



Won allen Heilsaktivitäten, die der Buddha mit Körper, Rede und Geist zum Wohle der Wesen durchführt, gelten die seiner Sprache als die höchsten. Eine bekannte Aussage des Buddha verdeutlicht dies:

„Die Erwachten waschen die schlechten Taten nicht mit Wasser hinweg, sie beseitigen das Leiden der Lebewesen nicht mit ihren Händen, sie übertragen ihre eigenen Erkenntnisse nicht auf die anderen; sondern indem sie die Wahrheit aufzeigen, bewirken sie die Befreiung.“

Buddha Śākyamuni hat uns in seinen Lehrreden die Wirklichkeit des Abhängig-Verbundenen-Entstehens auf unterschiedlich subtilen Ebenen erhellt. Ein tiefes Verständnis davon ermöglicht uns Schülern, Zustände letztendlichen Glücks und grundlegender Freiheit aus allen Leiden zu erlangen. In diesem Zusammenhang sollten wir uns bewusst sein, dass der Buddha nichts gelehrt hat, was nicht eine Methode dafür wäre, unseren Geist von den Leid verursachenden Verblendungen zu befreien.

Aus der Tatsache heraus, dass der Buddha die Fähigkeit besaß, seine Worte den Veranlagungen und Fähigkeiten seiner

jeweiligen Schüler entsprechend anzupassen, erklärt sich seine umfangreiche Lehrtätigkeit. Wir sprechen davon, dass der Buddha, von Mitgefühl bewegt, dreimal das Rad der Lehre in Bewegung gesetzt hat. Die Lehren über die Vollkommenheit der Weisheit, wie sie der Buddha während des zweiten Drehens des Rades der Lehre gab, gelten dabei als unübertroffen.

DIE VOLLKOMMENHEIT DER WEISHEIT

Der Inhalt dieser Lehrreden über die Vollkommenheit der Weisheit findet sich zusammengefasst im *Prajñāpāramitā-Sūtra* mit hunderttausend Versen, dem *Śatasāhasrikā Prajñāpāramitā Sūtra*, eine Zusammenfassung davon im Sūtra mit fünfundzwanzigtausend Versen, dem *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā Sūtra*, sowie in noch kürzerer Form im Sūtra mit achttausend Versen, dem *Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā Sūtra*. Wir sprechen in Bezug auf diese drei Sūtras auch von der Großen, der Mittleren und der Zusammengefassten „Mutter“.

Der explizite Inhalt dieser Lehrreden ist die letztendliche Wahrheit aller Phänomene – Leerheit (Skr. *śūnyatā*). Die Erkenntnis dieser Endgültigen Wahrheit ist das eigentliche Mittel zur Befreiung aus allen Leiden und kann zudem zum

DIE VOLLKOMMENHEIT DER WEISHEIT

VON GESHE PEMA SAMTEN

Einführende Worte zum Herzsūtra

Die Lehre, die der Buddha während des zweiten Drehens des Rades gab, gilt als unübertroffen. Geshe Pema Samten führt uns ein in die klassische Interpretation des Herzsūtras.

höchsten Zustand der Buddhaschaft führen. Da die Resultate der Pfade aller buddhistischen Fahrzeuge und demnach auch alle Buddhas aus dieser Weisheit „geboren“ werden, wird diese Weisheit auch als „Mutter“ bezeichnet.

Ein noch kürzeres Sūtra der Vollkommenheit der Weisheit, das die oben genannten längeren Lehrreden zusammenfasst, ist das berühmte *Mahāprajñāpāramitā-Hridaya-Sūtra*, das auch als „Herzsūtra“ bekannt ist.

DIE FÜNF VORTREFFLICHKEITEN

Das Herzsūtra ist, wie alle anderen Lehrreden des Buddha auch, mit fünf Vortrefflichkeiten versehen. Diese beziehen sich auf 1) die Zeit, 2) den Ort, 3) die Begleitung, 4) den Lehrer und 5) die Lehre.

In der einleitenden Passage des Herzsūtras, verdeutlicht ein Schüler des Buddha, dass er „zu einer Zeit“ das Sūtra gehört habe. Mit dieser Aussage wird auf den vortrefflichen Zeitpunkt hingewiesen, an dem der Buddha das Herzsūtra lehrte und verdeutlicht zudem seine Seltenheit.

Der „Geierberg“, auf dem der Buddha das Sūtra lehrte, stellt den vortrefflichen Ort dar. Von seiner Vortrefflichkeit hat die-

ser Ort bis heute nichts verloren, da noch immer viele Buddhisten aus aller Welt zum Geierberg pilgern.

Als der Buddha das Herzsūtra lehrte, war unter anderem, wie es heißt, „eine große Gemeinschaft von Mönchen und Bodhisattvas“ zugegen. Diese bilden die vortreffliche Begleitung. Ihre Vortrefflichkeit zeigte sich darin, dass viele von ihnen durch die wenigen Worte des Buddha zu tiefer Einsicht fanden. „Der Erhabene“, Buddha Śākyamuni, der zuvor die vier Angriffe Māras, seines Gegenspielers, abgewehrt hatte, ist selbstverständlich der vortreffliche Lehrer.

Die Vortrefflichkeit der Lehre des Herzsūtra steht im Zusammenhang damit, dass die Wurzel aller saṃsārischen Leiden, wie Geburt, Alter, Krankheit und Tod, sowie deren Ursachen, wie Gier und Hass, in der Unwissenheit besteht. Diese lässt uns fälschlicherweise Personen und andere Phänomene als etwas wahrhaft Existierendes auffassen. Diese Unwissenheit des Greifens nach wahrhafter Existenz kann nur durch eine Weisheit überwunden werden, deren Erkenntnis dieser falschen Auffassung direkt entgegensteht. So bildet die Weisheit, die erkennt, dass Personen und alle anderen Phänomene nicht wahrhaft existieren – also leer von wahrhafter Existenz sind –, das geeignete Gegenmittel, um die Wurzel des Leidens zu durchtrennen. Diese vortreffliche Weisheit der Leerheit ist das eigentliche Thema des Herzsūtras.

BUDDHA-WORTE

Obwohl das Herzsūtra grōßtenteils von einem Gesprāch zwischen Śāriputra und Avalokiteśvara handelt, wird es als Sūtra den Worten des Buddha zugeordnet. Der Grund besteht darin, dass man drei verschiedene Arten der Buddha-Worte unterscheidet:

- die direkt von Buddha gesprochenen Worte, wie wir sie beispielsweise am Ende des Sūtras in der Zustimmung des Buddha finden,
- die Worte, die mit der Erlaubnis des Buddha getätigt wurden. Ein Beispiel dafür ist die einleitende Passage des Herzsūtras,
- und schließlich die Worte, die durch den speziellen Segen des Buddha zustandekamen.

Es heiβt, dass sowohl die Frage Śāriputras als auch die darauf folgende Antwort Avalokiteśvaras, die wir im Herzsūtra finden, durch den Segen des Buddha zustandekamen und damit zur dritten Kategorie zāhlen.

DER INHALT DES HERZSŪTRAS

Die im Herzsūtra enthaltene buddhistische Praxis ist nicht fūr jede Person gedacht. Dies lāsst sich an Śāriputras Frage erkennen. Er fragt: „*Wie sollten sich ein Sohn oder eine Tochter von edler Art schulen, der oder die die Ausübung der tiefgründigen Vollkommenheit der Weisheit anzuwenden wūnscht?*“ Die Frage lāsst uns verstehen, dass die Lehre von der Leerheit nur fūr diejenigen von groβem Nutzen ist, die ein ernsthaftes Interesse daran haben. In den Kommentaren wird darauf hingewiesen, dass es sich hier im Herzsūtra speziell um solche Personen handelt, die in den Mahāyāna Pfad eingetreten sind.

Es heiβt weiterhin, dass Avalokiteśvara die Weisheit im Hinblick darauf, wie diese sich auf den Fünf Pfaden entwickelt, in seiner Antwort verdeutlicht. Er beginnt mit den Worten: „*Śāriputra, jene Söhne und Tōchter von edler Art, die die Ausübung der tiefgründigen Vollkommenheit der Weisheit anzuwenden wūnschen, sollten folgendermaβen schauen...*“ In Folge zeigt er die Übung der Weisheit auf, wie sie die meisten Bodhisattvas auf dem Pfad der Ansammlung und dem Pfad der Vorbereitung entwickeln. Dabei wird die Weisheit auf dem Pfad der Ansammlung von den Krāften des Hörens und Nachdenkens getragen, wāhrend es sich auf dem Pfad der Vorbereitung schon um eine Weisheit handelt, die durch die Kraft der Meditation entstanden ist.

Die Erkenntnis der Leerheit auf dem Pfad des Sehens wird von Avalokiteśvara mit den Worten: „*In dieser Weise, Śāriputra,*

sind alle Phānomene leer: sie haben keine Wesensmerkmale, sie sind ohne Entstehen und ohne Vergehen, sie sind ohne Befleckungen, sie sind nicht frei von Befleckungen, sie sind ohne Abnahme und ohne Zunahme“, beschrieben. Auf dem Pfad des Sehens macht der Bodhisattva, der nun kein gewōhnlicher Mensch mehr ist, sondern zu einer heiligen Person geworden ist, die unmittelbare Erfahrung der Leerheit. In diesem non-dualen Erleben wird unter anderem keine Trennung mehr zwischen Subjekt und Objekt erfahren. Geist und Leerheit werden zu einem Geschmack, wie Wasser in Wasser gegossen.

Die anschließenden Worte beziehen sich auf den Pfad der Meditation. Auf diesem gewinnen die Bodhisattvas dann eine immer tiefere Vertrautheit mit der Einsicht in die Leerheit und haben die Fāhigkeit, ihren Geist von den angeborenen Leidenschaften und deren Samen zu befreien.

An dem Punkt, an dem es heiβt: „*Deshalb, Śāriputra, weil die Bodhisattvas ohne Erlangen sind, stützen sie sich auf die Vollkommenheit der Weisheit und verweilen darin ...*“, wird der letzte Moment auf dem Pfad der Meditation beschrieben. Der Bodhisattva tritt in die sogenannte „Vajragleiche Meditation“ ein und überwindet die letzten Spuren seiner geistigen Schleier. Daraufhin verwirklicht der Bodhisattva die vollkommene Buddhaschaft und erlangt den fūnften Pfad, den Pfad des Nicht-mehr-Lernens. Bezogen darauf heiβt es im Herzsūtra: „*...und ihr Geist ist ohne Hindernisse und daher ohne Furcht. Indem sie alle Fehler überwinden, gelangen sie zur Vollendung, dem Nirvāna.*“

Sicherlich ist es nicht einfach, diesen Sinngehalt den Worten des Herzsūtras zu entnehmen. Dennoch heiβt es, dass der Buddha sogar fūr die besonders begabten Bodhisattvas lediglich das Mantra, „*Tadyatha gate gate pāragate pārasamgate bodhi svāhā*“, lehrte. Allein dadurch erlangten diese ein entsprechendes Verstāndnis. Was uns unglaublich erscheint, charakterisiert dabei noch einmal die vortreffliche Begleitung des Buddha.

DIE PRAXIS DES HERZSŪTRAS

Wir selbst haben die Mōglichkeit, sofern wir ein wirkliches Interesse an der Lehre von der Leerheit verspüren, uns ein Verstāndnis aus den entsprechenden Erklārungen und unseren eigenen Studien anzueignen.

Dabei ist es sehr nūtzlich, Erklārungen zu den *Zwei Wahrheiten* zu erhalten. Die Beschāftigung mit den Schriften Nāgārjunas sowie deren Kommentare ist in diesem Zusammenhang unerlāsslich, um uns von den Extremen nihilistischer und eternalistischer Auffassungen zu befreien und den „Mitt-

leren Weg“ zu finden. Nāgārjuna selbst verdeutlicht in seiner Schrift *Mūlamadhyamakārikā*: „Jemand, der die Unterscheidung in die Zwei Wahrheiten nicht kennt, wird die tiefere Wirklichkeit der Lehre des Buddha nicht verstehen.“

Alle Phänomene besitzen eine *Konventionelle Wahrheit*, die ihr relatives, abhängiges Wesen beschreibt. Wenn wir erkennen, wie die Phänomene, nehmen wir zum Beispiel unseren eigenen Körper, nur in Abhängigkeit seiner Teile und durch die Zuschreibung des Geistes als Körper existiert, wird deutlich, dass er leer davon ist, wahrhaft von seiner eigenen Seite her zu existieren. So, wie wir ihn gewöhnlich fälschlicherweise auffassen. Diese Leerheit des Körpers von inhärenter Existenz ist die Endgültige Wahrheit unseres Körpers und von einem Wesen mit dem Körper selbst.

Im Herzsūtra heißt es: „Das Körperliche ist leer, Leerheit ist das Körperliche“. Diese beiden Wahrheiten bedingen sich gegenseitig. Der Körper existiert auf abhängig-verbundene Weise, weil er leer von inhärenter Natur ist. Zudem ist er leer von inhärenter Existenz, weil er bloß in Abhängigkeit von anderem existiert. Diese beiden Wahrheiten sind zwar begrifflich verschieden, aber von einem Wesen. Dazu heißt es: „Leerheit ist nichts anderes als das Körperliche, und das Körperliche ist auch nichts anderes als Leerheit.“

Es ist mit Sicherheit schwer, ein korrektes Verständnis über diese Zusammenhänge zu erzielen. Es bedarf vieler Ursachen und Umstände. Neben einem von großem Interesse und von Begeisterung getragenen Studium sowie der Kontemplation des Themas sollten wir auch mit entsprechenden Übungen unseren Geist von seinen negativen Anlagen und Hindernissen reinigen. Diese verschleiern ihn ansonsten, wodurch es nur schwer zu entsprechender Einsicht kommen kann. Außerdem muss die Kraft des Geistes gestärkt werden. Dies gelingt dadurch, dass wir so viel Heilsames wie nur möglich anhäufen. Je Tsongkhapa ist ein gutes Beispiel dafür, wie man durch die Reinigung des Geistes und durch intensive Verdienstansammlung die Umstände dafür schafft, eine korrekte Sichtweise zu erlangen. Dies können wir seiner Biografie entnehmen.

Es heißt, dass es manchmal aufgrund guter Anlagen zu plötzlicher Einsicht kommen kann. Daher ist es üblich, das Herzsūtra immer wieder zu rezitieren, auch wenn sich einem selbst sein Sinngehalt nicht sofort erschließt. Schon im Kloster Nālandā im alten Indien war es üblich, vor Dharma-Veranstaltungen das Herzsūtra zu rezitieren. Das Sūtra gilt als sehr segensreich, und ihm wird die Kraft zugeschrieben, Hindernisse, die beispielsweise bei der Ausübung des Dharma auftreten können, beseitigen zu können. Wenn wir uns ernsthaft im Dharma bemühen, dann gehören auftretende Hindernisse dazu. Wir können nicht erwarten, dass wir aufgrund unserer Dhar-

mapraxis nicht mehr mit widrigen Umständen konfrontiert werden würden. Es ist für uns vielmehr nützlich sein, in solchen Situationen das Herzsūtra zu rezitieren.

Ein anderer Effekt ist der, dass wir durch die Rezitation des Herzsūtras viele gute Anlagen in Verbindung mit der Erkenntnis der Leerheit in unserem Geist legen. Dies schafft die Möglichkeit, dass wir in einem späteren Leben ohne allzu große Anstrengung die Erfahrung der Leerheit machen können. In den Schriften ist in diesem Zusammenhang die Rede davon, dass in manchen Personen tiefe Einsicht aus der natürlichen Beschaffenheit (Skt. *dharmatā*) heraus zustandekommen kann. Sie hören beispielsweise nur das Wort „Leerheit“ und in ihnen entsteht eine besondere Erfahrung. Oder andere machen in ihrer Meditation die Leerheitserfahrung, ohne das Thema groß studiert zu haben. Dies ist dann möglich, wenn eine solche Person viele gute Eindrücke aus früheren Leben mitbringt.

Wenn wir uns zukünftig diese Zusammenhänge bewusst machen, während wir das Herzsūtra rezitieren, werden wir sicherlich noch mehr Freude dabei verspüren!

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Frank Dick.
Die Zitate aus dem Herzsūtra entstammen dem Buch
„Essenz der Weisheit“ von Geshe Rabten, Hamburg 1991*



GESHE PEMA SAMTEN (58) schloss 1997 an der Klosteruniversität Sera Jhe in Südindien seine Ausbildung zum Lharampa-Geshe ab. Er ist Abt des Tashi Dargye-Klosters in Osttibet.

2003 kam er auf Einladung von Geshe Thubten Ngawang nach Hamburg und ist seitdem ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum, spiritueller Leiter des Tibet-Zentrums Samten Dargye Ling e.V. in Hannover und Mitbegründer von Pema Ling e.V.