

A photograph of a Buddhist statue, likely a female figure, with a crow perched on its head. The statue is white with a dark, short haircut and is wearing a maroon robe. The background shows a building with blue and yellow architectural details.

Der lachende Geist eines Buddha

FRAGEN AN GESHE
GYALTEN KUNGA

Können Sie etwas zur Natur des Geistes sagen – wir erfahren durch unseren Geist Objekte, aber wie erfahren wir die Natur unseres Geistes? Wie können wir uns dieser Natur des Geistes selbst bewusst werden?

GESHE KUNGA: Im Tibetischen sprechen wir in Bezug auf die Natur des Geistes von „gsal zhing rig pa“, sie ist Klarheit und Bewusstheit oder Lichthaftigkeit und Gewahrsein. Der Geist weist diese beiden Merkmale auf. Klarheit/Lichthaftigkeit erklärt das Wesen des Geistes, Gewahrsein/Bewusstheit erklärt die Funktion des Geistes. Klarheit als Wesen des Geistes bedeutet, dass dieser frei von jeglicher Form ist, von Farbe oder äußerer Beschaffenheit. Er besteht nicht aus Materie oder Gewebestrukturen. Er ist leer, ähnlich wie der Raum, aber nicht identisch mit Raum. Tatsächlich ist er wie ein Spiegel, der alle Phänomene spiegeln kann. Was seine Funktion anbelangt: er kann „denken“, sich erinnern. Er kann aufnehmen, fühlen, ahnen. Er hat alle diese Fähigkeiten, kann verstehen und wissen. Eigentlich erfahren wir unaufhörlich die Natur des Geistes. Es ist nötig, dass wir unser Bewusstsein dafür schärfen. Dann werden wir das verstehen, und es ist nicht so schwierig, dieses Gewahrsein zu erlangen. Das zählt nicht zu den sehr tiefgründigen Meditationen. Man muss nur seine Aufmerksamkeit auf Gefühle oder Gedanken, die aufkommen, richten und sie beobachten. Aber dabei soll man nichts erwarten, sondern diese einfach nur betrachten. Es gibt dabei keine greifbaren Objekte, die man erfühlen könnte, denn sie sind formlos, ohne Materie oder Farbe. Wir können sie nicht mit dem Auge erfassen, noch sie auf einen Punkt fixieren, und doch sind sie so machtvoll. Aber woher beziehen diese geistigen Dinge ihre Kraft? Sie sind immateriell, und trotzdem können wir sie fühlen. Aber Achtsamkeit gegenüber Gedanken und Gefühlen nimmt ihnen die Macht und lässt einen die grobe Ebene des Geistes erfahren. Die grobe Ebene

der Natur des Geistes. Doch diese Erfahrung macht noch keinen großen Unterschied. Erst die Erfahrung der ultimativen Ebene des Geistes bringt uns zum Erwachen.

Sie sprachen von der groben Ebene des Geistes. Was genau ist denn eine grobe oder subtile Ebene des Geistes – da diese ja nicht substantiell sind?

GESHE KUNGA: Der grobe Geist ist der Geist, wie wir ihn im normalen Wachzustand erfahren, während unserer täglichen Aktivitäten. Eigentlich kann man den Geist in vier Niveaus an Grobheit und Subtilität unterteilen: den groben Geist, den subtilen Geist, den hochsubtilen Geist und den höchstsubtilen Geist. Den groben habe ich genannt, und der subtile Geist ist, was wir im Traumzustand erfahren. Im Traum erfahren wir Gerüche, Geschmack, Gefühls-Eindrücke. Aber diese sind nicht wirkliche sinnliche Wahrnehmungen. Sie sind Funktionen des Denkens. Im Traum erscheinen uns die Dinge ganz ähnlich wie in unserem Alltag, aber sie sind die Aktivität des subtilen Geistes. Wenn man einschläft, noch bevor man anfängt zu träumen, aber auch sich noch nicht in der Tiefschlafphase befindet – auch in dieser Phase hat man Gedanken, Emotionen und geistige Zustände. Sonst wäre man ja tot, nicht wahr? Dieser Geisteszustand ist ein hochsubtiler Geist. Im Tiefschlaf nun hat man den höchstsubtilen Zustand des Geistes. Wenn man daraus erwacht, fühlt man sich sehr erholt und erfrischt. Diese Phase muss keine 2 bis 3 Stunden andauern, es reichen 15 - 30 Minuten, aber wenn man erwacht, fühlt man sich wie neugeboren, körperlich und geistig erneuert, in einer ganz neuen geistigen Verfassung. Denn in der Tiefschlafphase manifestiert sich der höchstsubtile Geist, das sogenannte klare Licht des Geistes, das höchste Bewusstsein, die Wurzel aller anderen geistigen Aktivität, die Wurzel der drei anderen Geisteszustände. Dieses klare Licht des Geistes ist es, von dem Buddha sagt: „Der Geist ist Buddha, was sonst sollte der Buddha sein? Sucht den Buddha nicht außerhalb eures Geistes.“ Wir sprechen von der Buddha-Natur, der inneren „Heiligkeit“, der kristallinen Zentrum – wie immer man es nennen will, das „Göttliche“, das ist der unzerstörbare Vajra.

Im Herz-Sutra heißt es: ...“Weil es kein Nicht-Erlangen gibt, stützt man sich auf die Vollkommenheit der Weisheit der Bodhisattvas und verweilt darin als jemand mit bedecktem Geist. Indem die Bedeckung nicht bestehen bleibt, wird man furchtlos; man hat den Umkehrpunkt überschritten, befindet sich in Nirvana.“ Die Furcht fällt weg, wenn der Geist vom dualistischen, gewöhnlichen Geist zu einem erleuchteten Geist wird. Sbantideva sagt ähnlich: „Solange es ein irgendein „Ich“-beißendes gibt, kann es daher wohl Furcht geben. Wenn es aber nun kein „Ich“ gibt, wessen Furcht entstünde da?“ Angst scheint eine entscheidende Nebenwirkung der Unwissenheit des unerleuchteten Geistes

zu sein. Oder wie es Janis Joplin in einem Song sang: „Freedom is just another word for nothing left to lose...“ Könnten sie auf diese Relation zwischen Angst und Unwissenheit näher eingehen?

GESHE KUNGA: Unwissenheit wurzelt im Ego, in der falschen Auffassung vom Ich. Im erleuchteten Geist wurzelt im Nicht-Selbst. Die Angst kommt aus dem Greifen nach dem Selbst aufgrund von Unwissenheit. Zu sehen, wie die Dinge wirklich existieren, produziert keine Angst, es erfüllt mit Freude. Die Erfahrung des kühlen Windes geht nicht mit Angst einher, sondern mit Freude. Die Hitze der Sonne ängstigt nicht, sie gibt Freude. Unwissenheit lässt nach etwas greifen, das nicht existiert, das ein reines Phantasiegebilde ist. Dennoch klammert man sich daran fest. Je stärker man klammert, desto größer ist die Angst. Warum kennt der erleuchtete Geist keine Angst? Weil es keine Basis für Angst mehr gibt, denn es gibt kein Klammern mehr an ein Selbst, das die Basis der Angst ausmacht. Es gibt keinen Hang mehr dazu, nach etwas zu greifen. Man schaut einen gruseligen Film und betritt sein Schlafzimmer. Da meint man im Zwielflicht, unter seinem Bett eine Schlange zu erkennen. Starke Angst kommt auf. Wie könnte man diese Angst beseitigen? Man kann weglaufen, aber irgendwann muss man sein Zuhause doch wieder betreten. Man kann in den Tempel gehen, Buddha um Hilfe anflehen, oder Gott, das kann Trost spenden, aber irgendwann ist man doch wieder mit der Schlange unter dem eigenen Bett konfrontiert, man muss sich ihr stellen. Die einzige Art, die Angst zu überwinden, ist, ihrer Ursache auf den Grund zu gehen. Man muss also den Mut zusammennehmen, unter das Bett zu schauen. Man muss echten Wagemut aufbringen, keine leichte Aufgabe, sich der Schlange zu stellen. Aber wenn man dann allen Mut aufbringt und genau nachsieht, wird man feststellen, dass es sich bloß um eine Gummischlange handelt. Und dieses Erkennen lässt die Angst sofort verschwinden, sie fällt in sich zusammen, weil die Basis für sie nicht mehr gegeben ist. Man erkennt, dass es nichts zu fürchten gibt, dass man nichts zu verlieren hat. Und das einzige, was man dann verliert, ist die Angst vor Verlust. Was Du besitzt, kann Dir niemand wegnehmen. Nicht einmal Karma kann Dir das wegnehmen. Alles, was nicht wirklich zu Dir gehört, besitzt Du nicht, auch wenn Du dir das einbildest. Du kannst es nur für eine gewisse Zeit besitzen und verwenden. Man bildet sich ein, es gehöre einem, aber das ist nur kurzfristig. Durch Unfall oder auf natürliche Weise wird es verschwinden. Erkenntnis bringt einen zum Verständnis der Realität, wie die Phänomene beschaffen sind.

Sie erzählten eine erstaunliche Begebenheit mit ihrem Lehrer Chöden Rinpoche. Sie waren sein Assistent und Schüler und noch ein junger Mönch, als sie einen alten Freund trafen und gemeinsam über die alten Zeiten sprachen und zusammen einen



schönen, fröhlichen Abend verbrachten, während Chöden Rinpoche im Nebenzimmer wie gewöhnlich seine freie Zeit allein blieb. Als der Besuch dann gegangen war, und Sie zu ihrem Meister ins Zimmer traten, um nach ihm zu sehen, sagte er zu Ihnen: „Du meinst, ich sei ein alter Langweiler, der keinen Spaß kennt und immer nur öde in seiner Kammer die Zeit mit Meditation totschlägt, und dass Du dagegen jetzt einen fröhlichen Abend erlebt hättest? – Du hast keine Abnung!“ Und dann sagte er, wie gering Ihr großes Glück über den heiteren Abend im Vergleich zu der Freude sei, die ihm die Meditation für seinen Geist beschert. Können Sie etwas nähere zu dieser besonderen, dem Geist innewohnenden Qualität der Freude sagen?

GESHE KUNGA: Das ist schwer mit Worten zu beschreiben! Da reichen Worte nicht hin, die ganze Botschaft zu übermitteln. Es geht um die innere, persönliche Erfahrung. Aber dennoch, aus meinem Verständnis heraus, möchte ich es so beschreiben: Viele Leute kennen die Situation, morgens aufzuwachen und ohne besonderen Grund eine entspannte Heiterkeit zu fühlen. Einfach gut gelaunt zu sein, sich irgendwie gesegnet zu fühlen. Unsere Freuden und glücklichen Erfahrungen sind gewöhnlicherweise durch irgendwelche Umstände bedingt. Sie basieren auf den fünf Sinnen, unseren Objekten des Verlangens. Schöne Dinge, Gerüche, Klänge, eine angenehme Umgebung etc. Die meisten von uns verstehen nicht, dass es auch eine andere Art von Freude gibt, die nicht bedingt ist. Und dass sie in uns liegt, ohne äußere Umstände. Eine Freude, die den Geist nicht in Erregung versetzt, aufwühlt und aufstört, sondern dem Geist Ruhe verschafft, ihn zur Ruhe bringt und befriedet. Und in einem Geist voller Ruhe stellt sich ein tiefer Friede ein. In diesem friedvollen Zustand kommt Freude zum Vorschein. Und diese Freude ist sehr erleuchtend. Man ist voller Freude, aber gleichzeitig sehr klar. Diese Freude verstört nicht, weil sie niemals von Anhaftung gekennzeichnet ist. Eine geringe Anhaftung mag vorhanden sein aber keine grobe, die wir normalerweise automatisch haben. Gewöhnliche Freude wühlt den Geist auf, totale Freude dieser Art kann uns sogar um den Schlaf bringen. Freudige Aufgeregtheit bringt uns völlig aus dem Häuschen. Das passiert bei der anderen Art der Freude niemals. Die ist von großer Stabilität und Dauerhaftigkeit. Das ist ein weiteres Kennzeichen dieser inneren Freude, sie hält sehr lang an. So-

lange der friedvolle Zustand des Geistes vorhanden ist, währt auch die Freude. Denn die Quelle dieser Freude ist der friedvolle Geist. Bedingte Freude dagegen ist sehr kurzlebig. Bei einem großen Lehrer wie dem meinen, SE Chöden Rinpoche, ist der Geist immer in diesem Frieden. Nicht bloß im Frieden, in der Entspannung, in der Stille – die ganze Zeit. Und so ist auch diese Freude die ganze Zeit vorhanden. Das heißt nicht notwendigerweise, dass er die ganze Zeit lachen müsste. Es ist ein großes Lachen, aber nicht an der Oberfläche. Und das liegt daran,

dass er imstande ist, den Geist ununterbrochen im meditativen Gleichgewicht zu halten, unbeeinträchtigt durch all das Gelärme drumherum. So jedenfalls hat er es mir nahegelegt. Ich habe davon nichts begriffen, schon gar nicht, als er mir das damals so vermittelte.

In der christlichen Religion wurde heftig darüber argumentiert, ob Jesus oder Gott Humor besäßen, ob sie lachten. Wie sieht das im Buddhismus aus, kann ein Buddha, ein erleuchtetes Wesen, in Lachen ausbrechen?

GESHE KUNGA: Rinpoche hat nie mit offensichtlicher Mimik gelacht. Und er sagte für gewöhnlich: „Der Bodhisattva mit Mitgefühl für die Wesen, angesichts all der Leiden überall, wie könnte der lachen?“ Wie kannst Du lachen, wenn Du die Natur des Leidens in allen Wesen siehst? In dieser Weise hat er oft mit mir gesprochen. Das scheint der inneren Freude zu widersprechen. Aber auf der absoluten Ebene ergänzt es sich tatsächlich. Das eine ist die Höhe des Bewusstseins und das andere ist die Tiefe des Bewusstseins. Für eine erleuchtete Person, die Zugang zur inneren Freude gewann, ist genau das der Fall.

Vielen Dank für das Gespräch!

Zur Person: Geshe Gyalten Kunga war Schüler von S.E. Chöden Rinpoche und kannte ihn bereits seit Kindertagen in Lhasa. In den 80er Jahren ging er nach Indien und nahm 1990 die Ordination. Er absolvierte das klösterliche Curriculum und diente seinem Meister 25 Jahre lang, begleitete ihn auf seinen Reisen und allen Aktivitäten. Heute setzt er dessen Arbeit im weltweiten Netz der Organisation „Awakening Vajra“ fort (www.awakeningvajra.org). In unseren Gesprächen hat er übrigens oft und viel gelacht...