



# Die Buddhanatur

von Maria-Viktoria Derenbach

Nachdem wir die üblichen Vorbereitungen für die Meditation ausgeführt haben, nehmen wir eine angenehme Meditationshaltung ein. Im Raum vor uns visualisieren wir auf gleicher Höhe mit uns selbst die Lebewesen der verschiedenen Daseinsbereiche, in der Mitte vor uns wunderschöne Opfergaben wie Blumen, Räucherwerk, schöne Landschaften und andere Dinge, die das Herz erfreuen. Über uns im oberen Drittel des Raums stellen wir uns das Zufluchtsfeld vor: Buddha Śākyamuni in der Mitte, links von ihm Mañjuśrī und rechts Maitreya, umgeben von Lamas, tantrischen Gottheiten, Buddhas und Bodhisattvas; hinter ihnen befinden sich die Schriften des Dharma. Vereinfacht kann man sich nur den Buddha allein, in Gestalt von Buddha Śākyamuni vorstellen, der die Essenz aller Buddhas enthält.

Dann rezitieren wir mehrere Male hintereinander die Zufluchtsformel: Ich nehme Zuflucht zum Buddha, ich nehme Zuflucht zum Dharma, ich nehme Zuflucht zur geistigen Gemeinschaft. Der Buddha ist sehr freundlich, lächelt, er ist voll der Güte wie mein persönlicher Lehrer. Aus seinem Herzen strömt goldenes Licht zu mir und dringt durch meinen Scheitel in mich ein.

Während ich immer wieder die Zufluchtsformel rezitiere, bitte ich den Buddha um seinen Segen. Dabei stelle ich mir vor, dass das Licht, das vom Buddha ausstrahlt, meine Buddhanatur aktiviert. Die philosophische Schule der Vaibhāṣikas setzt die Buddhanatur mit der Veranlagung zu einem Heiligen gleich. Und die Ursache dafür, ein Heiliger zu werden, ist der Geistesfaktor Begierdelosigkeit im Kontinuum eines Wesens. Ich richte meine Bitten an die Zufluchtobjekte: Bitte inspiriert mich, meine eigene Begierdelosigkeit zu sehen und zu entwickeln.

Was ist Begierdelosigkeit? Es ist ein Geistesfaktor, der die Annehmlichkeiten des Daseinskreislaufes beobachtet und sich aus eigener Kraft von diesen Objekten abwendet. Er bewirkt, dass unheilsame Handlungen und damit zukünftige Leiden verhindert werden.

So bitte ich den Buddha, dass bezüglich meiner Begierdeobjekte (Rauchen, Trinken, Essen, Frauen, Männer, Kleidung usw.) der Geistesfaktor der Begierde, der die Attraktivität des Objektes übertreibt, vermindert wird und der Geistesfaktor der Begierdelosigkeit entsteht. Er soll stärker und stärker werden, so dass er seine Funk-



tion gut in meinem Geist entfalten kann, nämlich unheilsame Taten als Ursachen für Leiden zu verhindern. Dadurch sichere ich mir eine leidfreie Zukunft, darum bitte ich den Buddha von Herzen, während das Licht in mich einströmt.

Ich kann mich fragen: Bin ich in diesem Moment tatsächlich mit einfacher Kleidung, Nahrung und Wohnung zufrieden? Habe ich die Freude in mir, die schlechten Eigenschaften zu beseitigen und die guten zu entwickeln und meinen Geist im Sinne des Dharma zu verändern? Wenn das so ist, stelle ich mir vor, dass goldenes Licht aus dem Herzen des Buddha kommt und diese Qualität in mir verstärkt. Wenn ich es verneinen muss, werden durch die Ströme von Licht Anlagen in meinem Geist gelegt, dass ich die Nachteile der Begierde erkenne und Begierdelosigkeit entfalten kann.

## Über die Natur des Geistes meditieren

Auch die Erklärungen der anderen buddhistischen Schulen zur Buddhanatur eignen sich gut für die Meditation. Daran sehen wir, wie Philosophie und Praxis Hand in Hand gehen. Aus Sicht der Anhänger der höchsten Schule, der Prāsaṅgika-Mādhyamikas, ist die Fähigkeit, den Geist von Befleckungen und Fehlern zu reinigen, seit anfangsloser Zeit in jedem Lebewesen vorhanden. Diese Fähigkeit, den Geist zu reinigen, bezeichnen sie als die zu entwickelnde Buddhanatur.

Die Befleckungen wie Gier und Hass sind aus dieser Sicht nur vorübergehend, sie gehören nicht zur eigent-



Shutterstock/(V) Hofmann

Ein Bild für die nicht erweckte Buddhanatur sind Bienen, die den Honig verdecken. Die Bienen stehen für den Hass, der die eigentliche Natur des Geistes verdunkelt.

lichen Natur des Geistes. Sind die Befleckungen durch Übung beseitigt, kommt die natürlich anwesende Buddhanatur zum Vorschein. So wie Wolken am Himmel nicht die Natur des Himmels sind oder Schmutz im Wasser nicht die Natur des Wassers ist, so sind die Leidenschaften nicht die Natur des Geistes. Darüber meditieren wir anhand einiger Gleichnisse für die Buddhanatur, die Maitreya in seiner Schrift Uttaratantra gibt. Die Beispiele versinnbildlichen die Buddhanatur, die noch nicht geweckt ist und die wir durch Lernen, Nachdenken und Meditieren entwickeln können.

1. eine goldene Buddhastatue in einem verwelkten Lotus. Wir meditieren wie folgt: Wir visualisieren den Buddha vor uns im Raum. Licht dringt aus seinem Herzen in meinen Scheitel ein. In meinem Herzen befindet sich meine Begierde in Form einer verwelkten Lotusblüte. Das Licht des Buddha verwandelt sich in einen feinen Wind, der die welken Blütenblätter hinwegfegt, so dass dort eine kleine Buddhagestalt erscheint. Sie verkörpert meine Buddhanatur. Die Freude der Begierde mutet zuerst an wie eine hübsche Lotusblume, die jedoch bald verblüht. Genau wie die verwelkte Blume verliert das Objekt der Begierde seine Attraktivität. Wenn ich die Begierde mit den entsprechenden Mitteln, insbesondere der Weisheit, aus meinem Geist vertreibe, kann ich die eigentliche Natur des Geistes in mir freilegen.

2. Bienen, die den Honig verdecken. Licht strömt aus dem Herzen des Buddha in meinen Scheitel ein. Die Bienen stehen für den Hass, der die eigentliche Natur meines Geistes verdeckt. Durch die Inspiration des Buddha

stärke ich die Gegenmittel in mir, etwa Geduld und Mitgefühl. Sie beruhigen meinen Geist, und ich kann meine Fähigkeit, ein Buddha zu werden, klar in meinem Geist erkennen, so wie ich den goldenen Honig in einem Glas sehe.

3. das Korn, das von Spelzen eingehüllt ist. Wieder strömt das Licht aus dem Herzen des Buddha in mich ein, um auch das dritte Hindernis in mir zu beseitigen, die latent vorhandenen Verblendungen, symbolisiert durch die Spelzen. Die Weisheit des Buddha dringt in mich ein. So kann ich im

Prozess von Hören, Nachdenken und Meditation meine Weisheit freilegen, wie der Bauer durch das Dreschen die Spreu vom Weizen trennt, damit er das Korn ernten kann. Freude entsteht in mir, da ich die Weisheit, die die Leerheit erkennt, als mächtiges Gegenmittel in meinem Geist besitze.

Die folgenden Bilder sind: 4. ein Stück Gold im Schmutz, 5. ein Schatz in der Erde, 6. ein Same als Potenzial für eine Frucht, 7. die Gestalt eines Buddha, gehüllt in abgetragene Kleidung, 8. das Kind, das ein Weltenherrscher werden kann, im Leib einer schlechten Frau, 9. eine kostbare Form in der Erde. Wir greifen uns die Bilder heraus, die uns inspirieren, und meditieren entsprechend.

Am Ende der Meditation verweilen wir in der Freude, unsere Buddhanatur entdeckt zu haben. Wir machen uns bewusst, dass wir das Potenzial haben, alle Fehler unseres Geistes zu beseitigen. Denn der Geist ist in seiner eigentlichen Natur abhängig und damit leer von einem Eigenwesen. Die Buddhanatur ist wie ein Schatz, der tief in uns verborgen ist. Die Weisheit ist wie Grundwasser, das in den Tiefen unseres Bewusstseins lagert.

Wir bitten den Buddha um seine Inspiration, indem wir uns vorstellen, dass er uns Licht und Nektar sendet und uns hilft, die positiven Kräfte in uns zu stärken. So wirken wir der Haltung der Mutlosigkeit entgegen. Wir fassen den Mut, auf dem spirituellen Weg weiterzumachen. Wir setzen andere Lebewesen nicht herab, denn auch sie haben die Buddhanatur. Wir widmen das Heilsame aus dieser Meditation dem Ziel, dass alle Lebewesen ihre Buddhanatur entfalten, echtes, dauerhaftes Glück zu erlangen.