

## Das Herz Sutra

(Abschnitt IIIa)

*„Es gibt nur das zeitlose Jetzt.*

*Wer in diese Erfahrung gelangt, erfährt sich als Einheit, Verbundenheit und Liebe.*

*Diese Liebe führt zur Gemeinschaft mit allem und jedem.*

*Sie zeigt sich als Sinn unseres Menschseins.*

*Sie führt zurück zu den Menschen in den Alltag.*

*Sie lässt das Leben neu begreifen und deutet den Sinn unserer kurzen Lebenszeit in diesem zeitlosen Universum.*

*Wer dort ankommt, erfährt nichts als Liebe.“*

*(Ko'un Roshi, Willigis Jäger)*

## Liebe Zen-Freundinnen und Zen-Freunde!

Wir machen mit dem Kommentar des Herz-Sutra weiter.

Es geht um die Verse:

*Höre Shariputra, die Formen aller Dinge sind leer,*

*Sie entstehen nicht und vergehen nicht.*

*Sie sind nicht rein und nicht unrein,*

*nehmen nicht zu und nicht ab.*

Im vorherigen Abschnitt des Herz-Sutra ging es um die Vernetzung im Raum. Alle Dinge des Universums sind miteinander verbunden, besser gesagt, fließen ineinander über; sie besitzen keinen eigenen, getrennten, unabhängigen Kern, keine Individualität, sind in die Unendlichkeit eingebunden. Symbolisch wird dafür das Bild eines Netzes – Indras Netz verwendet. Jedes Geschöpf ist eine Masche in diesem Netz und ist mit tausenden anderen Maschen verbunden. Zieht man an einer von ihnen, verändern sich auch die anderen. Der Raum kennt keine Trennung.

Heute geht es um das Thema Zeit.

Der „normale Menschenverstand“ sagt uns, dass wir geboren werden, leben und eines Tages sterben – Entstehen, Bestehen und Vergehen. Es gibt also einen zeitlichen Ablauf. Das trifft auf alle Wesen und Dinge zu. Ist das nicht offensichtlich?..... Und nun heißt es im Herz-Sutra, dass es kein Entstehen und Vergehen, also keinen Ablauf dieser Art in der Zeit gibt! Wie ist das möglich? Das geht doch gegen die Vernunft! Ist das esoterischer Unfug? Der Unsinn von Spinnern, die von allen guten Geistern verlassen sind?..... Oder schlicht und einfach Wunschenken über die Unsterblichkeit: „Ich möchte ewig leben!“?

## **1. In der Quantenwelt herrschen andere Gesetze**

Mehr denn je vertrauen wir heutzutage den Naturwissenschaften, der Bodenständigkeit des logischen Denkens. Was sagt uns die Physik, die Wissenschaft die sich vorzüglich mit dem Thema Raum und Zeit beschäftigt?

Im Jahre 1935 veröffentlichte Albert Einstein zusammen mit Podolsky und Rosen eine Arbeit die zeigt, dass laut Quantenphysik zwei Systeme auf eine extrem enge Weise miteinander zusammenhängen können, viel enger, als dies die klassische Physik voraussagt und wir es im Alltag erleben. Nach der Veröffentlichung dieser Arbeit befasste sich Erwin Schrödinger mit dem Phänomen und schaffte dafür den Begriff Verschränkung. Er erkannte die tiefgreifende Konsequenzen dieser Entdeckung und sprach davon, dass die Verschränkung ein Phänomen sei welches uns zwingt, von allen lieb gewordenen klassischen Vorstellungen, wie die Welt beschaffen sei, endgültig Abschied zu nehmen.... In der Tat ein grundsätzliches Umdenken in der Geschichte der Menschheit, ähnlich der kopernikanischen Revolution, die an Stelle der Erde die Sonne in den Mittelpunkt unseres Planetensystems stellte und damit den Anfang der Neuzeit in der Astrophysik markierte!<sup>1</sup>

### **Worum geht es bei der Verschränkung?**

Wenn zwei Elementarteilchen, z.B. Photonen miteinander verschränkt sind, können sie Milliarden Lichtjahre voneinander entfernt sein, sich sozusagen an zwei entgegengesetzten Enden des Universums befinden, und trotzdem jeden Augenblick „wissen“, was das andere gerade macht. Es ist so, als ob Raum und Zeit einfach entfallen würden, etwas was dem gesunden Menschenverstand widerspricht. In unserer „normalen“ Wahrnehmung befinden sich zwei getrennte Objekte eben an unterschiedlichen Punkten – es gibt also dazwischen einen Raum! - und man braucht je nach Entfernung eine gewisse Zeit, um von A nach B zu gelangen – es gibt also Zeit! Zeit heißt auch, dass alle Dinge einem Verlauf unterliegen – sie werden geboren, bestehen eine gewisse Zeit und verschwinden dann. Die Kommunikation zweier Teilchen der Quantenwelt ohne Zeitverzögerung nannte Einstein „spukhafte Fernwirkung“.<sup>2</sup>

Im Jahre 1964 veröffentlichte John Bell eine Arbeit in der er zeigte, dass es nicht möglich sei, das Verhalten verschränkter Systeme zu verstehen, wenn man von gewissen „vernünftigen Annahmen“ ausgeht, wie die Welt

---

<sup>1</sup> In Anlehnung an Anton Zeilinger, „Einsteins Spuk - Teleportation und weitere Mysterien der Quantenphysik“, p. 195

<sup>2</sup> Anton Zeilinger, „Einsteins Spuk - Teleportation und weitere Mysterien der Quantenphysik“, p. 196

beschaffen sein sollte.<sup>3</sup> Diese „vernünftigen Annahmen“, also die Dinge wie wir sie durch die Brille des Alltagsbewusstseins sehen, drückte Bell mathematisch in seiner „Ungleichung“ aus. Zahlreiche Experimente zeigten jedoch, dass in der Quantenwelt diese Ungleichung nicht stimmt, sprich, dass die physikalischen Gesetze die bis zu dem Zeitpunkt bekannt waren, nicht zutreffen.<sup>4</sup> (Anton Zeilinger, „Einsteins Spuk - Teleportation und weitere Mysterien der Quantenphysik“, p.204-206)

Auch Hans-Peter Dürr, der bereits erwähnte frühere Direktor des Max-Planck-Instituts für Physik war der Meinung, dass die von uns wahrgenommene Welt nicht das sei, wofür wir sie halten. Sie ist nur ein Ausschnitt aus einer viel umfassenderen und größeren Wirklichkeit.<sup>5</sup> Sein Schüler Gerhard Börner, Professor für Physik an der Universität München sagt: *„Für mich deuten viele Erkenntnisse darauf hin, dass die rein physikalische Sicht beschränkt ist. In der Physik beschreiben wir eine Existenz in Raum und Zeit. Wir sehen aber in kosmologischen Modellen, dass selbst Raum und Zeit im Urknall erst entstanden sind - und in schwarzen Löchern wieder vergehen werden.“*<sup>6</sup>

Erstaunlich, dass ein 35-jähriger Mann namens Siddharta Gautama, der als Buddha in die Geschichte einging, durch Meditation - also Umkehr des Blickes nach innen, vor 2500 Jahren die übliche „physikalische Sicht“ überwand - man könnte auch sagen *„das erlebt hatte“*, worauf Wissenschaftler vor einigen Jahrzehnten stießen.

## **2. Die Rationale Annäherung an die Zeitlosigkeit ist nicht der Zen-Weg**

Die Überlegungen der Quantenphysik mögen eine rationale Annäherung an die Worte „kein Entstehen und kein Vergehen“ aus dem Herz-Sutra, also an die Zeitlosigkeit sein, es ist aber nicht das, was Zen von uns erwartet. Auf einem spirituellen Weg, wie Buddha und viele andere ihn vertraten - ein Weg der auf das Absolute hinzielt - geht es um einen Geisteszustand in dem wir *„erleben“*, dass wir als Menschen in das Zeitlos-Unendliche eingebunden sind.

Der große japanische Meister Dogen (13. Jh) sagte:

*„Die meisten Menschen denken, dass die Zeit vergeht, und sie erkennen nicht, dass es einen Zustand gibt, der nicht vergeht.“*<sup>7</sup> Für diesen

---

<sup>3</sup> In Anlehnung an Anton Zeilinger, „Einsteins Spuk - Teleportation und weitere Mysterien der Quantenphysik“, p. 196

<sup>4</sup> Anton Zeilinger, „Einsteins Spuk - Teleportation und weitere Mysterien der Quantenphysik“, p. 204-206

<sup>5</sup> <https://www.buddhajesusmohammed.de>

<sup>6</sup> „Christ & Welt“ Nr. 26, 21. Juni 2018

<sup>7</sup> Dogen Zenji, Shobogenzo Band I, p. 93

Geisteszustand der Zeitlosigkeit hat er den wunderbaren Begriff „Sein–Zeit“ geprägt.<sup>8</sup> Im Sein gibt es keine Zeit, nur grenzenlose Gegenwart. Ein unendlich langer Faden, in dem unsere Lebenszeit – alles was entsteht und vergeht – eine bestimmte Zeitspanne einnimmt und den unser Verstand in gestern, heute, morgen unterteilt!..... Die Raupe verwandelt sich in einen Schmetterling, dieser legt Eier aus denen Raupen schlüpfen, die Raupen verwandeln sich in einen Schmetterling der Eier legt..... etc. Von außen betrachtet, gibt es Änderung: Raupe – Schmetterling – Eier, aus der Innenperspektive jedoch – im Zustand des Seins – besteht ein ununterbrochener Fluss. In diesem zeitlosen Strom liegen unsere tiefen Wurzeln, hier sind wir daheim.

### 3. Keichu baut Karren

Ein Koan, welches das Thema Entstehen und Vergehen angeht, ist das Beispiel Nr. 8 aus der „Torlosen Schranke“. Hier geht es um das Bauen eines Wagens.

So lautet der Text: *„Meister Gettan<sup>9</sup> sagte zu einem Mönch: Keichu<sup>10</sup> machte einen Karren, dessen Räder hundert Speichen hatten. Nimm die Vorder- und Hinterteile weg und entferne die Achse. Was ist es dann?“<sup>11</sup>*

Keichu war der Mann, der angeblich im alten China die Karren erfunden hatte, also ein absoluter Meister auf diesem Gebiet. Es hieß, er hätte mitunter einen riesigen Pferdewagen gebaut, dessen Räder hundert Speichen hatten. Die Menschen seiner Zeit bewunderten das Werk. Der Mönch aus diesem Koan war womöglich gebildet, sein Kopf voller Theorien und Schubladen. Er wusste genau was ein Karren ist, wie er entsteht, welche Funktionen die einzelnen Teile haben. Und nun spricht der Meister von Keichus legendärem Karren, der aber keine Räder und keine Achse haben soll. Er sagt: *„Nimm die Vorder- und Hinterteile weg und entferne die Achse“*. Wie kann es einen Karren ohne diese wichtigen Bestandteile geben? Das ist doch absurd – muss sich der Mönch gesagt haben.... Aber wann ist ein Karren noch ein Karren? Wann ist mein Auto noch ein Auto? Wenn es eine Beule hat, ist es dann noch ein Auto? Ja, gewiss!.... Wenn die Batterie kaputt ist, ist es noch ein Auto? Ja!.... Wenn ich die Vorder – und Hinterräder, sowie den Motor entferne, ist es auch dann noch ein Auto?....

Mit seiner Bemerkung schlägt der Meister dem Mönch alle Konzepte über Karren und Karrenbauen, Entstehen und Vergehen aus dem Kopf, wirft ihn

<sup>8</sup> Dogen Zenji, Shobogenzo Band I, p. 91

<sup>9</sup> chin. Yuean

<sup>10</sup> chin. Xizhong

<sup>11</sup> Shibayama, Zu den Quellen des Zen, p. 93

aus der üblichen Bahn des Denkens in Kategorien bzw. in Zeit. Anschließend fragt er: *Was ist es dann?* Damit möchte er den Mönch in den Zustand des absoluten Seins versetzen, ihn dazu bringen die Sein-Zeit, wie Dogen sie nannte, zu erleben. Das gilt gleichermaßen für uns Zen-Praktizierende. Auf dieses „Nicht dies und nicht das“ oder MU - wie Joshu es nannte, müssen wir uns einlassen. Die Antwort kommt von selbst, bevor unser Verstand beginnt die Situation zu analysieren..... Wir werden eins mit dem Karren, da gibt es kein „Ich“ das „Etwas“ baut – nur Bauen!

#### **4. Der Gelehrte und die Kuchenverkäuferin**

Im neunten Jahrhundert lebte im Norden Chinas ein berühmter Gelehrter – sein Name war Tokusan (chin. Deshan), er war der Größte seiner Zeit. Damals war das Land in eine Nord- und Südschule des Buddhismus gespalten. Die Südliche Schule betonte, dass die spirituelle Erkenntnis im Zen durch einen plötzlichen intuitiven Sprung, den jeder selbst vollziehen muss, zu erreichen sei – eine Weitergabe der Lehre außerhalb der Schriften. Die Nördliche Schule hingegen vertrat die Meinung, dass man diese Erkenntnis durch eine schrittweise Annäherung über die intellektuelle Deutung von Sutras, so ähnlich wie es im Schulunterricht geschieht, erreichen kann. Im Wettstreit der Verfechter der plötzlichen gegenüber der allmählichen Erleuchtung starb die Nördliche Schule nach einigen Generationen aus, während die Südliche Schule sich bis auf den heutigen Tag durchsetzte. Mit Letzterer begann gleichermaßen das Goldene Zeitalter des Zen in China.

Dieser Tokusan hatte einen zwölfbändigen Kommentar über das Diamant-Sutra, eine der wichtigsten Schriften von Buddhas Lehre, verfasst. Die Tiefgründigkeit seiner Vorträge waren unübertroffen. Eines Tages hörte er von einem berühmten Zen-Meister, der sich im Süden des Landes aufhielt und angeblich das „Wahre Dharma“, die wahre Lehre übermittelte. Das machte ihn neidisch und er entschloss diesen Meister aufzusuchen, ihn herauszufordern - er wollte dessen Wissen überprüfen. So begab er sich mit seinen Kommentaren im Gepäck auf eine lange Reise.<sup>12</sup> (in Anlehnung an Dogen, p. 50)

Unterwegs hörte er, dass ein Sesshin mit dem berühmten Meister Ryutan<sup>13</sup> stattfinden soll und entschied zuerst dessen Tempel aufzusuchen. Bevor er ihn erreichte, machte er eine kurze Rast. Eine alte Frau kam vorbei, sie wollte sich ebenfalls ausruhen. Tokusan kam mit ihr ins Gespräch und sie erzählte ihm, dass sie Reiskuchenverkäuferin sei.

---

<sup>12</sup> Dogen Zenji, Shobogenzo, Band I, p. 50

<sup>13</sup> chin. Longtan

- „Ich möchte einige kaufen“, sagte er.
  - „Wofür brauchst du sie?“
  - „Ich bin hungrig und möchte etwas essen“ erwiderte er.
- Die Alte fragte ihn, was er in seiner Tasche denn tragen würde.
- „Habt ihr je vom Meister der Meister des Diamant Sutra gehört? Ich bin der größte Gelehrte dieses Sutras. Ich weiß alles, was es darüber zu wissen gibt. In dieser Tasche sind meine Kommentare.“
  - Darauf die Alte: „Ich habe eine Frage. Darf ich sie dir stellen?“
  - „Sicherlich, frag mich, was du willst“ entgegnete Tokusan.
  - „Vor langer Zeit hörte ich jemanden das Diamant-Sutra rezitieren. Ich erinnere mich besonders an den Vers: Der Geist lässt sich nicht in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft fassen. Wenn du einen Reiskuchen kaufst, mit welchem Geist isst du ihn dann? Wenn du antworten kannst, will ich dir einen Reiskuchen verkaufen; wenn nicht, musst du hungrig bleiben.“
- Mit „Geist“ ist hier unser Wahres Selbst gemeint, das keine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft kennt - in der Ewigkeit verankert ist. Tokusan konnte nicht antworten, war einfach verblüfft. Die Alte erhob sich und ging ihres Weges, er blieb hungrig zurück.

### **Begegnung mit Meister Ryutan**

Obwohl Tokusan enttäuscht war, begab er sich ins Kloster von Meister Ryutan. Dessen Name geht auf das Zeichen „Ryu“, was soviel wie Drache und auf „tan“ was „See“ bedeutet zurück - auf Deutsch also „Drachensee“. Als Tokusan ins Kloster trat, rief er „Ich habe von dem wohlbekanntem Ryutan (also Drachensee) schon lange gehört. Nun, da ich hier bin, sehe ich weder einen Drachen noch einen See“. Diese Aussage hat philosophischen Tiefgang. Damit spricht Tokusan die Leerheit bzw. das Wahre Selbst das keinen Namen hat an - ein zentraler Begriff im Buddhismus. Vielleicht wollte er damit seine Gelehrsamkeit beweisen. Ryutan lugte durch einen Türspalt und sagte: „Du bist bei Ryutan in Person angekommen.“ Man könnte auch sagen: kein Drache, kein See, kein Namen - so stehe ich da, ich bin er ich bin, dies ist der wahre Ryutan. Er sprach nicht über das Namenlose, sondern verkörperte es. Die Antwort des Meisters war eine weitere Gelegenheit für Tokusan sein spirituelles Auge zu öffnen; die erste ergab sich während der Begegnung mit der alten Frau. Es geschah aber nicht..... Spätestens nach diesem Gespräch gestand er seine Niederlage ein und legte seine Überheblichkeit ab. Die nachfolgende Geschichte ereignete sich zu einem späteren Zeitpunkt, nach dem er schon eine Weile im Kloster verbracht hatte - sie ist der Inhalt des Koans Nr. 28 aus der Sammlung „Die Torlose Schranke“.

### **Beim Ausblasen der Flamme ging ihm ein Licht auf**

Eines Nachts ging Tokusan zu Ryutan und bat ihn um ein Gespräch. Bereits die Tatsache, dass er zu dieser Uhrzeit sich um Unterweisung bemühte, zeigt wie wichtig es ihm war sein Zen-Verständnis zu vertiefen. Als äußerst gebildeter Mensch stellte Tokusan dem Meister philosophische Fragen. Er versuchte ihn mit logischen Argumenten von seinem Standpunkt zu überzeugen. Ryutan ließ sich zunächst auf die Gespräche ein. Und dann, ganz plötzlich ließ er jegliches Argumentieren beiseite und gab Tokusan eine richtige Zen-Unterweisung. Wie sah diese aus? Hier die Szene!

Ryutan sagte: *„Es ist spät in der Nacht. Es ist besser du gehst jetzt.“*

Tokusan dankte dem Meister, verbeugte sich mehrmals, hob den Türvorhang hoch und ging hinaus. Als er sah, wie dunkel es draußen war, kehrte er zurück und sagte: *„Draußen ist es stockdunkel.“* Daraufhin zündete Ryutan eine Laterne an und reichte sie ihm. Als Tokusan seine Hand danach ausstreckte, blies Ryutan das Licht aus..... Das unerwartete Auslöschen der Flamme schlug wie ein Blitz ein: All seine philosophischen Gedanken und Zweifel wurden plötzlich weggewischt - nur mehr Sein in diesem Augenblick aus Ewigkeit! Ein tiefes Aha-Erlebnis. Da war kein Gestern und kein Morgen - die Zeit war völlig verschwunden, auch der Raum. Tokusan erfuhr eine tiefe Erleuchtung. Schwer mit Worten zu beschreiben!

Die Kuchenverkäuferin zitierte das Diamant-Sutra: *Der Geist lässt sich nicht in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft fassen. Wenn du einen Reiskuchen kaufst, mit welchem Geist isst du ihn dann?* Er, der große Philosoph hatte den Vers nicht verstanden. Nun wurde er zu einer erlebten Wirklichkeit. Am nächsten Tag brachte er seine Sutren-Kommentare in die Halle, hielt eine Fackel hoch und verbrannte sie. Dann machte er eine Verbeugung und ging dankbar davon.

### **5. Wir sind Kinder der Ewigkeit**

*„Die Formen aller Dinge sind leer,  
Sie entstehen nicht und vergehen nicht.  
Sie sind nicht rein und nicht unrein,  
nehmen nicht zu und nicht ab“* - sagt Avalokiteshvara.

Im ewigen Jetzt gibt es kein Kommen und Gehen, kein Entstehen und Vergehen. Unser Wahrer Geist lässt sich nicht in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft fassen. Die Dinge dieser Welt, wir alle sind in der Zeitlosigkeit verankert.

Rose Ausländer, die in der Ukraine geborene jüdische Dichterin schrieb:

*„Vor seiner Geburt war Jesus auferstanden.  
Sterben gilt nicht für Gott und seine Kinder.“*

*Wir sind Auferstandene vor unserer Geburt."*

Ja, wir sind Kinder der Ewigkeit!

Mein Lehrer Willigis sagte:

*„Es gibt nur das zeitlose Jetzt.*

*Wer in diese Erfahrung gelangt, erfährt sich als Einheit,*

*Verbundenheit und Liebe.*

*Diese Liebe führt zur Gemeinschaft mit allem und jedem.*

*Sie zeigt sich als Sinn unseres Menschseins.*

*Sie führt zurück zu den Menschen in den Alltag.*

*Sie lässt das Leben neu begreifen und deutet den Sinn unserer kurzen Lebenszeit in diesem zeitlosen Universum.*

*Wer dort ankommt, erfährt nichts als Liebe."*

Seid alle herzlich von mir begrüßt,

Peter

## **FRAGE DES MONATS**

### *MARA UND BUDDHA – EIN KIPPBILD*

In meinem vorherigen Sangha-Brief erwähnte ich, dass in dem Bild von Mara – Sinnbild für das was Leid verursacht, sich gleichermaßen Buddha - das was uns erlöst, verbirgt. Es sei, so sagte ich, wie in einem Kippbild: schaut man es eine Weile an, entdeckt man darin eine andere Figur, ggü. das Gegenteil. Daraufhin sprach mich ein Freund an und sagte: *„Heißt das, dass sich Putin in einen Engel verwandelt, wenn ich ihn nur lange genug anschau, dass ich in einem Bösewicht einen guten Menschen erkennen kann?... Mit diesem Gleichnis eines Kippbildes kann ich nichts anfangen!"* Es ist natürlich nicht das, was ich mit Mara und dem Kippbild andeuten wollte. Mara steht symbolisch für Anhaften an Gefühlen wie beispielsweise Gier oder Hass, ein Zustand der uns Leid verursacht. Wenn wir den Blick nach innen richten und diese Gefühle anschauen ohne uns von ihnen mitreißen zu lassen – in etwa so wie man sein eigenes Bild im Spiegel betrachtet – verlieren sie ihre zerstörerische Kraft, wir befreien uns von ihnen. Auf dem Zen-Weg kann man das, was uns Leid verursacht, als Übung nehmen. In dem Kippbild von Mara und Buddha geht es also nicht darum, in einem Bösewicht bzw. in Taten eines Bösewichtes etwas Gutes zu entdecken.