

THICH NHAT HANH  
Aus Angst wird Mut





THICH NHAT HANH

# Aus Angst wird Mut

*Grundlagen buddhistischer Psychologie*

---

Fünfzig Verse  
über die  
Natur des Bewusstseins

Aus dem Englischen von Thomas Geist



arkana

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2025

Copyright © 2001 der Originalausgabe: Unified Buddhist Church

Copyright © 2003 der deutschen Erstausgabe: Theseus Verlag  
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalverlag: Parallax Press, Berkeley, California, USA  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Titel der Originalausgabe: *Transformation at the Base*

Lektorat: Dr. Ulrich Scharpf, Ursula Richard

Umschlag: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld

Umschlagmotiv: © Hildegard Morian

Layout und Satz: Ingeburg Zoschke, Berlin

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34568-7

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Inhalt

Einführung	9
Fünzig Verse über die Natur des Bewusstseins	14

## Kommentare

Teil I <i>Speicherbewusstsein</i>	25
Eins Der Geist ist ein Feld	27
Zwei Vielfalt der Samen	29
Drei Manifeste und nicht manifeste Samen	35
Vier Übertragung	38
Fünf Individuelle und kollektive Samen	44
Sechs Die Qualität der Samen	51
Sieben Gewohnheitsenergien	55
Acht Felder der Wahrnehmung	60
Neun Reifung und das Gesetz der Affinität	66
Zehn Die Fünf Universellen	79
Elf Die Drei Dharmasiegel	83
Zwölf Samen und Gebilde	90
Dreizehn Indras Netz	93
Vierzehn Vorstellungen überschreiten	97
Fünfzehn Große Spiegelgleiche Weisheit	100

Teil II	<i>Manas</i>	105
Sechzehn	Samen der Verblendung	107
Siebzehn	Begreifen	111
Achtzehn	Das Zeichen eines Selbst	116
Neunzehn	Die Basis des Heilsamen und des Unheilsamen	123
Zwanzig	Die Begleiter von Manas	128
Einundzwanzig	Manas folgt stets dem Speicher- bewusstsein	132
Zweiundzwanzig	Erlösung	134
Teil III	<i>Geistbewusstsein</i>	139
Dreiundzwanzig	Sphäre des Erkennens	140
Vierundzwanzig	Wahrnehmung	142
Fünfundzwanzig	Der Gärtner	154
Sechsendzwanzig	Nicht-Wahrnehmen	157
Siebenundzwanzig	Geisteszustände	161
Teil IV	<i>Formen des Sinnesbewusstseins</i>	165
Achtundzwanzig	Wellen auf dem Wasser	166
Neunundzwanzig	Direkte Wahrnehmung	169
Dreißig	Die geistigen Gebilde	174
Teil V	<i>Die Natur der Wirklichkeit</i>	177
Einunddreißig	Subjekt und Objekt	179
Zweiunddreißig	Wahrnehmender, Wahrgenommenes und Ganzheit	188
Dreiunddreißig	Geburt und Tod	192

Vierunddreißig	Andauernde Manifestation	196
Fünfunddreißig	Reifung	203
Sechsenddreißig	Kein Kommen, kein Gehen	208
Siebenunddreißig	Ursachen	212
Achtunddreißig	Bedingungen	214
Neununddreißig	Wahrer Geist	216
Vierzig	Konstruierte, wechselseitig abhängige und erfüllte Natur	222
 Teil VI <i>Der Pfand der Praxis</i>		225
Einundvierzig	Der Weg zur Praxis	226
Zweiundvierzig	Blumen und Abfall	236
Dreiundvierzig	Intersein	239
Vierundvierzig	Rechte Sicht	242
Fünfundvierzig	Achtsamkeit	246
Sechsendvierzig	Verwandlung an der Basis	252
Siebenundvierzig	Der gegenwärtige Augenblick	260
Achtundvierzig	Sangha	268
Neunundvierzig	Nichts zu erreichen	273
Fünzig	Furchtlosigkeit	277
 Anmerkungen		280





# Einführung

Der vietnamesische Zenmeister Thuong Chieu (12. Jh.) sagte: »Wenn wir verstehen, wie unser Geist funktioniert, wird die Praxis einfach.« Das vorliegende Buch zur buddhistischen Psychologie soll helfen, die Arbeitsweise des Geistes zu verstehen, indem es die Natur des Bewusstseins begreifbar macht. Die *Fünfzig Verse* lassen sich als eine Art Straßenkarte für den Pfad der Praxis lesen. Der Buddha hat durch Meditation seinen eigenen Geist zutiefst verstehen können, und seit mehr als zweitausendfünfhundert Jahren arbeiten auch die, die seiner Lehre folgen, daran, sich so um ihren Körper und Geist zu kümmern, dass Transformation und Frieden möglich werden.

Die *Fünfzig Verse* beruhen auf den wichtigsten Strömungen buddhistischen Denkens in Indien, von den Abhidharma-Lehren des Pali-Kanon<sup>1</sup> bis zu den späteren Mahayana-Lehren wie dem *Avatamsaka-Sutra*. Die Entwicklung der buddhistischen Philosophie und Lehre in Indien wird gemeinhin in drei Perioden unterteilt: Ursprungsbuddhismus, Buddhismus der Vielen Schulen und Mahayana-Buddhismus.<sup>2</sup> Die *Fünfzig Verse* enthalten Elemente aus den Lehren aller drei Perioden.

Der Abhidharma (wörtlich »Besonderes Dharma«) ist ein Grundlagentext des Ursprungsbuddhismus. Einhundertvierzig Jahre nach dem Hinscheiden des Buddha, teilte sich die Sangha<sup>3</sup> in zwei Strömungen, die Sthaviras<sup>4</sup> und die Mahasanghikas. Dies war der Übergang zur Periode der Vielen Schulen, in der achtzehn oder zwanzig neue Schulen entstanden, in den meisten Fällen aufgrund unter-

schiedlicher Auffassungen über einzelne Punkte der Lehre.<sup>5</sup> Aus den Shaviras entstanden später zwei Unterschulen, die Sarvastivadins und die Sautrantikas. Der andere Hauptzweig des Buddhismus der vielen Schulen, die Mahasanghikas, bildete einen der Vorläufer der dritten großen Phase des Buddhismus in Indien, dem Mahayana (wörtlich »Großes Fahrzeug«).<sup>6</sup>

Während seiner Lebzeit war es der Buddha, der die Lehren lebte und verkörperte, aber nach seinem Tod blieb seinen Schülern die Aufgabe, seine Lehren zu systematisieren, damit sie auch in Zukunft studiert werden konnten. Der Abhidharma war die erste dieser Sammlungen, aber die Arbeit ging auch in den folgenden Jahrhunderten weiter, in denen sich die buddhistische Philosophie entwickelte. Im fünften Jahrhundert unserer Zeitrechnung verfasste Buddhaghosa ein für die Systematisierung äußerst wichtiges Werk, den *Weg zur Reinheit (Visuddhi-Magga)*.<sup>7</sup> Etwa zur gleichen Zeit erarbeitete der Mönchsgelehrte Vasubandhu eine Zusammenfassung und einen Kommentar der Lehren Buddhas unter dem Titel *Schatz des Abhidharma (Abhidharma-kosha-bhashya)*.<sup>8</sup>

Vasubandhu studierte und praktizierte mit einer Reihe buddhistischer Schulen in der Gegend von Gandhara im heutigen Nordpakistan. Dann begab er sich nach Kaschmir, dem Zentrum der Sarvastivada-Schule (die zur Basis eines Großteils des frühen chinesischen Buddhismus wurde). Die Sarvastivadins gestatteten ausschließlich Kaschmiris, mit ihnen zu studieren und zu praktizieren. Vasubandhu verkleidete sich daher, um die Lehren hören zu können. Nachdem er seine Studien bei den Sarvastivadins abgeschlossen hatte, verfasste Vasubandhu sein *Abhidharma-kosha-bhashya*. Seine Lehrer erkannten, dass er ein großes Verständnis der Lehren ihrer Tradition erworben hatte, allerdings bemerkten sie nicht, dass das *Abhidharma-kosha-bhashya* auch Lehren der Sautrantika und anderer Schulen enthielt.

Vasubandhu hatte einen Halbbruder, Asanga, der ein wirklicher Mönch des Mahayana-Buddhismus war. Dieser verfasste eine wichtige Abhandlung zum Abhidharma vom Standpunkt des Mahayana, das *Mahayana-samgraha-shastra*.<sup>9</sup> Asanga sprach mit Vasuban-

dhu oft über die Bedeutung der Mahayana-Lehren; Vasubandhu jedoch blieb skeptisch. Er schätzte die Lehren und die Praxis der Mahayana-Schulen, war jedoch der Meinung, dass die späteren Entwicklungen, einschließlich des Mahayana, kein authentischer Buddhismus mehr seien. In einer Vollmondnacht dann, als Vasubandhu Gehmeditation übte, begegnete er Asanga, der an einem klaren Teich stehend Mahayana-Lehren rezitierte. Plötzlich erlebte Vasubandhu einen Durchbruch zu der Tiefe und Schönheit des Großen Fahrzeugs, und von diesem Zeitpunkt übten und lehrten die Brüder den Mahayana-Buddhismus gemeinsam.

Vasubandhu gilt als Patriarch und bedeutendster Vertreter der Vijnaptimatra- oder Nur-Manifestation-Schule, die aus der Yogacara-Schule des Mahayana hervorging.<sup>10</sup> Er schrieb Kommentare über Asangas Werke und verfasste selbst zwei wichtige Abhandlungen in Versform zu den Lehren der Nur-Manifestation-Schule, das *Vimshatika* (Zwanzig Verse) und das *Trimshika* (Dreißig Verse).<sup>11</sup>

Aufgrund von Vasubandhus Training in den unterschiedlichen Traditionen hat sich die Nur-Manifestation-Schule aus dem Abhidharma der Sarvastivada-Schule und Vasubandhus eigenem Werk, dem *Abhidharma-kosha-bhashya*, das er noch vor seinem Kontakt mit dem Mahayana verfasste, entwickelt. Daher enthält die Nur-Manifestation-Schule viele Elemente nicht mahayanischen Ursprungs. Die Werke Vasubandhus haben dem Großen Fahrzeug tief und wirksam gedient, aber sie wurden niemals hundertprozentig Mahayana. Selbst zweihundert Jahre nach seiner Zeit galt die Nur-Manifestation-Schule noch als »Übergangsfahrzeug«.<sup>12</sup>

Im siebten Jahrhundert reiste der chinesische buddhistische Mönch Xuanzang (600–664), der auch der »Pilger« genannt wurde, nach Indien und besuchte die Universität von Nalanda, den Hauptsitz buddhistischer Studien. In seinen Reisechroniken aus Zentralasien und Indien beschreibt Xuanzang, dass zu seiner Zeit zehntausend Mönche in Nalanda studierten.<sup>13</sup> Unter der Anleitung von Meister Shilabhadra studierte Xuanzang den Nur-Manifestation-Buddhismus. Shilabhadra, damals schon einhundert Jahre alt, war der Rektor von Nalanda und der letzte der berühmten »Doktoren«

der Nur-Manifestation-Schule. (Vasubandhu war der erste, Sthiramati<sup>14</sup> ein weiterer und Dharmapala, Shilabhadras eigener Lehrer, war der neunte.)

Im Vergleich der Werke Sthiramatis und Dharmapalas lässt sich ihr unterschiedlicher Zugang zur Nur-Manifestation deutlich erkennen. Der Originalkommentar Vasubandhus wurde zudem von Dignaga erweitert, indem er Elemente der Epistemologie und der Logik hinzufügte. Diese Mischung der Lehren studierte Xuanzang in Nalanda und später in China. Gegründet auf die Lehren von der Manifestation des Bewusstseins begründete er eine Schule, die Wei Shi (Nur-Bewusstsein) genannt wurde. Außerdem verfasste er einen Kommentar zu Vasubandhus *Dreißig Versen* mit dem Titel *Standard-verse über die Acht Formen des Bewusstseins*<sup>15</sup>. Xuanzang vertrat auch die Idee der »drei Bereiche« der Wahrnehmung, ein System, das die Qualitäten der Wahrnehmung in Bezug auf unterschiedliche Ebenen des Bewusstseins beschreibt. Er schrieb ein kurzes Gedicht über die drei Bereiche der Wahrnehmung, »Das Wesen des Wahrgenommenen-an-sich, wenn es nicht nach unserem Geist geht«, das in Kapitel Vierundzwanzig des vorliegenden Buches wiedergegeben ist.

Ein Jahrzehnt nach Xuanzang präsentierte der chinesische Mönch Fazang die Lehren der Nur-Manifestation auf eine ganz und gar dem Mahayana entsprechende Weise. Fazang war ein Student der *Blumenschmuck-Lehrrede (Avatamsaka-Sutra)* und sein wichtiges Werk *Die Wunderbare Bedeutung des Avatamsaka*<sup>16</sup> nahm diese Lehren auf, besonders die Idee des »eins ist alles, alles ist eins«, um die Lehren der Nur-Manifestation zu bestätigen. Fazangs Bemühungen hatten allerdings keine langfristige Wirkung, und nach ihm hat niemand mehr die Arbeit fortgesetzt, die Nur-Manifestation-Lehren ganz im Sinne des Mahayana vorzustellen. Auch heute noch lesen Gelehrte und Praktizierende die *Dreißig Verse*, ohne sie als bedeutende Mahayana-Lehren zu erkennen.

Als Novize habe ich Vasubandhus *Zwanzig und Dreißig Verse* auf Chinesisch auswendig gelernt und studiert. Als ich in den Westen kam, erkannte ich, dass diese wichtigen Lehren buddhistischer Psychologie für die Menschen hier Türen zum Verständnis würden

öffnen können. Also verfasste ich im Jahre 1990 die *Fünfzig Verse*, um die von Buddha, Vasubandhu, Sthiramati, Xuanzang, Fazang und anderen übertragenen kostbaren Juwelen zum Strahlen zu bringen. Nachdem Sie die *Fünfzig Verse* studiert haben, werden Sie die klassischen Werke dieser großen Meister besser verstehen können, und Sie werden erkennen, welches Werk die Grundlage für welchen der *Fünfzig Verse* ist.

Ich habe versucht, in diesem Buch die Lehren der Nur-Manifestation ganz im Sinne des Mahayana vorzustellen. Wenn Sie bei Ihrer Lektüre gelegentlich ein Wort oder einen Satz nicht verstehen sollten, dann bitte bemühen Sie sich nicht zu sehr. Lassen Sie die Lehren einfach in sich hineinfließen, so wie Sie vielleicht Musik hören oder wie die Erde sich vom Regen durchdringen lässt. Wenn Sie nur Ihren Intellekt gebrauchen, um diese Lehren zu studieren, dann ist das so, als wäre die Erde mit Plastik abgedeckt. Wenn Sie aber den Dharma-Regen Ihr Bewusstsein durchdringen lassen, werden die *Fünfzig Verse* Ihnen die ganzen Lehren des Abhidharma »in einer Nusschale« zugänglich machen.

Die Nur-Manifestation-Lehren sind außerordentlich tiefgründig und komplex, und man kann sein ganzes Leben damit verbringen, sie eingehend zu betrachten und zu erforschen. Bitte lassen Sie sich von ihrer Komplexität nicht einschüchtern. Machen Sie langsam. Versuchen Sie, nicht zu viele Seiten auf einmal zu lesen, und nehmen Sie sich die Zeit, jeden Vers und den dazugehörigen Kommentar in sich aufzunehmen, bevor Sie zum nächsten übergehen. Mit Achtsamkeit, Freundlichkeit und Mitgefühl werden Sie diese Lehren ganz leicht und natürlich verstehen.

# Fünzig Verse über die Natur des Bewusstseins

## Teil I *Speicherbewusstsein*

### *Eins*

Der Geist ist ein Feld,  
das alle Arten von Samen aufnimmt.  
Dieses Geistfeld kann man auch  
»alle Samen« nennen.

### *Zwei*

Eine unendliche Vielfalt von Samen gibt es in uns –  
Samen des Samsara und Samen des Nirwana, Samen der  
Verblendung und Samen der Erleuchtung,  
Samen des Leidens und Samen des Glücks,  
Samen der Wahrnehmungen, der Namen und Begriffe.

### *Drei*

Samen, die als Körper und Geist manifest werden,  
als Daseinsbereiche, Stufen und Welten,  
sind sämtlich in unserem Bewusstsein gespeichert.  
Deshalb wird es »Speicherbewusstsein« genannt.

### *Vier*

Einige Samen sind uns angeboren,  
sie wurden uns von unseren Ahnen vererbt.  
Andere wurden gesät, als wir uns noch im Mutterleib befanden,  
wieder andere gehen auf unsere Kindheit zurück.

*Fünf*

Seien sie nun von Familie, Freunden,  
der Gesellschaft oder durch Erziehung übertragen,  
alle unsere Samen sind  
sowohl individueller als auch kollektiver Natur.

*Sechs*

Die Qualität unseres Lebens  
hängt von der Qualität  
der Samen ab,  
die tief in unserem Bewusstsein ruhen.

*Sieben*

Die Funktion des Speicherbewusstseins ist es,  
die Samen und ihre entsprechenden Gewohnheitsenergien  
aufzunehmen und zu bewahren,  
damit sie in der Welt manifest werden  
oder weiter ruhen können.

*Acht*

Manifestationen aus dem Speicherbewusstsein  
werden als »Dinge-an-sich« wahrgenommen  
oder als Abbilder von Dingen oder als bloße Vorstellungen.  
Alle sind in den achtzehn Elementen des Seins enthalten.

*Neun*

Sämtliche Manifestationen tragen die Zeichen  
sowohl des Individuellen als auch des Kollektiven.  
Die Reifung des Speicherbewusstseins funktioniert ebenso  
durch seine Teilhabe an den verschiedenen Stufen  
und Daseinsbereichen.

*Zehn*

Unverstellt und unbestimmt  
fließt das Speicherbewusstsein in dauernder Veränderung.  
Gleichzeitig ist es mit den  
fünf universellen geistigen Gebilden versehen.

*Elf*

Obwohl vergänglich und ohne eigenständiges Selbst,  
enthält das Speicherbewusstsein sämtliche Phänomene  
des Kosmos  
– sowohl bedingte als auch unbedingte –  
in Form von Samen.

*Zwölf*

Samen können Samen hervorbringen.  
Samen können Gebilde hervorbringen.  
Gebilde können Samen hervorbringen.  
Gebilde können Gebilde hervorbringen.

*Dreizehn*

Sowohl Samen als auch Gebilden  
wohnt die Natur des Interseins und der  
wechselseitigen Durchdringung inne.  
Das eine wird hervorgebracht von allem,  
alles hängt vom einen ab.

*Vierzehn*

Das Speicherbewusstsein ist weder gleich noch verschieden,  
weder individuell noch kollektiv.  
Gleichheit und Vielfalt bedingen und durchdringen einander.  
Das Kollektive und das Individuelle bringen einander hervor.



*Fünfzehn*

Wird Verblendung überwunden, herrscht Verstehen vor  
und das Speicherbewusstsein ist keinen Trübungen  
mehr unterworfen.

Es wird zur Großen Spiegelgleichen Weisheit  
und spiegelt den Kosmos in allen Richtungen. Sein Name  
lautet nun Reines Bewusstsein.

Teil II *Manas*

*Sechzehn*

Samen der Verblendung bringen  
die geistigen Gebilde des Begehrens und Anhaftens hervor.  
Diese Kräfte bestimmen unser Bewusstsein,  
sobald Körper und Geist manifest werden.

*Siebzehn*

Manas entsteht  
gestützt auf das Speicherbewusstsein.  
Seine Funktion ist das Begreifen.  
Es greift nach den Samen, die es für ein »Selbst« hält.

*Achtzehn*

Manas' Objekt ist das Zeichen eines Selbst,  
das sich im Feld der Abbilder findet,  
dort, wo Manas  
und Speicherbewusstsein sich berühren.

*Neunzehn*

Als Basis alles Heilsamen und Unheilsamen  
in den übrigen sechs manifest werdenden Bewusstseinsformen,  
unterscheidet Manas unaufhörlich.  
Seiner Natur nach ist es sowohl unbestimmt als auch verdunkelt.

*Zwanzig*

Manas hängt zusammen mit den fünf universellen  
geistigen Gebilden,  
mit »Mati« von den fünf speziellen  
sowie mit den vier Haupt- und mit acht Nebenplagen  
des Geistes.  
Sie alle sind unbestimmt und verdunkelt.

*Einundzwanzig*

Wie der Schatten der Form folgt,  
folgt Manas stets dem Speicherbewusstsein.  
Manas ist der fehlgeleitete Versuch, durch die Suche nach  
Dauerhaftigkeit und blinder Befriedigung zu überleben.

*Zweiundzwanzig*

Ist die erste Stufe des Bodhisattva-Pfades erlangt,  
sind die Hindernisse des Wissens und die Geistesplagen  
verwandelt.  
Auf der zehnten Stufe transformiert der Yogi, die Yogini,  
den Glauben an ein eigenständiges Selbst,  
und das Speicherbewusstsein ist von Manas befreit.

**Teil III *Geistbewusstsein***

*Dreiundzwanzig*

Mit Manas als Basis  
und den Phänomenen als Objekten  
wird das Geistbewusstsein manifest.  
Der Bereich seiner Wahrnehmung ist der umfassendste.

*Vierundzwanzig*

Das Geistbewusstsein verfügt über drei Arten der  
Wahrnehmung.  
Es hat Zugang zu den drei Feldern der Wahrnehmung und  
kann von dreifacher Natur sein.  
Alle geistigen Gebilde – universelle, spezielle, heilsame,  
unheilsame und neutrale –  
werden im Geistbewusstsein manifest.

*Fünfundzwanzig*

Das Geistbewusstsein ist die Wurzel aller Handlungen von  
Körper und Sprache.  
Es ist seine Natur, geistige Gebilde manifest werden zu lassen,  
seine Existenz ist jedoch nicht kontinuierlich.  
Das Geistbewusstsein lässt Handlungen entstehen,  
die zur Reifung führen.  
Es spielt die Rolle des Gärtners, der alle Samen aussät.

*Sechszwanzig*

Das Geistbewusstsein ist ständig in Funktion,  
außer in Zuständen des Nicht-Wahrnehmens,  
den zwei Verwirklichungen,  
dem Tiefschlaf, der Ohnmacht oder dem Koma.

*Siebenundzwanzig*

Das Geistbewusstsein funktioniert  
auf fünf verschiedene Arten:  
in Zusammenarbeit mit den fünf Formen des  
Sinnesbewusstseins, unabhängig von ihnen,  
zerstreut, konzentriert oder instabil.

## Teil IV *Formen des Sinnesbewusstseins*

### *Achtundzwanzig*

Gegründet auf das Geistbewusstsein,  
manifestieren sich die fünf Formen des Sinnesbewusstseins  
getrennt von oder zusammen mit dem Geistbewusstsein  
wie Wellen auf dem Wasser.

### *Neunundzwanzig*

Das Feld ihrer Wahrnehmung ist das der Dinge-an-sich.  
Der Modus ihrer Wahrnehmung ist direkt.  
Ihre Natur kann heilsam, unheilsam oder neutral sein.  
Sie arbeiten aufgrund der Sinnesorgane  
und des Empfindungszentrums des Gehirns.

### *Dreißig*

Sie treten mit den  
universellen, den speziellen und den heilsamen,  
den grundlegend und zweitrangig unheilsamen sowie  
den unbestimmten geistigen Gebilden in Erscheinung.

## Teil V *Die Natur der Wirklichkeit*

### *Einunddreißig*

Bewusstsein beinhaltet stets  
Subjekt und Objekt.  
Selbst und andere, innen und außen  
sind sämtlich Kreationen des konzeptuellen Geistes.

### *Zweiunddreißig*

Bewusstsein hat drei Teile –  
Wahrnehmender, Wahrgenommenes und Ganzheit.  
Alle Samen und geistigen Gebilde  
sind gleich.

*Dreiunddreißig*

Geburt und Tod sind von Bedingungen abhängig.  
Bewusstsein ist von Natur aus eine unterscheidende  
Manifestation.  
Wahrnehmender und Wahrgenommenes  
hängen voneinander ab  
als Subjekt und Objekt der Wahrnehmung.

*Vierunddreißig*

In individueller und kollektiver Manifestation  
sind Selbst und Nicht-Selbst nicht zwei.  
Der Zyklus von Geburt und Tod vollendet sich in jedem  
Augenblick.  
Bewusstsein entwickelt sich im Ozean von Geburt und Tod.

*Fünfunddreißig*

Raum, Zeit und die vier großen Elemente  
sind sämtlich Manifestationen des Bewusstseins.  
Im Prozess des Interseins und der wechselseitigen Durchdringung  
gelangt unser Speicherbewusstsein in jedem Augenblick  
zur Reife.

*Sechsunddreißig*

Wesen werden manifest, wenn die Bedingungen ausreichen.  
Reichen die Bedingungen nicht mehr aus, erscheinen sie  
nicht länger.  
In Wahrheit gibt es kein Kommen, kein Gehen,  
kein Sein und kein Nichtsein.

*Siebenunddreißig*

Wenn ein Samen ein geistiges Gebilde entstehen lässt,  
handelt es sich um die Primärursache.  
Das Subjekt der Wahrnehmung hängt vom Objekt der  
Wahrnehmung ab.  
Dies nennt sich Objekt als Ursache.

*Achtunddreißig*

Günstige oder nicht hinderliche Bedingungen  
sind unterstützende Ursachen.  
Die vierte Art der Bedingung  
ist die Unmittelbarkeit der Fortdauer.

*Neununddreißig*

Wechselseitig abhängige Manifestation hat zwei Aspekte –  
verblendeten Geist und wahren Geist.  
Verblendeter Geist ist die Konstruktion von Abbildern.  
Wahrer Geist ist erfüllte Natur.

*Vierzig*

Das Konstruierte erfüllt den Geist mit Samen der Verblendung,  
was zum Elend von Samsara führt.  
Das Erfüllte öffnet das Tor der Weisheit  
zum Bereich der Soheit.

**Teil VI *Der Pfad der Praxis***

*Einundvierzig*

Über die Natur der wechselseitigen Abhängigkeit  
zu meditieren,  
kann Verblendung in Erleuchtung verwandeln.  
Samsara und Soheit sind nicht zwei.  
Sie sind ein und dasselbe.

*Zweiundvierzig*

Noch während die Blume blüht, ist sie bereits im Kompost,  
und der Kompost ist schon in der Blume.  
Blume und Kompost sind nicht zwei.  
Verblendung und Erleuchtung bedingen und  
durchdringen einander.

*Dreiundvierzig*

Fliehe nicht Geburt und Tod.  
Blicke einfach tief in deine geistigen Gebilde.  
Wird die wahre Natur der wechselseitigen Abhängigkeit  
erkannt,  
ist die Wahrheit des Interseins verwirklicht.

*Vierundvierzig*

Übe bewusstes Atmen,  
um die Samen des Erwachens zu gießen.  
Die Rechte Sicht ist eine Blume,  
die im Feld des Geistbewusstseins erblüht.

*Fünfundvierzig*

Wenn die Sonne scheint,  
lässt sie alle Pflanzen wachsen.  
Wenn die Achtsamkeit erstrahlt,  
verwandelt sie alle geistigen Gebilde.

*Sechsendvierzig*

Wir erkennen innere Knoten und latente Neigungen  
und können sie dann verwandeln.  
Wenn unsere Gewohnheitsenergien sich auflösen,  
findet Verwandlung an der Basis statt.

*Siebenundvierzig*

Der gegenwärtige Augenblick  
enthält Vergangenheit und Zukunft.  
Das Geheimnis der Verwandlung liegt darin,  
wie wir mit eben diesem Augenblick umgehen.

*Achtundvierzig*

Verwandlung findet  
in unserem Alltagsleben statt.  
Übe mit einer Sangha,  
um die Arbeit der Verwandlung zu erleichtern.

*Neunundvierzig*

Nichts wird geboren, nichts stirbt.  
Nichts gibt es festzuhalten, nichts loszulassen.  
Samsara ist Nirwana.  
Es gibt nichts zu erreichen.

*Fünzig*

Wenn wir erkennen, dass die Geistesplagen nichts anderes sind  
als Erleuchtung,  
können wir in Frieden auf den Wellen von Geburt und Tod reiten.  
Im Boot des Mitgefühls auf dem Ozean der Verblendung reisend,  
lächeln wir das Lächeln der Furchtlosigkeit.



# Teil I

## *Speicherbewusstsein*

Nach den Lehren des Nur-Manifestation-Buddhismus<sup>1</sup> hat unser Geist acht Aspekte oder, wie wir auch sagen können, gibt es acht Formen oder Arten des Bewusstseins. Die ersten fünf basieren auf den physischen Sinnen. Es sind die Bewusstseinsaspekte, die entstehen, wenn unsere Augen Formen sehen, unsere Ohren Klänge hören, unsere Nase Gerüche riecht, unsere Zunge etwas schmeckt oder unsere Haut ein Objekt berührt. Die sechste Bewusstseinsform, das Geistbewusstsein (*manovijnana*), entsteht, wenn unser Geist einem Objekt der Wahrnehmung begegnet. Die siebte, *manas*, ist der Teil des Bewusstseins, der das Geistbewusstsein entstehen lässt und als seine Stütze dient. Die achte, Speicherbewusstsein (*alayavijnana*), ist der Grund oder die Basis der sieben übrigen Bewusstseinsarten.<sup>2</sup>

In den Versen eins bis fünfzehn geht es um das Speicherbewusstsein. Das Speicherbewusstsein hat drei Funktionen. Die erste besteht darin, alle »Samen« (*bijas*) unserer Erfahrungen zu speichern und zu bewahren. Die in unserem Speicherbewusstsein vorhandenen Samen repräsentieren alles, was wir je getan, erlebt oder wahrgenommen haben. Die durch diese Taten, Erlebnisse und Wahrnehmungen gepflanzten Samen sind das »Subjekt« des Bewusstseins. Das Speicherbewusstsein zieht all diese Samen an, wie ein Magnet Eisenspäne anzieht.

Die zweite Funktion des Speicherbewusstseins bezieht sich auf die Samen selbst. Ein Museum zum Beispiel ist mehr als das Museumsgebäude. Es umfasst ebenso die Kunstwerke, die in ihm ausge-

stellt sind. Ebenso ist auch das Speicherbewusstsein nicht nur der »Speicher« für die Samen, sondern zugleich die in ihm enthaltenen Samen. Die Samen lassen sich zwar vom Speicher unterscheiden, aber nur in ihm können sie gefunden werden. Wenn man einen Korb Äpfel hat, lassen sich die Äpfel vom Korb unterscheiden. Wäre der Korb jedoch leer, könnte man nicht von einem Korb Äpfel sprechen. So ist das Speicherbewusstsein zugleich *sowohl* der Speicher *als auch* der gespeicherte Inhalt. Auf diese Weise sind die Samen auch das »Objekt« des Bewusstseins. Wenn wir also von »Bewusstsein« sprechen, beziehen wir uns gleichzeitig sowohl auf das Subjekt als auch das Objekt des Bewusstseins.

In seiner dritten Funktion schließlich ist das Speicherbewusstsein ein »Speicher für das Anhaften an einem Selbst«.<sup>3</sup> Das liegt an der subtilen und komplexen Beziehung zwischen Manas – der siebten Form des Bewusstseins – und dem Speicherbewusstsein. Manas erwächst aus dem Speicherbewusstsein, ergreift seinerseits dann einen Teil des Speicherbewusstseins und hält daran als eine separate, unterscheidbare Entität – ein »Selbst« fest. Ein Großteil unseres Leidens rührt aus dieser Fehlwahrnehmung durch Manas, und dies ist Thema des zweiten Teils dieses Buches.

## Eins *Der Geist ist ein Feld*

*Der Geist ist ein Feld,  
das alle Arten von Samen aufnimmt.  
Dieses Geistfeld kann man auch  
»alle Samen« nennen.*

Die Hauptfunktion des Speicherbewusstseins besteht darin, alle Samen zu speichern und zu bewahren. Ein Name für das Speicherbewusstsein lautet *sarvabijaka*, »Gesamtheit aller Samen«. Ein weiterer ist *adana* und bedeutet »bewahren«, »halten«, »nicht verlieren«. Das Bewahren aller Samen – sie lebendig zu erhalten, damit sie jederzeit manifest werden können – ist somit die grundlegende Funktion des Speicherbewusstseins.

Samen (*bijas*) verleihen den Phänomenen die Fähigkeit zu überdauern. Wenn man im Frühling einen Samen pflanzt, wird im Herbst eine Pflanze ausgereift sein, die Früchte trägt. Von diesen Früchten wiederum fallen neue Samen zur Erde, wo sie bewahrt werden, bis sie aufkeimen und weitere Pflanzen hervorbringen. Unser Geist ist ein Feld, in das alle Arten von Samen gepflanzt werden – Samen des Mitgefühls, der Freude und Hoffnung, Samen der Sorge, der Angst und der Probleme. Tag für Tag pflanzen unsere Gedanken, Worte und Handlungen neue Samen in das Feld unseres Bewusstseins, und was diese Samen hervorbringen, wird zur Substanz unseres Lebens.

In unserem Geistfeld gibt es sowohl heilsame als auch unheilvolle Samen, gesät von uns selbst, von unseren Eltern, unseren Mitschülern und Lehrern, unseren Vorfahren und der Gesellschaft. Wenn wir Weizen säen, wird Weizen wachsen. Wenn wir heilsam handeln, werden wir Glück erfahren. Wenn wir unheilsam handeln, gießen wir die Samen von Gier, Zorn und Gewalt in uns selbst und in ande-

ren. Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns, sämtliche Samen in unserem Bewusstsein zu identifizieren, und mit diesem Wissen können wir uns dafür entscheiden, nur die heilsamen gießen zu wollen. Wenn wir die Samen unserer Freude pflegen und gleichzeitig die Samen des Leidens verwandeln, werden Verständnis, Liebe und Mitgefühl in uns erblühen.

## Zwei *Vielfalt der Samen*

*Eine unendliche Vielfalt von Samen gibt es in uns –  
Samen des Samsara und Samen des Nirwana,  
Samen der Verblendung und Samen der Erleuchtung,  
Samen des Leidens und Samen des Glücks,  
Samen der Wahrnehmungen, der Namen und Begriffe.*

Unser Speicherbewusstsein enthält alle möglichen Arten von Samen. Einige Samen sind schwach, andere stark, einige sind groß, andere klein, aber es sind die Samen für alle Erfahrungen vorhanden – die Samen des Samsara und des Nirwana, die Samen des Leidens und die Samen des Glücks. Wenn ein Samen der Verblendung in uns gegossen wird, nimmt unsere Ignoranz zu. Wenn der Samen der Erleuchtung in uns wächst, erblüht unsere Weisheit.

Samsara, der Kreislauf des Leidens, ist unser Aufenthaltsort, wenn wir in Ignoranz leben. Aus diesem Kreislauf auszusteigen ist äußerst schwierig. Schon unsere Eltern haben gelitten, und sie haben die negativen Samen ihres Leidens an uns weitergegeben. Wenn es uns nicht gelingt, die unheilvollen Samen in unserem Bewusstsein zu erkennen und zu transformieren, werden wir sie ohne jeden Zweifel auch an unsere Kinder weitergeben. Diese fortwährende Übertragung von Angst und Leiden treibt den Kreislauf von Samsara an. Gleichzeitig haben unsere Eltern uns aber auch Samen des Glücks übertragen. Durch die Praxis der Achtsamkeit können wir die heilsamen Samen in uns und anderen erkennen und sie jeden Tag gießen.

Nirwana bedeutet Stabilität, Freiheit und das Ende von Samsara. Erleuchtung kommt nicht von außen; niemand kann sie uns geben, auch nicht der Buddha. Der Samen der Erleuchtung liegt bereits jetzt in unserem Bewusstsein. Das ist unsere Buddhanatur – die uns allen innewohnende Qualität des erleuchteten Geistes, die nur genährt werden muss.