. Sie entsprechen den Stützrädern an einem Kinderfahrrad. Das Kind sagt, "Mama, mach die Räder ab". Die Mutter antwortet, "ohne sie wirst du wackeln und umfallen. Wir lassen sie dran, bis du stetig und ruhig geradeaus fahren kannst, ohne zu schwanken". Vorläufig brauchen Sie Stabilisation. Solange Sie nicht stabil sind, brauchen Sie die Stütze. Solange Sie hin und her kippen, üben Sie Tantra.

Frage: Tulku Kalsang sagt, man solle Phowa nicht ohne vorheriges Ngöndro machen.

Das Problem ist, daß jemand Ihnen sagt, "machen Sie diese Übungen 100.000 Mal", Sie dabei aber nicht im Blick hat. Er kennt Sie nicht und sagt nicht, "Sie sollten ... äh ... 63.000 davon durchführen". Er liest nicht Ihre Energie, sondern schaut in sein Handbuch und entscheidet, "100.000 Dorje Sempas". Ob es Ihnen nach 100.000 besser geht oder nicht - wer weiß. Es entspricht dem Versprechen, "mit 8 Jahren bekommst du ein Fahrrad. Mit 7 kannst du noch keines haben. Warte bis du Geburtstag hast".

Um die Elemente mit einer Meditations-Praxis, die wir alle kennen, zu verbinden: Während der Atem-Beobachtung - Shine - richten wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas sehr Einfaches. Kommen Gedanken, lenken sie uns nicht ab. Welche Elemente kommen zum Tragen, wenn wir uns derweil in Gedanken verfangen? Ist nicht genügend Raum vorhanden, verheddern wir uns. Plötzlich befinden wir uns mitten im Gedanken, es gab keinen Raum, vorher darüber nachzudenken.

Für Menschen, die zu wenig Platz haben, ist die Konzentration auf den Atem oder äußere Objekte ein sehr gutes Mittel. Um sich der Gedanken, die neben uns im Raum kommen und gehen, bewußt zu werden, bleiben wir beim Objekt. Wir haben Platz, um uns nicht in aufsteigende Gedanken zu verwickeln. Es ist geeignet, uns Raum zu schaffen.

Wir alle haben manchmal zu viel Wasser-, Feuer- oder Luft-Energie. Das bedeutet, daß wir heiß und aufgeregt sind und uns viele Gedanken und Sorgen machen. Versuchen wir zu meditieren, um uns zu beruhigen, sind wir uns nur zunehmender Gedanken bewußt. In solchen Momenten fehlt uns

Erde und Raum. Sind wir Meditation nicht gewöhnt - wodurch sie nicht besonders stark ist - versuchen wir die Veränderung unserer Energie herbeizuzwingen, "das ist ja furchtbar. Ich bleibe jetzt eine Stunde lang hier sitzen und versuche meinen Atem unter Kontrolle zu bringen".

Sie können so vorgehen. Diese Methode ist in Zen-Klöstern gebräuchlich oder in Samatha-Retreats nach burmesischen oder Thai-Systemen. Darin wird Erd- und Raum-Element zur Disziplin benutzt, um der Tradition gemäß bewegungslos zu sitzen bis es läutet. Das Erd-Element entspricht der Disziplin, "ich werde bewegungslos sitzen". Das Raum-Element vermittelt, "ich kann mich nicht bewegen. Im Raum bin ich auf einer Insel in mir selbst isoliert". Die äußere Einbindung beruhigt die drei anderen Elemente.

Kennen Sie sich selbst etwas besser und sind mit den Elementen in Kontakt, denken Sie vielleicht, "es hat keinen Sinn mich zu zwingen. Ich zünde eine Kerze an, gehe kurz unter die Dusche, trinke eine Tasse Tee, fühle mich entspannter und praktiziere dann". Sie benutzen eine sanftere Form der äußeren Elemente, um die eigene Energie zu verändern. Sie verändern die Energie, indem Sie mit den Elementen arbeiten. Unter der Dusche räkeln Sie sich im Wasser, lassen Ihren Körper entspannen und sich in Ihnen niederlassen und spülen Streß ab. Sie können sich vorstellen, wie Guru Rinpoche auf Ihrem Kopf tanzt und pinkelt. Sie baden in der goldenen, lichtfarbenen Pisse und fühlen sich wunderbar. Es ist besser als jedes Shampoo. Dann kommen Sie heraus und machen Ihre Meditation.

Auf diese Art, die mehr dem Dzogchen entspricht, benutzen Sie etwas Sanftes außerhalb Ihrer selbst zur Ihrer Selbsterkenntnis, anstatt sich zu etwas zu zwingen. Es ist eine reifere, erwachsenere Handlung, selbst herauszufinden, was man braucht, anstatt eine Vaterfigur aufzusuchen, sei sie traditionell oder ein anderer Mensch, die man fragt, was man tun soll. Wir müssen erwachsen werden.

Die erste Dzogchen-Regel lautet: beobachte dich selbst. Wie sollten wir etwas über uns erfahren, wenn wir unsere Aufmerksamkeit nicht auf uns selbst richten?

Wie gesagt, sollten Sie bis morgen die Umwelt unter Berücksichtigung der 5 inneren und äußeren Elemente wahrnehmen. Beim Einschlafen beobachten Sie, wie Sie immer schläfriger werden. Wie können Sie die Elemente beim Einschlafen oder Aufwachen erkennen? Versuchen Sie Begriffe zu finden, die der Welt eine Bedeutung verleihen, die Sie für sich selbst und Andere offener werden läßt. Das ist ein sehr wichtiger Teil der Praxis.

Frage: Welche Farben haben die Elemente?

Antwort: Es gibt verschiedene Systeme. Die Zuordnungen sind willkürlich. Vergessen Sie nicht, daß es keine Wahrheit gibt, nur unterschiedliche Systeme.

Erde ist gelb.

Wasser ist weiß - kann auch blau sein.

Feuer ist rot.

Wind ist grün.

Raum ist blau oder weiß - es hängt von der Kombination ab.

In manchen Systemen ist die zentrale Buddha-Figur, die Weisheit repräsentiert, blau oder weiß. Nach dem tibetischen System lösen sich alle Farben in Weiß auf. Stellen wir uns vor, wie sich regenbogenfarbige Strahlen in uns auflösen, gleichen sie alle Elemente aus und reparieren sie. So können wir uns frei durch die Elemente bewegen.

Ende des 1. Tages

----- neue Seite -----

Wem können wir trauen? Uns selbst oder Anderen? In der Dzogchen-Tradition müssen wir lernen, uns selbst zu vertrauen. Ebenso müssen wir erkennen, wie wir uns selbst betrügen. Unser Selbst hat zwei Aspekte:

- das Eine möchte entspannt und offen sein,
- das Andere angespannt und Kontrolle behaltend.

So manifestieren sich Samsara und Nirvana in uns. Indem wir uns beobachten, stellen wir fest, ob wir uns Richtung Nirvana bewegen und uns öffnen, oder ob wir uns in einer ängstlichen, selbstschützenden Haltung befinden, die Selbst und Andere trennt und versucht, die Umwelt zu unseren Gunsten zu manipulieren.

Ich möchte kurz die Vorbereitenden Übungen des Ngöndro mit den 5 Elementen verbinden, um Ihnen ihre energetische Funktion zu zeigen. Wir sollten die Unausgeglichenheit in uns verstehen, da wir sich immer wieder unausgeglichen sein werden. Wie gesagt, es ähnelt dem Radfahren, wobei die Bewegung auch ständig in die eine oder andere Richtung verläuft. Korrigieren wir sie nicht ununterbrochen, stürzen wir. Die Korrektur ist nicht nötig, weil wir in der schrecklichen Pathologie Samsaras eingeschlossen wären, sondern weil die Welt ein Tanz ist, weshalb wir uns weiter bewegen müssen. Versuchen wir geradeaus zu fahren, werden wir fallen. Wir müssen im Tanz bleiben. Wir fixieren uns nicht auf Pathologie, sondern verändern uns, um zu erkennen, daß es keine Pathologie gibt. Es gibt nur Tanz.

Mitgefühl bedeutet auch, mit Anderen zusammen zu sein. Dadurch wird unsere Energie selbstverständlich gestört. Denken Sie an die Situation im Beruf oder Familie, machen die Kinder Unsinn, müssen Sie manchmal hart handeln. So werden Sie Ihrer Kinder wegen zu Aktivitäten veranlaßt, die Sie eigentlich ablehnen. Anschließend müssen Sie sich wieder entspannen und zu anderem übergehen. Wollen wir Anderen nahe sein, müssen wir eine entsprechende Haltung einnehmen.

Nochmal zurück zur grundlegenden Sicht des Dzogchen. Offenheit hat 3 Aspekte. Sie ähneln der Vorstellung der 3 kayas:

- ngo bo
- rang bzhin
- thugs rje

"Ngo bo" bedeutet den Zustand, da Bewußtheit und Leerheit verschmelzen. Unsere wahre Natur ist das leuchtende Potential der Bewußtheit. Läutet im Theater die Glocke zum letzten Mal, bevor sich der Vorhang aufs Neue hebt, herrscht angespannte Stille. Niemand weiß, was geschieht. Man ist völlig offen für das Unvorhersehbare - es ist sehr spannend.

Aus dem offenen Raum erscheint ein Phänomen - "rang bzhin". "Bzhin" bedeutet Gesicht, "rang" bedeutet Selbst. Es ist das Selbstgesicht der Offenheit, der Glanz gesunder Gesichtsfarbe. Leuchtet die Gesundheit des Körpers aus dem Gesicht eines Menschen, sagt man, "du siehst gut aus". Alle Möglichkeiten dieser Person strahlen im Überfluß von ihr aus.

Die Reichhaltigkeit der offenen Dimension von "ngo bo" - Sie können es wahre Natur nennen - zeigt sich auf der Erscheinungsebene, in seinen glänzenden Möglichkeiten.

In tantrischer Form stellt man es als klarer, blauer Himmel dar, aus dessen Tiefe regenbogenfarbige Strahlen auf wundersame Weise erscheinen. Es ist das gleiche wie der Sambhogakaya. Oft wird dieser in einer Form dargestellt. Wir sagen dann, Chenresig sei Sambhogakaya. Doch der wahre Sambhogakaya ist Licht. Wir dürfen nicht vergessen, daß die Form Chenresigs aus Licht besteht. Sie ist eine Manifestation. Die 5 Regenbogenfarben repräsentieren die 5 Elemente. Mit Raum sind die beiden Arten von Raum gemeint sind, von denen wir gesprochen haben:

- Unendlicher Raum gehört zum ersten Bereich, zu "ngo bo". - - Relationaler Raum, der zwischen Dingen entsteht, und sie umfaßt, ist der Raum des regenbogenfarbigen Lichtes.

Die 5 Lichtstrahlen manifestieren sich präziser in bestimmten Formen. Erst gibt es nur klaren, blauen Himmel, dann Lichtstrahlen, die dann Formen annehmen. Aber welche Formen nehmen sie an? Genau das ist die Frage. Wir sind die Formen dieser 5 Lichtstrahlen.



König Indrabodhi fragte Guru Rinpoche als kleinen Jungen, "woher kommst du? Wer sind deine Eltern?" Er antwortete, "meine Mutter ist Weisheit, mein Vater ist Methode". Wir können es als psychologische Kompensation eines armen, kleinen, verlorenen Bastards interpretieren, der nicht weiß, woher er kommt. Wie auch immer, es ist eine Herausforderung. Ich kann glauben, "meine Name ist James Low, ich habe bestimmte Eltern, wurde in Schottland geboren" und weiß von daher, woher ich komme. Aus Dharma-Perspektive komme ich nicht von dort. Sagt mit jemand, "eigentlich bist du nicht dieser gebürtige Schotte, sondern Lichtstrahlen aus unendlichem Raum, du bist eine Erscheinung der Wirklichkeit", hörte sich das irgendwie merkwürdig an.

Deshalb machen wir in der Nyingma-Tradition zwischendurch tantrische Praxis. Im Tantra besteht die Vorstellung des klaren, blauen Himmels, Lichtstrahlen, Mandala-Palästen, in deren Mitte die Gottheit weilt. Wir nehmen eine Beziehung zur Gottheit auf, sie löst sich in uns auf, wir werden zur Gottheit - die Welt ist ein Mandala. Das ist die Übergangsphase zwischen der Geburt in Schottland und der Existenz als Glanz der Wirklichkeit.

Als kleines Kind sagte meine Mutter, "falls du mal verloren gehst, mußt du immer wissen, wo du wohnst. Wo wohnst du?" Ich nannte die Adresse. "Telefon-Nummer?" Ich antwortete. "Brav. Aber erzähl das niemals Fremden". Gewisserweise sind wir alle in eine Ursache/Wirkung-Geschichte verwickelt. Sie erzählt woher wir kommen und was uns geformt hat. Diese Geschichte handelt von uns als getrennte Wesen, die mit anderen, konkreten, getrennten Wesen interagieren. Wir betrachten die 5 Elemente als wirklich, fest und getrennt.

Im Zusammenhang mit den 3 Stadien "ngo bo", "rang bzhin", "thugs rje" betrachten wir die 5 Elemente nicht als fest und getrennt, sondern sehen die 5 Elemente als 5 Lichtstrahlen der Offenheit.

"Thugs rje" - das 3. Stadium - bedeutet normalerweise Mitgefühl. Gemäß der Dzogchen-Vorstellung ist es eher Energie. Die Energie der Art, wie unsere Körper sich im Zusammenleben mit Anderen manifestieren. Alles wird als Mitgefühl gesehen, als energetische Strahlung. Da sich alle Formen aus Raumhaftigkeit manifestieren, besteht die Aufgabe darin, im Tanz zu sein. Statt sich vom allgemeinen Fluß des Werdens abzusondern, surft man auf der Welle. Das Ziel besteht darin, nichts Besonderes zu sein, denn "besonders" bedeutet anders und eigen zu sein. Hier geht es - aufgrund der Erkenntnis, daß sich alles aus dem gleichen Ziel manifestiert - um gemeinsame Identität.

Weshalb werden dann Lamas und Buddhas auf einem hohen Thron und mit allem möglichen Schmuck dargestellt, wenn das Ziel darin besteht, nichts Besonderes zu sein? Der Grund dafür ist, daß es für sie nichts besonderes ist, auf einem Thron zu sitzen, sondern einfach ihr Job. Halten sie es für etwas besonderes, machen sie ihren Job nicht gut. Für Menschen ohne Verständnis, aber voller Vertrauen, ist es hilfreich, ein Objekt idealisieren zu



---

können und zu glauben, diese Person sei besonders. Teil der Güte des Lamas besteht darin, sich als Objekt der Idealisierung zur Verfügung zu stellen. Glauben sie tatsächlich daran, etwas derart Besonderes zu sein, haben wir alle Pech gehabt.

Wenn alles aus Leerheit entspringt, ist jede Form der Leerheit leer. Auf Absoluter Ebene ist es egal, ob Sie eine gütige, fürsorgliche und erleuchtete Person oder ein gemeiner Mörder sind. Sagt jemand, er ver helfe mir zur Erleuchtung durch seinen Segen, und ein anderer sagt, er ver helfe mir zur Befreiung durch einen Messerstich, würde ich mich jedoch auf Relativer Ebene für Ersteres entscheiden. Das zu erkennen, ist äußerst wichtig. Alles, was erscheint, ist Methode - wenn wir es als solche benutzen können. Alles ist Methode.

Einen großen Menschen zu idealisieren und zu sagen, "ich möchte unbedingt mit ihm zusammen sein, ich glaube vollständig an ihn", mag für Manche sehr nützlich sein, wenn diese Energie der Hingabe ihnen hilft, ihre Bewußtheit auf den Lama als Gottheit zu richten und mit ihm in der Meditation zu verschmelzen. So hilft Idealisierung dem Auflösen in Leerheit.

Als ich ein Kind war, waren Selbstbedienungs-Restaurants gerade neu in England. Gingen meine Eltern mit mir in eine solche Cafeteria, betrachtete ich fasziniert all die Dinge, die ich essen könnte. Ich fragte, was ich davon haben dürfte. Meine Mutter forderte mich auf, mir zu überlegen, was ich essen wollte. Mein Vater war irgendwann genervt und antwortete, "es ist mir eagl, was du ißt. Du kannst auf dein Tablett stellen, was du willst - aber das wird gegessen!"

Genauso verhält es sich mit der Dzogchen-Praxis. Es spielt keine Rolle, in was Sie hinein geraten, doch Sie müssen Ihr Tablett leeren. Sie müssen fähig sein, es in die Leerheit zurückzuführen. Können Sie es nicht schlucken - das heißt, wenn Sie es nicht in Leerheit auflösen können, sondern daran hängenbleiben, sollten Sie Ihre Praxis sorgfältig der Welt anpassen.

Zur Erinnerung, unser Held ist Kuntu Zangpo - der All-Gute. Er ißt alles auf seinem Tablett auf und sagt, "ich möchte noch mehr". Das ist die optimale Errungenschaft im Dzogchen. Wir hingegen sagen, "ich hätte gern ein bißchen hiervon und ein bißchen davon". Das ist nicht sehr erleuchtet. Hinsichtlich unseres Zustandes, und speziell in der Praxis, ist es wichtig, unsere 5 Elemente mit der Welt auszubalancieren. Wir müssen einen Weg finden, größtmöglichen echten Kontakt herzustellen.

Ich möchte jetzt noch einmal auf die allgemeinen vorbereitenden Übungen des Tantra in Bezug auf die 5 Elemente eingehen.

Am Anfang stehen die 4 Überlegungen, die den Geist von Samsara abwenden:

- Vergänglichkeit, Tod,
- Karma,
- Leiden und
- die Schwierigkeiten der kostbaren menschlichen Geburt.

Lassen wir uns wirklich darauf ein, bekommen wir Angst. Sie rütteln uns ein wenig auf und stören unsere Selbstzufriedenheit.

Oberflächlich betrachtet, kommen wir mit unserem Leben

einigermaßen zurecht: wir haben genug zu essen, einen Schlafplatz, alles ist ganz nett, der Sommer kommt und wir sitzen im Park. Manchmal denken wir, "wann werde ich sterbe, wohin komme ich danach? Das macht mir Angst ... usw."

Das Wind- facht das Feuer-Element an und wir kommen auf die Idee, "ich unternehme diesbezüglich besser etwas". So beginnen wir mit den Vorbereitenden Übungen. Die meisten dieser Übungen zielen darauf ab, das Erd-Element in Bewegung zu bringen. Das Erd-Element stellt eine Form der Festigkeit dar, die uns davon abhält, etwas verändern zu wollen. Es läßt uns Vergänglichkeit leugnen. Im Fernsehen sehen wir, wie in Ruanda Menschen abgeschlachtet werden, oder der neue Wahnsinn in Bosnien. Aber irgendwie scheint es uns nichts anzugehen. Wir können Kuchen essen und derweil zuschauen, wie Menschen erschossen werden.

Der Dharma sagt, wir sollten wie jemand, dessen Haar brennt, praktizieren. Brennt unser Haar, scheint etwas innerhalb unserer Elemente gestört zu sein.

## NIEDERWERFUNGEN

Stellen Sie sich vor, wie Sie bequem dasitzen, aufstehen, mit den Händen eine Bewegung machen, etwas rezitieren und sich zu Boden werfen. Das machen Sie nicht nur einmal, sondern Sie stehen auf, und tun das Gleiche nochmal. Diese Niederwerfungen rütteln unser System wirklich wach. Sie befördern uns aus unserem festen Vertrauen in das Erd-Element in fließendes Wasser. Sind Sie richtig drin, fließen die Niederwerfungen. Durch das Rezitieren des Textes entsteht ein Gefühl für die Visualisation. Wasser strömt durch Raum, wie ein Bach einen Berg hinunter fließt. Dabei greifen wir auch die erdähnliche Eigenschaft Stolz an. "Ich bin ein intelligenter, gebildeter Erwachsener - wie komme ich dazu, mich niederzuwerfen?! Der Buddha ist tot, und all das ist ein merkwürdiges, kulturelles Phänomen. Warum krieche ich wie ein Sklave auf dem Boden rum?" Die Festigkeit der Erde - "ich weiß, wer ich bin, und zwar bin ich wichtig!" - wird vor dem Zufluchts-Baum von Guru Rinpoche, der sich im Raum erhebt, niedergeworfen. Wir sagen, "die Erde sei dem Raum untergeordnet". Die Idee der Zuflucht lautet, "ich genüge mir nicht selbst". Die enge Barriere um mich wird geöffnet und aus meiner

These, "ich bin autonom" wird, "ich bin verletzlich und bedürftig, ich bin mit der Welt verbunden und kann mich nicht davon abtrennen".

#### ENTWICKLUNG VON BODHICITTA

In der darauf folgenden Bodhicitta-Praxis nehmen wir, wenn Sie so wollen, das Wasser des Mitgefühls. Wieder erweichen wir uns selbst, erweichen das Erd-Element. Erzählt mir Annemarie, sie sei erkältet, sage ich zwar, es täte mir leid, insgeheim denke ich aber, "Hauptsache, mir geht's gut". Ich werde versuchen, etwas Abstand zu ihr zu halten, um mich nicht anzustecken. Bodhicitta zu praktizieren bedeutet Identifikation. Sie und ich sind nicht verschieden. Ihr Glück ist auch meines. Kommt sie ins Krankenhaus oder in die Hölle, bin ich bei ihr. Ich bin nicht mehr getrennt. Statt Erde im Raum zu sein - mit Abstand zueinander - gehen wir zu fließendem Vermischen über. Deshalb nennen wir Mitgefühl "erweichend", so wie Wasser Erde erweicht.

#### DARBRINGUNG DES MANDALA

Die Mandala-Opferung vermittelt das Gefühl von Raumhaftigkeit. Wir opfern alle festen Gegenstände, die uns etwas bedeuten und an denen wir hängen, und geben sie auf. So lösen wir die Kontrolle des Erd-Elements zu fließender Raumhaftigkeit. Wind, Wasser und Feuer bewegen uns in den Raum und fort von der Erde.

#### DORJE SEMPA

In der Dorje Sempa-Praxis befindet sich Dorje Sempa über uns, aus seinem Körper kommt die Flüssigkeit durch unseren Kopf und füllt unseren Körper. Alle Festigkeit und Schwere verläßt unseren Körper als Rauch, Schmutz und Ruß, sickert in die Erde, geht in Flammen auf und verschwindet im Rachen des Dämonen, wo sie zerstört werden.

Bis hierher dienten alle Praktiken der Auflösung des Erd-Elementes, lockerten und befreiten uns. Am Ende vieler Stadien steht das Auflösen in Leerheit.

#### GURU YOGA

In der Lama Naljor-Praxis beten wir zum Guru als dem Repräsentant der Linie und verschmelzen mit ihm. Dabei treten wir aus der Zeit heraus und werden Teil eines universalen Prozesses. Wiederum handelt es sich um eine Attacke gegen "besonders-sein", gegen Unterschiede, gegen sich selbst für einzigartig zu halten. Wir sagen, "ja, ich möchte meinen Platz als Teil der großen historischen Bewegung von Menschen, die dem gleichen Ideal verschrieben sind, einnehmen".

Wir hängen an den 5 Elemente, die unseren Körper bilden. Dabei ist es so einfach, ihn auszuschalten, uns umzubringen. Ich brauche nur meinen Finger in mein Glubschauge zu stecken, um zu erblinden. Nur ein kleiner Schnitt durch die Halsschlagader - schon ist man tot. Den Ort, wo die 5 Elemente

miteinander spielen, zu zerstören, ist sehr einfach. Es ist klar, daß wir uns zu schützen versuchen. Dharma-Praxis bedeutet, den Körper nicht zu gefährden. Dem Körper nicht verhaftet zu sein, bedeutet nicht, mit geschlossenen Augen über die Straße zu gehen. Stattdessen versuchen wir offener und antwortbereiter zu sein. Wir erkennen, daß unser Schutz in der Verbindung mit, statt Trennung von der Welt besteht.

Nachdem wir die Gottheit als Lichtkugel visualisiert haben, die unsere Körper reinigt, so daß wir voller Licht sind, wird unsere Anhaftung an die Elemente als etwas Festes gereinigt. Diese auflösende Praxis bereitet uns auf den Moment des Todes vor, wenn sich die groben, physischen und die subtilen, mentalen Elemente trennen.

Während der Auflösung in Leerheit schrumpfen wir zusammen. Wir entspannen uns und erleben uns als Licht. Es fließt hinab wie das glänzende Wasser eines Stroms zu einem Punkt. Dieser Punkt sich auflösenden Lichtes ähnelt den Spitzen von Flämmchen. Er wird als der Buchstabe HUNG beschrieben, über dem sich ein kleines "nada" befindet, ein Klang-Punkt, der einer kleinen Flamme gleicht. Es löst sich wie Wind in den Raum auf. Wir heben die Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer auf und verschwinden in den Raum. Manifestieren sich unser Körper und die Welt, Gedanken, Gefühle und Empfindungen wieder, versuchen wir bei der Vorstellung zu bleiben, daß dies eine Manifestation der 5 Elemente als Raum aus dem Raum heraus ist. Durch diese Bewußtheit integrieren wir die Welt als Manifestation von Offenheit.

Verschiedene Praktiken stellen verschiedene Gegenmittel für unterschiedliche Blockaden unserer Elemente dar. Wir sollten sie entsprechend anwenden. Um zu erkennen, wo wir blockiert sind, müssen wir uns beobachten.

Nehmen wir an, Sie haben eine Praxis eine Zeit lang geübt, und beginnen sich ein wenig damit zu langweilen. Setzen Sie sich zum Meditieren hin, haben Sie wenig Energie und Interesse. Deswegen brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen - es ist nichts Schlechtes. Es handelt sich um eine bloße Verschiebung innerhalb der 5 Elemente. Wird das Erd-Element zu fest, sinken Sie und verfügen über zu wenig Energie. Halten Sie sich für einen schlechten Menschen, fühlen sich schuldig und machen sich Vorwürfe, vergrößert das nur Ihr Maß an Dummheit. Sie müssen erkennen, daß Sie Feuer brauchen. Woher nehmen Sie es? Sie steigern Ihre Hingabe. Vielleicht unternehmen Sie eine Pilgerreise, lesen mehr über Guru Rinpoche, nehmen mehr Einweihungen oder kaufen eine große Trommel und spielen, "dumm-dumm-dumm, tsch-tsch, UR GYEN YUL GYI NUB JANG TSHAM - ich werde sterben, ich werde sterben ...".

Deshalb bietet es sich an, in manchen Pujas Pfeile mit 5-farbigen Bändern zu verwenden oder zu tanzen. Es gibt alles Mögliche zu tun. Sie müssen Ihr Gleichgewicht wahren. Erhitzen Sie sich zu sehr, sind Sie bei der

---

Auflösungsphase so schummerig im Kopf, daß Sie Aufmerksamkeit nicht bündeln können. Überwiegt das Erd-Element, sitzen Sie wie ein toter Pudding herum, und garnichts löst sich auf.

Die Aufgabe besteht darin, die 5 Elemente auszugleichen, so daß sie sich in offenem Raum auflösen können. Steigen sie auf, ergibt sich eine einfach fließende Bewegung. Durch Selbstbeobachtung müssen wir angemessene Methoden herausfinden und so anwenden, daß der Fluß in Bewegung bleibt. Das ist Dharma-Praxis.

Frage: Welche Methoden dienen diesem Zweck?

Antwort: Zunächst einmal besteht die Methode im Beobachten und Verstehen. Wenn Sie sich nicht selbst beobachten, verstehen Sie nicht und brauchen auch keine Methoden, da nichts geschieht.

Pause

Wir widmen den Verdienst, um keinen Kristallisationspunkt zu schaffen, um dem herum sich das Erd-Element als Grundlage für Stolz und Trennung anreichern kann.

Durch die Widmung lösen wir alle Verfestigungen durch die Elemente hindurch in den Raum auf, so daß es zu allen Wesen hinausströmt.

Jetzt machen wir unsere Basis-Praxis. Diejenigen von Ihnen, die schon länger an unseren Seminaren teilnehmen, wissen, daß derartige Praktiken nicht meine Lieblingsbeschäftigungen sind. Verstehen Sie jedoch ihre Funktion, sind auch sie äußerst wichtig. Wir dürfen nicht vergessen, daß auch sie Methoden sind, die wir zu einem bestimmten Zweck benutzen.

Tibetische Kultur war - besonders in Klöstern - auf Zusammenarbeit in großen Gruppen angelegt ...

(Das lautstarke Zermalmen von Bonbons beginnt James zu übertönen). Mein spiritueller Berater demonstriert mir gerade die Auflösung des Erd-Element durch den Gebrauch des Kaugerätes. So erhalte ich eine geheime Übertragung.

... Praktizieren wir alleine, unterscheidet es sich von dieser formalisierten, rituellen Art. Natürlich ist es von Nutzen, wenn man grundlegende rituelle Gesänge beherrscht. Der Grund, warum ich es nicht oft mit anderen tue, ist, daß ich diese Gesänge sehr lange hintereinander rezitiere, wenn ich erstmal drin bin. Ich hoffe, daß es Ihnen ähnlich geht. Lernen Sie eine Praxis wie

diese kennen, nehmen bestimmte Passagen Sie derart gefangen, daß Sie wegtreten. Das sollten Sie natürlich nicht, denn dadurch sondern Sie sich von anderen und der Welt ab. Wir dürfen nicht vergessen, daß tibetisch-buddhistische Kultur eine soziale, liturgische Form hat, in der eine große Menge von Menschen zusammen etwas zum Nutzen Anderer durchführte. Ich habe oft längere Pujas mit verschiedenen Tibetern zusammen durchgeführt. Wenn es im Text hieß, daß alles sich vollständig auflöst, führen diese unmittelbar mit der nächsten Zeile fort. Dabei üben sie eigentlich keine Meditations-Praxis. Das kann eine Schwierigkeit darstellen. Darüberhinaus ist es von größerer Wichtigkeit, daß Sie selbst die Zeit bestimmen, die Sie brauchen, um zum Beispiel nach der Shine-Meditation den Brennpunkt Ihrer Aufmerksamkeit wieder der Außenwelt zuzuwenden. Üben Sie in der Gruppe, läutet jemand am Ende der Shine-Meditation eine Glocke. Ebenso wichtig ist es, nach eigenem Empfinden aus der Auflösungsphase zurückzukehren. Läutet jemand plötzlich eine Glocke, stört Sie das, und Sie verlieren das Erlebnis des allmählichen Öffnens. Sie versuchen, so offen zu bleiben, daß die Welt innerhalb Ihrer Meditation ersteht. Der Klang einer Glocke erschreckt sie. Die Welt ist plötzlich da draußen. So werden Sie in die Dualität hineingeschockt, anstatt in der Nicht-Dualität zu verweilen.

Deshalb sollten wir die Prinzipien, weshalb wir praktizieren, verstehen. Es handelt sich vorwiegend um Praktiken, die man alleine durchführen sollte, um sie tief zu durchdringen. Wir benutzen Vertrauen, um die Feuer-Empfindung zu intensivieren, die uns zunehmend in die Praxis hineinbrennt.

Wenn wir jetzt meditieren, werden wir nach der Auflösungsphase einige Zeit verweilen. Auf Seite 8 der Kleinen Rigdzin heißt es:

GURU RANG GI NYING WUE TIM  
RANG RIG HRI YIG YONG GYUR LAE

An dieser Stelle halten wir eine Weile an, damit Sie tatsächlich auflösen können und ein Gefühl dafür bekommen. Guru Rinpoche vor uns verwandelt sich, nach der ersten Mantra-Rezitation löst er sich in unser Herz auf, der Buchstabe HRI erscheint und wir werden zu Guru Rinpoche.

-----

HRI< Abbildung



---

-----

All das benötigt ein wenig Zeit, um ein Gefühl dafür zu entwickeln, anstelle durchzuhetzen.

### Kleine Padmasambhava-Puja

Wenn ich hier bin, spreche ich meistens über die Struktur des Dharma und der Praxis und erzähle Ihnen wenig Geschichten über Guru Rinpoche oder andere. Manchmal kritisiere ich verschiedene Lamas ein wenig. Das bedeutet gewiß nicht, daß ich Hingabe nicht für sehr wichtig hielte. Wie immer im Buddha-Dharma müssen wir dem Mittleren Weg folgen. Einerseits wollen wir nicht in eine zynische, besserwisserische Position geraten, andererseits wollen wir auch nicht naiv alles jederzeit glauben. In der Mitte können wir uns des Dharma bewußt sein und klar darüber nachdenken. So können wir weicher werden, unser Herz öffnen und uns völlig Guru Rinpoche hingeben - oder auf wen auch immer wir meditieren - und dann Leerheit verschmelzen.

Hat man jemals Tibeter in Indien gesehen, kann ihre Hingabe sehr bewegend sein. Sobald sie einen heiligen Gegenstand sehen, berühren sie damit ihren Kopf. Das ist ein sehr schöner Zugang zum Leben. Es ist sowohl sehr respektvoll und offen. Doch sehr wahrscheinlich ist es nicht von irgendwelchem Verständnis von Leerheit getragen. Für uns, die wir Dharma praktizieren, um direktes Verständnis unserer selbst zu erlangen, ist es unumgänglich, unsere Hingabe, die Offenheit unseres Herzens zu nutzen, um uns in Leerheit zu bringen. Halte ich dieses Buch für den Heiligen Dharma und lege es mir auf den Kopf, bin ich jemand mit einem Buch auf dem Kopf. Das ist eine duale Situation. Als Teil einer vorbereitenden Haltung mag es hilfreich sein, doch Hauptsache ist, daß wir uns in das Objekt auflösen können.

Gehe ich davon aus, daß ich im Grunde schlecht bin, und das Buch heilig ist, und von dem guten Objekt Gutes in mich - das schlechte Objekt - eintritt, spiele ich dualistische Spielchen. Von daher ist es wichtig, weder spirituellen Stolz darüber zu empfinden, etwas Besonderes zu sein, noch negativen spirituellen Stolz darüber, wertlos zu sein.

Hingabe ist unabdingbar, da sie die Härte unseres Herzens schmilzt. Wir können mit all unseren Ängsten und Verletzlichkeiten in Kontakt treten - der Angst vor Tod, Krankheit und Hoffnungslosigkeit. Aus dieser Furcht und Beengtheit, die Ausdruck der Unerlöstheit der 5 Elemente ist, können wir uns Guru Rinpoche öffnen, so daß sein Licht diese Beengtheit auflöst.



Wir nutzen Tantra als Unterstützung für Dzogchen, indem wir die Umwandlung der begrenzenden Gifte einsetzen. Wir lösen Angst durch Angst in Leerheit auf. Desgleichen lösen wir uns selbst durch Hilflosigkeit und Einsamkeit in Leerheit auf. Je ängstlicher, eingeengter und besorgter wir sind, desto mehr können wir unser Herz öffnen und Licht einlassen, so daß sich jeder Teil von uns auflöst. Wir beten mit tiefem Vertrauen, bis Tränen in unsere Augen treten, "es ist schrecklich - ich und alle Wesen leiden - was können wir tun? - bitte ... bitte!" Dies ist eine gute Art zu praktizieren. So benutzen wir die Möglichkeit, klein und hilflos zu sein, um einen Punkt der Identifikation mit Guru Rinpoche zu finden. Von daher gibt es keinen Teil unserer Existenz, nichts, was wir jemals getan haben, das nicht für diese Umwandlung verwendet werden könnte. Es ist die Essenz des tantrischen Weges der Umwandlung. Bin ich grausam gewesen, habe jemanden betrogen oder etwas Schreckliches angetan, nehme ich damit Kontakt auf und bete, "Guru Rinpoche, nimm es von mir, ich ertrage es nicht, öffne es, gib mir Licht, gib mir Licht ...". Stellen Sie sich vor, Ihr Lover verlasse Sie und Sie weinen und schluchzen, "geh nicht, ich tu alles, aber geh nicht!" - so sollten wir empfinden. Wir sind völlig schamlos, ohne etwas in unserem Leben verstecken zu wollen. So sind wir offen.

Hilfreich ist es jedoch nur, wenn wir die Struktur der Praxis - und somit die der Leerheit und Manifestation der Welt - bereits verstanden haben. So führt uns die Praxis zu keiner kultischen Abhängigkeit, sondern zum Zustand von Offenheit.

### Mittagspause

Im Laufe der folgenden Seminare werden wir uns mit etwas schwierigerer buddhistischer Philosophie beschäftigen, um alle zum Heulen und Zähneklappern zu bringen - vielleicht etwas Madhyamika und Yogacarya-Ideen. Sobald Sie die zugrundeliegende Philosophie begreifen, ergeben alle Strukturen Sinn. Dharma ist wunderbar - sofern Sie es verstehen. Es ähnelt dem, was Bach für mich bedeutet. Ich habe keine Ahnung von Musik, mag aber Bach, der für mich komischer Lärm ist - und es macht mich glücklich. Doch ich weiß, daß für Musik-Kenner soviel mehr vorhanden ist, wozu ich keinen Zugang habe. Ebenso geht es mir mit dem Dharma. Da ich die Struktur verstehe, ist es wunderschön, eine schöne Erfahrung.

Sie können auch eigene Themen-Vorschläge einbringen.

Ich würde Ihnen gerne detailliertere Kommentare zu einigen Texten aus Simply Being geben - besonders zu dem von Patrul Rinpoche, der sehr schön ist.

Band 5, Seite A

---

Wir nehmen Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha, weil wir glauben, daß sie uns vor Leid schützen. Grundsätzlich tun sie das auch, doch um geschützt zu werden, müssen wir sie nutzen und zwar richtig.

Ich habe Ihnen bereits das Beispiel gegeben, daß Zufluchtnahme dem Kauf eines Regenschirms gleicht. Wollen Sie, daß der Schirm Regen abhält, müssen Sie ihn aufrechterhalten. Halten Sie ihn nicht hoch, hält er keinen Regen ab. So funktioniert Zuflucht. Müssen Sie bei stürmischem Wetter durch Windböen gehen, wird der Schirm manchmal umgestülpt, so daß sich die Speichen biegen. Ich besitze einen solchen Schirm, der sehr gefährlich ist. Von den verbogenen Speichen rutscht der Stoff runter. Bei einem Windstoß kann ich mir damit ein Auge ausstechen. Etwas beginnt als Zuflucht und erweist sich schließlich als gefährlich. Genauso verhält es sich im Dharma. Der Dharma kann Menschen wahnsinnig machen. Das ist nicht erstaunlich, denn um Menschen helfen zu können, muß der Dharma schon mächtig sein. Mächtiges kann auch gefährlich sein.

Oft heißt es, die Praxis der höheren Tantras und Dzogchen ähnelte einer Schlange in einem Bambusrohr. Die Schlange kann nach oben oder nach unten gleiten, jedoch nicht seitwärts. Was läßt uns das Rohr hinabsteigen? Es ist der Verlust jeglichen Gefühls dafür, was wir tun und warum wir es tun.

In vielen Übungen - einschließlich Chöd sowie einigen vorbereitenden Dzogchen-Übungen - wird der Ausdruck "phat" benutzt. Diese Silbe repräsentiert den Vorgang des Schneidens. Sie schneidet in alles eine Lücke, was uns gefangen hält. Auf die 5 Elemente bezogen, schießt "phat" Erde, Wasser, Feuer, Luft in den Raum zurück. Wir gehen davon aus, daß wir unsere Identität als Formulierung von Erde, Feuer, Wasser und Luft, die sich im Raum bewegen, um uns herum aufbauen. Durch intensives Aussprechen von "phat" schlagen wir die gewohnte Basis, von der aus wir handeln, ab.

Wir sollten uns fragen, weshalb jemand den eigenen Körper wegwirft. Schließlich handelt es sich offensichtlich um einen Selbstmord. Es wäre das Gleiche, als würde Rainer - nun, da er endlich dieses Haus fertig saniert hat - Dynamit in den Keller legen und es sprengen. Wir wissen, daß Rainer während all der Arbeit viele Schwierigkeiten zu bewältigen hatte. Es wäre möglich gewesen, daß er eines Tages gedacht hätte, "welche Zeitverschwendung! Ich hab keine Lust mehr", und in einem Wutanfall sein Haus in die Luft gejagt hätte. Einen Augenblick lang ist er zufrieden, denn sein Problem ist verschwunden. Doch dann regnet es - und er besitzt weder Haus noch Schirm. Er erreicht die höchste ökologische Anpassung - steht flennend im Regen. In der Tat ist es keine sinnvolle Handlung. Hätte Rainer im Verlauf des Hausbaus eine Goldmine unter dem Fundament entdeckt, wäre die Sprengung nützlich gewesen. Das Haus hätte einen gewissen finanziellen Wert, und Rainer wäre emotional damit verbunden gewesen. Wüßte er jedoch, daß sich eine wirkliche Goldmine darunter befände, könnte er sich

dafür 10 oder 20 Häuser kaufen. Nun, da er die Mine gefunden hat, sprengt er das Haus. Er ist glücklich und bringt eine Goldprobe zum geologischen Institut. Dort erklärt man ihm, daß es sich um Katzensgold handelt. Ein glänzendes Beispiel.

Gold zu finden entspricht, "ja, ich glaube an NGO BO, RANG BZHIN, THUGS RJE, ich glaube, daß meine eigentliche Natur Raum ist, aus dem Manifestationen erscheinen. Ich glaube es, weil der Buddha in Texten erklärte, und ich in meinen Meditationen ansatzweise dessen Wahrheit erfuhr. Untersuche ich meine Umwelt, scheint es zu stimmen. Alle Manifestationen in Raum aufzulösen ist sinnvoll, da ich weiß, daß der Raum mir immer etwas zurückgeben wird. Was ich bekomme wird besser sein, als das, was ich aufgelöst habe. Es wird licht, leuchtend und immer spielerisch sein. Im Gegensatz dazu, ist das, was ich besitze, an dem ich hänge, dumpf und dumm."

Es gibt mindestens 2 Arten, wie Gold sich als Katzensgold erweisen kann.

- Man verfügt über rein intellektuelles, konzeptuelles Verständnis der Natur des Raumes, um das herum man viel "phat, phat, phat" macht. Doch man stürzt sich niemals wirklich hinein, da man vom Gummiband der Anhaftung zurückgehalten wird, das man nicht zerschneidet. Es kann für uns alle zum Problem werden. Wir opfern ein schönes Wochenende wie dieses und - anstatt uns einfach zu entspannen - kommen wir hierher, hören lauter schwierige Dinge und praktizieren sie anschließend eigentlich nicht richtig. Wir haben also unser Haus - die Anpassung an die

vertraute Umgebung - gesprengt und genießen es, doch anschließend finden wir uns weder innerhalb des normalen Lebens, noch innerhalb einer erleuchteten Seinsweise wieder. Stattdessen sammeln wir verschiedene Bruchstücke.

Bringen wir das Katzensgold zur Todes-Bank, erhalten wir kein Ticket, mit dem wir weit kommen - noch nichtmal einen Tagesausflug in die Erleuchtung. Stattdessen einen preiswerten, kleinen Tunnel direkt in die Hölle.

Auf diese Weise kann Dharma gefährlich sein. Man erzeugt die falsche Illusion, etwas ändere sich tatsächlich. Damit spielt man, anstatt sein Leben wirklich zu ändern. Es bedeutet nicht, daß wir sofortige Ergebnisse erwarten können, schließlich sind unsere Gewohnheiten tief verwurzelt. Wir sind stets aufs Neue verwirrt. Trotzdem können wir unterscheiden, ob wir uns ernsthaft einer Aufgabe widmen oder herumalbern.

- Die 2. Gefahr ist größer. Nachdem wir das Haus gesprengt haben und zur Goldader vorgestoßen sind, drehen wir durch. "Spaced-out" statt "spaced-in" bedeutet, in den Raum einzutreten und sich mit ihm zu identifizieren.

Ich habe bereits von Menschen erzählt, die psychotisch wurden oder sonstwie in die Irre gingen. Extreme Formen der Meditation verwirrten sie derart, daß sie die Kontrolle über ihren Körper verloren.

Die erste Regel beim Meditieren heißt: Sanftheit. Sanftheit ist eine Form der Bewußtheit. Waschen Sie einen Säugling, müssen Sie sich der Natur seiner Haut bewußt sein und entsprechend sanft vorgehen. Es ist immer hilfreich, liebevoll mit Babys zu sprechen. Doch Eltern werden manchmal wütend auf Babys, da sie sich nicht artikulieren können und keine Kontrolle über ihren Körper haben. Manchmal sind sie ein einziges Ärgernis. Deshalb gibt es viel Gewalt gegen Säuglinge.

Der Teil von uns, der meditieren möchte, ist wie ein Baby. Ein Bild beschreibt uns als zarte Sprößlinge, die im Frühjahr aus dem Boden sprießen. Das ist unser Zustand. Wir sind wie junge Triebe - sehr weich und zart. Man sollte nicht auf sie treten, wenn sie wachsen sollen, vielmehr brauchen sie eine warme, zärtliche, nährende Umgebung. Deshalb sollten wir zunächst lernen, liebevoll zu uns selbst zu sein, uns zu beobachten und durch sanfte, weiche Aufmerksamkeit herauszufinden, was wir brauchen.

In großem Bogen bringt uns das zur Praxis des "phat" zurück. "Phat" soll uns in den Raum zurück katapultieren. Sind wir sehr besorgt und eingeengt, sollten wir nicht versuchen, uns in den Raum hinaus zu schleudern. Besorgtheit ist ein Zeichen von Anhaftung. Versuchen Sie, Anhaftung durch "phat" zu lösen, bewirken Sie Chaos.

Ich weiß nicht, ob deutsche Eltern auch so grausam sind, doch in England hört man sie immer noch drohen, "hör auf zu weinen! Siehst du diese Hand? Willst du 'n paar hinter die Ohr'n? Wenn nicht, dann sei still!"

Sind wir besorgt und machen dann eine "phat-Meditation" ist das, als gäben wir uns selbst eine Ohrfeige. Was braucht ein angespannter Mensch? Entspannung, statt eines weiteren Schocks. Ich halte es für außerordentlich wichtig, sich selbst zu betrachten. Werden wir angespannt, haben zu viel Energie und können nicht schlafen, sollten wir vorsichtig sein und nicht viel Dharma praktizieren. Gehen Sie im Wald spazieren und sehen den Eichhörnchen zu, nehmen Sie ein Bad. Gehen Sie ins Kino und sehen sich komischen Unsinn an. Sich dessen bewußt zu sein, ist von größter Bedeutung. Dharma ist kraftvoll - nicht schlecht. Mißbrauchen wir jedoch kraftvolle Dinge, verletzen wir uns. Es ist wissenschaftlich nicht beweisbar, ob der Dharma richtig oder falsch ist. Wir können ihn nur studieren und verstehen, so gut es uns möglich ist.

Besonders für Westler halte ich es für äußerst wichtig Grundlagen buddhistischer Philosophie zu studieren. In der langen Zeit, die der Dharma besteht, haben viele Gelehrte und Yogis darüber nachgedacht. Ihre verschiedenen Gedanken haben ihn poliert. Dadurch ist er sehr klar

geworden. In seiner Struktur paßt alles zusammen. Die Einstellung "dies nehme ich an, weil es mir gefällt, und jenes lehne ich ab, weil es mir nicht gefällt" führt zu einem Dharma, der lediglich unseren eigenen derzeitigen Geschmack widerspiegelt.

Wir müssen uns um ein präzises begriffliches Verständnis von Leerheit bemühen. Wir müssen täglich viel Zeit damit verbringen über Vergänglichkeit nachzudenken. Gehen wir über die Straßen, sehen wir überall ununterbrochen Vergänglichkeit am Werk. Denken wir nach wie vor auf Grundlage von getrennten Substanzen - wirklichen Einheiten - hängen innerlich an Angst vor der Welt, wollen geliebt werden und wichtig sein, sollten wir uns vorsehen, uns in die Offenheit hinauszuschießen.

Wir leben in keinem Kloster und kommen aus keinem Dorf, in dem alle den gleichen buddhistischen Glauben teilen. In diesem Raum sind viele Leute, die alle zu unterschiedlichen Lehrern gehen. Auf diese Weise befinden sich hier viele verschiedene Lehren. Persönlich halte ich es für sehr gut, verschiedene Lehrer zu treffen, doch müssen Sie selbst die verschiedenen Praktiken und Sichtweisen organisieren. Dieses grundlegende Problem müssen Sie konfrontiert. Gehe ich davon aus, daß ich zum Dharma gekommen sind, weil ich unter Unwissenheit leide, dappisch und verwirrt bin, muß ich entscheiden, welcher Dharma-Weg am geeignetsten für mich ist. Das ist ein wichtiges Thema.

Wir haben uns dieses Wochenende auf die 5 Elemente konzentriert und darauf, wie sie in uns selbst wirken. Können wir unsere Unausgeglichenheiten nicht selbst sehen, müssen wir uns auf Andere verlassen. Wer kennt uns? Wir leben nicht 24 Stunden lang mit einem spirituellen Lehrer. Wenn Lehrer auch kommen - wieviel wissen sie von unserem Leben, wer wir sind und wie wir sind? Intuitives Erfassen von Situationen mag gut sein, doch ist es nicht die ganze Wahrheit. Der Schlüssel zur Dzogchen-Praxis besteht darin, den eigenen Zustand kennenzulernen. Das ist sozusagen die Vorbereitende Übung.

Im Herbst werden wir uns mehr mit Dzogchen-Meditations-Texten beschäftigen. Wir werden mit der Erkenntnis der Natur des Geistes arbeiten, und wie wir in diesen Zustand eintreten und darin verweilen können. In der Zwischenzeit sollten wir Klarheit über die Natur der 5 Elemente erlangen und beobachten, wie verschiedene äußere Situationen und unsere Gedanken unsere Energie verändern. Wir erleben uns selbst als sich endlos bewegende Spannung innerhalb der 5 Elemente, zwischen den auftretenden Gedanken innen und den auftretenden Erscheinungen außen. Das ist von großer Bedeutung.

Die Praxis des Mittleren Weges illustriert der Buddha am Beispiel des Stimmens einer Sitar. Man dreht an der Mechanik, schlägt eine Seite an und lauscht. Damit balanciert man äußeren und inneren Klang aus. Wir versuchen ständig ein subtiles Gleichgewicht zu schaffen und uns tanzend in der Mitte zu bewegen. Wir können uns nicht in die Erleuchtung schlafen, wie ein Tier, das im Winterschlaf auf das Winterende Samsaras wartet. Ebenso wenig können wir uns wie ein Held, der sich unaufhaltsam vorkämpft, ins Nirvana durchschlagen.

Der einzige Weg zur Erleuchtung ist Liebe. Liebe, Sanftheit, Bewußtheit - sie alle ähneln sich in ihren Eigenschaften. Liebe zu uns selbst und zu Anderen.

Frage: Nach einem Chöd- und Phowa-Retreat mit CR-Lama habe ich 3 Monate lang meine tägliche Praxis Chöd mit ergänzt. Ich fühlte, daß ich in Stücke zerspringe und Menschen sich meiner bedienen. Ich litt darunter, daß Andere Teile von mir benutzten. Kaum daß ich es merkte, unterbrach ich es.

Antwort: Das ist ein sehr, sehr gutes Beispiel. Chöd bedeutet, "ich hatte nicht an meinem Körper". Wer glaubt das wirklich? Lassen Sie uns ehrlich sein. Besuchen Sie einen großen Chödpa, der seit vielleicht 30 Jahren täglich Chöd praktiziert hat, und stechen ein Messer in ihn, zitiert er garantiert Shylocks Rede aus dem "Kaufmann von Venedig" von William Shakespeare. Shylock ist ein sehr beachtlicher Fall: er ist der Jude, der Außenseiter, gegen den Menschen voreingenommen sind. Er sagt, "stecht Ihr mich, blute ich nicht? Schlagt Ihr mich, weine ich nicht? Habe ich keine Gefühle? Habe ich keine Augen, Ohren, bin ich nicht wie Ihr?" Der Chödpa würde sagen, "daß ich Chöd praktiziert habe, heißt nicht, daß - schneidest du mir die Nase ab - ich sage: Ho-ho! Phat! Hm!"

(James demonstriert die Auswirkungen einer amputierten Nase auf die "Phat-Praxis" - das "phat" kommt kläglich ...)

Band 5, Seite B

Es ist wichtig, sich zu schützen und sich zu überlegen, was die Praxis bedeutet. Ein Yogi führt kein normales Leben. Der älteste Sohn von Machig Labdron, die Chöd entwickelte, verbrachte viele Jahre seines Lebens auf einem Gletscher, mit Yakschwänzen gekleidet. Erst war er völlig nackt. Später schnitten Menschen Yakschwänze ab und warfen sie ihm zu. So kleidete sich in haarige Büschel.

Als ich in Indien auf Verbrennungsplätzen Chöd praktizierte, kamen mir beim Aussprechen seines Namens Tränen, weil ich darüber nachdachte, wie erstaunlich und wunderbar er ist. Heutzutage - im Londoner Krankenhaus sitzend - würde ich anders über ihn denken. Zusammenhang ist alles. Das wollte ich durch die 5 Elemente ausdrücken. So wie wir unsere 5 Elemente



mit denen der Welt ausbalancieren, sollten wir unsere Kultur ausbalancieren. Sie können in Tibet, Indien und Deutschland nicht dasselbe tun. So kann man nicht leben.

Freundlichkeit sich selbst gegenüber ist ausschlaggebend. Chöd und Phowa besitzen große Durchschlagkraft. Verfügen Sie über keine Kraftreserve, sollten Sie es lassen. Rütteln Sie sich wach, brauchen Sie, um sich wieder zu beruhigen. In meinem Leben bin ich auf sehr viele Menschen gestoßen, die durch Meditation ernsthaft geistig erkrankt sind. Es dauert äußerst lange sich wieder zu festigen - Monate, wenn nicht Jahre.

Frage: Entsprechen die 3 Lichter in der Chöd-Praxis den 5 Elementen?

Antwort: Die 3 Lichter bedeuten gewöhnlich Körper, Rede, Geist. Diese sind Manifestationen der 5 Elemente.

Frage: Löst man mit "phat" die 5 Elemente in den Raum auf?

Antwort: Es hängt davon ab, wie Sie das Gebet anwenden. Ich glaube, daß Sie innerhalb des Gebetes weniger tun, da Sie anschließend mit etwas anderem fortfahren. Sie können, nachdem Sie Machig Labdron visualisiert haben, innehalten, durch "phat" das Bild auflösen, und wieder neu beginnen. Manifestation und Auflösung steigen und fallen wie Wellen. Das ist schön.

Allerdings habe ich jetzt mehr davon gesprochen, daß jemand mehrmals kräftig "phat" hintereinander ruft - "es gibt nichts, es gibt nichts ...!" Beginnt ein Patient in einer psychiatrischen Anstalt zu toben, ist er nur durch eine Spritze zu beruhigen. In Dharma-Zentren verteilt aber niemand Spritzen. Sie müßten die Ambulanz rufen.

Zwei Fragen sind ausschlaggebend:

- Einmal sollten wir wissen, was die Praxis voraussichtlich bewirken kann. Üben Sie eine Praxis, in der Sie Ihren Körper und Ihre Gedanken abschneiden, richtig aus, wird sich Ihre Beziehung zu Körper und Gedanken eine andere. Sie werden sich verändern. Sind Sie anders, fühlen Sie sich merkwürdig, denn Sie sind anders. An diesem Punkt, da sie die Veränderung spüren, geraten Menschen aus der Fassung.

Dabei haben sie Monate um Monate versucht, nicht mehr dieselben zu sein. Warum sind sie überrascht, wenn es schließlich funktioniert? Kinder wünschen sich erwachsen zu sein. Kaum sind sie es, denken sie, "wie schön doch Kindsein ist! Spielende Kinder sehen so glücklich aus."

Wir sollten über Dharma-Texte, die wir lesen, nachdenken. Es heißt, "möge ich werden wie Du, Guru Rinpoche". Doch wir sehen Guru Rinpoche nicht auf

der Straße. In Bezug auf das tägliche Leben in Offenbach bedeutet es eigentlich, "möge ich haltlos durchknallen". Wir sollten unseren Wunsch, anders zu sein, verstehen. Natürlich werden wir anders. Andersartigkeit bedeutet auch Einsamkeit. Anderssein bedeutet, Dinge zu sehen, die Andere nicht sehen, Erfahrungen zu machen, die sich von Seifenopern im Fernsehen unterscheiden. Wollen Sie das oder nicht? Niemand zwingt Sie. Sie sollten Texte lesen und glauben, was Sie lesen. Insofern sollten wissen, was Sie wollten.

- Zum anderen kann es geschehen, daß Sie keine Kontrolle über sich selbst haben, da Sie nicht wissen, was in Ihnen geschieht. Sie sollten einfühlsam mit sich selbst und sich der Vorgänge bewußt sein.

Bis September wünsche ich Ihnen eine gute Zeit, praktizieren Sie und seien Sie nett zu sich.

Widmung des Verdienstes

GE WA DI E NYUR DU DAG  
 UR GYAN LA MA DRUB GYUR NE  
 DRO WA CHIG KYANG MAN LU PA  
 D I SA LA KO PAR SHO