

## Teishos zum Herz-Sutra 13

gehalten 6. Juli. 2026

In der uns schon gewohnten Weise wendet sich nun der Text des Sutra dem Leiden zu, einem grundlegenden Thema. Denn eine der fundamentalen Erkenntnisse von Shakyamuni Buddha bündelt sich in diesen von ihm verkündeten Vier Edlen Wahrheiten der buddhistischen Lehre:

-Das Leben ist Leiden (*dukkha*) oder (in meiner Fassung): Das Leben beinhaltet Leiden.<sup>1</sup>

-Die Ursachen dafür sind die sog. Geistesgifte wie Gier, Neid, Hass, Verblendung/Unwissenheit.

-Eine Beendigung des Leidens ist möglich.

-Es gibt einen Weg, das Leiden zu überwinden, nämlich auf dem sog. Achtfachen Pfad.

Diese vier Elemente: Leiden als Tatsache, die Erkenntnis und Benennung der Ursachen dafür, die Möglichkeit einer Beendigung und ein (Handlungs-)Weg hierfür werden im Herz-Sutra nun allesamt verneint. In der Leerheit gebe es sie allesamt nicht, all diese Elemente seien leer von einem getrennten Selbst. Wörtlich in den jeweiligen Fassungen:

*Kein Leiden, kein Entstehen, kein Vergehen, keinen Weg.*

*Kein Leiden, keine Ursache und kein Ende des Leidens, kein Pfad*

*Leiden, die Ursachen des Leidens, das Ende des Leidens, der Pfad ... sind ebenso leer von einem getrennten Selbst.*

„Kein Leiden“. Das triggert uns total!

---

<sup>1</sup> Dazu vgl. näher in: Leuchtende Dunkelheit, S. 203.

Ein Trigger ist ein Auslöser. Was löst dieser Satz, „kein Leiden“, in uns aus? Gehen wir es von unseren Empfindungen, den Emotionen, den Gefühlen aus an, können wir mit Fug und Recht sagen, dass wir sehnsüchtig bittend sagen, ja, bitte, mach das Leiden weg, nimm mir, uns, der Menschheit die Last all der Leiden ab, mit denen wir Zeit unseres Lebens schmerzlich konfrontiert werden. Und zugleich spüren wir diese Last weiter auf uns und der Menschheit liegen. Wir spüren unser Unverständnis. Unser Nichteinverstandensein mit der Tatsache, dass es Leiden und vor allem da hineinspielend diese vielen und oftmals unerträglichen Ungerechtigkeiten gibt, worüber schon in der Bibel geklagt wurde. Und wir merken, und wer ganz aufmerksam zuhörte, konnte es in meiner Wortwahl, in meinem Ausdruck erkennen, „bitte mach das Leiden weg“, dass wir in diesem „Problemfeld“ ganz „automatisch“ uns an eine Instanz ganz persönlich wenden, die wir um Hilfe bitten und manchmal anflehen und der wir unser Leid mit dem Leiden und der Ungerechtigkeit im Leben der Menschen und, wir sollten auch hier den Blick weiten, aller Lebewesen klagen. So ähnlich, wie ich als Junge manchmal betete, Lieber Gott, mach, dass die Arbeit nicht fünf ist.

Kein Leiden, das ist doch unser allertiefster Wunsch. Daher klingt dieser Satz auch wie eine Verheißung. Und anders als bei Alter und Tod, wovon das Sutra im Satz bzw. Halbsatz zuvor handelte, den Phänomenen, von denen wir mit Sicherheit wissen, dass wir ihnen nicht entrinnen können und daher auch akzeptieren können, dass sich ihre Verneinung (im Sutra) auf etwas anderes beziehen muss bzw. anders als eine phänomenal greifbare Tatsache sein muss, wollen wir, wünschen wir mit ganzem Herzen, dass es wahr sein möge für uns: kein Leiden (mehr). Es scheint uns machbar. Denn die Menschheit arbeitet auf vielen Ebenen daran, Leiden auszumerzen oder mindestens zu verringern oder wenigstens abzumildern. Und wenn ich jetzt an meinen Zahnarzt denke und daran, wie schmerzfrei heute behandelt werden kann, so ist dies allerdings eine gewisse Irreführung. Denn Leid, Leiden umfasst weit mehr und geht viel tiefer in unser Menschsein, als körperliche (oder psychische) Schmerzen es tun.

Und so wurde (und wird?) diese Zeile des Herz-Sutra oftmals verstanden, als ob es

*einen Ort gäbe, an dem es absolut kein Leiden gibt, einen Ort des vollkommenen und ungetrübten Glücks.<sup>2</sup>*

So wie im traditionellen christlichen Glauben auf ein Paradies (bzw. den Himmel) gehofft wird, sehnsüchtig auf einen künftig verheißenen Ort im Jenseits geschaut wird, an dem das menschliche Leiden aufhört und alle Tränen getrocknet werden. Ein Ort der Erlösung.

Warum springen wir darauf an? Man könnte sagen, weil wir das Glück suchen für uns. Wir suchen einen Weg zum Glück! Thich Nhat Hanh überschreibt indes seinen Kommentar zu dieser Zeile des Sutra (zu Recht) anders, nämlich:

*Der Weg des Glücks.*

Denn wie er ebenfalls zutreffend dazu ausführt, offenbart die Idee eines zum Glück führenden Weges eine dualistische Denkweise. Wenn wir einer solchen Idee folgen und/oder mit einer derartigen ausdrücklichen oder unterschweligen Übungshaltung praktizieren, werden wir uns nur im Kreis bewegen und von einer Täuschung zur nächsten wanken und enttäuscht werden, solange bis wir diese und die Idee eines zu erlangenden Glücks über Bord kippen und jetzt die Luft spüren, die wir atmen, das Licht genießen, das Auf und Ab der Wellen und des Nachts die Hülle der Dunkelheit uns wie einen Mantel umlegen lassen und das Staunen zu den Sternenlichtern über uns sich ausdehnen lassen – und ganz einfach Dankbarkeit *sind*.

So ist es mit dem Pfad, der bereits das Glück ist. Denn da realisiert sich unmittelbar – hier und jetzt – buddhistisch gesprochen

*Nirvana, das Aufhören, Erlöschen (nirodha). Dieser Sichtweise zufolge ist der Weg das Aufhören, das Erlöschen des Leidens, der Weg des Glücks ist das Glück. Die Dritte und die Vierte Edle Wahrheit können also nicht getrennt*

---

<sup>2</sup> Thich Nhat Hanh, Der Weg zur Befreiung, S. 97.

*voneinander verstanden werden; sie sind eins. In gleicher Weise ist der Weg des Leidens das Leiden; die Erste und die Zweite Edle Wahrheit sind ebenfalls keine getrennten Realitäten.*

*Bei weiterer Betrachtung sehen wir, dass Glück und Leid, um Wirklichkeit zu werden, voneinander abhängen. Glück ist ohne Leiden nicht möglich. Nur vor dem Hintergrund des Leidens kann man Glück erkennen. Sind sie nie hungrig gewesen, wissen Sie nicht, wie schön es ist, etwas zu essen zu haben. Haben Sie keinen Krieg erlebt, wissen Sie nicht, wie kostbar Frieden ist. Gut und schlecht, Leid und Glück, Unwohlsein und Wohlbefinden sind keine getrennten Dinge. Jedes bedarf der anderen, um sich zu manifestieren. Auch für die Vier Edlen Wahrheiten gilt das Intersein, sie sind miteinander verbunden, sie durchdringen und bedingen einander.<sup>3</sup>*

Wir sollten also klar sehen und nicht aufgrund der traditionellen Sutra-Fassung dem Missverständnis anheimfallen, dass das Leiden als nicht existent erklärt würde.

*Es ist nicht so, dass Leiden nicht existieren würde, sondern dass Leiden nicht an sich, also nicht für sich allein und aus sich selbst heraus existiert. ... Solange es Menschen und einen menschlichen Geist gibt, werden sich beides, Glück und Leid, weiterhin immer wieder manifestieren.<sup>4</sup>*

Was das Herz-Sutra mit seinen radikalen Verneinungen sozusagen beiseiteschieben will, wie nicht ins Bild passende Theaterkulissen, sind unsere Vorstellungen, die wir uns vom Leben und der Welt machen und mit denen wir diese „einteilen“, anstatt das Leben auf eine radikale Weise mit all seinen Spielarten und Facetten zu bejahen.<sup>5</sup> Dieses Bejahen ist aber „nur“ vollständige Präsenz und vollkommenes, barmherziges Gewahrsein dessen, was ist und wie es ist, dieses Leben in uns und um uns herum. Es heißt nicht, dass wir reflektionslos zu allem und jeden Ja sagen. Es heißt nicht, dass wir nicht im Rahmen unsere

---

<sup>3</sup> Thich Nhat Hanh, Der Weg zur Befreiung, S. 99.

<sup>4</sup> A.a.O., S. 97.

<sup>5</sup> Vgl. auch dazu Bernard Glassman, S. 70 und 72.

Möglichkeiten und in den sich uns darstellenden Situationen zur Stelle sind, wenn es gilt, auch Nein zu sagen und entsprechend zu handeln.

Schärfen wir unsere Aufmerksamkeit dafür, wann wir an und in uns sowie bei anderen selbstbezogenes, egozentriertes Leiden erleben und wann, wo und wie selbstloses Leiden.

*Immer dann, wenn das Ich, das Selbst, sich ausdrückt, verschließen wir uns; immer dann, wenn das Ich schweigt, öffnen wir uns.*

...

*Selbstloses Leiden ist ein Ausdruck der Prajna-Weisheit und genau das, was wir als Mitgefühl bezeichnen.<sup>6</sup>*

Erkunden wir die Möglichkeiten, uns des Leidens der Welt anzunehmen,<sup>7</sup> in der Meditation, dem Gebet und im Tun.

*Ein Mönch fragte Tōzan: „Wenn Kälte und Hitze kommen, wie kann man ihnen ausweichen?“*

*Tōzan antwortete: „Warum gehst du nicht an den Ort, wo es weder Kälte noch Hitze gibt?“*

*Der Mönch sagte: „Was ist das für ein Ort, wo es weder Kälte noch Hitze gibt?“*

*Tōzan entgegnete: „Wenn es kalt ist, lass dich in der Kälte töten! Wenn es heiß ist, lass dich in der Hitze töten!“<sup>8</sup>*

Der Mönch siedelt seine Frage ganz im Gegenständlichen der phänomenalen Welt an; er spricht von Kälte und Hitze, der die damaligen Menschen vermutlich viel mehr ausgesetzt waren, namentlich die Mönche, als wir heutzutage, die wir über Heizungen und Klimaanlage verfügen. Aber Tōzan jedenfalls – ob auch der Mönch, da bin ich mir nicht sicher – bezieht die Frage auf die vielfachen Leiden und Nöte der Lebewesen (wie beispielsweise Hunger, Armut, Krankheit, Tod, Angst

---

<sup>6</sup> A.a.O.

<sup>7</sup> Vgl. a.a.O., S. 68.

<sup>8</sup> Hekiganroku Nr. 43. Bei Yamada Kōun lautet dieser Satz von Tōzan so: „Wenn es kalt ist, töte dich mit der Kälte! Wenn es heiß ist, töte dich mit der Hitze!“; bei Katsuki Sekida: „When cold, let it be so cold that it kills you; when hot, let it be so hot that it kills you.“ Und bei Thomas Cleary & J.C. Cleary: “When it’s cold, the cold kills you; when it’s hot, the heat kills you.”

vor dem Sterben und die vielen leidvollen Enttäuschungen).<sup>9</sup> Wie kann man diesen existentiellen Leiden entrinnen? Das ist die Koan-Frage.

Indem Tōzan fragt, warum der Mönch nicht an den Ort gehe, wo es weder Kälte noch Hitze gebe, repliziert er in einer Weise, die den Mönch tiefer in das rein-zieht, was bei diesem schon bei und in seiner Frage mitschwang, nämlich die Vorstellung und Hoffnung auf etwas, was uns aus dieser leidvollen Wirklichkeit heraushilft, auf etwas, was Religionen dem gläubigen Menschen in Aussicht stellen als Trost und Verheißung, allerdings in verkürzender Weise oftmals lediglich als jenseits dieser Welt liegend angesehen: Nirvana, Reines Land, Paradies.

Immer wollen wir irgendwo hin. Immer wieder suchen wir Lösungen in Vermeidungsstrategien. Immer wieder fixieren wir uns auf vermeintlich sichere Lösungen, mit denen wir uns (im Wortsinn) lösen wollen von alledem, was aber unsere Lebens-Wirklichkeit in jedem einzelnen Moment ausmacht, besser gesagt: *ist*.

Aus dem *Sein* können wir uns nicht ausklinken! Kapiere wir das endlich. Nein: unendlich!

Wir können somit auch dem Leid nicht entkommen. Es ist Teil des Lebens. Wie soll es Shakyamuni Buddha laut diesem buddhistischen Text, dem Samyutta Nikāya (56,11), gesagt haben?

*Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit über das Leid: Geburt ist Leid, Alter ist Leid, Krankheit ist Leid, Tod ist Leid; Vereinigung mit Unliebem ist Leid; Trennung von Liebem ist Leid; nicht erlangen, was man begehrt, ist Leid; kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens sind Leid.*<sup>10</sup>

Die richtige Frage ist also nicht, wie man das Leid in all seinen verschiedenen Erscheinungsformen vermeiden kann, sondern diese: Wie kann man dem Leiden daran entkommen?

Wie kann man dem Leiden an entkommen?

---

<sup>9</sup> Vgl. Yamada Kōun, Hekiganroku, Band 1, S. 462.

<sup>10</sup> Zitiert nach Perry Schmidt-Leukel, in: Das himmlische Geflecht, Gütersloh 2022, S. 90.

In der Mitte des Leids gibt es den Ort, an dem man dem Leiden entkommen kann.<sup>11</sup> So können wir es den Worten von Tôzan entnehmen.

Wie dort hingelangen? Durch ein sich ergebendes, vertrauensvolles radikales Loslassen in uneingeschränkter Akzeptanz des Faktums dieses Moments, hier und jetzt! Auf dieses „*Just this is it!*“, dieses: „*Gerade dies ist es*“ des Tôzan quasi als einen Ort der Zufluchtnahme in Bedrängnis.

Auch mir hilft es häufig, dies genau zu vollziehen. Aber geben wir auch hier genau Acht,

*dass auch dieser Moment nicht wirklich existiert, auch er ist bloß eine Vorstellung.*

*Auch mein Konzept des gegenwärtigen Momentes begrenzt mich, solange ich an ihm festhalte.*

...

*Wichtig ist zu erkennen, dass die Vorstellung des gegenwärtigen Moments nicht dieser Moment ist, sie ist nur eine Vorstellung. Gleichzeitig kann diese Vorstellung aber auch sehr nützlich sein. ... lassen Sie sich nicht von den Vorstellungen benutzen. Wir werden von ihnen benutzt, sobald wir sie ergreifen und festhalten wollen.<sup>12</sup>*

Und da haben wir es wieder, worauf es immer wieder hinausläuft in unserer Praxis der Verwirklichung von Nicht-Wissen als „*Herz unserer Sitzpraxis*“<sup>13</sup>:

-Loslassen.

-Die Lebenswirklichkeit „gewähren“ lassen.

-Sein im Sein zu sein!

Welch eine zweifache ineinander geschachtelte „Trinität“! Seht ihr sie? Lasst sie zum Zuge kommen.

---

<sup>11</sup> Vgl. Yamada Kôun, a.a.O., S. 463.

<sup>12</sup> Bernard Glassman, S. 73 f.

<sup>13</sup> A.a.O., S. 75.