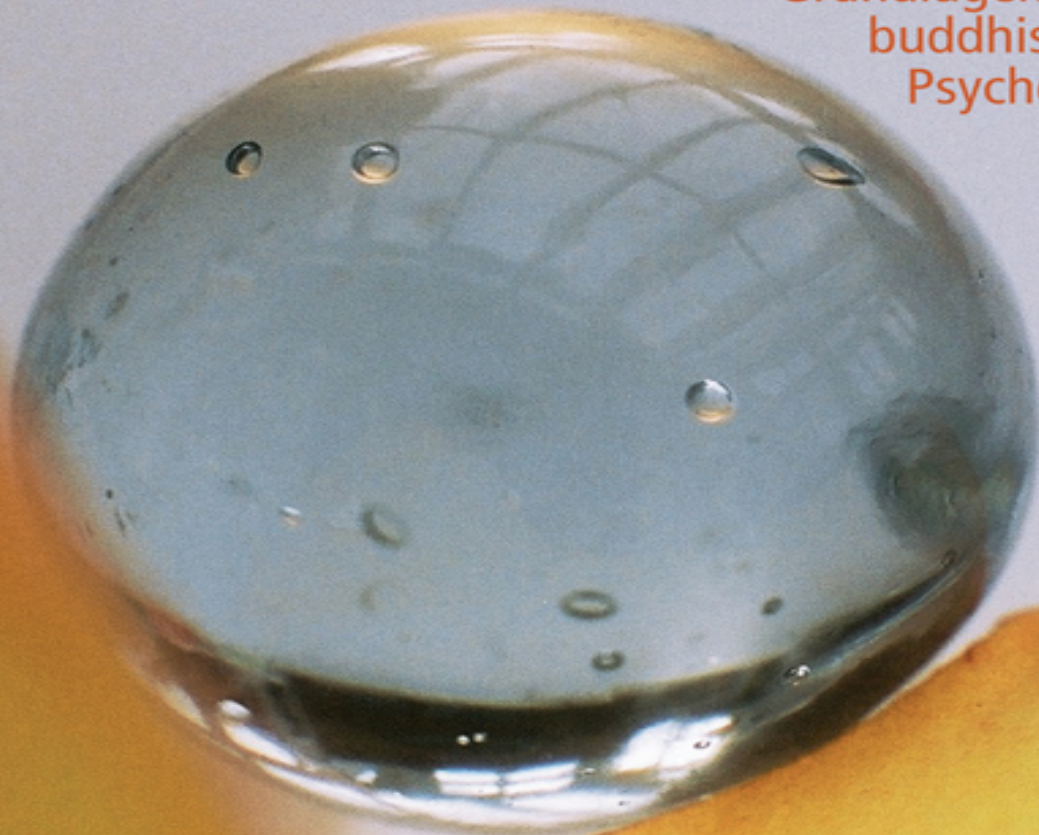


THICH  
NHAT  
HANH

Aus Angst  
wird Mut

Grundlagen  
buddhistischer  
Psychologie



THESEUS

THICH NHAT HANH

# Aus Angst wird Mut

*Grundlagen buddhistischer Psychologie*

---

Fünfzig Verse  
über die  
Natur des Bewusstseins

Aus dem Englischen von Thomas Geist



THESEUS VERLAG

Besuchen Sie Theseus im Internet: [www.Theseus-Verlag.de](http://www.Theseus-Verlag.de)

Die Originalausgabe erschien 2001 unter dem Titel *Transformation at the Base* bei Parallax Press, P. O. Box 7355, Berkeley, CA 94707, USA  
Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

E-Book Ausgabe 2014

© 2001 by Unified Buddhist Church

Copyright der deutschen Ausgabe © 2003 by Theseus in

J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld.

Lektorat: Dr. Ulrich Scharpf / Ursula Richard

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, [www.mbedesign.de](http://www.mbedesign.de)

Unter Verwendung eines Fotos: © Hildegard Morian

Satz und Gestaltung: Ingeburg Zoschke

E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

ISBN Print 978-3-89901-966-7

ISBN E-Book 978-3-89901-939-1

# Inhalt

Einführung

Fünzig Verse über die Natur des Bewusstseins

Kommentare

Teil I *Speicherbewusstsein*

Eins Der Geist ist ein Feld

Zwei Vielfalt der Samen

Drei Manifeste und nicht manifeste Samen

Vier Übertragung

Fünf Individuelle und kollektive Samen

Sechs Die Qualität der Samen

Sieben Gewohnheitsenergien

Acht Felder der Wahrnehmung

Neun Reifung und das Gesetz der Affinität

Zehn Die Fünf Universellen

Elf Die Drei Dharmasiegel

Zwölf Samen und Gebilde

Dreizehn Indras Netz

Vierzehn Vorstellungen überschreiten

Fünfzehn Große Spiegelgleiche Weisheit

TEIL II *Manas*

Sechzehn Samen der Verblendung  
Siebzehn Begreifen  
Achtzehn Das Zeichen eines Selbst  
Neunzehn Die Basis des Heilsamen und des Unheilsamen  
Zwanzig Die Begleiter von Manas  
Einundzwanzig Manas folgt stets dem Speicherbewusstsein  
Zweiundzwanzig Erlösung

### TEIL III *Geistbewusstsein*

Dreiundzwanzig Sphäre des Erkennens  
Vierundzwanzig Wahrnehmung  
Fünfundzwanzig Der Gärtner  
Sechsendzwanzig Nicht-Wahrnehmen  
Siebenundzwanzig Geisteszustände

### TEIL IV *Formen des Sinnesbewusstseins*

Achtundzwanzig Wellen auf dem Wasser  
Neunundzwanzig Direkte Wahrnehmung  
Dreißig Die geistigen Gebilde

### TEIL V *Die Natur der Wirklichkeit*

Einunddreißig Subjekt und Objekt  
Zweiunddreißig Wahrnehmender, Wahrgenommenes und  
Ganzheit  
Dreiunddreißig Geburt und Tod  
Vierunddreißig Andauernde Manifestation  
Fünfunddreißig Reifung  
Sechsenddreißig Kein Kommen, kein Gehen  
Siebenunddreißig Ursachen  
Achtunddreißig Bedingungen  
Neununddreißig Wahrer Geist  
Vierzig Konstruierte, wechselseitig abhängige und erfüllte Natur

## TEIL VI *Der Pfad der Praxis*

Einundvierzig Der Weg zur Praxis

Zweiundvierzig Blumen und Abfall

Dreiundvierzig Intersein

Vierundvierzig Rechte Sicht

Fünfundvierzig Achtsamkeit

Sechsendvierzig Verwandlung an der Basis

Siebenundvierzig Der gegenwärtige Augenblick

Achtundvierzig Sangha

Neunundvierzig Nichts zu erreichen

Fünzig Furchtlosigkeit

## Anmerkungen

# 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 *Fünzig 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 *Fünzig Verse* beruhen auf den wichtigsten Strömungen buddhistischen Denkens in Indien, von den Abhidharma-Lehren des Pali-Kanon<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup> Die *Fünzig 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 Sangha<sup>3</sup> in zwei Strömungen, die Sthaviras<sup>4</sup> 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 unterschiedlicher Auffassungen über einzelne Punkte der Lehre.<sup>5</sup> 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«).<sup>6</sup>

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)*.<sup>7</sup> 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)*.<sup>8</sup>

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 verwirklichter Mönch des Mahayana-Buddhismus war. Dieser



verfasste eine wichtige Abhandlung zum Abhidharma vom Standpunkt des Mahayana, das *Mahayana-samgraha-shastra*<sup>9</sup>. Asanga sprach mit Vasubandhu 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.<sup>10</sup> 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)*.<sup>11</sup>

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«.<sup>12</sup>

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.<sup>13</sup> 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, Sthiramati<sup>14</sup> 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 *Standardverse über die Acht Formen des Bewusstseins*<sup>15</sup>. 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*<sup>16</sup> 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 *Fünfzig Verse*, um die von Buddha, Vasubandhu, Sthiramati, Xuanzang, Fazang und anderen übertragenen kostbaren Juwelen zum Strahlen zu bringen. Nachdem Sie die *Fünfzig 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 *Fünfzig 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 *Fünfzig 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.

## Teil IV ***Formen des Sinnesbewusstseins***

### *Achtundzwanzig*

Gegründet auf das Geistbewusstsein, manifestieren sich die fünf Formen des Sinnesbewusstseins getrennt von oder zusammen mit dem Geistbewusstsein wie Wellen auf dem Wasser.

### *Neunundzwanzig*

Das Feld ihrer Wahrnehmung ist das der Dinge-an-sich.  
Der Modus ihrer Wahrnehmung ist direkt.  
Ihre Natur kann heilsam, unheilsam oder neutral sein.  
Sie arbeiten aufgrund der Sinnesorgane und des  
Empfindungszentrums des Gehirns.

### *Dreißig*

Sie treten mit den  
universellen, den speziellen und den heilsamen,  
den grundlegend und zweitrangig unheilsamen sowie  
den unbestimmten geistigen Gebilden in Erscheinung.

## Teil V ***Die Natur der Wirklichkeit***

### *Einunddreißig*

Bewusstsein beinhaltet stets  
Subjekt und Objekt.  
Selbst und andere, innen und außen  
sind sämtlich Kreationen des konzeptuellen Geistes.

### *Zweiunddreißig*

Bewusstsein hat drei Teile -  
Wahrnehmender, Wahrgenommenes und Ganzheit.  
Alle Samen und geistigen Gebilde  
sind gleich.

### *Dreiunddreißig*

Geburt und Tod sind von Bedingungen abhängig.  
Bewusstsein ist von Natur aus eine unterscheidende  
Manifestation.  
Wahrnehmender und Wahrgenommenes hängen  
voneinander ab  
als Subjekt und Objekt der Wahrnehmung.

### *Vierunddreißig*

In individueller und kollektiver Manifestation  
sind Selbst und Nicht-Selbst nicht zwei.

Der Zyklus von Geburt und Tod vollendet sich in jedem  
Augenblick.

Bewusstsein entwickelt sich im Ozean von Geburt und Tod.

### *Fünfunddreißig*

Raum, Zeit und die vier großen Elemente  
sind sämtlich Manifestationen des Bewusstseins.

Im Prozess des Interseins und der wechselseitigen  
Durchdringung

gelangt unser Speicherbewusstsein in jedem Augenblick  
zur Reife.

### *Sechsenddreißig*

Wesen werden manifest, wenn die Bedingungen  
ausreichen.

Reichen die Bedingungen nicht mehr aus, erscheinen sie  
nicht länger.

In Wahrheit gibt es kein Kommen, kein Gehen,  
kein Sein und kein Nichtsein.

### *Siebenunddreißig*

Wenn ein Samen ein geistiges Gebilde entstehen lässt,  
handelt es sich um die Primärursache.

Das Subjekt der Wahrnehmung hängt vom Objekt der  
Wahrnehmung ab.

Dies nennt sich Objekt als Ursache.

### *Achtunddreißig*

Günstige oder nicht hinderliche Bedingungen  
sind unterstützende Ursachen.

Die vierte Art der Bedingung  
ist die Unmittelbarkeit der Fortdauer.

### *Neununddreißig*

Wechselseitig abhängige Manifestation hat zwei Aspekte –  
verblendeten Geist und wahren Geist.

Verblendeter Geist ist die Konstruktion von Abbildern.

Wahrer Geist ist erfüllte Natur.

### *Vierzig*

Das Konstruierte erfüllt den Geist mit Samen der  
Verblendung,

was zum Elend von Samsara führt.

Das Erfüllte öffnet das Tor der Weisheit  
zum Bereich der Soheit.

## Teil VI *Der Pfad der Praxis*

### *Einundvierzig*

Über die Natur der wechselseitigen Abhängigkeit zu  
meditieren,

kann Verblendung in Erleuchtung verwandeln.

Samsara und Soheit sind nicht zwei.

Sie sind ein und dasselbe.

### *Zweiundvierzig*

Noch während die Blume blüht, ist sie bereits im Kompost,  
und der Kompost ist schon in der Blume.

Blume und Kompost sind nicht zwei.

Verblendung und Erleuchtung bedingen und durchdringen  
einander.

### *Dreiundvierzig*

Fliehe nicht Geburt und Tod.

Blicke einfach tief in deine geistigen Gebilde.

Wird die wahre Natur der wechselseitigen Abhängigkeit  
erkannt,

ist die Wahrheit des Interseins verwirklicht.

### *Vierundvierzig*

Übe bewusstes Atmen,  
um die Samen des Erwachens zu gießen.  
Die Rechte Sicht ist eine Blume,  
die im Feld des Geistbewusstseins erblüht.

### *Fünfundvierzig*

Wenn die Sonne scheint,  
lässt sie alle Pflanzen wachsen.  
Wenn die Achtsamkeit erstrahlt,  
verwandelt sie alle geistigen Gebilde.

### *Sechsendvierzig*

Wir erkennen innere Knoten und latente Neigungen  
und können sie dann verwandeln.  
Wenn unsere Gewohnheitsenergien sich auflösen,  
findet Verwandlung an der Basis statt.

### *Siebenundvierzig*

Der gegenwärtige Augenblick  
enthält Vergangenheit und Zukunft.  
Das Geheimnis der Verwandlung liegt darin,  
wie wir mit eben diesem Augenblick umgehen.

### *Achtundvierzig*

Verwandlung findet  
in unserem Alltagsleben statt.  
Übe mit einer Sangha,  
um die Arbeit der Verwandlung zu erleichtern.

### *Neunundvierzig*

Nichts wird geboren, nichts stirbt.  
Nichts gibt es festzuhalten, nichts loszulassen.  
Samsara ist Nirwana.  
Es gibt nichts zu erreichen.

*Fünfzig*

Wenn wir erkennen, dass die Geistesplagen nichts  
anderes sind als Erleuchtung,  
können wir in Frieden auf den Wellen von Geburt und Tod  
reiten.

Im Boot des Mitgefühls auf dem Ozean der Verblendung  
reisend,  
lächeln wir das Lächeln der Furchtlosigkeit.

# Teil I

## *Speicherbewusstsein*

Nach den Lehren des Nur-Manifestation-Buddhismus<sup>1</sup> hat unser Geist acht Aspekte oder, wie wir auch sagen können, gibt es acht Formen oder Arten des Bewusstseins. Die ersten fünf basieren auf den physischen Sinnen. Es sind die Bewusstseinsaspekte, die entstehen, wenn unsere Augen Formen sehen, unsere Ohren Klänge hören, unsere Nase Gerüche riecht, unsere Zunge etwas schmeckt oder unsere Haut ein Objekt berührt. Die sechste Bewusstseinsform, das Geistbewusstsein (*manovijnana*), entsteht, wenn unser Geist einem Objekt der Wahrnehmung begegnet. Die siebte, *manas*, ist der Teil des Bewusstseins, der das Geistbewusstsein entstehen lässt und als seine Stütze dient. Die achte, Speicherbewusstsein (*alayavijnana*), ist der Grund oder die Basis der sieben übrigen Bewusstseinsarten.<sup>2</sup>

In den Versen eins bis fünfzehn geht es um das Speicherbewusstsein. Das Speicherbewusstsein hat drei Funktionen. Die erste besteht darin, alle »Samen« (*bijas*) unserer Erfahrungen zu speichern und zu bewahren. Die in unserem Speicherbewusstsein vorhandenen Samen repräsentieren alles, was wir je getan, erlebt oder wahrgenommen haben. Die durch diese Taten, Erlebnisse und Wahrnehmungen gepflanzten Samen sind das »Subjekt« des Bewusstseins. Das Speicherbewusstsein zieht all diese Samen an, wie ein Magnet Eisenspäne anzieht.

Die zweite Funktion des Speicherbewusstseins bezieht sich auf die Samen selbst. Ein Museum zum Beispiel ist mehr als das Museumsgebäude. Es umfasst ebenso die Kunstwerke, die in ihm ausgestellt sind. Ebenso ist auch das Speicherbewusstsein nicht nur der »Speicher« für die Samen, sondern zugleich die in ihm enthaltenen Samen. Die Samen lassen sich zwar vom Speicher unterscheiden, aber nur in ihm können sie gefunden werden. Wenn man einen Korb Äpfel hat, lassen sich die Äpfel vom Korb unterscheiden. Wäre der Korb jedoch leer, könnte man nicht von einem Korb Äpfel sprechen. So ist das Speicherbewusstsein zugleich *sowohl* der Speicher *als auch* der gespeicherte Inhalt. Auf diese Weise sind die Samen auch das »Objekt« des Bewusstseins. Wenn wir also von »Bewusstsein« sprechen, beziehen wir uns gleichzeitig sowohl auf das Subjekt als auch das Objekt des Bewusstseins.

In seiner dritten Funktion schließlich ist das Speicherbewusstsein ein »Speicher für das Anhaften an einem Selbst«.<sup>3</sup> Das liegt an der subtilen und komplexen Beziehung zwischen Manas – der siebten Form des Bewusstseins – und dem Speicherbewusstsein. Manas erwächst aus dem Speicherbewusstsein, ergreift seinerseits dann einen Teil des Speicherbewusstseins und hält daran als eine separate, unterscheidbare Entität – ein »Selbst« fest. Ein Großteil unseres Leidens rührt aus dieser Fehlwahrnehmung durch Manas, und dies ist Thema des zweiten Teils dieses Buches.



## Eins *Der Geist ist ein Feld*

*Der Geist ist ein Feld,  
das alle Arten von Samen aufnimmt.  
Dieses Geistfeld kann man auch  
»alle Samen« nennen.*

Die Hauptfunktion des Speicherbewusstseins besteht darin, alle Samen zu speichern und zu bewahren. Ein Name für das Speicherbewusstsein lautet *sarvabijaka*, »Gesamtheit aller Samen«. Ein weiterer ist *adana* und bedeutet »bewahren«, »halten«, »nicht verlieren«. Das Bewahren aller Samen – sie lebendig zu erhalten, damit sie jederzeit manifest werden können – ist somit die grundlegende Funktion des Speicherbewusstseins.

Samen (*bijas*) verleihen den Phänomenen die Fähigkeit zu überdauern. Wenn man im Frühling einen Samen pflanzt, wird im Herbst eine Pflanze ausgereift sein, die Früchte trägt. Von diesen Früchten wiederum fallen neue Samen zur Erde, wo sie bewahrt werden, bis sie aufkeimen und weitere Pflanzen hervorbringen. Unser Geist ist ein Feld, in das alle Arten von Samen gepflanzt werden – Samen des Mitgefühls, der Freude und Hoffnung, Samen der Sorge, der Angst und der Probleme. Tag für Tag pflanzen unsere Gedanken, Worte und Handlungen neue Samen in das Feld unseres Bewusstseins, und was diese Samen hervorbringen, wird zur Substanz unseres Lebens.

In unserem Geistfeld gibt es sowohl heilsame als auch unheilvolle Samen, gesät von uns selbst, von unseren Eltern, unseren Mitschülern und Lehrern, unseren Vorfahren und der Gesellschaft. Wenn wir Weizen säen, wird Weizen wachsen. Wenn wir heilsam

handeln, werden wir Glück erfahren. Wenn wir unheilsam handeln, gießen wir die Samen von Gier, Zorn und Gewalt in uns selbst und in anderen. Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns, sämtliche Samen in unserem Bewusstsein zu identifizieren, und mit diesem Wissen können wir uns dafür entscheiden, nur die heilsamen gießen zu wollen. Wenn wir die Samen unserer Freude pflegen und gleichzeitig die Samen des Leidens verwandeln, werden Verständnis, Liebe und Mitgefühl in uns erblühen.

## Zwei *Vielfalt der Samen*

*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.*

Unser Speicherbewusstsein enthält alle möglichen Arten von Samen. Einige Samen sind schwach, andere stark, einige sind groß, andere klein, aber es sind die Samen für alle Erfahrungen vorhanden – die Samen des Samsara und des Nirwana, die Samen des Leidens und die Samen des Glücks. Wenn ein Samen der Verblendung in uns gegossen wird, nimmt unsere Ignoranz zu. Wenn der Samen der Erleuchtung in uns wächst, erblüht unsere Weisheit.

Samsara, der Kreislauf des Leidens, ist unser Aufenthaltsort, wenn wir in Ignoranz leben. Aus diesem Kreislauf auszusteigen ist äußerst schwierig. Schon unsere Eltern haben gelitten, und sie haben die negativen Samen ihres Leidens an uns weitergegeben. Wenn es uns nicht gelingt, die unheilvollen Samen in unserem Bewusstsein zu erkennen und zu transformieren, werden wir sie ohne jeden Zweifel auch an unsere Kinder weitergeben. Diese fortwährende Übertragung von Angst und Leiden treibt den Kreislauf von Samsara an. Gleichzeitig haben unsere Eltern uns aber auch Samen des Glücks übertragen. Durch die Praxis der Achtsamkeit können wir die heilsamen Samen in uns und anderen erkennen und sie jeden Tag gießen.

Nirwana bedeutet Stabilität, Freiheit und das Ende von Samsara. Erleuchtung kommt nicht von außen; niemand kann sie uns geben, auch nicht der Buddha. Der Samen der Erleuchtung liegt bereits jetzt in unserem Bewusstsein. Das ist unsere Buddhanatur – die uns allen

innewohnende Qualität des erleuchteten Geistes, die nur genährt werden muss.

Um Samsara in Nirwana zu verwandeln, müssen wir klar erkennen, dass sowohl Samsara als auch Nirwana Manifestationen unseres eigenen Bewusstseins sind. Die Samen von Samsara, Leiden, Nirwana und Glück liegen bereits in unserem Speicherbewusstsein. Wir müssen nur die Samen des Glücks statt die Samen des Leidens gießen. Wenn wir jemanden lieben, versuchen wir die positiven Samen in diesem Menschen zu erkennen und sie mit freundlichen Worten und heilsamen Taten zu stärken. So werden die Samen des Glücks genährt, während die Samen des Leidens immer mehr an Kraft verlieren, weil wir sie nicht durch unfreundliche Worte und unheilsame Taten stärken.

Unser Speicherbewusstsein enthält auch Samen, die durch unsere Wahrnehmung erzeugt worden sind. Wir nehmen viele Dinge wahr, und die Objekte dieser Wahrnehmungen werden dann in unserem Speicherbewusstsein gespeichert. Wenn wir ein Objekt sehen, dann sehen wir, in buddhistischer Terminologie ausgedrückt, sein »Zeichen« (*lakshana*). Das Sanskritwort Lakshana bedeutet auch Merkmal, Bezeichnung oder Erscheinung. Das Zeichen eines Dings ist das Bild, das wir durch unsere Wahrnehmung (*samjna*) von ihm erschaffen.

Angenommen wir sehen eine hölzerne Platte auf vier Beinen – dieses Bild wird zu einem Samen in unserem Bewusstsein. Der Name, den wir diesem Objekt zuordnen, »Tisch«, ist ein weiterer Samen in uns. »Tisch« ist das Objekt unserer Wahrnehmung, wir selbst, der Wahrnehmende, sind das Subjekt. Beide sind verbunden: Jedes Mal, wenn wir das von uns als »Tisch« bezeichnete Objekt sehen oder auch nur das Wort »Tisch« hören, wird unser Bild eines Tisches in unserem Geistbewusstsein manifest.

Der Buddhismus unterscheidet drei Zeichenpaare. Das erste Paar besteht aus dem allgemeinen und dem speziellen Zeichen von etwas. Wenn wir ein Haus erblicken, so ist das Zeichen oder Bild »Haus« anfänglich allgemein. Das allgemeine Zeichen »Haus« ist eine Art

Gattungsbegriff. Bis vor einigen Jahren konnte man noch im Supermarkt Dosen kaufen, die keine bunten Bilder und Markennamen hatten, sondern auf denen schlicht zum Beispiel das Wort »Mais« in schwarzer Schrift auf einfachem weißen Papier stand. So ähnlich verhält es sich mit dem allgemeinen Zeichen eines Objekts.

Mit Hilfe unseres unterscheidenden Geistes nehmen wir jedoch schnell tausende Einzelheiten wahr – Ziegel, Holz, Nägel und so weiter, die für dieses Haus spezifisch sind. Ein Haus kann also als Ganzes gesehen werden – sein allgemeines Zeichen – und ebenso als eine Kombination seiner Teile – sein spezielles Zeichen. Alles hat sowohl eine allgemeine als auch eine spezielle Natur.

Das zweite Zeichenpaar besteht aus Einheit und Vielfalt. Der Begriff »Haus« entspricht einem Konzept von Einheit. Alle Häuser fallen unter die Bezeichnung »Haus«. Doch die allgemeine Idee »Haus« zeigt uns kein in seinen spezifischen Merkmalen individuelles Haus. Häuser gibt es in zahllosen Variationen – das ist die Natur der Vielfalt. Wenn wir irgendein beliebiges Phänomen betrachten, sollten wir die Einheit in der Vielfalt und die Vielfalt in der Einheit erkennen können.

Das dritte Zeichenpaar ist Aufbau und Auflösung. Ein Haus kann sich gerade im Prozess des Aufbaus befinden und ist doch gleichzeitig auch im Prozess der Auflösung. Obwohl das Holz neu und das Haus noch nicht einmal ganz fertig ist, beginnt es durch die Feuchtigkeit oder Trockenheit der Luft, bereits zu verwittern. Wenn wir etwas Form annehmen sehen, sollten wir erkennen können, dass es sich gleichzeitig schon im Prozess der Auflösung befindet.

Unsere Meditationspraxis sollte uns dazu befähigen, stets beide Aspekte jedes dieser Zeichenpaare zu erkennen. Wenn wir die Teile betrachten, sehen wir das Ganze, und wenn wir das Ganze betrachten, sehen wir jedes Teil. Wenn ein Schreiner einen Baum betrachtet, kann er sich die Blockhütte bereits vorstellen, denn er ist darin ausgebildet, aus dem Holz eines Baumes ein Haus zu bauen. Er sieht die allgemeinen und die spezifischen Aspekte eines Baumes.

Achtsamkeit hilft uns, alle sechs Zeichen zu sehen – das Allgemeine und das Spezifische, die Einheit und die Vielfalt sowie den Aufbau und die Auflösung – wann immer wir ein einzelnes Zeichen, ein spezifisches Objekt wahrnehmen. Das ist die Lehre der wechselseitigen Verbundenheit und Durchdringung, die Lehre des *Interseins*.

Den Objekten unserer Wahrnehmung ordnen wir Namen, Worte oder Bezeichnungen wie »Berg«, »Fluss«, »Buddha«, »Gott«, »Vater« oder »Mutter« zu. Jeder Name, den wir einem Phänomen zugeordnet haben, jeder Begriff wird als Samen in unserem Bewusstsein gespeichert. Diese Samen lassen wiederum andere Samen in uns entstehen, die wir »Bilder« nennen. Sobald wir den Namen von etwas hören, entsteht in unserem Bewusstsein ein Bild, und dieses Bild halten wir dann für die Wirklichkeit. Sagt zum Beispiel jemand in unserer Umgebung die Worte »New York«, berühren wir augenblicklich die in unserem Speicherbewusstsein liegenden Samen unseres Bildes von New York. Wir sehen zum Beispiel die Insel Manhattan oder die Gesichter von Menschen, die wir dort kennen, vor uns. Diese Bilder können sich jedoch von der gegenwärtigen Wirklichkeit New Yorks stark unterscheiden. Vielleicht sind sie sogar voll und ganz Schöpfungen unserer Einbildung, aber wir sind selten in der Lage, die Grenze zwischen Wirklichkeit und unserer eingebildeten Wahrnehmung zu erkennen.

Wir benutzen Begriffe, um auf etwas zu verweisen – ein Objekt oder ein Konzept. Diese Begriffe können der »Wahrheit« des Bezeichneten, die sich letztlich nur durch eine direkte Wahrnehmung seiner Wirklichkeit erkennen lässt, entsprechen oder nicht. In unserem Alltagsleben nehmen wir nur äußerst selten direkt wahr. Auf der Basis der in unserem Speicherbewusstsein vorhandenen Samen jener Bilder, die wir von den Dingen haben, erfinden und erschaffen wir uns Wahrnehmungen. Sind wir verliebt, kann sich das Bild des geliebten Menschen in unserem Geist erheblich von der tatsächlichen Person unterscheiden. Vielleicht