

Die richtigen Knöpfe drücken *oder* Wie wir die Buddhanatur in uns erwecken



von Geshe Lobsang Palden

Für diejenigen, die den Buddhismus auf einer anfänglichen Stufe üben, geht es darum, die Veranlagung zur Erleuchtung zu erwecken, ein echtes, anhaltendes Interesse für den spirituellen Pfad. Solange unsere Buddhanatur nicht erweckt ist, haben wir Schwierigkeiten, uns ernsthaft und über längere Zeit mit dem Dharma zu beschäftigen. Wir hören zwar Unterweisungen und verstehen die Worte, können aber das Gehörte nicht wirklich im Geist behalten. Wir möchten die Inhalte in der Meditation einüben, aber es gelingt uns nicht. So vollzieht sich keine echte Veränderung, wir machen keine Fortschritte. In Tibet sagen wir: „Das Fett des Dharma kann unseren Geist nicht erreichen“. Wir kommen nicht an die Essenz, wir finden nicht den Geschmack des Dharma, die Erfahrung des Dharma.

In dieser Situation sind wir nicht allein. Auch die großen Jünger des Buddha wie Śāriputra und Maudgalyāyana hatten ein starkes Interesse, einen spirituellen Weg zu gehen und sich aus Leiden zu befreien. Sie hatten ein großes Bedürfnis nach spirituellen Belehrungen und Übungen. Aber bevor sie auf den Buddha trafen, hatten sie nicht die Möglichkeit dazu. Sie begegneten dem Buddha nach seiner Erleuchtung in Rajgir und erhielten von ihm Erklärungen. So ergab sich die

Wie können wir aus dem anfänglichen Interesse am Dharma eine kontinuierliche Schulung machen, um den Geist wirklich zu verändern? Geshe Lobsang Palden gibt Ratschläge, wie wir die Buddhanatur in uns erwecken.



günstige Situation, dass ihr starkes Interesse und die schon in ihnen erweckte Veranlagung für den spirituellen Weg mit den Unterweisungen und Segnungen des Buddha zusammentrafen. Als die Buddhanatur vollständig erweckt war, konnten sie auch spirituelle Fortschritte machen.

Es ist nicht leicht, diesen Anfangspunkt zu finden. Was sind die Ursachen für einen solch guten Anfang? Hier helfen uns besonders die Zufluchtname, das Nachdenken über die Qualitäten des Buddha, verbunden mit heilsamen Taten und Wunschgebeten für andere. Diese heilsamen Geisteshaltungen zusammen fördern das Erwecken der Buddhanatur in uns.

Stützen wir uns nicht auf diese Mittel, laufen wir eher Gefahr, den Dharma für unwirksam zu halten. Wir fragen uns dann vielleicht, was das alles soll, da wir uns schon jahrelang abgemüht und im Grunde nichts erreicht haben. Möglicherweise empfinden wir den Dharma sogar als eine schwere Last. Das Leben ist ohnehin schon schwer genug, und durch den Dharma haben wir zusätzliche Mühen, die nichts fruchten. Aufgrund der Zweifel wenden wir uns vielleicht ganz vom Dharma ab und gehen dazu über, uns ein angenehmes Leben zu machen und uns auszuruhen. Unsere Probleme werden so jedoch nicht gelöst, sondern nur verdrängt oder aufgeschoben.

Wer daran interessiert ist, seine Probleme und Schwierigkeiten, die dieses Leben mit sich bringt, dauerhaft zu lösen, braucht intelligentere Mittel. Daher ist es so wichtig, Zuflucht zu nehmen, an die Qualitäten des Buddha zu denken, Vertrauen zu entwickeln und sein Mantra zu rezitieren.

Positive Veränderungen anstoßen

Was ist die Buddhanatur, die wir alle haben? Dieser Begriff hängt mit der endgültigen Natur des Geistes zusammen. Der Geist ist kein absolutes Phänomen. Unsere Geistesverfassung existiert nicht wahrhaft, im Sinne eines absoluten Zustandes. Der Geist ist

wandelbar, weil er leer von wahrhafter Existenz ist. Wir können ihm eine andere Ausformung geben.

Auf Basis dieser Buddhanatur können wir den Buddha zu Hilfe nehmen und seinen Anweisungen folgen. Wenn wir Vertrauen in den Buddha entwickeln und sein Mantra rezitieren, stellen wir uns vor, dass wir von Licht und Nektar, die der Buddha ausströmt, gereinigt werden. Eine andere heilsame Methode ist die Rezitation des Einhundert-Silben-Mantras von Vajrasattva. Dabei stellen wir uns vor, von allen Negativitäten und Hindernissen gereinigt zu werden. Auch unsere Gebete zum Wohle der Lebewesen und die Entwicklung von Mitgefühl und liebevoller Zuneigung sind heilsame Geisteszustände, die im Einklang mit unserer Buddhanatur, der eigentlichen Natur unseres Geistes, stehen und die dazu führen, dass der Geist positiv umgewandelt wird. Die positive Veränderung in unserem Geist ist der Segen, den wir erfahren.

Wenn wir es mit diesen Mitteln schaffen, dass eine positive Veränderung in uns angestoßen wird und der Prozess eine gewisse Kraft gewinnt, dann werden uns die weiteren Übungen im Dharma leichter fallen. Wir werden den eigentlichen Geschmack des Dharma erfahren und seinen großen Nutzen sehen. Mit dieser gewachsenen inneren Überzeugung vom Wert des Dharma können wir größere Fortschritte machen.

Wir sprechen vom Wecken der Buddhanatur oder der Veranlagung für einen spirituellen Pfad zur Erleuchtung. Wenn ein Mensch erwacht, wird er aktiv. So ist es auch mit der Buddhanatur. Wenn sie erweckt wird, wird sie aktiv, und die heilsamen Gedanken und Handlungen vermehren sich. Dass das überhaupt möglich ist, liegt auch darin begründet, dass der Geist leer von einer absoluten, endgültigen Existenz ist und dass aus dem gegenwärtigen Zustand heraus ein

Wandel hin zu besseren Zuständen möglich ist.

Wir haben in unserem Geist zahlreiche Veranlagungen. Eine Vielzahl stammt von verblendeten Geisteszuständen. Seit anfangsloser Zeit sind wir an negative Emotionen wie Begierde und Hass gewöhnt. Aber wir haben ebenso viele heilsame Anlagen, und es kommt darauf an, die richtigen Anlagen zu wecken. Das ist wie beim Computer: Wenn wir die richtigen Tasten betätigen und die richtigen Programme starten, können wir diese für unsere Arbeit nutzen. Leider drücken wir aber oft die falschen Knöpfe, so dass die Leidenschaften in uns wachsen und die Kontrolle über den Geist und die Handlungen übernehmen.

Damit wir die Buddhanatur erwecken können, bitten wir den Buddha, uns zu helfen, die positiven Anlagen in uns zu aktivieren, damit heilsame Eigenschaften gedeihen können. An die Qualitäten des Buddha zu denken und ihn um Hilfe zu bitten ist ein starker Umstand dafür, dass heilsame Samen aufgehen. Wir können den Buddha bitten, die Tasten, die immer wieder Leidenschaften hervorrufen, für eine Zeit zu sperren, und die anderen, die heilsames Potenzial in uns zu aktivieren. Sind die heilsamen Kräfte in uns erst einmal geweckt, werden wir auch eine positive Veränderung im Geist feststellen. Das wiederum bildet einen wichtigen Umstand dafür, dass wir weiteres Vertrauen in den Dharma gewinnen und Entschlossenheit für die Praxis entwickeln.

*Aus dem Tibetischen übersetzt
von Christof Spitz*



Geshe Lobsang Palden, 1935 in Tibet geboren, ist Abt der Klosteruniversität Sera Jhe in Südindien. Er unterrichtet seit 1980 die Lehren von Sutra und Tantra und ist einer der Hauptlehrer für die Ausbildung der Mönche.