
Die Heilende Kraft der Leerheit

James Low

Auf der Grundlage des öffentlichen Vortrags vom 20. September 2013 in Tallinn, Estland

Transkribiert von Vivian Bohl

Überarbeitet und bearbeitet von Barbara Terris und James Low

Übersetzt von Jayachitta

Am Ende des Textes sind Übersetzungen des **Herzsutras**
und des **Wolke der Juwelen Sutras**

Inhalt

| | |
|--|----|
| Die fünf Skandhas – zusammengesetzte Elemente | 4 |
| Ruhige und klare Einsicht entwickeln | 5 |
| Die Verschiebung der Betonung im Mahayana | 8 |
| Die Fesseln loszulassen setzt Kreativität frei | 13 |
| Das Ego fühlt sich einsam | 15 |
| Keine Haken für unsere Annahmen..... | 15 |
| Die Quelle, die nie versiegt..... | 16 |
| Das Herzsutra | 19 |
| Das Wolke der Juwelen Sutra | 21 |

Der Buddhismus bietet uns viele Wege zum Erwachen. Aus was erwachen wir? Aus der Täuschung, dass wir getrennte Individuen sind, abgegrenzte Wesenheiten, die in einer Welt mit anderen abgegrenzten Wesenheiten leben. Warum sollten wir uns die Mühe machen, zu erwachen? Weil es der einzige Weg ist, uns aus dem Leiden durch Geburt, Alter, Krankheit und Tod zu befreien. Warum ist das so? Da wir des tatsächlichen Urgrunds unseres Wesens nicht gewahr sind, werden wir als scheinbar unabhängige Personen „geboren“. Was hindert uns daran, mit dem Urgrund gegenwärtig zu sein? Ununterbrochen, Moment für Moment, ignorieren wir wie das Leben wirklich ist und erschaffen dabei gleichzeitig ein verblendetes Traumbild unseres Lebens.

Was kann man dagegen tun? Wir können lernen zu sehen, wie wir uns selbst täuschen und anfangen, unsere tatsächliche Situation durch das Licht der Wahrheit erhellen zu lassen. Das ist als würde man aus einem Traum erwachen und begreifen, dass man geträumt hat.

Wie können wir damit beginnen? Indem wir die irreführenden Überzeugungen untersuchen, die uns derzeit vermeintlich helfen zu begreifen, was geschieht. Und dann?

Sobald sich falsche Überzeugungen auflösen, eröffnet sich ein Raum, in dem sich die einfache Wahrheit der Erscheinungen offenbart. Was werden wir dann sehen? Wenn der Schleier der deutenden Begriffe lichter wird, erscheint alles, was wir erleben, frisch und hell. Unsere Sinne nehmen unmittelbar wahr und unser trübendes Bewusstsein blättert ab, um unberührtes Gewahrsein zu offenbaren. Über was wird sich dieses Gewahrsein gewahrt? Alle scheinbar wirklich existierenden Dinge, auf die wir uns verlassen, haben kein echtes Sein. Sie sind leer von ihrem Selbst-Sein, von jeglichem persönlichen Kern. Ihre eigene Identität ist eine Täuschung wie ein Trugbild. Tatsächlich sind sie das Erscheinen des Strahlens der Leerheit. Gewahrsein ist leer von einem festgelegten Selbst, genau wie alles, was es offenbart.

Die Leerheit ist das Herz des Herzsutra, desjenigen radikalen Textes, der die unendliche allumfassende Sicht des Mahayana-Buddhismus offenlegt. Es folgt der spirituellen Tradition, behagliche Annahmen zu zerstören, die uns davon abhalten, zur Wahrheit unseres Lebens zu erwachen. Diese Tradition hat zentrale Bedeutung in der Entfaltung des Buddhismus und ist auch im Leben von Gautama Buddha nachzuvollziehen.

Gautama Buddha wurde in seiner Jugend Siddhartha genannt. Sein Vater gab die Anweisung, dass er vor allen leidvollen Lebensumständen geschützt und ihm reichlich Vergnügen geboten werden sollte. Dies vermittelte ihm eine sehr eingeschränkte Wahrnehmung des Lebens. Als junger Mann wurden seine Überzeugungen durch Ereignisse aufgerüttelt, die die selbstgefällige Leichtigkeit seines privilegierten Lebens in Frage stellten. Als er sich aus seinem genussorientierten Zuhause heraus wagte, sah er eine kranke Person, eine alte Person und eine Leiche. Er begegnete dem Leben, wie es ist, und nicht bloß der Fantasie, die er angehalten war zu glauben. Dies konfrontierte ihn mit der Tatsache, dass die Sicherheit, die ihn umgab, keine feste Grundlage hatte. Sogar sein eigener kostbarer Körper, der Ort des Genusses, war anfällig für Krankheiten und Unfälle und dem Verfall ausgeliefert.

Durch diese herausfordernden Erfahrungen begann er zu verstehen, dass die Dinge nicht so sind, wie sie scheinen. Situationen entstehen aufgrund von Ursachen und Bedingungen, die für uns oft nicht nachvollziehbar sind. Um unsere Erfahrung zu vereinfachen, nehmen wir Situationen als gegeben hin, als ob sie einfach aus sich selbst heraus bestehen würden.

Siddhartha war in einer Umgebung aufgewachsen, in der er mit all seinen Bedürfnissen ganz selbstverständlich umsorgt wurde. Sein Leben war bequem und geschmeidig, denn alle um ihn herum haben dafür gesorgt, dass ihn nichts verstören kann. Wir würden uns natürlich alle wünschen, uns keine Sorgen machen zu müssen. Aber da das Leben an sich turbulent und aufwühlend ist, war die Leichtigkeit, die er erlebte, ein künstliches Konstrukt, dem es an Glaubwürdigkeit fehlte.

Nachdem er durch diesen Schock aus seiner angenehmen Traumlandschaft hellwach gerüttelt worden war, begegnete er einem wandernden heiligen Mann, und dies inspirierte ihn dazu, sein Zuhause auf der Suche nach der Ursache des Leidens zu verlassen. Ihm war klar geworden, wie leicht wir an Dinge glauben, die nicht wahr sind, und uns mit einer sehr lückenhaften Sicht des Lebens zufrieden geben. Er begann die Art des Leims zu erforschen, der unsere verblendete Wahrnehmung der Welt zusammenhält. Er stellte fest, dass dieser Leim die kombinierte Aktivität des Ignorierens und des Anhaftens ist: Dadurch dass wir das unmittelbare Erleben und die Offenheit des Erlebenden selbst ignorieren haften wir an unseren Anschauungen über uns selbst und über andere an.

Zuerst übernehmen oder erfinden wir einen Begriff, und dann beschreiben wir ein Muster vorübergehender Erfahrung mit diesem Namen. Auf diese Weise verschmelzen das Objekt und unsere Vorstellung vom Objekt zu dem Eindruck, dass dies ein echtes, aus sich heraus existierendes Ding sei. Darüber hinaus bekleiden wir dieses Etwas, das wir bezeichnet oder geschaffen haben, mit Werten gemäß unseres kulturellen und individuellen Bezugsrahmens. Zum Beispiel: wie wir sehen sind wir hier in einem Gebäude, das mit viel Zement gebaut wurde. Solange der Zement die Steine an Ort und Stelle hält, sehen wir, wie übergangslos Räume und Korridore geformt werden. Wir sehen Formen, die einfach das zu sein scheinen, was sie sind. Sie wirken feststehend und kommen uns ganz normal vor. Wir sehen alles, was uns begegnet – Mensch, Tier, Gegenstände – als aus sich selbst heraus bestehend an. Wir übersehen Ursache und Wirkung, und auch alle Belege für den Aufwand des Zusammensetzens, welches zu den „Dingen“ geführt hat. Das Wesentliche der „Dinge“ ist nicht innewohnend sondern wird durch das Zusammenspiel von Begriffen und Interpretationen festgelegt.

Wir schaffen Strukturen oder Muster der Interpretation und Bedeutung und glauben dann so fest an sie, dass es uns vorkommt, als ob sie an und für sich, aus sich heraus existierten. Wenn wir zum Beispiel in einer Kunstgalerie ein Gemälde sehen, das uns gefällt, scheinen uns die Formen und Farben einzufangen. Wenn es für uns lebendig wird, scheint es, als würden wir in das Bild hineingezogen. Doch können wir auch weiterhin die Pinselstriche und die Markierungen des Spachtels sehen. Das Gemälde schwebt zwischen diesen beiden Aspekten. Es ist einerseits das, was es ist, das Ding selbst, und gleichzeitig die Geschichte der Aktivität seiner Erschaffung.

Die Künstlerin hat das Bild Stück für Stück aufgebaut. Sie nahm wiederholt Farbe, rieb oder kratzte etwas ab und baute es dann wieder auf. Allmählich erreichte sie den Punkt, an dem sie als Künstlerin das Gefühl hatte, dass die Arbeit getan war. Wenn wir Bilder betrachten, neigen wir dazu, uns von ihrer scheinbaren Dinglichkeit, ihrer Faktizität und dem unmittelbaren Gefühl, dass sie das sind, was sie sind, erfassen zu lassen. Künstler selbst neigen zu mehr Neugier darüber, wie andere arbeiten, weil sie wissen, dass Kunst von Kunstfertigkeit nicht zu trennen ist. Kunst zeichnet sich tatsächlich häufig durch die geschickte Illusion aus, als sei das Kunstobjekt frei von Kunstfertigkeit. Dies ist eine höhere Form des künstlerischen Geschicks.

Unser Mangel an Neugier auf Menschen und Dinge ist verblüffend. Zum Beispiel interessiert mich an meiner Uhr lediglich, dass sie funktioniert. Mich interessiert nicht wirklich, was in ihrem Inneren vor sich geht, weil ich bloß möchte, dass diese Uhr als Uhr das tut, was ich von ihr erwarte. Ich möchte, dass sie sich ruhig und effizient für meinen Nutzen zur Verfügung stellt. Wenn sie nicht mehr funktioniert, ist das für mich ein Problem, weil ich nicht weiß, wie ich sie reparieren kann. Ich will mich nicht meinem Mangel an Neugier und Verständnis stellen. Ich möchte mich im Traum meiner Anschauungen sicher fühlen. Ich möchte, dass die Objekte meiner Welt einfach das sind, was sie für mich sein sollen, und sonst nichts. Meine Unkenntnis darüber, wie die Uhr funktioniert, existiert in süßer Harmonie zusammen mit meinem naiven Vertrauen, dass ich sie nutzen kann, um die Zeit abzulesen. Das heißt, ich schlafe in der Uhr-heit der Uhr ein und möchte nicht auf Probleme stoßen, die mich dazu zwingen würden, daraus aufzuwachen. Wenn ich die Objekte meines täglichen Lebens betrachte, bin ich weder beunruhigt noch inspiriert von ihnen, weil ich in meine Sicht ihrer einfachen Gegebenheit vertraue, eine Sicht, die durch meine gesamte Erziehung und Lebenserfahrung geformt wurde. Ich weiß, was alles ist und wofür es da ist und das reicht. *„Ich bin nicht dumm, ich weiß, dass eine Uhr eine Uhr ist!“*

Wie Siddhartha jedoch erkannte, zeige ich eben durch dieses Vertrauen, wie dumm ich bin. Wenn ich die Uhr durch die Brille meiner Annahmen sehe, bin ich in meiner eingeschränkten Sichtweise eingesperrt, und es offenbart sich nur ein sehr kleiner Ausschnitt der Möglichkeiten des Objekts. Die Welt, in der ich lebe, besteht scheinbar aus Dingen, die ich kenne, und weil ich mich auf dieses Kennen verlasse, erlebe ich nicht wie meine Welt und ich selbst tatsächlich sind.

Vor vierhundert Jahren wussten die Menschen, wie alles, mit dem sie in Berührung kamen, hergestellt worden war. Heutzutage besitzen wir alle viele Dinge, die, wie zum Beispiel ein Mobiltelefon, funktionieren, ohne dass wir sie verstehen, und die auch versteckte Funktionen haben, die wir vielleicht zu fünf Prozent nutzen. Das weist auf das ursprüngliche Anliegen des Buddha hin: Wieso schlafen wir in unseren beschänkenden Anschauungen ein? Warum ist dieses abgestumpfte Empfindungsvermögen so anziehend für uns? Wir schlummern und sind in unseren Traum von aus sich selbst existierenden Wesenheiten vertieft. Wir halten die scheinbare Gegebenheit der Welt für glaubwürdig, als sei eine Überprüfung nicht erforderlich.

Die fünf Skandhas – zusammengesetzte Elemente

Gautama Buddha beantwortete diese Frage zum ersten Mal in einer Darstellung, die das „erste Drehen des Dharma-Rades“ genannt wird. Darin beschrieb er, dass das vermeintliche Gegebenheit der Erscheinungen darauf beruht, dass ihre Bestandteile zusammenwirken. Er erläuterte, dass Menschen nicht eine gleichbleibende Essenz besitzen, die sie scheinbar als ein Ganzes ausmacht. Tatsächlich ergibt sich ihr Erscheinungsbild aus der dynamischen Wechselwirkung von fünf Faktoren, die er *die Zusammensetzung der fünf Skandha-Faktoren* nannte.

Seiner Analyse zufolge ist der erste Aspekt oder die erste Komponente *Form* oder vielmehr *Form / Sinneseindruck*, durch die unser Erfassen von Form und Farbe beschrieben wird.

Wenn wir uns einer Form bewusst werden, entsteht ein *Gefühlston* von positiv, negativ oder neutral. Dies ist die zweite Komponente, durch den wir eine reagierende Position einnehmen. Wir sehen eine Form und haben sofort ein Gefühl des Mögens, des Nicht-Mögens oder der Gleichgültigkeit.

Drittens tritt *Wahrnehmen / Begreifen* auf, anhand dessen wir das Geschehen gemäß der Gegensätze einordnen, die unseren Organisationskategorien entspricht, wie männlich / weiblich, schwarz / weiß und so weiter. Unser Begreifen teilt das, was wir wahrnehmen, in Muster und Rhythmen ein, wodurch das Gefühl erzeugt wird, etwas zu kennen oder voraussehen zu können.

Begreifen aktiviert unsere Fähigkeit zur *Gestaltung / zu gestaltendem Handeln*, dem vierten Aspekt, der ein interpretierendes Raster für das erstellt, was wir zu sehen glauben. Auf der Grundlage unserer Wahrnehmung eines bestimmten „Objekts“ kommen uns viele Gedanken und Gefühle in den Sinn, die den gegenwärtigen Moment mit früheren Erfahrungen verbinden, die auch unsere Gewohnheit aktivieren, zu vergleichen und gegenüberzustellen um uns darauf vorzubereiten, etwas zu erwidern. Diese verfestigenden Assoziationen müssen nicht bewusst vergegenwärtigt werden; sie scheinen sich häufig vielmehr so wie ein Vogelschwarm alle zusammen einzustellen.

Zum Beispiel steht auf dem Tisch neben mir eine Plastikflasche mit Wasser. Der Anblick an sich ist erfrischend, denn ich weiss, dass ich keinen Durst haben muss, während ich spreche. Wenn ich jetzt dieselbe Flasche Wasser auf einer langen, heißen Reise in einem Auto dabei hätte, könnten mir, wollte ich etwas trinken, folgende Gedanken kommen: *„Wenn es heiß ist, werden Chemikalien aus dem Plastik in das Wasser abgegeben, dadurch werden Spuren von Gift freigesetzt. Vielleicht sollte ich lieber nichts trinken. Aber andererseits habe ich Durst.“* Durch diesen misstrauischen Gedanken, geformt aus etwas, das ich irgendwo einmal gehört habe, entsteht eine andere Beziehung zu der Wasserflasche. Vorher hatte sie den Geschmack von Gesundheit und Erfrischung, jetzt herrscht Ambivalenz und Unsicherheit. Dies ist die gestaltende Kraft von Assoziationen: Das „Objekt“ wird in meinem Kopf genau in diesem Moment auf eine bestimmte Weise ausgelegt und erzeugt so einen bestimmten Eindruck. Das Objekt selbst hat keinen festen Wert. Sein Wert und seine Bedeutung für mich ergeben sich aus spezifischen Einflüssen, die in und um mich in genau diesem Moment wirken. Diese Gestaltung geschieht weitgehend unbewusst und vom Willen unabhängig. Bedeutung wird in, durch und als Muster erzeugt. Muster haben Grenzen und sind inklusiv und exklusiv gleichzeitig: man ist besorgt darüber, dass es Plastik ist (schlecht), und kein Glas (gut). Bedeutung ergibt sich daraus, verschiedenen Kategorien, Gruppen, Reihen usw. als angehörig zugeordnet zu werden. Es ist unmöglich, etwas einfach an und für sich selbst zu definieren, ohne Sprache zu verwenden, die es mit etwas anderem verbindet. Dieser vierte organisierende Faktor ist die gestaltende Wechselbeziehung aller Erscheinungen, die einander aktiv beeinflussen, so dass ein bestimmtes „Etwas“ zu entstehen scheint.

Der fünfte Aspekt ist *Bewusstsein / Verstehen*, mit dem ich das „Objekt“ mit meinem Verstand ergreife und zu einer Schlussfolgerung komme. Dies kann mit mehr oder weniger bewusster Aufmerksamkeit geschehen. Etwas zu wissen bedeutet, ein bestimmtes definierbares Stück der Welt zu kennen, und diese Qualität des „Etwas-sein“ scheint das Zugehensein einer einzelnen Einheit zu zeigen. Durch unser Verstehen beweisen wir uns, dass die Welt etwas ist, das man kennen kann und das zeigt uns auch unsere eigene Macht als Kenner der Welt. Da wir uns hierauf verlassen, um uns unserer selbst bewusst zu werden, neigen wir dazu, uns bang oder sogar dumm zu fühlen, wenn wir nicht wissen, was los ist.

Diese frühe buddhistische Analyse versteht alle Erscheinungen der Welt, äußerlich wie innerlich, als von diesen fünf Skandha-Kompositionsfaktoren zusammengesetzt, entstehend durch ihre Wechselwirkungen oder ihr Nebeneinanderstellen. Diese Sicht der Welt bestimmt das Ziel von Meditationspraxis, in der die Schnelligkeit und Intensität dieser Art von Musterbildung verringert werden soll, damit das, was erscheint, so gesehen werden kann, wie es ist: eine vorübergehende, in Abhängigkeit auftretende Musterung ohne eigene Substanz. Zu diesem Sehen zu erwachen verringert Verstrickung und Unruhe. Auf dieser Ebene der Analyse werden die fünf Grundfaktoren der Zusammensetzung als Grundelemente oder nicht weiter reduzierbare Bestandteile einer Person angesehen. Die „Persönlichkeit“ der Person offenbart sich als leere Illusion, aber die fünf zusammengesetzten Faktoren scheinen im Wesentlichen zu existieren. Um uns mehr dem zu nähern, was tatsächlich der Fall ist, müssen wir von der intellektuellen Analyse zur direkten Erfahrung übergehen, die sich in der Meditation zeigt.

Ruhige und klare Einsicht entwickeln

Entschleunigen wir die Geschwindigkeit unserer psychischen Abläufe durch Meditationspraxis, beginnen wir, den Klebstoff des Einsatzes und der Beteiligung, der

zusammengesetzte Formen unserer Welt zusammenhält, auszuwaschen. Hierfür werden zwei Hauptmeditationspraktiken angewendet: *Shamatha* – Beruhigung des Geistes durch Konzentration auf den Atem oder auf ein einfaches äußeres Objekt – und *Vipassana* – klares Sehen, das Beobachten dessen, was in elementarer Einfachheit tatsächlich vor dem Einsetzen von Interpretation geschieht. Der erste Ansatz erzeugt Ruhe und der zweite eine klare Einsicht, welche gewohnheitsmäßige Annahmen durchschaut.

Zunächst klingt ruhige, gebündelte Aufmerksamkeit erstmal nach etwas, was wir tun, einer Aktivität, die wir mit Bemühung werden meistern können. Diese Ansicht würde uns dazu bewegen, unter Einsatz unseres Willens eine klare Absicht zu formulieren und dann zu ringen, um sie, angesichts unserer unweigerlichen Tendenz zur Ablenkung, aufrechtzuerhalten. Solch ein mühsamer Kampf ist jedoch nicht der beste Weg zur Ruhe. Solange ich mich gezielt mit einem einzigen geistigen Zustand identifiziere, werden andere Zustände oder Möglichkeiten, die in mir natürlicherweise in Bewegung sind, anstreben, das Gebilde, das ich „mich selbst“ nenne, beiseitezudrängen. Die Ruhe an der Oberfläche kann durch ein Nichtvorhandensein von Störungen gewährleistet werden. Aber egal wie sehr wir bestrebt sind, diese Ruhe zu bewahren, werden sowohl äußere als auch innere Ereignisse Reaktionen und Bewegung mit sich bringen.

Das Vermögen in tiefer, unveränderlicher Ruhe zu weilen ist jedoch bereits in uns angelegt – ist gegenwärtig, wird aber von dem turbulenten Pulsieren von Subjekt und Objekt überlagert, welches Erregung und gewohnheitsmäßige Ablenkung erzeugt. Unsere Erregung zielt in der Regel darauf ab, nach Vorteilen zu streben – mehr von dem zu finden, was wir mögen – und Nachteile zu vermeiden – das loszuwerden, was wir nicht mögen. Es ist unsere Aktivität, die unsere eigene Ruhe vor uns selbst verschleiert. Von unseren eigenen Interpretationen verführt, verschmelzen wir mit Anziehung, Abneigung oder Gleichgültigkeit allem gegenüber, was uns begegnet.

Daher ist der wahre und von uns benötigte Weg nicht das Streben danach etwas zu tun, sondern das Loslassen unserer Gewohnheit der unnötigen und nutzlosen Erregung. Unser Ego nutzt Erregung natürlich aus, um seine Hauptrolle im Drama unseres Lebens sicherzustellen. Unser Ich-Selbst gibt sich der Zerstreung hin, die eine Ich-Identität – mit so viel Mühe entwickelt – aufrechterhält. Der Ausweg ist einfach, aber nicht leicht: Entspanne dich!

Sobald wir ruhige, gebündelte Aufmerksamkeit aufgebaut haben, können wir uns darauf konzentrieren, klar zu sehen. Wir tun dies, indem wir unsere ruhige Aufmerksamkeit auf den obersten Punkt unseres Kopfes richten und dann unseren Körper von Kopf bis Fuß und nach oben zurück mit dem Geist abtasten – wir wiederholen dies langsam immer wieder. Währenddessen werden wir möglicherweise auf eine Empfindung aufmerksam, zum Beispiel an unserer Schulter. Wenn wir sie als unangenehm empfinden, könnte unsere herkömmliche Antwort darin bestehen, festzustellen: „*Oh, meine Schulter tut weh.*“ Dies könnte uns als genaue Wahrnehmung erscheinen, eine einfache Beschreibung dessen, was vor sich geht. Tatsächlich ist es eine interpretative Schlussfolgerung, die die schlichte Gegebenheit des Phänomens eher verbirgt als offenlegt.

Es gibt viele Stufen, bevor man zu dem Gedanken kommt: „*Mir tut die Schulter weh.*“ Was bemerkt man denn eigentlich als einfaches Geschehnis? Es gibt ein Vorkommen der Tiefensensibilität, das vorübergehende Entstehen einer inneren Empfindung. Wie fühlt sich das an? Das ist schwer zu sagen. Vielleicht ist es reißend oder brennend oder taub. Wahrscheinlich können wir auch diesen Moment eine Empfindung in unserem Körper

spüren, welche, wenn wir ihrer Unmittelbarkeit Beachtung schenken, *etwas* ist, das sich jedoch am äußersten Rand der Sprache befindet. Verpacken wir dagegen diesen unfassbaren Moment in eine Geschichte, können wir etwas mit ihm anfangen. Wir könnten denken: „*Oh, mein Rücken tut etwas weh. Ich sollte mehr Sport treiben. Ich müsste zu einem Osteopathen gehen.*“ Sobald wir das flüchtige Erscheinen durch einen Begriff wie „Schmerz“ bestimmen, sieben wir etwas aus dem Fluss der direkten Erfahrungen heraus und versehen es mit der Bedeutung, ein anhaltendes Problem zu sein. Etwas ist da, und doch ist dieses etwas, obwohl es real zu sein scheint, eigentlich ein Konzept. Wenn wir von dieser abstrakten Idee überzeugt sind, können die verschiedenen Empfindungen, die beim wiederholten geistigen Abtasten dieses Bereichs aufkommen und vergehen, unter der Überschrift „Schmerz“ zusammengefasst werden. Die vorübergehenden Empfindung wird zweckentfremdet, um die trügerische „Realität“ unserer Überzeugung, das Konzept sage uns die Wahrheit darüber, was tatsächlich geschieht, zu nähren.

Jetzt haben wir etwas Bestimmtes über das wir reden können, da wir über Dinge sprechen, die real und für das Verständnis anderer zugänglich zu sein scheinen. Eigentlich sprechen wir über Namen und Begriffe, weil das, was tatsächlich geschieht, sich nicht durch Sprache ausdrücken lässt. Die Fähigkeit, solche konstruierten Begriffe sinnvoll anzuwenden, ist die Grundlage unseres sozialen Selbstverständnisses und unserer Funktionsweise. Die Welt der Beschreibung scheint gemeinschaftlich, wahr und kommunizierbar zu sein, während die Welt des Erlebens unfassbar, seltsam und flüchtig ist. Wenn ein Freund zu uns sagt: „*Oh, mein Rücken tut wirklich weh*“, können wir uns an dem Gespräch beteiligen. Wir wissen, was man sagt, wenn man über Schmerzen spricht – dies ist eine soziale Kompetenz, eine Weise Verbindungen zu schaffen, indem man über die Idee, den Begriff, den Namen von etwas spricht, als bekäme man dadurch etwas Echtes zu fassen. Die Tatsächlichkeit des Erlebens selbst bleibt jedoch unaussprechlich. Unsere Kommentare sind sozial passend und vermitteln ein Gefühl gemeinsamer Werte und Erfahrungen. Diese Illusion verbirgt die Wirklichkeit. Wenn im Gespräch jedoch ein Freund sagen würde: „*Oh, oh, aah*“, würde es keinen Sinn ergeben. Wie würden wir antworten? „*Oh, au*“? Wir würden anfangen, unsere gemeinsame Grundannahme zu verlieren, dass wir in derselben Welt leben, einer Welt, die scheinbar durch Sprache beschreibbar ist.

Was wir "unsere Welt" nennen, ist zusammengesetzt aus Zeichen, die Worte andeuten, welche für weitere Ausarbeitung und Interpretation zur Verfügung stehen. Aus buddhistischer Sicht können oder müssen wir nicht die Verwendung dieser Zeichen vermeiden, aber wir sollten erkennen, dass es sich um ein Sprachspiel handelt, eine Wechselwirkung von an sich leeren Zeichen, welche scheinbare Gebilde erzeugen, die sich nur auf Muster im semiotischen Netz beziehen. Unser Sprachgebrauch beschreibt keine wirklich existierenden objektiven Einheiten, da es solche „Dinge“ nicht gibt. Stattdessen unterhält sich Sprache in einer unendlichen Unterredung mit Sprache selbst und erzeugt endlos neue Kombinationen, neue Bedeutungen, neue Paläste der Illusion, die für eine Weile bewohnt werden. Das Erscheinen der Dinge ist illusionär und doch betörend.

Die Aufgabe besteht also darin, die täuschende Qualität der Erscheinungen zu erkennen – zu sehen, dass sie zwar eine Auswirkung haben, aber weder Kern noch Eigensubstanz aufweisen – und diese Klarheit auch aufrechtzuerhalten, während wir an der Welt der „Dinge“ teilhaben. Indem wir die Kontaktfrequenz dieser vielen Bestandteile verlangsamen, sehen wir allmählich, wie scheinbar reale Wesenheiten aus den grundlegenden Momenten der Erfahrung entstehen, wenn sie als Bausteine benutzt werden.

Die durch die Praxis der Ruhe und Einsicht erlangte Entschleunigung erschwert es jedoch, mit anderen als diejenigen zusammen zu sein, für die sie sich selbst gewohnheitsmäßig halten. Wir wären in solchem Maße auf die Untersuchung von Details konzentriert, dass wir in der Welt nicht viel tun könnten. Wir wären zu sozial nutzlosen Menschen geworden.

Der Buddha ermutigte seine Anhänger als Mönche und Nonnen zu leben, da das Üben von Ruhe und Klarheit, um Erleuchtung zu erlangen, einen zurückgezogenen Lebensstil erforderte – ganz anders als für diejenigen, die die Mönche und Nonnen ernährten und unterstützten, und daher in weltliche Aktivitäten verwickelt waren. Begrenzt dies also die Zahl der Menschen, die „erleuchtet“ werden können? Die symbolische Bedeutung, die die Heiligen im Laufe der Zeit erlangt haben, verschleiert die Seltenheit ihres direkten gesellschaftlichen Umgangs. Dies verstärkt weiter den Kontrast zwischen Laien und ordinierten Mönchen und Nonnen. Trotzdem deutet der allumfassende Charakter der Lehre Buddhas auf seinen Wert für alle Lebewesen hin, nicht nur für eine entsagende Elite.

Die Verschiebung der Betonung im Mahayana

Die Idee der Buddha-Natur wird im sogenannten „zweiten Drehen des Dharmarades“ näher ausgeführt. Diese Drehung weist darauf hin, dass das Vermögen zum vollständigen Erwachen bereits in allen Wesen vorhanden ist, womit sich der Schwerpunkt der Praxis von Entsagung und Entwicklung hin zur Einheit von Weisheit und Mitgefühl verlagert. Das Herzsutra löst die nicht haltbare Sichtweise des Dualismus auf und verdeutlicht die Weisheit des Erwachens zur ungeborenen oder leeren Wirklichkeit aller Phänomene, uns selbst mit eingeschlossen. Es zeigt, dass die Trennung von erhaben und niedrig, heilig und profan, selbst und andere, und aller dualen Gegensätze zu einer verfestigenden und verdinglichenden Sichtweise führt, die die Einbildung nährt, wir könnten kontrollieren, was vor sich geht. Wenn wir erkennen, dass das Festhalten an Illusionen zu Täuschung führt, kann unser innewohnendes Vermögen zur Weisheit hervorscheinen. Diese Weisheit fördert das Erwachen der Lebewesen zu ihrer eigenen leeren offenen Wirklichkeit. Sie ist an sich das tiefste Mitgefühl.

Die Sicht der fünf zuvor besprochenen zusammengesetzten Skandha-Elemente ist ein homöopathischer Ansatz für die Problematik oder Krankheit, gewohnheitsmäßig Kategorien, Konzepte und Zeichen zu benutzen, um ein Gefühl von Ordnung und Kontrolle über uns selbst und unsere Umwelt zu erlangen. Die fünf zusammengesetzten Elemente bilden eine Metakategorie, in der die ganze Breite unserer sich zeigenden Erfahrungen enthalten, geordnet und kontrolliert werden kann. Obwohl sie genauso funktioniert wie die klassifizierenden Organisationssysteme unserer Kultur, hat sie eine andere Absicht. Sie stützt sich weiterhin auf Konzepte und Zeichen, soll aber dennoch ein Gegenmittel gegen das Leiden sein. Dass wir uns auf gedankliche Werkzeuge als Vermittler der Subjekt-Objekt-Beziehung verlassen, führt uns jedoch genau dazu, in Samsara umher zu wandern.

Die Ähnlichkeit der Struktur in Krankheit und Gegenmittel bekräftigt – dem ersten Drehen des Rades gemäß – die Echtheit dessen, was als Grundbestandteile der Existenz angesehen wird. Dadurch ist dieser Weg zur Befreiung lang und schleppend. Wahzunehmen, dass Lebewesen aus den fünf Skandha-Faktoren zusammengesetzt sind, benötigt einen analytischen Ansatz, der Zeit, Disziplin und eine Abkehr vom Fluss des Erlebens erfordert. Wir gewinnen Klarheit, aber auf Kosten unserer Verbundenheit, unseres Einfühlungsvermögens, und des Beteiligtseins, das uns als Menschen ausmacht. Das Herangehen im Mahayana bietet dagegen die Tiefe und Weite, die wir brauchen, um das

illusorische Spiel der Phänomene zu betrachten. So können wir uns davon befreien auf das präzisierende Verdinglichen angewiesen zu sein, sind aber derweil mit Liebe und Mitgefühl beteiligt. Entsagung (der früheste Ansatz) ergibt sich aus einer Auslegung unserer Situation als *Entweder/Oder*, während die Sichtweise der Nicht-Dualität (der Mahayana-Ansatz) uns zu einem *Sowohl/Als auch*-Ansatz führt.

Der Mahayana-Ansatz – in seiner allgemeinen Sutra-Form wie auch in seinen speziellen Untergruppen, Chan, Zen, Tantra, Mahamudra, Dzogchen usw. – arbeitet in erster Linie nicht mit Gegenmitteln. Indem wir die leere, ungeborene Nicht-Wesenheit unserer tatsächlichen Erfahrung und auch die leere, ungeborene Nicht-Wesenheit des Erfahrenden erkennen, wird uns klar, dass es keine Grundlage gibt, auf der Dinge geschaffen werden könnten. Es wird offensichtlich, dass alle Erscheinungen einschließlich unserer selbst nur konstruiert sind. Da es keine Unwissenheit gibt, gibt es keine Hindernisse, denn wir werden von Hoffnung auf Gewinn und Angst vor Verlust befreit. Dies wird im Herzsutra selbst sehr deutlich dargestellt.

Obwohl der Text des Herzsutras die Natur der Illusion und die einfache Notwendigkeit der Nichtaktivität aufzeigt, ist es jedoch wichtig, uns bewusst zu machen, dass gewohnheitsbedingte Angst und Zweifel zur Sehnsucht führen, uns an vorsichtige und schrittweise Entwicklungen zu klammern. Dieses mangelnde Vertrauen in die Leerheit bewirkt, dass wir einen Weg beschreiten, auf dem wir echte Hindernisse vorfinden, die überwunden werden müssen.

Das Herzsutra vereint die scheinbar widersprüchlichen Ansätze der ersten und zweiten Drehungen. Durch die sanfte Betonung der Leerheit als gemeinsamer Grundlage für alles Seiende und für alle Sichtweisen werden die Konfliktgründe aufgelöst. In dem Text vertritt ein enger Schüler von Buddha Shakyamuni, der ehrwürdigen Mönch und Arhat Shariputra, das erste Drehen des Dharmarades. Das zweite Drehen des Mahayana wird durch den Bodhisattva Avalokiteshvara dargestellt. Im Text arbeiten sie auf eine neue Weise zusammen, entspringend aus der Meditationsenergie des Buddhas Shakyamuni, dem Bürger der ureigenen Wahrheit. Shariputra wirft Fragen auf, die Avalokiteshvara beantwortet, wobei er die Klarheit der Mahayana-Sicht der Leerheit enthüllt. Er legt dar, dass die fünf zusammengesetzten Faktoren und alle anderen Begriffe, die von Lebewesen verwendet werden, um die Bedeutung dessen, was wir erleben, herauszufinden, tatsächlich kein inwohnendes Dasein haben, sondern leer sind von echter eigener Substanz.

Unterschiede, die wir als maßgebliche Selbstdefinition eines Seienden ansehen, sind ohne Substanz – jede Erscheinung ist untrennbar mit der Leerheit verbunden. Ohne entweder existent oder nicht-existent zu sein, ist die reichhaltige Vielfältigkeit des Erscheinungsbildes an und für sich leer. Leerheit ist keine metaphysische Substanz oder Quintessenz; es ist das Andere, das die Gegensätzlichkeit von selbst und anderem auflöst. Leerheit ist der Urgrund der Nicht-Dualität.

Unter diesem Gesichtspunkt ist die Täuschung des Selbsts nicht genauso abzubauen, wie man dieses Gebäude auseinandernehmen könnte, indem der Zement entfernt und alle Steine und Holzstücke voneinander getrennt würden. Würde man dies tun, könnten die Materialien, aus denen dieses Gebäude bestand, in verschiedenen Formen zu verschiedenen Arten von Gebäuden zusammengesetzt werden. Ein Gefüge wäre verschwunden, aber andere würden entstehen, solange der Glaube an reale Einheiten, wie auch die Fixierung auf den Akt des Bauens nicht beendet wären.

Wenn diese fünf zusammengesetzten Faktoren als nicht reduzierbare Kernstücke betrachtet werden, scheinen sie wie Bausteine zu sein, die endlos kombiniert unterschiedliche Muster bilden, um die vielen verschiedenen Wesen und Objekte, die wir erleben, hervorzubringen. Dies würde besagen, dass sie, sobald sie wahrhaft getrennt wären und ein Zusammenschluss verhindert würde, keine trügerischen Formen mehr erzeugen könnten, so dass wir von Gefahr und Leiden befreit wären. Dies ist der Ansatz der ersten Drehung. Doch selbst wenn sie getrennt und nicht aktiviert werden, bleibt der Begriff des Seienden bestehen, der Substanz, der nicht reduzierbaren Kernstücke, und so wird die Wurzel des Problems lediglich verborgen, da es nicht für immer verschwunden ist. Das Fehlen einer innewohnenden Eigen-Natur in Wesen wahrzunehmen, löst nicht an sich die Verdinglichung der Erscheinungen auf.

Etwas Radikaleres ist erforderlich, und dies ist die Sichtweise, die Avalokiteshvara vertritt, wenn er sagt: „*Form ist Leerheit, Leerheit ist Form*“. Wenn wir eine Form sehen, müssen wir mit dem Gesehenen nichts tun. Es muss nicht in eine andere Art von Gebilde umgewandelt werden, damit es weniger gefährlich oder integrierbarer ist. Es ist lediglich notwendig, dass wir die Form so sehen, wie sie ist, eine flüchtige Erfahrung ohne Eigennatur, wie eine Wolke im Himmel. Wenn wir dies tun, statt sie mit unseren Fantasien zu füllen, werden auch Unwissenheit, Festhalten, Verschleierungen und karmische Merkmale mühelos zeigen, wie durchlässig sie sind, weil sie über nichts wirklich fest Bestehendes verfügen. Lebt man klar in dieser Sichtweise als direkter Erfahrung, nicht nur als Glaubenssatz, muss das Objekt nicht analysiert werden, da das wahrnehmbare Objekt kein separates Ding, sondern Teil der nicht-dualen, sich selbst offenbarenden Klarheit der Leerheit ist. Subjekt und Objekt sind untrennbar miteinander verbunden und nicht-dual mit der Leerheit.

Zum Beispiel steht gerade ein kleiner Baum neben mir. Uns allen ist klar, dass es sich um einen Baum handelt. Was sehen wir? Wir sehen einen Baum. Nein! Wir interpretieren einen Baum! Wir setzen, was da ist, durch unsere eigene vertraute und gewohnheitsmäßige geistige Aktivität zusammen. Wenn wir die Baum-heit des Baumes als etwas betrachten, das im Baum vorhanden ist, wird uns nicht gewahr, dass „Baum“ das Endprodukt einer ganzen Reihe schnell zusammengefügter Interpretationen ist. Wir können untersuchen, wie allein wir die verführerische Illusion von selbst existierenden Wesenheiten hervorrufen. Wir können den Prozess des Zusammensetzens beobachten, der alles untermauert, was zu sein scheint. Können wir die von uns gebauten Konstrukte als Täuschung wahrnehmen, wird deutlich, dass wir alles, was die Wahrheit verdunkelt, selbst erzeugen. Mit dem Zusammensetzen aufzuhören, ermöglicht es Allem, dem wir begegnen, einschließlich unserer selbst, seine ursprüngliche Leerheit zu offenbaren. Weil tatsächliche Ereignisse flüchtig sind, ist unsere Analyse oft eher rückblickend und abstrakt. Wir befassen uns mit Anschauungen über die Erscheinungen und nicht mit den Erscheinungen selbst.

Für diese Analyse beginnen wir mit der Schlussfolgerung „Dies ist ein Baum“ und versuchen zu untersuchen, was die Grundlage für dieses Ergebnis war. Zuerst habe ich Form und Farbe gesehen. Dann habe ich Stellung bezogen und mit „angenehm, unangenehm oder neutral“ darauf reagiert. Dies zieht mich zu dem Gesehenen hin oder distanziert mich davon, weil die Qualität – von mir als dem Objekt tatsächlich innewohnend erlebt – in mir das Gefühl hervorrufen, es zu mögen oder nicht zu mögen. Mich mit einem Etwas verbunden zu fühlen, auf das ich mit einer Gefühlsregung reagiere, ruft weitere verzerrende Emotionen (*Kleshas*), wie Verlangen, Wut, Eifersucht, Neid und Stolz, hervor.

Solch eine Untersuchung zeigt, dass ich kein neutraler Beobachter einer Welt bin, die „draußen“ autonom existiert. Ich bin am Entstehen meines Erlebens beteiligt, und tief verwickelt in diese eigene Welt, die in der Tat die einzige ist, zu der ich Zugang habe. Wenn ich also beim Erschaffen der Objekte meines Erlebens beteiligt bin, dann existiert das Objekt ganz klar nicht aus sich selbst heraus, und ich selbst ebenso wenig, da die „Inhalte“ meiner Identität auch dynamisch und abhängig von anderen Dingen und Situationen sind. Wenn ich ein Objekt betrachte, ist es sehr schwierig, mein Gefallen oder Missfallen herauszuhalten. Es gibt weder ein reines Objekt draußen noch ein reines Subjekt hier drinnen – dies ist die merkwürdige Gegebenheit des gemeinsamen Entstehens. Das Objekt und ich werden zusammen geboren; wir entstehen gemeinsam in diesem Moment und weder Subjekt noch Objekt haben ein voneinander getrenntes eigenes Wesen, das es festlegt und zu dem macht, was es ist. Unsere Deutung ist von unserer Wahrnehmung nicht zu trennen. Dies macht es sehr, sehr schwierig den gelebten Moment zu untersuchen.

Erfahrung entfaltet sich aufgrund von Ursachen und Bedingungen; unabhängig bestehende Subjektivität oder Objektivität ist eine Täuschung. Objektivität ist wie ein rhetorisches Mittel in der Literatur, ein Bild oder Thema, ein Stil oder eine Gemütslage, so wie eine Tragödie oder eine romantische Komödie – sonst nichts. Immer wenn wir unsere Aufmerksamkeit ausrichten, ist sie bereits von Merkmalen unserer Einstellung durchdrungen, und dies bringt eine Erfahrung mit bestimmten Eigenschaften mit sich.

Schaut man sich beispielsweise ein Foto eines wissenschaftlichen Labors an, so sieht man eine sehr klare, ordentliche und saubere Situation. Das Personal trägt Schutzkleidung und es herrscht eine ernsthafte Stimmung. Sie erschaffen das Theater der Wissenschaft. Viele Ressourcen fließen in die Einzelheiten dieser Strukturen und den dramatischen Modus der Erzählung, die sie erzeugen. Wir glauben nicht mehr daran, dass Philosophen die Welt so zeigen, wie sie ist, oder uns Weisheit dazu bieten könnten. Vor langer Zeit haben wir aufgegeben daran zu glauben, Theologen seien imstande, die wahre Existenz Gottes festzustellen. Jedoch glauben wir weiterhin daran, dass die Wissenschaft wahre Erkenntnis bietet, objektiv richtig und auch von persönlicher Bedeutung. Wir sehen sie als eine tieferschürfende Untersuchung dessen, was wirklich ist.

Im Wesentlichen geht es aber im Herzutra darum, die Suche nach einem Gegenstand oder einer „Tatsache“, die ein echtes eigenes Sein aufweist, als Täuschung zu entlarven. Laut dieser Sichtweise des Mahayana gibt es keinen grundsätzlichen Widerspruch zwischen den scheinbar Substanz besitzenden Erscheinungen und ihrer tatsächlichen Leerheit, also dem Mangel eines innewohnenden eigenen Wesens. Hier ist „nichts“ nicht einfach gehaltlose Leerheit, weil Leerheit sich als die sämtlichen Erscheinungen zeigt, die wir erfahren. Obwohl sie den Eindruck machen, real zu sein, können wir nichts in ihnen finden, was aus sich selbst heraus existiert. Erscheinung und Leerheit sind nicht dual, weder dasselbe noch unterschiedlich. Erscheinung ist das Erscheinen von Leerheit – bloß dies, präzise, unfassbar, seltsam und jenseits von Gedanken und Ausdruck.

Wenn ich sagen würde: „*Die Blätter an diesem Baum sind blau.*“ wärest du bereit zuzustimmen? Nein! Die Blätter sind grün. Woher wissen wir, dass sie grün sind? Weil sie nicht blau sind, nicht rot und nicht gelb. Wenn die einzige Farbe, die existierte, grün wäre, und alles im Universum grün, hätte das Wort „grün“ irgendeine Bedeutung? Nein. Das Grün-Sein des Grüns spielt in der Unterschiedlichkeit von Gelb, Rot usw. eine Rolle. Darüber hinaus ergänzen sich einige Farben und andere stehen im Kontrast, so dass das spezifische

Grün jedes Blattes anders aussieht, wenn es gegen verschiedene Farben von Wand oder Boden gesehen wird.

Wenn wir dieses Grün sehen, scheint dieses spezifische Grün den Blättern innezuwohnen. Es ist offensichtlich für uns, dass die Blätter grün mit ihrem eigenen Grün sind; sie stellen sich als grün dar. Dieses Grün-Sein ist jedoch keine Eigenschaft, die dem Blatt innewohnt. Dieses Grün-Sein zeigt sich im Hinblick auf alles, was nicht dieses Grün besitzt. Es gibt kein ihm zugehöriges, innewohnendes spezifisches Grün-Sein im Grün des Blattes; die spezifische Eigenschaft des Grün-Seins verändert sich mit Intensität und Qualität des darauf scheinenden Lichtes. Das Grün liegt in dem Licht, welches vom Blatt reflektiert wird. Das Grün, das wir sehen, ist die Beziehung zwischen der Gegebenheit des Lichts und der Beschaffenheit der Oberfläche des Blattes. Es gibt keine Essenz des Grüns im Blatt, obwohl es uns scheint, als sei Grün-Sein dem Blatt zugehörig. Auf einige der Blätter scheint viel Licht, auf andere nur wenig und wieder andere sind im Schatten. Die Blätter an diesen verschiedenen Stellen wirken unterschiedlich. *„Ah, aber darüber braucht man sich keine Sorgen zu machen, denn wir wissen, dass sie eigentlich alle grün sind! Es macht nichts, wie sie aussehen.“*

Durch die Kraft unserer verknüpften Begrifflichkeiten vertrauen wir darauf, dass wir selbstverständlich als wahr erkennen, dass jedes Blatt grün ist, einfach grün. Dies scheint richtig zu sein – aber es ist keine Wahrheit, die auf den Erscheinungen an sich beruht. Vielmehr begründet sich diese scheinbare Wahrheit auf einem Glauben, einem abstrakten Begriff, einer Idee, einer Vorstellung von „grün“ als einem verlässlichen Zeichen mit einer vertrauenswürdigen Aufgabe. Was wir sehen, ist weder das, was unsere Begriffe anzeigen, noch das einfache Objekt. Das Erscheinen ist eine unmittelbare Erfahrung, obwohl es aus vielen Elementen zusammengesetzt wird, deren Komplexität sich nicht reduzieren läßt. Subjekt und Objekt entstehen zusammen, beeinflussen sich gegenseitig und erzeugen gemeinsam die Illusion ihrer innewohnenden Unterschiede und ihres Getrenntseins. Dadurch kann ich darauf vertrauen, dass meine Subjektivität mir die Wahrheit über die Blätter sagt. Wenn ich weiß, dass sie alle grün sind, nehme ich ihr Grün-Sein als etwas Gemeinsames wahr, obwohl ich sehe, dass nicht jedes Blatt den gleichen Grünton hat.

Konzentrieren wir uns auf das, was tatsächlich vor uns liegt, dann heben wir dieses Wahrzunehmende hervor, anstelle des üblichen „Chefs“, also eines Begriffs, einer Interpretation. Diese Art zu schauen und zu sehen hebt das Ausschmücken unserer gewohnheitsmäßigen gedanklichen Aktivität auf. Dies hilft uns dabei zu sehen, dass wir nicht sehen. Was wir für Sehen halten, ist Projektion, Interpretation, Annahme. Sowohl Subjekt als auch Objekt sind im Wesentlichen leer; unsere Wahrnehmung ihres Kerns, ihrer innewohnenden Wirklichkeit ist ein übler Geruch, erzeugt durch unsere eigene trügerische geistige Aktivität. Unsere Augen zeigen uns viele verschiedene Grüntöne. Unsere Interpretation lautet jedoch: *„Nun, sie sind alle grün, es kommt nur auf das Licht an“*, als ob das Grün-Sein ein klar festgelegter wahrer Gehalt sei und der Unterschied in der Beleuchtung einfach dazu käme, ein bloßer sekundärer Umweltfaktor.

Mit dem Begriff *Shunyata*, Leerheit, weist der Buddha auf die Abwesenheit eines grundlegenden Wesenskerns jeder Erscheinung hin, egal ob sie als Subjekt oder als Objekt auftritt. Shunyata bedeutet leer, substanzlos, leer von jeglichem Wesenskern oder einer innewohnenden Eigennatur, die sich selbst nachweist, als sie selbst existiert, sich selbst bewahrheitet. Zu sagen, das Grün ist in jedem der Blätter gleichermaßen vorhanden, und dass ihr unterschiedliches Aussehen nicht wirklich bedeutsam ist, ist eine essenzialistische

Auslegung. Das heißt, wir messen den Erscheinungen, so wie sie sich zeigen, keine Bedeutung zu, bestreiten, dass sie tatsächlich das „seien“, was sie zu sein scheinen. All die Faktoren – wie Jahreszeit, Tageszeit, die Tatsache, dass die Fenster recht schmutzig sind und dass das Licht durch diesen Dreck gefiltert wird – sind dagegen nicht als außerhalb der vermeintlichen Wahrheit zu sehen, dass „jedes der Blätter dasselbe Grün hat“. Die Blätter und die Pflanze sind keine „Dinge“, getrennt von uns. Sie sind in diesem Moment Aspekte unseres gelebten und lebendigen Kontinuums – dem Fluss nicht-dualer Erfahrung, der unser Leben ausmacht, so wie es sich entfaltet.

Normalerweise glauben wir jedoch, dass diese Faktoren alle nebensächlich seien und dass das Grün-Sein des Grüns eigentlich im Blatt enthalten sei. Dieser Glaube dient unserem Gefühl des sicheren Wissens über unsere Welt und damit der Vorstellung, sie sei voraussehbar. Durch ihn vertrauen wir darauf, ein gewisses Maß an Kontrolle und Beherrschung über die Strukturierung unserer Erfahrung zu besitzen. Lebst du in dieser Stadt, so kennst du dich aus, kennst die Straßen und weißt welchen Bus man von hier nach dort nehmen muss. Wenn man weiss, welchen Bus man nehmen soll, dann steigt man ein, wenn der Bus mit der richtigen Zahl vorne ankommt. Vielleicht ist es sogar der gleiche Bus, mit dem man gestern gefahren ist. Natürlich sieht er etwas anders aus. Vielleicht ist da ein anderer Fahrer, vielleicht andere Passagiere. Sogar wenn da zufällig genau die selben Leute wären, trügen sie vielleicht andere Kleider. Sie haben andere Launen, andere Gesichtsausdrücke, unterschiedliche Körperhaltungen und so weiter. Dies ist, was uns begegnet. Aber wenn man diese Situation essenzialistisch auslegt, könnte man sagen: „*Ach, ich bin wieder im normalen Bus. Ich muss mir über den Bus keine Gedanken machen, ich lese einfach mein Buch.*“ Auf diese Weise singen uns unsere Annahmen ein sanftes Schlaflied, und wir träumen unseren Weg durch das Leben.

Die Fesseln loszulassen setzt Kreativität frei

Das Herzsutra ebnete den Weg für den Werdegang der Madhyamika-Sicht des grundlegenden Stellenwertes der Leerheit, wie auch der Yogacharya-Sicht des unaufhörlichen Stroms der Kreativität. Diese beiden belebten sich gegenseitig und speisten so den Ansatz des Tantra, der die vollständige Öffnung für das verwandelte Erfahrungsfeld ermöglichen will. Das Wort „Tantra“ weist auf Kontinuität hin, den fortwährenden Erfahrungsfluss, der frei von Verdinglichung, Zersplitterung und Urteil ist.

So sitzen wir zum Beispiel hier. Wenn du einfach den Kopf drehst und von einer Seite zur anderen durch den Raum schaust, offenbaren sich viele unterschiedliche Momente der Erfahrung. Die Welt zeigt sich unmittelbar und nahtlos, und dennoch können alle Details, die erscheinen, frei untersucht werden. Unserer aller Leben wird durch das Überkreuzen dieser beiden Aspekte gewoben. Es gibt den Aspekt der Erkundung, des Untersuchens, des Versuchs, es in für uns verständliche Kategorien einzuordnen. Hierbei werden Erscheinungen mit ihren Eigenschaften wahrgenommen, nach einer Vielzahl von Kriterien bestimmt, benannt und bewertet, und dann gemäß des Modells der Welt, dem wir Glauben schenken, zusammengefügt und bearbeitet. Diese Vorgehensweise ist uns geläufig und wir schätzen sie, denn sie gibt unserem Ich-Selbst ein Gefühl der Handlungsfähigkeit. Der andere Aspekt ist uns weniger vertraut, da wir direkt präsent sein müssen, während sich von Moment zu Moment die gesamte Gegebenheit des Erfahrungsfeldes entfaltet.

Wenn ich ganz diesem zweiten Weg folge, werde ich teilnehmen, aber wie würde ich wissen, was los ist? Wie könnte ich über meine Erfahrung berichten? Was wäre die

Grundlage, um über „es“ zu sprechen? Die Unkompliziertheit der Nicht-Dualität wird nicht dadurch gefunden, solche Fragen zu verfolgen. Alles ist hier, und doch ist jedes „Etwas“ allein für sich nichts. Die Nichtdualität offenbart sich in lebendiger Wahrheit durch nicht-konzeptuelle Meditation.

Die beidseitige Abhängigkeit und gegenseitige Bestätigung von Wörtern und Begriffen entspricht der beidseitigen Abhängigkeit und gegenseitigen Bestätigung der Erscheinungen, auf die wir treffen, uns selbst mit eingeschlossen. Einzelne Worte brauchen andere Worte, um Bedeutung zu haben. Einzelne Momente brauchen andere Momente, um ihnen Bedeutung zu geben. Beide Arten von Bedeutung sind jedoch Konstruktionen, relative Wahrheiten, die innerhalb des Spiels vom Vergleichen und Entgegensetzen tätig sind. Unsere Bemerkungen darüber, „was los ist“, das Denken und Sprechen „über“ Dinge, ist ein Teil der lebendigen, sich entfaltenden Darstellung. Es ist kein neutrales Schauen aus dem Nichts, es ist nicht ausserhalb von dem, was geschieht, sondern ein Teil davon, mit Anderen in der Welt zu sein. Zu sprechen ist selbst teilzunehmen, und nicht unbefangen zu sein; Sprechen bildet Gesten des Miteinanders, nicht unverfälschtes Wissen über „Dinge“. Sprache zu nutzen, um zuverlässige Wahrheit nachzuweisen, Wahrheit, die unabhängig von Zusammenhängen besteht, ist unter diesem Gesichtspunkt eine in die Irre führende Übung, die leicht die Stunden und Jahre dieses allzu kurzen Lebens aufbraucht. Also sind Beurteilung und Bemerkungen vielleicht überbewertet.

Vom Standpunkt des Mahayana aus bedeutet Erleuchtung, das Nicht-Sein so zu kennen, wie es sich zeigt, statt sich auf interpretierte Einzelheiten des Geschehens zu konzentrieren und eine Meinung über sie zu haben. So bewegen wir uns vom kognitiven Verstehen, davon Dinge in Begriffe zu fassen, zur unmittelbaren Offenbarung der Klarheit und Kreativität des Geistes selbst. Die Unmittelbarkeit ist unendlich und allumfassend; Nicht-Dualität zeigt sich mühelos, während kognitives Verstehen begriffliche Darlegungen verwendet, um ein Wissen um Wesenheiten zu erzeugen, die, jede für sich, endlich und alleinstehend sind.

Tantra bedient sich auf großartiger Weise Musik, Chanten und anderer Formen des Klangs; Mudra Handgesten, Körperhaltungen und sonstiger körperlichen Stellungen; Farben, Mandalaformen, Torma-Opfergaben und vieler verschiedener Reize für die Augen; und mannigfaltiger Visualisierungen, die das volle Ausmaß unserer kreativen Vorstellungskraft nutzen. All diese Werkzeuge und Praktiken drücken die Gegenwärtigkeit der Klarheit von unbeschreiblicher Offenheit und gleichzeitig der Spezifität jedes präzisen bedeutungsvollen Details aus. Somit ist Tantra die verkörperte Erfahrung der Tatsache der Nicht-Dualität, die im Herzsutra so deutlich dargestellt wird. Der Raum der Kreativität offenbart sich durch den Abbau der zentralen Position, die wir der einzelnen Person oder dem Ich-Selbst zuschreiben. Die direkte Erfahrung dieser offenen Raumhaftigkeit lockert die ordnende Funktion des „ich, mein, mir“ auf.

Zum Beispiel will man vielleicht etwas Einfaches wie ein T-Shirt kaufen. Es gibt im Laden in etwa hundert verschiedene Arten von T-Shirts. Man weiss sofort, dass fünfzig von ihnen schrecklich sind. Wer könnte so einen Mist tragen? Ich nicht! Welches Ordnungsprinzip führt zu dieser augenblicklichen Unterscheidung? Ich. Meine Werte, meine Geschichte. Dies bringen wir mit, wenn wir im Supermarkt einkaufen gehen. Der Laden hat tausend Arten von Lebensmitteln und wir haben nur einen kleinen Korb. Wie viele Dinge sehen wir und kaufen sie nie? Wer kauft sie? Leute, die „Nicht-Ich“ heißen. Die Welt ist voll von „Nicht-Ichs“, die Dinge kaufen, die ich nicht kaufe. Das ist ausschlaggebend. Jeder von uns ist das Zentrum der Welt, unserer Welt. Die Tatsache, dass andere Menschen als „nicht ich“ leben und damit

einverstanden zu sein scheinen, zeigt, dass es mehrere Welten gibt – jede mit einem fühlenden Wesen im Zentrum. Wir können nicht wirklich wissen, wie es ist, sie zu sein; bestenfalls erhalten wir das Scheinbild, das von Sprache bereitgestellt wird: unser Bericht darüber, „wie“ es ist, wir selbst zu sein, und ihr Bericht darüber, „wie“ es ist, sie selbst zu sein. Entspannen wir uns in unserer einzigartigen Besonderheit, stellen wir fest, dass sie in der Weisheit der Leerheit wurzelt, der strahlenden Klarheit des Geistes, die kein Ding ist.

Das Ego fühlt sich einsam

Das unendliche Alleinsein des unendlichen Gewährseins ist nicht einsam. Aber das auf sich selbst bezogene Ego fühlt sich schnell einsam. Isoliert zu sein gefällt ihm nicht, weil es das instinktive Gefühl hat, dass Isolation der Tod ist. Das Ego ist Teil der Matrix des abhängigen Entstehens – der Illusion von Wesenheiten, des Zusammenspiels aller Erscheinungen – während das Gewährsein, die innere Klarheit des Geistes, nicht als ein Seiendes geboren wird, und somit unabhängig und unverwundbar ist.

Das Ego ist ein irreführendes Trugbild. Es ist die erlogene Beteuerung, dass „ich in und aus mir selbst heraus existiere“ und daher ist es die Stätte unseres Leidens. Unser Ego kann sich des Gefühls nicht erwehren, dass „alles an mir liegt“ – und fühlt sich daher einsam, unsicher und unter Druck. Treffe ich schlechte Entscheidungen, dann wird mein Leben schwierig. Andere Menschen, die ich sehe, scheinen ein glückliches Leben zu haben, und deshalb hasse ich sie, ich beneide sie. Das ist nicht fair! Warum hat mir meine Mutter nicht gesagt, wie ich leben soll? Zutiefst wahrzunehmen, dass wir uns selbst so zeigen, ist sehr nützlich. Sieht man, dass unsere gesamte Erfahrung der Welt durch die aus unserer Geschichte geformten Annahmen, Bewertungen und Deutungsmuster vermittelt wird, dann sehen wir, dass unser Selbstverständnis eher ein zusammengewobenes Muster ist, und nicht unsere wahre Natur. Paradoxerweise werden wir, wenn wir dies sehen, von der umschlingenden Täuschung befreit, bloß das zu sein, was wir dachten. Wenn wir uns des Trugbilds unserer Träume gewahr werden, wachen wir auf – aber solange wir fest davon überzeugt sind, dass unser Traum-Selbst alles ist, was wir sind, werden wir uns dem Aufwachen widersetzen.

Das Ego entsteht durch Festhaken. Es ist im Wesentlichen leer und hat keinen Kern außer der Leerheit. Es gibt nichts von innen kommendes in unserem Ego, was uns zu dem macht, wer wir sind. Das Ego ist eine Neigung, ein Wegneigen von der Wahrheit, so wie sie ist. Sein eigentlicher Urgrund ist die Leerheit, aber seine relative Grundlage ist Dualität, die trügerische und täuschende Vorstellung, dass Subjekt und Objekt wirklich getrennt sind und von Natur aus aus sich selbst heraus definiert werden. Das Gefühl, jemand Bestimmtes zu sein, „ich“ zu sein – ein Merkmal des Ego – erzeugt die parallele Ansicht, dass es da draußen ein „etwas“ gibt, das für mich von Vorteil oder Nachteil sein könnte. Hakt das Ego sich an diesen „Dingen“ fest und betrachtet sie als wahrhaftig bestehend, seien sie notwendig oder entbehrlich, so beleuchtet das Ego seine eigenen interaktiven Positionierungen durch das Andere, welches eigentlich ein Bestandteil seines eigenen Gefühls ist, ein einzigartiges Individuum zu sein. Dann kann es Erinnerungen, Hoffnungen, Meinungen usw. aus seinem Mustervorrat mit einbinden und besteht von Moment zu Moment, als die scheinbare „Wahrheit“ und „Gegebenheit“, so wie es ist. Etwas Vorübergehendes als von Dauer anzusehen, ist das Markenzeichen des Ego-Bereichs.

Keine Haken für unsere Annahmen

Die Erhellung, die das direkte Sehen von „alles ist leer“ bietet, zeigt uns dagegen, dass die von uns gesehene Objekte keinen innerlichen Haken zum Festhängen unserer Annahmen haben. Außerdem sind auch wir selbst ohne Haken. Alle Haken sind Phantasieprojektionen; sie sind Sinnestäuschungen, so wie ein Regenbogen oder eine Fata Morgana. Wir erzählen uns etwas über uns selbst. Dieses Erzählen, dieser Fluss von Begrifflichkeiten – einige von ihnen erscheinen als „Subjekt“, andere als „Objekt“ – ist so endlos wie das Spiel des gegenseitigen Einhakens leerer Zeichen.

Die Zeichen scheinen Bezeichner zu sein und darauf hinzudeuten, dass all dieses Denken und Sprechen *etwas* betrifft – aber tatsächlich beziehen sich diese Zeichen auf nichts Echtes. Zeichen beziehen sich auf Zeichen und bauen Luftschlösser. An sie zu glauben, und uns für sie einzusetzen, verleitet uns zu dem Irrglauben an die echten Wesenheiten, auf die sich unser Glaube zu beziehen scheint. Wie die sich ergänzenden Hälften eines Klettstreifens haken sich Subjekt und Objekt aneinander fest, aber dieses Einhaken bekommt nichts zu fassen, was von Dauer oder Tragkraft ist. Alle Erscheinungen sind leer von einem Selbst, sie sind von der Leerheit nicht zu trennen. Dies ist das leere Spiel leerer Zeichen. Wenn wir etwas Zuverlässiges suchen, werden wir enttäuscht sein, denn dort ist wirklich nichts vorhanden.

Die Quelle, die nie versiegt

Doch dieses Nichts, wenn wir dabei bleiben und uns so lassen – denn das ist, wer und was wir sind – wird sich als Füllhorn beweisen, als niemals versiegende Quelle, und der Fluss des mitfühlenden leeren Erscheinens wird unaufhörlich sein. Dies ist die Untrennbarkeit von Weisheit und Mitgefühl. Weisheit ist Sehen, sehen, dass es in keiner Erscheinung eine wirkliche Grundlage gibt, keinen Stoff, der aus sich selbst heraus existiert und wirklich vorhanden ist. Das bedeutet, dass wir wirklich über nichts etwas wissen, egal wie viele Geschichten wir erzählen können!

„Wissen über“ ist eine Einbildung, da man davon ausgeht, es hätte etwas gegeben, bevor wir davon wussten. Da es eigentlich nichts gibt, über das man etwas wissen können – nichts, was an und für sich real ist – ist „wissen über“ tatsächlich der Prozess des Erschaffens dessen, was wir zu wissen glauben. Dies zu sehen ist eine Erleichterung, denn es zeigt die Leerheit oder die trügerische Beschaffenheit unserer Urteile und Vorurteile, jener Gewissheiten, die zur Abschottung gegen das offene Potenzial einer jeden Situation führen. Eine solche Abschottung macht uns engstirnig und fanatisch, beschäftigt mit wahnhafter Ernsthaftigkeit und Gewissheit. „*Nun, du weißt ja, wie John ist ...*“, der Ausgangspunkt für solch köstlichen Klatsch ist unsere Zustimmung, dass es eine Person namens John gibt, die in und als das John-Sein von John erkennbar ist. Wie können wir zuverlässig sagen, wir wissen, wer John ist? Indem wir den Sachverhalt ignorieren, dass das, was wir „John“ nennen, ein Potenzial ist. John ist der Name, der einem bestimmten Ort der Gestaltung gegeben wird. John verwirklicht sich gemäß der Umstände, und so kann niemand die Ganzheit von John „kennen“, da dieses unendliche Potenzial jenseits von jedem Zusammenzählen liegt.

Gleiches gilt für das, worauf wir uns mit unserem eigenen Namen beziehen – es handelt sich eher um den Sitz eines unkennbaren, aber immer aussagekräftigen Potenzials, als um ein definierbares, erkennbares Etwas. Wir können uns jedoch häufig von Anderen unter Druck gesetzt fühlen, erkennbar und vorhersehbar zu sein, denn wenn wir ihrem Bild von uns nicht verlässlich entsprechen, scheinen wir ihre Welt zu erschüttern. Wenn man Leute in ihre Schubladen steckt, weiss man, wo man bei ihnen dran ist. Das Extrem davon ist die

Struktur eines totalitären Systems, in denen der Staat genau wissen will, wer und was und welchen Wert jeder seiner Bürger hat. Diese restlose Festlegung führt zur endgültigen Schlussfolgerung: „Weil du dies bist und sonst nichts, brauchen wir dich nicht, und du musst sterben.“

Zur Leerheit zu erwachen bedeutet, die mangelnde Gültigkeit der Konstrukte zu erkennen, mit denen wir die flüchtigen Erscheinungen bedecken, die unsere Welt ausmachen. Es bedeutet nicht, dass, wenn wir die leere vortäuschende Natur dieser Gebilde sehen, überhaupt nichts da sein wird. Was im Raum vorhanden ist, vom Wirrwarr von verdinglichten und verdinglichenden Begriffen befreit, ist die Vitalität des sich unaufhörlich anbietenden Erfahrungsfeldes. Wenn sich der Raum des Herzens öffnet und seine innere Klarheit unseren Blick erhellt, sind wir in der Lage alles zu sehen und alles zu empfangen. Geschieht dies, so leben wir in Nicht-Dualität, denn es gibt keine Trennung. Dies ist die Frische und das Nackt-Sein des unmittelbaren Gewahrseins, frei von Begriffen, Symbolen und allen Arten hinzugefügter Bedeutung. Da es in sich vollständig ist, braucht es keine künstlichen Beigaben oder verwirrte Versuche, es zu „verbessern“. Wir werden dadurch geheilt, von dem Ganzen nicht zu trennen zu sein.

Das Herzsutra ermutigt uns zum Auseinanderpflücken, zum Lösen oder Entblößen der Mutmaßungen, die uns davon abhalten, offen für das zu sein, was hier ist. Dies eröffnet die direkte Enthüllung des mittleren Weges zwischen bloßem Nichts und wirklicher Stofflichkeit. Wir sind nicht mit den Dingen verklebt und glauben so, dass sie wirklich echt seien, noch versuchen wir, einen Schutzraum von Isolierung und Abwendung zu entwickeln. Indem wir stattdessen entspannt, offen und gegenwärtig bleiben, stellen wir fest, dass sich unsere offenkundige Anwesenheit inmitten des nicht-dualen aufsteigenden Feldes förderlich und harmonisch formt.

Diese spontane Improvisation entsteht nicht aus dem Ego heraus und ist daher an sich frei von selbstbezogenen Neigungen. Wenn „wir“ (das Ego) uns selbst aus dem Weg schaffen, zeigen wir (Gewahrsein) mühelos auf, was passend ist. Dieser Sinn für das sich Einfügen begründet sich in der Unendlichkeit des Feldes und kann so jede der vier Tätigkeiten anzeigen: Beruhigen, Wachsen, Überwältigen und Auslöschen. Wenn das Ego seinen Platz als einen Teil des Stroms des Erlebens annimmt, stellen wir fest, dass unser intuitives Gewahrsein auf die vielen Ebenen oder Konturen der Topologie des Feldes antwortet. Jede Bewegung ist dann ohne Frage Teil des Feldes, im Dienst des gesamten Feldes und kann je nach Ausrichtung der entstehenden Muster verbindend oder unterbrechend wirken. Entspannen wir uns aus der Verankerung in und auf unsere eigene Geschichte, dann öffnen wir uns für Möglichkeiten, die weit über die Fähigkeiten der verschiedenen Einstellungen unseres Egos hinausgehen.

Das Herzsutra ist ein sehr nützliches Werkzeug, um die Festigkeit zu lösen, die uns an dem uns vertrauten Ort hält. Eine starre Identifikation, mit der wir uns selbst oder andere Personen oder Objekte um uns herum kennzeichnen, löst sich auf. Dies lässt zu, dass wir den Zugang zu den offenen Möglichkeiten als die Fülle der Angebote erleben, die zum Nutzen aller erscheinen. Anstatt unsere Hände und den Geist voll von Erinnerungen, Plänen usw. zu halten, die wir als Grundlage unseres Selbstverständnisses bei uns tragen, leben wir mit offenen Händen und offenen Herzen.

Wenn wir unser bestimmtes Etwas, „ein Ding“ (*engl.: some-thing*) loslassen, haben wir nichts Besonderes, „kein Ding“ (*engl.: no-thing*), und doch steht uns paradoxerweise jetzt

alles zur Verfügung. Je weniger wir uns abgrenzen, desto mehr können wir aus den vielen, vielen Quellen schöpfen, die uns hier erwarten.

Vielen Dank, dass Ihr mich hierher eingeladen habt. Ich hoffe, Ihr findet dies irgendwie interessant, obwohl es vielleicht nicht das war, was Ihr erwartet hattet.

Das Herzsutra

Das Herz des vollkommenen befreienden transzendentalen weisen Erkennens

In der Sprache Indiens: **Bhagawatiprajnaparamitahridaya**. In der Sprache Tibets: **bChom-IDan-'Das-Ma Shes-Rab-Kyi Pha-Rol-Tu-Pai's sNying-Po**. In nur einem Papierbündel.

So habe ich vernommen: Einst weilte Bhagawan am Geiergipfelberg in Rajagriha zusammen mit einer großen Versammlung der Sangha der ordinierten Mönche und der Bodhisattvas.

Zu dieser Zeit ruhte Bhagawan ausgeglichen in der vertieften Kontemplation, die als „Tiefgründiges Erhellten“ bekannt ist, welche die Natur der Erscheinungen wahrnimmt.

Der große Bodhisattva Arya Avalokitesvara weilte zu dieser Zeit klar beobachtend in der tiefgründigen Praxis der transzendenten weisen Unterscheidung (Prajnaparamita). Hierdurch sah er klar die natürliche Leerheit der fünf Faktoren der Zusammengesetztheit (Skandhas).

Aufgrund der Macht des Buddha sprach dann der ehrwürdige Shariputra den Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokitesvara wie folgt an: „Auf welche Weise sollten sich jene, die einer guten Familie angehören und den Wunsch hegen, der tiefgründigen Praxis der transzendenten weisen Unterscheidung zu folgen, üben?“ So sprach er.

Der Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokitesvara antwortete dem ehrwürdigen Shariputra wie folgt:

„Shariputra, wer immer von den Söhnen oder Töchtern einer guten Familie den Wunsch hegt, der tiefgründigen Praxis der transzendenten weisen Unterscheidung zu folgen, sollte sorgfältig in der Weise schauen, die ich beschreiben werde, und so klar sehen, dass die fünf Faktoren der Zusammengesetztheit (Skandhas) an sich leer von innewohnender Eigennatur sind.

Form ist Leerheit. Leerheit ist Form. Leerheit ist nichts anderes als Form. Form ist nichts anderes als Leerheit. In der gleichen Weise sind Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltung und Bewusstsein alle leer.

So, Shariputra, sind also alle Erscheinungen selbst Leerheit. Sie sind frei von Merkmalen und von Bestimmung. Sie sind ungeboren und unaufhörlich, ohne Befleckungen und ohne von Befleckungen frei zu sein, und ohne Verringern oder Vervollständigung.

Daher ist, Shariputra, Leerheit ohne Form, ohne Gefühl, ohne Wahrnehmung, ohne Gestaltung und ohne Bewusstsein; ohne Auge, ohne Ohr, ohne Nase, ohne Zunge, ohne Körper und ohne gedankliche Aktivität; ohne Form, ohne Klang, ohne Geruch, ohne Geschmack, ohne Körperempfindung und ohne Objekte gedanklicher Aktivität. Leerheit ist ohne den Bereich des Sehens und ohne die anderen Sinnesbereiche, bis hin und eingeschlossen den Bereich gedanklicher Aktivität. Auch ist Leerheit ohne all die Sinnesbewusstseinsbereiche, bis hin und eingeschlossen das Bewusstsein gedanklicher Aktivität.

Leerheit ist frei von Unwissenheit und auch frei von Auslöschung der Unwissenheit und all der zwölf Faktoren des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit, bis hin zum

Alter und Tod sowie der Auslöschung von Alter und Tod. In der gleichen Weise ist die Leerheit frei von Leiden, seiner Ursache, seinem Aufhören und dem Pfad, der zum Aufhören des Leidens führt. Leerheit ist frei von innewohnendem ursprünglichen Wissen, und sie ist auch frei von Erlangen oder Nicht-Erlangen.

Weil es nichts zu erlangen gibt, stützen sich, Shariputra, also die Bodhisattvas auf die transzendente weise Unterscheidung und sind, da sie mit einem Geist frei von Verdunkelung ruhen, frei von Furcht. Indem sie vollständig den Bereich der Täuschung überschritten haben, erlangen sie die völlige Befreiung des Nirvana.

Alle Buddhas, die in den drei Zeiten weilen, stützen sich ebenfalls auf die transzendente weise Unterscheidung, und sind so, mit unübertroffenem vollkommenem Erwachen, vollständig erleuchtete Buddhas.

Da dies so ist, gibt es das Mantra der transzendenten weisen Unterscheidung, das Mantra des großen Gewahrseins, das unübertroffene Mantra. Es ist das Mantra, das das aus dem Gleichgewicht geratene wieder ins Gleichgewicht bringt. Dies ist das Mantra, das jegliches Leiden vollständig reinigt. Dies ist keine Täuschung, also kannst du zum Wissen um seine Wahrheit gelangen.

Rezitiere das Mantra der transzendenten weisen Unterscheidung:

TADYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

So gegangen, gegangen, darüber hinaus gegangen, vollkommen darüber hinaus gegangen. Erwacht – wie es ist!

So sollte, Shariputra, ein Bodhisattva-Mahasattva sich in der transzendenten weisen Unterscheidung üben.“

Darauf hin kam der Bhagawan aus seiner vertieften Kontemplation heraus und pries den Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokiteshvara, indem er sagte:

„Sehr gut. Sehr gut. Sohn einer guten Familie, genau so ist es. Es ist genau so, und so sollte die transzendente weise Unterscheidung praktiziert werden, genau, wie du es gezeigt hast. Alle Tathagatas werden sich daran erfreuen.“

So sprach der Bhagawan, und dann priesen der ehrwürdige Shariputra und der Bodhisattva Avalokiteshvara mit ihren jeweiligen Gefolgen, sowie alle Götter, Menschen, eifersüchtige Götter, einheimische Geister und andere aufrichtig die Rede des Bhagawan Buddha.

Dies beschließt **„Das Herz der vollkommenen befreienden transzendenten weisen Unterscheidung“**.

Übersetzt von C. R. Lama und James Low im Jahr 1978

Überarbeitete Übersetzung von James Low August 2013

Deutsche Übersetzung 2014 von Robert Jaroslowski, überarbeitet von Jayachitta 2020

འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་སྤྱིན་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ།

'phags pa dkon mchog sprin ces bya ba theg pa chen po'i mdo

Auszug aus

Der Edlen Sūtra des Grossen Fahrzeugs

Das Wolke der Juwelen Sutra

Āryaratnameghanāmahāyānasūtra

1.250

„Worin besteht das große Mitgefühl der Sogegangenen? Edler Sohn, das große Mitgefühl der Sogegangenen ist mit zweiunddreißig Merkmalen ausgestattet und erscheint auf unvorstellbare Weise in allen unendlichen Universen in den zehn Richtungen. Was sind diese zweiunddreißig Merkmale? Sie sind wie folgt:

1.251

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen leer von einem Selbst sind und fühlende Wesen dennoch nicht interessiert sind.

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen leer eines fühlende Wesens sind und fühlende Wesen dennoch von „fühlende Wesen“ sprechen.

1.252

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen keine Lebenskraft haben und die fühlende Wesen dennoch von einer „Lebenskraft“ sprechen.

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen frei von einer Person sind und fühlende Wesen dennoch glauben, dass sie Personen sind.

1.253

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen nicht bestehend sind und fühlende Wesen sie dennoch als bestehend betrachten.

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen leer eines Ortes sind und die fühlenden Wesen dennoch glauben, dass sie an Orten gegenwärtig sind.

1.254

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen ohne Grundlage sind und sich fühlende Wesen dennoch an Grundlagen erfreuen.

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da Erscheinungen niemandem gehören können und fühlende Wesen dennoch glauben, sie könnten sich Dinge zueigen machen.

1.255

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da Erscheinungen kein Besitz sein können und fühlende Wesen dennoch Besitztum nachgehen.

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen keine Wesenheit haben und die fühlenden Wesen dennoch glauben, dass sie durch Wesenheit unterstützt werden.

1.256

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen frei sind von Entstehen und dennoch fühlende Wesen glauben, dass sie dem Entstehen unterworfen sind. [F.50.a]

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen frei von Übertragung und Heranbildung sind und fühlende Wesen dennoch glauben, sie seien dem Tod und der Geburt unterworfen.

1.257

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen frei von Leiden sind und dennoch fühlende Wesen leidend sind.

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen frei von Verlangen sind und dennoch fühlende Wesen Verlangen aufkommen lassen.

1.258

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen frei von Groll sind und dennoch fühlende Wesen Groll aufkommen lassen.

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen frei von Verwirrung sind und dennoch fühlende Wesen verwirrt sind.

1.259

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen frei von Kommen sind und dennoch fühlende Wesen das Kommen erfahren.

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen frei von Gehen sind und dennoch fühlende Wesen das Gehen erfahren.

1.260

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen frei von Gestaltung sind und fühlende Wesen dennoch Gestaltung erfahren.

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen keine gedanklichen Konstrukte aufweisen und fühlende Wesen dennoch gedankliche Konstrukte lieben.

1.261

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen leer sind und doch fühlende Wesen den Ansichten zugeneigt sind.

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen ohne Zeichen sind und dennoch fühlende Wesen Zeichen erfahren.

„Die Sogegangenen empfinden großes Mitgefühl für fühlende Wesen, da alle Erscheinungen jenseits aller Wünsche liegen und fühlende Wesen dennoch Bestrebungen machen. [F.50.b]

*Mit respektvollem Dank an das große Dharma-Übersetzungsprojekt 84000.
<https://read.84000.co/translation/toh231.html>
Deutsche Übersetzung 2020 von Jayachitta*