

Freiheit finden





# Freiheit finden

Buddhistische Texte des Theravada, Mahayana  
und Dzogchen

eingeleitet und übersetzt aus dem Tibetischen von  
*James Low*



ins Deutsche übertragen von Lea Pabst und Eva Katrin Yahoual et al.



**Wandel Verlag** berlin 2022



Khordong Commentary Series XIV

Thangka Rollbild auf S. 199: Yama Dharmaraja, Tibet, 19. Jhd., Pigmente auf Stoff, mit freundlicher Genehmigung von Rubin Museum of Art, Gift of Shelley & Donald Rubin Foundation F1997.31.7 (HAR 404).

Die in diesem Buch enthaltenen Strichzeichnungen sind mit freundlicher Genehmigung von Robert Beer seinem Buch »The Encyclopedia of Tibetan Symbols and Motifs« entnommen, veröffentlicht bei Serindia Publications, London.

Titelbild von Eberhard Grossgasteiger, [twitter.com/eberhardgross](https://twitter.com/eberhardgross).

ISBN: 978-3-942380-33-1

© 2019 James Low (für die englischsprachige Ausgabe)

© 2022 edition khordong im **WANDEL VERLAG** berlin

Erste Auflage, 2022

Alle Rechte der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Verbreitung und Wiedergabe jeglicher Art, ob mechanisch, elektronisch oder anderweitig, auch jetzt noch unbestimmt, sind vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach vorhergehender schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Lektorat, Einband und Satz: Andreas Ruft, Berlin

Gedruckt in Berlin auf FSC zertifiziertem 100% OBA-, säure-, chlor- & holzfreiem, recycle- und biologisch abbaubarem alterungsbeständigem Papier.

Wir unterstützen NatureFund beim Pflanzen von Bäumen (Zertifikat 105WN).

edition khordong ist eine Publikationsreihe inspiriert von Kyabjé Chimed Rigdzin Rinpoche (C. R. Lama, 1922-2002), begründet im Khordong e.V., und veröffentlicht beim **WANDEL VERLAG** berlin. Bitte besuchen Sie unsere Webseiten:

Web: [khordong.net](http://khordong.net) [tsagli.de](http://tsagli.de) [wandel-verlag.de](http://wandel-verlag.de) [simplybeing.co.uk](http://simplybeing.co.uk)

Mail: [edition@khordong.net](mailto:edition@khordong.net) [mail@wandel-verlag.de](mailto:mail@wandel-verlag.de)



**Wandel Verlag** berlin 2022

# INHALT

Vorwort	7
Allgemeine Einführung	9
<b>TEIL 1 KÄMPFE DEN GUTEN KAMPF</b>	
Einführung in das Dhammapada	21
Das Dhammapada	29
Anmerkungen	91
<b>TEIL 2 IRRTÜMLICHE IDENTITÄTEN</b>	
Einführung in »Das Rad der scharfen Waffen«	125
Vorwort zum »Rad der scharfen Waffen« von C. R. Lama	151
Das Rad der scharfen Waffen – <i>im Rezitationsformat</i>	155
<b>TEIL 3 SÜSSE EINFACHHEIT</b>	
Einführung in Süße Einfachheit	257
Die Lampe, die das wesentliche der Meditation klar erkennen lässt <i>von Tulku Tsultrim Zangpo</i>	265
Samantabhadras Wunschgebet alias Kunzang Mönlam <i>im Rezitationsformat</i>	273
Das Aufzeigen der Gegenwartigkeit als die Mutter aller Buddhas <i>von Gonpo Wangyal</i>	301
Die Aufzeichnung des Herzensrates der Dakini »Unzerstörbares Glorreiches Licht« <i>von Ayu Khandro</i>	305
Links zu den Originaltexten und Unterweisungen über sie	310



## VORWORT

**D**ER OZEAN DES BUDDHADHARMA, die Lehre und Praxis des Buddha, ist unermesslich. So viele Sichtweisen und Wege, ein derartiger Reichtum und eine solche Vielfalt an Richtungen und Methoden – und doch verfolgen sie alle das Ziel, uns dabei zu helfen, aus dem Schlaf unserer Mutmaßungen zu erwachen. Wir sind nicht, wer wir zu sein glauben. Die wahre Tiefe und das Wunder unseres Potenzials bleiben hinter unserem geschäftigen Treiben verborgen, mit dem wir versuchen die Trugbilder, an die wir glauben, aufrechtzuerhalten.

Dieses Buch zeigt drei Wege zum Erwachen auf. Der erste Teil, *Den guten Kampf kämpfen*, befasst sich damit, wie wir uns achtsam dem Unterfangen widmen können, unseren vertrauten und oft bequemen einengenden Gewohnheiten zu entsagen. Hierbei geht es darum, unser vertrautes Ego-Heim zu verlassen und sich auf die Suche nach etwas zu machen, das scheinbar nur anderswo vorhanden ist. Indem wir Samsara entsagen, hoffen wir ins Nirvana einzugehen und ein Glück ohne jegliches Leid zu genießen.

Der zweite Teil, *Irrtümliche Identitäten*, handelt von den Möglichkeiten, Ehrlichkeit zu entwickeln und den nötigen Mut, um mit den karmischen Folgen früherer Handlungen umzugehen, die auf unsere einengenden Gewohnheiten und ständig wechselnden, falschen Identitätsvorstellungen zurückgehen. Hierbei geht es darum, zu erkennen, wie unsere Selbstbezogenheit anderen geschadet und uns blind für un-

sere gegenseitige Abhängigkeit gemacht hat. Indem wir akzeptieren, dass wir die Ursache für so viel Leid waren, erkennen wir, dass wir uns jeder schwierigen Situation ohne Selbstmitleid oder Schuldzuweisungen zuwenden müssen. Dafür benötigen wir die Beherrschung der transzendenten Qualitäten von Freigebigkeit, ethischer Disziplin, Geduld, Sorgfalt, meditative Sammlung und Weisheit und insbesondere die notwendige geistige Klarheit, um alle Phänomene unausgesetzt in ihrer Leerheit zu erkennen.

Im dritten Teil, *Süße Einfachheit*, geht es darum, wie wir uns entspannen und von allen einengenden Gewohnheiten befreien können, um so mühelos in unserer uneingeschränkten, ureigenen Freiheit zu verweilen. Hier steht das Erwachen unseres Geistes in seiner tatsächlichen Seinsweise im Fokus. Damit dies geschehen kann, müssen wir die Übertragung empfangen, die in nicht-begrifflicher Klarheit begründet ist. Wir können uns nicht aus Samsara herausdenken, da Samsara selbst aus Gedanken konstruiert ist. Wonach wir streben ist eine Art Vorruhestand, der uns von der Last der unermüdlichen Arbeit an der Aufrechterhaltung unserer Trugbilder entbindet. Geben wir unsere zentrale Rolle als unentbehrliche Regisseurin der Aufführung des Theaterstücks unseres Lebens auf, finden wir uns in der innewohnenden Freiheit unseres wahren Zuhauses wieder, unserem ungeborenen Geist, der durch Suchen nicht zu finden und dennoch jederzeit frei zugänglich ist.

Diese drei Teile schlagen unterschiedliche Saiten an, die jedoch durch die ihnen zugrundeliegende Botschaft der Freiheit miteinander harmonisieren und zusammenpassen. Der Buddha bot uns alles, was er war, als Hilfe an. Geben wir uns ganz dem Pfad hin, erwachen wir mit demselben Lächeln, das er uns schenkt.

Die Texte wurden von mir unter der Anleitung von Chimed Rigzin Rinpoche (C. R. Lama) aus dem Tibetischen übersetzt. Für dieses Buch wurden sie unlängst überarbeitet. Barbara Terris hat viele Überarbeitungen getippt. Ohne ihre Mitwirkung, ihre Unterstützung und ihr unermüdliches Engagement wäre dieses Buch in den Stapeln meiner vergilbenden Papiere schlummern geblieben.

Mögen wir alle den Weg finden, den wir suchen!

*James Low, 2019*



## ALLGEMEINE EINFÜHRUNG

**D**IE WURZEL DES LEIDENS liegt in der Entfremdung von unserem Ursprung und dieses Leiden setzt sich dadurch fort, dass wir der zugrundeliegenden Natur unseres Geistes keine Aufmerksamkeit widmen. Diese Tatsache, unser Mangel an Aufmerksamkeit, wird dadurch kaschiert, dass wir uns pausenlos Vorstellungen davon machen, wie wir existieren – Vorstellungen, die das, was da ist, eher verdecken als es zu offenbaren. Solange uns das eigentliche Wesen unseres Geistes nicht klar ist, sondern wir uns auf Überzeugungen stützen, die wir aus unserer Familie und Kultur übernommen haben, leben wir in den Täuschungen, die durch diese Ansichten entstanden sind, fort. Erhaschen wir aber einen Blick darauf, auf welchem Irrtum unsere gängigen Überzeugungen beruhen, eröffnen sich uns zwei Wege. Der erste weist darauf hin, dass viel zu tun ist und wir uns bemühen müssen. Der zweite deutet darauf hin, dass wir leiden, weil wir der Illusion erlegen sind, dass uns die direkte non-duale Präsenz unseres eigenen Gewahrseins fehlt und wir uns deshalb entspannen sollten. Wenn uns scheinbar nur Konzepte zur Verfügung stehen, um herauszufinden, wer wir sind, können wir entweder das Thema ganz vermeiden, wodurch wir allerdings in unserer Verblendung verharren, oder aber wir streben danach, Informationen zu sammeln. Eine solche Anhäufung von Wissen bietet jedoch auch nichts anderes als Konzepte bezüglich unserer Vorstellungen, die wir von unserem Geist haben. Diese indirekte, mittelbare Betrachtungsweise trägt eher zur Verschleierung, denn zur Offenbarung bei.

Im Alltag scheint der Geist selbst unsichtbar und irgendwie eher unwichtig zu sein und wird deshalb leicht als selbstverständlich angesehen. Wir haben einen Geist – selbstverständlich. Und das war es auch schon. Für die meisten von uns geht es vor allem um unsere Persönlichkeit und unsere Erfahrung mit uns selbst, während wir uns mit der Welt um uns herum verändern und entwickeln. Was für mich, mit mir, als ich, geschieht, scheint das zu sein, wer ich bin. Und da sich diese Geschehnisse ständig verändern, gibt es immer etwas Neues, mit dem ich mich identifizieren, über das ich nachdenken oder auf das ich reagieren kann.

Aus buddhistischer Sicht ist es unwahrscheinlich, mit dieser Lebensweise glücklich zu werden, da sie untrennbar mit unserem Empfinden verbunden ist, dass unsere persönliche Identität nicht so stabil ist, wie wir es gerne hätten. Unsicherheit, Angst und Ungewissheit nähren sowohl unser Gefühl der Entfremdung als auch unser Verlangen nach einem verlässlichen Gefühl der Zugehörigkeit. Buddhas Lehre weist den Weg zu einem anderen Selbstverständnis, das weniger von Zufällen und Reaktivität abhängig ist.

Buddhas erhellende Erkenntnis ist befreiend, wenn sie gelebt wird. Sie bietet einen Weg zur Befreiung, wenn wir sie verstehen und uns danach ausrichten. Aber jemand, der diese Lehre zum ersten Mal hört, mag sie radikal oder schockierend finden. Wir alle haben gute und schlechte Tage, doch wenn wir Glück haben, scheint das Leben im Grunde in Ordnung zu sein. Der Buddha weist jedoch darauf hin, dass wir das so empfinden, weil wir vorübergehend eine bequeme Zelle im Gefängnis von Samsara bewohnen.

Aufgrund kausaler Faktoren werden wir in verschiedenen Bereichen mit unterschiedlich gearteten Körpern und unterschiedlichen Fähigkeiten und Eigenschaften geboren. Sobald bestimmte kausale Faktoren erschöpft sind, entstehen neue, wodurch wir uns in einer neuen Form wiederfinden, ohne Erinnerung an das, was vorher war. Betrachten wir unser Dasein in Hinsicht auf Vergänglichkeit und Begrenztheit, gewinnen die Vorstellungen von Befreiung, Freiheit und Erleuchtung wesentlich an Bedeutung. Der Buddhismus ist kein Zusatz zu dem Leben, das wir führen, sondern lässt uns unser Potenzial in einem neuen Licht erkennen.

Dieses Buch hat drei Teile, die sich jeweils mit der Frage beschäftigen, was unser Geist ist und wie er funktioniert. Der Buddha lehrte viele verschiedene Sichtweisen oder Neuausrichtungen, um uns zu helfen, uns von

unseren gewohnheitsmäßigen Fixierungen zu lösen. Er war sich der reichen Vielfalt an Vorstellungen und Temperamenten bewusst, die fühlende Wesen in Form unterschiedlicher Interessen an und im Zugang zu ihrer Umwelt, unterschiedlicher Niveaus von Sprunghaftigkeit und Impulsivität sowie hinsichtlich ihrer körperlichen Gewandtheit etc. hervorbringen. Buddhas Weg bestand nicht darin »die eine Wahrheit« zu verkünden und zu hoffen, dass jeder sie sinnvoll findet. Indem er Weisheit und Mitgefühl vereinte, offenbarte er viele tausende von Zugängen zu Gelassenheit und Klarheit, Entspannung und Kreativität, Tiefgründigkeit und Verbundenheit. Ein kurzes Buch wie dieses kann nur einige Schlüsselthemen aufgreifen. Wenn wir es jedoch zulassen, können sie wie ein Spiegel wirken, der uns klarer sehen lässt, wer und wie wir tatsächlich sind, frei von den verschleiernenden Identitäten, die wir gewohnheitsmäßig anlegen.

Der erste Teil, *Kämpfe den guten Kampf*, beinhaltet einen Schlüsseltext der Theravada-Tradition des Buddhismus. Hier wird der Geist, wie wir ihn gewöhnlich erleben, als eine Tendenz verstanden, an eine inhärente Existenz oder individuelle Wirklichkeit von uns selbst und allen anderen fühlenden Wesen zu glauben. Wenn ich davon ausgehe, dass ich jemand bin und du jemand anderes bist, muss ich herausfinden, ob ich dich mag (so wie ich dich wahrnehme) oder nicht. Unser Geist, der scheinbar von unserer Ich-Idee und um dieses herum organisiert ist, ist auf Gewinn und Verlust ausgerichtet, mehr vom Angenehmen und weniger vom Unangenehmen zu bekommen. Dies kommt einer Sisyphos-Arbeit gleich, da alle Situationen als komplexe und zusammengesetzte Ereignisse instabil und vergänglich sind und deshalb immer wieder ausgebessert und neu geschaffen werden müssen. Manchmal entstehen in uns Impulse, die alles untergraben, was wir aufgebaut haben, und manchmal sind es äußere Ereignisse, die uns in unvorhersehbare Seinszustände katapultieren.

Der in diesem ersten Teil vorgestellte Text ist DAS DHAMMAPADA, welches die Bedeutung der Ethik klar als notwendigen Bezugsrahmen darlegt, wenn wir wünschen, dass unsere Erfahrung erfüllend ist. Negative Handlungen führen zu negativen Konsequenzen und positive Handlungen führen zu positiven Konsequenzen. Das mag allzu simpel und sogar naiv erscheinen. Aber die Idee einer Vorherbestimmtheit, der der Entfaltung von Ursache und Wirkung innewohnt, schenkt uns einen Blickwinkel, der es uns ermöglicht zu Verstrickungen auf Distanz zu gehen. Dies wiederum gestattet unsere Absichten im Licht ihrer kurz- und langfristigen Folgen zu

überprüfen. Eine Handlung von Körper, Stimme und Geist generiert ihre jeweiligen Resultate und Auswirkungen. Niemand anderer, weder Gott noch Teufel, belohnt oder bestraft uns. Die Vielzahl möglicher resultierender Erfahrungen ergibt sich rein aus der Logik von Absicht und Vollzug.

Wer bin ich in dieser Situation? Was habe ich vor? Wie denke ich über dich? Für wen halte ich dich? Für wen hältst du dich? Wenn wir in der Lage sind, solche Fragen so zu stellen, dass sie uns unsere gewohnten Identifikationen auf eine neue Weise sehen lassen, dann werden mehr Optionen zugänglich. Wir gelangen in unserer Betrachtung auf eine Meta-Ebene, die einen gewissen Schutz bietet vor dem Verdross, der Provokation und Verlockung des alles vereinnahmenden Momentums eines jeden Augenblicks. Der Buddha wies darauf hin, dass Leiden, Einschränkungen, Enttäuschungen, usw., ihre Ursachen haben. Sobald diese Ursachen nicht mehr wirksam sind, endet das Leid. Die beiden wesentlichen Ursachen des Leidens sind 1. Das Ignorieren der Wirklichkeit, des Wie-es-ist-Faktors jeglicher Situation, und 2. Die Idee, unsere Interpretation sei schlicht die Wahrheit. Glauben wir, was wir uns vorstellen, dann wirken unsere Annahmen per se gültig, während gleichzeitig das Verlangen unseres vorgestellten Ichs nach etwas Realem, an dem es sich festhalten kann, durch kraftvolle Illusionen gestillt wird.

Unser Geist ist geschäftig. Um ihn zu bremsen, müssen wir unser erregtes Engagement verringern, denn Verlangen und Abneigung verzerren und verschleiern die tatsächliche Situation. Die wichtigsten Methoden für eine solche Entschleunigung sind im Theravada: 1. Meditation, um einen ungestörten Fokus zu entwickeln, 2. ethische Zurückhaltung von Impulsen sowie der gesteigerten Aufmerksamkeit für andere als andere; 3. die analytische Auseinandersetzung mit unseren Annahmen und Überzeugungen zwecks Entlarvung und Erkenntnis der trügerischen Eigenschaften unserer bequemen Selbstgefälligkeit. Solange ich meinen Geist gleichsetze mit seinem gegenwärtigen Inhalt, bestehend aus Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, Empfindungen etc., bleibt wenig Raum für Reflexion. Darum gestattet der gleichzeitige Einsatz dieser drei Entschleunigungsmethoden die Erkenntnis, dass wir die Möglichkeit haben loszulassen und aufzuhören. Indem wir uns der Wahlfreiheit bewusst werden, offenbaren sich neue Optionen. Dies führt zu Ruhe und Klarheit und einer frischen, achtsamen Gelassenheit, die nicht länger durch unbedachte mentale Ereignisse getrieben ist.

Der zweite Teil, *Irrtümliche Identitäten*, gehört der Mahayana-Tradition des Buddhismus an und befasst sich mit dem bekannten Text »DAS RAD DER SCHARFEN WAFFEN«. Dieser schöne und berührende Text beleuchtet die Macht des Karmas und die schreckliche Tatsache, dass wir den Konsequenzen unserer Handlungen nicht entkommen können, es sei denn, wir erwachen aus unserer eigenen dualistischen Verblendung. Fälschlicherweise halten wir die vielfältigen Erscheinungsformen der Leerheit für unablässig entstehende reale Wesen und Dinge. Diese falsche Identifikation wird immer weitere Folgen haben, solange wir nicht erkennen, was geschehen ist. Separieren wir Selbst und Anderes und tun so, als wären wir wichtiger als andere, verbirgt diese Selbstbezogenheit unser eigenes Potenzial und macht uns blind für das Potenzial der anderen.

Unser Buddha-Potenzial, die Fähigkeit des Erwachens, immer in allen Wesen bereits vorhanden, ist unsere wahre Identität. Sämtliche Konstrukte, die wir bezüglich unserer selbst und anderer pflegen, bewirken in Wirklichkeit das Gegenteil von dem, was wir erwarten. Wir verlassen uns darauf, dass uns unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen uns zeigen wer wir sind und was die Welt ist. Wir handeln auf der Grundlage, dass sie uns etwas Wahres und Verlässliches mitteilen. Doch tatsächlich sind es leere Gebilde, Täuschungen, Verschleierungen, irreführende Fantasien, die uns nur weiter von der schlichten Wahrheit, wie es eigentlich ist, wegführen. Wir schreiben sowohl uns selbst als auch anderen sowie all dem, was uns begegnet, eine reale Existenz zu. Menschen, Hunde, Bäume, wir betrachten alles als unterschiedliche, separate Dinge und Wesen, die jeweils ihre eigenständige unabhängige Existenz besitzen. Dies ist der grundlegende Irrtum jeder Vergegenständlichung, zu dem es kommt, sobald der Aspekt der Leerheit nicht erkannt wird, das grundsätzliche Nicht-vorhanden-sein jedweder unabhängigen Existenz. Da sämtliche Phänomene in Abhängigkeit von diversen Faktoren entstehen und daher nicht eigenständig existieren, verfügt nichts und niemand, mit dem wir in Kontakt kommen, über eine Essenz oder Substanz.

Der große Weise und Gelehrte Nagarjuna verdeutlicht dies in Kapitel 18 seiner WURZELVERSE DES MITTLEREN WEGES. Die Strophen 2 und 3 sprechen das Fehlen einer unabhängigen Existenz der fühlenden Wesen und in diesem Sinne das Nicht-vorhanden-sein eines »Selbst« an. Strophe 9 spricht über das Fehlen einer unabhängigen Existenz aller Erscheinungen.

- V. 2     *Wenn da kein »ich« ist, dass man besitzen könnte,  
Wie könnte dann etwas »mein« sein?  
Kommen damit »ich« und »mein« zur Ruhe,  
Klammert man sich nicht an »ich« und »mein«.*
- V. 3     *Diejenigen, die sich nicht an »ich« und »mein« klammern,  
Existieren ebenso wenig.  
Diejenigen, die sich nicht an »ich« und »mein« klammern,  
Sehen klar und halten deshalb nichts für existent.*
- V. 9     *Durch nichts anderes erkennbar; Frieden;  
Nicht durch irgendwelche Vorstellungen getragen;  
Frei von Gedanken; frei von Unterscheidungen –  
Dies sind die Eigenschaften des Unfassbaren.*

Ein »Selbst« zu empfinden, ein Ich, ein »ich selbst«, das innere Gefühl »wer ich bin« ist nicht unser Freund, sondern unser Feind. Dies mag beunruhigend erscheinen. Wenn ich nicht der bin, für den ich mich halte: wer bin ich dann? Nun, diese Frage kommt einem vielleicht vernünftig vor, jedoch deutet ihre Formulierung auf das zentrale Problem. Wenn ich nicht dies bin, dann muss ich das sein. Ich bin hier, ich existiere, also muss ich jemand sein. Gebe ich eine Identität auf, zum Beispiel die eines Kindes, dann nehme ich eine neue an, die eines Erwachsenen. Aus der Sicht des Mahayana jedoch sind solche Identitäten Verblendung. Es sind Fehler, die uns irreführen, immer bemüht, Schatten und Echos in solide, substantielle Wesen und Dinge umzuwandeln. Einen Fehler durch einen anderen zu ersetzen, führt uns aber nicht aus dem Land der Fehler heraus.

Eine Analyse der einschränkenden Strukturen offenbart, dass das Aufgeben sämtlicher Identitäten der Schlüssel zur Freiheit ist. Im Grunde sind solche Identitäten nichts anderes als Identifikationen, sie waren nie wirkliche »Dinge«, sondern sind Konventionen, deren Stellenwert ein gemeinsamer Konsens bildet. Meine Identität ist ein mentales Ereignis, kein materielles. Wenn diese Tatsache deutlich wird, dann lösen sich alle Identitäten, also all meine Überzeugungen und Konzepte bezüglich illusionärer Erscheinungen, die ich für reale »Dinge« halte, von ganz alleine auf. Nun habe ich nichts und bin nichts – und dennoch bin ich hier! Wer bin ich? Ich kann es nicht sagen, und alle Buddhas auch nicht. Ich bin

nichts und dennoch erscheine ich. Dies ist die Nicht-Zweiheit von Form und Leerheit, die im HERZ SUTRA so deutlich dargelegt wurde. Dies ist ein Mysterium, das es zu leben gilt, kein zu lösendes Problem. Fasst man es allerdings als Problem auf, kann man sein ganzes Leben mit der Entwicklung von Lösungsvorschlägen verbringen, bzw. verschwenden. All diese Lösungen bestehen aus Gedanken, Erinnerungen und ähnlichem. Durchschaut man sie, statt einfach an sie zu glauben, erweisen sie sich als bloße Gespinste.

Der mittlere Teil des Textes beschwört die kraftvolle Aktivität Yamantakas, einer grimmigen Form des Buddha. Dies kennzeichnet den Übergang vom allgemeinen Mahayana, welches sich auf Analyse konzentriert, hin zu einer dynamischeren, tantrischen Vorgehensweise, in der die kraftvolle Präsenz erleuchteter Energie viele Symbole offenbart und eine neue Dimension ohne die Dualität Samsaras eröffnet. Hier atmen Erscheinung und Leerheit die Weisheit des Buddha – eine Transformationsmethode, die Gift in einen Heiltrank der Erleuchtung wandelt und Begrenztheit in die Ausstrahlung von Buddhas Geist. Augenblicklich lege ich meine gewohnte Identität ab und werde zu diesem grimmigen Buddha. Sowohl mein gewöhnliches Selbst als auch mein Buddha-Selbst verfügen über keine reale Existenz, darum höre ich nicht auf mein gewöhnliches »Ich« zu sein und werde zu keinem »anderen« Ich. Beides sind Illusionen, wie eine Fata Morgana oder ein Regenbogen. Die Vergangenheit ist vorbei – dies ist ein neuer Moment, offen, frisch, nicht zu leugnen und dennoch ungreifbar.

Der dritte Teil, *Süße Einfachheit*, präsentiert vier kurze Texte. Der erste Text von Tsultrim Zangpo, auch als Tulku Tsulo bekannt, legt die Leerheit dar und öffnet den Weg zur Dzogchen Tradition des Buddhismus, die im Mittelpunkt der drei weiteren Texte steht. Tulku Tsulo betont die Wichtigkeit des Urgrundes oder Ursprungs. Wenn man weiß, woher Dinge stammen, erfasst man leichter, was sie sind. Eine Orange ist nicht von sich aus eine Orange. Ihr »Orange-Sein« ergibt sich, weil sie an einem Orangenbaum gewachsen ist. Betrachten wir unseren Geist, sehen wie dort vieles vor sich gehen – unaufhörlich erleben wir etwas. Aber diese Erscheinungen kommen und gehen, entstehen von allein und vergehen von allein. Hier handelt es sich nicht um ein Dogma – man kann es selbst untersuchen und sich unmittelbar Klarheit verschaffen. Ständig findet Bewegung statt, Bewegung, die sich als Objekt und als Subjekt ausdrückt.

»Das ist es, was mir passiert.« Dieser Gedanke beinhaltet gleichermaßen Objekt und Subjekt. Nehmen wir ihn für bare Münze, trifft er scheinbar eine definitive Aussage über etwas Reales, gleichzeitig aber drückt er auch den gegenseitigen Einfluss bei der Entstehung einer Objekt-Form mit einer entsprechenden Subjekt-Form aus. Das Subjekt ist weder eine fixe Identität noch ein fester Bezugspunkt. Es ist Teil der dynamischen Bewegung, innerhalb dessen die Idee eines »Objekts« und »Subjekts« lediglich auf Konventionen beruht.

Dennoch gibt es Präsenz, Gewährsein, eine Klarheit, in der sich alle Erscheinungen offenbaren. Wenn wir nach dieser Präsenz suchen, können wir nichts finden – der Schauende ist leer und nicht greifbar, und so ist alles, was betrachtet wird. Die Klarheit des Geistes offenbart sich als das unbefangene Sehen, frei von Zweifeln, nondual, als die alles offenbarende Klarheit des nicht greifbaren Gewährseins. In diesem Sinne ist leeres Gewährsein, leere Klarheit, leere Erscheinung, offene Zufriedenheit, leer und entspannt, die ganze, ungeteilte, nichtzusammengesetzte, alles beinhaltende große Vollkommenheit. Alles ist wie es ist. Wenn wir nicht in die polarisierende Dualität verfallen, verfallen wir nicht in Beurteilung. Wenn Gewährsein ohne Vergegenständlichung hervortritt, dann ist es unbeeinflusst von Voreingenommenheit, Vergleichen und Gegenüberstellen, und so ist die allgegenwärtige Vollkommenheit, alles und jedes perfekt, so wie es ist, hell und klar.

Der nächste Text ist *Samantabhadras Wunschgebet*. Man glaubt, dieser Text besteht aus den eigenen Worten des Ur-Buddhas. Deutlich und detailliert zeigt er, wie das endlose Schauspiel der sechs Daseinsbereiche Samsaras im Theater bzw. in der Sphäre des ungeborenen Geistes aufgeführt wird. Dies bildet den Rahmen für Gonpo Wangyals kurze Einführung in das Wesen des Geistes. Es handelt sich um einen Praxistext, jeder Satz kann aktiv genutzt werden, indem man sich mit ihm auf eine sich öffnende Gegenwärtigkeit einlässt. Der abschließende Text von Ayu Khandro ist ebenfalls ein kurzer Dzogchen Praxistext. Er dient all jenen als ausgezeichnete Gedächtnisstütze, die viele Belehrungen erhalten haben und vermittelt auch einen guten ersten Eindruck davon, wie man sich als Gewährsein erkennt. Hier stoßen wir an sprachliche Grenzen. Nur durch Eintauchen und Erleben offenbart sich die Bedeutung. Texte wie dieser werden häufig als »selbstverbergend« bezeichnet. Ihre Bedeutung kann vom Verstand nicht erfasst werden und keine noch so umfangrei-



che gedankliche Untersuchung vermag die vermeintlich verborgene, jedoch tatsächlich offensichtliche Wahrheit offenlegen. Die Texte und das, worauf sie verweisen, sind versiegelt mit dem unzerstörbaren Vajra – sie können nicht mittels einer dualisierenden Neugier erschlossen werden. Die Bedeutung ist offenbar und eröffnet sich uns, sobald wir uns für ihr Wesen öffnen. Dazu müssen wir von der Gewohnheit ablassen, alles was uns begegnet unserem angestammten Wissensfundus einzuverleiben.

Die drei Teile dieses Buches sind nicht als Objekte intellektueller Spekulation gedacht, sondern als Methoden zur Beendigung des Leidens. Der erste Teil betont die Notwendigkeit ruhigen, klaren, konsequenten Einsatzes, dem durch das Zuckerbrot der Hoffnung auf Frieden und die Peitsche der Gefahren des Karmas auf die Sprünge geholfen wird.

Der zweite Teil führt ähnliche Erfahrungsbereiche auf, jedoch in persönlicherer und provokanterer Weise. Gefühle sind nun Bestandteil des Weges und nicht mehr nur ein Hindernis. Die Lebendigkeit des Textes packt uns – hier geht es um mich! Dies beschreibt, was ich tue und wie ich mich verirre! Der hier beschriebene Pfad nutzt das gesamte Potenzial unserer Situation zur leidenschaftlichen Befreiung. Von der relativen Klarheit der Unterscheidung zwischen Gut und Böse, hat sich die Orientierung hinbewegt zu der Erkenntnis, dass alle Erscheinungen sowohl leer und deshalb befreiend und gleichzeitig voll von unseren Projektionen und Identifizierungen und darum fesselnd sind. Um die Freiheit zu finden, müssen diese Grenzen nicht überwunden werden, denn die Freiheit liegt nicht irgendwo anders. Die Erkenntnis der Leerheit der Fesseln selbst, befreit uns direkt da, wo wir sind. Leerheit ist der goldene Schlüssel, mit dem wir diese Tür zur Nondualität aufschließen. Sie ist überall verfügbar, bleibt jedoch selbstgewählter Blindheit verborgen.

Der dritte Teil hebt die Tatsache hervor, dass der Urgrund bzw. Ursprung von allem weder ein Gott ist noch eine Gedanken-Fabrik, sondern eine leere Ungreifbarkeit. Dies legt nahe, dass wir einfach mit dem Greifen aufhören könnten. Entspannen und loslassen. Dadurch, dass ich mich mit der Vorstellung eines Selbst identifiziere, die sich in etwas verstricken kann, verfange ich mich. Entspannen und loslassen. Offen für das, was geschieht. Bleibe offen für alles, was geschieht. Keine Einschränkung. Kein Anfang, kein Ende. Offen, klar, empfänglich – diese drei, voneinander untrennbaren Modi des Geistes, ganz wie er ist und immer war, sind die Frucht am Ende unserer Reise von hier nach Hier.

