



THICH NHAT HANH

Mit dem Herzen  
verstehen

Aus dem Englischen von  
Ursula Richard

MensSana 

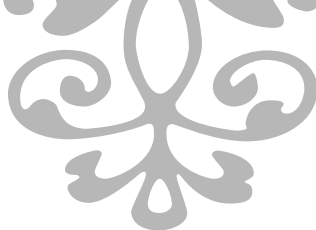
Die amerikanische Originalausgabe erschien 1988  
unter dem Titel »The Heart of Understanding.  
Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra«  
bei Parallax Press, Berkeley, Kalifornien

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.droemer-knaur.de](http://www.droemer-knaur.de)

Alle Titel aus dem Bereich MensSana  
finden Sie im Internet unter  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Neuausgabe Januar 2011  
Copyright © 1987, 2009 Unified Buddhist Church, Inc.  
Copyright © 2011 der deutschsprachigen Ausgabe  
Knaur Taschenbuch.  
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung: Corbis/Godong/Fred de Noyelle  
Satz: Daniela Schulz, Stockdorf  
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-426-87510-0

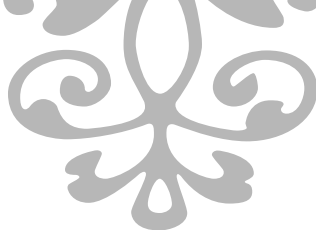


## INHALT

Vorwort von Peter Levitt . . . . .	7
Das Herz der Vollkommenen Weisheit . . . . .	13
Das ganze Universum in einem Stück Papier . .	17
Leer sein bedeutet erfüllt sein von allem . . . .	21
Lieben heißt wirklich verstehen . . . . .	27
Nichts ist unmöglich – dank Leerheit . . . . .	31
Kann eine Wolke sterben? . . . . .	35
Wo ist der Unterschied zwischen Abfall und Rose? . . . . .	49
Nichts kann wirklich verschwinden . . . . .	59
Gut und Böse sind eins . . . . .	61

Wir sind frei . . . . .	67
Frieden in uns ist Frieden in der Welt . . . . .	69
Kontaktadressen . . . . .	77





## VORWORT

Das Prajnaparamita Herz-Sutra ist die Essenz der buddhistischen Lehre. Es wird täglich in Klöstern oder Laiengemeinschaften überall auf der Welt rezipiert. Thich Nhat Hanhs Kommentare zu diesem Text sind Teil des ununterbrochenen Stroms mündlicher Überlieferung, wie er für den Buddhismus seit der Zeit des Buddha vor 2500 Jahren grundlegend ist. Die Prajnaparamita-Literatur ist um den Beginn unserer Zeitrechnung herum entstanden und ist in den vergangenen 2000 Jahren zunächst in Indien, dann China, Japan, Vietnam, Korea, Tibet und anderen Ländern mit Mahayana-buddhistischer Tradition studiert und dargelegt worden. Seit fast einem Jahrhundert sind diese Lehren auch in westlichen Sprachen verfügbar, und seit mehr als fünfzig Jahren werden sie im Westen von Lehrenden der tibetischen und der Zen-Tradition zumeist im Kontext von Unterweisungen zur Meditationspraxis gelehrt. Doch es hat sich gezeigt, dass sie für Men-

schen aus unserem Kulturkreis nicht leicht zu verstehen sind.

Im Frühjahr 1987 hielt der vietnamesische Zen-Meister, Dichter und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh in Kalifornien, im Nordwest-Pazifik, in Colorado, Neuengland und New York eine Reihe von Vorträgen und bot Retreats an. Er ermutigte seine amerikanische Zuhörerschaft, ihn bei dem Experiment zu begleiten, etwas zu entdecken, was er »das wahre Gesicht eines amerikanischen Buddhismus« nannte, einen Buddhismus, der nicht »fremdartig« ist, sondern der Tiefe unseres Verstehens entspringt. »Es gibt nicht nur einen Buddhismus, seine Lehren sind vielfältig. Wenn der Buddhismus neu in ein Land kommt, so wird dieses Land immer eine neue Form des Buddhismus entwickeln ... Die Lehre des Buddhismus dieses Landes wird sich von der in anderen Ländern unterscheiden. Der Buddhismus muss sich, um Buddhismus zu sein, der Psychologie und Kultur der jeweiligen Gesellschaft anpassen.«

Um unser Verstehen zu vertiefen und uns bei unserer Erforschung zu helfen, bot Thay (ein informeller Titel für »Lehrer«) verschiedene Vorträge über das Prajnaparamita Herz-Sutra an. Einige davon waren öffentliche Vorträge vor sieben- oder achthundert Zuhörern, andere wurden während der Retreats vor fünfzig oder sechzig Menschen gehalten.

Bei einem Retreat in Ojai in Kalifornien saßen Künstler und Meditierende unter einer großen Eiche am Fuße der Los Padres-Berge beisammen.

Thays sanfte, dennoch eindringliche Stimme wurde vom frühmorgendlichen Gesang der Vögel sowie dem leisen Geräusch des warmen, leichten Windes begleitet. Seine Vorträge über das Herz-Sutra waren ungemein verständlich und brachten neues Leben in diese alten Lehren.

Dieses Buch ist eine Zusammenstellung mehrerer dieser Vorträge; mehrere Ströme, die zusammenfließen, um einen einzigen zu bilden.

Während der Retreats ermutigte Thay die Teilnehmenden immer wieder, still zu werden und den alltäglichen Aktivitäten Aufmerksamkeit zu schenken, sei es essen, einen Buddha zeichnen oder einfach nur ruhig gehen und dabei bewusst den Kontakt zwischen den Füßen und der uns tragenden Erde spüren. Um diese Art der Achtsamkeit zu unterstützen, ließ ein »Glockenmeister« regelmäßig eine große Glocke erklingen, und alle unterbrachen ihre jeweilige Aktivität, atmeten dreimal ein und aus und 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.« In diesem Bewusstsein legten wir, sobald die Glocke eingeladen wurde zu erklingen, unsere Gartengerätschaften, unsere Hämmer, Malpinsel oder Kugelschreiber beiseite und kehrten für einen Augenblick zu uns selbst zurück. Wir atmeten mit natürlicher Heiterkeit, lächelten uns selbst und allem um uns herum entspannt zu –

den Menschen, den Bäumen, einer Blume, dem Kind, das voller Vergnügen herumtollte, selbst unseren Sorgen und manchmal auch unserem Schmerz lächelten wir zu. Wir lauschten dabei dem Klang der Glocke und wurden eins mit ihm. Es ist wahrhaft bemerkenswert, wie tief eine Glocke in einem Menschen erklingen kann. Nach dieser kurzen Pause nahmen wir unsere Aktivitäten wieder auf, mit neuer Energie, vielleicht etwas aufmerksamer, etwas bewusster als zuvor.

Nicht nur eine Glocke kann eine Bodhisattva sein. Alles kann uns helfen, zu erwachen und uns dem gegenwärtigen Moment zu öffnen. »Buddhismus ist ein geschickter Weg, das Leben zu genießen«, sagt Thay. In diesem Sinne schlage ich vor, dass Sie dieses Buch so lesen, als lauschten Sie einer Glocke. Unterbrechen Sie für einen Moment Ihre Geschäftigkeit, sowohl physischer als auch geistiger Art, setzen Sie sich bequem hin und lassen Sie die Worte dieses wundervollen Lehrers tief in sich erklingen. Ich bin sicher, Sie werden die Glocke der Achtsamkeit viele Male hören können, wenn Sie sich und dieses Buch in dieser Weise zusammenbringen. Er klingt diese Glocke, legen Sie das Buch für einen Augenblick beiseite und lauschen Sie dem Klang, der in Ihren Tiefen widerhallt. Vielleicht wird Ihr Atem ruhiger, und Sie lächeln. Das erscheint vielleicht zunächst schwierig, und für viele von uns war es das auch am Anfang, doch kann ich immer noch Thays ermutigende Worte hören: »Ihr könnt



es!« In dieser Weise werden sich die Tiefe und Fülle Ihres Herzens und die des Herz-Sutra sehr nahekommen. Vielleicht berühren sie sich sogar.

Der Kern der Lehren, die in diesem Buch versammelt sind, ist Intimität, Vertrautsein. Im dreizehnten Jahrhundert lehrte Zenmeister Eihei Dogen, dass Erleuchtung Vertrautsein mit allen Dingen ist. Thich Nhat Hanh sagt das Gleiche. Wenn wir das wahre Herz des Verstehens in uns entstehen lassen, dann ist solches Vertrautsein nicht nur möglich, sondern der spontane Ausdruck dessen, was wir und alle Dinge wirklich sind. Wird unser Leben durch solches Sich-Vertrautmachen geleitet, dann nähren wir die Samen des Mitgefühls in uns wie in anderen gleichermaßen. Der Frieden zwischen Partnern, Nachbarn, Nationen – ja, sogar der Frieden in uns – scheint manchmal ein unmöglicher Traum zu sein, doch wenn wir tief in das Herz der Lehren, die uns Thich Nhat Hanh hier anbietet, schauen, können wir Möglichkeiten finden, diesen Frieden tatsächlich zu verwirklichen. Frieden in unserer Welt ist nicht weit davon entfernt.

*Peter Levitt  
Salt Spring Island  
British Columbia  
Juni 2009*







## DAS HERZ DER VOLLKOMMENEN WEISHEIT

*Der Bodhisattva Avalokiteshvara,  
tief im Strom vollkommenen Verstehens,  
erhellte die fünf Skandhas  
und fand sie gleichermaßen leer.  
Dies durchdringend, überwand er alles  
Leiden.*

*Höre, Shariputra,  
Form ist Leerheit, Leerheit ist Form,  
Form ist nichts anderes als Leerheit,  
Leerheit ist nichts anderes als Form.  
Dasselbe gilt für Empfindungen,  
Wahrnehmungen, geistige Formkräfte und  
Bewusstsein.*

*Höre, Shariputra,  
alle Dharmas sind durch Leerheit gekenn-  
zeichnet.  
Weder entstehen sie, noch vergehen sie,*

*sie sind weder rein noch unrein,  
weder werden sie größer, noch werden sie  
kleiner.*

*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;  
keine Form, keinen Klang,  
keinen Geruch, keinen Geschmack,  
kein Berührbares, kein Objekt des Geistes;  
keinen Bereich der Elemente  
(von den Augen bis zum Geist-Bewusstsein);  
kein bedingtes Entstehen  
und kein Erlöschen des bedingten Entstehens  
(von Unwissenheit bis zu Alter und Tod);  
kein Leiden, keinen Ursprung des Leidens,  
kein Ende des Leidens und keinen Weg;  
kein Verstehen, kein Erlangen.*

*Weil es kein Erlangen gibt, finden die Bodhi-  
sattvas,  
in vollkommenem Verstehen ruhend,  
keine Hindernisse in ihrem Geist.  
Keine Hindernisse erlebend, überwinden sie  
die Angst,  
befreien sich selbst für immer von Täuschung  
und verwirklichen vollkommenes Nirvana.  
Alle Buddhas der Vergangenheit,  
Gegenwart und Zukunft*

*erlangen dank dieses vollkommenen Ver-  
stehens  
volle, wahre und universale Erleuchtung.*

*Daher sollte man wissen, dass vollkommenes  
Verstehen  
das höchste Mantra ist, das Mantra ohne-  
gleichen,  
das alles Leiden aufhebt, die unzerstörbare  
Wahrheit.*

*Das Mantra der Prajnaparamita  
sollte daher verkündet werden.  
Dies ist das Mantra:*

*Gate gate paragate  
parasamgate  
bodhi svaha.*







## DAS GANZE UNIVERSUM IN EINEM STÜCK PAPIER

Seht ihr die Wolke, die in diesem Stück Papier schwebt? Wenn ihr genau hinschaut, könnt ihr sie sehen. Ohne die Wolke gibt es keinen Regen; ohne Regen können die Bäume nicht wachsen, und ohne Bäume können wir kein Papier herstellen.

Für die Existenz des Papiers ist die Wolke unverzichtbar. Wenn die Wolke nicht ist, kann auch das Stück Papier nicht sein. Wir können also sagen, dass die Wolke und das Papier sich gegenseitig bedingen und durchdringen, dass sie »inter-sind«.

Untersuchen wir dieses Stück Papier näher, so können wir auch den Sonnenschein darin sehen. Gibt es keinen Sonnenschein, kann der Wald nicht wachsen und alles andere auch nicht. Daher wissen wir, dass auch der Sonnenschein in diesem Papier ist und dass beide sich wechselseitig bedingen und durchdringen. Schauen wir noch genauer hin, so sehen wir auch den Holzfäller, der den Baum fällt und ihn zur Mühle bringt, damit aus dem Baum Papier

werden kann. Und wir sehen den Weizen. Uns ist klar, dass der Holzfäller ohne sein tägliches Brot nicht leben kann, und daher ist auch der Weizen, aus dem sein Brot gebacken wird, in diesem Stück Papier enthalten – genauso wie Mutter und Vater des Holzfällers.

Betrachten wir das Stück Papier auf diese Weise, so erkennen wir, dass es ohne all diese Dinge überhaupt nicht existieren kann. Schauen wir noch genauer hin, so sehen wir auch uns selbst darin. Das ist gar nicht so schwer zu verstehen, denn wenn wir ein Stück Papier betrachten, so wird es ja Teil unserer Wahrnehmung. Euer Geist befindet sich genauso darin wie meiner. So können wir schließlich sagen, dass alles in diesem Stück Papier enthalten ist. Nichts gibt es, das nicht darin ist – Zeit, Raum, die Erde, der Regen, die Mineralien, der Sonnenschein, die Wolke, der Fluss, die Hitze. Alles existiert gleichzeitig in diesem Stück Papier. Das Stück Papier ist, weil alles andere ist.

Angenommen, wir versuchen, eines der Elemente wegzunehmen und zu seinem Ursprung zurückzubringen – zum Beispiel den Sonnenschein zurück zur Sonne. Glaubt ihr, dass die Existenz des Stück Papiers dann noch möglich ist? Nein, denn ohne Sonnenschein kann nichts sein. Und bringen wir den Holzfäller zurück zu seiner Mutter, so haben wir ebenfalls kein Stück Papier mehr. Tatsächlich besteht dieses Stück Papier nur aus »Nicht-Papier-Elementen«. Und wenn wir diese Nicht-Papier-Ele-



mente zurück zu ihren Ursprüngen bringen, dann gibt es überhaupt kein Papier mehr. Ohne Nicht-Papier-Elemente wie Geist, Holzfäller, Sonnenschein und so weiter ist kein Papier möglich. So dünn dieses Stück Papier auch sein mag, es enthält das ganze Universum in sich.

Doch das Herz-Sutra scheint das Gegenteil zu sagen. Avalokiteshvara erklärt uns, dass die Dinge leer sind. Lasst uns also genauer hinsehen.

