



LEUCHTEND KLARE GLÜCK- SELIGKEIT

VON TRALEG RINPOCHE

AUSZUG AUS DEM 7. KAPITEL ZUR BUDDHA-NATUR

Wir sprechen oft davon, die Buddha-Natur zu „haben“. In den Schriften werden häufig Ausdrücke wie „alle fühlenden Wesen sind in Besitz der Buddha-Natur“ verwendet. Wenn wir das wörtlich nehmen würden, wäre das ziemlich irreführend. Wir besitzen die Buddha-Natur nicht so wie andere Arten von Eigenschaften und Merkmalen als Teil unserer psychologischen Verfassung oder Persönlichkeit. Die Buddha-Natur ist das, was wir im Wesentlichen sind, unsere eigene ursprüngliche Natur, die in Wirklichkeit spirituell ist.

Buddha-Natur als Arbeitsgrundlage

Die Buddha-Natur wird in der traditionellen buddhistischen Literatur oft als „Arbeitsgrundlage“ bezeichnet, wie z.B. im *Ju-*

welenschmuck der geistigen Befreiung von Gampopa. Hier erklärt Gampopa, dass wir gerade deshalb Erleuchtung erlangen können, weil wir uns auf diese Grundlage verlassen können. Wir können uns nicht auf die Vorstellung einer Seele oder einer Art von metaphysischem Selbst verlassen, weil sie abstrakter Natur ist. Er argumentiert, selbst wenn es so etwas gäbe, müssten wir laut der Mahayana-Begründung damit geboren worden und unauflöslich mit ihr verbunden sein, da die Seele unveränderlich und unwandelbar sei. Es ist schwer zu bestimmen, wie eine solche unveränderliche Einheit uns bei unserer Selbsttransformation helfen würde. Um zu funktionieren, muss sie mit Veränderung einhergehen. Und weil alles, was wir erleben, Veränderungen unterliegt, kann sich etwas Unwandelbares und Unveränderliches nicht in unserem Geistesstrom offenbaren und somit keinen Einfluss auf ihn haben. In einem kleinen Buch über die Buddha-Natur wird der Dalai Lama in einem Interview gefragt,

ob das metaphysische Selbst und die Buddha-Natur dasselbe seien. Er antwortet:

Nein. Der Begriff *Atman* hat eine andere Konnotation; er bezieht sich auf ein Selbst oder eine Person, die völlig unabhängig von den psychophysischen Aggregaten ist. *Atman* ist ein Selbst, das unabhängig von Körper und Geist identifiziert werden kann. Diese Art von Selbst wird im Buddhismus widerlegt. Das klare Licht bzw. die Buddha-Natur selbst ist nicht die Person oder ein Lebewesen, sondern die Grundlage eines solchen Wesens. Sie ist Teil des Bewusstseins und daher die Grundlage für die Bezeichnung eines Lebewesens, eines Selbst oder einer Person, aber sie selbst ist nicht das Selbst.

Oft wird gesagt, der Unterschied zwischen der Buddha-Natur und der Seele bzw. *Atman* liege nur in der Semantik, und sie seien in Wirklichkeit gleich. Ein Buddhist würde darauf bestehen, dass es nicht nur eine Frage der Semantik ist, weil die Buddha-Natur keine unveränderliche psychische Substanz ist und nie als solche betrachtet wurde. Buddha-Natur ist das Element im Bewusstsein, das gegen die trügerischen Machenschaften des Geistes resistent bleibt. Die Vorstellung eines im Wesentlichen nicht verblendeten Bewusstseins (tibetisch *Yeshe*) ist keine Erfindung des Mahayana-Buddhismus. Der Buddha selbst hat in seinen frühen Lehrreden auf diese Vorstellung Bezug genommen.

Zum Beispiel sagte der Buddha im *Anguttara-Nikaya* Folgendes über das Wesen des Bewusstseins, das leuchtend klar, rein und gefeit vor verunreinigenden Tendenzen ist:

Dieser Geist, ihr Mönche, ist leuchtend klar, aber er ist durch Verunreinigungen befleckt, die von außen kommen; die nicht unterwiesenen Menschen verstehen das nicht so, wie es wirklich ist. Daher gibt es für nicht unterwiesene Leute keine Kultivierung des Geistes. Ich erkläre, dass der Geist, ihr Mönche, leuchtend klar ist und von den äußerlichen Flecken gereinigt wird. Dies versteht der unterwiesene edle Schüler so, wie es wirklich ist. Für den unterwiesenen edlen Schüler gibt es also eine Kultivierung des Geistes.

In diesem *Anguttara-Nikaya* beschreibt der Buddha die Natur des Geistes als „leuchtend klar“ und betrachtet die Verunreinigungen als hinzugefügt, was bedeutet, dass sie dem Geist nicht innewohnen. Das Wort für leuchtend klar ist *Pabbasar* in Pali und *Prabhasvara* in Sanskrit. In ein Extrem zu verfallen und zu sagen, es gäbe – abgesehen von der Selbst-Identität, die auf und um unsere psychophysischen Bestandteilen herum konstruiert ist – überhaupt kein Selbst, wäre eine nihilistische Sichtweise. Zu sagen, es gäbe ein metaphysisches Selbst, wäre das andere Extrem und würde eine eternalistische Sichtweise darstellen. Das Konzept der Buddha-Natur bietet daher den mittleren Weg zwischen diesen beiden Extremen. Es bezieht sich auf das reine Element des Bewusstseins, das gegen die verblendeten Geisteszustände resistent geblieben ist. Dies ist „die Arbeitsgrundlage“, die *Gampopa* als so wesentlich für den spirituellen Weg ansieht, und dies ist der Grund, warum wir Erleuchtung erlangen können.

Erleuchtung ist möglich

Die Buddha-Natur unterliegt weder schnellen Schwankungen (wie unsere psychologischen Zustände), noch ist sie schwer zu fassen, geheimnisvoll oder gefeit gegen Veränderung (wie das

metaphysische Selbst). Daher kann unsere Buddha-Natur als stabile Grundlage für spirituelle Einsicht dienen. Die Buddha-Natur muss folglich als die uns innewohnende spirituelle Natur verstanden werden. (Nur weil das Wort „Buddha“ im Konzept der Buddha-Natur enthalten ist, sollten wir nicht daraus schließen, dass es speziell für Buddhisten gilt. Natürlich ist es als buddhistisches Konzept entstanden, aber wir beziehen uns auf etwas, das jedem Wesen innewohnt.)

Weil unsere wahre Natur die Buddha-Natur ist, ist Erleuchtung möglich. Ohne sie wäre das Streben nach Erleuchtung nichts weiter als Wunschdenken. Nichts in unseren gewöhnlichen physischen und mentalen Zuständen (tibetisch *Namsbe*) deutet darauf hin, dass sie die Fähigkeit haben, uns aus der düsteren Welt der samsarischen Existenz herauszuführen, denn die grausamen Wendungen des Daseinskreislaufes werden durch vorübergehende Perioden des Glücks und Perioden extremer Schmerzen, Leiden, Verzweiflung und Depressionen gekennzeichnet. Tatsächlich sind es gerade unsere psychologischen Instanzen, die diesen Daseinskreislauf aufrechterhalten. Es sind die widerstreitenden Gefühle des Geistes und nichts anderes, die uns daran hindern, die uns innewohnende spirituelle Natur zu erkennen. Daher verfügen wir laut der Mahayana-Lehren über diese Fähigkeit, nach Erleuchtung zu streben. Wenn es keine widerstreitenden Emotionen gäbe, würden wir unsere eigene wahre Natur bereits verstehen und wären nicht in dem fiktiven Streben nach Selbsterkenntnis verloren gegangen. Widerstreitende Emotionen werden durch unsere negativen Gedanken und Emotionen, unsere verzerrten und verblendeten Gedanken und unsere Wut, Eifersucht, Gier, unseren Hass, Stolz und die Unwissenheit verursacht. All diese negativen Geisteszustände führen zu einer weiteren Fortsetzung unseres verblendeten Bewusstseins.

Die Mahayana-Sutras vergleichen die Buddha-Natur mit der Sonne und widerstreitende Emotionen mit den Wolken. Die negativen Emotionen werden als schwarze, unheilvolle Wolken und die positiven Emotionen als weiße Wolken bezeichnet. In beiden Fällen handelt es sich nur um vorübergehende Verdunkelungen, die die Brillanz der Sonne in keiner Weise verringern können. Ebenso verdunkeln unsere verunreinigten Gefühle vorübergehend unseren Geist; dennoch können sie der ursprünglichen Reinheit unseres Geistes, unserer Buddha-Natur bzw. der Mahamudra des Grundes keinen Schaden zufügen.

Ein weiterer Grund, warum wir diese Natur erkennen können, ist die uns innewohnende Fähigkeit, heilige Qualitäten und Eigenschaften zu entwickeln, die wiederum unsere Bemühungen, widerstreitende Emotionen zu überwinden, stärken. Sie müssen nicht neu verpflanzt und kultiviert werden, wie etwas Fremdes, das uns von außerhalb unserer selbst zugeführt werden würde; sie sind in uns selbst beheimatet. Wir haben bereits all die erlösenden, erhabenen Qualitäten und Eigenschaften, die wir bei hoch entwickelten Wesen bewundern, obwohl sie vorerst in einem potentiellen Zustand bleiben. Natürlich können wir durch Ermutigung lernen, dieses Potenzial zu kultivieren und zu entwickeln. Sobald wir das wissen, wird unser Selbstvertrauen gestärkt und Zweifel und Unsicherheiten verringern sich.

Wenn die Qualitäten und Eigenschaften, die wir für die Befreiung benötigen, von außerhalb unserer selbst importiert wer-

den müssten, würden wir immer vermuten, dass sie vielleicht keine Wurzeln schlagen. Existieren sie andererseits bereits in ruhender Form in uns selbst, können wir sicher sein, dass sie wachsen werden, wenn wir sie pflegen. Die in den Mahayana-Sutras verwendete Metapher ist das Bestellen eines Feldes. Wenn wir eine exotische Pflanze nehmen und versuchen, sie in der Wüste zu pflanzen, ist die Wahrscheinlichkeit erfolgreich zu sein gering. Und doch können wir jede Pflanze in einem Gebiet anbauen, das dem Wachstum förderlich ist. Genauso verhält es sich mit tugendhaften Qualitäten. (...)

Aus diesem Grund nennen wir die samsarische Existenz „in die Irre gehen“ und unsere Buddha-Natur die „ursprüngliche Wohnstätte“ oder „ursprüngliche Heimat. (...)

Jenseits des Begriffs „Selbst“

Aus der allgemeinen Sicht des Mahayana-Buddhismus ist es wichtig, als Teil des spirituellen Pfades ein gewisses Selbstvertrauen zu entwickeln. Wie wir dieses Selbst sehen und wie wir es kultivieren ist daher wichtig, wird aber oft missverstanden. In einem pragmatischen Sinne ist die Vorstellung der Buddha-Natur sehr nützlich, damit wir uns nicht auf das empirische Ego als Quelle unserer Selbstwahrnehmung stützen. Wir müssen jedoch vorsichtig sein, wenn wir die Buddha-Natur als das „große Selbst“ oder „wahre Selbst“ und das empirische Selbst als das „kleine Selbst“ wahrnehmen. Aus buddhistischer Sicht ist die Vorstellung jeglicher Art von „Selbst“ immer problematisch und muss genau definiert werden.

In der heutigen Lawine der Selbstkultivierung besteht immer die Möglichkeit, dass der Buddhismus mit einer weiteren Psychotherapie zur Selbstverbesserung verwechselt wird. Natürlich müssen wir im Sinne der Selbstkultivierung denken, aber hier geht es nicht darum, ein weiteres Selbstbild zu schaffen. Wir sollten Selbstvertrauen und ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln, aber dieses Vertrauen muss aus unserer eigenen wahren spirituellen Wohnstätte, unserer ursprünglichen Heimat, stammen, denn nur sie ist verlässlich. Andere Versuche, unser Selbstvertrauen zu stärken, werden stets unzuverlässig sein, denn das von uns geschaffene Selbstbild wird immer anfällig sein für die Herausforderungen, die die Realität bietet. Es ist anfällig, weil bei jedem konstruierten Selbstbild alle kleinen Teile an Ort und Stelle bleiben müssen, und das ist unmöglich. Zweifellos fühlen wir uns vorübergehend besser und stärker, wenn wir ein wenig an uns selbst gearbeitet haben, aber wenn wir uns nicht mit den tieferen Ebenen im Zentrum unseres Wesens befassen, werden all diese oberflächlichen Bemühungen ihre kosmetische Natur offenbaren und alle positiven Effekte werden nachlassen, oder es wird wieder etwas schiefgehen und unser Vertrauen erschüttern. Wenn wir uns in Bezug auf unsere eigene wahre Natur in uns selbst wohlfühlen, ist es weniger wahrscheinlich, dass das, was wir auf relativer Ebene zu sein glauben, von dem, was mit uns passiert, beeinträchtigt wird. Auf diese Weise muss unsere Buddha-Natur als etwas verstanden werden, auf das wir uns verlassen und das wir erfahren können. Es ist kein abstraktes, verborgenes und unzugängliches Prinzip.

Im Westen gibt es eine zusehends wachsende Tendenz, alles zu psychologisieren, was eine Form des Reduktionismus ist.

Dies kann besonders restriktiv oder sogar destruktiv sein, wenn es auf spirituelle Bestrebungen angewandt wird. Wenn sich Buddhisten beispielsweise auf verblendete und nicht verblendete Geisteszustände beziehen, müssen sie im Kontext des spirituellen Pfades verstanden werden. Es geht nicht einfach nur darum, zu sehen, wie unser Geist funktioniert; wir müssen zu einem tieferen Verständnis des Selbst und der letztendlichen Wirklichkeit geführt werden. Wir gehen im Allgemeinen davon aus, dass das Bewusstsein ein „Ding“ oder zumindest irgendeine Art geistiger Einheit ist – eine in sich geschlossene Einheit. Doch hat dem Buddhismus entsprechend das Bewusstsein ganz im Gegenteil viele Schichten, viele Elemente und viele Dimensionen. Wir sind imstande, weitaus größere Erfahrungen davon zu machen, als wir es gegenwärtig tun. Die Vorstellung einer „Erweiterung des Bewusstseins“ ist hier eine recht gute Analogie, besonders wenn wir uns daran erinnern, dass das Bewusstsein keine in sich geschlossene Einheit ist.

Im buddhistischen Denken werden alle psychologischen Erfahrungen als durch Schichten von Verblendungen verunreinigt angesehen. Die Dinge, an die wir denken, die wir wahrnehmen, die Emotionen, die wir erleben – auch wenn sie altruistischer Natur sind – sind nie völlig frei von Verblendungen. Verblendete Zustände sind viel mehr als nur Neurosen oder andere Formen von psychischen Störungen; sie sind spirituelle Krankheiten, die der theistischen Vorstellung von Sünde ähneln, obwohl sie nicht auf diese Weise definiert werden würden. Dennoch erfordern sie eher eine spirituelle Betreuung als eine Psychotherapie.

In ähnlicher Weise würde eine so genannte „ausgeglichene“, gut angepasste, glückliche Person nicht als jemand betrachtet werden, der ohne Verblendungen wäre und keinen Bedarf an spiritueller Beratung hätte. Buddhistische spirituelle Praktiken und Meditationsmethoden sind nicht nur für „unglückliche Menschen“ gedacht, sondern für uns alle, die wir nach einem tieferen Sinn im Leben suchen. Deswegen ist spirituelle Einsicht befreiend. Alles andere, was wir auf der verblendeten Ebene erfahren, ist freiheitsberaubend, weil es unsere Sicht und unsere Fähigkeit einschränkt, uns selbst, andere und die Welt, in der wir leben, wahrzunehmen.



Traleg Kyabgon
Leuchtend klare Glückseligkeit
Meditation und Philosophie der Mahamudra-Tradition
 ISBN 978-3-945731-28-4
 312 Seiten, Klappenbroschur
 Manjughosha Edition 27,00 €
 Übersetzung: Rebecca Hufen

Traleg Kyabgon Rinpoche (1955–2012) wurde in Kham, Ostt Tibet, geboren, von S. H. dem 16. Gyalwang Karmapa als der 9. Traleg Tulku anerkannt und als Abt des Thrangu-Klosters inthronisiert.