

Geshe Rabten

Essenz der Weisheit

Ein Kommentar zum Herz-Sutra



Titel der englischen Originalausgabe: Echoes of Voidness (Chap. 1)
Wisdom Publications, Boston, USA. Stephen Batchelor and Gonsar Rinpoche

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Rabten Geshe: Essenz der Weisheit: ein Kommentar zum Herz-Sutra
Einheitssachtext des kommentierten Werkes: Prajñāpāramitāhṛdaya-Sutra

NE: Herz-Sutra; EST d. kommentierten Werkes

Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage Juni 2018
Das Herz-Sutra aus dem Tibetischen und der Kommentar aus dem Englischen
wurden übersetzt von Jürgen Manshardt.

EditionBlumenau, Hamburg
www.editionblumenau.com

Copyright: © Tibetisches Zentrum e.V., Hamburg
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen,
bleiben vorbehalten

Lektorat: Ute Arndt
Titelgestaltung: Tanja Renz, Herrsching am Ammersee
Satz: Tanja Renz, Herrsching am Ammersee
ISBN 978-3-9818250-2-2

Weitere Bücher erschienen bei der Edition Blumenau:

Geshe Michael Roach: Der Diamantschneider
Geshe Pema Samten: Karma, Schicksal oder Chance?
Matthieu Ricard: Allumfassende Nächstenliebe

GESHE RABTEN, geboren 1921 in der osttibetischen Provinz Kham, verließ im Alter von 19 Jahren sein Elternhaus, um in der Kloster-Universität von Sera bei Lhasa die traditionelle Ausbildung zum Lharampa-Geshe zu durchlaufen. Dieses mehr als 20 Jahre währende Studium umfasst die buddhistischen Wissensgebiete wie Erkenntnistheorie und Logik, Meditation, Philosophie des Mittleren Weges, Phänomenologie und Ethik. 1959 floh er wie viele seiner Landsleute vor den chinesischen Invasoren auf abenteuerliche Weise über den Himalaya ins indische Exil. Später war Geshe Rabten jahrelang persönlicher Berater des Dalai Lama und lebte zurückgezogen in einer Einsiedelei. 1969 bat ihn der Dalai Lama, westlichen Schülern Unterricht zu erteilen. 1974 kam er zum ersten Mal in die Schweiz. Einige Zeit später gründete er oberhalb des Genfer Sees bei Vevey das Zentrum für Höhere Tibetische Studien, das heute nach ihm benannte Rabten Chöling, von wo aus er bis zu seinem Tod im Jahre 1986 in ganz Westeuropa wirkte.

INHALT

Vorwort zur deutschen Übersetzung	9
DIE LEHRREDE VON DER ESSENZ DER WEISHEIT	13
DER KOMMENTAR ZUR ESSENZ DER WEISHEIT EINFÜHRUNG	17
DER EINLEITENDE ABSCHNITT DES SUTRA	25
AVALOKITĒSVARAS DARSTELLUNG DER VOLLKOMMENHEIT DER WEISHEIT	33
DAS MANTRA	57
DIE ABSCHLIESSENDEN BEMERKUNGEN DES BUDDHA	61
Glossar	63
Tibetische Bezeichnung für das Herzsutra	73

Vorwort zur deutschen Übersetzung

Das Entfalten von Weisheit ist das zentrale Thema der Lehren des Buddha. Alle Mittel und geistigen Pfade wie ethische Lebensführung, Konzentration sowie das Erzeugen von Mitgefühl und liebevoller Zuneigung dienen letztlich der Erkenntnis der eigentlichen Wirklichkeit, also der Weisheit. Je klarer und anhaltender die Wirklichkeit in allen ihren Facetten erkannt wird, desto mehr schwinden die verschiedenen Illusionen, Trübungen, Geistesplagen und Verblendungen, die uns zusammen mit den aus ihnen hervortretenden verbalen und physischen Handlungen in den gesamten Katalog von Enttäuschungen, Problemen und Leiden verstricken. Die Erkenntnis der letztlichen Wahrheit ist somit das eigentliche Mittel zur Befreiung aus allen Leiden und ihren Ursachen und kann darüber hinaus den höchsten Zustand der Allwissenheit oder *Buddhaschaft* gewähren.

Der *Buddha* lehrte entsprechend der Auffassungsgabe seiner Zuhörerschaft verschiedene Grade der Wahrheit. Die tiefgründigste Darstellung der letztlichen Beschaffenheit aller Phänomene gab er in den Lehrreden (*Sutra*) über die Vollkommenheit der Weisheit (*Prajñāpāramitā*).

Das *Sutra von der Essenz der Weisheit*, allgemein unter dem Namen *Herz-Sutra* bekannt, ist das wohl bekannteste Sutra des *Großen Fahrzeugs* (*mahāyāna*). Es fasst in bündiger Weise die längeren Lehrreden über die Vollkommenheit der

Weisheit zusammen. Da das Werk jedoch ebenso kurz wie tiefgründig ist, kann es leicht zu Fehlinterpretationen kommen.

Sein Inhalt wurde daher von vielen großen Meistern während der 2600-jährigen Geschichte des Buddhismus kommentiert. Unter ihnen ist *Nāgārjuna* der bedeutendste. Seine Kommentare zu der Vollkommenheit der Weisheit bilden die Grundlage für ein geschlossenes philosophisches System, das als das System des *Mittleren Weges* (*madhyamaka*) bezeichnet wird. Neben den drei anderen philosophischen Hauptlehrmeinungen des Buddhismus wird dieser Mittlere Weg innerhalb der tibetischen Tradition bis auf den heutigen Tag sehr intensiv studiert und kontempliert. Das *Herz-Sutra* wird beispielsweise fast täglich in den meisten Klöstern rezitiert.

Der vorliegende Kommentar zum *Herz-Sutra* entstammt dieser lebendigen tibetischen Tradition und wurde von dem zeitgenössischen Meister Geshe Rabten im Mai 1980 als öffentliches Seminar im Rabten Chöling, dem Zentrum für höhere tibetische Studien in der Schweiz, gegeben.

Geshe Rabten, der einer der religiösen Berater Seiner Heiligkeit des Dalai Lama war, verstarb im Frühjahr 1986.

Der Kommentar wurde einem vorwiegend westlichen Publikum gegeben und zeichnet sich durch seine besondere Klarheit und Allgemeinverständlichkeit aus.

Für diese vorliegende 2. Auflage wurde das Buch neu überarbeitet. Fachbegriffe, die im angefügten Glossar erklärt werden, sind beim ersten Auftreten im Text kursiv gesetzt.

An dieser Stelle sei allen gedankt, die am Entstehen dieses Buchs mitgewirkt haben, insbesondere Rolf Gaska, Dr. Jens-Uwe Hartmann, Rolf Krämer, Lydia Muellbauer, Burkhard Quessel, Heinz Schrieber, Christof Spitz und der Buddhistischen Gesellschaft Berlin.

Berlin, den 12. Juli 2017
Jürgen Manshardt

Die Lehrrede von der Essenz der Weisheit

In Sanskrit: *Bhagavatīprajñāpāramitāhr̥dya*.

In Deutsch: *Die Essenz der Vollkommenheit der Weisheit,
der Erhabenen Mutter*.

Zu einer Zeit habe ich Folgendes gehört. Der Erhabene weilte auf dem Geierberg nahe Rājagrha zusammen mit einer großen Gemeinschaft von Mönchen und einer großen Gemeinschaft von Bodhisattvas.

Zu dieser Zeit verweilte der Erhabene in einer meditativen Konzentration über die Vielzahl der Phänomene, genannt „Erscheinung des Tiefgründigen“. Zur selben Zeit betrachtete der Bodhisattva-Mahāsattva, der edle Avalokiteśvara, die Ausübung der tiefgründigen Vollkommenheit der Weisheit und betrachtete auch die Fünf Aggregate als leer von inhärentem Sein. Durch die Kraft des Buddha sprach darauf der ehrwürdige Śāriputra zu dem edlen Avalokiteśvara, dem Bodhisattva-Mahāsattva, diese Worte: „Wie sollten sich ein Sohn von edler Art oder eine Tochter von edler Art schulen, die die Ausübung der tiefgründigen Vollkommenheit der Weisheit anzuwenden wünschen?“ So sprach er, und der edle Avalokiteśvara, der Bodhisattva-Mahāsattva, antwortete dem ehrwürdigen Śāriputra mit den Worten: „Śāriputra, jene Söhne oder Töchter von edler Art, die die Ausübung

der tiefgründigen Vollkommenheit der Weisheit anzuwenden wünschen, sollten folgendermaßen schauen: Sie sollten einwandfrei und folgerichtig erkennen, dass auch die Fünf Aggregate leer von inhärentem Sein sind.

Das Körperliche ist leer, Leerheit ist das Körperliche; Leerheit ist nichts anderes als das Körperliche, und das Körperliche ist auch nichts anderes als Leerheit. Ebenso sind auch Empfindung, Unterscheidung, Gestaltende Faktoren und Bewusstsein leer.

In dieser Weise, Śāriputra, sind alle Phänomene leer: Sie haben keine Wesensmerkmale, sie sind ohne Entstehen und ohne Vergehen. Sie sind ohne Befleckungen, sie sind nicht frei von Befleckungen; sie sind ohne Abnahme und ohne Zunahme. Aus diesem Grund, Śāriputra, gibt es in der Leerheit keinen Körper, keine Empfindung, keine Unterscheidung, keine Gestaltenden Faktoren und kein Bewusstsein. Es gibt keine Augen, keine Ohren, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper und keinen Geist. Es gibt nichts Sichtbares, keine Töne, keine Gerüche, keine Geschmäcke, nichts Tastbares und keine Phänomene. Es gibt auch keine Elemente: weder die Elemente des Sichtbaren noch die Elemente des Geistes, bis hin zu den Elementen des geistigen Bewusstseins. Es gibt auch keine [Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens]: Es gibt weder Unwissenheit noch Aufhören der Unwissenheit bis hin, dass es weder Alter und Tod noch Aufhören von Alter und Tod gibt. Ebenso gibt es auch kein Leid, keinen Ursprung, keine Beendigung, keinen Pfad, keine Ursprüngliche Weisheit, kein Erlangen und kein Nichterlangen.

Deshalb, Śāriputra, weil die Bodhisattvas ohne Erlangen sind, stützen sie sich auf die Vollkommenheit der Weisheit

und verweilen darin, und ihr Geist ist ohne Hindernisse und daher ohne Furcht. Indem sie alle Fehler völlig überwinden, gelangen sie zur Vollendung, dem Nirvāṇa.

Auch alle Buddhas, die in den drei Zeiten verweilen, erwachten voll und ganz zu der unübertroffenen, einwandfreien und vollständigen Erleuchtung, indem sie sich auf die Vollkommenheit der Weisheit stützten. Daher ist das Mantra der Vollkommenheit der Weisheit das Mantra der großen Erkenntnis, das unübertroffene Mantra, das Mantra, das dem Unvergleichlichen gleicht, das Mantra, das alle Leiden völlig beendet. Weil es untrügerisch ist, erkenne es als wahr. So wird das Mantra der Vollkommenheit der Weisheit gesprochen: Ta-dyathā om gate gate pāragate pārasamgate bodhi svāhā.

In dieser Weise, Śāriputra, sollte sich ein Bodhisattva-Mahāsattva in der tiefgründigen Vollkommenheit der Weisheit schulen.“

Daraufhin erhob sich der Erhabene aus der Sammlung und sprach voller Zustimmung zum edlen Avalokiteśvara, dem Bodhisattva-Mahāsattva: „Gut so, gut so, Sohn von edler Art, so ist es! So ist es: Die tiefgründige Vollkommenheit der Weisheit sollte genauso geübt werden, wie du es gelehrt hast. So werden sich auch die Tathāgatas daran erfreuen.“

Nachdem der Erhabene diese Worte gesprochen hatte, erfreuten sich der ehrwürdige Śāriputra und der Bodhisattva-Mahāsattva, der edle Avalokiteśvara, und die ganze Versammlung von Göttern, Menschen, Asuras und Gandharvas und priesen die Worte des Erhabenen.

Der Kommentar zur Essenz der Weisheit

EINFÜHRUNG

Der Text, den ich hier erklären werde, ist ein Sutra, genannt die *Essenz der Weisheit*. Der Inhalt dieser kurzen Schrift wurde vom Buddha selbst gelehrt und enthält die Essenz oder das Herzstück dessen, was in dem gesamten Korpus der Literatur über die Vollkommenheit der Weisheit besprochen wird. Obwohl der Inhalt des Sutras selbst sehr tiefgründig ist, hängt es von der Motivation unserer Herangehensweise ab, ob es für uns einen vollständigen Nutzen hat oder nicht. Wir sollten solche Lehren weder mit der Motivation studieren, hierdurch einige zeitweilige Befriedigungen in unserer jetzigen, sehr begrenzten Existenz zu erlangen, noch mit der Absicht, lediglich für uns allein persönliches Wohlergehen zu erreichen. Stattdessen sollten wir versuchen zu verstehen, was gelehrt wird, um später selbst fähig zu werden, das Wohl all der anderen Lebewesen zu verwirklichen.

Was ist es, was wir letztlich suchen? Wenn wir ernsthaft diese Frage erwägen, werden wir zu dem Schluss kommen, dass wir einerseits das völlige Freisein von allen Problemen, von all den negativen Aspekten unserer Existenz anstreben und andererseits das vollständige Erlangen aller positiven und heilsamen Eigenschaften. Obwohl solch eine Absicht

nicht immer bewusst in unserem Geist vorhanden sein mag, werden wir dennoch durch Untersuchungen herausfinden, dass dies eine fundamental motivierende Kraft hinter allem ist, was wir tun. Es versteht sich von selbst, dass jeder von uns einen solchen Zustand für höchst wünschenswert hielte, wäre er zu erreichen.

Im Buddhismus wird ein solcher Zustand, in dem alles Negative von Grund auf beseitigt und alle positiven Eigenschaften verwirklicht sind, Buddhaschaft genannt.

Betrachtet man diesen Zustand eines Buddha, so besitzt er zwei grundlegende Aspekte, nämlich den *Wahrheitskörper* (*dharmakāya*) und den *Formkörper* (*rūpakāya*). Diese beiden Körper können jedoch nicht unabhängig voneinander oder einander nachfolgend, sondern nur gleichzeitig erlangt werden. Die Erlangung des einen bedingt unweigerlich die Erlangung des anderen.

Dennoch sind sie zwei resultierende Aspekte der Buddhaschaft. Über beide kann man sagen, dass sie ihre eigenen ausschließlichen Ursachen besitzen, obwohl sie beide gleichzeitig entstehen. Die Ursache für den Wahrheitskörper ist *Weisheit*, auch die „Ansammlung von Weisheit“ genannt, und die Ursache für den Formkörper ist *Methode*, die „Ansammlung von Verdiensten“. Allgemein gesprochen, können sowohl Weisheit als auch Methode als Ursachen für beide, Wahrheitskörper und Formkörper, wirken. Da Weisheit jedoch die grundlegende Ursache für den Wahrheitskörper und Methode die grundlegende Ursache für den Formkörper bildet, werden sie dementsprechend als ihre ausschließlichen Ursachen betrachtet.

Es gibt verschiedene Formen der Ansammlung von Weisheit, die Ursachen für den Wahrheitskörper sein können. Doch unter all diesen Arten der Weisheit ist eine allein von höchster Bedeutung: diejenige Weisheit, welche die *Leerheit* (*Śūnyatā*) versteht. Es muss jedoch betont werden, dass es für jemanden, der danach strebt, den Zustand der Buddhaschaft zu erlangen, notwendig ist, beide Ursachen – Methode und Weisheit – gleichermaßen zu entwickeln.

Dennoch ist es im Vergleich zu der Übung von Weisheit relativ einfach zu verstehen, wie man Methode praktiziert. Die Entfaltung der Weisheit, welche die Leerheit versteht, ist viel schwieriger zu erreichen.

Die Leerheit wird oft „das Tiefgründige“ genannt, und zwar deshalb, weil sie schwierig zu verstehen ist. Aus dem gleichen Grund werden die Sutras, in denen die Leerheit gelehrt wird, die tiefgründigen Sutras genannt. Der Buddha legte seinen Schülern die Bedeutung der Leerheit in allen Einzelheiten dar. Bei einigen Gelegenheiten gab er sehr umfassende Darlegungen dieses Themas, zu anderen Zeiten kürzere, bündigere Erklärungen. Drei zentrale Belehrungen über die Leerheit sind das lange, das mittlere und das kurze *Sutra der Vollkommenheit der Weisheit*. Das lange Sutra besteht aus 100.000 Versen, das Sutra von mittlerer Länge aus 25.000 Versen und das kurze Sutra aus 8.000 Versen. In all diesen Sutras wird jedoch eine vollständige Erklärung beider Aspekte auf dem Pfad zur Buddhaschaft, Methode und Weisheit, gegeben. Da der hauptsächliche Inhalt der Sutras jedoch die Leerheit ist, wird von ihnen gesagt, dass sie den Weisheitsaspekt des Pfades ausdrücklich darlegen, den Methodenaspekt hingegen nur implizit behandeln.

Zusätzlich zu diesen drei Sutras gibt es noch viele andere, die sich mit dem Thema der Leerheit beschäftigen. Sie sind jedoch zu zahlreich, um hier aufgezählt zu werden. Das Sutra, das wir hier studieren werden, wird die *Essenz der Weisheit* genannt. Es wird so bezeichnet, weil es eine Lehrrede (*Sutra*) über das eigentliche Herzstück oder die Essenz aller Sutras über die Vollkommenheit der Weisheit ist. Und genauso, wie das längere *Sutra der Vollkommenheit der Weisheit* beide Aspekte des Pfades lehrt – Weisheit ausdrücklich und Methode implizit –, so werden auch in der *Essenz der Weisheit* diese beiden Aspekte behandelt. Wie nun die *Essenz der Weisheit* die Ausübung von Weisheit und Methode lehrt, wird im Folgenden erläutert.

Bevor die Erklärung über das Sutra selbst beginnt, ist es notwendig, exakt herauszustellen, was mit dem Begriff „Sutra“ gemeint ist. Ein Sutra des Buddha ist gleichbedeutend mit dem Wort oder der Rede des Buddha. Man kann drei Arten von Worten des Buddha unterscheiden:

1. *Worte, die vom Buddha selbst gesprochen wurden:* Jede Anweisung oder Belehrung, die der Buddha seinen Schülern persönlich darlegte, gehört dazu. Beispiele sind die drei genannten *Sutras der Vollkommenheit der Weisheit*.

2. *Worte, die mit der Erlaubnis des Buddha gesprochen wurden:* Dazu gehören Passagen in den Sutras, die nicht wirklich vom Buddha selbst gesprochen wurden. Beispiele sind die einleitenden Passagen, die unter anderem berichten, wo und wann ein Sutra gelehrt wurde. Obwohl nicht vom Buddha gesprochen, werden diese Worte als Sutra betrachtet; denn