

Buddha-Natur: Freiheit und Mitgefühl sind immer schon da

Fred von Allmen

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.

‘Geist’ verständlich machen

Es gibt viele Modelle, um das Wesen von Geist, Psyche, Gewahrsein, Achtsamkeit, Bewusstsein und anderem mehr darzustellen und zu erklären und auch, um einen Pfad, einen Zugang, bzw. Mittel und Wege aufzuzeigen, die von einem Dasein in relativer Verblendung zu viel mehr innerer Freiheit und tieferer Verbundenheit führen. Diese Dinge sind von ihrem Wesen her schwer zu definieren, kaum fassbar und gar nicht leicht unterscheidbar.

Darum brauchen wir Systeme und Modelle durch die wir diese Dinge erklären können und sie halbwegs erkennbar und praktizierbar machen zu können.

Das Problem mit Modellen ist die Tatsache, dass wir uns sehr schnell an sie gewöhnen können und dabei vergessen, dass sie Finger sind, die zum Mond zeigen und keineswegs der Mond. Religionen, Schriftgelehrte und Experten streiten sich seit Jahrtausenden darum, welche Darstellung die einzig richtige sei, wobei die Umsetzung in die Praxis dabei leicht vergessen werden kann.

Eine des vielen buddhistischen Traditionen kennt ein Modell, das ich geeignet finde, um das zu illustrieren, um was es hier gehen könnte. Aber auch das ist nur ein Modell. Anders gesagt: es ist eine ‘Sichtweise’, die zu verstehen dem ‘ersten Job eines Yogis’¹ entspricht. In dieser Sichtweise geht es darum, das Wesen, die Natur von Geist und Herz und dem ganzen Dasein darzustellen.

In der buddhistischen Tradition des Dzogchen (der Grossen Vollendung) kennt man ein anderes Modell als z.B. im Theravada oder im Madhyamika, um das Wesen, die Natur, der Wirklichkeit von Herz und Geist darzustellen. Die Natur unseres Geistes und Herzens richtig zu erkennen, bedeutet auch immer, die Natur von dem von uns von-Moment-zu-Moment wahrgenommen Dasein zu verstehen.

im Dzogchen spricht man von ‘Grund’ oder ‘Urgrund’²: Der ‘Grund’ ist die allem zugrunde liegende ‘Buddhanatur’ oder ‘Tathagatagarbha’. Es ist die Grundlage aller Dinge, von Samsara und von Nirvana.

Es ist somit auch unser wahres Wesen. Allerdings ist uns das nicht bewusst und darum wandern wir endlos in Kreislauf des Leidens. Mein tibetischer Lehrer Nyoshul Khen Rinpoche schrieb:

¹ Sayadaw U Tejaniya spricht von ‘Drei Jobs die Meditierende, eben Yogis, zu erbringen haben’: 1. Rechte Sichtweise, 2. achtsam und gewahr sein, 3. Kontinuierlich achtsam und gewahr sein.

² Tibetisch: Shi. Auch ‘Dharmakaya’, der ‘Natürliche Zustand’, die ‘Innewohnende Natur’, die ‘Erleuchtete Essenz’ oder die ‘Ursprüngliche Reinheit’ genannt.

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

Vielleicht sind wir ein wenig wie der ‘König des Götter’. Es heisst, dass er herausfinden wollte, wie es wäre, als Erdenwesen auf der Erde zu leben. So inkarnierte er sich als Ferkel. Sobald er geboren war, hatte er vergessen wer er wirklich war! Er lebte sein Leben, die Schnauze im Boden, Eichel aufspürend und was Schweine halt so tun. Erst nachdem er gestorben war wachte er endlich wieder auf und erinnerte sich daran, wer er wirklich war: Der König der Götter! Erwacht zu seiner eigentlichen Natur.

Wir alle sind die Königinnen, die Könige der Götter. Mehr noch, wir sind in unserer wahren Natur Buddhas. Vollständige Erwacht! Aber wir haben es vergessen. Oder vielleicht einfach noch gar nicht gemerkt.

Die Buddha-Natur wird auch verglichen mit einem Stück Gold, das in einem Erdklumpen verborgen ist – immer schon vorhanden, aber erst wirklich wertvoll, wenn von den Unreinheiten des Erdklumpens befreit.

Diesen ‘Grund’ müssen wir also erkennen, hier müssen wir ‘unseren erschöpften Geist ruhen lassen’, um frei zu sein von inneren Leiden; dem Leiden von Verlangen und Anhaften, Ärger und Hass, Eifersucht und Dünkel und dem ganzen Rest. Was ist dieser Grund oder Urgrund? Er wird durch seine drei Aspekte beschrieben: Essenz, Natur und Manifestation.

In seiner Essenz leer

Was heisst ‘Essenz’? Das, was wir sind oder das Wesen unseres Herz-Geistes ist in seiner Essenz ‘leer’. Wenn wir nach der Essenz des Geistes suchen, finden wir sie nicht. Anders gesagt: Wer wirklich sucht, der findet nicht. Das ist wichtig zu verstehen. Es ist möglicherweise die erste grosse Enttäuschung. Wir hätten vielleicht erwartet, die Essenz sei ein wunderbares Licht, entzückende Glückseligkeit, was immer... Es zirkulieren auch einige naive Vorstellungen über die Buddha-Natur: Eine Art happy-go-lucky innewohnende Eigenschaft des Geistes. Aber die Essenz ist ‘leer’. Die Essenz unseres Geistes ist ‘nicht etwas’.

Wenn sie in ihrer Essenz nicht leer wäre, könnte sie niemals alle Dinge wahrnehmen oder manifestieren. Es wäre wie bei einem Spiegel, in dem ab Fabrik schon etwas fix drin ist. Er wäre nutzlos. Ein Spiegel muss leer sein, damit er alles spiegeln oder wiedergeben kann. Also, leere Essenz.

Wenn alle Erscheinungen nicht leer wären, hätten wir das Dornröschen-Problem: Die schwarze Fee sprach ihren Fluch aus und alles im Schloss erstarrte. Der Koch, der den Küchenjungen mit der Kelle schlagen wollte, erstarrte mitten in der Bewegung. Für 200 Jahre wie versteinert! (Bis der Prinz kam und alle befreite.) Die Wirklichkeit ist aber weit davon entfernt erstarrt zu sein. Vielmehr ist sie eine ungehinderte, leere Show.

Und genau weil da nichts Wirkliches, Solides, Festhaltbares zu finden ist, machen Erfassen und Anhaften keinen Sinn. Wenn wir Erfahrungen festhalten wollen, seien es Erfahrungen mit sich selbst, mit anderen Menschen, mit äusseren Situationen oder mit inneren Gefühlen und Zustän-

den oder mit 'Ich' und sie zu erfassen und festzuhalten versuchen, werden wir leiden, werden wir uns Probleme und Schwierigkeiten schaffen. Darum die Aussage von Master Sheng-yen:

“Lass alle Dinge los
Und lass dich von absolut gar nichts stören.“³

Deshalb ist es so hilfreich, immer wieder direkt und unmittelbar in die Natur des Geistes, in das Wesen von Erfahrung zu blicken. Zum Beispiel gerade jetzt. Nicht beim nächsten Retreat, nicht erst wenn wir dann mal genug Sammlungen haben, sondern gerade jetzt.

Gibt es da etwas, was fest ist? Was solid ist? Was festhaltbar ist? Etwas, auf das man den Finger legen könnte? Wenn wir diese Täuschung durchschauen entsteht innere Freiheit. Keine Essenz, die zu finden wäre und doch ist da Erscheinung, Leben, Erfahrung. Es gibt uns. Es gibt diese Welt, es gibt Freude und Leiden.

In der Berner Altstadt gibt es einen Souvenir-Laden mit Schweizer Armee-Messern und Schweizer Uhren. Im Schaufenster stand eine digitale Uhr, die projizierte die Uhrzeit, den Wochentag und das Datum in die Luft. Die Daten erschienen so quasi im Leeren – ähnlich wie bei einem Regenbogen. Erscheinend und doch leer. Faszinierend. Und nicht nur standen Tag und Datum im Leeren, sie veränderten sich täglich und die Urzeit änderte sich sekundlich. Genau solcherart ist die Natur aller Dinge und auch aller Menschen, an denen wir uns festhalten, ja festklammern. Probleme vorprogrammiert – oder nicht?

In seiner Natur erscheinend

Der zweite Aspekt dieses 'Grundes' ist seine 'Natur'. Diese ist wahrnehmend, fähig zu erfahren und wird als 'spontane Präsenz' beschrieben. Ohne eine auffindbare Essenz, erscheinen all Dinge des Daseins fortwährend und ohne Unterbruch. Jetzt! Seht Ihr? Mysteriös! Oder nicht? Wie der dritte Zen-Älteste, Seng-tsan in seinem berühmten Gedicht zum 'Geist des Vertrauens'⁴ schrieb:

“Leerheit hier, Leerheit dort,
Doch das unendliche Universum
steht immer direkt vor deinen Augen.“

Der Geist ist wahrnehmend: Dinge, Erfahrung, Sehen, Hören, Empfinden, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken erscheinen von Moment zu Moment, von morgens früh bis abends spät, ohne Unterbruch, pausenlos. Die perfekte Show. Und wir: gefangen und völlig identifiziert, als wäre die Show echt, wirklich real. Dabei ist sie, wie wir gerade gesehen haben, in ihrer Essenz 'leer', nicht fassbar, nicht festhaltbar, ihrer eigenen Gesetzmässigkeit folgend, nicht unseren Wünschen. Erscheinend und leer, beides gleichzeitig. Wirklich, wirksam, aber nicht festhaltbar. Tilopa rät seinem Schüler Naropa – in seinem 'Gesang der Mahamudra':

“Obschon der Geist leer ist in seiner Essenz, enthält und umfasst er all Dinge.“

³ “Put down all phenomena and don't be bothered by anything whatsoever.”

⁴ Hsin Hsin Ming

“Vergänglich ist diese Welt, wie Phantome, wie Träume, ohne Substanz.
Deshalb versuche nicht, sie zu ergreifen, sie festzuhalten.
Nicht deine Welt, nicht deine Nächsten (in dieser Welt).“

“Zerschneide die Bänder von Anhaften und Ablehnen,
Meditiere in Wäldern und Bergen.
Wenn du – ohne Bemühen – dich in den ‘Natürlichen Zustand’ entspannst,
wirst du bald Verwirklichung erlangen, die Seinsweise des Nicht-Ergreifens.“

Der grosse Dzogchen-Meister Longchenpa gibt weitere Illustrationen, um darzustellen, wie das Wesen dieser erscheinenden Natur ist, nämlich:

wie ein Traum,
wie eine Fata Morgana,
wie die Spiegelung des Mondes im Wasser,
wie ein Wolkenland,
wie ein Echo.

Darum betont Tilopa:

“Jene, die aufhören, anzuhaften oder nach diesem und jenem zu verlangen,
haben die wahre Bedeutung der Lehrer verstanden.
Diese Praxis ist wie der Geist, das Herz, das an nichts, aber auch gar nichts anhaftet.“

So einfach wär's! Wir müssen uns darin üben, die leere Essenz sowie die erscheinende Natur des ‘Grundes’ zu erkennen: das Wesen dieses Daseins, das Wesen unserer Selbst, die wahre Natur des Geistes, Buddha-Natur. Das ist unsere Praxis.

Was uns so stur und verbissen macht darin, uns selbst Probleme und Leiden zu schaffen, ist die Verblendung, die Täuschung, das Nicht-klar-sehen und Verstehen sowie auch die Gewohnheit, die anfangslose schlechte Gewohnheit. Seng-Tsan⁵ schrieb:

“Der grosse Weg ist vollkommen, wie der weite Raum,
in dem nichts fehlt und nichts zu viel ist.
Tatsächlich liegt es einfach an unserer Vorliebe anzuhaften und abzulehnen,
dass wir die wahre Natur der Dinge nicht erkennen.“

Aber immer wenn wir sie erkennen, erfahren wir innere Freiheit. Was es zu erkennen gibt ist näher als unsere eigene Haut. Wenn wir beginnen, das Wesen der Dinge zu verstehen, unsere eigene Natur zu erkennen (entsprechend der Bedeutung des Begriffs ‘Vipassana’, ‘Klares sehen’), dann nimmt unser Gefangen-Sein in der Wirklichkeit, die Dichte unserer Identifizierung mit ‘Ich’ und mit ‘meiner’ Welt, ab. Wir beginnen, aus dem Traum zu erwachen. Wir erkennen die Spiegelung des Mondes als Spiegelung. Wir können durchatmen.

⁵ Hsin Hsin Ming

Mitfühlende Manifestation

Dann beginnt der dritte Aspekt des 'Grundes' zum Vorschein zu kommen. Zur Erinnerung:

- Der erste Aspekt ist die Essenz: Diese ist leer, ist 'ursprüngliche Reinheit'.
- Der zweite ist die Natur: Sie ist wahrnehmend, erscheinend, ist 'spontane Präsenz'.
- Der dritte Aspekt ist die Tatsache, dass der erste und der zweite Aspekt untrennbar sind – wie zum Beispiel ein Baumwollstoff und seine rote Farbe. Die natürliche Einheit von Leerheit und Erscheinen ist unaufhörlich⁶ in ihrer Manifestation. Sie wirkt als unaufhörliches und ungehindertes Mitgefühl⁷. Sie wird auch als: 'Mitgefühl, das ohne Unterbrechung ist' bezeichnet. Die Natur, die essenziell leer ist, kann ungehindert manifestieren. Diese ungehinderte Manifestation ist der dritte Aspekt des 'Grundes'.

Der Geist, der dies erkennt, sieht dass alles Leiden des Daseins umsonst, nutzlos und unnötig ist und Mitgefühl entsteht! Mitgefühl mit all dem Mitspielenden, die so ganz und gar im Spiel gefangen sind. Dilgo Khyentse Rinpoche sagt dazu:⁸

“Wenn du Verwirklichung erreichst, wird dein Mitgefühl – gerade so wie die Sonne ungehindert durch den Raum strahlt, - ungehindert auf alle Wesen scheinen.“

“Das Selbst ist in Wirklichkeit nur ein Gedanken-Gebilde – und wenn du erkennst, dass beide, das erfasste Objekt und der Geist der erfasst, leer sind, dann ist es leicht, zu sehen, dass die Anderen nicht getrennt sind von dir selbst. All die Energie, die wir normalerweise auf uns selbst verwenden, setzen die Bodhisattvas für das Wohlergehen der Anderen ein“⁹

Das ist unbehinderte, mitfühlende Energie, der dritte Aspekt des 'Grundes', der Buddha-Natur. Mitgefühl ist die innewohnende Natur unseres Geistes und Herzens. Natürlich könnte es sein, dass es noch eine Weile dauern wird, bis wir all dieses klar erkennen und verwirklicht haben. Zum Glück brauchen wir nicht so lange zu warten, sondern können diese Herzensqualitäten schon jetzt kultivieren:

- Indem wir uns in den Brahmavihara- Meditationen liebevolle Güte und Mitgefühl (metta und karuna) üben, mit dem echten Wunsch, alle Lebewesen mögen glücklich sein, alle Lebewesen mögen frei sein von jeder Art von Leiden.
- Indem wir täglich, stündlich, unsere Motivation überprüfen: die innere Haltung von Bodhicitta dem Entschluss, unsere Praxis und unser Leben grundsätzlich auf das Wohlergehen der Lebewesen auszurichten.

Es wird hier nicht näher auf diese Arten von Praxis eingegangen. Viele üben sie regelmässig – und es gibt genügend Vorträge, Texte,¹⁰ Bücher und Kurse dazu.

⁶ gag-me

⁷ gag-me und thug-je

⁸ Frei nach Dilgo Khyentse Rinpoche, Journey to Enlightenment, Shambhala, p. 86,

⁹ Dito, p 124.

¹⁰ Siehe auch: Fred von Allmen, [Die Vision von Bodhicitta](#) und [Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen](#), Eine altruistische, mitfühlende Grundmotivation entwickeln. Texte auf dieser Website.

Wesentlich ist, sich zu erinnern, dass liebevolle Güte und Mitgefühl Qualitäten sind, die uns bereits innewohnen, dass sie Teil unserer ureigensten Natur sind, dass wir sie aber durch die Praxis von Erkenntnis und Mitgefühl freilegen müssen.

So wird die innere Haltung der Verbundheit – mit sich selbst, mit den anderen, mit dem Leben – wiederentdeckt und vertieft. Eine Haltung, die sich um das Wohlergehen allen Lebens kümmert. Wie es Shantideva ausdrückt:

“Möge ich Beschützer sein für die Schutzlosen.
Ein Führer, für jene, die unterwegs sind,
ein Boot oder eine Brücke für solche,
die ans andere Ufer gelangen wollen,
eine Lampe für alle die Licht brauchen,
und eine Behausung für jene, die sich ausruhen möchten.
Möge ich in vielfacher Weise den Wesen von Nutzen sein,
so lange, bis alle befreit sind.“

