

Die innewohnende, all-gute Natur des Herz-Geistes

Ein Essay von 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.

Das Mysterium des Herz-Geistes

Ein Gedicht, das der tibetische Lama Nyoshul Khen Rinpoche¹ für mein Buch 'Mit Buddhas Augen sehen' geschrieben hat beschreibt wesentliche Aspekte des Geistes:

“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.“

Hier geht es um das Wesen unseres Geistes und die ihm innewohnenden 'wunderbaren' Qualitäten von Liebe, Mitgefühl, Offenheit, Vertrauen und Freude. 'Geist' bezieht sich hier auf Herz-Geist; Bewusstsein, Gewahrsein, Gedanken, Verstand, Gefühle und Emotionen, d.h. auf alle nicht-körperlichen Aspekte eines Menschen. Der Sufi-Mystiker Rumi schrieb über das Wesen dieses Herz-Geistes:

“Der Gedanke der aufsteigt, entstand nicht in der Gebärmutter.
Die verschiedenen Ausdrücke deines Gesichts
Haben ihren Anfang nicht im Samen oder im Ei.
Versuche nicht, hinter deinem Ärger zu verbergen,
Die Leuchtkraft, die nicht versteckt werden kann!“

Die wahrnehmende Natur des Geistes ist kreative Leuchtkraft. Shantideva sagt über den Geist und die spirituelle Praxis:

“Selbst die Menschen die ernsthaft ihr Glück suchen
Und sich vom Leiden befreien wollen:
Wenn sie das Mysterium des Geistes nicht verstehen,
Werden sie ziellos (im Dasein) umherirren, ohne Sinn und Zweck.“²

Bei der Natur des Geistes geht es also nicht um ein Rätsel, für das es eine Lösung gibt, sondern um ein Mysterium. Mysterien haben keine Lösungen oder Antworten. Sie müssen zutiefst erfahren werden. Nicht Körperbeherrschung, nicht Kontrolle über die Natur, nicht psychologisches Verständnis oder psychisches Wohlbefinden, nicht Wissen um alte Religionen oder Rituale, nicht

¹ Nyoshul Rinpoche, Khenpo Jam-yang Dor-je.

² Shantideva, Bodhicaryavatara, 5. 19.

Zeremonien oder Klänge bringen Befreiung, sondern das Erfahren des Geheimnisses, des Mysteriums des Herzens und Geistes. Darum sind Wachheit, Offenheit und Empfänglichkeit so wichtige Aspekte der Praxis.

Das Wesen des Herz-Geistes Merkmal

Um über einige der grundlegenden Aspekte des menschlichen Herz-Geistes sprechen zu können wird hier ein Modell verwendet. Ohne dies kann über etwas so rätselhaftes wie der Geist es ist, gar nicht gesprochen werden. Es ist ein mögliches Modell, das diesen geheimnisvollen Vorgang, den wir hier Herz-Geist nennen, beschreibt:

Seine relative oder konventionelle Natur kann als wahrnehmend, klar und leer bezeichnet werden.³

- ‘Wahrnehmend’ heisst: der Geist hat die Fähigkeit das zu erkennen und zu erfahren mit dem er in Kontakt ist. Er widerspiegelt, er nimmt wahr, er erfährt: Körperempfindungen, Geräusche, Gerüche, Geschmäcke, Formen und Farben, Gedanken, Gefühle und Emotionen.
- ‘Klar’ bedeutet: Er hat die Fähigkeit, die Dinge zu erhellen, vergleichbar mit einem Licht in der Finsternis. Dieser Aspekt bezieht sich auf die Vitalität, die Lebendigkeit des Geistes.
- ‘Leer’ ist er in dem Sinne, als er selber keine Form, Farbe oder Gestalt hat, also nicht sichtbar oder beschreibbar ist, keine Ausdehnung und keine Lokalität hat, also keinen Ort an dem man ihn finden könnte. Die Bedeutung von ‘leer’ hier ist *nicht* zu verwechseln mit leer, im Sinne von nicht-selbst-existent (shunyata)!
- Seine *letztendliche Natur*: Er ist leer in sich selbst, d. h. er ist ohne eigenständige Existenz bzw. ohne Selbstexistenz (shunyata).

Der Geist ist also manifest in Kontakt, in Beziehung, zu etwas. Er ist ein Vorgang, ein Geschehnis, ein Event.

Hier eine Beschreibung der Natur dieses Geistes,⁴ vom berühmten tibetischen Yogi Tsele Natsok Rangdröl:⁵

“Ob dein Geist still ist oder bewegt, in welchem Zustand er auch sein mag,
in seiner Essenz ist er eine unbestimmbare Frische,
die weder Farbe, Form, noch Eigenschaften hat.
Und doch ist seine unbehinderte Wahrnehmungsfähigkeit hell-wach.
Was immer für Gedanken entstehen, gute oder schlechte,
Er ist eine völlige Offenheit, ohne dass etwas Konkretes da wäre.
In jeder der sechs Sinneserfahrungen ist er völlig substanzlos, ohne anhaftende Solidität.
Ohne in stumpfe Unachtsamkeit zu fallen ist er reine Leuchtkraft, gewahr und wach.
Das natürliche Gesicht des gewöhnlichen Geistes zu erkennen,
ohne von tiefen Meditationserfahrungen wie Glückseligkeit, Klarheit und Freisein von
Gedanken vereinnahmt zu werden, ist bekannt als Vipashyana, klares Sehen.
Ganz eindeutig ist dies auch das Herz von Mahamudra, Madhyamika und Shin tschö.⁶
Erkenne einfach dies!“

Dualität

Die natürlichen Eigenschaften oder Qualitäten des Geistes sind die der ungehinderten Offenheit, der empfangenden Wahrnehmung und der erschaffenden Dynamik, Kreativität. In diesem Sinne

³ Eine klassische Gelugpa-Sichtweise.

⁴ In einer Dzogchen-Sichtweise.

⁵ Tsele Natsok Rangdröl, 17. Jahrh. war ein wichtiger Meister der tibetischen Kagyü and Nyingma Traditionen. Er ist also bekannt als Tsele Götsangpa. Zitat: The Heart of the Matter, Rangjung Yeshe Publication, English Translation by Eric Pema Künsang.

⁶ Drei berühmte Erkenntnis-Meditationen der tibetischen Traditionen.

kann man sagen: Der Vorgang des Geistes ist ein Spiel. Er spielt mit sich selbst, indem er sich – unter dem Einfluss der Verblendung – (scheinbar) aufspaltet in Objekte oder Erfahrungen und in den Wahrnehmenden dieser Objekte. Das heisst, er spielt mit sich selbst als Dualität, als ‘Subjekt und Objekt’, als ‘Ich und die Anderen’, als ‘Ich und mein Körper’, als ‘Ich und meine Gefühle und Gedanken’. Dabei hat er die zwanghafte Tendenz, sich in diesem Spiel der Dualität zu verlieren und zwar seit anfangslosen Zeiten. Deshalb kann er sich nicht mehr an seine eigentliche freie und ungehinderte, wahre Natur erinnern. Dieses Sich-Vergessen kann durch die folgende Parabel illustriert werden:

Ein Löwenbaby verlor seine Mutter und schloss sich in der Verzweiflung einer Herde von Eseln an. Während es mit den Eselkindern aufwuchs, versuchte es Wiehern zu lernen und Disteln zu fressen. Aber so richtig dazugehörig fühlte sich der kleine Löwe nie, bis eines Tages ein grosser Löwe in die Nähe der Herde kam und zu einem mächtigen Gebrüll ansetzte. Da erwachte der kleine Löwe aus seinem Eselsdasein und erkannte, dass er in Wirklichkeit ein Löwe, König der Tiere, war.

Wenn der Herz-Geist sich vergisst und sich in seiner dualistischen, konzeptuellen Enge verliert, ist das eine Funktion der Unwissenheit, der Verblendung, des Nicht-Verstehens. Infolge dieser Verblendung täuscht er sich, nimmt seine grundlegende Einheit als Dualität wahr und hofft seine dualistischen Erfahrungen könnten ihm dauernde Befriedigung beschaffen.

Das könnte verglichen werden mit einem Regenwurm, der sich aus dem Boden heraus windet und etwas weiter drüben sein, noch aus der Erde ragendes, Hinterteil bemerkt und sich danach sehnt, sich damit zu vereinigen – ohne zu merken, dass es Teil seiner selbst ist. Der Subjekt-Teil des Geistes realisiert nicht, dass das was er wahrnimmt Teil seiner selbst ist. Er sehnt sich nach oder wehrt sich gegen Dinge, die ihm als getrennt von sich selbst erscheinen.

Unzulänglichkeit, Leidhaftigkeit (dukkha) können als Enttäuschung beschrieben werden, die infolge der vorangehenden Täuschung entsteht. Wie die Fatamorgana eines Sees, welche den Durst des erschöpften Wanderers nicht zu löschen vermag. Der Herz-Geist entfremdet sich zunehmend von sich selbst und fühlt sich entsprechend abgetrennter vom Leben, isolierter in seiner Welt.

Er täuscht sich und nimmt sein Spiel, seine Projektionen, seine Kreationen für echt, solid, real und als ausserhalb seiner selbst. Wie eine junge Katze, die im Spiegel einer jungen Katze begegnet und nicht realisiert, dass es ihr eigenes Spiegelbild ist.

Oder wie wenn wir im Kino weinen, trauern oder entsetzt wegschauen, weil wir das aus rapide wechselnden farbigen Lichtpunkten erscheinende Geschehen, zusammen mit den passenden Stimmen und Klängen, für eine tatsächliche Realität erfahren. Der Herz-Geist wird (wir werden) durch die eigene Produktion, von Lust und Leid geschüttelt.

Heilsam – Unheilsam

Gleichzeitig täuscht er sich aber auch darin, dass er nicht sieht, dass sein eigenes Spiel strengen Gesetzmässigkeiten folgt. Heilsame Spielarten bringen ihn nämlich näher zu seiner ursprünglichen Natur (wobei er ja eigentlich immer gleich nah ist, nämlich sich selbst). Aber er ist diesem Vertrauen oder Wissen wieder näher und dadurch freier, mit weniger Konflikt und Leiden. Dies sind die sinnvollen, lebens-respektierenden, heilsamen Spielarten; die positiven Handlungen und inneren Haltungen des Loslassens, der Grosszügigkeit, der Liebe, des Mitgeföhls, der Ehrlichkeit etc.

Unheilsame Spielarten bringen ihn weiter davon weg sich seiner Natur zu erinnern. Er täuscht sich, fängt an, sich nach seinen eigenen Manifestationen zu sehnen und andere zu hassen. Dies sind die

lebensfeindlichen Spielarten, wie Begierde, Anhaften, Aversion und Hass. Sie schaffen Konflikt, Zerrissenheit, Leid, Ängste, Stress, Depressionen, Kummer, Sorge, Begierde, Eifersucht, Neid, Stolz, kurz grosses Leiden.

Immer aber gibt es Momente wo er sich seiner selbst, seiner wahren Natur erinnert. Wie in den Bergen wenn nur dichte Wolken und Nebel da sind – aber der Himmel plötzlich aufbricht und See, Berge, Himmel und Sonne, die natürlich nie wirklich weg waren, wieder erscheinen.

Betrachten wir diesen inneren Raum, diese innere Haltung: In dem Masse wie die Täuschung, das Verlangen und Anhaften, die Aggression und der Widerstand nicht wirksam sind, eine Pause einlegen, in dem Masse wird die reine, offene Natur des Herz-Geistes sich zeigen und wirken können. Nicht, dass sie je nicht da ist. Sie ist sich nur ihrer selber mehr bewusst. Ihr Wesen: gleichzeitig gewahr und verstehend - ruhend gebend - empfangend d. h. kreativ – sowohl als auch annehmend, sanft, heiter-gelassen, zu präziser Unterscheidung fähig und ihre Einheit erfahrend.

All die verschiedenen Aspekte dieser schönen Natur des Geistes, wie Erkenntnis, Loslassen, Grosszügigkeit, Annehmen, Liebe, Mitgefühl, Vertrauen, sind im Grunde genommen nicht voneinander trennbar, sind eine Einheit, ein Raum. Wie die verschiedenen Facetten eines einzigen Diamanten: Je nachdem aus welchem Winkel man ihn betrachtet, leuchten seine Reflektionen in verschiedenen Farben. So manifestiert sich auch die eine oder die andere der schönen Eigenschaften stärker oder vordergründiger. Sie sind vergleichbar mit einem Gewebe das blau ist, aus gewobenen Fasern besteht, warm hält und luftdurchlässig ist. Keine dieser Eigenschaften des Gewebes kann separat existieren.

Was tun?

Gibt es etwas, das wir tun können, um weniger in der Verblendung und Täuschung verloren zu sein, um mit der Schönheit des Geistes wieder in Kontakt zu sein, uns zu erinnern, wer wir wirklich sind? Eindeutig ja! Und ihr alle glaubt das auch, sonst wärt ihr nicht in dieser Praxis engagiert.

Weil es die Dunkelheit des Nicht-Verstehens und der Täuschung ist, welche die Schwierigkeiten schaffen, müssen wir das Licht des Gewahrseins und des interessierten Ergründens fördern und kultivieren. Anders ausgedrückt: wir müssen Kontakt aufnehmen mit dem Licht und der Schönheit in unserem Herz, in unserem Geist (allerdings nicht in einem schöngeistigen Sinn). Das ist es, was Meditation bedeutet:

Achtsam und interessiert sein, gewahr sein, liebevoll gegenwärtig sein, so oft wie möglich in Kontakt mit der momentanen Erfahrung, in allen Situationen und Lebenslagen, inklusive Jetzt. Durch Achtsamkeit und klares Sehen, lernen wir verstehen. Wenn wir verstehen, dann vertrauen wir. Vertrauen erlaubt uns liebevoll zu sein. Liebe manifestiert als Grosszügigkeit, als Geben, Dienen und Helfen. Wir müssen jetzt präsent und gegenwärtig sein, denn wir können nicht in der Vergangenheit lieben.

Wenn wir die innewohnende Schönheit und die Natur des Geistes verstehen, sehen wir auch, warum wir nichts erzwingen können. Wir müssen aber offen und bereit sein. Wenn wir den Wind und die Sonne im Haus haben möchten, hilft es, die Fenster zu öffnen. Herein zwingen können wir sie aber nicht. So praktizieren wir um unsere wahre Heimat wieder zu finden – und um schliesslich zu merken, dass wir schon immer daheim waren!

Lama Shabkar⁷ schrieb in einem Text über diese wunderbaren, innewohnenden Qualitäten des Herz-Geistes. Als Beispiel wählte er Mitgefühl. Genau das Gleiche kann auch über all die anderen Qualitäten wie Güte, Grosszügigkeit, Mitfreude und andere gesagt werden:

“Wenn ein Mensch Mitgefühl hat, ist er Buddha;
 ohne Mitgefühl ist er der Gott des Todes.
 Mit Mitgefühl ist die Wurzel des Dharma gepflanzt.
 Ohne Mitgefühl ist die Wurzel des Dharma verfault.
 Wer Mitgefühl hat ist gütig, selbst wenn er wütend ist.
 Wer kein Mitgefühl hat tötet, selbst wenn er lächelt.
 Für jene mit Mitgefühl werden selbst Feinde zu Freunden.
 Ohne Mitgefühl werden selbst Freunde zu Feinden.
 Mit Mitgefühl hat man alle Lehren des Dharma.
 Ohne Mitgefühl hat man ganz und gar kein Dharma.
 Mit Mitgefühl ist man ein wahrer Buddhist.
 Ohne Mitgefühl ist man schlimmer als profan.
 Selbst über Leerheit meditierend, braucht man Mitgefühl als seine Essenz.
 Dharma-Übende müssen eine mitfühlende Natur haben.
 Grosses Mitgefühl ist wie ein Wunsch-erfüllendes Juwel
 Grosses Mitgefühl erfüllt die Hoffnungen von sich und den anderen.
 Darum, all ihr Ordinierten und ihr Laien:
 Kultiviert Mitgefühl und ihr werdet Buddhaschaft verwirklichen.“



⁷ Grosses Mitgefühl von Lama Shabkar. Aus Journey to Enlightenment, Life of Khyentse Rinpoche Shabkar Tsokdruk Rangdröl (1781-1851) war ein aussergewöhnlicher Dzogchen Lama, geboren in Amdo, der einen grossen Teil seines Lebens in Berg-Retreats verbrachte, einschliesslich drei Jahre auf der unzugänglichen Insel Tsonying Mahadeva mitten im Kokonor-See.