

# Hannya Shingyo

## Das Herz-Sūtra im Zen-Buddhismus

VON INGRID DAAR

*Das Herzsūtra ist der wohl wichtigste Rezitationstext in allen Schulen des Zen. Ingrid Daar, Nonne in der Tradition des Sōtō-Zen, erläutert Hintergrund und Praxis.*

**A**nfang des letzten Jahrhunderts hatte der Zen schon einmal als philosophisches, oft durch schwierige Übersetzungen missverständenes Gedankengut Kontakt mit dem Westen. In den fünfziger und sechziger Jahren dann fiel es auf den äußerst fruchtbaren Boden der Flower-Power-Bewegung, der revoltierenden Jugend, der radikalen Abkehr und ernsthaften Sinnsuche jenseits von Martialismus und Materialismus. Vielleicht ähnlich der Zeit um das Jahr Null herum in Indien, als das Mahāyāna als Gegenbewegung zur allzu rationalistischen, immer komplexer und starrer werdenden Systematik des frühen Theravāda-Buddhismus auftauchte.

Das Mahāyāna, zu dem das Zen aller Richtungen zählt, war eine echte kreative Neuschöpfung innerhalb der buddhistischen Schulen, es führt als Neuerung das ‚Bodhisattva-Ideal‘ und den Begriff *Śūnyatā* (jap. *ku*, Leere) ein. Zwei zentrale Begriffe des Herz-Sūtra, denn sie stehen auch für ‚Mitgefühl‘ und ‚Weisheit‘.

Dass viele zentrale buddhistische (oder auch schlicht asiatische) Begriffe

bei uns oft unübersetzt bleiben, hat sicher seine Berechtigung, da es in unserer Sprache einfach keine Eins-zu-eins-Entsprechung gibt, bzw. diese kulturell bedingt ganz anders konnotiert sind und Bilder durch sie mitschwingen, die gar nicht gemeint sind. Für die Lehre des Zen bei uns ist das in gewisser Weise ein echter Schatz, da unser Geist somit gezwungen wird, sich zentrale Begriffe ganz neu zu erarbeiten – idealerweise in der von der *I-shin-den-shin*<sup>1</sup>-Übertragung geprägten Tradition des Zen durch die Vermittlung eines Zen-Meisters/Meisterin. Das ist eine Chance.

Wir gehen tatsächlich mit dem von dem amerikanischen Sōtō-Zen-Meister Shunryū Suzuki geprägten Begriff des „Anfänger-Geistes“ an die Sache heran. Die Gefahrenquelle lauert direkt daneben: Fehlinterpretationen und Missverständnisse wie zum Beispiel die bekannte unglückliche Assoziation von Leerheit mit Nihilismus.

Das *Hannya Shingyo*, wie das Herz-Sūtra auf Japanisch heißt, wird bei uns zwar oft auch in der jeweiligen Mutter-

sprache verwendet, aber doch auch häufig in der chinesischen Übersetzung von Xuang Zang (600–664), dem gelehrten buddhistischen Pilgermönch, wobei die chinesischen Schriftzeichen auf japanische Weise gesprochen werden.

**D**as ist im Falle des Sōtō-Zen gut machbar, da wir es hier mit einer Lehre zu tun haben, die sich selbst als „jenseits der Worte und Schriften“ bezeichnet. Das rührt daher, dass sie das Hauptgewicht auf Erfahrung legt, nicht auf Wissen. Und damit sind wir auch schon beim Kern des Verhältnisses Zen – Herz-Sūtra angekommen: beide durchdringen sich völlig, sind eins. Der Zugang





zum Herz-Sūtra geschieht im Zen ausschließlich über die Praxis des Zazen. Die Beschreibungen der Wirklichkeiten und Bewusstseinsarten des Herz-Sūtra sind Beschreibungen der Wirklichkeiten und Bewusstseinsarten im Zazen, der Praxis der Zen-Meditation.

Die sechs Bewusstseinsarten, von denen Buddha spricht, sind mit unseren Sinnesorganen verbunden, so gibt es das Sehbewusstsein, das Riech-, das Hör-, das Schmeck-, das Tast- und das geistige Bewusstsein. Da im Zazen die Sinnesindrücke sehr reduziert sind, wir schlicht nichts anders zu tun haben und in gewisser Weise alles verlangsamt abläuft, können wir diese Bewusstseinsar-

ten beobachten. Wir können einen Klang, etwa ein Vogelzwitschern, hören und die darauffolgenden Gedanken bemerken – unseren Versuch, den Vogel einer Art zuzuordnen, romantische Frühlingsgefühle oder ein Sich-gestört-fühlen –, wir beobachten das Entstehen unseres Egos und lernen so etwas über seine wahre Natur. Andersherum ist das, was sich während eines intensiven Sesshin (wie dem zurzeit weltweit in vielen buddhistischen Traditionen abgehaltene Rohatsu Sesshin) entfaltet und entwickelt, im Einzelnen und in der Gemeinschaft, das lebendige Herz-Sūtra in Aktion. Eins ist ohne das andere undenkbar.

Die ‚Weisheit‘, von der im Prajñāpāramitā-Sūtra und damit in seinem Kondensat, dem Herz-Sūtra, die Rede ist, ist die Weisheit, die vor allem Wissen besteht: sie ist mystisch, nicht rational, weder in Worte noch Begriffe zu fassen. Daher lauten die Anweisungen für den Meditations-Schüler bei Meister Dōgen in seinem praktischen *Fukanzazengi*, den *universellen Anweisungen für die Praxis von Zazen*: „Denkt nicht an Gut und Böse oder an falsch und richtig. Hört auf, über die Dinge nachzudenken, und lasst alle Begriffe und Vorstellungen los.“ Dass das kein einsames, um-sich-selbst-kreisendes Unterfangen ist, wird durch Anfang und Ende des Herz-Sūtras deutlich.

## „Kanji sai Bosatsu...“ Als der Bodhisattva Kannon sich in Zazen setzte, erkannte er...

Kannon im Japanischen oder Avalokiteśvara in Sanskrit ist der große Bodhisattva des Mitgefühls, der mit 1000 Armen hilft und dessen Ohren die Schreie der Wesen hören. Er, der in Mitgefühl und Tat mit allen Wesen verbunden ist, belehrt Śāripūtra, den weisesten und gelehrtesten Schüler des Buddha, im Herz-Sūtra.

Damit ist die Zielrichtung von *prajñā* vorgegeben: das Bodhisattva-Ideal von Großzügigkeit, ethischem Verhalten, Geduld, Energie, Meditation und Weisheit. Nicht als willentlicher Akt aus bewusster Entscheidung heraus, sondern als unausweichliche Folge der in der Meditation erlangten Einsicht in *Śūnyatā*, dem zentralen Begriff des Herz-Sūtras.

Das Schlussmantra des Sūtras, *gya tei gya tei hara so gya tei boji sowaka*, ist als Mantra eigentlich ein Klangkunstwerk mit eigener Kraft. Es wird im Sōtō-Zen mit folgenden Worten übersetzt: „Lasst uns darüber hinausgehen, darüber hinaus und noch jenseits des Darüber-Hinaus, alle gemeinsam, an das Ufer des Satori.“ (Taisen Deshimaru, S. 213).

Im Zen stellen Weisheit und Mitgefühl die beiden Flügel eines Vogels dar, Weisheit ohne Mitgefühl wird kalt und starr, Mitgefühl ohne Weisheit wird gefährlich. Dass es sich um keine gewöhnliche Weisheit handelt, wird im *Prajñāpāramitā-Sūtra* thematisiert, sie ist eben keine Summe vieler (guter) Teilchen, sondern erwächst durch das Beseitigen von Unwissenheit.

Und mit Unwissenheit wird im Buddhismus der Glaube an ein beständiges, real existierendes Selbst bezeichnet. Die Beseitigung dieser Illusion führt zu der Erkenntnis der Unbeständigkeit und der allseitigen Verbundenheit aller Dinge und Wesen. Doch Vorsicht: „Das Aufgeben des Ego bleibt die bedeutendste und schwierigste Handlung unseres Lebens.“ (Deshimaru, S. 114).

Was die dem Intellekt nicht zugänglichen Textstellen betrifft, aus denen das Herz-Sūtra besteht, so handelt es sich im Zen entweder um Textpassagen, die versuchen, mithilfe poetischer Bilder Unbeschreibliches dennoch anklingen zu lassen, wie die Umschreibung unseres Bewusstseins und des kosmischen Bewusstseins durch die Metapher vom Mondlicht, das sich in jedem Wassertropfen spiegelt. Oder, um paradoxe schwer zugängliche Aussagen, die uns letztlich dazu führen, all unsere begrifflich geprägten Überzeugungen, tief eingefleischte gedankliche Gewohnheitsmuster, fallen zu lassen.

Laut Meister Dōgen dienen die Schriften und ihre Kommentare nicht der Darlegung abstrakter philosophischer Standpunkte, sondern stets der Unterstützung und Vertiefung der Übung. „Dōgen misst der wahren Wirklichkeit allen Seins eine wesentlich größere Bedeutung bei als jeder von uns gedachten Vorstellung von dieser Wirklichkeit.“ (Okumura, S. 63). Letztlich geht es darum, Denken und Tun, Ideal und Wirklichkeit in Kongruenz zu bringen.

Das heute viel zitierte Wort ‚Achtsamkeit‘, das bekannte ‚Hier und Jetzt‘ schwingt hier mit. Damit man sich keinen Illusionen darüber hingibt, wie schwierig das ist, wurden viele Texte und Sūtren verfasst. Wir alle wissen aus Erfahrung, wie schwer es ist, zu sehen, was ist, wirklich zu hören, was gesagt wird, dem, was ist, nichts hinzuzufügen, nichts davon auszuschließen.

Nur in der wachen, entspannten Präsenz des Da-Seins mögen wir uns dem annähern. Dazu wurden wir nicht erzogen, im Gegenteil! Wir verbringen die meiste Zeit des Tages damit, Vergangenes durchzukauen oder Kommendes voranzuplanen. Aus Unwissenheit und Unachtsamkeit legen wir ein Handeln an den Tag, das eben nicht ‚zum Wohle aller Wesen‘ gereicht. Und das auch mit der besten Absicht. Wir müssen wohl am eigenen Leibe erfahren, dass Absicht allein nicht reicht.

Zahlreiche Geschichten dienen der Illustration dieser unserer menschlichen Seiten und Schwierigkeiten. Zum Beispiel die des Mannes, der Drachen über alles liebte und verehrte. Er sammelte jede Skulptur und Abbildung, die er finden konnte. Der König der Drachen hörte davon und beschloss, diesen Mann aufzusuchen. Als der Mann den echten Drachen vor sich sah, erschreckte ihn der Anblick so sehr, dass er in Ohnmacht fiel. Auch Okumura bringt es auf den Punkt, wenn er meint: „Unser Ziel ist, alles unter unsere Kontrolle zu bringen, indem wir erleuchtet werden, so dass sich unser Leben sicher und ungestört vollziehen kann.“ (Okumura, S. 82) Erst das tiefe Begreifen, die Einsicht in die allseitige Verbundenheit aller Wesen und Dinge gebiert praktische Weisheit.

Damit möchte ich überleiten zu der Form, in der uns das Herz-Sūtra oder *Hannya Shingyo*, wie ich es ab hier nennen möchte, im Sōtō-Zen heute begegnet. Es begleitet den Zen Schüler von der ersten Stunde an, bildet es doch den Abschluss der Meditations-sitzung, des Zazen, in Form der Rezitation.

## Hannya Shingyo

Begleitet von den Klängen der großen Glocke und des *Mokugyo*, des hölzernen Tempelblocks, wird das *Hannya Shingyo* monoton und gleichzeitig energisch gesungen. In dieser Zeremonie kommen die Übenden, die zuvor allein auf ihrem Kissen vor der Wand saßen, wieder zusammen. Jetzt braucht man offene Ohren, im Hier und Jetzt, um im Ritual der Zeremonie die Harmonie der gemeinsamen Einheit herzustellen, unbewusst, natürlich, automatisch.

So hat ein Schüler dieses Sūtra vielleicht schon viele Hunderte Male gehört und gesungen, bevor er seine erste Lehrrede dazu hört, die Übersetzung dazu liest oder sich mit einem Kommentar dazu beschäftigt. Nach und nach prägen sich Schlüsselbegriffe ein, und es mag sogar vorkommen, dass allein durch das

Rezitieren ein Verständnis angestoßen wird.

Der Rezitation des *Hannya Shingyo* folgt stets ein *Eko*, eine Widmung, in der die durch die Rezitation generierte Kraft, oder wie es auch heißt das Verdienst, dem Wohle aller Wesen, gewidmet wird. Es hat damit in der Zen-Tradition also nicht nur als Aussage, sondern auch als ständig praktiziertes Ritual seinen festen Platz. Und es wird ihm als solches Kraft zugesprochen.

Von dem berühmten chinesischen Übersetzer Xuan Zang, der um 600 nach Indien aufgebrochen war, um die buddhistischen Weisheitsschriften in sein Heimatland zur Übersetzung zu bringen, heißt es, dass ihm das Herz-Sūtra schon zu Beginn seiner Reise begegnete und er es daraufhin in schwierigen und gefährlichen Gegenden ununterbrochen rezitierte. Als Dharani zur Gefahrenabwendung. Hier ist sie spürbar, die Brücke zwischen der sichtbaren und der unsichtbaren Welt, der relativen und der absoluten Wirklichkeit, dem Individuum und dem Ganzen.

## Der Weg des Zen

Die Reise des Zen begann mit Buddha Śākyamuni 600-400 vor Christus in Indien, dort entstand auch das Mahāyāna, gelangte nach China, wo das Chan zwischen 500 und 800 seine Blütezeit erlebte (hier erfolgte auch bereits die Aufspaltung, die nach der Verwurzelung in Japan als Rinzai und Sōtō bekannt wurde), und von dort nach Japan reiste.

Für das Sōtō-Zen bedeutend sind hierbei Eihei Dōgen (1200–1253) und Keizan Jōkin (1268–1325), die Gründer. In seinem weit über Japan hinaus bekannten Hauptwerk „Shōbōgenzō“, der Schatzkammer der wahren Dharma-Auges, das jeder Zen-Schüler kennt, hat Meister Dōgen das zweite Kapitel, das *Makabhannya haramitsu* dem Herz-Sūtra gewidmet. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts gelangte das Zen dann zuerst theoretisch und philosophisch nach

Europa und Amerika und dann, mit der Ankunft der ersten Zen-Meister ab den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts, auch als praktische Übung.

Was Shunryū Suzuki für Amerika, ist dabei Taisen Deshimaru für Europa. Er legte den Samen des Zen in dessen Erde durch die Gründung eines Tempels<sup>2</sup> in Frankreich und die Gründung der Association Zen Internationale in Paris. Seine zahlreichen Schüler setzten nach seinem Tode 1982 seine Arbeit fort. Unter seinen Veröffentlichungen ist auch ein Band dem *Hannya Shingyo*, dem Sūtra der höchsten Weisheit, gewidmet. Darin geht er ausführlich auf die beiden zentralen Begriffe *ku* (Leere) und *mushotoku* (ohne Streben nach Gewinn) ein.

Demnach gibt es eine Möglichkeit, in das Herz von *prajñā* zu gelangen, aber der Weg führt mitten durch ein Paradox: „Um alles zu erlangen, muss man alles aufgeben. Um die unendliche Weisheit zu erlangen, muss man sich von jedem Streben nach einem Erlangen freimachen, muss man *mushotoku* sein.“ (Deshimaru, S. 51). Natürlich hat Deshimaru sein Leben der Verbreitung der Zazen-Praxis gewidmet, und dieser Samen ist kräftig aufgegangen. Sein Verdienst ist es, uns den Weg durch das torlose Tor direkt in das Herz der friedlichen Freude gewiesen zu haben.

Als Unterstützung auf diesem Weg dient immer wieder das *Hannya Shingyo*, das eigentlich eine riesige Verneinung ist: Die Worte, die am häufigsten darin vorkommenden, sind *ku* und *fu* – nicht, nichts, Leere. Alles darin wird verneint, sämtliche Lehren und Einsichten des Buddha: die Vier Edlen Wahrheiten, der Edle Achtfache Pfad, die Zwölf Glieder des wechselseitig bedingten Entstehens, die Funktionsweise der fünf Skandhas...

Okumura weist uns mit Recht darauf hin, dass uns diese Negationen vor allem vor uns selber schützen sollen, vor unserem Hang, letztendliche Wahrheiten zu schaffen, an unseren Ansichten festzuhalten, die Welt in Begriffe einzusperren, Bilder und Vorstellungen an die Stelle der Wirklichkeit zu setzen.

So sind Anleitungen, die der Zen-Schüler während der Übung der Meditation erhält, oft ebenfalls Negationen. Denn Probleme, die durch den Kopf entstanden sind, sind nicht mit dem Kopf zu lösen, oder wie es in einer berühmten Zen-Geschichte heißt: man erhält keinen Spiegel dadurch, dass man einen Ziegelstein poliert. Und für das im Herz-Sūtra beschriebene Bewusstsein wird oft das sprechende Bild des klaren Spiegels benutzt, der nicht auswählt, nicht kommentiert, nicht bewertet, nicht bedauert, nicht hofft und nicht wartet, sondern einfach widerspiegelt, was da ist...

## QUELLEN:

- ✿ Taisen Deshimaru Rōshi: *Hannya Shingyo. Das Sutra der Höchsten Weisheit*, Heidelberg 1988
- ✿ Meister Dogen: *Shobogenzo. Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges*, Band 1, Heidelberg 2001
- ✿ Shohaku Okumura: *Die Verwirklichung der Wirklichkeit. „Genjokoan“ - der Schlüssel zu Dogen Zenjis Shobogenzo*, Heidelberg 2010



INGRID DAAR ist Übersetzerin und Zen-Nonne in der Tradition des Sōtō-Zen-Buddhismus. Sie leitet das Mei Sen Dojo Heidelberg und ist Mitbegründerin des Zen-Tempels Kosanryumon-ji im Elsass. Siehe auch: [www.zendojoheidelberg.de/](http://www.zendojoheidelberg.de/)