

Teishos zum Herz-Sutra

Einleitung

I.

Jeder der etwas über Zen-Buddhismus, Zen überhaupt gelesen hat und erst recht jeder, der begonnen hat, Zen-Meditation in Gemeinschaft zu praktizieren, und so sicherlich fast jeder von euch, hat schon vom Herz-Sutra gehört und von dessen zentralem Satz:¹

Form ist Leere, Leere ist Form.

Mein Laptop hat, als ich diesen Satz in den Text eingeben wollte, folgendes daraus gemacht. Ungelogen:

Form ist Leere ist Form.

Warum erwähne ich das, und dies schon, bevor ich überhaupt mit meinen Darlegungen zu diesem Sutra begonnen habe? Einmal natürlich, um Eure Aufmerksamkeit gleich zu Beginn zu erregen. Weiter deshalb, um Euch, besser: uns, gleich zu Beginn von ausgetretenen Pfaden vermeintlich schon Verstandenem oder Angenommenen oder Geglaubtem wegzuführen zu einem neuen und frischen Zugang zu solchen Texten wie diesem Sutra, die ja als Lehrtexte bzw. Lehrweisheiten daherkommen und vielfach (nur) so verstanden werden, anstatt sie als in Worte gekleidete ureigene Erfahrung von Tatsächlichem zu sehen und ihre in ihnen steckende Botschaft und Aufforderung: Sieh selbst, ob es so ist – und wie es so ist!

Was ist an diesem an meinem Laptop veränderten Satz denn so bedeutsam? Eine sicherlich berechtigte Frage. Ich sehe in diesem Satz eine nur scheinbare Fixierung/Zentrierung auf das Wort Leere.² Schauen wir aber genau hin, sehen wir

¹ Mir fiel, nachdem ich diesen ersten Satz geschrieben hatte, auf, dass ich meine Teishos zu den zehn Ochsenbildern (Ochs und Hirte, 2025, tredition) in ähnlicher Weise bezogen auf die Ochsenbilder begonnen hatte. Man sehe es mir nach.

² Anders wohl bei Robert Wydler Haduch („Form ist Leere ist Form, 2016), der auch, wie ich später bemerkte, diese Verkürzung benutzt, aber die LEERE mit Großbuchstaben in den Fokus rückt.

folgendes: Es beginnt mit Form und mündet in Form. Und das ist nicht nebensächlich! Denn gerade dann, wenn man sich mit Zen-Texten, wie diesem Sutra befasst, welches in der gewöhnlichen Fassung in einer nicht enden wollenden Negativ-Aufzählung mündet und mit dem Mantra:

Gate, gate, pâragate, pârasamgate, bodhi svâhâ!

Gegangen, gegangen, gegangen zum anderen Ufer, ganz und gar zum anderen Ufer gegangen. Erleuchtung, Heil!

endet, findet man sich, ob man dies bewusst will oder nicht, ausgerichtet voll und ganz auf das, wovon das Sutra zentral handelt: Leerheit. Und dies wird noch intensiviert dadurch, dass vom Gehen, gar vom Hinübergehen an „das“ andere Ufer und vom Hineingelangen ins oder das Verwirklichen von vollkommenen Nirvana die Rede ist.

Und so erleben wir beim ersten unbefangenen Lesen oder Hören des Sutras es völlig als auf Jenseitiges ausgerichtet. Und können (oder werden) vielfach als Christen befremdet sein und Widersprüchliches zu unserem religiösen Hintergrund empfinden, weil all das, was wir vom Buddhismus gehört und gelesen haben mit seiner Wiedergeburtstheorie und dem Nirvana etc. in uns aufsteigt. Aber so viel schon jetzt dazu: Wir brauchen keine Bange zu haben. Denn ich werde – im Einklang zum Beispiel mit Bernard Glassman und Thich Nhat Hanh – aufzuzeigen versuchen, dass etwaige, dahingehende Befürchtungen oder gar Ängste nicht begründet sind. Und als erster Fingerzeig kann/soll uns dieser verkürzte Satz dienen: Form ist Leere ist Form. Es geht um die Form! Und damit um uns in unserer geistig/seelisch/körperlichen Existenz, wie wir uns gerade im Sprechen und Hören vorfinden – in intensiver Verbundenheit und gleichgerichteter Ausrichtung.

So schrieb ich dies am 7. April nieder, an dem Tag an dem wir eigentlich diese Abendmeditation von heute gehabt hätten. Aber Vodafone nahm an dem Tag eine „Modernisierung“ vor, an deren Anschluss ich ab 17. 00 Uhr meinen Router neu konfigurieren sollte mit allerlei Codes, Kennwörtern und Passwörtern. Meine Ahnung, die mich zur Terminsabsage bewogen hatte, trog nicht. Jetzt um 20.23

Uhr, wo ich mich wieder vor meinen Rechner gesetzt habe, habe ich mehrfache Versuche mit immer neuen Varianten hinter mir, den Internetzugang wieder herzustellen, zwei Telefonate mit dem Kundenservice unter einer 0800-Nummer und künstlichem „Gesprächspartner“, dem beim ersten Gespräch nur einfiel, mir eine SMS zu schicken mit einem Internetlink, unter dem ich Hilfe bekommen würde. Geht es noch? Ich habe doch kein Internet, das ist doch das Problem! Also erneut und besser vorbereitet, wie ein Computer zu antworten, angerufen. Und juchhu, ich sollte einen Menschen an den Apparat bekommen. Aber leider, so die Maschinenstimme, müsse ich mehr als 20 Minuten warten wegen zu hohen Gesprächsaufkommen. Ich legte leise den Hörer auf. Aber selbst das gelang mir nicht. Ich hielt ja ein iPhone in der Hand. Also drückte ich so sanft wie möglich diesen roten Button mit dem Hörsymbol. Und was ging mir wohl durch den Kopf? Klar!

Form ist Leere ist Form.

Echt? Nee! Ich dachte nur: Scheiß modernes Leben. Dann eben ohne Internet. Und ohne „sie kennzeichnende Leerheit“ (noch so ein Ausdruck im Herz-Sutra).

Aber gleichzeitig ging es mir so, dass ich die Situation so empfand, wie sie so war. Moderner Mensch kommt mit der modernen Technik nicht klar, weil alles auf Profit und Gewinnmaximierung getrimmt ist und der Kunde eher stört, wenn er nicht zum Gewinn beiträgt. Wobei, das tat ich ja doch auch. Ich musste ja eine 0800-Nummer wählen und werde den Betrag in der Telefonrechnung sehen. Form ist Form, so wie sie ist. Egal, ob ich da was von Leerheit (was immer ich mir darunter vorstellen mag) vorzufinden glaube oder nicht. Aber ich ließ mich nicht aus der Ruhe bringen. Ich konnte ja mein Teisho einfach weiterschreiben. Immerhin! Und ich konnte wieder lernen, die Dinge und Ereignisse richtig „einzuordnen“.

Dôgen Zenji hat dem Herz-Sutra ein Kapitel im Shôbôgenzô gewidmet, aus dem mir der provokante Satz: „Form ist Form und Leerheit ist Leerheit“ in Erinnerung ist. In meinem Buch: „Ein Nicht-Buddhist fragt Buddha“, habe ich zur siebten

Wahrheit eines großen Menschen: „Sich in Weisheit üben“ in einem Abschnitt mit der Überschrift: „Form ist Form und Leerheit ist Leerheit“ Dôgen Zenji wie folgt zitiert und dazu weiter folgendes ausgeführt:

Wenn der Bodhisattva Avalokitesvara die tiefe Prajnâpâramitâ [Vollkommene Weisheit] praktiziert, sieht sein ganzer Körper deutlich, dass die fünf Seinselemente vollkommen leer sind.

Die fünf Seinselemente sind Körper, Sinne, Denken, Wirken und Bewusstsein. Sie sind fünf Arten von Prajnâ. ‚Deutlich sehen‘ ist Prajnâ selbst. Wenn diese Wahrheit gelehrt und verwirklicht wird, sagen wir: ‚Form ist nichts anderes als Leerheit und Leerheit ist nichts anders als Form.‘ Form ist Form und Leerheit ist Leerheit. [Form und Leerheit] offenbaren sich in den hundert konkreten Dingen und den zehntausend Phänomenen.

...

Genau in diesem Augenblick verwirklicht sich die Prajnâ [-Weisheit] der Erklärungen, die verstanden werden können: [Erklärungen] der Gebote, des Gleichgewichts und der Weisheit bis hin zur Befreiung aller Wesen. Dieser Zustand wird als [Mu oder] ‚wie es ist‘ bezeichnet.“³

Prajnâ-Weisheit heißt [also], die Dinge zu sehen, wie sie sind, und Weisheit in Aktion ist deshalb das Wirken der Dinge, wie sie sind“⁴

Klingt simpel, ist es aber keineswegs. Wie sind denn die Dinge? Müssen wir nun anfangen, uns einen abzustottern in dem Versuch von Beschreibungen und Erklärungen und möglichen Sicht- und Verständnismöglichkeiten? Nein, müssen wir nicht nur nicht! Sollten wir nicht! Können wir auch letztlich nicht! Warum ist das so? Weil die Dinge so sind, wie sie sind, und wir sind, was wir sind. Und damit will ich Euch keineswegs an der Nase herumführen, sondern möchte Euch dazu bringen, euch selbst an die Nase zu fassen. Dann sozusagen werden wir „sehen“, dass Unbeständigkeit und Vergänglichkeit aller Dinge und

³ Dôgen Zenji, Shôbôgenzô – Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges, Band 1, Kapitel 2, S. 52 f.

⁴ Bernard T. Glassman Roshi, in: Erleuchtung, was ist das?, S. 184 f.

Erscheinungen in Zeit und Raum, sowie das deshalb uns nicht mögliche Festhalten an irgendetwas nur eines „bedeutet“ (im Sinne von Sich-uns-Aufzeigen): vollkommene Leerheit (wie im Sutra gesagt)⁵. In Ermangelung einer eigenen zu fixierenden, festen, beständigen und abgegrenzten Selbstnatur als einer unabhängigen Einheit/Größe müssen wir feststellen, dass sie (die Dinge und Erscheinungen) nicht wirklich in dem Sinne existieren, so wie wir es gewöhnlich meinen.

Andererseits sind wir ja hier, können uns wie auch all die vielen anderen zehntausend Dinge wahrnehmen, uns Gedanken zu allem machen und zu begreifen versuchen, so dass wir auch nicht als ausschließliche Tatsache sagen können, sie existierten in einer anderen fixierten eigenständigen Art und Weise. Weder sind sie „da“, noch sind sie nicht „nicht da“.

Lassen wir so alle Vorstellungen, Erklärungsversuche und Fixierungen „sausen“, sehen wir klar, dass die Dinge und sämtliche Erscheinungen sind, wie sie sind⁶, dass alles ist, wie es ist – im Augenblick und von Augenblick zu Augenblick, immer in einem Bewegungsfluss. Und das ist das, was mit Leerheit bezeichnet wird⁷. Das ist Prajnâ-Samadhi⁸.

Und den nächsten Abschnitt habe ich dort überschrieben: Nichts ist wichtiger als loszulassen.

So habe ich in einer Art Parforce-Ritt wesentlichste Dinge zum Herz-Sutra schon gesagt. Aber ich habe bei weitem noch nicht mein Pulver verschossen. Im Gegenteil. Das ist alles quasi zum Aufwärmen. Es dient dazu, unsere Neugier auf Näheres zu wecken. Es soll unsere Entdeckerlust entfachen und den Mut hervorrufen, sich einem solchen in Wort, Diktion und Ausrichtung für die meisten eher fremd anmutenden Text zu nähern. Und es soll deutlich machen, dass meine Teishos keine Sutrengelehrtheit ausstrahlen sollen (die auch gar nicht vorhanden

⁵ Vgl. *Kosho Uchiyama*, *Deepest Practice, deepest Wisdom*, S. 24, 25.

⁶ Vgl. *Kosho Uchiyama*, *Deepest Practice, deepest Wisdom*, S. 28 und S. 21; *ders.*, in: *Opening the Hand of Thought*, S. 19.

⁷ Vgl. *Kosho Uchiyama*, *Deepest Practice, deepest Wisdom*, S. 27.

⁸ Vgl. *Hui-Neng*, a.a.O., Kapitel 29, S. 137.

ist), sondern dass es um Intensivierung unserer Praxis und unseres Seins und Handelns im Leben geht. Dafür mag auch der Hinweis von Bernard Glassman hilfreich sein, der einführend in seinem Buch „Das Herz der Vollendung“ schreibt:

Über viele Jahrhunderte haben Zen-Meisterinnen und Zen-Meister Methoden entwickelt, die Wirklichkeit zuerst getrennt von beiden Seiten zu betrachten, um sie dann in der Gleichheit beider Perspektiven zusammenzuführen.

...

Im Zen haben wir manchmal das Problem, dass wir zwar sitzen, aber nichts tun. Über die Jahre begegne ich immer wieder Zen-Schülerinnen und Zen-Schülern, die davon überzeugt sind, dass alles Handeln in der Welt nutzlos sei, solange sie nicht erleuchtet sind; ihrer Ansicht nach handeln sie ansonsten aus der Täuschung heraus. Ich habe immer wieder mit Nachdruck dafür plädiert, dass wir handeln müssen. Wir praktizieren nicht, um erleuchtet zu werden – weil wir erleuchtet sind, praktizieren wir. Ebenso handeln wir nicht in der Welt, um sie eins werden zu lassen – weil wir alle eins sind, handeln wir. Bodhisattvas geloben nicht, bis ans Ende aller Zeiten aktiv zu sein, um Resultate zu verwirklichen und Ziele zu erreichen, die außerhalb von ihnen liegen. Weil sie Prajñâpâramitâ oder Vollendete Weisheit sind, weil sie das Wissen verkörpern, dass alles, ohne Ausnahme, miteinander verbunden ist, bemühen sie sich, alle Wesen zu retten. Je klarer wir das erkennen, umso angemessener werden wir letztlich handeln. Uns bleibt gar keine andere Wahl.

...

Letzten Endes geht es einzig und allein darum, aus der Nicht-Getrenntheit heraus zu handeln und Zeugnis abzulegen.⁹

Das dürfte für heute – und ich erkuhne mich zu sagen, für unser gesamtes Leben – reichen.

KF

⁹ Bernard Glassman, Das Herz der Vollendung, Bielefeld 2003, S. 9-12.