

Leseprobe – Einfach so ...

ISBN 9783980525176

Einleitung

Wenn wir uns umschauen, sehen wir viel Schönes und viel Hässliches. Wenn wir uns selbst beobachten, sehen wir möglicherweise das Gleiche. Manche Menschen scheinen nur das Schöne zu sehen und andere nur das Hässliche - sowohl in sich selbst als auch außerhalb. Was wir als schön empfinden, kann ein anderer durchaus als hässlich ansehen. Wenn wir darüber nachdenken, bekommen wir vielleicht einen Sinn dafür, dass wir Teil dessen sind, was wir sehen, dass unsere Erfahrung durch die Schichten unserer Gewohnheiten, Erwartungen, den Grad der Aufmerksamkeit und Ablenkung, durch den Grad der emotionalen Erregung, die Schlafmenge und viele andere Faktoren gefiltert wird. Diese Faktoren sind in ihrer Wirkung nicht stabil - sie schwanken sowohl bezüglich ihres Vorhandenseins als auch ihrer gegenseitigen Beeinflussung.

Unser Erleben ist nicht das, wofür wir es halten. Es ist keine einfache Darstellung dessen, wie das Leben ist. Unsere Subjektivität projiziert Interpretationen auf und in alles, was uns begegnet. Subjekt und Objekt werden gemeinsam geboren, konditionieren und elaborieren sich endlos gegenseitig. Selbst wenn unsere Situation uns befriedigend erscheint und wir selbstzufrieden von einer Sicherheit vermittelnden Kontinuität ausgehen, ist der Fluss der bewussten und unbewussten Inhalte unseres Geistes unaufhörlich am Werk und formt frische Muster, an die wir glauben sollen.

Es ist eine seltsame Tatsache, dass die scheinbare Ordnung und Gegebenheit unserer Erfahrung auf einer zufälligen Unordnung beruht. Wenn wir mit unserem Geist sitzen und ihn nicht durch Bewegungen unseres Körpers und unserer Sprache mit Ablenkung füttern, finden wir eine chaotische Schau von Ereignissen, die oft wenig gemeinsam haben. Eine Erinnerung, ein Plan, eine Empfindung, die auftauchen und vergehen - einige fesseln unser Interesse, andere wecken Gleichgültigkeit oder Abneigung. Wenn wir uns erlauben, dies wahrhaft zu sehen, können wir durchaus schockiert sein. „Wenn das ist, wie ich bin, wer bin ich dann?“ Die scheinbar recht stabile Kontinuität unseres Ich-Empfindens beruht auf der Maske der Identität, der Musterbildung unseres Ego-Selbst. Diese dynamische Formierung des empfundenen Sinnes für unsere „Existenz“ wird unaufhörlich kultiviert-gepflanzt und gejätet. Diese scheinbare Kontinuität der Ich-Identität zeigt sich in unserer Persönlichkeit, unserer Körperhaltung, unseren Gesten unserem 'fonfall, unserem Wortschatz und in den Dingen und Bereichen, denen wir in der Umgebung, in der wir uns bewegen, Aufmerksamkeit und Wertschätzung entgegenbringen. Das Bedürfnis unseres Ichs nach Selbsterhaltung setzt zwei Faktoren voraus: den Glauben an die Existenz separater Dinge, Entitäten, von welchen Gebrauch gemacht werden kann, und, was noch grundlegender ist, den Glauben an die reale Existenz von uns selbst als ein Ding, als dauerhafte Person mit der einzigartigen Spezifität von ich, Mich und Mein. Beide Überzeugungen sind trügerisch den sie beruhen auf dem unbeobachtet vonstattengehenden Prozess der Verdinglichung, der Konstruktion von greifbaren „Dingen“ aus dem ungreifbaren Fluss des Erscheinens. Indem wir an Entitäten glauben, an Dinge, die ihre eigene innewohnende Existenz haben, sind wir uns des grundlegenden Feldes, in welchem wir uns befinden, nicht gewahr. Dieses Feld oder die Sphäre der Offenheit ist unsere wahre

Quelle, die nie durch unsere Täuschung verunreinigt wurde, wir würden eine eigene wirkliche Existenz, unsere eigene, persönlich definierende Identität besitzen.

Die Texte in diesem kurzen Buch stellen alle klar, dass die Befreiung vom Leiden des Samsara im Gewahrwerden dieses unveränderlichen Grundes liegt. Da die Offenheit dieses Grundes kein Ding ist, alle unsere Sprachen jedoch auf der vorgestellten Existenz von Dingen beruhen, ist sie jenseits einer Beschreibung. Dennoch haben die Buddhas, Yogis und Siddhas in ihrer Güte ihre Formen des Ausdrucks dafür angeboten, wie sich das Authentische für sie manifestiert. Obwohl sich im Laufe der Generationen der Übertragung verschiedene Dharma-Vokabulare entwickelt haben, ist es vital wichtig, die Schlüsselbegriffe nicht zu verdinglichen und sich vorzustellen, dass sich Dharmata, Dharmadhatu, Dharmakaya usw. auf reale Orte oder Substanzen beziehen. Worte sind wie Wellen auf dem unaussprechlichen Ozean. Die Wellen haben verschiedene Formen, doch die Essenz, die sie manifestieren, ist dieselbe und ist innewohnend jenseits von Ausdruck. Wenn wir den Nicht-Unterschied oder die Nicht-Dualität von „wie es ist“ und „als ob“ erkennen, können wir lernen, spielerisch im Ozean des Dharma zu schwimmen, ohne von den Wellen gebeutelt zu werden oder unsere Zeit mit dem Versuch zu verschwenden, sie zu kontrollieren.

Dieses Buch handelt von Mahamudra. Mahamudra ist eines von vielen Worten, die den Geist bezeichnen, wie er ist. So wie er ist, ist er die Nicht-Dualität der ungreifbaren Leerheit, der stets fruchtbaren Offenheit, die frei von Selektivität ist, und der ungreifbaren Leuchtkraft, des strahlenden Potenzials von allem, was erscheinen kann, das von Natur aus frei von Dingen und ihren Substantiven ist. Unser Geist ist kein Ding. Ich bin kein Ding. Dinghaftigkeit ist eine Art zu denken, die aus der Unbewusstheit bezüglich der Nicht-Dualität von Leerheit und Erscheinung entsteht. Wenn die Leerheit missachtet wird, wird das Ego-Selbst geboren -ein Heuchler, ein Schauspieler, ein Spezialist für So-tun-als-ob. Damit werden dann Erscheinungen fälschlicherweise für das Erscheinen von etwas gehalten. Jedes „Etwas“ scheint eine eigene Essenz oder eine zugrunde liegende innewohnende Existenz zu besitzen, die dieses „Ding“ von jenem „Ding“ abhebt. Ich bin nicht du. Du bist du und ich bin ich. Wir sind zwei, nicht eins -und keine noch so romantische Fantasie wird uns „eins“ werden lassen.

Leuchtkraft ist das dem Geist innewohnende Strahlen. Dies hat zwei Aspekte: das klare Licht und das eingefärbte Licht³. Klares Licht ist das grundlegende Potenzial der Enthüllung, die Ausleuchtung des offenen Himmels, die strahlende Unendlichkeit der Leerheit. Es ist die Erscheinung in ihrer einfachsten Form -strahlendes Licht, ungreifbar, undefinierbar, unausdrückbar. Dies ist „wie es ist“, der unveränderliche Grund und die Quelle von allem. Das eingefärbte Licht wird in den buddhistischen Traditionen als das Licht der fünf Farben -weiß, rot, blau, gelb und grün -formalisiert. Diese Formalisierung sollte nicht als einschränkend aufgefasst werden. Alle Erscheinungen sind das eingefärbte Licht -nicht nur die Farben selbst, sondern auch Gerüche, Geschmäcke, Klänge, Empfindungen und so weiter. Die ganze Vielfalt des Erscheinens ist das eingefärbte Licht, das untrennbar vom klaren Licht ist, welches wiederum untrennbar von der Leerheit ist. Jede Erscheinung ersteht und verschwindet dort, wo sie ersteht. Dieser Sitz des Geschehens wird Dharmata genannt, die leere Wahrheit der Phänomene. Sie verlassen diesen Sitz nicht. Sie sind ungeboren, besitzen keine getrennte Existenz und sind unsterblich - da sie ungeboren sind, gibt es keine Dinge, die sterben könnten. Allein das Bedürfnis des Egos, zu verdinglichen und zu

erfassen, lässt die Unmittelbarkeit von allem und jeglichem für uns verborgen sein. Alles wird ohne Anstrengung empfangen, wenn nichts genommen wird.

Der traditionelle indische Begriff dafür ist sahaj, die Unmittelbarkeit des Nicht-Erschaffens und Nicht-Konstruierens. Der leere Grund und seine nicht-duale Schau sind simultan, ko-emergent, sie erstehen gemeinsam. Obwohl der leere Grund niemals tatsächlich ersteht, ist es so, als ob er als das Erscheinen erstehen würde, da er von diesem Erscheinen untrennbar ist. Diese Nicht-Dualität ist bekannt als Mahamudra, das Große Siegel oder Symbol oder die Große Geste. Die Nicht-Dualität versiegelt alle Erscheinungen in der Leerheit, so dass es kein Atom autonomer Existenz gibt, welche es zu fassen gilt. Dies weist auf die Vergeblichkeit des Greifens und die Abwesenheit jeglicher Notwendigkeit von Anstrengung hin. Symbole und Gesten sprechen, ohne zu sprechen, und dies weist auf die nicht-begriffliche Qualität dieser Sichtweise, Meditation und Aktivität hin. Die Teilung oder Trennung von Erscheinung und Leerheit ist eine Illusion, eine Erregung durch etwas, das da ist. Wenn wir eine Illusion wie eine Fata Morgana als Illusion erkennen, werden wir augenblicklich von der Täuschung befreit, dass es da ein reales Ding gibt. Sarnsara ist genau eine solche Illusion. Zu sehen, dass es ungeboren ist, bedeutet, die Wunde zu heilen, die nie entstanden ist. Mit der Klarheit dieser Sichtweise besteht keine Notwendigkeit für formale Meditation. Das Gewahrsein der Ungreifbarkeit der Phänomene beeinträchtigt oder verdeckt nicht ihre spontane Selbst-Befreiung. Kein Erschaffen von Dingen bedeutet, dass es keine Notwendigkeit gibt, Dinge loszuwerden. Daraus fließt dann leicht Aktivität hervor. Da sich das Ego im Licht der Strahlkraft auflöst, wie die Nacht in der aufgehenden Sonne, gibt es keine selbst-bezogene Verzerrung unseres Daseins in der Welt mit anderen, und wir finden uns als Teilnehmende am Gemeinwohl, die sich frei nach Erfordernis manifestieren. Der Schlüsselpunkt ist, dass es nichts zu tun gibt, um „Befreiung geschehen zu lassen.“ Dennoch haben sich -weil wir so daran gewöhnt sind, Landkarten zu haben, die uns ein Gefühl für die Richtung vermitteln - in den Mahamudra-Linien einige allgemeine „Landkarten“ entwickelt. Obwohl es für uns nirgendwo hinzugehen gilt und nichts zu tun gibt, kann diese süße Einladung brutal auf diejenigen wirken, die eine allzu schnelle Entgiftungskur von ihrer Liebesaffäre mit der Dualität erleben. Deshalb kann es nützlich sein, sich einen Überblick über die oft beschriebenen vier Stufen oder Aspekte von Mahamudra zu verschaffen.

Der erste ist die Eins-Gerichtetheit. Das ist die Fähigkeit, sich nicht ablenken zu lassen, was auch immer geschieht. Indem Klarheit herrscht, dass es nichts zu gewinnen oder zu verlieren gibt, hat kein Erscheinen etwas zu bieten, was helfen oder schaden könnte. Erscheinung ist ihrer Essenz nach leer, und so werden Leben oder Sterben gleich. Es sind unsere Anhaftungen, die diese als polare Gegensätze gegenüberstellen. Was auch immer kommt, kommt. Was auch immer geht, geht. Ruhe einfach in der eins-gerichteten Präsenz in der ungreifbaren Gegenwart.

Der zweite Aspekt ist Einfachheit oder Freiheit von Ausarbeitung. Wenn ein Ereignis eintritt, sei es scheinbar geistig oder umweltbedingt, lasse es so, wie es ist. Es ist, was es ist, so wie es ist. Wenn du es konzeptualisierst, wirst du wahrscheinlich etwas damit tun. Wir arbeiten es aus, indem wir das Konzept des Ereignisses in einen unserer vielen Bezugsrahmen einordnen, insbesondere in die Polaritäten von Schöpfung und Vergehen, Nihilismus und Eternalismus, Kommen und Gehen, Differenzierung und Homogenisierung. Diese Polaritäten ermöglichen eine schnelle Wertzuweisung, welche die fünf plagenden Gifte der mentalen Trübung, des Begehrens, der Abneigung, des Stolzes und der Eifersucht

hervorruft. Damit sind wir in eine affektive Beziehung zu etwas eingetaucht, das uns betrifft. All dies ist die unnötige Aktivität des Geistes, wenn der Geist sich seiner eigenen leeren Essenz nicht gewahr ist. Wir müssen uns also einfach entspannen und loslassen, den Geist so sein lassen, wie er ist, leere offene Bewusstheit, und die Ausstrahlung des Geistes so sein lassen, wie sie ist, leere strahlende Erscheinung von nichts. Das ist Einfachheit. Der dritte Aspekt ist Ein-Geschmack. Dies ist eine Qualität der Nicht-Verkomplizierung, die uns von dem Bedürfnis befreit, zu allem unsere Meinung zu äußern. Wenn das erstehende mentale Ereignis als das gesehen wird, was es ist, ein leerer Bedeutungsträger, dessen Bedeutung eben Leerheit ist, werden wir nicht mehr dazu verleitet, uns selbst, andere und die Welt, der wir begegnen, zu kommentieren. Alles hat den gleichen Geschmack, den Geschmack der Nicht-Dualität von Leerheit und Leuchtkraft. Wir sind frei von dem Ego-Bedürfnis, Geschichten zu erzählen, da wir unser Leben nicht länger mit Hilfe von Geschichten aufrechterhalten. Befreit von der gefangennehmenden Kreativität der Scheherazade⁴, werden Worte, Geschichten und Pläne zum Spiel des Lichts. Es steht nichts auf dem Spiel, und so werden wir vom Ernst befreit. Dadurch wird die Energie, die wir manifestieren, die Qualität des eingefärbten Lichts, freigesetzt, um auf das zu reagieren, was in der aktuellen Situation entscheidend ist. Befreit von der Last, differenzierende Qualitäten zu erkennen und ihnen dann einen Wert zuzuschreiben, der zu notwendigem Handeln führt, sind wir offener für das reiche Potenzial der Welt. Damit finden wir einen leichten Zugang zu Ressourcen und sind so mühelos in der Lage, das ängstliche Streben aufzugeben. Ein-Geschmack ist nicht fade, und paradoxerweise ist er auch nicht homogenisiert. Vielfalt ist nichts anderes als der eine Geschmack, denn Vielfalt hat den einen Geschmack der Leerheit, ohne ihren Geschmack und ihr Aroma zu verlieren. Der vierte Aspekt ist die Nicht-Meditation. Gewöhnlich denken wir, dass es etwas gibt, das wir tun müssen, um unser Ziel zu erreichen. Wenn wir es nicht tun, werden wir das angestrebte Resultat nicht erreichen. Doch mit der Unterstützung von Eins-Gerichtetheit, Einfachheit und Ein-Geschmack beginnen wir uns zu entspannen und zu vertrauen. Was auch immer erscheint, es ist die Erscheinung des Grundes. Das ist alles. Ganz gleich, was wir oder andere sagen oder denken. Es ist, wie es ist, untrennbar von der Leerheit. Was soll also entfernt werden? Was soll hinzugefügt werden? Jeder Augenblick entspannter Präsenz ist in sich selbst vollständig. Frei von Mangel oder Überfluss gibt es keine Notwendigkeit für die geschäftige Verwicklung des Egos und seine selbsterhaltende Aktivität des Annehmens und Ablehnens. Schließlich ist das Ego überflüssig, ausgeschieden aus dem Dienst. Wir leben in der Spontaneität von sahaj - völlig präsent in der Komplexität des Geschehens, doch gleichzeitig ohne von seiner Einfachheit abzuweichen. Wir sind von begrifflichen Komplikationen befreit, und unsere Meditation besteht einfach darin, in der Gegenwart der stets offenen Bewusstheit zu verweilen, ob wir nun sitzen oder uns bewegen, essen oder schlafen. Die Energie der Strahlkraft bedarf keines künstlichen Handelnden oder Machers.

Die Integrität dieser vier Faktoren offenbart das ungekünstelte, immer schon vollständige Mahamudra, welches unser eigener Geist ist. Indem wir uns für diese innewohnenden Qualitäten -des Geistes, wie er ist, öffnen, lösen wir schrittweise Furcht und Angst, die aus der Identifikation mit dem Ego-Selbst entstehen. Dieses Ego-Selbst hat keine innewohnende Existenz: Es ist ein Energiewirbel, der neue Erscheinungen in sich hineinsaugt, um seine stets schwindende Tatsächlichkeit aufzufüllen. Wenn wir uns entspannen und in unserer ungeborenen Offenheit ruhen, nimmt die Gewohnheit des Anhaftens ab, bis sich die

Anspannung der Isolation auflöst und wir in der unveränderlichen Integrität des Mahamudra präsent sind. Anspannen ist eine dualistische Aktivität und hat viele Methoden und Wege. Entspannen und Loslassen ist in seinem wahren Modus eine nicht-dualistische Nicht-Aktivität. Wir alle müssen unsere eigenen spezifischen Knoten und Spannungen kennen lernen und davon ablassen, sie zu verstärken. Es gibt keinen „Weg, es zu tun“, weil es ein Nicht-Tun ist.

Deshalb ist es von vitaler Wichtigkeit, dass wir die Doha-Lieder des Erwachens in diesem Buch nicht als Kritik an unserer gegenwärtigen Seinsweise oder als Aufforderung zur Selbstveränderung verwenden. Diese Dohas sind sanfte Ermutigungen, der grundlegenden Reinheit, Güte und Ganzheit unseres Geistes zu vertrauen, so wie er ist. Wenn wir falsche und unnötige Aufregung loslassen, stellen wir fest, dass die Nicht-Dualität von Subjekt und Objekt, von Selbst und Anderem, eine spontane, von Freundlichkeit durchdrungene Verbundenheit entstehen lässt. Indem wir kein Bedürfnis nach Ego-Gewinn haben, arbeiten wir mühelos und harmonisierend mit allem, was auftaucht, zusammen, und die sich gegenseitig ausschließenden Unterschiede, die zu Konflikten führen, verringern sich. Mit nicht-dualer Bewusstheit heilt sich das Ganze selbst von einer Wunde, die nie entstanden ist, und die reiche Vielfalt des Erscheinens erlaubt es der geschmeidigen Reaktionsfähigkeit der Leuchtkraft, unsere Präsenz je nach Erfordernis zu manifestieren.

Es sind inzwischen viele Bücher über Mahamudra in englischer Sprache erhältlich, und wenn du möchtest, kannst du seine Geschichte und das Leben der großen Siddha-Yogis erfahren. Du kannst auch gelehrte Kommentare zu vielen der hier dargebotenen Dohas finden. Ich möchte diesen keine weiteren Erklärungen hinzufügen, denn vielleicht brauchen die Texte Raum und Stille frei von Konzepten, damit sie ihr Leben in uns einhauchen können.

Der Hauptfokus unserer Aufmerksamkeit sollte auf unserem eigenen Geist liegen. Konzepte sind verführerisch und trügerisch. Sie geben uns Werkzeuge an die Hand, mit denen wir über das, was geschieht, nachdenken können. Das nährt das Ego und verschleiert unsere eigene innewohnende Bewusstheit. Wir brauchen weniger Wissen darüber und mehr direkte Öffnung dafür. Wir sitzen mit entspannten Muskeln, während unser Skelett unser Gewicht trägt. Die Atmung ist leicht, ungezwungen und wird vom sanften Puls des Zwerchfells getragen. Unsere Sinne sind offen, aber nicht auf Objekte fixiert. Erscheinungen kommen und gehen. Indem wir uns nicht in diesen freien Fluss einmischen, lassen wir unsere Gewohnheiten des Auswählens, Annehmens und Ablehnens los.

Wenn wir diese Dohas lesen, sind wir nicht darauf aus, Gold zu gewinnen. Sie sind alle Gold. Einige Teile werden dich an bestimmten Tagen mehr ansprechen als andere. Es ist jedoch vielleicht nutzbringender, sich gleichmäßig mit dem Ganzen zu beschäftigen, da wir sonst einen anderen Aspekt der Selektivität in Gang setzen - als würden wir nur die großen Arien hören und den Rest der Oper ignorieren. Im Land des Goldes ist alles Gold. Die Ausgeglichenheit der Objektseite und der Gleichmut der Subjektseite wirken zusammen, um Spaltung, Festhalten und Vor-Besetztheit zu verhindern. Wenn alles besonders ist, gibt es keine besonderen Ereignisse. Ein Geschmack in der Vielfalt erlaubt es jedem Moment, uns in süßer Einfachheit zu baden.

Wenn wir uns diesen Doha-Liedern öffnen, werden wir in unserer Gegenwart als Bewusstheit der Nicht-Dualität von Leere und Leuchtkraft willkommen geheißen. Indem wir den Segen der Stimmung des Erwachens in uns aufnehmen, wird unsere Bewusstheit davon befreit, auf der Grundlage der Worte eine Bedeutung zu konstruieren. Diese Lieder wurden

oft bei Versammlungsfesten von Yogis gesungen, bei denen die Reife der Teilnehmer keine weiteren Erklärungen erforderlich machte. Wenn wir sie lesen, und vor allem, wenn wir sie laut vorlesen, lässt die Klangschwingung unsere verknoteten Bahnen weicher werden. So ist der Puls der Verbundenheit ungehindert und wir finden uns in der nicht-dualen Präsenz - und als diese - wieder. Wenn wir in der Natur spazieren gehen, müssen wir nicht die Namen aller Blumen und Bäume kennen. Indem wir sie nicht in unsere vorgefertigten Schablonen hineinpressen, schenken wir uns in der Tat selbst die Freude, mit frischen Augen die frische, ungreifbar Schönheit der Welt zu sehen. Wenn wir also diese Dohas lesen und rezitieren, kann die Binarität von Wissen und Nichtwissen gelöst werden, so dass unser frisches, offenes Herz seine eigene süße Einfachheit findet, einfach so ...



Khampa Buchverlag
Bahnhofstrasse 3
24340 Eckernförde

www.khampa.de
info@khampa.de
04351/8891561