



Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

Leerheit in den Alltag integrieren Anmerkungen zu dem Herzsutra

*Vortrag gehalten am Geierberg, Indien,
während einer Pilgerreisen zu den Kraftorten des Buddhas*

Oktober 25, 2018

Zu Beginn dieses Vortrages möchte ich erst einmal einige persönliche Worte sagen. Wenn wir die Texte und Lehren des Buddhismus nicht mit Respekt behandeln und sie nicht wertschätzen, dann werden sie uns nichts nutzen, sondern uns nur langweilen. Lasst Euch deshalb nicht zu allzu vielen Gedanken und Gefühlen hinreißen wie beispielsweise: "Dieser Lehrer hat genau die Dinge gesagt, die ich am liebsten habe. Er ist so toll." Oder "Ich mag gar nicht was sie jetzt macht. Sie ist kein guter Lama.¹" Manchmal ist uns der oder die spirituelle Lehrerin die liebste Person auf der Welt, manchmal schlägt dies aber genau ins Gegenteil um. Emotionen aufzuwühlen und sie dann auf meiner Person oder den Text zu projizieren, ist reine Zeitverschwendung. Solche Gedanken-Konstrukte bringen niemandem etwas. Deshalb sage ich dies hier ganz gerade heraus, da Ihr diese Belehrungen ansonsten vielleicht nicht gut aufnehmen könnt.

Heute sprechen wir über das Herzsutra. Es wurde hier an diesem Ort gelehrt, auf dem Geierberg in Indien. Das Wort 'Herz' hat auf Tibetisch mehrere Bedeutungen, eine davon ist Essenz. In Bezug auf die Lehren des Mahayana - oder des 'Großen Fahrzeuges' - handelt es sich um die Essenz der Diskurse des Buddhas, die sich Sutra nennen. Dieser Text ist somit die Essenz der Sutras. Das ist der erste Punkt.

Als zweiten Punkt schauen wir uns das Hauptthema an: Leerheit. Vielleicht denken wir uns zunächst: "Leerheit ist sehr kostbar und sehr heilig." Wenn wir mit einer Einstellung

¹ Für das tibetische Wort bla ma, lama (Meister, Guru, spiritueller Lehrer) gibt es keine weibliche Form, bzw. es bietet sich keine geeignete Wortbildung an; hier wird der Begriff „Lama“ als Funktion begriffen und deswegen wird das grammatische Geschlecht, maskulin, beibehalten.

an das Thema herangehen, dass es etwas Unerreichbares ist und von uns Losgelöstes ist, dann wäre es, als ob wir von Goldstücken sprechen würden, die im Himmel fliegen. Wir können uns darüber zwar unterhalten, aber es wäre nutzlos. Es kommt wirklich darauf an, den Inhalt des Sutras ganz direkt auf unseren eigenen Geist anzuwenden; auf unsere Geisteszustände und auch um einen Umgang mit unseren Emotionen zu lernen. Durch dieses Sutra können wir uns geschickte Mittel und Methoden aneignen, mit denen wir unheilsame Emotionen überwinden können. Wenn all das nicht beachten, ist der Text für uns irrelevant. Die große Bedeutung, die der Text hat, ergibt sich aus seiner unmittelbaren Relevanz für unsere Arbeit mit dem eigenen Geist.

Auf Tibetisch heißt dieser Text ‘Sherab Nyingpo’ und in Sanskrit ‘Prajñāpāramitāhṛdaya’². Häufig wird dem Titel der Begriff Baghawati vorangestellt, das bedeutet Göttin. Prajna ist die Weisheit. Von welcher Art der Weisheit sprechen wir hier? Es ist die Weisheit, die die Leerheit erkennt. Para bedeutet jenseits oder transzendiert. Hṛdaya, ausgesprochen hridaya ist die Essenz. Mit Göttin ist in diesem Zusammenhang keine Göttin oder Gottheit gemeint, wie die Grüne Tara, sondern der Begriff bezieht sich auf die Leerheit, das zentrale Thema des Sutras. Warum bezeichnen wir die Leerheit als eine Göttin? Wenn wir die Leerheit erkennen - das heißt, wenn wir uns (durch Meditation) an die entsprechende Sichtweise gewöhnen und sie anwenden -, dann ermöglicht uns dies, unsere unheilsamen Emotionen wie bereits beschrieben zu überwinden. Das erhebt uns auf die Stufe einer Edlen Tochter oder eines Edlen Sohnes - eines Bodhisattvas oder Arhats, der letztendlich Erleuchtung erlangen wird. [Das Herzsutra, das uns hierfür die Methode an die Hand gibt] nimmt so die Stellung einer Mutter ein, die ein Edles Kind zur Welt bringt. Deshalb wird Leerheit im Tibetischen auch die Große Mutter genannt.

Der Text fängt beginnt mit einem Überblick über die Umstände, unter denen er gelehrt wurde³:

‘Folgendes habe ich einmal gehört:

Einst hielt sich der Buddha auf dem Geierberg in Rajgir auf, zusammen mit einer großen Gruppe von Bhikshus und einer großen Gruppe von Bodhisattvas. Einmal war er vertieft in die Meditation über die verschiedenen Arten von Erscheinungen, die als die „tiefe Einsicht“ bekannt ist.

Zur gleichen Zeit konzentrierte sich der Bodhisattva-Mahasattva, der erhabene machtvolle Avalokiteshvara, ganz und gar auf die tiefe Praxis des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit.

² Die direkte Übersetzung des Sanskrit Titels ist ‘Das Herz der Vervollkommnung der Weisheit’.

³ Die deutsche Übersetzung des Herzsutra wurde von der folgenden Webseite genommen: http://www.choeling.de/fileadmin/download/Rezitationstext_Herzsutra.pdf

Er konzentrierte sich ganz und gar vor allem darauf, dass die fünf Skandhas leer von Eigenexistenz sind.’

Wann immer dargelegt wird, was der Buddha mit eigenen Worten gelehrt hat (Sutra), dann ist es unbedingt notwendig zu erwähnen, wo dies stattfand und wer alles anwesend war. Diese Regel führte der Buddha selbst ein - in Übereinstimmung mit den Gepflogenheiten seiner Zeit -, um so die Authentizität der Lehre zu bezeugen.

Zu jenem Zeitpunkt verweilte der Buddha in einem meditativen Zustand der sich ‘tiefe Einsicht’ nennt. Worauf konzentrierte er sich und was nahm der Bodhisattva-Mahasattva Avalokiteshvara wahr? Der Fokus der Meditation war die Betrachtung der fünf Skandhas⁴ oder Aggregate. Diese fünf Skandhas sind Form, Empfindung, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. Es wäre ein falsches Verständnis der Skandhas, wenn man annehmen würde, dass sie sich zu einem einzigen, eigenständigen ‘Ich’ zusammensetzen. Das erzeugt nur unheilsame Emotionen. Trotzdem beziehen wir uns immer wenn wir das Wort ‘Ich’, ‘mein’ und ‘mich’ benutzen, eben auf diese fünf Skandhas. Obwohl es nicht möglich ist, ein feststehendes ‘Ich’ oder ‘mein’ zu bestimmen, dienen uns die fünf Skandhas als Bezugspunkte für ein gefühltes ‘Ich’. Alle unsere Gefühle basieren auf einem übermäßigen Festhalten und einer starken Fixierung auf unseren physischen Körper, also der Form, und an den weiteren vier Skandhas.

Nun zum nächsten Abschnitt:

‘Da sprach, durch die Kraft des Buddha veranlasst, Shariputra in der folgenden Weise zu dem Bodhisattva-Mahasattva, dem erhabenen, machtvollen Avalokiteshvara:

„Wenn jemand die tiefe Praxis des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit ausüben will, wie sollte er praktizieren?“ So sagte er.’

Durch die Kraft der meditativen Versenkung, in der der Buddha verweilte, fühlte sich Shariputra inspiriert und ermutigt, die folgende Frage dem Bodhisattva-Mahasattva Avalokiteshvara zu stellen, die sehr wichtig ist: Wie wendet man diese Weisheit an und wie übt man sich in ihr? Um welche Art der Weisheit handelt es sich? Es geht um die Weisheit, die Samsara überwindet, also das leidvolle Wandern durch den Kreislauf der Wiedergeburten. Jenseits von Samsara oder darüber hinaus zu gehen, bedeutet nicht etwa die Reise zu einem physisch-existierenden Ort anzutreten, der Nirvana oder Himmelreich heißt. Das hat nichts damit zu tun, eine messbare Distanz zu überwinden. Hier geht es darum, uns jenseits, also außerhalb der Grenzen unseres normalen, in begrifflichen Kategorien verhafteten und destruktiven Geistes zu bewegen. Die Frage,

⁴ Das Sanskrit Wort Skandha wird oft als „Aggregat“ übersetzt; die wörtliche Bedeutung ist die Anhäufung oder das Zusammenkommen verschiedener Dinge, die dann gemeinsam etwas bilden. Deswegen werden sie auch als „zusammengesetzt“ bezeichnet; „zusammengesetzte Phänomene“ (Tib. ‘dus byas) sind eine wichtige Kategorie in der buddhistischen Philosophie.

wie man also den gewöhnlichen Geist überwindet und in der Natur des Geistes verweilen kann, ist jene, die Shariputra dem Bodhisattva-Mahasattva Avalokiteshvara stellt.

Nun folgt im Text dessen Antwort:

‘Der Bodhisattva-Mahasattva, der erhabene machtvolle Avalokiteshvara, gab Shariputra folgende Antwort:

“Shariputra, wenn jemand, ob Mann oder Frau, die tiefe Praxis des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit ausüben will, so sollte er sich in folgender Weise ganz und gar vor allem darauf konzentrieren, dass die fünf Skandhas leer von Eigenexistenz sind:’

Innerhalb des Mahayana gilt die Annahme, dass es Frauen genauso wie Männern möglich ist, den Buddhismus zu praktizieren und Buddhaschaft zu erlangen. Das Herzsutra bezeugt dies. Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Im Himalaya Gebiet sowie überall auf der Welt haben Männer meist mehr Rechte und Möglichkeiten als Frauen, aber dies lässt sich nicht auf die buddhistischen Lehren zurückführen.

Die grundsätzliche Anweisung von Avalokiteshvara folgt im nächsten Satz: Die Übenden mögen ‘...sich in folgender Weise ganz und gar vor allem darauf konzentrieren, dass die fünf Skandhas leer von Eigenexistenz sind’. Das ist der Hauptpunkt: man sollte erkennen, daß die fünf Skandhas keine eigenständige Existenz besitzen, sondern nur in Abhängigkeit von Ursachen und Umständen in Erscheinung treten. Dies ist mit dem Begriff leer von Eigenexistenz gemeint. Der nachfolgende Teil des Herzsutras behandelt die Leerheit oder leer von Eigenexistenz anhand von verschiedenen Begriffen - erst geht es um die Leerheit der materiellen Form, die sehr grob ist; dann von Empfindung, was bereits subtiler und facettenreicher ist; danach um die Leerheit der Wahrnehmung, die noch subtiler ist als Empfindung; gefolgt von der Leerheit von Geistesformationen, auch häufig karmische Formationen genannt, und letztendlich die Leerheit des Bewusstseins.

Im Text klingt das so:

‘Form ist leer. Leerheit ist Form.

Form ist nichts anderes als Leerheit. Auch ist Leerheit nichts anderes als Form.’

Diese vier Sätze sind ausschlaggebend. Warum? Weil sie unserem gewöhnlichen Denken und unserer normalen Wahrnehmung unmittelbar widersprechen. Normalerweise glauben wir nicht, dass Form Leerheit ist, sondern dass Form wahrhaftig als solide Materie existiert. Wenn sie Leerheit wäre, dann dürfte sie ja keine wahrnehmbare Gestalt besitzen, sondern müsste formlos sein wie der Himmel. Das ist unsere gewöhnliche Perspektive, die unserer gewöhnlichen Weltauffassung entspricht: Dies ist ok und jenes nicht; das Eine existiert und das Andere nicht etc. Diese Beurteilungen legen das Fundament für unsere destruktiven Emotionen. Das Herzsutra hingegen lehrt uns, dass es

letztendlich und wahrhaftig kein gut oder schlecht gibt, kein rechts oder links, kein vorne oder hinten. Keines von unseren alltäglichen Konzepten und Ideen existiert wahrhaftig so wie wir es uns vorstellen.

Den Satz 'Form ist Leerheit' kann man auf sehr viele verschiedene Arten anwenden, damit er uns im Alltag hilft. Sind wir beispielsweise auf jemanden wütend, können wir uns denken: 'Unser Gegner ist Leerheit und Leerheit ist unser Gegner.' Oder wenn wir etwa zu sehr an einem Objekt wie einer Kamera hängen, können wir uns sagen: 'Die Kamera ist Leerheit, Leerheit ist die Kamera.' Wie können wir jedoch genau bestimmen, dass die Kamera Leerheit ist? Normalerweise gehen wir davon aus, dass diese Kamera wirklich existiert, als ein schwarzer Kasten eben. Zuerst untersuchen wir nun, wo dieses Ding namens Kamera genau ist. Welcher Teil des Kastens ist ausschlaggebend dafür, dass es eine Kamera ist? Wie kann nachgewiesen werden, dass die 'Kamera' genau dort, an dieser Stelle ist? Wenn wir ganz genau nachschauen, dann kommen wir nicht dahinter, was eine 'Kamera' an und für sich ist. Auf dieser tiefen Ebene der Untersuchung verschwindet die 'Kamera' als eigenständiges Objekt. Das muss unser Geist vollständig erfassen. Normalerweise ist unser Geist auf die Annahme ausgerichtet, dass die Kamera wahrhaftig existiert, genauso wie sie uns erscheint. Wir machen uns Sorgen, dass sie kaputt gehen könnte oder dass wir sie verlieren könnten. Oder wir möchten sie unbedingt haben, falls sie uns noch nicht gehört etc. All diese Gefühle und Denkspiele resultieren aus unserem Anhaften an dieses Objekt, also in dem Fall, es unbedingt haben zu wollen. Mit dieser tiefergehenden Betrachtung der Natur der Kamera erkennen wir, dass sie eigentlich Leerheit ist, da ihre Existenz nicht bewiesen werden kann. Letztendlich erreicht unser Geist einen Zustand, in dem das Konzept Kamera sich vollständig auflöst. Wenn wir in diesem Moment in der Erkenntnis verweilen und darüber meditieren, wird diese Einsicht zu einem Gegenmittel, das dem Anhaften unmittelbar entgegenwirkt. Das ist der zentrale Punkt des Herzsutras. Wenn wir dies nicht verstehen, dann ist das Lesen der Zeilen 'Form ist Leerheit, Leerheit ist Form' bedeutungslos. Wenn wir nicht wissen, wie wir diese Aussage konkret zum Umgang mit unseren Emotionen anwenden können, dann ist es nutzlos.

Die folgenden Sätze im Text klingen erstmal etwas seltsam: kein Auge, kein Ohr, keine Zunge etc. Das ergibt auf den ersten Blick keinen Sinn. Diese Aussagen erhalten nur eine Bedeutung, wenn wir sie so untersuchen wie gerade beschrieben.

Mir ist es ebenfalls wichtig zu erwähnen, dass wir nur einmal unsere eigene Erfahrung anschauen müssen, um zu sehen, was es bedeutet, unseren Gefühlen zu unterliegen. . . Normalerweise dreht sich bei uns von morgens bis abends alles nur um uns und unsere eigenen Belange. Diese selbstsüchtige Einstellung erzeugt einen Wirbelsturm an Emotionen, besonders Angstgefühle, Zweifel und Eifersucht. Ich kenne dieses Problem auch und ich sehe immer wieder, wie einige Leute deswegen viel zu viele Schwierigkeiten haben. Ich bin zwar kein guter Meditierender, aber trotzdem erkenne

ich, dass einige meiner Bekannten und Freunde zu sehr mit sich selber beschäftigt sind und darunter leiden. Obwohl sie am gleichen Ort und unter den gleichen Umständen leben, wie andere Menschen auch werden sie schneller wütend, entwickeln mehr unheilsame Emotionen und werden mit mehr Schwierigkeiten konfrontiert. Auch wenn die äußeren Umstände mehr oder weniger die gleichen sind, wie bei anderen, entwickeln sich bei diesen Menschen die Probleme aus ihrem Inneren heraus. Sie sind übermäßig auf ihre eigenen Vorstellungen fixiert, bestehen auf ihre Sichtweise und können sich nicht anpassen. Das ist der Ausgangspunkt für das Entstehen vieler Probleme.

Ich kann Euch etwas über meine eigenen Erfahrungen auf Reisen berichten. Vielleicht denkt man sich, es sei für mich angenehm, auf eine Pilgerreise wie diese zu gehen oder in mein Heimatdorf im Dolpo (Nepal) zurückzukehren. Das stimmt überhaupt nicht. Als ich vor einigen Jahren begann, auf Reisen zu gehen, hatte ich eine Menge Erwartungen und Ansprüche. Manchmal hoffte ich, dass ich mein Zimmer schon etwas früher bekommen würde, schneller am Ziel ankäme oder dass es mein Lieblingsgericht zu Essen geben würde. Aber häufig war dies alles nicht der Fall und ich war enttäuscht. Deshalb versuche ich jetzt von Anfang an keine Erwartungen aufzubauen. Ansonsten kann ich den Stress nicht bewältigen und ich könnte die Zeit nicht genießen, die wir gemeinsam verbringen. Wenn zehn Leute an einer solchen Pilgerreise teilnehmen, wird sich zu irgendeinem Zeitpunkt jeder mal beschweren oder Unterstützung von mir brauchen. Ich kann mich aber nicht in zehn Dolpo Tulkus verwandeln, um allen gerecht zu werden. Das Geschickteste was ich hier tun kann, ist meine eigenen Wünsche hinten anzustellen. Das Lustige hierbei ist, dass es mir mit dieser Einstellung besser geht. Ich möchte hier Folgendes vermitteln: Wenn wir zu sehr an unserem eigenen Wohlbefinden hängen, unseren eigenen Gefühlen, unseren eigenen Einstellungen, dann schaffen wir uns unsere eigenen Schwierigkeiten und zerstören unser Glück selbst. Deshalb gebe ich häufig bereits bei der Ankunft am Flughafen in Europa oder Malaysia jeden Gedanken daran auf, ein Rinpoche⁵ zu sein. Dann fällt es mir leicht, überall hinzugehen und ich kann akzeptieren, was auch immer passiert. Wenn ich aber in meiner normalen Umgebung ankomme und werde nicht gemäß meines Status behandelt, dann fühlt sich mein Ego angegriffen und ich merke sofort, dass ich da ein Problem habe. Wenn Ihr also wieder an Euren Arbeitsplatz zurückkehrt, dann geht Euer Ego mit Euch zusammen durch die Tür. Das ist immer schwierig. Überwinden wir jedoch unsere vorgefassten Vorstellungen, die auf unserer Kultur, unserem Status oder auf unserer Staatsangehörigkeit basieren, dann fühlen wir uns entspannter und freier.

Also ich nehme an, ich sei ein Rinpoche. Wo ist diese Person, die Rinpoche heißt? Ist es mein Ohr oder vielleicht mein Arm? Nein, der Rinpoche ist nirgends. Es gibt nichts, das speziell einen Rinpoche ausmacht. An diese Vorstellung zu glauben macht mir das Leben

⁵ Das tibetische Wort Rinpoche bedeutet kostbar, oder der/die 'Kostbare' und ist ein Ehrentitel für buddhistische Meister

nur unnötig schwer. Wenn wir nun annehmen, dass vielleicht zwar keinen ‘Rinpoche’ gibt, aber dass trotzdem irgendeine Art von ‘Ich’ existiert, dann müssen wir uns fragen, wo dieses ‘Ich’ denn steckt. Bitte untersucht dies tiefgehend. Meditiert darüber an diesem heiligen Ort und lasst Euch inspirieren. Vielleicht helfen Euch der Segen dieses Ortes und Euer Wissen dabei zu verstehen, dass wir von jeher ‘leer’ sind von gut und schlecht, von ‘Ich’ und ‘mich’, von ‘richtig’ und ‘falsch’. All diese Einteilungen gibt es nicht. Wenn im Text steht, Form ist Leerheit, dann müssen wir damit sofort eine Verbindung eingehen. Wir müssen selbst untersuchen welche Form unser Ego für sich in Anspruch nimmt: meine Hand ist nicht wirklich Ich, mein Herz ist nicht wirklich Ich etc. Schaut nicht einfach nur auf einen Stein und sagt Euch ‘Form ist Leerheit’. Das reicht nicht aus. Denkt dabei über Euren eigenen Körper und eure eignen Gefühle nach.

Im Text heißt es weiter:

‘Genauso sind Empfindung, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein Leerheit.

Shariputra! Auf diese Weise sind alle Dinge leer, ohne Merkmal, ohne Entstehen, ohne Vergehen. Sie sind weder befleckt noch unbefleckt, weder abnehmend noch zunehmend.’

Das Herzsutra benennt hier acht Punkte. Bitte beachtet sie.

Alle Phänomene sind Leerheit

ohne Merkmale

ohne Entstehen

ohne Vergehen;

nicht befleckt

nicht unbefleckt

nicht abnehmend

nicht zunehmend.

Diese Konzepte sind ungewöhnlich und widersprechen sofort unseren normalen Gedankengängen. Normalerweise denken wir, wenn es um die Aussage ‘Form ist Leerheit’ geht, ‘Ich bin nicht leer, ich habe Merkmale, ich bin entstanden, ich vergehe; da sind Reinheit und Befleckung; es gibt auch Dinge, die abnehmen und zunehmen.’ Das ist die alltägliche Struktur unserer Gedanken. Sie lässt unheilsame Emotionen entstehen und gibt ihnen neue Nahrung. Deshalb lehrt uns das Herzsutra eben, dass es keine feststehenden Merkmale gibt. Diese möchte ich ein wenig erläutern: Welches Merkmal legt fest, was Osten oder Westen ist? Die Himmelsrichtungen werden nach unserem Standpunkt bestimmt. Nichts und niemand ist jemals und unter allen Umständen im Osten oder Westen. Das ist schlicht und ergreifend nicht möglich. Letztendlich ist alles an den vier Himmelsrichtungen Leerheit. Niemand kann beweisen, dass sich irgendetwas von sich selbst aus und eigenständig im Osten befindet. Unser System der Richtungsbestimmung basiert auf Abhängigkeit. Durch dieses System können wir zwar

vorübergehend feststellen, wo Osten und Westen liegen, aber nicht letztendlich. Aber wir streiten leider trotzdem über unterschiedliche Merkmale wie kleine Kinder. Wir streiten über Status, Ruhm etc. Aber was bedeutet es auf letztendlicher Ebene, berühmt zu sein? Eine letztendlich feststehende, allgemeingültige Bedeutung dieser Merkmale gibt es nicht. Und darüber, was sie vorübergehend und für jeden einzelnen bedeuten, lässt sich eben reichlich streiten.

Diese Konflikte über Meinungsverschiedenheiten dauern stets an und werden auf allen Ebenen ausgetragen. Im schlimmsten Falle führen sie zu Kriegen und Blutvergießen.

Man kann diese acht hier aufgeführten Punkte auf jedes Objekt anwenden: Die Kamera ist leer; sie ist nicht entstanden etc. Wenn wir beispielsweise auf einen Kollegen eifersüchtig sind oder jemanden treffen, den wir als Feind betrachten, können wir diese Betrachtungsweise auch anwenden. Das führt zu einem entspannteren Geist, der weder überschwänglich ist, noch schwer enttäuscht reagiert oder wütend wird.

Ich benutze häufig das folgende Beispiel dieses Stücks Stoff. Wenn ich es mir lose um den Hals hänge, glauben wir, es sei ein Schal. Das ist ein ganz normaler Gedanke. Aber wenn ich ihn mir über den Oberkörper schlinge, wird es zu einem Teil meiner Mönchsrobe. In dem Moment denken wir dies ist für immer und ewig ein Mönchsgewand. Wenn ich mir den Stoff auf dem Kopf drapiere, sagen wir es ist ein Turban. Die Vorstellung, dass es ein Schal sei, ist dann vergessen. So ein einfaches Stück roter Baumwolle kann also zu drei verschiedenen Dingen werden, je nachdem, wie wir es tragen. Jeder wird aber schnell denken, dass seine Wahrnehmung die richtige ist, je nachdem, auf welche Merkmale er sich stützt - auf die Merkmale eines Schals, einer Mönchsrobe oder eines Turbans. Manche sind dann so fest von ihrer Eischätzung überzeugt, dass sie sich mit anderen darüber streiten. Nach dem Lesen des Herzsutras sollten wir aber so clever sein, dass wir - wenn wir dieses Stoffstück sehen - sofort dessen Leerheit erkennen, und wissen, daß es letztendlich weder Mönchsrobe, Schal oder Turban ist. Damit wird jeder Disput verhindert. Das ist der ausschlaggebende Punkt. Jetzt könnt Ihr besser verstehen wie unheilsame Emotionen aufgelöst werden.

Als wir das letzte Mal miteinander sprachen, habe ich Euch erzählt, dass wir uns manchmal bei dem Versuch, unsere unheilsamen Emotionen zu kontrollieren, einfach vor ihnen verstecken oder sie ignorieren. Das ist so, als wenn wir uns vor einer Person versteckten, weil wir sonst wütend auf sie werden würden. Das ist ein Weg. Ein besserer Weg ist es aber, die Möglichkeit zu finden, Zeit mit dieser Person zu verbringen ohne wütend zu werden. Wir sollten versuchen, der Person mit mehr Mitgefühl zu begegnen und ihre positiven Seiten zu sehen. Dann fühlen wir uns nicht so schnell angegriffen und können uns in ihrer Anwesenheit entspannen. Trotzdem haben wir weiterhin die Vorstellung von 'Feind'. Da macht es auch keinen Unterschied, ob wir uns vor diesem Feind verstecken oder Mitgefühl für ihn empfinden. Denn der grundsätzliche Gedanke

des Herzsutras ist die Vorstellung, das Konzept von 'Feind' zu überwinden. Führen wir dies noch einen Schritt weiter, und fragen uns, was denn ein ‚Mensch‘ auf der letztendlichen Ebene ist, dann stellen wir fest, dass es auch nichts gibt, was 'Mensch' ist. Meditieren wir so weiter, lösen sich zum Schluss alle Geistesobjekte auf. Dies ist die höchste Art der Meditation und das beste Gegenmittel gegen unheilsame Emotionen.

Soweit zur grundlegenden Bedeutung des Textes. Jetzt die nächsten Zeilen:

‘Shariputra, es gibt deshalb für die Bodhisattvas nichts zu erreichen. Indem sie sich so fortwährend auf das Hinübergelangen ans jenseitige Ufer der Weisheit stützen, gibt es in ihrem Geist keine Verdunkelung und keine Furcht. Und indem sie alle Irrtümer vollständig hinter sich lassen, gelangen sie über die Grenzen des Leidens hinaus.’

Wenn die Weisheit vollkommen ist, dann ist der Geist von jeglicher Art der Verdunklung befreit und man hat keinerlei Befürchtungen vor den Leiden oder Gefahren von Samsara. Wenn man jegliche Irrtümer überwunden hat, erlangt man den Endpunkt - Nirvana. Das tibetische Wort für Nirvana bedeutet sinngemäß 'jenseits des Leidens'. Jenseits des Leidens bedeutet: Wenn wir die Sicht der Leerheit praktizieren, erreicht unser Geist einen Zustand ohne Begrifflichkeit. Das ist der Hauptpunkt.

“Auch alle Buddhas der drei Zeiten haben sich auf das Hinübergelangen ans jenseitige Ufer der Weisheit gestützt und damit die höchste Erleuchtung, die vollendete Buddhaschaft, erlangt.”

Nun zum abschließenden Absatz des Sutras:

“Deshalb sollst du in dem Mantra des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit, weil es das Mantra des Großen Wissens ist, das unübertroffene Mantra, das mit nichts zu vergleichende Mantra, das Mantra, das alle Leiden vollständig beendet, das frei von Täuschung ist, die Wahrheit erkennen.

Das Mantra des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit lautet folgendermaßen:”

Alles was wir bisher besprochen haben kann in dem folgenden Mantra ausgedrückt werden. Seine Vorteile sind ein Geist ohne Verblendungen und ohne Furcht.

“TAYATHA, OM GATE GATE, PARAGATE, PARASAMGATE, BODHI SVAHA

Hör zu: OM geh, geh, geh hinüber, geh vollständig hinüber, Erleuchtung, Grundlage Shariputra, ein Bodhisattva-Mahasattva sollte auf diese Weise die tiefe Praxis des Hinübergelagens ans jenseitige Ufer der Weisheit ausüben.”

TAYATHA bedeutet "Hör zu".

GATE GATE bedeutet: untersuche oder erkenne. Haben wir also die Essenz der Weisheit erkannt, also die Leerheit realisiert, dann erlangen wir dadurch Bodhi, Erleuchtung. Es folgt die Aufforderung, sich darin zu üben.

Hier endet die Antwort, die Shariputra erhielt. Weiter heißt es:

„Darauf erhob sich der Buddha aus seiner meditativen Versenkung, lobte den Bodhisattva-Mahasattva, den erhabenen machtvollen Avalokiteshvara, und sagte zu ihm: „Sehr gut, sehr gut. So ist es. Genauso ist es. Wie du es gezeigt hast, so sollte die tiefe Praxis des Hinübergelans ans jenseitige Ufer der Weisheit geübt werden. Die Tathagatas freuen sich darüber.“

Erinnern wir uns an den Anfang: Der Buddha saß auf dem Berg, meditierte und war umgeben vom Sangha (der spirituellen Gemeinschaft). Durch die Kraft seiner meditativen Versenkung erhielten Shariputra und Avalokiteshvara die Selbstsicherheit, darüber zu sprechen, was der Fokus der Meditation des Buddhas war. Shariputra stellte die Frage und Avalokiteshvara antwortete. Am Ende erhebt sich der Buddha aus seiner Meditation und bestätigt, dass dies die richtige Frage und eine ausgezeichnete Antwort waren. Er sagt auch: „Wie du es gezeigt hast, so sollte die tiefe Praxis des Hinübergelans ans jenseitige Ufer der Weisheit geübt werden.“ Hier äußert er sich wie ein Präsident, der eine Antwort gutheißt, die sein Sekretär in seinem Namen gab.

„Als der Buddha das sagte, wurden Shariputra und der Bodhisattva-Mahasattva, der erhabene, machtvolle Avalokiteshvara, sowie die Wesen der verschiedenen Welten, die sich um ihn versammelt hatten, Götter, Menschen, Asuras und Gandharvas, von Freude erfüllt, und sie priesen aufs Höchste seine Worte.“

Dies ist eine Kurzfassung der Lehren des Buddhas zu diesem Thema. Es gibt sechzehn Bände an Lehren zur Leerheit, die alle hier am Geierberg und in dessen Umgebung gehalten wurden und ins Tibetische übersetzt wurden. Nehmen wir sie uns zu Herzen. Wenn wir einen auch nur flüchtigen Einblick in die Leerheit erlangen, können wir mit Sicherheit unsere unheilsamen Emotionen besser beherrschen. Deshalb bitte ich Euch, diese Lehrunterweisungen anzuwenden.

Transkribiert von Kerstin Mick

Übersetzt aus dem Tibetischen und Englischen von Daniela Hartmann

Redigiert von Claudia Fregiehn