

Teishos zum Herz-Sutra 4

gehalten am 4. August 2025

Das Herz-Sutra – der Text

I.

Der Edle Bodhisattva Avalokitesvara, im tiefen Strom der Einsicht, die [uns] an das andere Ufer bringt, schaute tief in die fünf Skandhas, und er sah, dass diese leer von einer Selbstnatur sind.¹

Avalokitesvara Bodhisattva, im Tun tiefer Prajnâpâramitâ erkannte die Leerheit aller fünf Elemente. Und war vom Schmerz befreit.²

Als Avalokitesvara sich tief übte in der Einsicht, die uns an das andere Ufer bringt, entdeckte er plötzlich, dass alle fünf Skandhas gleichermaßen leer sind. Und dies durchdringend überwand er alles Leiden.³

Mit diesen Worten beginnt der Text des Herz-Sutras. Ich habe hier die drei Übersetzungen, die ich für diese Teishos verwende, nacheinander aufgeführt. So werde ich das auch bei den nächsten Abschnitten des Sutra handhaben. Denn ich werde immer wieder auf die Unterschiede der einzelnen Übertragungen zurückkommen, und wir werden sehen, dass mal mehr die eine, dann mal mehr die andere Fassung zu überzeugen weiß.

Die erste Fassung ist die Sanskrit-Fassung, die zweite die von Bernard Glassman verwendete Fassung und die dritte die neue Übersetzung von Thich Nhat Hanh vom August 2014. Diese Reihenfolge halte ich auch im Folgenden ein. Zuweilen werde ich noch die Fassung von Robert Wydler Haduch einbeziehen.

¹ Eine wortgetreue Übersetzung der Sanskrit-Version des Herz-Sutras, vgl. in *Thich Nhat Hanh*, Der Weg zur Befreiung Das Herz-Sutra – Schlüssel zum Zen, S. 13 f und S. 140.

² Die von *Bernard Glassman* verwendete Fassung.

³ Die neue Übersetzung von *Thich Nhat Hanh* vom August 2014, vgl. in *Thich Nhat Hanh*, a.a.O., S. 23 ff.

Der Edle Bodhisattva Avalokitesvara ist es, dem in diesem Sutra in den später nachfolgenden Abschnitten das Wort gegeben wird. In dem ersten Abschnitt wird beschrieben, was ihm gelang, besser: widerfuhr: durchdringende Einsicht.

Wer ist dieser *Bodhisattva Avalokitesvara*? Er ist einer der vielen Bodhisattvas des Mahayana-Buddhismus. Bodhisattvas sind erwachte Menschen, denn *bodhi* heißt übersetzt „erleuchtet“ oder „erwacht“ und *sattva* ist eine „Person“ oder ein „Wesen“. Bodhisattvas sind also Menschen, „*die durch das tiefe Schauen in das Herz der Wirklichkeit größtmögliche Freiheit erlangt*“ haben, so drückt es Thich Nhat Hanh in schöner Anlehnung an das Sutra als Herz-Sutra aus.⁴ Das Entscheidende, was sie zu Bodhisattvas macht, ist aber nicht ihre Erleuchtungserfahrung. Eine solche kann auch jemand erleben, der praktiziert, um individuelle Befreiung zu erlangen – und dabei stehen bleibt (und dadurch, ohne es oft selbst zu merken, zurückfällt in eine überwunden geglaubte Ego-Ausrichtung).

*Bodhisattvas [hingegen] realisieren ebenfalls die wahre Natur des Lebens, doch erkennen sie, dass Realisation kein Endpunkt ist, sondern, im Gegenteil, der Beginn der Praxis. Bodhisattvas geloben, so lange nicht im Zustand der Einheit zu verweilen, bis jedes Wesen die gleiche Realisation erlangt hat.*⁵

Demgemäß heißen die vier Gelöbnisse, die wir immer wieder sprechen bzw. in den Sesshins auch rezitieren, auch die vier Bodhisattva-Gelöbnisse. Und was wir da bittend geloben, tun wir in dem Bewusstsein, dies nicht mit unserem gewöhnlichen Ich tun zu können, aber gleichzeitig auch in der Hoffnung, es dennoch realisieren zu können, wenn auch vielleicht nur in dem einen oder anderen Moment dieses unseres Lebens. Und wir alle können die Erfahrung machen und wahrscheinlich sogar auf solche Momente zurückschauen, in denen wir so da waren: als ein Bodhisattva.

*Wir alle sind manchmal Bodhisattvas und manchmal nicht.*⁶

⁴ Thich Nhat Hanh, a.a.O., S. 30.

⁵ Bernard Glassman, S. 30.

⁶ Thich Nhat Hanh, a.a.O.

Avalokitesvara ist der oder die Bodhisattva der Prajna-Weisheit und des Mitgefühls.⁷ Als in der buddhistischen Tradition verehrte Figur kann er/sie auch für uns eine entscheidende Ausrichtung für unsere Zen-Praxis geben in immer tieferem Gewahrsein, dass es bei alledem nur um eines geht, um ein einziges, ganzes großes Leben, in das wir nahtlos eingebunden bzw. eingefügt sind als ein wesentliches Element, in Interdependenz und Interaktion im Geben und Empfangen.

Und wenn dann für uns die Frage auftaucht: „Wie kann das denn sein?“, hilft uns das Sutra sofort weiter, indem es beschreibt, was dem oder der Bodhisattva Avalokitesvara geschah, als er/sie sich tief übte, im Tun tiefer Prajnâpâramitâ, nämlich die plötzliche Einsicht/Entdeckung/Erkenntnis der Leerheit aller fünf Skandhas oder Elemente.

Die fünf Skandhas sind Ansammlungen oder Anhäufungen (so die wörtliche Übersetzung von *skandha*) von Elementen, aus denen nach buddhistischer Philosophie ein menschliches Wesen besteht. Es sind dies im Einzelnen aufgezählt

- Form (unser Körper mit seinen biologischen Vorgängen und seiner materiellen äußeren Erscheinungen)
- Gefühle und Empfindungen
- Wahrnehmungen
- Geistige Formkräfte (Wollen, Willenstendenzen, Impulse und Reaktionen)
- Bewusstsein (umfasst den gesamten geistigen Bereich)

All diese Elemente soll man sich vorstellen wie fünf Flüsse, die uns unablässig durchströmen.⁸ Tut man dies, nämlich sich diese fünf Skandhas in ihren Erscheinungsweisen vorzustellen, geschieht, schauen wir sozusagen von oben auf dieses Sich-Vorstellen hinab, genau das, was laufend in unserer gewöhnlichen Wahrnehmung mit unserem Bewusstsein geschieht: wir betrachten dies alles als untereinander getrennt und von uns als den Beobachtern getrennt. Und noch etwas geschieht dabei und zieht sich durch unsere Selbst- und Weltwahrnehmung, oftmals

⁷ Andere Namen sind: Guanjin, Quan Am, Kannon oder Kanzeon.

⁸ *Thich Nhat Hanh*, a.a.O., S. 31.

nur subtil, ohne uns dessen bewusst zu sein, aber auch als eine Annahme im Sinne eines Glaubens, dass es da inmitten von uns, innerhalb dieser fünf sich im Fluss befindlichen Elemente auch etwas Festes, etwas Konstantes und Unveränderliches geben müsse⁹: Ein Ich, ein eigenständiges Selbst, eine Seele.¹⁰

Was aber hat es da nun mit der Erfahrung auf sich, die Avalokitesvara ereilte, der plötzlichen Entdeckung, dass alle fünf Skandhas gleichermaßen leer sind, mithin auch er, als den er sich gewöhnlich sah und so gesehen wurde und wird?

Leere oder *Leerheit* ist das was im Sanskrit *shunyata* genannt wird und im chinesischen Buddhismus mit *ku*, übersetzt wird,¹¹ dessen eine Bedeutung „Himmel“ ist, als Metapher für „Unermesslichkeit“ (die alles enthält).¹²

Damit habe ich schon vorgezeichnet, dass die übliche erste Assoziation bei dem Wort *Leere* oder *Leerheit* als Nichts im Sinne einer Nichtexistenz aller Dinge, hier nicht gemeint ist, wenn im Zen von *Leere* oder *Leerheit* die Rede ist.

Wenn wir ein Zimmer ausgeräumt und alles, was vorher an Gegenständen da drin war, fortgeschafft haben, sagen wir: „Das Zimmer ist leer.“ Aber Moment mal, da ist doch Luft drin. Wieso sagen wir, es ist leer? Weil, wenn wir von leer sprechen, diese Aussage immer in einem entsprechenden Kontext erfolgt und der Kontext unsere Aussage in unserem Beispiel so ergänzt: „Leer von Möbeln und anderen beweglichen Gegenständen“. Deshalb verweist Thich Nhat Hanh zu Recht darauf:

*Leer zu sein bedeutet immer, leer von etwas zu sein.*¹³

So verlagert sich die Frage nach dem Inhalt des Begriffs *Leere* oder *Leerheit* darauf, von was denn beispielsweise die fünf Skandhas leer sein sollen oder mit anderen Worten, was denn Avalokitesvara als den fünf Skandhas in Wirklichkeit nicht anhaftend oder nicht von ihnen beinhaltet oder sie nicht umfassend oder ihnen sonst wie nicht zukommend, in tiefer Meditation versunken, erkannt hat. Begriffen

⁹ Vgl. Thich Nhat Hanh, a.a.O., S. 32.

¹⁰ A.a.O., S. 33.

¹¹ Vgl. dazu auch Taisen Deshimaru, Hannya Shingyô, S. 51 f.

¹² Vgl. Bernard Glassman, S. 32.

¹³ Thich Nhat Hanh, a.a.O., S. 31.

hat im Wortsinne des lateinischen *comprehendere* (engl. to comprehend), *prehendere* = aufnehmen, ergreifen und *cum* = eins sein mit (auch: gemeinsam mit; zugleich mit). Etwas begreifen in diesem Sinne bedeutet also, dass wir dieses etwas ergreifen und mit ihm eins werden. Nur so können wir wirklich verstehen.¹⁴

Nachdem wir das abstrakt und uns einsichtig geklärt haben, müssen wir, wenn wir nicht in der Falle des nackten Nichts, also in einen spirituellen Nihilismus, geraten wollen, uns aber der Frage stellen, was das denn ist, was da nicht aufzufinden war und zur begreifenden Erfahrung von *shunyata/ku* bei Avalokitesvara führte.

Vorhin habe ich zu *shunyata* oder *ku* gesagt, dass sie als Metapher für „Unermesslichkeit“ verstanden werden kann, die alles enthält. Nun ist die Frage sonnenklar, nicht wahr? Wenn *shunyata* oder *ku* alles enthält, dann werden ja doch wohl auch die fünf Skandhas alles enthalten und deshalb auch wir unermesslich sein im Unermesslichen. Und wieso und wie überhaupt nur existieren? Ich sagte es eigentlich vorhin ja schon mit den Worten Interdependenz und Interaktion. Schauen wir uns das näher an.

Thich Nhat Hanh spricht hier von *interbeing* (Intersein).¹⁵ Er erläutert dies am Beispiel eines Blatts Papier. Dieses Blatt Papier ist die Summe einer unzähligen Vielzahl von Ursachen, Bedingungen, Wirkungen wie – punktuell nur herausgegriffen –, die Wolken, die Regen auf die Bäume haben hinabfallen lassen, der Sonnenschein, der Waldboden, aus dem die Bäume ihre Nahrung bezogen, den unzähligen Kleinstlebewesen in diesem, den Insekten, die die Baumblüten bestäuben, bis hin zu dem Holzfäller, dem Fahrer der Lastwagen, die die Bäume zur Papiermühle brachten und so weiter und so fort. Und dieses „und so weiter und so fort“ ist nicht etwa eine eindimensionale Geschichte, sondern eine unendlich strahlenförmige und sich an jedem Punkt wieder verzweigende Angelegenheit. In der buddhistischen Tradition wird hier das Bild von Indras Perlennetz benutzt, um es zu verdeutlichen.¹⁶ Alles ist eingewebt in ein Netz wechselseitiger Bedingtheit sämtlicher Phänomene, einer Interdependenz all dessen. An jeder Verknüpfung in die-

¹⁴ Thich Nhat Hanh, Mit dem Herzen verstehen, S. 29 f.

¹⁵ Vgl. beispielsweise in: Der Weg zur Befreiung, S. 27.

¹⁶ Dargestellt im Avatamsaka-Sutra/Kegon-Sutra, einem zentralen Text des Magayana-Buddhismus.

sem Netz befindet sich ein Edelstein. So sind alle Juwelen nicht nur miteinander vernetzt. Sie reflektieren sich auch wechselseitig in unendlichen Spiegelungen, in denen sie sich wiedergeben und wiedergegeben werden. Ein schönes Bild der Wirklichkeit, dessen Teile nicht nur das beispielhaft angeführte Blatt Papier, sondern gleichermaßen wir alle sind. Ohne all diese anderen „Dinge“ könnte es das nicht geben, könnte es uns nicht geben. Aber das ist es noch nicht allein, was unsere Existenz (und der des Blatts Papier) ausmacht. Wir müssen noch umfassender schauen. Im Avatamsaka-Sutra steht es so. Ich zitiere:

Die Buddhas erkennen mit ihrer Weisheit, dass der ganze Kosmos der Seienden ohne Ausnahme so wie das große „Netz im Indra-Palaste“ ist, so dass alle Seienden wie die Edelsteine an jedem Knoten des „Indra-Netzes“ untereinander unendlich und unerschöpflich ihre Bilder und die Bilder der Bilder u.s.f. in sich spiegeln.¹⁷

Jeder Gegenstand und jedes Lebewesen existiert nicht isoliert für sich, sondern ist mit allen anderen verbunden und ist, was ich hier noch einmal besonders herausheben will, selbst in jedem anderen Teil und jedes andere in ihm enthalten. Alles ist gegenseitig durchdrungen.¹⁸

Ku kann von daher gar nicht nur Leere bedeuten, es ist zugleich das Alpha und Omega, in allen Erscheinungen enthalten und alles enthaltend.¹⁹

¹⁷ Buch 28, Das Buch von der Wunderbarkeit des Buddha (zitiert nach Wikipedia).

¹⁸ Vgl. so auch *Thich Nhat Hanh*, Mit dem Herzen verstehen, S. 19 und *ders.* in: Der Weg zur Befreiung, S. 27.

¹⁹ *Taisen Deshimaru*, Hannya Shingyô Das Sutra der Höchsten Weisheit, Neuausgabe 2018, S. 52.