

Thich Nhat Hanh

Der Weg zur Befreiung

Das Herz-Sutra – Schlüssel zum Zen

Aus dem Englischen übersetzt von Ursula Richard

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Originaltitel:

The Other Shore. A New Translation of the Heart Sutra with Commentaries
erschienen bei Palm Leaves Press, ein Imprint of Parallax Press
P.O. Box 7355, Berkeley, California 94707
parallax.org

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Unified Buddhist Church

© der deutschsprachigen Ausgabe: 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Lektorat: Stenger & Rode GbR, München
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1568-6

Inhalt

Peter Levitt	
Vorwort zur ersten Ausgabe	9
Schwester Annabel (Chân Đức) Laity	
Vorwort zur neuen Übersetzung und den Kommentaren	13
Vorwort von Thich Nhat Hanh	
Die Wolke und die Höhle	15
Das Herz-Sutra	
Die Einsicht, die uns an das andere Ufer bringt	23
Eins	
Intersein	27
Zwei	
Leer von was?	30
Drei	
Der Weg des Verstehens	35
Vier	
Lang lebe die Leerheit	38
Fünf	
Das Zeichen der Leerheit	43
Sechs	
Glückliche Fortdauer	47

Sieben	
Die Sonnenblumen wirklich sehen	56
Acht	
Der Abfall und die Rose	62
Neun	
Der Mond ist immer der Mond	69
Zehn	
Was verbirgt sich hinter einem Namen?	77
Elf	
Was die Sterne uns lehren	82
Zwölf	
Alles hängt mit allem zusammen	87
Dreizehn	
Der Weg des Glücks	95
Vierzehn	
Auf der Jagd nach Schmetterlingen	100
Fünfzehn	
Freiheit	106
Sechzehn	
Ohne Angst	111
Siebzehn	
Wer ist erleuchtet?	115
Achtzehn	
Das Mantra	120

Zum Abschluss	
Ein Mandarinenfest	126
Anhang 1	
Die Sanskrit-Version des Herz-Sutra	129
Eine wortgetreue Übersetzung	131
Anhang 2	
Das Herz des Vollkommenen Verstehens	133
Die Einsicht, die uns an das andere Ufer bringt	135
Anhang 3	
Anmerkungen	137
Adressen und Informationen	141
Über Thich Nhat Hanh	143

Vorwort zur ersten Ausgabe

Das Prajñāpāramitā-Herz-Sutra gilt als die Essenz der buddhistischen Lehre. Tagtäglich wird es überall auf der Welt in Zen-Gemeinschaften rezitiert. Thich Nhat Hanhs Kommentare in diesem Buch sind Teil des ununterbrochenen Stroms mündlicher Überlieferung, der seit der Zeit des Buddha Shakyamuni vor 2500 Jahren grundlegend für den Buddhismus ist. Die Schriften der Prajñāpāramitā gehen auf den Beginn u. Z. zurück und werden seit nunmehr 2000 Jahren immer wieder studiert und kommentiert, zunächst in Indien, dann in China, Japan, Vietnam, Korea, Tibet und anderen Ländern mit einer buddhistischen Tradition des Mahāyāna.

Seit fast einem Jahrhundert sind die Lehren der Prajñāpāramitā auch in westlichen Sprachen verfügbar und werden seit über fünfzig Jahren auch im Westen im Rahmen der Meditationspraxis von Lehrerinnen und Lehrern vermittelt, die aus der Tradition des Zen oder des tibetischen Buddhismus kommen. Dabei hat sich gezeigt, dass diese Lehren für Menschen aus dem westlichen Kulturkreis oft schwer zu verstehen sind.

Im Frühjahr 1987 bot der vietnamesische Zen-Meister, Dichter und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh eine Reihe von Retreats an und hielt etliche Vorträge in Kalifornien, im Pazifischen Nordwesten, in Colorado, New England und New York. Er ermutigte seine Zuhörerschaft, mit ihm gemeinsam zu versuchen, das zu entdecken, was er »das wahre Gesicht des amerikanischen Buddhismus« nannte, also einen Buddhismus, der nicht etwas Äußeres, Fremdes bleibt, sondern aus der Tiefe unseres eigenen Verstehens erwächst. »Es gibt nicht nur einen Buddhismus. Die Lehren des Buddhismus sind vielfältig. Wenn der Buddhismus in ein Land kommt, entwickelt sich in diesem Land immer eine neue Form des Buddhismus ... Die Lehre des Buddhismus in diesem Land wird sich von der in anderen Ländern unterscheiden. Der Buddhismus muss, um Buddhismus zu sein, in einen Dialog treten mit der

psychischen Befindlichkeit und der Kultur der Gesellschaft, der er von Nutzen sein will.«

Um unser Verständnis zu bereichern und uns bei unseren Erkundungen zu helfen, hielt Thay (ein informeller Titel für »Lehrer«) auch mehrere Vorträge über das Prajñāpāramitā-Herz-Sutra. Einige davon waren öffentliche Vorträge vor einer Zuhörerschaft von sieben- bis achthundert Menschen, andere wurden im Rahmen von gemeinsamen Retreats für fünfzig oder sechzig Menschen angeboten.

Einmal, bei einem Retreat in Ojai in Kalifornien, saßen Meditierende gemeinsam mit Künstlerinnen und Künstlern unter einer großen Eiche am Fuße der Berge des Los Padres National Forst beieinander. Thays sanfte, eindringliche Stimme wurde von dem Gesang der Vögel am frühen Morgen begleitet. Eine leichte, warme Brise strich über unsere Haut. Thays Vorträge über das Herz-Sutra waren auf einzigartige Weise verständlich, sie erfüllten diese alten Lehren mit neuem Leben und ermöglichten uns ein lebendiges Verstehen.

Während der Retreats ermutigte Thay die Teilnehmenden, jedwede Alltagsaktivität mit einer ruhigen, klaren und innigen Aufmerksamkeit zu verrichten, sei es das Essen, das Zeichnen eines Buddha oder einfach nur das langsame Gehen, bei dem wir uns des Kontakts unseres Fußes mit der Erde, die ihn trägt, in jedem Augenblick bewusst sein sollten. Um diese Art von Achtsamkeit zu fördern, ließen ein »Glockenmeister« oder eine »Glockenmeisterin« regelmäßig eine große Glocke erklingen, woraufhin alle ihre Tätigkeit unterbrachen, dreimal ein- und ausatmeten und leise rezitierten: »Höre, höre, dieser wunderbare Klang bringt mich zurück zu meinem wahren Selbst.«

»Eine Glocke ist eine Bodhisattva«, sagte Thay. »Sie hilft uns, zu erwachen.« Dies eingedenk legten wir, wenn die Glocke erklang, unsere Gartengerätschaften, Hammer, Pinsel oder Stifte beiseite und kehrten für einen Moment zu uns selbst zurück, atmeten mit einer natürlichen Gelassenheit, lächelten uns und allen um uns herum zu – den Menschen, den Bäumen, einer Blume, einem

Kind, das voller Freude umherlief, sogar unseren Sorgen und manchmal unserem Schmerz lächelten wir zu. Während wir dies taten, lauschten wir dem Klang der Glocke und wurden eins mit ihm. Es ist wirklich bemerkenswert, wie tief eine Glocke in einem Menschen erklingen kann. Nach dieser Pause nahmen wir unsere Tätigkeit wieder auf, mit neuer Energie, vielleicht ein wenig aufmerksamer, ein wenig bewusster als zuvor.

Nicht nur eine Glocke kann als Bodhisattva wirken. Alles kann uns helfen zu erwachen und uns für den gegenwärtigen Moment und alles, was er umfasst, zu öffnen. »Der Buddhismus ist ein kluger Weg, das Leben zu genießen«, sagt Thay. In diesem Sinne möchte ich Ihnen vorschlagen, dieses Buch so zu lesen, dass Sie sich dem reinen, klaren »Herzen des Verstehens«, von dem es spricht, öffnen. Bitte lesen Sie es, als lauschten Sie einer Glocke. Unterbrechen Sie Ihre täglichen Aufgaben, sowohl die körperlichen als auch die geistigen, für einen Moment, setzen Sie sich bequem hin und lassen Sie die Worte dieses wunderbaren Lehrers tief in Ihrem Inneren erklingen. Ich bin sicher, wenn Sie sich selbst und dieses Buch auf diese Weise zusammenbringen, werden Sie die Glocke der Achtsamkeit viele Male hören. Wenn sie erklingt, lassen Sie das Buch sinken und lauschen Sie dem Klang, der in Ihren eigenen Tiefen widerhallt. Vielleicht mögen Sie versuchen, ruhig und bewusst zu atmen und zu lächeln. Das mag anfangs schwierig erscheinen, so wie es damals für viele von uns war, aber ich höre immer noch Thays ermutigende Stimme, die uns sagt: »Ihr könnt es!« Auf diese Weise werden sich die Tiefe Ihres Herzens und das Herz-Sutra sehr nahekomen. Vielleicht berühren sie sich sogar.

Vertrautheit, Intimität, ist das Herzstück der in diesem Buch enthaltenen Lehre. Im dreizehnten Jahrhundert lehrte Zen-Meister Eihei Dōgen, dass Erleuchtung einfach Intimität, Vertrautheit mit allen Dingen ist. Das ist auch die Lehre Thich Nhat Hanhs. Wenn wir das wahre Herz des Verstehens in uns aufsteigen lassen, ist eine solche nahe Vertrautheit nicht nur möglich, sondern sie ist der spontane Ausdruck dessen, was wir sind und was alle Dinge wirklich sind. Wenn wir unser Leben von dieser Art Vertrautheit leiten

lassen, wächst der Same des Mitgefühls in uns selbst und in anderen. Frieden in Partnerschaften, zwischen Nachbarn, Nationen – sogar Frieden in uns selbst – mag uns manchmal als ein unmöglicher Traum erscheinen, aber wenn wir tief in das Herz der Lehre Thich Nhat Hanhs blicken, können wir meiner Meinung nach einen Weg zur Verwirklichung eines solchen Friedens entdecken. Der Frieden in unserer Welt ist nicht weit davon entfernt.

Peter Levitt

Salt Spring Island, British Columbia

Juni 2009

Vorwort zur neuen Übersetzung und den Kommentaren

Das Buch, das Sie in den Händen halten, enthält einen der bekanntesten Texte des Buddhismus, das Prajñāpāramitā-hṛdaya-Sūtra, das gemeinhin als Herz-Sutra bezeichnet wird. Dieses Sutra enthält die wesentlichen Lehren, die uns zu einer Haltung der Furcht- und Gewaltlosigkeit führen können.

Thich Nhat Hanh, der Begründer der Plum-Village-Tradition, hat dieses Sutra im Laufe vieler Jahre mehrfach kommentiert und gelehrt. Die ersten Unterweisungen, die Thay, wie ihn seine Schülerinnen und Schüler nennen, 1998 dazu gab, bilden den Grundstock dieses Buches. Die letzten Vorträge hielt er 2014, einige Monate bevor er einen schweren Schlaganfall erlitt, und auch sie sind in diesem Buch enthalten. Im Anhang finden Sie eine Sanskrit-Version des Herz-Sutra, das seit etwa 1500 Jahren in Sanskrit und Chinesisch rezitiert wird, sowie eine wortgetreue Übersetzung.¹ Mittlerweile wurde das Sutra in Hunderte moderne Sprachen übersetzt. Von den 1980er-Jahren bis 2014 rezitierten und studierten die Nonnen und Mönche in der Plum-Village-Tradition eine Übersetzung des Sutra, die auf den Originaltexten auf Sanskrit und Chinesisch basiert und die ebenfalls im Anhang zu finden ist.

Im August 2014 überarbeitete Thich Nhat Hanh den traditionellen Wortlaut des Herz-Sutra, um die Bedeutung von »Leerheit« klarer herauszustellen, damit das Herz-Sutra nicht als eine nihilistische Lehre missverstanden wird. Leerheit bedeutet nicht Nichts. Leerheit bedeutet, dass etwas leer von einem eigenständigen, abgetrennten Selbst ist. Der traditionelle Wortlaut des Herz-Sutra kann an diesem Punkt irreführend sein. Thay gab seiner Übersetzung des Herz-Sutra den Titel »Die Einsicht, die uns an das andere Ufer bringt«. Das Herz-Sutra beinhaltet die Essenz aller Lehren der Prajñāpāramitā und drückt sie sehr klar aus – die Lehren vom Ver-

wobensein und wechselseitigen Durchdrungensein (»Intersein«),
von Nicht-Selbst, Mittlerem Weg, Leerheit, Zeichenlosigkeit und
Absichtslosigkeit.

Sr. Chân Đức
Plum Village, 2016

Die Wolke und die Höhle

In den Bergen Vietnams gibt es Höhlen, in denen Tausende von Vögeln ihre Nester bauen. Am frühen Morgen fliegen die Vögel aus, um nach Nahrung für ihre Jungen zu suchen. Manchmal wird der Eingang der Höhle dann von vorbeiziehenden Wolken verdeckt und die Vögel finden den Weg nach Hause nicht mehr. Erst wenn das helle Licht der Sonne die Wolken vertreibt, können sie den Eingang der Höhle deutlich erkennen und in ihr Zuhause zurückkehren.

Auch in unserem Leben gibt es manchmal Dinge, die unseren Weg zu blockieren scheinen, die uns verwirren und uns daran hindern, unser wahres Zuhause zu finden. Es sind nicht nur Hindernisse und leidvolle Zustände, die uns das Gefühl geben, vom Weg abzukommen; manchmal können uns auch die tiefgründigsten Lehren in die Irre führen, wenn wir sie nicht richtig verstehen. Sogar ein Sutra kann uns den Weg zur Befreiung versperren, wenn wir es nicht auf geschickte Weise zu nutzen wissen. Das Herz-Sutra ist ein tiefgründiger und wichtiger Text, der uns an das Ufer der Befreiung, des Glücks und des Friedens zu bringen vermag, und doch ist er seit mehr als 1500 Jahren immer wieder auch sehr missverstanden worden. Diese Missverständnisse sind meiner Meinung nach dadurch entstanden, dass der Patriarch, der das Herz-Sutra einst zusammengestellt hat, ungeschickt in seiner Wortwahl war.

Wir wissen, dass Worte irreführend sein können und dass die tiefsten Einsichten in die Natur der Wirklichkeit ohnehin jenseits der Worte liegen. Dennoch haben Lehrerinnen und Lehrer über viele Generationen hinweg aus einer Haltung des Mitgefühls heraus ihr Bestes getan und mit Bedacht Worte gewählt, um uns auf den Weg der Befreiung zu führen. Wenn sie Worte benutzen, ist ihnen bewusst, dass diese nur eine Annäherung sind – sie können die Wirklichkeit, die sich dem erwachten Verstehen erschließt,

nur unzureichend ausdrücken. Gute Lehrerinnen und Lehrer wissen, dass es immer wieder Menschen gibt, die ungeachtet all ihrer Umsicht in Verwirrung geraten, und dennoch tun sie alles, um ihre Schülerinnen und Schüler aus dem Leiden herauszuführen.

Ich habe das Herz-Sutra neu übersetzt und stelle diese Version, versehen mit einem ausführlichen Kommentar, in diesem Buch vor. Ich hoffe, dass diese Fassung durch die Wahl meiner Worte klarer ist als die bisherige. Meine Herangehensweise möchte ich anhand zweier Geschichten erläutern. Die erste handelt von einem jungen Novizen, der einen Zen-Meister² aufsucht. In der zweiten Geschichte richtet ein Mönch eine Frage an den Ehrwürdigen Meister Tuệ Trung, einen berühmter Dichter und Zen-Laienmeister, der im dreizehnten Jahrhundert Mentor des jungen vietnamesischen Königs Trần Nhân Tông war.

Der Mönchs-Novize und seine Nase

Der Zen-Meister fragte den Novizen: »Sag mir, wie du das Herz-Sutra verstehst.«

Der Novize legte seine Handflächen zusammen und antwortete: »Ich habe verstanden, dass alle fünf *Skandhas* leer sind. Es gibt keine Augen, keine Ohren, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper und keinen Geist. Es gibt keine Formen, keine Klänge, keine Gerüche, keinen Geschmack, keine Berührung und keine Objekte des Geistes. Die achtzehn Bereiche der Phänomene existieren nicht; die zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens existieren nicht; und Einsicht und Erlangen existieren ebenfalls nicht.«

»Glaubst du das?«

»Ja, das glaube ich wirklich.«

»Komm näher«, wies der Zen-Meister den Mönchs-Novizen an. Als der Novize näher kam, streckte der Zen-Meister die Hand aus, packte dessen Nase und drehte sie kräftig.

Unter großen Schmerzen schrie der Novize: »Meister! Ihr tut mir weh!«

Der Zen-Meister hob fragend die Augenbrauen: »Aber du hast doch gerade gesagt, dass die Nase nicht existiert. Wenn es also keine Nase gibt, was tut dir dann weh?«



Die Essenz des Herz-Sutra ist in dem bekannten Satz enthalten: »Form ist Leerheit und Leerheit ist Form.« Im traditionellen Herz-Sutra heißt es dann wie folgt: »Daher gibt es in der Leerheit weder Form noch Empfindung noch Wahrnehmung noch geistige Formkraft noch Bewusstsein; kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist.« Wie seltsam! Zuerst heißt es im Sutra, dass Form Leerheit ist und Leerheit Form, aber dann scheint es sich selbst zu widersprechen, da es heißt, dass es *keine* Form gibt, nur Leerheit, und dass es *keinen* Körper gibt, *keine* Gefühle, *keine* Wahrnehmungen und so weiter. Das ist verwirrend und kann zu vielen unheilvollen Missverständnissen führen. Es könnte zu der fälschlichen Annahme führen, dass nichts wirklich existiert und alles nur Leerheit ist – und damit begreifen wir Leerheit als eine Art Nihilismus. Wenn wir das Herz-Sutra nicht richtig verstehen, könnten wir in diese Falle tappen. Solange wir den traditionellen Wortlaut beibehalten, besteht für Novizen immer die Gefahr, dass ihnen die Nase verdreht wird.

Im Buddhismus wird Nihilismus als eine extreme Sichtweise betrachtet, die zu Leiden führen kann. Wenn wir mit Polaritäten oder Gegensatzpaaren zu tun haben, neigen wir zu der Ansicht, dass das eine richtig ist und das andere entsprechend falsch sein muss. Wir denken beispielsweise, dass entweder *alles* existiert und alles real ist oder dass *nichts* existiert und nichts real ist. Dies sind die beiden Extreme von Eternalismus und Nihilismus. Entweder glauben wir, dass wir eine ewige Seele haben, die für immer leben wird, oder wir glauben, dass wir nur eine bedeutungslose Ansammlung von Atomen sind und von uns nach unserem Tod nichts übrig bleiben wird. Der Buddha hingegen lehrt uns, wie wir diese beiden Extreme von Sein und Nicht-Sein vermeiden können. Das

Herz-Sutra kann uns dabei helfen, den Mittelweg zwischen diesen Extremen zu finden.

Kommen wir zur zweiten Geschichte.

Hast du einen Körper?

Eines Tages besuchte ein *Bhikṣu*, also ein voll ordinierter Mönch, den Ehrwürdigen Meister Tuệ Trung und befragte ihn zum Herz-Sutra:

»Verehrter, großer Meister, was bedeutet der Satz ›Form ist Leerheit, Leerheit ist Form‹ wirklich?«

Zunächst schwieg der Ehrwürdige Meister. Dann, nach einer Weile, fragte er: »Bhikṣu, hast du einen Körper?«

»Ja, den habe ich.«

»Warum sagst du dann, dass der Körper Leerheit ist?« Der Ehrwürdige Meister zeigte sodann auf einen leeren Teil des Raums und fragte: »Siehst du einen Körper in dem leeren Raum dort drüben?«

»Nein, sehe ich nicht.«

»Warum sagst du dann, dass Leerheit der Körper ist?«

Der Bhikṣu stand auf, verbeugte sich und war dabei, seines Weges zu gehen. Doch der Meister rief ihn zurück und rezitierte den folgenden Vers:

Form ist Leerheit, Leerheit ist Form
ist ein geschicktes Mittel, vorübergehend geschaffen
von den Buddhas der drei Zeiten.
Leerheit ist nicht Form, Form ist nicht Leerheit –
ihre Natur ist immer rein und leuchtend,
weder im Sein noch im Nicht-Sein gefangen.



In dieser Geschichte widerspricht der Ehrwürdige Meister Tuệ Trung dem Herz-Sutra und stellt die heilige Formel »Form ist Leer-

heit und Leerheit ist Form«, die in den Prajñāpāramitā-Schriften als unantastbar gilt, in Frage.

Ich glaube, dass der Ehrwürdige Meister hier zu weit gegangen ist. Die Schwierigkeiten, die der Mönch hatte, wurden nicht durch die Worte »Form ist Leerheit, Leerheit ist Form« verursacht, sondern durch die ungeschickte Formulierung der Zeile: »Daher gibt es in der Leerheit weder Form noch Empfindung noch Wahrnehmung noch geistige Formkraft noch Bewusstsein ...«

Die Worte, mit denen das traditionelle Herz-Sutra beginnt, sind ohne Fehl und Tadel bis zu der Zeile: »weder Geburt noch Tod, weder Verunreinigung noch Reinheit, weder Zunehmen noch Abnehmen.« Es ist bedauerlich, dass der Patriarch, der das Herz-Sutra zusammengestellt hat, nicht unmittelbar nach »weder Geburt noch Tod« die vier Worte »weder Sein noch Nicht-Sein« hinzugefügt hat. Dies hätte uns geholfen, die Vorstellungen von Sein und Nicht-Sein zu übersteigen und zu vermeiden, dass wir uns in Vorstellungen wie »keine Augen, keine Ohren, keine Nase, keine Zunge ...« verfangen. Es gibt einen sehr anschaulichen Vers von Shenxiu, einem älteren Schüler von Daman Hongren, dem fünften Patriarchen des Zen-Buddhismus in China:

Unser Körper ist ein Bodhi-Baum.
Unser Geist ist ein klarer Spiegel.
Jeden Tag müssen wir den Spiegel reinigen,
damit kein Staub sich dort ansammeln kann.

Der sechste Patriarch Huineng schrieb eine berühmte Antwort auf diesen Vers. Aber mit seiner Antwort bleibt auch er in den Begriffen von Sein und Nicht-Sein gefangen:

Nie hat es einen Bodhi-Baum gegeben
noch einen klaren Spiegel.
Seit alters her
hat nichts jemals wirklich existiert,
wo könnte sich also Staub absetzen?