

Teishos zum Herz-Sutra Nr. 16

Gehalten am 5. Oktober 2026

Weil es keine Hindernisse im Geiste gibt, verweilt er ohne Furcht, die falschen Wahrnehmungen hat er überwunden, und gelangt so zu vollkommenem Nirvâna. In den drei Zeiten erwachen alle Buddhas, in der Einsicht ruhend, die [uns] an das andere Ufer bringt, vollständig zur höchsten vollkommenen Erleuchtung.

Ohne Hindernis, und daher ohne Furcht. Jenseits aller Täuschung ist bereits Nirvana.

Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft leben Prajnâpâramitâ und verwirklichen höchste, vollkommenen Erleuchtung.

Ohne Hindernisse in ihrem Geist überwinden sie alle Angst, vernichten alle falschen Wahrnehmungen und verwirklichen vollkommenes Nirvana.

Indem alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sich üben in der Einsicht, die uns an das andere Ufer bringt, vermögen sie wahre und vollkommene Erleuchtung zu erlangen.

So setzt sich das Herz-Sutra fort.

Es geht hier zunächst um Furcht oder Angst, die überwunden werden. Deshalb überschreibt Thich Nhat Hanh den ersten Teil dieser Passage so: „Ohne Angst“. Die Überwindung von Angst wird hier als das Ergebnis genannt, wenn keine Hindernisse mehr den Geist vernebeln, wie es so schön im Vers zum Koan Mumon-kan Nr. 19 (Alltag ist der Weg) in diesen Zeilen ausgedrückt wird:

*... Wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln,
ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit.*

Thich Nhat Hanh erläutert das Herz-Sutra hierzu so:

Der Sanskrit-Text verwendet das Wort atrasta, was so viel wie nicht zittern, keine Angst bedeutet. Da es keine Hindernisse mehr im Geist gibt, zittert der Bodhisattva nicht mehr vor Angst und ist in der Lage, alle falschen Wahrnehmungen

und irrigen Annahmen aufzulösen. Nur wenn es keine Angst mehr gibt, kann es wahren Frieden und Glück geben.¹

Wie wahr! Loslassen und das Loslassen des Loslassens und so weiter konterkariert das Bemühen unseres Ego-Bewusstseins, ständig nach Dingen, Ideen, Vorstellungen, Wünschen zu greifen, sie durchzusetzen zu versuchen, sie festzuhalten zu versuchen und sich alles Mögliche als wunderbar vorzustellen.

Wir erschaffen Bilder, die wir lieben, nach denen wir uns sehnen, auf die wir wütend sind oder die wir hassen.²

...

Diese falschen Annahmen und Wahrnehmungen sind die Ursache für unsere Ängste und unser Leiden.³

...

Unsere Vorstellungen davon, was uns glücklich macht, können genau die Hindernisse für unser Glück sein.⁴

Taisen Deshimaru schreibt hierzu folgendes:

Je mehr der Weltmensch wünscht, frei zu sein, desto weniger ist er es, denn sein Wunsch nach Freiheit geht aus der Begierde nach Wunschbefriedigung hervor. In diesem Fall ist die begehrte Freiheit Ausdruck einer besonders starken Egobindung. Sie ist der Ausdruck einer der kosmischen Ordnung zuwiderlaufenden Flucht, die die Maschen des Netzes, dessen Gefangener er ist, die seines Egos nämlich, noch enger zusammenzieht. Je stärker das Ego, desto mehr schließt sich das Netz.

Der Bodhisattva hat einen freien Geist, er ist ohne Ego. Er ist in jeder Hinsicht frei. Aber die Schulung zu dieser wahren Freiheit läuft der in der Welt begehrten „Freiheit“ zuwider. Die Schulung besteht darin, das Ego aufzugeben, es zu vergessen, indem man zum Beispiel während des Sesshin den für alle geltenden

¹ Thich Nhat Hanh, S. 111.

² A.a.O.

³ A.a.O., S. 112.

⁴ A.a.O., S. 113.

*Regeln folgt, indem man den Tadel des Meisters hinnimmt, indem man sich seiner Erziehung fügt. All dies hilft, sein Ego loszuwerden und es nicht noch zu steigern.*⁵

Ich kann das nur betonen, was Deshimaru hier anspricht, und zwar deshalb, weil ich hin und wieder – auch und gerade bei „fortgeschrittenen“ SchülerInnen – erlebe, wie sich das Ego immer wieder subtil Geltung zu verschaffen versucht und dazu verführt, den Übungsweg und die Schulung auf diesem Weg als eine Schulung zu sehen, in der „richtig“ und „falsch“ verhandelt würden. Es ist nicht leicht, eine Kritik, eine Zurückweisung oder eine Korrektur durch den Lehrer auch dann hinzunehmen, wenn man meint, dieser läge falsch und/oder man habe das doch auch – entgegen der Rüge – gesagt oder gemeint. Wenn ich an meinen Schulungsweg bei P. Johannes Kopp denke, waren solche Momente (auch außerhalb eines formalen Dokusans), die schwierigsten, da dem subjektiven Bewusstsein so unverständlich erscheinend und vermeintlich einen in seinem Selbstwert so zurückweisend. Da „die Klappe“ des Egos geschlossen zu halten, die Gefühle von Zurückgewiesensein, Beleidigtsein, fehlender Achtung, Frust und so weiter genau wahrzunehmen, sie als solche zu benennen und als Ausformungen unseres „kämpfenden“ Egos zu sehen, führt – und das ist ihr Wert – zu ihrer Durchdringung, zum Loslassen und zur Befreiung von dieser – wie im Nachgang oftmals erkannten – pädagogisch intuitiv eingesetzten Zurückweisung durch den Lehrer. Sei also dankbar, wenn es dir geschieht, ist hier das, was ich euch zurufe. Merkt auf, wenn sich Recht haben wollen oder im Recht zu sein, als Gefühlsmomente zeigen. Das ist ein wichtiger Übungs- und Reifungsmoment.

Das, was sich in dem folgenden Zitat von Thich Nhat Hanh in so großartigen und weit ausholenden Worten als das beschrieben wird, was es heißt, vollkommenes Nirvana zu verwirklichen, wovon das Herz-Sutra spricht und es den Bodhisattvas zuschreibt, geschieht – im nicht zu unterschätzenden „Kleinen“ – auch in derartigen Momenten von Ego-Überwindung.

⁵ Taisen Deshimaru, S. 193 f.

... wenn wir in der Lage sind, ... unsere wahre Natur zu berühren, dann überschreiten wir alle Angst, allen Ärger, alle Verzweiflung, weil unser Leiden genau aus diesen Vorstellungen geboren wird: Geburt und Tod, Sein und Nicht-Sein, Kommen und Gehen, gleich und verschieden.⁶

Was nun hat es mit der Verwirklichung von vollkommenen Nirvana auf sich? Da es ja Wesensmerkmal der Bodhisattva-Existenz ist, sich der Welt, d.h. dem irdischen Leben und dem allenthalben sichtbaren und unsichtbaren Problemen und Leiden, in einer Selbstentäußerung zuzuwenden, kann das Verständnis von Nirvana als ein Ort jenseits der phänomenalen relativen Wirklichkeit im Sinne eines Paradieses, wovon auch im Christentum die Rede ist, im Mahayana nicht zutreffen. Es kann also nicht ein Ort gemeint, an den man gehen könnte, und zu dem die Bodhisattvas hingegangen sind. Es kann sich nicht um etwas Zukünftiges handeln. Zwar bedeutet das Wort Nirvana Erlöschen oder Auslöschen.⁷ Aber nach dem zuvor Gesagten werden wir schnell merken, in welchem Sinne dieses Erlöschen oder Auslöschen (nur) gemeint sein kann. Es kann sich nur um unsere vielfältigen und zahlreichen Hindernisse aus unserem Geist und in unserem Geist und um eine Befreiung von unseren Täuschungen handeln. Mit anderen Worten gesagt: um unsere Überwindung des Egos und seiner Macht. Mit noch anderen Worten ausgedrückt: um die Berührung unserer wahren Natur, die ur-eigene Realisierung der Natur der Lebens-Wirklichkeit in allen Lebewesen und Dingen als leer, d.h. als

Wirklichkeit, in der es keine Geburt und keinen Tod gibt. Unsere Wirklichkeit ist die Wirklichkeit ohne Kommen und Gehen. Wir sind vollkommen in Nirvana. ...

Nirvana ist die Natur der Wirklichkeit, so wie sie ist. Nirvana ist im Hier und Jetzt verfügbar. Wir sind bereits in Nirvana.⁸

Und so haben wir den Weg dafür geebnet, zum Beispiel die so unverständlich daherkommende Äußerung von Dôgen Zenji zu begreifen, Erleuchtung sei

⁶ Thich Nhat Hanh, S. 114.

⁷ A.a.O.

⁸ A.a.O.

Täuschung und Täuschung sei Erleuchtung, was nichts anderes heißt als dies: Die „Täuschung“ liegt nicht in der Erleuchtung selbst, sondern in der Vorstellung, dass es etwas zu erreichen gibt, das außerhalb des gegenwärtigen Augenblicks und des eigenen wahren Wesens liegt. So sagt es auch Bernard Glassman:

*Genau dieser Ort, dieser Moment ist Nirvana. Die Welt von Samsara ist Nirvana. Die Welt der Täuschungen ist die Welt der Erleuchtung. Genau dieser Körper ist der Körper der Erleuchtung, der Eine Körper. Da wir die Wirklichkeit außerhalb von uns nicht finden können, wenden wir uns nach innen, aber auch dort suchen wir vergeblich. Wirklichkeit umfasst alles – sie ist die ganze Sache. Wo ist Innen, wo ist Außen?*⁹

Wir sollten uns genauso wenig in Begriffen von Innen und Außen verlieren. Thich Nhat Hanh gebraucht hier das Bild einer Welle eines Ozens. Sie bestehe (natürlich!) aus Wasser, aber manchmal vergesse sie das. Sie habe einen Anfang und ein Ende, steige auf und ab, könne höher oder flacher sein als andere und mehr oder weniger schön. Wenn sie sich diesen Vorstellungen ergebe und sich darin verfange, werde sie leiden.

*Aber wenn die Welle erkennt, dass sie Wasser ist, genießt sie es, sich auf und ab zu bewegen. Sie genießt es, diese Welle zu sein, und sie sieht, dass sie gleichzeitig auch alle anderen Wellen ist. Es gibt keine Unterscheidung, keine Angst. Die Welle muss nirgendwo hin, um im gegenwärtigen Moment nach Wasser zu suchen, sie ist bereits Wasser.*¹⁰

⁹ Bernard Glassman, S. 86.

¹⁰ Thich Nhat Hanh, S. 114.