

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 § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Februar 2024

Copyright © 2001 der Originalausgabe: Unified Buddhist Church

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

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

Originalverlag: Parallax Press, Berkeley, California, USA

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: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34568-7

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
Fünfzig	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 *Fünfundzig 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 *Fünfundzig Verse* beruhen auf den wichtigsten Strömungen buddhistischen Denkens in Indien, von den Abhidharma-Lehren des Pali-Kanon¹ 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.² Die *Fünfundzig 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 Sangha³ in zwei Strömungen, die Sthaviras⁴ 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.⁵ Aus den Sthaviras 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«).⁶

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)*.⁷ 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)*.⁸

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*.⁹ 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.¹⁰ 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).¹¹

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«.¹²

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.¹³ 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, Sthiramati¹⁴ 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*¹⁵. 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*¹⁶ 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 *Fünfundzig Verse*, um die von Buddha, Vasubandhu, Sthiramati, Xuanzang, Fazang und anderen übertragenen kostbaren Juwelen zum Strahlen zu bringen. Nachdem Sie die *Fünfundzig 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 *Fünfundzig 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 *Fünfundzig 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.