

Buddhanatur: Schwierige Emotionen durchschauen

Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Schlafende Buddhas, erwacht!

Ein Vers von Long-chenpa, dem grossen tibetischen Dzogchen-Meister lautet:

“Das ursprüngliche klare Licht der Buddhanatur nicht erkennend,
wandern wir im Kreislauf des Daseins umher,
gepeinigt von Karma und von den Leidenschaften.
Lass deinen erschöpften Geist ruhen,
in der ihm innewohnenden Grossen Vollendung.”

Lama Surya Das schreibt:

“Wir sind Buddhas von Anbeginn. Aber wir schlafen. Schlafende Buddhas, erwacht!”

Dharma praktizieren heisst also: Aufwachen zu unserer innewohnenden Buddhanatur.¹ Buddha bedeutet ‘der Erwachte’ – von ‘Bodhi’, das Erwachen.² Es geht also nicht um einen lichten, wunderbaren Zustand, den wir erreichen sollen, sondern um Erwachen zu dem was ist, zu dem was wir sind, zu unserer wahren Natur.

Texte sprechen von der innewohnenden Buddhanatur als vergleichbar mit einer Goldader tief im Fels verborgen, mit süssem Honig in einer Wabe, mit einer goldenen Buddhastatue die in alte Lumpen verpackt ist. Es sind inspirierende, ermutigende Bilder. Ganz anders als zu glauben wir seien im Innersten sündig, nicht gut genug, nicht okay. Vielmehr: Verstecktes Gold – Süsser Honig – als unsere innewohnende Natur.

Und doch sind auch diese Bilder nicht ganz so hilfreich. Die Bezeichnung Tathagatagarbha bzw. Buddhanatur bedeutet eigentlich ‘Gebärmutter’ oder vielleicht ‘Buddha-Matrix’. Also nicht etwas Verstecktes, sondern etwas aus dem die Dinge entstehen. Es ist die dynamische Matrix des Seins, welche Wandel, Entwicklung und letztlich Erwachen ermöglicht. Erwachen zu dem was ist. Erwachen zu dem was wir bereits sind!

Die Buddhanatur ist aber nicht einfach ein netter Hintergrund unseres Seins, etwas an dem man sich letztlich doch noch festhalten kann. Sie lässt ja auch Kleshas entstehen. Per Definition³ ist sie in ihrer Essenz leer und unauffindbar, in ihrer Natur ist sie erscheinend und in ihrer Manifestation ist sie ungehindert und mitfühlend. Lama Surya Das schreibt:

¹ Eigentlich: Tathagatagarbha (Sanskrit).

² Die Pali- und Sanskrit-Begriffe Buddha und Bodhi enthalten keinen Hinweis auf Licht und den im Westen oft verwendeten Begriff ‘Erleuchtung’, sondern bedeuten Erwachter bzw. Erwachen.

³ Die Essenz ist leer – Dharmakaya. Die Natur ist erscheinend – Sambhogakaya. Die Manifestation ist ungehindert, mitfühlend – Nirmanakaya. Klassische Definition nach gewissen Dzogchen-Traditionen.

“Alles verändert sich, alles ist im Fluss.

Ja. Aber in Wirklichkeit geschieht gar nichts:

Nichts bewegt oder beeinflusst unsere wahre Natur.

Wir sind alle Buddhas – in unserer Natur.

Wir müssen diese Tatsache nur erkennen und verwirklichen

Deshalb bedeutet Erleuchtung einfach

aufzuwachen zu dem was wir wirklich sind.

Die Frage ist also weniger, wie von hier nach dort zu gelangen, als wie von hier nach hier zu gelangen.

Und dies ist das Rätsel unseres Daseins:

Wie können wir das werden was wir sind?"

Erwachen zu was?

Wenn es also nicht um ein Jenseits geht, sondern um das Erwachen zu dem was ist, stellt sich die offensichtliche Frage: Was gibt es denn zu finden, hier und jetzt? Wenn wir wirklich hinschauen, in der Stille, in der Sammlung, in der Meditation, sehen wir: Ein Kommen und Gehen von Momenten der Wahrnehmung, die sich ständig verändern, die sekundlich entstehen und vergehen. Wir sehen einen dynamischen Prozess von Ursache und Wirkung, von bedingtem, abhängigem Entstehen. Und zwar überall: Im Sehen, im Riechen, im Geschmack, im Empfinden, im Spüren, im Denken, im Reden, im Tun, in allem was uns und unsere Welt ausmacht. In allem was ist.

Moderne wissenschaftliche Berechnungen sollen gar gezeigt haben, dass unser ganzes Universum in der Grössenordnung von Trillionen Mal pro Sekunde entsteht und vergeht. Ein Spiel, ein Tanz, ein dynamischer Prozess ständiger, unaufhaltsamer Veränderung: shunyata, leer von Substanz, leer von erfassbarer, festhaltbarer Essenz, eine leere Show, wie ein Echo, eine Spiegelung, eine Fata Morgana!

Es ist diese Prozesshaftigkeit, diese unaufhaltsame Dynamik des Seins, welche nicht nur Vergänglichkeit bedeutet, sondern auch Veränderung, inneres Wachstum, Entwicklung und Erwachen ermöglicht. Wir sind keine festen, fixierten, unveränderlichen Entitäten. Wir können lernen, wir können Herz und Geist kultivieren, wir können erwachen!

Das klingt gut - so weit. Aber bei genauerem Hinsehen auch fragwürdig. Zu diesem prozesshaften, dynamisch sich ständig verändernden Sein sollen wir erwachen? Mit nichts, das festhaltbar ist, nichts, das wirklich in unserer Kontrolle liegen würde, nichts, das wir endgültig sind? Ist das wirklich alles?

Ja, eigentlich schon. Wenn wir es aber richtig sehen, korrekt verstehen und geschickt damit umgehen, ist es tatsächlich genug, erfüllend, friedvoll, frei! Und doch fühlt es sich ziemlich wacklig an: Alles ziemlich dünn, spärlich und durchsichtig. Oder nicht? Einfach ein nicht-fassbarer dynamischer Prozess. Ich? Das Universum: schon okay! Aber Ich? Das fühlt sich irgendwie falsch an. Das geht mir gegen den Strich.

Stephen Batchelor nennt es 'counter intuitive'. Gerade umgekehrt als es sich gefühlsmässig anfühlt. Vielleicht ähnlich wie damals, als Galilei behauptete, die Sonne gehe nicht auf, am Morgen und gehe nicht unter, am Abend, sondern die Erde drehe sich. Verrückt! Ich stelle mich immer wieder mal hin und versuche mir das vorzustellen. Ich finde es immer noch sehr schwierig. Eben: contra-intuitiv!

Die Macht Māras

Wenn wir die Wirklichkeit wahrnehmen wie sie ist, nämlich bedingt entstehend und nicht fassbar, sehen wir die Wahrheit, die Wirklichkeit. Solange wir aber schlafen, solange wir in Träumen verloren sind, bleiben wir ständig identifiziert: mit unserem Denken, mit unserem Fühlen, mit unseren Emotionen, mit unseren Geschichten und Dramen, mit unserem Körper, mit unseren Sinnen, mit unserer persönlichen, selbst-erschaffenen Welt.

Das ist die Macht von Māra⁴, die Macht der Täuschung und der unheilsamen, Leiden-schaffenden Tendenzen, die uns nicht erlauben, zu sehen, zu erkennen, zu erinnern, dass wir – in unserer eigentlichen Natur – frei sind, Buddha sind. Es ist genau aus dieser Täuschung und Identifikation, dass das Gefühl eines abgetrennten isolierten Selbst entsteht – woraus alle schwierigen Emotionen, die sogenannten Klesha⁵ entspringen: Begierde, Verlangen, Anhaften, Abneigung, Wut, Ärger, Hass, Neid und Eifersucht, Dünkel, Einbildung und Arroganz. Dadurch wird unser Herz zum Heliport, zum Landeplatz für diese Klesha, die verantwortlich sind für all unser inneres Leiden. Shantideva schreibt:⁶

“Die Kleshas sind die ruchlosen Diebe unseres Glücks, jetzt und in Zukunft.
Während wir schlafen (in Unachtsamkeit und Verblendung), schleichen sie in unser Haus, stehlen das Heilsame und machen damit unser glückliches Geschick zunichte.“

Die Täuschung durchschauen

Der Praxisweg scheint darin zu bestehen, diese Kleshas los zu werden und vielleicht gar jenseits von Ursache und Wirkung, jenseits des bedingten Entstehens, Erfüllung und Friede zu finden. Das trifft beinahe zu – aber nicht ganz! Was bedeutet das? Wenn die wahre Natur unseres Geist die Buddhanatur ist und alle Dinge des Daseins in abhängigem, bedingtem Entstehen erscheinen und verschwinden, kommen und gehen, ins Leben treten und sterben, dann muss unsere Geist und die Welt der Erscheinungen einerseits und die Buddhanatur andererseits wie die zwei Seiten der gleichen Medaille sein. Dann müssen sie zueinander stehen wie Wasser und Nässe oder wie ein Spiegel und das darin Reflektierte.

Genau das trifft auch auf die Klesha zu, die schwierigen Emotionen. Um einen Spiegel als einen Spiegel zu erkennen: Muss man zuerst das loswerden was er reflektiert? Hat das, was der Spiegel reflektiert überhaupt einen Einfluss auf den Spiegel? Oder sieht es nur so aus? Hier sind wir beim Angelpunkt! Sobald wir den Spiegel als Spiegel erkennen, braucht uns das, was er gerade reflektiert, nicht zu stören. Nur dann, wenn wir den Spiegel nicht erkennen und auf das Reflektierte fixiert sind, kann es Schwierigkeiten geben.

Es geht uns dabei ähnlich wie den Kühen in Dechen, einem Retreat-Ort in den Catskill Mountains, N.Y., die eines Tages vor dem dortigen kleinen Tempel mit sehr grossem Frontfenster auftauchten. Als der Leitstier sich dem Fenster näherte, glaubte er, einen grossen fremden Stier auf sich zukommen zu sehen. Wie das der Job von Leitstieren ist, ging er sofort zum Angriff über. Der Aufprall des Stiers gegen das Fenster war wuchtig und beängstigend! Zum Glück waren die Scheiben aus solidem Glas und der Stierkopf aus massivem Horn... Der Stier hatte natürlich nicht realisiert, dass es sein Spiegelbild war, welches er angegriffen hatte. Es brauchte ein ziemlich riskantes Manöver, um ihn abzulenken und davon abzubringen, anzugreifen. Nicht nur erlag der

⁴ Māra, wird in vielen buddhistischen Traditionen als die personifizierte Macht von Täuschung und Verführung, von Verblendung, Gier und Hass betrachtet.

⁵ Sanskrit: Klesha, Pali: Kilesa, Tib.: Nyön-mong. Es sind ‘Die täuschenden und quälenden Emotionen und Geisteszustände’.

⁶ Aus: Shantideva, Bodhicaryavatara, Kap. 5, Wachsamkeit, Verse 27, 28.

Stier zu hundert Prozent der Täuschung, sondern er identifizierte sich mit der Situation und wurde voll und ganz darin involviert.

In gleicher Weise sind Verblendung und Täuschung unser Grundproblem. Ganz besonders im Umgang mit den Kleshas, den schwierigen Emotionen. Sie schaffen Leiden, immer dann, wenn wir drauf reinfallen, uns damit identifizieren und uns darin involvieren. Schauen wir direkt in ihre Natur, fällt das Problem weg.

Was wir suchen ist bereits da

Wir können es gleich versuchen, während wir diesen Text lesen. Dabei müssen wir uns nicht auf spezielle Weise hinsetzen und die Augen schliessen! Tun wir das, sind wir zu weit weg von Alltagssituationen. Natürlich ist es schwierig, hier und jetzt einfach Kleshas zu fabrizieren. Aber wenn wir uns ein Objekt des Verlangens vorstellen geht's vielleicht.

Man kann aber auch so versuchen für einen Moment direkt in den Geist zu schauen! Was sieht man da? Was ist es was denkt? Was ist es was sieht? Nichts zu sehen? In Ordnung. Jetzt entspannt euch genau dort!

Genau dasselbe können wir üben, wenn wir ärgerlich sind oder voller Verlangen oder eingebildet in Dünkel gefangen. Direkt hinschauen. Wer ist ärgerlich oder was ist es, was ärgerlich ist? Es darf keine intellektuelle Frage oder Denksportaufgabe sein. Es ist einfach unmittelbares Schauen. Falls wir nichts finden: genau da entspannen wir.

Was oft gleich geschieht ist, dass Gedanken entstehen. 'Was soll das alles?' 'Ich blicke nicht durch!' 'Ich seh ja gar nichts...' etc. Genau die gleiche leere, nicht findbare Natur produziert nun Gedanken aller Art. Wenn wir aber unmittelbar in *diese* Gedanken hineinschauen, (nicht in ihren Inhalt oder in deren Geschichte,) dann finden wir wieder nichts. Okay!?

Der Geist, die Buddhanatur ist leer, unauffindbar und lässt vorweg Gedanken, Gefühle, Emotionen, innere Bilder, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Empfinden sowie heilsame Zustände von Metta, Grosszügigkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Weisheit und unheilsame Zustände wie Ärger, Begierde und Stolz erscheinen. Wenn wir damit identifiziert sind, sind sie leidvoll. Sobald wir erwachen und direkt in ihre Natur schauen, sind wir wieder frei. So einfach wäre das. Das Problem: Allzu oft tun wir's nicht wirklich. Lieber bewerten und verurteilen wir uns dafür, dass wir 'schon wieder' ärgerlich sind, als dass wir direkt in den Ärger hinein schauen.

Der Schlüssel

Der Schlüssel zur Freiheit liegt in uns. Wir sind das, was wir immer schon suchen. Wir sind das, wonach wir uns im Tiefsten sehnen. Aber wir merken es nicht.

“Es heisst, dass Gott spielen wollte und die Welt und die Menschen schuf. Und er schuf sie getrennt von Gott. Aber er gab ihnen den Schlüssel mit zum Reiche Gottes, zum wieder Einswerden mit Gott. Bald schon waren alle Menschen wieder zurück bei Gott.

Gott war enttäuscht und beschloss, von vorne zu beginnen, aber den Schlüssel zu verstecken. Er beriet sich mit den Engeln und Göttern über das beste Versteck. Einer schlug vor: Dort, wo das Meer am tiefsten ist. Eine andere erklärte: Mitten in der Wüste, wo niemand lebt. Auf dem höchsten Berggipfel der Welt, war ein weiterer Vorschlag. Aber bald war allen klar: Die Menschen würden bald einmal die Wüsten erforschen, in die Tiefen der Meere tauchen, die höchsten Gipfel erklimmen.

Da erkannte jemand die Lösung - und Gott war zufrieden: Man würde den Schlüssel im Herz-Geist der Menschen verstecken. Nur wenige würden wirklich dort suchen."

Was wir suchen, ist näher als unsere Haut! Im Grunde genommen braucht es auch keinen Schlüssel. Die wahre Natur unseres Herz-Geistes ist bereits das, was wir immer gesucht haben. In diesem Sinne ist auch Lama Gendün Rinpoches Belehrung ⁷ zu verstehen – als Abschluss:

"Glück findet sich nicht mit dem Willen
oder durch grosse Anstrengung.
Es ist immer schon da, vollkommen und fertig,
im Entspannen und Loslassen.

Beunruhige dich nicht. Es gibt nichts zu tun.
Alles was im Geist erscheint, hat keinerlei Bedeutung,
weil es keinerlei Wirklichkeit besitzt.
Halte an nichts fest. Bewerte nicht.

Lass das Spiel von selbst ablaufen,
entstehen und vergehen, ohne irgend etwas zu ändern.
Alles löst sich auf und beginnt wieder von neuem, unaufhörlich.

Allein dein Suchen nach Glück hindert dich daran, es zu sehen,
wie bei einem Regenbogen, den du verfolgst, ohne ihn je zu erreichen -
weil das Glück
nicht existiert und doch immer schon da war
und dich jeden Moment begleitet.

Glaube nicht, die guten und schlechten Erfahrungen seien wirklich.
Sie sind wie Regenbögen.
Im Erlangenwollen des Nichtzufassenden
erschöpfst du dich vergeblich.

Sobald du dieses Verlangen loslässt,
ist Raum da - offen, einladend und wohltuend.
Also nutze ihn.
Alles ist bereits da für dich.

Suche nicht weiter.
Gehe nicht im undurchdringlichen Dschungel
den grossen Elefanten suchen,
der schon ruhig zu Hause ist.

Nichts tun,
nichts forcieren,
nichts wollen,
(aber achtsam und gewahr)
und alles geschieht von selbst."

⁷ Ven. Lama Gendün Rinpoche, 1918 - 1997, aus 'Karme Gendün', No. 1 - 1995, Rundbrief von Kündröl Ling, Jägerndorf, Bayern.