



# Buddha-Natur







bodhisattva edition

# Gendün Rinpoche

## Schritt für Schritt zur Buddhaschaft



1 / Die Buddha-Natur



*Ich verbeuge mich vor dem Lama  
und dem jugendlichen Beschützer Manjushri.  
Im Vertrauen auf die Güte des höchsten Lamas,  
der Quelle sämtlicher Unterweisungen  
aller vollkommenen Buddhas und ihrer Söhne, den Bodhisattvas,  
schreibe ich dieses Buch zum Nutzen meiner selbst und anderer.*

## Samsara und Nirwana

Im allgemeinen gehören sämtliche Erscheinungen entweder Samsara oder Nirwana an.

Samsara ist in seinem eigentlichen Wesen Leerheit. Es manifestiert sich als falsches Verstehen und Verwirrung und ist durch Leiden gekennzeichnet.

Nirwana ist in seinem eigentlichen Wesen Leerheit. Es manifestiert sich als Aufhören und Verschwinden allen Irrtums und aller Verwirrung und ist durch die Befreiung von sämtlichem Leid gekennzeichnet.

Wer wird in der Verwirrung Samsaras irregeführt?

Alle fühlenden Wesen in den drei Bereichen.

Auf welcher Grundlage erscheint Verwirrung?

Verwirrung erscheint aus der Leerheit.

Was ist die grundlegende Ursache der Verwirrung?

Verwirrung ist die Folge grundlegender Unwissenheit oder falscher Wahrnehmung.

Wie kommt es, dass Verwirrung entsteht?

Sie entsteht aufgrund des Verhaltens der sechs Arten von Wesen.

Womit kann Verwirrung verglichen werden?

Sie ist wie Schlaf oder wie ein Traum.

Was ist falsch an dieser Verwirrung?

Die Tatsache, dass man ausschließlich Leid erfahren muss ohne jegliche Aussicht, sich davon zu befreien.

## Die sechs Punkte, die den Hauptteil der Unterweisungen umfassen

Möglicherweise denkst du, dass sich samsarisches Dasein von selbst reinigt. Aber ohne die Praxis des Weges und ohne Bemühen um Verwirklichung, kannst du das Erwachen nicht erlangen. Aus diesem Grunde sagt man von Samsara, dass es endlos ist. Samsara ist gekennzeichnet von Verwirrung, von Leiden großer Intensität und langer Dauer und dadurch, dass es kein Zustand ist, der sich selbst befreit. Betrachte dies sehr eingehend und beschließe, dir von diesem Tage an große Mühe zu geben, höchstes, vollkommenes Erwachen zu verwirklichen.

Welche Art von Mühe ist notwendig?

Die Antwort besteht aus sechs Punkten:

Die **grundlegende Ursache** ist der Dharmakaya oder die Buddhanatur, die alle fühlenden Wesen durchdringt. Sie ist zwar im Geist aller fühlenden Wesen vorhanden, doch für sich selbst von keinem Nutzen: sie muss verwirklicht werden.

Der **Ausgangspunkt** für ihre Verwirklichung ist das kostbare Menschendasein, gekennzeichnet durch das Zusammentreffen der acht Freiheiten und zehn günstigen Bedingungen. Doch ist sein Besitz für sich selbst noch von keinem Nutzen.

Wir brauchen die **beschleunigende Ursache**, die als Antrieb für die Praxis positiven Handelns dient. Das heißt, wir müssen einen spirituellen Freund treffen, der alle Merkmale der Befähigung hat. Aber die bloße Begegnung mit einem spirituellen Freund ist von keinem Nutzen.

Wir brauchen die **Mittel** zur Verwirklichung des Erwachens, das heißt die mündlichen Unterweisungen des spirituellen Freundes, die den besonders tiefen Weg zum Erwachen beinhalten. Aber diese Unterweisungen nur zu erhalten ist von keinem Nutzen: wir müssen sie in der Praxis anwenden.

Wenn wir dies tun, zeigt sich die **Wirkung** als höchstes Erwachen, als das große Glück vollkommener Buddhaschaft.

Dann sind wir fähig **erleuchtete Aktivität** auszuführen und durch die fünffachen Mittel von Körper, Rede, Geist, Qualitäten und Handlung mühelos zum Wohl aller Wesen der sechs Daseinsbereiche zu wirken. Spontan und natürlich durchdringt dieses Wirken das ganze All.

Alle, die Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha haben, sollten diese sechs Punkte, wie sie hier umrissen wurden, kennen: sie sind der Hauptteil der Unterweisungen.

Jetzt folgt eine genaue Erklärung dieser sechs Punkte.

## *Die grundlegende Ursache*

## Die Buddha-Natur

Da Samsara seinem eigentlichen Wesen nach Täuschung und Verwirrung ist, mögen wir uns fragen, ob es für derart unwissende Wesen wie wir überhaupt möglich ist, sich daraus zu befreien. Können wir wirklich das große Glück höchsten Erwachens erlangen?

Die Antwort ist: Wenn wir den Dharma mit hinreichendem Einsatz praktizieren, dann gibt es keinen unter uns, der unfähig wäre das Erwachen zu erlangen. Dies ist so, weil alle fühlenden Wesen mit der grundlegenden Ursache der Erleuchtung ausgestattet sind - das heißt wir besitzen die Buddhanatur, den Dharmakaya. Obwohl alle Wesen die Buddhanatur besitzen, ist das für sich selbst nutzlos: Wir müssen sie verwirklichen. Ohne Verwirklichung können wir nicht sehen, dass unser eigener Geist erleuchtet ist. Um ein entsprechendes Beispiel zu geben: Butter ist bereits in der Milch vorhanden, doch werden wir, wenn wir die Milch nicht schlagen, keine Butter erhalten. Genauso heißt es von allen Wesen, dass sie die Buddhanatur besitzen, da die grundlegende erwachte Natur - der Dharmakaya - als Potenzial in allen fühlenden Wesen gegenwärtig ist. Vom Standpunkt des Dharmakaya aus braucht man folglich keine Unterscheidung zwischen den Wesen zu treffen. Ob gut oder schlecht, groß oder klein, hoch oder niedrig, zwischen ihrem wahren Wesen (Soheit) und dem Dharmakaya selbst gibt es keinen Unterschied. Es ist kein einziger unter uns, der unfähig wäre, das Erwachen zu erlangen. Alle fühlenden Wesen besitzen die Buddhanatur, den Dharmakaya. Doch obwohl wir alle diese Buddhanatur besitzen, ist sie für sich selbst von keinem Nutzen: wir müssen sie verwirklichen. Ohne Verwirklichung können wir nicht erkennen, dass unser eigener Geist erleuchtet ist.

Wir haben gesagt, dass Buddhanatur im Geist aller fühlenden Wesen vorhanden ist. Wenn dies stimmt, warum sehen wir dann nicht, dass wir unserer wahren Natur nach erleuchtet sind? Das liegt an Verdunkelungen, die aus zeitweiligen Makeln im Geistesstrom entstehen. Sobald diese entfernt sind, ist Erleuchtung Wirklichkeit. Anders ausgedrückt: Gegenwärtig können wir nicht sehen, dass unser Geist tatsächlich erleuchtet ist, da wir durch unsere schädlichen Handlungen eine große Menge Negativität im Kontinuum unseres Geistes geschaffen haben, die unsere Sicht verdunkelt. Entfernen wir diese Negativität und die störenden Gefühle, von denen sie verursacht wird, dann können wir sehen, dass unser Geist wirklich erleuchtet (Buddha) ist. Deshalb müssen wir den Weg praktizieren und Verwirklichung erlangen. Wenn wir praktizieren, ist es nicht allzu schwer, das Erwachen zu erlangen. Es ist nicht etwas, das wir außerhalb unseres eigenen Geistes suchen, erstreben oder



erlangen müssten. Es ist in uns. Gleichweise ist es nicht etwas Neues, das wir erwerben müssten. Das Erwachen ist in uns selbst und wird durch uns selbst verwirklicht.

Alle fühlenden Wesen sind von der Buddhanatur durchdrungen, wobei man die Menschen in fünf Verhaltenstypen unterteilen kann: Abgeschnittene, Unsichere, Shravakas, Pratyeka-Buddhas und Mahayana. Diese fünf Typen stehen für die unterschiedlichen Potenziale in Bezug auf das Erwachen. Jeder Mensch kann dem einen oder anderen Potenzial zugeordnet werden.

Die Menschen, die zum **abgeschnittenen Typus** gehören, haben folgende sechs Merkmale:

1. Sie sehen die schrecklichen Mängel und Qualen Samsaras, und doch empfinden sie keine Abneigung.
2. Sie hören von den positiven Qualitäten der Erleuchtung, aber haben kein Vertrauen.
3. Sie fühlen kein Bedauern angesichts der Negativitäten der anderen
4. und keine Scham für ihre eigenen.
5. Sie haben kein Mitgefühl, und
6. sie empfinden keine Reue über ihre eigenen Fehlhandlungen.

Da die Abgeschnittenen diese sechs Kennzeichen besitzen, verfügen sie nicht über eine Arbeitsgrundlage für das Erlangen des Erwachens. Sie verbleiben in einer Situation, die von der Verwirklichung des Erwachens weit entfernt ist. Treffen sie jedoch einen Dharma-Praktizierenden, so werden sie Anhänger desselben Weges.

Der **unsichere Typus** ist in seiner Orientierung von den sich ergebenden Umständen abhängig. Wem immer sie begegnen mögen, ob einem Shravaka, einem Pratyeka oder einem Mahayana-Praktizierenden, sie werden zu einem Praktizierenden der gleichen Art. Deshalb werden sie 'unsicher' genannt.

Der **Shravaka Typus** hat drei Merkmale:

1. Furcht vor den Leiden des Samsara,
2. Freude an der Tatsache des Nirwana,
3. Mangel an Interesse oder Freude, anderen Wesen zu nützen.

Die Menschen des **Pratyeka Typus** haben dieselben Merkmale und zusätzlich drei weitere:

1. Sie sind sehr stolz.
2. Sie verbergen die Tatsache, dass sie einen Lehrer haben.
3. Sie leben gern allein.

Shravakas wie Pratyeka-Buddhas werden beide zu Mahayana Anhängern, wenn sie dem Mahayana begegnen. Selbst wenn der Shravaka und der Pratyeka ihr Ziel erreichen, haben sie noch nicht das wirkliche Nirwana verwirklicht. Wenn dies so ist, könnte man ja fragen, ob es denn richtig war, dass Buddha Shakyamuni diese beiden Wege gelehrt hat. Die Antwort ist ja, denn furchtsame Wesen bekommen Angst, wenn sie vom erwachten Gewahrsein hören, und sie wollen sich vom Weg zum vollen Erwachen abwenden. Durch Vertrauen in die Shravaka und Pratyeka Wege können sie dennoch die Verwirklichungen erlangen, die Shravaka und Pratyeka Praktizierenden zugänglich sind. Diese Verwirklichung ist für sie wie eine Zeitspanne der Ruhe und des Wohlseins. Wenn der Buddha dies sieht, macht er ihnen Mut mit Körper, Rede und Geist, indem er Licht ausstrahlt. Sobald dieses Licht sie berührt, werden sie aus ihrer fortwährenden meditativen Versunkenheit erweckt. Sie gehen dann weiter, um das allwissende Gewahrsein der Erleuchtung, die Große Freude zu erlangen, und werden so erleuchtete Wesen. Da die Wege des Shravaka und Pratyeka lang und langsam sind, werden sie dem Hinayana, dem kleinen Fahrzeug, zugeordnet.

Den **Mahayana Typus** kann man in zweierlei Weise sehen:

1. Der Typus, der im Geist aller Wesen spontan gegenwärtig ist.
2. Der Typus, der aus der vollkommenen Verwirklichung durch Praxis hervorgeht (das heißt eine besondere Art von Person).

Die Essenz dieser beiden ist folgende:

1. ‚Die spontane Präsenz des Mahayana Typus‘ ist die Dharmakaya Buddhanatur in allen Wesen. Sie bezieht sich auf unsere angeborene Anlage zum Erwachen, auf die eigene seit anfangsloser Zeit gegenwärtige absolute Natur.
2. ‚Der Mahayana Typus, der aus vollkommener Verwirklichung hervorgeht‘ bezieht sich auf solche Menschen, die kraft früherer positiver Handlungen Qualitäten entwickelt haben. Diese Positivität ist die Quelle ihrer Praxis, die zur Vollendung führt.

Was kennzeichnet die Menschen des Mahayana Typus?

Man kann sie an folgenden Merkmalen erkennen: Selbst wenn sie den Weg zur Heilung von Negativem nicht praktizieren, verhalten sie sich mit Körper, Rede und Geist natürlich sanftmütig; ihr Geist ist spontan dem Tun von Gutem zugeneigt; es gibt sehr wenig Falschheit gegenüber anderen; es gibt große Liebe, großes Mitgefühl, einen großen Wunsch anderen zu nutzen, sowie viel Interesse und Hingabe für die Mahayana Lehren; und sie praktizieren die sechs Paramitas bis zur Vollendung.

Der Mahayana Typus, heißt es, besitzt die ‚unmittelbare grundlegende Ursache‘ des Erwachens, was bedeutet, dass derart veranlagte Menschen der Erleuchtung nahe ist.



IN DEN SCHRIFTEN wird erklärt, dass alle - obwohl ihrer Erscheinung nach gewöhnliche Wesen – in ihrer Essenz Buddhas sind. Diese Essenz ist nur von zeitweiligen Schleiern verhüllt, und wenn diese sich auflösen, erkennt ihr eure wahre Natur. Wenn gesagt wird, dass gewöhnliche Wesen Buddhas sind, so wird darauf hingewiesen, dass alle fühlenden Wesen, ganz gleich in welchem Daseinsbereich sie sich befinden, in sich die Buddhanatur haben. Dies heißt, dass sie in der Zukunft ganz gewiss Buddhas werden, auch wenn sie zur Zeit gewöhnliche Wesen sind. Die grundlegende Wirklichkeit der Buddhanatur – das Herz des Buddha - ist in Raum und Zeit unbegrenzt. Sie ist allgegenwärtig wie der Raum und untrennbar mit jedem Lebewesen vermischt, ohne dass man einen Unterschied in Qualität oder Quantität feststellen kann. Jedes Wesen hat in sich die vollkommene Buddhanatur.

Wenn dies so ist, wieso erkennt man sie dann nicht? Die Buddhanatur ist von zeitweiligen Schleiern verhüllt, von den verschiedenen Gedanken, Vorstellungen und emotionalen Tendenzen im Innern des Geistes. Gedanken, Vorstellungen und Emotionen erzeugen Karma, wodurch die wahre Natur des Geistes verdunkelt wird. Werden diese Schleier aufgelöst, sieht man, wer man wirklich ist: ein Buddha. Sucht also nicht nach der Buddhaschaft im Draußen. Wenn ihr eure Buddhanatur entdecken wollt, müsst ihr in euch hinein schauen, um zu sehen, wer ihr wirklich seid.

Unwissenheit, die Ursache aller Unreinheiten des Geistes, drückt sich primär in drei Gefühlsmustern aus: Anhaftung - Begierde, Ablehnung - Hass und Ungewahrsein - Gleichgültigkeit. Steht der Geist unter dem Einfluss dieser drei Muster wird alles Handeln von Körper, Rede und Geist verdorben. Man sammelt Karma an, das heißt Handlungen, welche die Schleier des Geistes bestärken und ihn daran hindern, seine wahre Natur zu sehen. Alles Karma, das wir angesammelt haben, wurde von Körper, Rede und Geist geschaffen. Folglich müssen wir diese drei Aspekte unseres Seins reinigen. Im Vajrayana verwenden wir dafür folgende Methoden:

- Den Geist lassen wir in tiefer Sammlung über die wahre Natur aller Dinge meditieren. Dies reinigt unseren Geist.
- Unseren Körper reinigen wir, indem wir uns als Meditationsgottheit meditieren.
- Und unsere Rede reinigen wir durch das Rezitieren des Mantras der Gottheit.

Durch diesen dreifachen Prozess beseitigen wir nach und nach alle karmischen Verdunkelungen, aufgrund derer sich Körper, Rede und Geist in ihrem gewöhnlichen und unreinen Zustand befinden, und wir beginnen unseren wahren Körper, unsere wahre Rede und unseren wahren Geist, welche die

eines Buddhas sind, zu sehen. Wenn wir vom reinen Körper, der reinen Rede und dem reinen Geist der Buddhaschaft sprechen, so heißt das nicht, dass wir diese neu erzeugen müssen, sondern dass wir die wahre Natur von Körper, Rede und Geist erkennen, die immer schon da war: Körper, Rede und Geist wie sie seit anfangsloser Zeit wirklich sind, wenn der Geist nicht unter dem Einfluss von Verwirrung steht.

Bisher seid ihr in euren vergangenen Leben nicht dem richtigen Weg gefolgt, sonst wäret ihr bereits zur Erleuchtung gelangt. Es muss ein Irrweg gewesen sein, der nicht in die richtige Richtung führte. Jetzt, wo ihr einen Weg kennt, der euch direkt zum vollkommenen Erwachen führen kann, ist es wichtig, dass ihr ihm auch ohne abzuschweifen folgt. Da ihr nun wisst, dass die Natur eures Geistes die Buddhanatur ist und da ihr ja den Wunsch verspürt, in diese erwachte geistige Dimension zu gelangen, müsst ihr einem Weg folgen, der frei von Irrtum ist. Unternehmt ihr nichts und belastet es bei diesem intellektuellen Wissen, wird sich die Buddhanatur nicht zeigen. In diesem Fall ist es genauso wie bei der Butter, die als Möglichkeit bereits in der Milch vorhanden ist: Wenn ihr die Milch schlägt, erhaltet ihr Butter. Tut ihr aber nichts und schaut die Milch nur an, wird sich auch keine Butter zeigen. Wollt ihr die Erleuchtung erlangen, müsst ihr etwas tun.