

Teishos zum Herz-Sutra 15

gehalten am 7. September 2026

Das Herz-Sutra setzt sich so fort und lenkt nun den Blick auf die sog. Bodhisattvas als diejenigen, die all das realisieren, wovon bereits im ersten Teil des Sutra die Rede war. Hier die einzelnen Übertragungen in der gewohnten Reihenfolge:

Daher Sâriputra, weil ein Bodhisattva, in der Einsicht ruhend, die [uns] an das andere Ufer bringt, nichts zu erlangen hat, verweilt er ohne Hindernisse im Geiste.

Kein Gewinn – So leben Bodhisattvas Prajnâpâramitâ. Ohne Hindernis im Geist.

Bodhisattvas, die sich üben in der Einsicht, die uns an das andere Ufer bringt, sehen keine Hindernisse mehr in ihrem Geist.

In dieser Passage geht es, wie gesagt, um Bodhisattvas. Also möchte ich noch einmal etwas zu diesen Menschen sagen. Ich habe vor einiger Zeit in dieser Teisho-Reihe schon folgendes ausgeführt:

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.¹ 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, zurückfallen kann in eine überwunden geglaubte Ego-Ausrichtung).

¹ Thich Nhat Hanh, a.a.O., S. 30.

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.²

Taisen Deshimaru verweist auf die Brückenfunktion, die Bodhisattvas im Mahayana-Buddhismus zukommt. Er beschreibt es so:

Bodaisatta (oder Bodhisattva) ist ein Grundbegriff des Mahayana, denn er umfasst die beiden Ebenen des Relativen und des Absoluten. Er ist die Brücke, die beide verbindet. Der Bodhisattva ist somit jemand, der Satori erlangt hat, sich jedoch den Unbilden der Welt aussetzt, um sie zu retten.

Bodai ist die Dimension des Absoluten, bedeutet Zazen praktizieren, eins sein mit kû.

Satta ist die Dimension des Relativen: in das soziale Leben eintauchen, mit allen Wesen zusammenwirken, um sie zu verstehen, ihnen zu helfen und sie auf den rechten Weg zu führen.³

Das, was sich in der Idealperson eines Bodhisattvas personalisiert, ist zugleich die Grundlage jeglicher Zen-Unterrichtung und Zen-Praxis. Diese „Erziehung“ läuft diametral der üblichen Erziehung und der darauf beruhenden gewöhnlichen Lebens- und Daseinsweise zuwider. Es ist daher enorm wichtig, dass wir uns immer wieder in Erinnerung rufen, was diesen Zen-Weg auszeichnet, will man ihn ernsthaft gehen. Das ruft Taisen Deshimaru uns hier ins Gedächtnis wie folgt:

Die meisten Menschen rechnen und rechnen – mehr, weniger, Gewinn, Verlust ...Die Erziehung des Zen-Meisters jedoch basiert ganz und gar auf mushotoku.⁴ Er lehrt zu geben (fuse) und dies ohne Wunsch nach Gegenleistung. Ob es sich um eine mühsame Arbeit oder materielle Güter handelt, die rechte Haltung

² Bernard Glassman, S. 30.

³ Taisen Deshimaru, S. 190 f.

⁴ Anmerkung: *mushotoku* heißt den Geist der Anhaftung vernichten, keiner Sache anhängen, nichts erwarten, nichts verfolgen, nichts für sich wollen. Vgl. dazu Taisen Deshimaru, S. 167.

*ist stets, mushotoku zu sein: Man muss vergessen, wem man gibt, wer gibt und was man gibt, ohne jedes Ziel. Das ist das wahre mushotoku-fuse. Die meisten Leute berechnen die Wirkung ihrer Handlungen, erwarten eine Gegenleistung, eine Anerkennung, gleich ob sie geben, zu etwas einladen oder jemandem einen Dienst erweisen.*⁵

So sieht der Weg zur Prajnâpâramitâ-Weisheit aus, zur Einsicht, die an das andere Ufer führt: rechte Aufmerksamkeit im mushotoku-Geist. So erreicht der Geist die höchste Freiheit.⁶

Aber wir alle wissen, dass es da zahlreiche Hindernisse gibt – im Leben und in der Übung des Zazen. Sie mögen verschieden aussehen, ähneln im jeweiligen Kern sich aber sehr; meistens sind sie letztlich sogar identisch.

Ich möchte vier Arten von ihnen hier anreißen; sie sind wahrscheinlich nicht abschließend. Ihr könnt ja selbst sehr genau schauen, wie die Hindernisse in eurem Geist beschaffen sind, und vor allem überhaupt erst mal genau erkunden, was denn überhaupt ein Hindernis bildet. Denn das ist manchmal auf den ersten Blick hin noch gar nicht klar.

Eine erste Gruppe von Hindernissen können wir markieren als das Hindernis, seiner Person Wichtigkeit beizumessen. Hier tut sich dann eine Kluft auf zu dem mushotoku-Geist, nichts für sich zu wollen. Messe ich mir als Person Wichtigkeit zu, folgt daraus Abwehr gegen alles, was diese von mir mir verliehene Wichtigkeit bedrohen, sie schmälern oder gar negieren könnte. Dann kämpft das Ego seinen einsamen Kampf um den Erhalt all der Annahmen unseres Ich-Bewusstseins in Bezug auf uns. Da ist von Freiheit wenig zu spüren, sondern vielmehr Druck, Zwang, Angst und Kampf eben. Aus einer solchen Haltung erwachsen mannigfache Schwierigkeiten und Leid für uns (und oftmals auch für andere).⁷

Die Hindernisse einer zweiten Gruppe wurzeln ebenfalls in dem gewöhnlichen Ego-Bewusstsein, hier in der Ausformung der Vorstellung eines Mangels und/oder

⁵ Taisen Deshimaru, S. 190.

⁶ Taisen Deshimaru, S. 191.

⁷ Vgl. Taisen Deshimaru, S. 192.

in der Angst, etwas zu verlieren, und/oder etwas nicht zu erhalten. Solche leidverursachenden Bewusstseinsformen (teilweise im Unbewussten abgelagert), die uns vom wahren Leben abtrennen, beruhen auf Ignoranz (jap. gachi); man nennt es auch laut Kodo Sawaki die Dunkelheit oder die Irre.⁸

*Unwissenheit ... hüllt uns in absolute Dunkelheit und lässt uns aufgrund unserer egozentrischen Vorstellungen nicht erkennen, was das Leben ist. Der Unwissenheit entspringt die Vorstellung, dass uns grundsätzlich etwas mangelt. So entsteht Gier, und dieses Gefühl des Mangels erzeugt wiederum Hass.*⁹

In einer solchen Dunkelheit oder in einem solchen Irrtum verkennen wir die grundlegende Lebensstatsache, die wir erkennen können, wenn wir nur unseren Ego-Horizont bis zum universalen Horizont erweitern würden, dass es nichts zu verlieren und nichts zu gewinnen gibt und dass wir also ablassen können davon, etwas zu erlangen und etwas behalten zu wollen. Ziemlich „brutal“ sagt Taisen Deshimaru dazu dies:

*Der Mensch wird geboren und geht auf den Tod zu, unabwendbar. Was könnte man versuchen zurückzubehalten?*¹⁰

Thich Nhat Hanh benennt zwei Arten von Hindernissen, von denen man im Buddhismus spreche: das Hindernis des Wissens und das Hindernis der Bedrängnis.¹¹ Beide seien miteinander verbunden.¹² Schauen wir uns zunächst das Hindernis des Wissens an. Klingt ja spannend, nachdem ich vorhin die Ignoranz als einen leidverursachenden Faktor ausgemacht habe. Nun soll es Wissen sein, welches sich uns auf unserem Weg entgegenstellt?

Schauen wir erst einmal, was es mit diesem Hindernis des Wissens auf sich hat. Thich Nhat Hanh führt dazu aus:

⁸ Vgl. in: Ein Nicht-Buddhist fragt Buddha, S. 19.

⁹ Bernard Glassman, S. 82.

¹⁰ Taisen Deshimaru, S. 192.

¹¹ Thich Nhat Hanh, Der Weg zur Befreiung, S. 106.

¹² A.a.O., S. 108.

*Unser Wissen wird als Hindernis betrachtet, weil wir lernen müssen, das, was wir bereits wissen, immer wieder loszulassen, wenn wir auf unserer Suche nach der Wahrheit vorankommen wollen. Wenn wir glauben, unser gegenwärtiges Wissen wäre die absolute Wahrheit, dann verlieren wir unsere Offenheit und sind nicht mehr in der Lage, mit einer tieferen Wahrheit in Kontakt zu kommen.*¹³

Ich sehe hier eine Parallele zu dem, was wir im Zen als den Großen Zweifel bezeichnen, der neben dem Großen Glauben oder Wurzelglauben und dem Großen Entschluss oder der Großen Entschlossenheit als eine wesentliche Voraussetzung für den Weg der Erleuchtung angesehen wird. Er fordert uns ab, immer wieder loszulassen und zu erkennen, dass alles bisher für richtig Gehaltene oder als wahr Erfahrene nur vorläufig gilt und nicht festgehalten werden darf. Weiter Thich Nhat Hanh:

Wissen immer wieder loszulassen hat im Buddhismus eine große Bedeutung. Wissen ist das erste Hindernis im Geist, das Meditierende beseitigen sollten. Wir sollten uns einer Sache nie zu sicher sein.

*Wissen bringt Begriffe und noch mehr Begriffe und Vorstellungen mit sich, und es ist schwierig, sie wieder loszulassen. Wenn wir sorgsam damit umgehen, können wir neue Begriffe wie Abhängiges Entstehen oder Intersein nutzen, um uns von alten Vorstellungen wie Geburt und Tod, Sein und Nicht-Sein zu befreien. Aber sobald wir uns von diesen Vorstellungen befreit haben, müssen wir auch die Vorstellung von Intersein und Abhängigem Entstehen wieder loslassen. ... Kein Begriff, keine Vorstellung kann als Grundlage für wahre Einsicht verwendet werden, nicht einmal die Begriffe Nirvana, Befreiung oder Erleuchtung. Deshalb kann Wissen ein Hindernis sein, und wir sollten uns daran erinnern, dass die Wahrheit nur im Leben selbst gefunden werden kann und nicht in der Anhäufung von Wissen und Begriffen.*¹⁴

Dazu ergänzend Bernard Glassman:

¹³ A.a.O., S. 106.

¹⁴ A.a.O., S. 107 f.

*[Es] geht ... nicht darum, sich von unserem Wissen zu trennen, sondern von der Vorstellung, dass Wissen Wirklichkeit sei.*¹⁵

Ich denke, wir können nun den Zusammenhang zwischen dem Hindernis der Unwissenheit/Ignoranz und dem Hindernis des Wissens erkennen. Sie sind nur aus unterschiedlichen Perspektiven begrifflich artikuliert. Halte ich etwas für die Wahrheit und halte darin verfangen an ihr fest, ist dies eine Ausformung von Unwissenheit/Ignoranz! Denn ich muss loslassen. Ohne dem trete ich auf der Stelle. Und noch mehr: Ich muss das Loslassen loslassen!

Loslassen ist allerdings etwas, was wir nicht tun können. Ihr werdet, denke ich, alle bereits diese Erfahrung gemacht haben.

*Loslassen geschieht, indem wir die Trennung zwischen uns und der Sache, die wir loslassen wollen, aufgeben. Wir werden diese Sache.*¹⁶

Wir geben jegliches Wollen auf, auch das, loslassen zu wollen. Wie?

*Die Einsicht, die uns an das andere Ufer bringt, ist die Art von Einsicht, die uns hilft, all diese Knoten zu lösen und unsere Leiden zu durchschneiden. Zum anderen Ufer gehen bedeutet ans Ufer der Befreiung gelangen. Im Buddhismus sprechen wir von Befreiung oder Erlösung durch Einsicht, nicht durch Gnade. Aber Einsicht ist auch eine Art von Gnade, denn Einsicht macht uns frei.*¹⁷

Wie ich es schon in einem Teisho zum 1. Ochsenbild gesagt habe,¹⁸ ist es ein Gnadengeschehen im Sinne eines Geschenks, wenn ein Mensch zu einer grundlegenden Einsicht gelangt, dort in seine (bisherige) Entfremdung, hier in die wahre Natur der Lebens-Wirklichkeit.

Eine solchermaßen geschenkte Einsicht macht frei, sie erlöst uns (wieder ein christlich geprägter Begriff, der oft, allzu oft allerdings lediglich im Sinne einer

¹⁵ Bernard Glassman, S. 97.

¹⁶ Bernard Glassman, S. 90.

¹⁷ Thich Nhat Hanh, Der Weg zur Befreiung, S. 110.

¹⁸ In: Ochse und Hirte, Die zehn Ochsenbilder des ZEN, S. 39 f. unter Hinweis auch auf Addison Hodges Hart: The Ox-Herder and the Good Shepherd – Finding Christ on the Buddha's Path, 2013, S. 49.

jenseitigen Lösung aufgefasst wird und nicht zu sehr im Sinne einer diesseitigen Befreiung).

Und das betrifft auch die vierte Gruppe von Hindernissen (bzw. bei Thich Nhat Hanh die zweite), nämlich die Gruppe der Bedrängnisse:

*... unsere Leiden, Geisteszustände wie Verwirrung, Hass, Angst, Begierde, Rachegelüste und so weiter ... Sie sind wie der Staub, der einen Spiegel bedeckt und es unmöglich macht, dass er die Wirklichkeit getreu reflektiert. Wenn unser Geist durch Sorgen, Leiden, Verwirrung, Ärger oder starre, enge Ansichten belastet ist, dann ist es schwer für uns, Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht zu üben und tief in uns und in die Wirklichkeit zu schauen. Unser Geist muss frei sein von bestimmten Ansichten, Vorurteilen und Bedrängnissen, wenn wir klarsehen wollen.*¹⁹

¹⁹ Thich Nhat Hanh, S. 108.