

## Teishos zum Herz-Sutra 11

gehalten am 4. Mai 2026

Der 4. Abschnitt des Sutra geht mit einer langen Kette von Verneinungen bzw. bei Thich Nhat Hanh mit der sich wiederholenden Feststellung weiter, dass alle Phänomene, das heißt die Sinne, ihre Objekte und das in den jeweiligen Sinnen tätige Bewusstsein, leer von einem getrennten Selbst sind, also keine eigenständige Selbstnatur besitzen. Im Einzelnen lauten die verschiedenen Fassungen so:

*Kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper oder Geist. Keine Form, keinen Klang, keinen Geruch, keinen Geschmack, keine Berührung, kein Phänomen. Kein Augen-Bereich ... bis zu keinem Bereich des Geist-Bewusstseins.*

*Kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, kein Körper, kein Geist; keine Farbe, kein Klang, kein Geruch, kein Geschmack, kein Berührbares, kein Geistesobjekt; kein Bereich des Sehens, kein Bereich des Denkens;*

*Die Achtzehn Bereiche der Phänomene, die da sind: die sechs Sinnesorgane, die sechs Sinnesobjekte und die sechs Bewusstseine, sind ebenso leer von einem getrennten Selbst.*

In der Fassung von Thich Nhat Hanh sehen wir quasi eine systematische Zusammenfassung der Einzelaufzählung in den anderen Fassungen. Er kommentiert dies zusammengefasst dahingehend:

*Keiner dieser Bereiche kann für sich allein existieren; auch hier ist Intersein: Jeder kann nur sein, wenn er mit den andern zutiefst verbunden und verwoben ist.<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Thich Nhat Hanh, Der Weg zur Befreiung, S. 84.

Als Beispiel bringt er folgendes:

*Wenn zwei Hände klatschen, entsteht ein Klang, und wenn die Augen mit einer Form in Berührung kommen, entsteht ein Anblick.<sup>2</sup>*

Das ist sozusagen die Perspektive des Raums (der Leerheit), die wir ergänzen können, dass auch viele andere Bedingungen notwendig sind, um beispielsweise von Hören oder Sehen zu sprechen. All dies – wie auch Berühren, Schmecken, Wissen, Denken, Fühlen – ist nur möglich, weil eine Reihe von Phänomenen zusammenkommen.<sup>3</sup>

In diesem Zusammenhang muss ich an ein Koan denken aus dem Mumonkan, „Nicht der Wind, nicht die Fahne“.<sup>4</sup> Der Fall lautet:

*Vom Wind flatterte eine Tempelfahne, und zwei Mönche stritten sich darüber. Der eine sagte: „Die Fahne bewegt sich.“ Der andere sagte: „Der Wind bewegt sich.“ Sie diskutierten hin und her, konnten aber die Wahrheit nicht finden. Der sechste Patriarch sagte: „Nicht der Wind bewegt sich. Nicht die Fahne bewegt sich. Euer Geist ist es, der sich bewegt.“ Die beiden Mönche waren von Ehrfurcht ergriffen.*

Mumon kommentiert ihn so:

*Der Wind bewegt sich nicht. Die Fahne bewegt sich nicht. Der Geist bewegt sich nicht. Wo seht ihr das Wesen des Patriarchen? Wer die Sache genau begreift, sieht, dass die Mönche Eisen kaufen wollten, Gold erhielten und dass der Patriarch mit seinen unduldsamen Worten schmählich versagt hat.*

Und sein Vers hat folgenden Wortlaut:

*Wind bewegt sich, Fahne bewegt sich, Geist bewegt sich.  
Alle haben es verfehlt.  
Sie wissen nur, ihren Mund zu öffnen,*

---

<sup>2</sup> A.a.O.

<sup>3</sup> Vgl. *Thich Nhat Hanh*, Der Weg zur Befreiung, S. 85.

<sup>4</sup> Mumonkan Nr. 29.

*ohne zu merken, dass ihre Worte es verfehlen.*

„Der Wind bewegt sich nicht. Die Fahne bewegt sich nicht. Der Geist bewegt sich nicht“, oder: „Wind bewegt sich, Fahne bewegt sich, Geist bewegt sich“? Was denn nun? Die Mönche stellen nicht die Frage nach Bewegung (oder Nicht-Bewegung) selbst. Sie sind fixiert auf die beiden (Sinnes-)Objekte, die sie mittels ihres Verstandes als Ursache für die (wiederum von ihren Sinnen wahrgenommene) Bewegung der flatternden (und vielleicht oder wohl knatternden) Fahne „festgemacht“ haben. Der sechste chinesische Patriarch, der berühmte Hui-Neng (jap. Eno), fügt im Vorbeigehen mit seiner Bemerkung noch etwas Drittes hinzu, den Geist der beiden Mönche, und zwar mittels seines Geistes. Alle sind beeindruckt. Nun haben sie den „Übeltäter“ erwischt und quasi „dingfest“ gemacht, ihren Geist. Und sie glauben nun wahrscheinlich, dass dies alles, was sie da vor Augen haben, fühlen und hören (Wind, Fahne), nicht Bewegung bzw. nicht in Bewegung ist??! Es soll ja ihr Geist sein, der sich bewegt. „He! He?“, das ruft quasi Mumon uns und jedem Koan-Schüler, jeder Koan-Schülerin zu. Und er ruft noch mehr: *„Alle haben es verfehlt.“* Und: *„Sie wissen nur, ihren Mund zu öffnen, ohne zu merken, dass ihre Worte es verfehlen.“* Aufgabe der SchülerInnen ist es daher, das selbstverständlich auch hier agierende Inter-Sein zu realisieren und dem Kern, dem *wato*, des Koans entsprechend zu präsentieren.

Und noch ein Koan drängt sich mir hier auf. Es ist Hekiganroku Nr. 46 (Kyôshô Regentropfen):

*Kyôshô fragte einen Mönch: „Was sind das für Klänge außerhalb des Tores?“  
Der Mönch antwortete: „Es ist das Geräusch von Regentropfen.“*

*Kyôshô sagte: „Die Lebewesen sind verrückt, täuschen sich selbst und laufen den äußeren Dingen hinterher.“*

Ich will nun hier nicht dieses Koan, welches ich hier auch nur ganz unvollständig zitiere,<sup>5</sup> im Einzelnen besprechen, sondern nur auf die Punkte hinweisen, die in

---

<sup>5</sup> Das vollständige Koan und das Teisho dazu kann in: Leuchtende Dunkelheit – dunkles Licht, S. 374 ff. nachgelesen werden.

unserem Zusammenhang mit dem Herz-Sutra und seinen Aussagen zu den achtzehn Bereichen der Phänomene von Belang sind.

Keiner der beiden Protagonisten sieht offenbar den Regen. Der Meister hört und fragt den Mönch danach, was das denn für ein Geräusch da draußen sei. Der Mönch antwortet wie jeder normale Mensch, nachdem er das Geräusch eingeordnet hat, dass es von den Regentropfen stammt, die offenbar auf das Dach der Halle trommeln o.ä., und benennt das Geräusch als das von Regentropfen eben. So what?

Was soll das als Koan? Und was soll das mit unserem Thema aus dem Herz-Sutra zu tun haben?

Nun, wir haben ja nun zur Genüge gesehen, dass sich das Herz-Sutra um die wahre, allumfassende Wirklichkeit durch persönliche Erfahrung, sprich: Realisierung der allen und jedem innewohnenden Leerheit, dreht. Einer der Phänomene zugleich innewohnenden Leerheit – nicht als eines gesonderten Etwas, sondern als einer vollkommenen Manifestation in vollständiger Identität, so dass mit Fug und Recht gesagt werden kann, dass alle Phänomene leer sind von einem getrennten Selbst, also keine eigenständige, unabhängige Selbstnatur haben.

In dem Koan nun geht es – unausgesprochen – auch genau darum, ob und inwieweit sich eine „Quelle“ von Tönen, Lauten, Geräuschen, ihrer Wahrnehmung, Kennzeichnung und für die Reaktionen auf sie in alldem finden lässt, was dieser Quelle „innewohnt und wie sie sich zu diesen ganzen Phänomenen verhält. Und dabei gilt es, die Falle zu vermeiden, die sich unweigerlich auftut, wenn wir mit unterscheidendem Geist an die Sache herangehen. Auf der Suche nach einem wahren inneren Frieden durch und im Einklang mit der Welt meinen wir, den Bereich des Gewöhnlichen verlassen und in einen Bereich des Besonderen, gar des Heiligen eintreten zu müssen, hin zu dieser „Quelle“. Meister Engo sagt es uns in seiner Einführung zum Koan allerdings ganz anders: Buddhaschaft sei (mit einem Schlag) erlangt in Überwindung des Gewöhnlichen, aber eben auch im Übersteigen des Heiligen. Also *alles muss weg!* Das heißt, alle Einordnungen,

begrifflichen Trennungen und noch darüber-hinausgehend jegliche Kategorien müssen da also (wirklich) losgelassen werden!

Üblicherweise schauen wir aber – wie der Mönch bei Kyôshô – auf alles aus unserem Ich-Blickwinkel, sei es auf die äußeren Dinge einschließlich der Ereignisse und Abläufe vor uns und um uns herum, sei es in der Verarbeitung all dessen in unserem Bewusstsein oder der Reflektion über das alles.

Das bedeutet erstens: Da ist ein Subjekt = Ich, und da sind Objekte, Objekte unserer äußeren Wahrnehmung oder der inneren Befassung mit ihnen. Objekte, die wir benennen.

Und dabei sind wir zweitens immer „zu spät“, das heißt, der Augenblick, auf den wir mit unserem Bewusstsein schauen und ihn benennen oder reflektieren, ist dann schon vorbei.

In Bezug auf die Wirklichkeit selbst sind wir so zweifach gehandicapt, durch Raum und Zeit.

Also ist es die Koan-Frage: Was *ist* das Geräusch da draußen wirklich? Und was hat das mit mir zu tun?

Es gibt da draußen Geräusche, aber die Geräusche und die Personen, die hören, hier: der Meister und sein Mönch, sind in Wirklichkeit nicht getrennt. Genauso ist es beispielsweise mit Gefühlen.<sup>6</sup>

*Nicht-Selbst bedeutet, dass es kein unveränderliches, beständiges Selbst außerhalb dieser Aktivität gibt. Sehen, Hören, Schmecken, Berühren und Wissen werden möglich, weil eine Reihe von Phänomenen zusammenkommen.<sup>7</sup>*

Objekte jeglicher Art und Form sog. materielle oder immaterielle als etwas zu sehen, was getrennt ist vom Subjekt, ist die Täuschung, von der Kyôshô spricht, und die es zu überwinden gilt.

---

<sup>6</sup> Thich Nhat Hanh, Der Weg zur Befreiung, S. 85.

<sup>7</sup> A.a.O.

Keinerlei Trennung, weder durch Raum noch durch Zeit, darum geht es auch in diesem schwierigen Abschnitt des Herz-Sutras. Schwierig, weil

*... die Dimension der Teilhabe am Unendlichen oder Ewigen ... außerhalb der gewöhnlichen Wege des Bewusstseins [liegt] ...*<sup>8</sup>

Taisen Deshimaru spricht hier vom *hishiryô*-Bewusstsein, „jenseits jeder Gedankenform“, dem unbegrenzten Bewusstsein jenseits von Raum und Zeit, welches in der richtigen Zazen-Haltung als höchste Einheit und Weisheit zu Tage treten könne wie bei Shakyamuni Buddha.<sup>9</sup>

Ich weiß, dass solche Ausführungen für uns schwer begreifliche Kost sind. Aber man kann sich auch nicht nur das aus dem Herz-Sutra heraussuchen, was man gut findet oder leichter begreiflich oder besser übereinstimmend mit den Anschauungen erachtet, die wir bereits haben.

Im Unbequemen, Herausfordernden, unser Ego-Bewusstsein Bedrohenden liegt, das sollten wir akzeptieren, oftmals der Quell verborgen, der unsere Blockaden lösen und neue Einsichten sprudeln lassen kann. Wenn wir uns so von dem Herz-Sutra ansprechen lassen, mit einer grundsätzlich vorhandenen Bereitschaft zur Offenheit, dann bin ich guten Mutes, mit meinem Teisho weitermachen zu können. Denn da ist noch etwas nachzutragen. Ich habe vorhin neben der Perspektive bzw. Kategorie Raum, der nicht nur endlich und in Subjekt/Objekt-Trennung begrenzt existiert, sondern in Wirklichkeit ein Raum der Leerheit ist, die Perspektive/Kategorie Zeit erwähnt und das Phänomen der Flüchtigkeit und ständigen Bewegung dessen was wir Zeit nennen: der Augenblick, auf den wir mit unserem Bewusstsein schauen und ihn benennen oder reflektieren, ist dann schon vorbei.

Aus dieser Perspektive betrachtet, ergibt sich die zweite, unsere bisherigen Aussagen bestätigende und zugleich ausweitende Erkenntnis, die Thich Nhat Hanh für den gesamten Bereich der sog. Phänomene wie folgt zusammenfasst

---

<sup>8</sup> Taisen Deshimaru, Hannya Shingyô, S. 121.

<sup>9</sup> A.a.O., S. 121, 129 f., 142.

*In den achtzehn Bereichen gibt es nichts Dauerhaftes ... Nichts ist starr, festgelegt, nichts ist statisch; alles ist organischer Natur.<sup>10</sup>*

Damit ist grundlegend auch diese gewöhnliche Vorstellung in Frage gestellt und gar widerlegt, in der wir beispielsweise sagen, *ich habe gute Augen* oder *ich besitze ein gutes Gehör* oder *verfüge über ein klares Bewusstsein* o. ä. All diese Verben drücken etwas aus, was auch ohne die Adjektive, die ich den hier genannten Sinnen beigefügt habe, der buddhistischen Sicht widerspricht.

*Wir könnten diese Faktoren als Dinge betrachten, die wir besitzen – Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist und so weiter. Im Allgemeinen neigen wir dazu, das Selbst [Ich] durch das zu definieren, was wir zu besitzen glauben. In Wirklichkeit besitzen wir jedoch nichts!*

...

*Die Vorstellung von Beständigkeit, die Idee von der Existenz einer Person, die wir „Ich“ nennen, ist eine verzerrte Sicht.<sup>11</sup>*

Damit habe ich noch einen „Hammer“ zum Abschluss hinzugefügt. Ich bitte um „Nachsicht“, aber die Aspekte Inter-Sein und fehlende Dauerhaftigkeit und Beständigkeit sind nun einmal die wesentlichen „Pfeiler“ der buddhistischen Weltsicht und der im Zen über Jahrhunderte hinweg weiter gegebenen Realisierungen der Lebens-Wirklichkeit. Und vergessen wir nicht, dass es nicht um das bloße Loslassen (hier. von Vorstellungen usw.) geht, sondern immer zugleich auch um ein sog. Erwachen zu einer neuen Lebenserfahrung im Sinne einer „Lebendigkeits-Erfahrung“.

---

<sup>10</sup> A.a.O.

<sup>11</sup> Bernard Glassman, S. 59 f.