



## Dolpo Tulku Rinpoche - Teachings

### Buddha Natur:

#### Wir haben vergessen, dass wir alle Buddhas sind

Die Buddha Natur und die Tatsache, dass jeder von uns sie mit all ihren Qualitäten besitzt, ist ein sehr tiefgreifendes Thema. Um es zugänglicher zu gestalten, würde ich gerne einen anderen Ausdruck verwenden: Unsere Natur ist Buddha. Dies offenbart unmittelbar die ursprüngliche Reinheit unserer Essenz. Wie Gold, das naturgemäß glänzend und hell ist. Man kann es schmelzen, reinigen usw. Auch wenn es schmutzig ist, verändert sich seine grundlegende Seinsweise nie, aber zumindest zeitweise ist es kein reines Gold. Auf die gleiche Art und Weise besitzen wir alle die Buddha Natur, die sich nie verändert. Aber momentan können wir nicht von uns behaupten, Buddhas zu sein, da wir diese Natur noch nicht zum Vorschein gebracht haben. Sie ist immer noch befleckt.

Wir üben uns im Dharma mit dem Ziel, die Erleuchtung aus zwei Beweggründen zu erlangen: 1) Unsere zerstörerischen Geisteszustände aufzulösen; 2) allen Wesen zum Wohle zu sein.

Ich werde auf den ersten Punkt etwas tiefer eingehen. Unsere zerstörerischen Geisteszustände entspringen ausschließlich aus der Unwissenheit. In dem Moment in dem wir sie überwunden haben, erlangen wir die Erleuchtung, was gleichbedeutend ist mit der vollständigen Enthüllung unserer Buddha Natur. Dann verkörpern wir den Buddha, der wir schon immer in unserem Innersten waren. Der Buddha selbst praktizierte den Dharma über viele Jahre hinweg bevor er letztendlich in Bodhgaya (heutiges Indien) erleuchtet wurde. Erst zu diesem Zeitpunkt wurde er Buddha genannt. Zuvor war er ein herausragender Praktizierender, aber weiterhin ein normaler Mensch.

Es ist hier wichtig auf zwei Punkte näher einzugehen, damit wir die Schriften über die Buddha Natur richtig auslegen und den Begriff korrekt benutzen. Es ist sehr einfach zu sagen: "Ich bin der Buddha, da ich die Buddha Natur besitze und alle ihre Eigenschaften." Warum müssen wir uns dann dem Dharma widmen? Warum fallen wir dann weiterhin zerstörerischen Geisteszuständen wie Wut und Neid zum Opfer? Warum benehmen wir uns egoistisch? Der Grund ist, daß unser Geistesstrom negative Befleckungen hat. Wenn wir Gold aus der Erde fördern, ist es leicht an seinem Schimmer zu erkennen. Aber da es mit sehr viel Geröll vermischt ist, müssen wir dieses erst einmal heraus filtern, um reines Gold zu gewinnen. Erst dann erstrahlt es in seinem vollen Glanz. Wir müssen jedoch nichts an seiner ursprünglichen Beschaffenheit verändern - es ist seit jeher rein. So ist es auch unsere Aufgabe, all unsere unheilsamen Geisteszustände aufzulösen, die in unserer Kultur, unseren Gewohnheiten, unserer

Religion und Umwelt etc. ihren Ursprung finden, weil sie unsere wahre Natur trüben. Der Himmel kann als ein weiteres Beispiel verwendet werden, weil er nie durch Wolken beeinträchtigt wird. Der Himmel ist nichts anderes als Raum und wird nie die Natur der Wolken annehmen, auch wenn sie ihn bedecken.

Ein weiterer Ausdruck für Buddha ist Reinheit. Unsere ursprüngliche Seinsweise ist also immer unbefleckt oder auch einfach positiv, unabhängig davon welche zerstörerischen Geisteszustände sie zeitweise verdecken. Es ist recht einfach dies selber herauszufinden, wenn wir unsere inneren Eigenschaften der Liebe, Mitgefühl, Güte und so weiter näher betrachten. Stehen wir im Einklang mit ihnen, dann fühlen wir uns offen, tolerant, grenzenlos und weit. Unsere uns innenwohnende Weisheit vertieft sich von ganz alleine. Was kappt die Verbindung zu diesen wundervollen Aspekten unseres Seins?

Aufgrund dessen, was unsere Umwelt, kulturellen Einflüsse und das gesellschaftliche Wertesystem uns vermitteln, lernen wir zwischen 'gut' und 'schlecht' oder 'begehrntwert' und 'abstoßend' zu unterscheiden. Anders ausgedrückt streben wir entweder nach etwas oder versuchen, es zu vermeiden. Diese Gegensätzlichkeit, die unsere Erlebniswelt verzerrt, verschleiert unsere ursprüngliche Natur nach und nach. Der Dharma bietet geschickte Mittel diese künstlichen Befleckungen zu bereinigen, damit unser wahrer Geist hervorberechen kann, der unermesslich ist, offen und frei von jeglichen Beschränkungen. Jede Art der Bedingtheit basiert zwangsläufig auf begrifflichem Denken, das uns von unseren Eltern, Lehrern oder anderen Faktoren beigebracht wurde. Sobald wir diese Begriffe überwinden, werden wir sofort fröhlicher und entspannter. So wie ein Kristall in einem dunklen Raum mitten in der Nacht, der die Fähigkeit besitzt, vielfarbige Lichtstrahlen zu erzeugen, dazu jedoch die Einstrahlung von Licht benötigt. So ist auch unsere grundlegende Seinsweise immer präsent, aber wir benötigen die Einwirkung des Dharmas, um sie erstrahlen zu lassen.

Der zweite Punkt, den ich erläutern möchte, ist die Tatsache, dass, weil uns die Buddha Natur innewohnt, der Erfolg der Dharmapraxis überhaupt möglich ist. Da Gold vorhanden ist, macht es überhaupt erst Sinn, es zu reinigen. Aus buddhistischer Sicht würde das Dharma-Training uns mit Sicherheit immer helfen, im Alltag besser klar zu kommen, aber ohne die Buddha Natur würde sich kein sicheres Ergebnis einstellen. Nach der Erleuchtung zu streben, wäre somit hoffnungslos. Es wäre also so, wie wenn man Wasser erhitzte: Stellen wir den Kessel auf den Herd und schalten ihn an, dann kocht das Wasser nach einiger Zeit. Sobald der Herd jedoch abgestellt ist, kühlt auch das Wasser wieder ab. Der Grund hierfür liegt darin, dass Hitze nicht Teil der Natur des Wassers ist. Unser Geist besitzt jedoch seit anfangsloser Zeit diese erleuchteten Eigenschaften und sie nehmen auch nie ab. Der Dharma wirkt ausschließlich wie ein Putzmittel, weil egal wie lange der Prozess dauert und wie sehr wir uns anstrengen müssen, wir werden unser Ziel mit Sicherheit erreichen. Sobald die uns innewohnende Liebe, das Mitgefühl und die Weisheit vollständig enthüllt sind, strömen sie mühelos und dauerhaft hervor. Das Wissen und die Überzeugung, dass wir alle diese wundervolle Natur innehaben, spornt uns an, uns dem Dharma mit ganzem Herzen und mit viel Freude zu widmen. Ansonsten wäre es ja töricht, etwas mit viel Anstrengung zu praktizieren, dessen Erfolg nicht garantiert ist.

Lasst uns jetzt die Anzeichen unserer Buddha Natur näher erkunden, damit wir darin Gewissheit erlangen. Eine oft angewandte Methode ist, verschiedene Gefühle zu untersuchen, wie beispielsweise Liebe und Wut. Welche der beiden erfahren wir unmittelbar? Was auch immer einfacher auftritt, muss Teil unserer Natur sein. Gefühle, die wir begründen müssen und die nur unter bestimmten Umständen, basierend auf bestimmten Ursachen auftreten, sind fabriziert und somit 'unnatürlich'. Liebe

beispielsweise tritt unmittelbar auf, wenn wir im Einklang mit uns und unserer Umwelt sind. Dies bedarf keiner großen Mühe und es entfalten sich meist problemlos weitere förderliche Umstände, wie beispielsweise die richtigen Leute zum richtigen Zeitpunkt treffen, um ein Projekt voranzutreiben. Wir müssen keine großen Vorbereitungen treffen oder alles zermalmen überdenken. Was auch immer passiert, wir können damit entspannt umgehen ohne über zu reagieren. Wir sind sogar sehr offen und fröhlich. Unser Atem wird ruhiger und tiefer, während sich unsere Muskeln entspannen.

Zerstörerische Geisteszustände sind hingegen schwieriger zu handhaben. Wir verlieren automatisch die Verbindung zu unserer wahren Natur und unserem emotionalen Gleichgewicht. Unser innerer Frieden wird vollständig zerstört. Das Ergebnis ist Misstrauen und Aufregung. Wir atmen schneller und flacher. Unser Körper ist angespannt, was zu unserem Unwohlsein beiträgt.

Habt Ihr schon einmal eine gute Massage erhalten, die Euren Körper völlig entspannte, Euren Geist zur Ruhe brachte und jegliche Anspannung sich in Luft auflöste? Dies ist mit einem Gefühl der Erleichterung auf der geistigen Ebene verbunden. Heilsame Emotionen wie Liebe und Mitgefühl erheben sich ganz von selbst. Dies ist ein Beweis, dass unsere körperliche Seinsweise eher im Einklang mit etwas Positivem steht, da Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind. Wir können die Verbindung zwischen Körper und Geist problemlos selber erfahren, ohne dafür wissenschaftliche Belege finden zu müssen.

Wie können wir die Buddha Natur am besten beschreiben? Das ist eine sehr wichtige Frage. Bedingungslose Liebe und grenzenloses Mitgefühl sind zwei Begriffe, die sich im Zusammenhang mit unserem normalen Leben anbieten. Diese Gefühle sind spontan da, wenn wir beispielsweise einen Obdachlosen sehen oder ein Tier, das unter Schmerzen leidet. Dies ist ein Ausdruck unserer Buddha Natur, die auf unserer Verbindung zu allen Wesen basiert. Weitere Ausdrucksformen sind Freude und Offenheit, die es uns ermöglichen, entspannt mit dem Leben umzugehen. In einem solchen Zustand, im Einklang mit unserer Umwelt, ist unsere Fähigkeit einfach zu sein fast grenzenlos. Vielleicht summen wir eine Melodie vor uns hin, ohne dass uns dies richtig bewusst ist, einfach nur weil wir glücklich sind. Im Gegensatz dazu fühlen wir uns eingeschränkt und irritiert, wenn wir Zweifel hegen, Misstrauen empfinden oder ähnliche Gefühle hegen.

Die Sutra Texte über die Buddha Natur beschreiben drei Eigenschaften: 1) ihre Essenz ist leer; 2) ihre Natur ist Klarheit; 3) die Einheit von Leerheit und Klarheit. Möchten wir 'echte Buddhisten' sein, dann gehören diese drei Punkte zum Grundwissen.

Ich werde nicht näher auf das Thema Leerheit eingehen, da man sich gut darüber informieren kann, indem man das Herz-Sutra liest, das Diamant-Sutra oder Texte von Nagarjuna und Longchenpa. Ganz allgemein gesagt bedeutet Leerheit nicht, dass überhaupt nichts da ist, wenn wir ein Phänomen wahrnehmen. Gemeint ist, dass nichts so existiert wie wir es durch unsere Sinne wahrnehmen und einordnen. Wir mögen denken, dass die Dinge von sich aus und durch ihren eigenen Antrieb entstehen und vergehen, aber letztendlich lassen sich all diese Prozesse auf abhängiges Entstehen zurückführen. Bezeichnungen wie 'links' kann es nur in Verbindung mit 'rechts' geben. Untersuchen wir eine Himmelsrichtung wie 'Osten' etwas näher, dann können wir sie nirgends eigenständig festlegen. Das hört sich im ersten Moment verrückt an, nicht wahr? Die gleiche logische Herangehensweise können wir für Begriffe wie 'kommen' und 'gehen' anwenden. Keiner der beiden kann angewendet werden, ohne dass automatisch eine gedankliche Verbindung zu dem anderen Begriff entsteht. Wir können nicht eigenständig behaupten, ob jemand kommt oder geht. Denkt darüber in Ruhe nach.

Dieses Fehlen einer unabhängigen, realen Existenz ist das Herzstück der Leerheit. Dies zu verstehen, ist außerordentlich wichtig, wenn wir unsere Identifikation mit einem selbstständigen 'Ich' untersuchen. Normalerweise nehmen wir ungefragt an, dass wir ein eigenständiges Wesen sind, was zwangsläufig Egozentrik hervorruft. Aber bei näherem Hinschauen finden wir nirgends ein unabhängiges 'Ich', weder auf der geistigen, physischen noch emotionalen Ebene. Wir können nichts entdecken, was einer Seele oder einem 'Ich' gleich käme. Aber, wenn wir trotzdem mit aller Kraft an einem autonomen 'Ich' festhalten, kann uns dies zutiefst frustrieren, da wir nicht mit der Wirklichkeit im Einklang stehen. In dem Moment jedoch, in dem es uns gelingt unsere leere, wahre Natur anzunehmen, können wir uns von negativen Emotionen befreien.

Der nächste Punkt ist, daß Leerheit nicht ein totales Nichts ist. Sie ist von Klarheit oder klarer Lichtheit durchdrungen. Wir können dies am Beispiel eines Atoms leicht verstehen. Obwohl, oder vielleicht gerade weil, es nichts festes oder solides ist, erscheint es manchmal in der Form einer Welle und manchmal als Materie. Unser Geist verhält sich so ähnlich. Keine der Gedankengebäude, die gut oder schlecht, richtig oder falsch, möglich oder unmöglich festlegen, sind inhärenter Teil des Geistes. Trotzdem wohnen ihm die Qualitäten des unermesslichen Mitgefühls, Offenheit und Klarheit inne, die überhaupt erst einmal Wahrnehmung ermöglichen. So sind Leerheit und Klarheit untrennbar miteinander verbunden. Wenn wir in einen Spiegel schauen, dann sehen wir unser Gesicht, obwohl der Spiegel selber 'leer' ist von unserem Gesicht, aber er ist fähig das Abbild davon widerzuspiegeln. Die Erscheinung unseres Gesichts im Spiegel ist somit die Einheit von Leerheit und Klarheit.

Wir widmen uns insbesondere im Rahmen einer Gottheiten-Praxis diesem Klarheits-Aspekt, wenn wir uns selber in einer göttlichen Form visualisieren und somit unsere wahre Natur buchstäblich verkörpern. Sobald wir uns als Gottheit wahrnehmen, versiegen unsere Bewertungen und es ist uns möglich, in Gleichmut zu verweilen, der uns befähigt Liebe und Mitgefühl für alle Wesen zu empfinden. Das ist die sogenannte reine Sicht.

Leerheit wird grundsätzlich in allen buddhistischen Schulen gleich gesehen, aber aus der Vajrayana Sicht trägt sie gleichzeitig die Bedeutung von Reinheit mit sich, die alle Phänomene durchdringt.

Die dritte Eigenschaft, die Einheit von Leerheit und Klarheit, wird auch als alledurchdringendes Mitgefühl beschrieben. Aus der Dzogchen-Sicht ist Mitgefühl gleichbedeutend mit uranfänglichem, grundlegendem Gewahrsein.

Es ist wichtig zu verstehen, dass all diese Eigenschaften zu genau der gleichen Buddha Natur gehören, aber einfach aus verschiedenen Blickwinkeln beschrieben sind: Würde mich jemand beschreiben wollen, dann haben mich vielleicht einige Leute essen sehen und sie beschreiben das. Andere beobachten wie ich spiele oder lehre und werden dies wiedergeben. Jeder würde mich anders darstellen, aber trotzdem handelt es sich um die gleiche Person.

Jetzt lasst uns wieder auf den Unterschied zwischen 'Ich habe die Buddha Natur', 'Meine Natur ist Buddha' und 'Ich bin ein Buddha' kommen.

Behaupten wir von uns, wir seien ein Buddha, dann würden wir sagen, dass wir unsere temporären zerstörerischen Geisteszustände völlig aufgelöst hätten und somit erleuchtet wären. In meinem Fall ist dies ganz offensichtlich nicht der Fall. Also wäre dies eine Lüge. Aber ich besitze die Buddha Natur oder anders gesagt, meine Natur ist Buddha. Ich habe einfach meine unheilsamen Emotionen noch nicht bereinigt. Aber wenn wir dem Dharma Pfad folgen und uns in ihm üben, dann werden wir mit Sicherheit die

Buddhaschaft erlangen. Wir erreichen dies, in dem wir heilsame Emotionen erwecken, um unheilsamen unmittelbar entgegenzuwirken. Wenn Wut unser dominantes Problem ist, dann üben wir uns in unserer Meditation in Geduld, bis wir einen bestimmten Grad der Stabilität darin erreicht haben, der es uns ermöglicht geduldig zu bleiben, auch wenn wir getriggert werden. Je ausdauernder unsere Geduld sich entwickelt, desto schwächer wird unsere Wut, bis sie letztendlich verschwindet. Werden wir schnell neidisch, aber haben uns daran gewöhnt mit Mitfreude zu reagieren, wenn wir vom Glück anderer hören, dann wird Neid irgendwann nicht mehr aufkommen.

Wie können wir uns dieser unfehlbaren Natur sicher sein? Wie ich bereits ansprach, liegt die Antwort in der näheren Untersuchung unserer Gefühle. Je positiver und warmherziger wir uns fühlen, desto näher sind wir unserer wahren Natur. Wir empfinden dann eine gewisse Leichtigkeit und Ruhe. Durch Gewissheit entsteht Vertrauen und es wird uns noch mehr am Herzen liegen, diese förderlichen Eigenschaften in uns zu erwecken. Es ist so, wie wenn wir die Erde bewässern, in die wir einen Samen eingepflanzt haben. Wir sind zuversichtlich, dass etwas wachsen wird. Wir würden den Samen nicht in Sand einbuddeln und dann gießen, da wir kein Ergebnis erwarten würden.

Es ist wichtig, hier auf den Willen einzugehen, der unsere Bestrebungen, diesem Pfad zu folgen, langfristig sicherstellt. Wir dürfen nicht selbstgefällig werden, weil wir denken, dass wir eh die Buddha Natur besitzen, also finden wir sowieso irgendwann die Erleuchtung und diese Tatsache erlaubt es uns, entspannt in den Urlaub zu fahren. Die Besinnung auf diese uns innewohnenden, wundervollen Eigenschaften, sollte uns dazu anhalten, diese Eigenschaften zu entwickeln; sie verhelfen uns zu einem besseren Leben und helfen unseren Altruismus zu stärken, auch wenn uns die Buddhaschaft nicht sofort möglich ist.

Lasst mich die Eigenschaften, die durch den Dharma Pfad zum Vorschein gebracht werden, noch einmal wiederholen. Es sind grundsätzlich zwei: 1) unsere uns innewohnende, ursprünglich reine Natur; 2) die Abwesenheit von temporären Befleckungen. Alle Wesen sind sich bezüglich des ersten Punktes gleich, aber solange unser Geist durch unheilsame Emotionen seinen inneren Frieden verliert, sind wir noch keine Buddhas. Das besagen die Schriften von Gelehrten wie Nagarjuna und Longchenpa ganz deutlich.

Es ist sehr schwierig, die Buddha Natur präzise zu beschreiben oder wie die Erlebniswelt eines Buddhas aussieht, da es nicht möglich ist, dies anhand von Begriffen akkurat zu vermitteln. Man muss diesen Zustand selbst erfahren. Deshalb gibt es Leute, die aufgrund ihrer intellektuellen Studien theoretisch eine Ahnung davon haben, aber keine Möglichkeit dies exakt auszudrücken, da sie ihn nie erlebt haben. Manche haben diesen Zustand durch ihre Praxis auf einer geistigen und körperlichen Ebene bis zu einem bestimmten Grad ergründet, aber finden nicht die richtige Worte, da ihnen aufgrund mangelnder Ausbildung das Vokabular fehlt. Ich möchte diese beiden Zustände hier zusammenführen. Longchenpa bediente sich eines sehr interessanten Beispiels, in dem er beschreibt, wie sieben Blinde jeweils einen anderen Körperteil eines Elefanten berühren und dann die Gestalt des Tieres aufgrund ihrer Erfahrung beschreiben. Derjenige, der den Bauch berührt, mag sagen, dass ein Elefant wie ein großer Ballon sei. Derjenige, der den Schwanz in der Hand hält, wird vielleicht sagen, das Tier sei wie ein Seil usw. Jeder wird eine andere Beschreibung abgeben, die sich vielleicht sogar ganz gegensätzlich anhören. Das können wir mit den Beschreibungen von Leuten vergleichen die ihre Buddha Natur zum Teil erfahren, aber keinen vollständigen Einblick haben. Was sie allerdings erfahren, ist Teil des wahren Ganzen. Wer sich mit dem Thema rein

intellektuell auseinander setzte, gleicht jemandem, der etwas über Elefanten gelesen und vielleicht ein paar Bilder gesehen hat, aber keine Ahnung hat, wie das Tier sich anfühlt. Deshalb denke ich, dass es sehr wichtig ist, Theorie und Erfahrung zu verbinden.

Als ich vorhin den Computer hochfuhr, um mich in unser Zoom Meeting einzuloggen, erschien plötzlich ein Video auf meinem Bildschirm, das zeigte, wie ein Polizist auf dem Genick eines Afro-Amerikaners kniete<sup>1</sup>. Dieser Vorfall führte zu Protesten in den gesamten Vereinigten Staaten. Diese kurze Sequenz erschütterte mich bis ins Mark und ein tiefes Mitgefühl für das Opfer entstand sofort. Diese spontane, emphatische Reaktion ist ein Anzeichen unserer Buddha Natur. In solchen Momenten haben wir direkten Zugang zu ihr. Gleich anschließend an diesen Videoclip hielt ein Politiker eine Rede darüber, dass er selbst nie am eigenen Leib derartig von Polizisten misshandelt wurde, aber es sei ihm bewusst, wieviele Menschen solchen Taten zum Opfer fielen. Ich habe keine Ahnung wer das war, aber ich konnte seine Empathie und Ehrlichkeit spüren. Er ergriff keine Partei für jemanden oder sagte etwas Spaltendes, sondern ließ sein Herz sprechen. Wenn Rede und Taten im Einklang mit der Wahrheit stehen, ohne jemanden dazu zu zwingen die eigene Haltung einzunehmen, dann ist dies ein Ausdruck der Buddha Natur. Wenn wir versuchen, jemanden auf unsere Seite oder mit dem Hintergedanken Profit aus ihm oder ihr zu ziehen, von unserer Meinung überzeugen wollen, dann regt sich in uns ein leichtes Unwohlsein oder ein nagendes Schuldgefühl. Der Grund hierfür ist unser aufbegehrendes innerstes Wesen, welches uns darauf hinweist, dass wir uns von unserem natürlichen Zustand entfernt haben. Handeln wir jedoch integer, dann zweifeln wir nicht an unseren Handlungen.

Wie ich bereits ansprach wird die dritte Eigenschaft der Buddha Natur manchmal als Einheit der Leerheit und Klarheit beschrieben, manchmal als alles-durchdringendes Mitgefühl oder aus dem Blickwinkel der Tantra-Lehren zu Dzogchen als Rigpa oder grundlegendes Gewahrsein. Für mich persönlich ist der Mitgefühls-Aspekt am Eindringlichsten. Es kennt keinerlei Eingrenzung. Weder äußere Umstände, wie die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Kultur oder Religion, noch innerliche Beurteilungen, wie jemanden als Familienmitglied zu betrachten oder jemanden attraktiv zu finden, können dieses Gefühl der Verbundenheit beeinflussen. Wie können wir es uns zugänglich machen?

Ich sprach gerade von diesem Videoclip, das einen Mann im Sterben zeigte und mein Herz sich ihm spontan öffnete. Ich habe keine Ahnung, wer er war. Er wohnte sehr weit von mir entfernt, aber weil Mitgefühl Teil meines Wesens ist, regte es sich spontan, als ich ihn leiden sah. Da bedarf es keiner weiteren Verbindung. Es war in dem Moment egal, ob wir verwandt waren, welche Nationalität er inne hatte, welcher Religion er angehörte, falls er eine hatte usw. Er hatte Schmerzen und war verängstigt, was mein Innerstes ansprach, da ich den Schmerz nachvollziehen konnte, wenn jemand einem den Hals zudrückt, ohne dass der Täter auch nur mit der Wimper zuckt.

Anders ausgedrückt, als Buddhisten lesen und hören wir viel über Mitgefühl, aber wir müssen es auch unmittelbar erfahren. Ansonsten beschäftigen wir uns lediglich mit nutzlosen Worten, während unser Geist unberührt bleibt. Ich halte das für vollkommen falsch. Wir müssen uns Zugang zu diesem tieferen Teil unserer Geistes verschaffen, der auch die Quelle der Gewaltlosigkeit und des Wohlbefindens nicht nur für uns selbst ist, sondern für alle Menschen, die uns umgeben, bis hin zur Gesellschaft in der wir leben, der Umwelt, bis hin zum gesamten Universum. Unsere Natur lässt sich auch mit dem

---

<sup>1</sup> Dolpo Tulku Rinpoche bezieht sich auf den Video Clip des Mordes an George Floyd in Minneapolis, USA, am 25. Mai 2020

Begriff Menschlichkeit beschreiben, was wiederum synonym ist mit der Buddha Natur. Wenn jemand grundlegende menschliche Werte verletzt, wie den Mord an einem anderen Menschen, ohne jegliche Gefühlsregung an den Tag zu legen, dann sind wir schockiert und fragen uns, ob dieser Mensch überhaupt etwas empfinden kann. Ich sah auch einiges über die Demonstrationen, die nach diesem Vorfall stattfanden. Da ist es ebenfalls wichtig unser Mitgefühl und unsere Verbundenheit zu den anderen auszudrücken, ohne jemandem dabei zu schaden. Gewalttätigkeit und das Eigentum anderer zu zerstören, für das sie ein Leben lang gearbeitet haben, steht nicht im Einklang mit unserer Menschlichkeit. Deshalb ist es sehr wichtig wachsam zu bleiben, dass wir sowohl auf der äußeren als auch auf der inneren Ebene immer mit diesen tiefsitzenden Emotionen der Liebe und des Mitgefühls verbunden bleiben, und sie nicht im Eifer des Gefechts über Bord werfen. Der nächste Schritt ist dann, unser Mitgefühl auch auf diejenigen auszudehnen, die ihre Macht missbrauchten. Dieses grundlegende Mitgefühl der Buddha Natur ist wie gesagt alles-durchdringend. Das bedeutet niemand und nichts ist davon ausgeschlossen. Wenn es uns nicht gelingt, Gleichmut für alle Wesen zu empfinden, dann verlieren wir uns schnell in unseren Emotionen und könnten Gewalt als eine Option sehen, womit wir unsere eigene Natur misshandeln würden. Das ist sehr gefährlich. Deshalb möchte ich Euch davor warnen, Euren Gefühlen völlig freien Lauf zu lassen.

Hier möchte ich doch nochmals auf das Thema Leerheit zurückkommen und warum ein Verständnis davon für unser Fortkommen auf dem buddhistischen Pfad ausschlaggebend ist, uns aber auch im alltäglichen Leben dienlich sein kann. Solange wir den Phänomenen eine eigenständige Existenz zusprechen, tun wir das gleiche in Bezug auf unsere Gefühle, was es unmöglich macht, sie unter Kontrolle zu haben. Die Leerheit ist ein akkurater Zustand der Realität. Wollen wir in der Realität verankert sein, müssen wir die Leerheit verstehen. Nur dann haben wir eine Chance, unsere zerstörerischen Geisteszustände vollständig aufzulösen. Die buddhistischen Texte stützen sich hier auf Logik und würden nie behaupten etwas sei nur wahr, weil der Buddha dies sagte, sondern sie zeigen unmissverständlich auf wie alle Phänomene durch abhängiges Entstehen erscheinen und nichts aus sich selbst heraus entsteht.

Es gibt ein Objekt das wir Auto nennen. Es besitzt diesen Namen und dieser trägt eine bestimmte Bedeutung mit sich. Wenn wir ihn hören, dann taucht sofort ein Ding mit vier Rädern, einem Motor, Sitze und Türen usw. vor unserem inneren Auge auf. Wenn diese verschiedenen Bestandteile auf eine bestimmte Art und Weise zusammengefügt sind, dann sagen wir: dies ist ein Auto. Würden wir jedoch versuchen etwas zu finden, was in seiner Seinsweise 'Auto' ist, also eine eigenständige Essenz, dann ist dies unmöglich. 'Auto' ist nicht Teil der Sitze, der Tür, des Motors usf. Untersuchen wir alle Autoteile aus diesem Blickwinkel, dann wird sich die Idee von 'Auto' als ein Objekt mit einer eigenständigen Existenz ganz von selbst auflösen. Im gleichen Moment werden dann auch Gefühle, wie die Anhaftung, in sich zusammenfallen. Die ganzen Gedankenkonstrukte rund um das Auto wie, es beispielsweise unbedingt besitzen zu wollen, oder welche Qualitäten es hat, werden damit zu Nichte gemacht. Das gleiche Prinzip gilt für Menschen. Kein einzelner Mensch ist ein eigenständiges Individuum, sondern auch nur ein Konglomerat aus verschiedenen Körperteilen, Stimmungen, Gedanken, Gefühlen und ähnlichem. Wenn wir beispielsweise einen Kollegen als sehr schwierig empfinden, dann können wir uns in Erinnerung rufen, dass er oder sie viele Seiten an sich hat und uns einen Aspekt heraussuchen, mit dem wir besser klar kommen. Oder wir können zu der Schlussfolgerung gelangen, dass dieser Mensch nicht so existiert, wie wir ihn wahrnehmen. Es ist unmöglich, dass unser Eindruck diese Person zu 100% richtig widerspiegelt. Diese Einsicht wiederum entkräftet unsere Gefühle gegenüber dieser

Person, was uns sehr hilft zu entspannen, wenn wir es mit ihr zu tun haben. Und wir müssen uns nicht vor ihr verstecken. Das ist ein Beispiel, wie das Verständnis der Leerheit, uns im Alltag hilft.

Viele Leute stellen sich Leerheit wie eine Zwiebel vor. Schält man eine Lage nach der anderen ab, kann man letztendlich kein Kernstück finden. Aber das ist aus der buddhistischen Sicht her falsch. Phänomene gibt es auf einer relativen Ebene, aber sie sind ausnahmslos einem andauernden Wandel unterworfen und besitzen keine unabhängige, singuläre, dauerhafte, eigenständige Natur. Es ist also etwas da, aber unsere Einschätzung davon ist fehlerhaft. Könnt Ihr euch daran erinnern, was Ihr für wahr hieltet als Ihr zehn Jahre alt wart? Wieviele dieser Annahmen habt Ihr heute noch und wieviele musstet Ihr revidieren oder ganz aufgeben? Das passiert uns die ganze Zeit. Wir nehmen etwas als so oder so wahr, aber später finden wir heraus, dass wir falsch lagen und somit verschiebt sich unser gesamter Blickwinkel. Mit dem Älterwerden verändern sich auch unsere Sinneskräfte, unsere Erinnerungen, Angewohnheiten und Wissen, was uns andere Einsichten beschert als wir in unserer Jugend hatten. Es ist so, wie mehr Pixel in unserer Kamera zu haben. Wir werden schärfer. Aber trotzdem können wir uns nie ein einhundertprozentig exaktes Bild der Realität verschaffen. Dies müssen wir immer im Hinterkopf behalten, damit wir uns nicht in unseren Wahrnehmungen und den daraus entstehenden Gefühlen verfangen. Was ich hier zum Ausdruck bringen möchte ist, dass Leerheit nicht wie eine Zwiebel ist oder ein schwarzes Loch. Phänomene erscheinen durch abhängiges Entstehen und enthalten keine feste Kernsubstanz. Alle Beschreibungen, Betitelungen und Beurteilungen werden von uns, basierend auf unserer Wahrnehmung, diesem Objekt zugeschrieben und stammen nicht vom Objekt selbst. Als Jugendlicher musste ich eine Zeitlang Spritzen bekommen und anfangs wurde es mir jedes Mal sehr mulmig, wenn ich den Ärzten oder Krankenschwestern dabei zusah wie sie die Spritze aufzogen. Ich hatte immer ein wenig Angst, obwohl es eigentlich noch nicht einmal sehr weh tat. Also begann ich die Sicht der Leerheit anzuwenden und forderte mich selber heraus zu sehen, wo überhaupt der Schmerz zu finden ist. Wo bin 'ich' relativ zu den Schmerzen? Wo ist der Schmerz genau zu finden? Welche Form nimmt er an? Lässt sich dann weder Ort noch Form noch irgendeine andere Eigenschaft genau ermitteln, dann fällt die Angst ganz von selbst ab. Ich hatte nichts worauf ich mich festlegen konnte. Heutzutage bediene ich mich dieser Art der Untersuchung jedes Mal, wenn mir ein bisschen bange wird. Es ist sehr hilfreich!

Lasst uns jetzt nochmal auf die zweite Eigenschaft, die Klarheit zurückkommen. Klarheit bedeutet das gleiche wie Reinheit. Der Buddha hat sehr genau beschrieben, wie Handlungen Ergebnisse erzeugen und wie Handlungen auf Absichten beruhen. Unsere Absichten wiederum rühren von unseren Emotionen und unserem Unterbewusstsein her, die beide mit gedanklichen Abläufen zusammenhängen. Gemäß dieser Logik führen glückliche und positive Gefühle und Gedanken zu den entsprechenden Resultaten. Unsere Gefühle und Gedanken sind deshalb ausgesprochen wichtig. Wir können sie auf vielerlei Weise beeinflussen. Wir können Musik hören, Joggen gehen oder etwas Leckeres essen, um uns besser zu fühlen, aber unsere widrigeren Geisteszustände werden sich weiterhin in unserem Hinterkopf herumtreiben. Es ist aber so, als ob jedes Gefühl eine Oppositions-Partei hätte, die es aus hebt. Geduld und Wut schließen einander aus zum Beispiel, oder Eifersucht und Mitfreude. Leider wird nicht viel darüber geredet, wie diese Dynamik funktioniert. Jeder wird zustimmen, wenn man sagt, dass Liebe und Mitgefühl positive Gefühle sind, aber wir schauen nicht genauer nach, warum dies so ist. Wir lernen so etwas nicht in der Schule. Die Medizin hat sich solcher Themen ansatzweise angenommen, aber das Wissen bleibt trotzdem eher auf einer theoretischen Ebene. Was fehlt, ist die Anwendung. Wie entwickelt man positive Gefühle und wie setzt



man sie ein? Die buddhistischen Schriften liefern da viel mehr Details. Glück und Wohlbefinden fußen auf Weisheit, während die Wurzeln des Leidens und Unwohlseins in der Unwissenheit liegen. Besonders die feste Annahme eines eigenständigen 'Ich's bereitet uns Probleme. Das wirksamste Gegenmittel für Unwissenheit ist die Sicht der Leerheit, die unmittelbar mit unserer Buddha Natur verbunden ist. Ihre Klarheit ermöglicht es uns zu verstehen, wie Wahrnehmungen entstehen und wie es uns möglich ist, sie zu gestalten.

Der Buddhismus geht davon aus, dass es sechs samsarische Daseinsbereiche gibt. Die verschiedenen Wesen, die in einem jeden dieser Bereiche verweilen, sehen das was wir Menschen als Wasser wahrnehmen anders. Für ein Höllenwesen ist es Lava. Für einen hungrigen Geist ist es Blut und Eiter. Für einen Fisch ist es der Lebensraum. Für Götter ist es himmlischer Nektar. Jemand von tiefer spiritueller Entwicklung kann die reine Essenz des Wassers als die Natur der Gottheiten wahrnehmen. Da es uns nicht möglich ist, einfach so unsere physische Form zu verlassen, um eine andere anzunehmen, und so herauszufinden, wie diese Wasser empfindet, müssen wir uns auf die Schriften verlassen.

Ich hörte mir einige Reden eines muslimischen Gelehrten an, der immer wieder über das Paradies sprach. Er beschrieb, wie schön es dort sei, wie man dort glückliche Partnerschaften erlebe und das köstlichste Essen genießen könne. Aber wie kann man sich an all diesen Dingen erfreuen, wenn man keinen Körper mehr hat? Das war die erste Frage, die ich mir stellte. Aber dann fiel mir ein, dass die geistige Haltung ausschlaggebend ist und nicht der körperliche Zustand. Denkt kurz darüber nach wie Euch alles erscheint, wenn ihr entspannt und fröhlich seid. Dann ist alles in Ordnung, nicht wahr? Sogar ein Kollege, der Euch normalerweise auf die Nerven geht, scheint erträglicher. Aber wenn wir schlecht gelaunt sind, konzentrieren wir uns ganz von selbst auf Dinge, die uns noch weiter herunterziehen oder uns aufregen, auch wenn ganz objektiv gesehen, nichts Unvorteilhaftes passiert. Unser Geist gestaltet unsere Welt. Momentan wird viel auf diesem Gebiet geforscht, wie beispielsweise innerhalb der Neurologie und Psychologie. Dort tauchen immer mehr Erkenntnisse darüber auf, wie wichtig geistige Hygiene ist und dass wir aufpassen müssen, konstruktiv zu denken.

Ich sprach vorhin von den Protesten, die durch den Mord an George Floyd angefacht wurden. Es ist völlig verständlich, dass Gerechtigkeit gefordert wird, aber an manchen Orten führte dies zu gewalttätigen Ausschreitungen. Es gelang jedoch einigen der Anführer, die Teilnehmer zu beruhigen und jetzt scheint sich die Situation befriedet zu haben, auch wenn die Ziele und die Forderungen die gleichen geblieben sind. Für mich ist dies ein gutes Beispiel, wie unsere Emotionen nicht nur auf unsere persönlichen Wahrnehmungen Einfluß nehmen, sondern sich auf die gesamte Gesellschaft auswirken können. Es ist wichtig, uns immer wieder vor Augen zu führen, dass unsere wahre Natur rein ist und alle Unreinheiten nur temporär. Auch wenn unheilsame Handlungen ihren Ursprung in unserem Geist haben, sind sie nicht von jeher Teil davon. Einige Religionen behaupten, wir seien sündhaft geboren und unsere Natur sei von Anfang an besudelt, was bedeutet, dass wir einer Bestrafung nicht entkommen können. Dies gleicht der Verbindung zwischen Erwachsenen und Kindern, wo den Kindern Konsequenzen angedroht werden, wenn sie sich nicht an die Regeln halten. Die Kinder mögen sich dann fügen und brav sein, aber nicht, weil sie dies für richtig halten. Sie haben schlicht und ergreifend Angst, dass man ihnen weh tut. Ich denke nicht, dass dies gesund ist. Gehen wir jedoch davon aus, die Buddha Natur zu besitzen, dann entsteht dadurch ein gesundes Selbstbewusstsein. Wir können uns dann sicher sein, von Anfang an makellos zu sein und können uns dementsprechend verhalten. Bitte denkt immer wieder darüber nach, dass diese Buddha Natur Euch innewohnt.

Alles-durchdringendes Mitgefühl ist, wie bereits erwähnt, die dritte Eigenschaft. Wir alle wissen, dass Mitgefühl universell empfunden wird. Selbst ein hartgesottener Verbrecher ist manchmal davon berührt. Aber wir verweilen nicht in einem andauernden Zustand des grenzenlosen Mitgefühls. Warum? Was sich in den Weg unserer Warmherzigkeit stellt, sind unsere zerstörerischen Geisteszustände, unsere Beurteilungen, unsere begrifflichen Gedankenkonstrukte, die wir im Grunde bereits seit unserer Geburt aufbauen. Wir kleben fest in all diesen geistigen Fehleinschätzungen und sind meist unfähig, die Eingrenzungen, die sie uns vorgeben, zu überwinden. Als Kind hörte ich häufig Geschichten über Dämonen und heutzutage schaue ich mir manchmal Horror-Filme an, in denen angsteinflößende, blutrünstige Gestalten ihr Unwesen treiben. Aber wir Menschen sind eigentlich viel gefährlicher als irgendetwas, was in diesen Geschichten oder Filmen beschrieben wird. Wir sind die gefährlichsten Wesen, die auf dieser Erde herumlaufen. Wir entwickeln sogar Waffen wie Atombomben, die uns alle mehrfach auslöschen könnten. Was wir einander, der Natur und den Tieren antun ist unbeschreiblich. Langsam beginnen wir alle die Ergebnisse der Zerstörung, die wir überall anrichten, am eigenen Leib zu erfahren. Momentan sind wir hier in Nepal seit zwei Monaten im Lockdown und für viele Menschen ist dies eine sehr schwierige Zeit, aber denkt bitte einmal an die Tiere, die ihr gesamtes Leben eingesperrt sind und das über mehrere Generationen hinweg. Die Vorgehensweise der Fleischindustrie ist völlig inakzeptabel. Dann drohen uns auch die verheerenden Konsequenzen des Klimawandels. Wir nehmen von uns an, dass wir gebildet sind und über einen freien Willen verfügen, aber in Wahrheit benehmen wir uns wie wilde Tiere. Nein, wir benehmen uns noch schlimmer. Dieses schädliche Verhalten können wir nur überwinden, wenn wir unsere grundlegende Gütherzigkeit oder das uns innewohnende Mitgefühl aktivieren. Wie bereits angesprochen unterliegt dieses Mitgefühl keinerlei Begrenzungen durch irgendeine Begrifflichkeit, die zwischen wer oder was es wert ist, mitfühlend behandelt zu werden, unterscheidet. Es ist buchstäblich all umfassend. Dies beinhaltet Mitgefühl für uns selbst, alle fühlenden Wesen und überwindet all unsere Ängste und Einschränkungen. Es verbindet uns mit unserem eigenen Leben, unserer Gesellschaft, der Biosphäre und letztendlich mit dem gesamten Universum. Ich glaube, es ist das wirksamste Gegenmittel zur Covid-19 Pandemie, politischen Auseinandersetzungen und all den anderen Widrigkeiten, denen wir momentan gegenüberstehen. Nach dem zweiten Weltkrieg vereinigten sich alle Nationen innerhalb zwischenstaatlicher Institutionen wie der UNO, aber leider zerfallen diese Strukturen momentan. Es ist jedoch wichtig, sie am Leben zu erhalten. Sie helfen uns, unsere Gemeinsamkeiten zu erkennen, zu stärken und allen Beteiligten Empathie entgegenzubringen.

Obwohl uns allen diese drei Eigenschaften der Buddha Natur anheim sind, ist es wichtig, nicht in Untätigkeit zu verfallen und zu denken, dass ja jetzt alles in Ordnung ist. Wir müssen uns immer wieder in Erinnerung rufen, was das eigentlich bedeutet und wie wir sie in unserem normalen, alltäglichen Leben zum Ausdruck bringen können. Es gibt eine Verbindung zwischen diesen Qualitäten, die uns innewohnen, und unserem Wohlbefinden. Bitte entdeckt diese und verschwendet nicht, was Euch seit Geburt an gehört - ein Buddha zu sein.

*Online Seminar von Dolpo Tulku Rinpoche am 31. Mai & 1. Juni 2020*

*Transkribiert von Katarína Tesárová*

*Bearbeitung und Lektorat durch Daniela Hartmann und Kerstin Mick*