



# SONNENLICHT AUF DAS DASEIN

DIE BEDEUTUNG DES HERZ-SUTRAS

geschrieben von  
**Choney Lama, Drakpa Shedrup**  
(1675–1748)

Aus dem Originaltext ins Englische übersetzt  
von **Geshe Michael Roach**  
zusammen mit Elisabeth van der Pas

Aus dem Englischen ins Deutsche  
übersetzt von Peter Mörtl und Eva Balzer

Lektoriert von Christiane Biskup

*Vielen Dank an Ula Byglewski  
für die finanzielle Unterstützung.*

## DIE DIAMANTSCHNEIDER-KLASSIKER BUCHREIHE

Diese Buchreihe ist eine Sammlung von 108 wichtigen Büchern, die der Welt helfen sollen, ein neues Modell für äußeren und inneren Wohlstand und Frieden zu entdecken. Die Reihe umfasst Werke aus vier Bereichen.

- 1) Wegweisende Übersetzungen der großen spirituellen Klassiker des alten Asiens, die von 2.500 v. Chr. bis etwa 1.700 n. Chr. reichen. Viele dieser Werke wurden noch nie zuvor übersetzt. Diese Übersetzungen von den alten Originalen ins Englische werden von einer internationalen Gruppe von Übersetzern am *Sedona College of International Management* (SCIM) in Arizona, USA, angefertigt. Wir nennen uns selbst die „Mixed Nuts“, weil wir unterschiedliche nationale Wurzeln haben und immer mit viel Spaß und Freude an diese wertvolle Arbeit herangehen. Unsere Partner auf der ganzen Welt übertragen diese Übersetzungen in weitere moderne Sprachen – unter anderem in das moderne Chinesisch, Französisch, Russisch, Deutsch, Arabisch, Indonesisch, Vietnamesisch und Spanisch.
- 2) Beliebte Bücher, die sich damit beschäftigen, wie diese alten Weisheiten im modernen Leben für Erfolg im Geschäftsleben, für persönliche Beziehungen, für Gesundheit, Glück und für die Schaffung einer besseren Welt eingesetzt werden können. Wir sind uns bewusst, dass die Originaltexte vermutlich schwierig zu verstehen sind und es nicht leicht ist, die Inhalte auf das moderne Leben anzuwenden. Diese Bücher sollen dabei helfen, diesen Transfer reibungslos zu gestalten.
- 3) Bücher, die aus Kurshandbüchern für die 36 Kurse des *Asian Classics Institutes* (ACI) erstellt wurden. Diese bestehen aus 6.800 Seiten Originalübersetzungen der alten spirituellen Klassiker Asiens, die als Kurse für diejenigen zusammengestellt wurden, die ein diszipliniertes Studium und die Praxis dieser kostbaren Weisheit durchführen möchten.
- 4) Bücher, die aus den Programmhandbüchern für die 12 Level des persönlichen und geschäftlichen Erfolgstrainings des *Diamond Cutter Institutes* (DCI) erstellt wurden. Diese Handbücher umfassen insgesamt 1.800 Seiten mit Ideen und Konzepten aus den alten Klassikern, aus denen praktische Werkzeuge gemacht wurden, die in der Anwendung im täglichen Leben sehr hilfreich für Menschen aller Nationen und Glaubensrichtungen sind.

Um Tibetisch, Sanskrit und Chinesisch gekürzte Ausgabe  
1. Auflage Dezember 2021  
EditionBlumenau  
Hamburg  
[www.editionblumenau.com](http://www.editionblumenau.com)

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
Sunlight On Suchness  
Copyright ©2020 Geshe Michael Roach. Alle Rechte vorbehalten.  
Teile des Textes dürfen mit der Genehmigung des Autors reproduziert werden.  
Bitte mailen Sie Ihre Anfrage an: [geshemichael@gmail.com](mailto:geshemichael@gmail.com)  
Band 89 der Diamantschneider-Klassiker Buchreihe  
Diamond Cutter Press  
6490 Arizona Route 179A  
Sedona, Arizona 86351  
USA

Copyright der deutschen Ausgabe: © 2021 EditionBlumenau, Hamburg  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Illustrationen: Yasmin Jessen, [www.yasminjessen.de](http://www.yasminjessen.de)  
Layout: Silvia Engelhardt

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:  
[www.editionblumenau.com](http://www.editionblumenau.com)

## INHALTSVERZEICHNIS

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Vorwort                                            | 11 |
| <i>Sonnenlicht auf das Dasein.</i>                 |    |
| <i>Die Bedeutung des Herz-Sutras</i>               | 19 |
| Ehrung des Lehrers                                 | 21 |
| Lobpreisung und Versprechen                        | 22 |
| Warum wir Leerheit brauchen                        | 23 |
| Die Erklärung                                      | 30 |
| Was der Name des Sutras bedeutet                   | 30 |
| Der Übersetzer verneigt sich                       | 33 |
| Der Inhalt des Sutras                              | 34 |
| Wie sich die Situation darstellt                   | 34 |
| Die Situation im Allgemeinen                       | 34 |
| Vier Arten von Exzellenz                           | 35 |
| Die Einzigartigkeit der Situation                  | 39 |
| Die Segnungsmeditation                             | 39 |
| Wer gesegnet wurde                                 | 40 |
| Der Hintergrund der Frage                          | 41 |
| Die Frage                                          | 43 |
| Die Antwort                                        | 46 |
| Praktizieren der Pfade                             | 47 |
| Der Pfad der Anhäufung & der Pfad der Vorbereitung | 47 |
| Nichts hat eine eigene Natur                       | 48 |
| Die vier Aussagen des Tiefgründigen                | 50 |
| Der Mond auf einem See                             | 52 |
| Auch die anderen vier Haufen                       | 57 |
| Der Pfad des Sehens                                | 58 |
| Der Pfad der Gewöhnung                             | 64 |
| Die Leerheit der zwölf Glieder                     | 68 |
| Die Leerheit der vier Wahrheiten                   | 69 |
| Eine Zusammenfassung dessen, was nie da war        | 71 |
| Wie Praxis zur Erleuchtung führt                   | 75 |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Wie es am Ende ist                                                 | 76  |
| Erleuchtung durch die Perfektion                                   | 79  |
| Die Herrlichkeit des Mantras                                       | 85  |
| Die Bedeutung des Mantras                                          | 87  |
| Praktiziere!                                                       | 89  |
| Das Freudenfest                                                    | 90  |
| Die abschließenden Worte                                           | 94  |
| Seile & Schlangen                                                  | 95  |
| Keine Teile, kein Ganzes                                           | 99  |
| Lernen, Leerheit anzuwenden                                        | 101 |
| Lernen, eine Untersuchung durchzuführen                            | 104 |
| Lernen, die beiden Extreme zu vermeiden                            | 107 |
| Die Erscheinung ist real                                           | 113 |
| Was die Welt sagt                                                  | 115 |
| Zusammenfassung anhand des Beispiels des Wagens                    | 117 |
| Ein Gefühl von Wunder                                              | 118 |
| Wie dieses Buch entstand                                           | 120 |
| <i>Das Herz-Sutra auf Deutsch und auf Englisch</i>                 | 123 |
| Anhang                                                             | 137 |
| Namen von göttlichen Wesen und heiligen Orten                      | 139 |
| Bibliografie der ursprünglich auf Sanskrit<br>geschriebenen Werke  | 140 |
| Bibliografie der ursprünglich auf Tibetisch<br>geschriebenen Werke | 148 |
| Bibliografie der ursprünglich auf Englisch<br>geschriebenen Werke  | 153 |



**VORWORT**



## VORWORT

Vor einigen Jahren besuchte ich Vancouver, um dort bei einem chinesischen Meister Unterricht im klassischen *Dao De Jing* (wird auch *Tao Te Ching* geschrieben und bedeutet *Die Kunst der Guten Taten*) zu nehmen, um die Geschichte und Kultur Chinas besser zu verstehen. Gleichzeitig nahm ich bei einem versierten Experten aus China Unterricht in *shu-fa* (traditionelle chinesische Kalligrafie).

„Die Meister der Kalligrafie gehen in meiner Familie viele Generationen zurück“, erzählte er mir. „Meine Vorfahren haben zum Beispiel die Schriftzeichen für einige der berühmtesten schriftlichen Versionen des *Herz-Sutras* gestaltet, die jemals in China erschienen sind.“

Ich nickte, denn ich wusste, dass er tatsächlich ein herausragender Kalligraf war. Einmal hatte ich ihn dabei beobachtet, wie er einen Pinsel von der Größe eines Wischmopps benutzte, um ein Stück Pergament zu bearbeiten, das sich von einer Seite des Raumes zur anderen erstreckte.

In dem Moment kam mir ein Gedanke und ich fragte: „Mich interessiert sehr, wie das *Herz-Sutra* ins Chinesische übersetzt wurde, und all die unterschiedlichen Bedeutungen, die die Zeichen vermitteln können. Könnten Sie mir ein wenig davon erzählen, zum Beispiel vom Anfang des Sutras?“

Er lachte und sagte: „Das Sutra ist seit vielen Dynastien eines der berühmtesten in China, aber um die Wahrheit zu sagen: Meine Vorfahren und ich haben nie viel Zeit damit verbracht, seine Bedeutung zu verstehen. Ich kann Ihnen aber sagen, dass es ziemlich schwierig und sehr verwirrend ist!“ Dann fuhren wir mit unserem Unterricht fort und ich lernte, die Zeichen zu kalligrafieren.

Das *Herz-Sutra* und sein Cousin, das *Diamantschneider-Sutra*, sind die beiden berühmtesten Werke buddhistischer Literatur, die jemals gelehrt wurden. Viele Menschen, vor allem in Asien, können das *Herz-Sutra* auswendig rezitieren und tun dies jeden Tag hingebungsvoll. Aber die Bedeutung des Sutras ist für viele von uns, mich eingeschlossen, nicht klar. Wir spüren durch die schiere Heiligkeit der Worte, dass es wichtig – extrem wichtig – sein muss, aber wir können nicht behaupten, dass wir es wirklich verstehen.

Ich habe mit diesem Problem viele Jahre lang gerungen, da ich häufig mit dem Sutra zu tun hatte. Hin und wieder begegnete ich ihm während der Buddhismus-Kurse an der Princeton Universität, wo ich studierte. Während der mehr als 25 Jahre, die ich in buddhistischen Klöstern verbrachte, um an meinem Geshe-Abschluss zu arbeiten, rezitierten wir das Sutra oft als Teil einer *Dok-Zeremonie*, die dazu gedacht ist, Hindernisse, die uns bei der täglichen Praxis und bei tugendhaften Projekten begegnen, aus dem Weg zu räumen.

Mehrmals in der Woche, vor unseren strapaziösen Sitzungen im Debattier-Park des Klosters, setzten sich Hunderte Geshe-Kandidaten gemeinsam hin und rezitierten das Sutra 21 Mal hintereinander – in halsbrecherischer Geschwindigkeit und in einem mitreißenden Gesangsgetöse. Aber um ehrlich zu sein: was das Sutra genau bedeutet, wurde uns nicht gelehrt.

Dies änderte sich, als ich meinen wichtigsten tibetischen Lehrer kennenlernte: den herausragenden Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin, Abt des großen tibetischen Klosters Sera Mey, der mich über zwei Jahrzehnte lang persönlich lehrte. Ich glaube, das erste Mal, dass ich ihn das Sutra lehren hörte, war in den 1980er-Jahren an der Columbia Universität in New York, wo er auf Einladung des amerikanischen Sanskrit-Gelehrten, Dr. Alex Wayman, über das Thema sprach.

In den folgenden Jahren hatte ich das Glück, noch viele weitere Erklärungen des Sutras von Khen Rinpoche und anderen bedeutenden tibetischen Lamas zu hören. Da das Sutra eines der kürzesten ist, die es gibt, wird es gerne verwendet, wenn nur eine einzige oder wenige Klassen vorgesehen sind. Seltenerweise gibt es jedoch unter den Tausenden von alten buddhistischen Kommentaren nur sehr wenige spezifische Erklärungen des *Herz-Sutras*.

Das Sutra ist aus mehreren Gründen erklärungsbedürftig. Erstens spricht der Buddha in Extremen, um seine Zuhörer aufzurütteln und sie dazu zu

bringen, gute Fragen zu diesem wichtigsten aller Themen – Leerheit – zu stellen. Zweitens wird das Sutra nicht einmal direkt von Lord Buddha gesprochen. Wie wir im Kommentar sehen werden, befindet er sich fast während der gesamten Belehrung in tiefer Meditation und lässt zwei seiner Hauptschüler ein Gespräch führen, als wären sie Marionetten.

Wir haben das große Glück, dass einer der größten tibetischen Schriftsteller, Drakpa Shedrup, beschloss, einen eigenen Kommentar zu diesem Sutra zu verfassen. Choney Lama, wie er im Volksmund genannt wird, wurde 1675 in der Region Choney im Nordosten Tibets geboren. Als junger Mann von 21 Jahren reiste er in die Hauptstadt Lhasa, um im Kloster Sera zu studieren. Er absolvierte seinen Geshe-Abschluss im Jahr 1705 und studierte auch am berühmten Gyumey Tantric College.

Choney Lama wurde vom örtlichen Gouverneur seiner Heimatprovinz ermutigt, ein neues Kloster zu bauen und dort mit dem Lehren zu beginnen. Das neue Choney-Kloster wurde 1714 fertiggestellt und später um eine separate Hochschule für das Studium der Geheimlehren erweitert. Als Choney Lama 1730 den vorliegenden Kommentar zum *Herz-Sutra* schrieb, hatte er bereits mehr als ein Jahrzehnt lang Schüler beider Hochschulen unterrichtet.

Beim Lesen des Kommentars merkt man, dass das Unterrichten vieler Schüler, in einem damals relativ abgelegenen Gebiet Tibets, seine Fähigkeiten als Kommentator geschärft hatte. Unter Hunderten bedeutenden Schriftstellern, die Tibet je hervorbrachte, gehört er sicherlich zu den größten und verständlichsten.

Wir empfehlen dem interessierten Leser, seine ausführliche Biografie zu lesen, die sich in der Einführung von Choney Lamas herausragendem Kommentar zum *Diamantschneider-Sutra* befindet (auch ein Band der Diamantschneider-Klassiker-Reihe, der von unserem „Mixed Nuts“-Team übersetzt wurde und ebenfalls bei der Edition Blumenau auf Deutsch erhältlich ist).

Eine der schönsten Geschichten in der Autobiografie von Choney Lama, die er am Ende seines Lebens schrieb (er verstarb 1748), handelt von wiederkehrenden Träumen, die er schon als Kind hatte.

Er beobachtet darin den weiten, offenen Himmel, und sieht den großen Nagarjuna – den Großvater aller Erklärer der Leerheit – in einem Körper aus reinem Gold durch das Blau fliegen. Der Verwirklichte ist auf dem Weg in



den Westen, aber er schwebt herab und sinkt in Choney Lama ein, um ihm seinen vollen, herrlichen Segen zu gewähren.

Wenn Sie lesen, wie dieser vollendete Meister die Feinheiten der Leerheit und des *Herz-Sutras* erklärt, wird es Ihnen – ebenso wie uns, die wir bei der Übersetzung dieses Buches geholfen haben – nicht schwerfallen zu glauben, dass Choney Lamas Lehre dazu bestimmt war, in den Westen zu kommen und in die modernen Weltsprachen übersetzt und von all jenen genutzt zu werden, die ein tieferes spirituelles Verständnis des Lebens suchen.

Abschließend möchte ich einer Reihe von Menschen, die mir bei den Recherchen für dieses Buch wertvolle Hilfe leisteten, meinen Dank aussprechen: Elizabeth van der Pas, eine buddhistische Nonne mit dem Ordinationsnamen Jigme Palmo, geht seit mehr als 25 Jahren als meine persönliche Assistentin mit mir durch dick und dünn und hat mich mit großer Kompetenz und Hingabe unterstützt. Sie arbeitete engagiert an frühen Versionen der Übersetzung mit und unterzog diese in ihren Kursen über das Sutra im *Diamond Mountain Retreat Center* einem sehr hilfreichen Testlauf.

Wir bekamen bei den schwierigen alten Ausgaben der Schriften von Choney Lama und bei den originalen Sanskrit-Versionen großartige textliche Unterstützung von Nick Lashaw, Ben Kramer, Christina Kasica, Christine Sperber, Aisha Maria Nguyen und John Campbell. Ohne John Brady, den Direktor des *Asian Classics Input Project* (heute *Asian Library Legacy*), der diese Funktion während der längsten Zeit des 33-jährigen Bestehens dieser Einrichtung mit großer Hingabe innehatte, wäre dies alles überhaupt nicht möglich gewesen.

Stanley Chen und Alison Zhou von der *Pure Gold Translation Corporation* in Shenzhen, China, lieferten bei der Recherche und Zusammenstellung einer wichtigen chinesischen Version des Sutras wertvolle Unterstützung.

Bets Greer leistete unermüdliche und kompetente Hilfe beim Redigieren und Layouten des Werks, und auch andere Übersetzer des „Mixed Nuts“-Übersetzungsteams hatten wertvolle Vorschläge für Korrekturen. Gina Rivera übernahm Gestaltung und Layout mit gewohnter Heiterkeit und Kompetenz, und Katey Fetchenhier, Co-Direktorin unseres Verlags *Diamond Cutter Press*, überwachte gekonnt alle Details der Veröffentlichung und des Marketings.

Danke an jeden von euch und an die vielen anderen, die bei dieser unschätzbaren Anstrengung helfen, die alten Weisheiten Asiens neuen Generationen von Menschen auf der ganzen Welt zugänglich zu machen.

*Geshe Michael Roach  
Rainbow House  
Im Mai 2020*



**SONNENLICHT  
AUF DAS DASEIN**  
DIE  
BEDEUTUNG  
DES  
HERZ-SUTRAS



## SONNENLICHT AUF DAS DASEIN DIE BEDEUTUNG DES HERZ-SUTRAS

[1]

Es erfolgt eine Erklärung des Herzens der Weisheit, die auch *Die Sonne, die das Sosein des Tiefgründigen erhellt*, genannt wird.<sup>1</sup>

### Ehrung des Lehrers

[2]

*Namo Guru Manjughoshaya.*

Ich verbeuge mich vor meinem Lehrer, Sanfte Stimme.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> *Sosein des Tiefgründigen*: Sosein ist ein Codewort für die Leerheit aller Dinge, und das ist das zentrale Thema des *Herz-Sutras*. Das „Herz der Weisheit“ ist das, was wir gemeinhin das „*Herz-Sutra*“ nennen. Für die Übersetzung verwenden wir die Ausgabe, die in der Bibliografie in den Anhängen aufgeführt ist (siehe Bibliografie Eintrag B4, ACIP Digitaltext S00220). *Anmerkung der deutschen Übersetzer*: Das hier im Englischen verwendete Wort „suchness“ haben wir im Deutschen als „Sosein“ übersetzt. Auf Deutsch ist das nicht wirklich verständlich, deshalb haben wir es im Titel „Dasein“ genannt.

<sup>2</sup> *Sanfte Stimme*: Im Sanskrit als Manjushri und im Tibetischen als Jampel Yang bekannt: die engelhaftige Verkörperung der Weisheit aller erleuchteten Wesen.

## Lobpreisung und Versprechen

[3]

Er hat tiefgründige Abhängigkeit gesehen, genau wie sie ist.  
Voll Liebe lehrt er dies alle Wesen.  
Er ist unvergleichlich in seinem Wissen und in seinen Lehren.  
Ich verneige mich vor der Sonne der Lehrer, dem Herrn der Fähigen.<sup>3</sup>

[4]

Das Mitgefühl aller Siegreichen, vereint in einer Person.  
Er spielt den Tanz des jungen Bodhisattvas  
In allen drei Welten;  
Und strebt danach, jede Tat der Siegreichen zu vollbringen.  
Ich verbeuge mich vor Liebende Augen, Prinz der Bodhisattvas.<sup>4</sup>

[5]

Ich verbeuge mich vor Shariputra,  
Weisheit grenzenlos und einzigartig,  
Vor Nagarjuna und Chandrakirti,  
Die diese tiefste Idee erklärten.

<sup>3</sup> *Herr der Fähigen*: Gemeint ist Lord Buddha.

<sup>4</sup> *Liebende Augen*: Im Sanskrit als Avalokiteshvara und im Tibetischen als Chenresik bekannt: die engelhaftige Verkörperung der Liebe aller erleuchteten Wesen. Er ist ein Bodhisattva, der auch ein Buddha ist, aber er spielt manchmal die Rolle von jemandem, der noch nicht erleuchtet ist. Die „drei Welten“ sind die drei Reiche im Universum, die in der buddhistischen Kosmologie geläufig sind: das Reich des Verlangens, das Form-Reich und das Formlose Reich. „Siegreicher“ ist eine gängige Bezeichnung für einen Buddha.

<sup>5</sup> *Das Herz der Perfektion*: Der indische Meister Nagarjuna lebte um 200 n. Chr. Sein Verständnis des schwierigen Konzepts der Leerheit – das Hauptthema des *Herz-Sutras* – war so umfassend, dass er manchmal der „Zweite Buddha“ genannt wird. Eigentlich gilt sein Schüler Meister Aryadeva als sein spiritueller „Sohn“, aber hier ehrt Choney Lama Meister Chandrakirti (ca. 625 n. Chr.), einen der bedeutendsten Kommentatoren von Nagarjunas Werk.

<sup>6</sup> *Lehren in Form von Erkenntnissen*: Die Lehren von Lord Buddha werden traditionell unterteilt in Unterweisungen in physischer Form – z. B. Bücher oder Vorträge – und in Form von Erkenntnissen in den Herzen der Praktizierenden. Siehe z. B. die letzten Abschnitte des *Schatzhauses des höheren Wissens (Abhidharma Kosha)* von Meister Vasubandhu (ca. 350 n. Chr.) (ACIP Digitaltext S17, TD04089).

<sup>7</sup> *Leerheit ist das Herzstück*: Siehe f. 13b von Je Tsongkapas klassischem Dank an den Buddha, dass er Abhängigkeit im Kontext von Leerheit lehrte (ACIP Digitaltext B12, S05275-15).

Vor dem Vater, dem Siegreichen, der auf die Erde zurückkam,  
Und vor seinem spirituellen Sohn.

Und nun werde ich für Euch  
Das Herz der perfekten Weisheit erklären.<sup>5</sup>

## Warum wir Leerheit brauchen

[6]

Wir werden in drei Schritten vorgehen: eine Erklärung, warum wir uns ganz allgemein mit dieser tiefsten aller Ideen auseinandersetzen müssen, eine Erläuterung des Hauptteils des vorliegenden Kommentars und schließlich eine kurze Beschreibung, wie man diese tiefste Idee – Leerheit – logisch nachweist.

[7]

Hier ist der erste Schritt. Die Lehren der siegreichen Buddhas sind das Fundament für all diejenigen, die nach Freiheit streben. Und von all diesen Lehren ist die korrekte Sicht der Leerheit am wichtigsten. Diese Sichtweise ist das Wesentliche – das Herzstück – aller Lehren in Form von Erkenntnissen.<sup>6</sup>

[8]

Die Schriften, die uns diese Sichtweise lehren, sind die Grundlage, das Herzstück aller Lehren, die in Form von Worten existieren. Jener, der das Sosein tiefgründiger Abhängigkeit lehrt, ist der großartigste aller Lehrer. Und von all den Erkenntnissen, die wir aus seinen Lehren ziehen können, ist jene, bei der wir das Sosein dieser tiefgründigen Abhängigkeit verstehen, die großartigste.

[9]

Diese Tatsache spiegelt sich in der Lobpreisung der Abhängigkeit wider, in dem Je Tsongkapa selbst sagt: „Leerheit ist das Herzstück der Lehren.“<sup>7</sup>

[10]

In der gleichen Abhandlung stellt er fest:  
 Von allen Lehrern der Welt,  
 Ist der König der Könige  
 Der Lehrer, der uns lehrte,  
 Dass Dinge in Abhängigkeit geschehen.

Von allen Weisheiten auf der Welt,  
 Ist der König der Könige  
 Das Wissen,  
 Dass Dinge in Abhängigkeit geschehen.

Und es gibt niemanden außer Dir,  
 Der versteht,  
 Wie perfekt sie sind.<sup>8</sup>

[11]

Die Sicht auf die Welt, die Leerheit erkennt, stellt einen Aspekt unserer Praxis dar, der für das Erreichen der Freiheit völlig unerlässlich ist. Wie der *König der Konzentration* es ausdrückt:

[12]

Wenn du die Tatsache analysierst,  
 Dass nichts eine eigene Natur hat,  
 Und du dann über die Ergebnisse  
 Deiner Analyse meditierst,  
 Dann ist das die Ursache  
 Für Nirwana.  
 Es gibt keine andere Ursache,  
 Die dir diesen Frieden bringen kann.<sup>9</sup>

[13]

Auch Nagarjuna erklärte:  
 Befreiung ist ein Ding der Unmöglichkeit  
 Für jeden, der Leerheit nicht versteht.

Diejenigen, die blind sind, kreisen weiter  
 Hier im Gefängnis der sechs verschiedenen Geburten.<sup>10</sup>

[14]

Warum dieser Punkt so entscheidend ist, lässt sich folgendermaßen erklären:  
 Wenn du an dem Glauben festhältst, dass „ich“ und „mein“ eine eigene Natur haben, dann wirst du weiter durch den Zyklus des Schmerzes kreisen. Wenn du schlussendlich erkennst, dass beide keine solche Eigen-Natur besitzen, wird das die Ursache für deine Befreiung aus diesem Kreislauf sein.

[15]

Die *Kurze Darstellung über die Perfektion der Weisheit* drückt es so aus:  
 Kinder glauben  
 An ein „ich“ oder „mein“.  
 Und diejenigen,  
 Die an dieser falschen Vorstellung anhaften,  
 In dem sie an ein Selbst glauben,  
 werden immerzu weiter geboren und sterben.

Ich lehre, dass jene, die  
 An Überzeugungen wie dieser festhalten,  
 Weiterhin Negativitäten haben werden.  
 Und ich sage, dass diejenigen,  
 Die kein „ich“ oder „mein“ mehr sehen,  
 Für immer von dieser Negativität  
 Befreit werden.<sup>11</sup>

<sup>8</sup> *Wie perfekt sie sind*: Siehe ff. 14b-15a (B12, S05275-15).

<sup>9</sup> *Keine andere Ursache*: Siehe f. 44b des Sutras (S33, KL00127).

<sup>10</sup> *Das Gefängnis der sechs verschiedenen Geburten*: Siehe f. 41a seines *Kommentars über den Wunsch nach Erleuchtung* (S8, TD01800). Die „sechs Geburten“ sind hier die sechs Reiche: Höllenwesen, Hungergeister, Tiere, Menschen, Beinahe-Vergnügungswesen und vollständige Vergnügungswesen.

<sup>11</sup> *Für immer befreit*: Siehe ff. 206a-206b des Sutras (S21, KL00013).

[16]

So mündet jede Lehre der siegreichen Buddhas schließlich – direkt oder indirekt – in eine Unterweisung über das Sosein tiefgründiger Abhängigkeit. Wie der *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas* es ausdrückt:

[17]

Jedes dieser Themen  
Wurde von den Fähigen angesprochen,  
Um uns Weisheit zu bringen.<sup>12</sup>

[18]

Und der Lord selbst sagte:

Alles, was du jemals gelehrt hast,  
nimmt seinen Anfang  
Bei dieser entscheidenden Abhängigkeit.<sup>13</sup>

[19]

In vielen Werken – sowohl der offenen als auch der geheimen Lehren – werden die Vorteile beschrieben, ein Verlangen nach dieser tiefen Leerheit zu entwickeln, sie zu studieren, zu lehren und zu verstehen. Ganz besonders die *300 Zeilen über die Perfektion der Weisheit* – die wir gemeinhin als das *Diamantschneider-Sutra* kennen – enthalten den folgenden Abschnitt:

<sup>12</sup> *Um uns Weisheit zu bringen*: Siehe f. 30b des Klassikers von Meister Shantideva (S35, TD03871).

<sup>13</sup> *Dieser entscheidenden Abhängigkeit*: Ebenfalls aus seiner *Lobpreisung der Abhängigkeit*; siehe f. 15a (B12, S05275-15).

<sup>14</sup> *Jenseits jeder Berechnung*: Siehe ff. 222a-222b des Sutras (S28, KL00016). Für eine ausführliche Erklärung siehe z. B. Abschnitt K60 in *Sonnenlicht auf dem Weg zur Freiheit*, der deutschen Übersetzung von Choney Lamas Kommentar zum *Diamantschneider*, die ebenfalls bei der Edition Blumenau veröffentlicht wurde.

<sup>15</sup> *Viel mehr gutes Karma*: Choney Lama führt hier ein Zitat eines Sutras an, das in Arya Nagarjunas *Kompendium der Sutras* zu finden ist; siehe f. 205a (S12, TD03934). Es gibt, soweit wir wissen, kein Sutra mit diesem Namen im aktuellen Kangyur, obwohl es ein Sutra gibt, in dem ein Jüngling namens Ratnadana vorkommt. Es heißt passenderweise *Eine Beschreibung der Lebensweise eines Bodhisattvas* (S22, KL00184). Fast der gleiche Wortlaut findet sich auch in einem anderen Sutra: *Verkündigung des Nektars der Unsterblichkeit*. Dort ist die Person, die Lord Buddha anspricht, aber Maitreya (siehe f. 431b, S19, KL00197).

[20]

Ja, Subhuti, nehmen wir an, jemand täte das: Nehmen wir an, eine Person bedeckte all diese Planeten mit den sieben Arten kostbarer Substanzen und schenkte sie dem Wirklich Gegangenen, dem Feindzerstörer, dem vollkommen Erleuchteten, dem Buddha.

Und nehmen wir weiter an, dass eine andere Person nur einen einzigen vierzeiligen Vers dieser besonderen Darstellung des Dharmas behielte, ihr Wissen teilte und richtig lehrte. Diese zweite Person würde durch ihre Handlung viel mehr Verdienst anhäufen, ihr Verdienst wäre unendlich groß und jenseits jeder Berechnung.<sup>14</sup>

[21]

Auch im *Sutra des Jünglings namens Ratnadana* heißt es:

O Sanfte Stimme, angenommen ein Bodhisattva, der den Kunstgriff nicht beherrscht, verbrächte hundert oder sogar tausend Äonen damit, die sechs Perfektionen zu praktizieren. Nehmen wir weiter an, eine Person hörte sich diese Lehre des Dharmas an, ohne sich ganz sicher zu sein, ob sie richtig ist oder nicht.

[22]

Die Person würde viel mehr gutes Karma ansammeln. Was geschähe wohl, wenn sie ohne jeden Zweifel zuhörte? Und was wäre dann wohl mit einer Person, die diese Lehre aufschriebe oder mündlich weitergäbe oder sie behielte oder anderen detailliert erklärte?<sup>15</sup>

[23]

Das bedeutet, dass jede einzelne der aufgelisteten Handlungen – vom Anhören dieser besonderen Darstellung bis hin zur Weitergabe an andere – von größerem Nutzen ist als die vorher genannte.

[24]

Selbst wenn wir Leerheit noch nicht verstanden haben, aber trotz Zweifeln dazu tendieren, sie zu akzeptieren, haben wir bereits einen großen Riss in das

Gewebe dieses leidvollen Daseins gerissen. Das allein ist in der Lage, einen Samen der Befreiung in uns zu pflanzen. Wie Meister Aryadeva es ausdrückt:

[25]

Diejenigen, die wenig gutes Karma haben,  
Werden sich nicht einmal unsicher sein  
Über den Wahrheitsgehalt dieser Lehre.

Nur ein wenig Zweifel  
An seiner Wahrheit  
Reicht aus, um das Gewebe dieses  
Lebens des Leidens zu zerreißen.<sup>16</sup>

[26]

Der gleiche Punkt wird durch die Zitate aus dem Sutra belegt, die wir zuvor genannt haben.

[27]

Die oben genannten Ausschnitte aus dem *Diamantschneider-Sutra*, in denen verschiedene Vorteile beschrieben werden, helfen uns zu verstehen, was der Buddha sagen will: dass diese Vorteile aus der im Werk beschriebenen tatsächlichen Perfektion der Weisheit und nicht nur aus dem Lesen des Buches resultieren.

[28]

Manche Menschen rezitieren das *Herz-Sutra* nur mit dem Ziel, negative Energien in unserer Welt auf- und fernzuhalten. Es ist jedoch ein Fehler, dies zum Hauptzweck der Praxis zu machen. Tatsache ist, dass jedes Sutra, das der Eroberer<sup>17</sup> jemals lehrte, in erster Linie dazu dient, den Menschen zu helfen, die Sichtweise in ihren Herzen zu entwickeln, mit der wir erkennen, dass nichts eine eigene Natur hat. Denn das ist die wichtigste Methode, um Befreiung und Allwissenheit zu erlangen. Diese Lehren sind nicht dazu da, dass Menschen sie nur nutzen, um die alltäglichen Ursachen von Leid zu beheben.

[29]

In der heutigen Zeit hat sich jedoch der Brauch, das Sutra zu lesen, um negative Einflüsse aufzuhalten, weit verbreitet. Dies ist jedoch nur eine gewöhnliche Verwendung für das Werk. Sie basiert auf Aussagen in den Schriften, dass der Herrscher der weltlichen Götter in früheren Zeiten das Sutra laut rezitierte, während er gleichzeitig darüber nachdachte, was es bedeutet – mit der Intention, negative Geister fernzuhalten.

[30]

Der Hauptnutzen des Sutras besteht aber darin, uns zu helfen, die Weisheit zu entwickeln, mit der wir erkennen, dass nichts eine eigene Natur hat – sodass wir Befreiung und Allwissenheit (der Zustand, in dem wir alle Dinge erkennen) erlangen können. Dann sind wir vom Kreislauf des Leidens und von einer Wiedergeburt in den niederen Reichen befreit und bereinigen unsere karmischen Hindernisse.

[31]

Dies sind die Ziele, die wir im Auge behalten müssen, wenn wir das Sutra rezitieren. Es scheint mir, dass wir – je nach spezifischen Umständen – die Rezitation auch zu dem Zweck durchführen könnten, negative Einflüsse in unserem Leben oder im Leben anderer fernzuhalten, um damit gewöhnliche oder einfache Ziele zu erreichen, sofern sie in das Hauptziel einzahlen.

[32]

Wie auch immer: Wir können mit Sicherheit sagen, dass der große oder kleine Nutzen, den das Sutra uns bringt, von der Motivation abhängt, die wir in unserem Herzen haben. Daher ist es sehr wichtig, dass unsere Absichten in Bezug auf das Sutra immer so rein wie möglich sind.

[33]

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es sehr viele Vorteile gibt, die aus dem Studium und der Kontemplation der Bedeutung der Schriften über

<sup>16</sup> *Reicht aus, um das Gewebe zu zerreißen*: Siehe f. 9a seiner 400 Verse (S1, TD03846).

<sup>17</sup> *Eroberer*: Bezieht sich auf Lord Buddha.

die Perfektion der Weisheit abgeleitet werden können (von Lehren wie dem *Diamantschneider* und anderen). Angesichts dieser sagenhaften Vorteile sollten wir große Anstrengungen unternehmen, die Bedeutung dieser tiefgründigen Perfektion zu erlernen.

## Die Erklärung

[34]

Dies bringt uns zu unserem zweiten Schritt: der Erklärung im Hauptteil des vorliegenden Kommentars. Wir gehen hier in drei Abschnitten vor: die Bedeutung des Namens des Sutras, die Bedeutung seines Inhalts und die Bedeutung seines Fazits.

## Was der Name des Sutras bedeutet

[35]

Den ersten Abschnitt behandeln wir in zwei Teilen: der Name des Sutras und die Ehrerbietung des Übersetzers.

[36]

[C1]

**In der Sprache Indiens heißt dieses Sutra:**

*Arya Bhagavati Prajna Paramita Hirdaya.*

**Auf Tibetisch heißt es:**

*Pakpa Chomden-dema Sherab kyi Parul tu Chinpay Nyingpo.*

**Auf English nennt man es:**

*The Exalted One, the Lady of Conquest, the Heart of the Perfection of Wisdom.*

**Und auf Deutsch trägt es den Namen:**

*Die Erhabene, die Herrin der Eroberung, das Herz der Perfektion der Weisheit.*

[37]

Hier ist der erste Teil: Es gab vier *Sprachgruppen im alten Indien*<sup>18</sup> – eine davon war Sanskrit. In dieser Sprache ist der Name des Sutras der Teil, der *Bhagavati* beinhaltet.

[38]

Dieser Teil wird ins Tibetische mit den Worten *Chomden-dema*, ins Englische mit *The Lady of Conquest* und ins Deutsche mit *Die Herrin der Eroberung* übersetzt.

[39]

*Bhagavati* bedeutet *Herrin der Eroberung*, *prajna* bedeutet *Weisheit* und *paramita* bedeutet *Perfektion*. *Hirdaya* bedeutet *Herz*.<sup>19</sup>

<sup>18</sup> *Vier Sprachgruppen im alten Indien*: Je Tsongkapa beschreibt diese vier in einem Kommentar zur geheimen Lehre, genannt *Gebeime Sammlung*, wie folgt (B10, S05282, f. 1b): „In Indien gab es vier große Sprachgruppen: *Prakirta*, die ‚natürliche‘ bzw. einheimische Sprache eines jeden Ortes, *Apabhransha* oder korruptierter Dialekt, *Pishacha* oder die Sprache der Geister (genannt ‚Fleischfresser‘ oder *pishacha*) und Sanskrit, die ‚wohlgeformte‘ Sprache, die Sprache der Götter.“ Beachten Sie, dass das Wort *sanskirta* typischerweise wörtlich ins Tibetische übersetzt wird: *sam* für „gut“ und *kirta* (die korrekte Aussprache des vokalischen r) für „geformt“. Der Name der dritten aufgelisteten Sprache, *apabhransha*, bedeutet wörtlich „Sprachen, die abgewandert sind“. Bitte beachten Sie auch, dass wir in dieser Übersetzung den pränasalen Laut in seiner korrekten, von der Qualität des folgenden Konsonanten abhängigen Aussprache wiedergeben und nicht die Aussprache mit der Transkription (z. B. *m* mit einem Punkt darunter) verwechseln, wie es leider bei vielen modernen Darstellungen des Sanskrit der Fall ist.

<sup>19</sup> *Hirdaya bedeutet Herz*: *Anmerkung der deutschen Übersetzer*: Die Übersetzung ins Deutsche beruht auf der Übersetzung aus dem Tibetischen ins Englische. An dieser Stelle schreibt der englische Übersetzer: Bitte beachten Sie, dass wir, sofern nicht anders erforderlich, für Fremdwörter im Text und in den Fußnoten die nächstliegende englische Aussprache verwenden, in den Literaturverzeichnissen die Transkription. Bitte beachten Sie auch, dass wir zwischen den beiden unterscheiden! Das bedeutet z. B., dass das vokalische r mit *ir* transkribiert wird und nicht mit *ri*, wie es manchmal vorkommt, wenn Transkription und Aussprache verwechselt oder vermischt werden.



[40]

Nun kannst du dich fragen:

Warum wird hier im Titel das Wort „Perfektion“ verwendet – oder im Sanskrit wörtlich „zur anderen Seite gegangen“?

[41]

Wenn wir hier von der „*Perfektion der Weisheit*“ sprechen, bedeutet das „auf die andere Seite vom Ozean des Kreislaufs des Leidens gegangen sein“. Nun kann man das Sanskrit an dieser Stelle entweder in einem sich entwickelnden Sinn oder im Sinn einer Handlung verstehen. Wenn man es im ersteren Sinn betrachtet, drückt es eher „etwas, das uns zur Perfektion führt“ aus als „Perfektion“. Dies ist eine Anspielung auf die Pfade, auf denen wir uns spiritueller schulen – was eine Anspielung auf die tatsächliche Perfektion der Weisheit ist.

[42]

Im letzteren Sinn können wir es interpretieren als „zur Perfektion gelangt“. In diesem Fall müssten wir sagen, dass es sich auf etwas bezieht, das in einer Person zu finden ist, die Erleuchtung bereits erlangt hat.

[43]

Die „tatsächliche“ Perfektion der Weisheit, die Gegenstand des Sutras ist, bezieht sich auf die Weisheit, mit der wir Leerheit erkennen. Es gibt aber auch eine Unterteilung in vier Typen von dem, was wir „Die Mutter“ (ein anderer Name für die Perfektion der Weisheit) nennen. Diese sind die natürliche Perfektion der Weisheit, die Schriften-Perfektion der Weisheit, die Pfad-Perfektion der Weisheit und die Ergebnis-Perfektion der Weisheit.

[44]

Der erste dieser vier Typen ist nur ein anderes Wort für Leerheit selbst. Ein Beispiel für den zweiten wären die Sutras des Großen Weges, die das Thema Leerheit behandeln. Ein Beispiel für den dritten wäre das Wissen eines verwirklichten Wesens, das auch ein Bodhisattva ist,<sup>20</sup> und der vierte wäre die Allwissenheit eines Erleuchteten.

## Der Übersetzer verneigt sich

[45]

[C3]

**Ich verneige mich vor der Herrin der Eroberung, der Perfektion der Weisheit.<sup>21</sup>**

[46]

Hier kommt nun der zweite Teil: die Verbeugung des Übersetzers. Diese wurde von dem meisterhaften Übersetzer, der es aus dem Sanskrit ins Tibetische übersetzte, in das Sutra eingefügt; und sie lautet: „*Ich verneige mich vor der Herrin der Eroberung, der Perfektion der Weisheit.*“<sup>22</sup>

<sup>20</sup> *Verwirklichtes Wesen, das auch ein Bodhisattva ist*: Ein „verwirklichtes Wesen“ (*Arya* in Sanskrit) ist jemand, der Leerheit direkt gesehen hat. Ein „Bodhisattva“ ist jemand, der danach strebt, erleuchtet zu werden, damit er unzähligen anderen Wesen dienen kann. Weder sind alle Bodhisattvas verwirklichte Wesen, noch sind alle verwirklichten Wesen Bodhisattvas.

<sup>21</sup> *Vor der Herrin der Eroberung*: In der uns vorliegenden Kangyur-Ausgabe des *Herz-Sutras* steht an dieser Stelle: „Ich verneige mich vor jedem Buddha und jedem Bodhisattva“ (f. 259a, S23, KL00021). Es gibt jedoch eine weitere Version des *Herz-Sutras*, die sich in dem Abschnitt des Kangyur befindet, der den Geheimlehren gewidmet ist. In dieser ist die Ehrerbietung des Übersetzers so enthalten, wie Choney Lama sie präsentiert (siehe f. 45a, S24, KL00531). In der uns vorliegenden Sanskrit-Ausgabe lautet sie: „Ich verneige mich vor dem Wissen aller Dinge.“ Der Grund dafür, dass die Nummerierung der Quelltextabschnitte hier von C1 auf C3 springt, ist, dass Choney Lama in der Kangyur-Version des Sutras eine Zeile bei C2 nicht behandelt, die besagt, dass das Werk „auf einer einzigen Garbe“ gefertigt wurde (*bam-po* auf Tibetisch). Dies ist eine Standardmenge an schriftlichem Material. Die Gepflogenheit, die Anzahl der Garben anzugeben, diente dem Zweck, Auslassungen oder Hinzufügungen in der Originalversion zu verhindern. Siehe Abschnitt C2 in der vollständigen Version des Sutras am Ende dieses Buches.

<sup>22</sup> *Meisterhafte Übersetzer*: Im Wissen um die jahrhundertelange Arbeit, die in die Übersetzung der Schriften aus dem Sanskrit ins Tibetische geflossen ist, wollen wir diese Übersetzer hier würdigen. Sie werden in den Kolophonen sowohl der offenen als auch der geheimen Kangyur-Ausgabe aufgeführt als „der indische Abt Vimala Mitra, zusammen mit einem großartigen tibetischen Übersetzer, dem ehrwürdigen Rinchen De (auch bekannt als Dro Lotsawa, achtes Jahrhundert). Die Übersetzung wurde später unter anderem von den Übersetzern und Herausgebern Gelo (wahrscheinlich Geway Lodru) und Namka überprüft und vereinheitlicht.“