

Sutten und Texte zum Thema

Leerheit



28 Juni 2021 BGM

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	3
1) Definition Suññatā.....	4
2) Wichtigkeit von Suññatā.....	5
3) Aspekte des Begriffs Suññatā.....	7
3.1 Suññatā: das Fehlen eines inhärenten (den Dhammas innewohnenden) Selbst.....	7
3.2) Suññatā als eines der drei Tore zum Todlosen.....	12
3.3 Verweilen in "Suññatā" als Freiheit von Verunreinigungen und Störungen.....	13
4) Praktische Übungen.....	16
4.1 Stufen der Leerheit	16
4.2 Übung: Körperzerlegung und verweilen in Leerheit.....	19
4.3 Übung: Leerheit der Gedanken durch beobachten des Geistes erkennen	20
4.4 Übung: Zerlegung eines Stuhls und verweilen in Leerheit.....	21
5) Praxishinweise aus den Suttan.....	22
SN 41, 7 Godatto - Godatta Sutta.....	22
SN 40, 9 Vorstellungslos - Animittapañhā Sutta.....	23
Maha Prajña Paramita Hridaya Sutra.....	24
Tilopas Gesang von Mahamudra.....	26
Verwendete Literatur.....	29

Einführung

In allen buddhistischen Traditionen ist ein korrektes Verständnis des Begriffs "Leerheit" von grundlegender Bedeutung. Diese kleine Zusammenstellung von Sutten und Texten zum Thema "Leerheit" beabsichtigt einen Überblick über die gängigsten Bedeutungen von "Leerheit" in der ursprünglichen Lehre des Buddha zu geben und möchte dazu anregen, sich tiefer mit diesem Thema zu beschäftigen.

Es reicht natürlich nicht aus, sich mit dem Thema "Leerheit" nur theoretisch zu beschäftigen. Deshalb werden einige praktische Übungen vorgestellt, die idealerweise zu einer konkreten Erfahrung von "Leerheit" führen und ermutigen sollen, auch ab und zu neue Praxisansätze auszuprobieren.

Die Erwähnung der fünf philosophischen Ansätze (aus "Gesang zur Leerheit" von Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche), das "Herz Sutra" (einer der wichtigsten Texte im Mahayana) und Tilopas "Gesang von Mahamudra" (ein im Vajrayana sehr geschätzter Text) wagen ein winziges Blinzeln über den Tellerrand und können unser Verständnis eventuell noch etwas vertiefen. Zitate aus der Sekundärliteratur werden kursiv dargestellt.

Mit den besten Wünschen für ein Verweilen in "unübertrefflicher Leerheit",
Dieter Baltruschat

Leerheit (BGM 28 Juni 21)

1) Definition Suññatā

Literaturempfehlung: Kapitel über "Leerheit" in Opanayiko und Kernholz des Bodhibaums von Ajahn Buddhadasa. Beides kann auf der

www.dhamma-dana.de

Homepage heruntergeladen werden.

Worterklärungen

- 1) **Opanayiko: Suññatā:** Leerheit, „Nichtigkeit“ der Idee eines Wesenskernes: Der Zustand, der leer und frei ist von Selbst, Ich, Seele, Ego, oder irgendetwas, das für „ich“ oder „mein“ gehalten werden könnte, ist. Auch der Zustand der Leere und Freiheit des Geistes von Verunreinigungen.
- 2) **Buddhistisches Wörterbuch: suññatā:** *Leerheit, soll besagen, dass alle Daseinsformen leer sind, d.h., dass sie der Beständigkeit, des wahren Glückes, der Persönlichkeit und der Lieblichkeit ermangeln. Wie es heißt (Vis. XXI): »Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist... Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen, Bewusstsein sind leer von einer Persönlichkeit oder etwas einer Persönlichkeit Angehörendem, leer an etwas Unvergänglichem, Beständigem, Ewigem, dem Wechsel nicht Unterworfenem...ohne Kern, gehaltlos, leer an Unvergänglichkeitsgehalt; an Beständigkeitsgehalt, an Glücksgehalt, an Persönlichkeitsgehalt... Gleichwie eine Luftspiegelung ohne Kern ist, gehaltlos und leer, genauso auch sind Körperlichkeit, Gefühl usw. ohne Kern, gehaltlos und leer... weder ein Wesen, noch das Lebensprinzip, noch Mann, Kind oder Frau, noch Persönlichkeit, noch etwas einer Persönlichkeit Angehörendes, noch Ich, noch Mein, noch einem anderen angehörend, noch irgendwem angehörend.«*

SN 35, 85: „Leer ist die Welt, leer ist die Welt, Herr, sagt man. Inwiefern aber wird gesagt, die Welt sei leer?“ „Weil sie, Ānanda, leer von Ich und zum Ich Gehörigen ist, deshalb, Ānanda, wird gesagt: „Leer ist die Welt“. Was aber ist leer von Ich oder zum Ich Gehörigen? Das Auge ist leer von Ich und zum Ich Gehörigen. Formen sind leer von Ich und zum Ich Gehörigen. Sehbewusstsein ist leer von Ich und zum Ich Gehörigen. Sehkontakt ist leer von Ich und zum Ich Gehörigen. Welches Gefühl auch immer entsteht mit Sehkontakt als Bedingung, sei es angenehm, unangenehm oder weder-angenehm-noch-unangenehm, es ist leer von Ich und zum Ich Gehörigen (...). (Also die sechs Innen und Außengebiete, die sechs Arten des Bewusstseins, die sechs Arten von Kontakt und die achtzehn Arten von Gefühlen). Das ist leer von Ich und zum Ich Gehörigen.“

2) Wichtigkeit von Suññatā

SN 55, 53: „Bei einer Gelegenheit weilte der Erhabene bei Benares im Wildpark zu Isipatana. Da näherte sich der Laienanhänger Dhammadinna mit fünfhundert weiteren Laienanhängern dem Erhabenen, begrüßte ihn und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend sagte der Laienanhänger Dhammadinna zum Erhabenen: „ Möge der Erhabene uns auf eine Weise ermahnen und anleiten, die uns für lange Zeit zu Wohl und Glück führt.“ „Dhammadinna, ihr solltet euch so üben: „Von Zeit zu Zeit wollen wir in jene Lehrreden des Tathāgata, die tief, von tiefer Bedeutung sind, überweltlich und von der Leerheit handeln, eindringen und darüber nachdenken.“

AN V, 79: Ferner, ihr Mönche, wird es in späteren Zeiten Mönche geben, die ohne körperliche Zucht sind, unentwickelt in Sittlichkeit, unentwickelt in Geistigkeit, unentwickelt in Weisheit. Werden da jene vom Vollendeten verkündeten Lehrtexte vorgetragen, jene tiefen, tiefsinnigen, überweltlichen, die von der Leerheit handeln, so werden jene Mönche nicht den Wunsch haben, sie zu hören, werden ihnen kein Gehör schenken, sich nicht ihrem Verständnis öffnen und es nicht für nötig halten, jene Lehren zu lernen und sich anzueignen. Werden jedoch jene von Dichtern verfassten Texte vorgetragen, poetische Werke mit schönen Worten, schönen Phrasen, die [der Lehre] fremd sind, verbreitet von den Anhängern [jener Außenseiter] (Vergl. **A.II.48**), so werden jene Mönche gern zuhören, werden Gehör schenken, ihren Geist dem Verständnis öffnen und es wohl für nötig halten, sie zu lernen und sich anzueignen. Auf diese Weise, ihr Mönche, kommt es durch den Verfall der Lehre zum Verfall der Ordenszucht und durch den Verfall der Ordenszucht zum Verfall der Lehre. Das, ihr Mönche, ist die vierte drohende Gefahr.

Sn 11.19: „Stets achtsam tilgend jeden Glauben an ein Ich, betrachte, Mogharaja, diese Welt als leer! Zum Todbesieger werde so! Wer so die Welt betrachten kann, Vom Todesfürsten wird er nicht erspäht!“

MN 121: „Wie früher, Ānanda, so verweile ich auch jetzt oft in der Leerheit.“

SN 43, 1-12: "Das Ungestaltete, ihr Mönche, will ich euch zeigen und den zum Ungestalteten führenden Pfad. Das höret! Was ist nun, ihr Mönche, das Ungestaltete? Die Versiegung von Reiz, die Versiegung von Abwehr, die Versiegung von Verblendung, das nennt man, ihr Mönche, das Ungestaltete. Und was ist der zum Ungestalteten führende Pfad?

1. Kāyagatāsati Sutta

(1) Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.

2. Samathavipassanā Sutta

(2) Ruhe und Klarsicht.

3. Savitakkasavicāra Sutta

(3) Einigung mit Erwägen und Sinnen, ohne Erwägen nur mit Sinnen, nur mit Erwägen und ohne Sinnen.

4. Suññatasamādhī Sutta

(4) Leere, vorstellungslose, ungerichtete Einigung.

5. Satipaṭṭhāna Sutta

(5) Die 4 Pfeiler der Achtsamkeit: Da wacht, ihr Mönche, ein Mönch beim Körper über den Körper, unermüdlich, klar bewusst, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Kümmerns, wacht so bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Herzen über das Herz, bei den Dingen über die Dinge.

6. Sammappadhāna Sutta

(6) Die 4 rechten Kämpfe. Da weckt, Ihr Mönche, ein Mönch den Willen, unaufgestiegene böse unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen, aufgestiegene böse unheilsame Dinge zu überwinden, nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen, aufgestiegene heilsame Dinge zu festigen, nicht zu lockern, sie weiterentwickeln, erschließen, entfalten, erfüllen zu lassen: er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit.

7. Iddhipāda Sutta

(7) Die 4 Machtfahrten. Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch die durch die Einigung, Ausdauer und Gestaltung des Willens, der Tatkraft, des Herzens, des Prüfens entfaltete Machtfahrte.

8-9. Indriya, Bala Sutta

(8-9) Die 5 Fähigkeiten und Kräfte. Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch Fähigkeit und Kraft des Vertrauens, der Tatkraft, der Achtsamkeit, der Einigung, der Weisheit, die einsam erzeugten, entreizt erzeugten, entrodet erzeugten, die in Endsäl übergehen

10. Bojjhaṅga Sutta

(10) Die 7 Erweckungen. Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, die Erweckung der Achtsamkeit, der Lehrergründung, der Tatkraft, der Verzückung, der Beschwichtigung, der Einigung, des Gleichmuts, die einsam gezeugten, entreizt gezeugten, ausgerodet gezeugten, die in Endsäl übergehen.

11. Maggaṅga Sutta

(11) Den edlen achtfältigen Pfad. Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, rechte Ansicht, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechten Wandel, rechtes Mühen, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung, die einsam gezeugten, entreizt gezeugten, ausgerodet gezeugten, die in Endsäl übergehen.

3) Aspekte des Begriffs Suññatā

3.1 Suññatā: das Fehlen eines inhärenten (den Dhammas innewohnenden) Selbst

Siehe auch vorher bei der Definition **S 35,85**:

MN 43: „Und was ist die Befreiung des Geistes durch Leerheit? Da erwägt ein Bhikkhu, der in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist: „Dies ist leer von einem Selbst oder von etwas, das einem Selbst gehört.““

SN 41, 7: "Und was ist, o Herr, leere Gemütserlösung?"

"Da weilt, o Herr, der Mönch im Walde oder am Fuß eines Baumes oder in einer leeren Klause und führt sich vor Augen: 'Leer ist das von Ich und Mein'. Das nennt man, o Herr, leere Gemütserlösung".

Wahrscheinlich wird der Begriff "Suññatā" am häufigsten in diesem Zusammenhang gebraucht und ist ein wesentlicher Bestandteil der philosophischen Systeme aller Buddhistischen Schulen.

Das Buch "**Gesang zur Leerheit**" von **Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche** (gibts auch als Download im Internet) bietet einen guten Überblick über die fünf wichtigsten buddhistischen philosophischen Ansätze zum Verständnis von Leerheit und ist mit praktischen Meditationsübungen versehen. In ca einer Wochn kann man sich mit Hilfe des Buches ein gewisses Grundverständnis zu diesem Thema erarbeiten.

Die folgende Übersicht ist ein Zitat aus "Gesang zur Leerheit": [2]

1. Nicht-Vorhandensein eines Selbst der Person

Die Wurzel von Samsara, die Wurzel der Geistesgifte, die Wurzel des Leidens ist der Gedanke, der ein Selbst annimmt, indem er denkt "Ich, ich", "Mein, mein". Um diesem entgegenzuwirken, gibt es die Stufe der Meditation des Nicht-Vorhandenseins eines Selbst.

2. Chittamatra (Die Nur-Geist-Tradition z.B. Zen)

Unter der Macht der karmischen Eindrücke entstehen seit anfangsloser Zeit die auf Täuschung beruhender Erscheinungen in Zweiheit von Wahrgenommenen und Wahrnehmer. Um diese zu reinigen, gibt es die Meditation der Soheit, die leer ist von Wahrgenommenem und Wahrnehmer, der Soheit frei von dieser Zweiheit. Hierbei handelt es sich um die erste Mahayana-Stufe der Meditation, die Chittamatra-Tradition.

3. Svatantrika-Madhyamaka

Das Gegenmittel, das die Täuschung, d.h. den Gedanken reinigt, der alle äußeren und inneren Dinge, somit alle Phänomene von Samsara und Nirvana für wahr hält, ist die Stufe der Meditation entsprechend der Svatantrika-Madhyamaka-Tradition. Hier wird angenommen, dass die Phänomene nicht durch ihr eigenes individuelles Wesen existieren, und dabei verweilt man in raumgleicher bloßer Leerheit.

4. Prasangika-Madhyamaka

Das Verweilen in der absoluten Natur frei von sämtlichen geistigen Projektionen, wie z.B. Dinge für existent zu halten oder für nicht existent, für erscheinend oder für leer, ein solches Verweilen jenseits aller gedanklichen Projektionen und Wahrnehmungen des Intellekts ist die Stufe der Meditation entsprechend der Tradition des Prasangika-Madhyamaka.

5. Yogachara-Madhyamaka (Shentong)

Das Verweilen in der wahren Natur des Geistes, dem klaren Licht, Sugatagarbha (Buddha-Natur), in der Untrennbarkeit von Klarheit und Leerheit, nicht nur jenseits einer reinen bloßen Leerheit, sondern auch jenseits des bloßen Freiseins von geistigen Projektionen, das unbeeinflusste, in sich selbst ruhende Verweilen in diesem Zustand ist die fünfte Stufe der Meditation, die der Tradition des Shentong, der Tradition des Großen Madhyamaka.

Jede dieser Methoden zeigt auf, dass bei genauer Betrachtung in keinem Dhamma ein inhärentes Selbst zu finden ist. Deshalb wird "*Sabbe dhammā anattā*" immer klarer erkannt. Üblicherweise führt eine gründliche theoretische Reflektion zunächst zu einem besseren Verständnis und ab einem gewissen Punkt der Übung entspannt man sich dann einfach in eine direkte Erfahrung von Leerheit und Klarheit und verweilt darin. Die beste Methode ist dann die Methode, bei der dieses Fehlen eines inhärenten Selbst für uns am besten sichtbar wird.

SN 22, 95: Schaum - 3. Pheṇapiṇḍūpama Sutta

(Übers. v. Oldenberg S. 175; Neumann BA S. 190; Buddhaweg und wir Buddhisten 1932/33, S. 101; Mitt. d. Buddh. Gemeinde Zürich 1946, Nr. 18; Dhammiko in Mitt. Haus der Stille, Nr. 7; Verse: Hecker in Mitteilungsblätter d. Buddh. Ges. Hbg. 1955, S. 39.)

1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Ayojjhā, am Ufer des Ganges.
2. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: "Ihr Mönche!" - "Ja, o Herr", antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene nun sprach also:
3. "Es ist, ihr Mönche, wie mit einer großen Schaummasse, die dieser Ganges mit sich führt. Ein scharfsichtiger Mann würde sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würde sie da erscheinen, eben als hohl würde sie da erscheinen, eben als kernlos würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Schaummasse ein Kern sein!
4. Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Körperlichkeit gibt, sei sie vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - die erblickt da ein Mönch, sinnt über sie nach, untersucht sie gründlich. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer wird sie da erscheinen, als hohl wird sie da erscheinen, eben als kernlos wird sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in der Körperlichkeit ein Kern sein!
5. Es ist, ihr Mönche, wie wenn zur Herbstzeit, wenn Regen in schweren Tropfen fällt, im Wasser Blasen entstehen und wieder verschwinden. Ein scharfsichtiger Mann würde sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würden sie da erscheinen, als hohl würden sie da erscheinen, als kernlos würden sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Wasserblase ein Kern sein!
6. Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Gefühl gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - das erblickt da ein Mönch, sinnt darüber nach, untersucht es gründlich. Ihm, der es erblickt, über es nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als leer wird es da erscheinen, als hohl wird es da erscheinen, als kernlos wird es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, im Gefühl ein Kern sein!
7. Es ist, ihr Mönche, wie wenn im letzten Monat des Sommers zur Mittagszeit eine Luftspiegelung erscheint. Ein scharfsichtiger Mann würde sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würde sie da erscheinen, als hohl würde sie da erscheinen, als kernlos würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Luftspiegelung ein Kern sein!
8. Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Wahrnehmung gibt, sei sie vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - die erblickt da ein Mönch, sinnt über sie nach, untersucht sie gründlich. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würde sie da erscheinen, als hohl würde sie da erscheinen, als kernlos würde sie da erscheinen. Wie

sollte auch, ihr Mönche, in der Wahrnehmung ein Kern sein!

9. Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Mann, der Kernholz wünscht, nach Kernholz ausgeht, auf der Suche nach Kernholz mit einer scharfen Axt versehen einen Wald betritt. Dort sähe er einen großen Bananenstamm, gerade, jung, hochgewachsen. Den würde er an der Wurzel fällen, dann die Spitze abschneiden und die Blattscheiden beseitigen. So die Blattscheiden beseitigend würde er nicht einmal auf Grünholz kommen, geschweige denn auf Kernholz.

10. Dies würde ein scharfsichtiger Mann erblicken, würde darüber nachsinnen, es gründlich untersuchen. Ihm, der dies erblickt, der darüber nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als leer würde es da erscheinen, als hohl würde es da erscheinen, als kernlos würde es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einem Bananenstamm ein Kern sein!

11. Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Gestaltungen gibt, seien sie vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - die erblickt ein Mönch, sinnt über sie nach, untersucht sie gründlich. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würden sie da erscheinen, als hohl würden sie da erscheinen, als kernlos würden sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in den Gestaltungen ein Kern sein!

12. Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Gaukler oder Gehilfe eines Gauklers am Treffpunkt vierer Straßen sein Gaukelwerk zeigt. Und ein scharfsichtiger Mann würde es erblicken, darüber nachsinnen, es gründlich untersuchen. Ihm, der es erblickt, darüber nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als leer würde es da erscheinen, als hohl würde es da erscheinen, als kernlos würde es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, im Gaukelwerk ein Kern sein!

13. Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Bewusstsein gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - das erblickt ein Mönch, sinnt darüber nach, untersucht es gründlich. Ihm, der es erblickt, darüber nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als leer würde es da erscheinen, als hohl würde es da erscheinen, als kernlos würde es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, im Bewusstsein ein Kern sein!

14. So erkennend, ihr Mönche, wendet sich der erfahrene, edle Jünger von der Körperlichkeit ab, wendet sich ab vom Gefühl, wendet sich ab von der Wahrnehmung, wendet sich ab von den Gestaltungen, wendet sich ab vom Bewusstsein. Abgewandt wird er entsüchtet. Durch die Entsüchtung wird er befreit. Im Befreiten ist die Erkenntnis: 'Befreit bin ich. Versiegt ist die Geburt, vollendet der Heilige Wandel, getan das Werk, nichts Weiteres mehr nach diesem hier' so erkennt er."

15. So sprach der Erhabene. Und nachdem der Gesegnete so geredet hatte, sprach der Meister noch dieses:

**"Dem Schaumball gleicht der Körper,
der Wasserblase das Gefühl,
ein Luftphantom ist Wahrnehmung der Sinne,
Gestaltungen sind ohne Kern wie der Bananenstamm,
und Gaukelkünsten ähnelt das Bewusstsein.
So hat der Sonnenheld es aufgezeigt.**

Wenn man so nachsinnt, gründlich untersucht,
als hohl und leer erkennt man es dann weise.

Nun dieser Leib - wie ihn der Weisheitsreiche hat gezeigt -
seht fortgeworfen ihn, wenn dreierlei ihm fehlt:
wenn Lebenskraft, Bewusstsein, Wärme aus ihm schwinden,
als ausgesetzter Leichnam, Fraß für andre, liegt er leblos da.

Von solcher Art ist dieses Seinsgebilde,
ein Gaukelwerk, von dem nur Toren schwätzen!

Als Mörder wird es offenbar, doch Wesenskern, der findet sich da nicht!

So möge tags und nachts die Daseinsgruppen er betrachten,
der krafterfüllte Mönch, der achtsam ist und klarbewusst.

Das Fesselwerk zerreiße er, die Zuflucht wirk' er selber sich!

Er lebe wie von Feuersglut bedroht, er strebe nach dem todlosen Bereich!"

3.2) Suññatā als eines der drei Tore zum Todlosen

AN III, 184: Zur völligen Erkenntnis von Gier, Hass, Verblendung, von Zorn, Wut, Verkleinerungssucht, Herrschsucht, Neid, Geiz, Gleisnerei, Falschsucht, Hartnäckigkeit, Heftigkeit, Dünkel, Hochmut, Rausch und Lässigkeit; sowie zu deren Durchschauung, Überwindung, Vernichtung, Erlöschung, Abwendung, Zerstörung, Entäußerung und zur Loslösung von ihnen sind drei Dinge zu entfalten. Welche drei?

Die Sammlung des Geistes auf die Leerheit, die Sammlung des Geistes auf die Merkmallosigkeit und die Sammlung des Geistes auf die Wunschlosigkeit.

(Diese drei Arten der Geistessammlung werden auch als die drei Tore oder Aspekte der Erlösung (*vimokkha-mukha*) bezeichnet; ausführlich in VisM 785.)

Im Model der Vipassana-Nanas tritt im Anuloma Nana durch ein tiefes und klares erkennen einer der drei universellen Charakteristiken (*anicca, dukkha* und *anatta*) eine Abwendung von den bedingten Gestaltungen (*sankhara*) auf, die in den folgenden Nanas zur Erfahrung des nicht Gestalteten (*Nibbana*) führt.

Buddhistisches Wörterbuch: vimokkha ‘Erlösung’, ‘Befreiung’.

Die 3 Erlösungen (= vimutti) sind:

- 1. die Leerheits-Erlösung (suññatā-vimokkha),*
- 2. die von Daseinsbedingungen freie Erlösung (animitta-vimokkha),*
- 3. die wunschlose Erlösung (appanīhita-vimokkha)*

*»Wer von Entschlossenheit erfüllt die Gebilde als ‘vergänglich’ (*anicca*, siehe *ti-lakkhana*) erwägt, erlangt die bedingungslose Erlösung. Wer von Ruhe erfüllt die Gebilde als ‘elend’ (*dukkha*) erwägt, erlangt die wunschlose Erlösung. Wer von Wissen erfüllt die Gebilde als unpersönlich (*anattā*) erwägt, erlangt die Leerheitserlöschung.« (Pts. II. 48).*

3.3 Verweilen in "Suññatā" als Freiheit von Verunreinigungen und Störungen

MN 121 Cūḷasuññatā Sutta – Kleine Lehrrede über die Leerheit (aus Opanayiko)

DAS HABE ICH GEHÖRT. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Savatthi, im Osthaine, auf Mutter Migaros Terrasse. Da erhob sich der ehrwürdige Ānanda eines Abends, nach der Meditation, ging zum Erhabenen, begrüßte ihn, setzte sich seitwärts nieder und sagte zum Erhabenen: „Der Erhabene hielt sich einmal im Lande der Sakyer, bei Nagarakam, einer Stadt im Sakyergebiete auf. Damals habe ich vom Erhabenen gehört und gelernt: „Ānanda, ich verweile oft in der Leerheit. Habe ich das recht gehört, recht vernommen, recht gemerkt, recht behalten?“

„Gewiss hast du es, Ānanda, recht gehört, recht vernommen, recht gemerkt, recht behalten. Damals wie heute verweile ich häufig in der Leerheit. Gleichwie, Ānanda, diese Terrasse von Migāras Mutter leer von Elefanten, Rindern und Rossen ist, ohne Gold und Silber, frei von der Gesellschaft von Weibern und Männern, und nur diese Nicht-Leerheit, nämlich die in Abhängigkeit vom anwesenden Bhikkhu-Sangha vorhandene Einheit da ist; ebenso richtet ein Bhikkhu seinen Geist auf die in Abhängigkeit von der Vorstellung „Wald“ bestehende Einheit aus, indem er die Vorstellung „Dorf“ nicht beachtet und die Vorstellung „Menschen“ nicht beachtet. Sein Geist dringt in diese Vorstellung von „**Wald**“ ein und „Störungen, die in Abhängigkeit von der Vorstellung „Dorf“ entstehen könnten, sind hier nicht vorhanden; Störungen, die in Abhängigkeit von der Vorstellung „Menschen“ entstehen könnten, sind hier nicht vorhanden. Vorhanden ist nur dieses Maß an Störung, nämlich die Einheit (des Geistes), die in Abhängigkeit von der Vorstellung „Wald“ besteht.

Er versteht: „Dieser Wahrnehmungsbereich ist leer von der Vorstellung eines Dorfes; dieser Wahrnehmungsbereich ist leer von der Vorstellung von Menschen. Gegenwärtig ist nur diese Nicht-Leerheit, nämlich die Einheit (die) in Abhängigkeit von der Vorstellung des Waldes (im Geist besteht). Somit betrachtet er ihn als leer von dem, was nicht vorhanden ist. Das aber, was gegenwärtig verbleibt, versteht er so: „Das ist gegenwärtig.“ So ist dies, Ānanda, sein echtes, unverzerrtes und reines Hinabsteigen (suññatāvakkanti, Zugang) in die Leerheit.

Weiter sodann, Ānanda, beachtet der Bhikkhu die Vorstellung „Menschen“ nicht mehr, beachtet die Vorstellung „Wald“ nicht mehr; sondern richtet seine Aufmerksamkeit auf die in Abhängigkeit von der Vorstellung „**Erde**“ bestehende Einheit. (...)

Weiter sodann, Ānanda, beachtet der Bhikkhu die Vorstellung „Wald“ nicht mehr, beachtet die Vorstellung „Erde“ nicht mehr; sondern richtet seine Aufmerksamkeit auf die in Abhängigkeit von der Vorstellung des „**unendlichen Raums**“ bestehende Einheit. (...)

Weiter sodann, Ānanda, beachtet der Bhikkhu die Vorstellung „Erde“ nicht mehr, beachtet die Vorstellung des „Bereichs der Raumunendlichkeit“ nicht mehr; sondern richtet seine Aufmerksamkeit auf die in Abhängigkeit von der Vorstellung „**unendliches Bewusstsein**“ bestehende Einheit. (...)

Weiter sodann, Ānanda, beachtet der Bhikkhu die Vorstellung des „Bereichs der Raumunendlichkeit“ nicht mehr, beachtet die Vorstellung des „Bereichs der Bewusstseinsunendlichkeit“ nicht mehr; sondern richtet seine Aufmerksamkeit auf die in

Abhängigkeit von der Vorstellung „**Nichtetwasheit (Nichtsheit)**“ bestehende Einheit. (...)

Weiter sodann, Ānanda, beachtet der Bhikkhu die Vorstellung des „Bereichs der Bewusstseinsunendlichkeit“ nicht mehr, beachtet die Vorstellung des „Bereichs der Nichtetwasheit“ nichtmehr; sondern richtet seine Aufmerksamkeit auf die in Abhängigkeit von der Vorstellung „**Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung**“ bestehende Einheit. (...)

Weiter sodann, Ānanda, beachtet der Bhikkhu die Vorstellung des „Bereichs der Nichtetwasheit“ nicht mehr, beachtet die Vorstellung des „Bereichs der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung“ nicht mehr; sondern richtet seine Aufmerksamkeit auf die in Abhängigkeit von der "**zeichenlosen Sammlung des Geistes**" bestehende Einheit. Sein Geist dringt in diese zeichenlose Sammlung des Geistes ein und erlangt Zuversicht, Festigkeit und Entschlossenheit.

Er versteht: „Störungen, die in Abhängigkeit von der Vorstellung des „Bereichs der Nichtetwasheit“ entstehen könnten, sind hier nicht vorhanden; Störungen, die in Abhängigkeit von der Vorstellung des „Bereichs der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung“ entstehen könnten, sind hier nicht vorhanden. Vorhanden ist nur dieses Maß an Störung, nämlich die mit den in Abhängigkeit vom Körper bestehenden und vom Leben gestalteten sechs Sinnesgrundlagen verbundene.“ Er versteht: „Dieser Wahrnehmungsbereich ist leer von der Vorstellung des „Bereichs der Nichtetwasheit“; dieser Wahrnehmungsbereich ist leer von der Vorstellung des „Bereichs der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung“. **Gegenwärtig ist nur diese Nicht-Leerheit, nämlich die mit den in Abhängigkeit vom Körper bestehenden und vom Leben gestalteten sechs Sinnesgrundlagen verbundene.**“ Somit betrachtet er es als leer von dem, was nicht vorhanden ist. Das aber, was gegenwärtig verbleibt, versteht er so: „Das ist gegenwärtig.“ So ist auch dies, Ānanda, sein echtes, unverzerrtes und reines Hinabsteigen in die Leerheit.

Weiter sodann, Ānanda, beachtet der Bhikkhu die Vorstellung des „Bereichs der Nichtetwasheit“ nicht mehr, beachtet die Vorstellung des „Bereichs der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung“ nicht mehr; sondern richtet seine Aufmerksamkeit auf die in Abhängigkeit von der zeichenlosen Sammlung des Geistes bestehende Einheit. **Sein Geist dringt in diese zeichenlose Sammlung des Geistes ein und erlangt Zuversicht, Festigkeit und Entschlossenheit. Er versteht: „Diese zeichenlose Sammlung des Geistes ist bedingt und vorsätzlich erzeugt. Aber, was auch immer bedingt und vorsätzlich erzeugt ist, ist unbeständig, dem Vergehen unterworfen. Wenn er so weiß und sieht, ist sein Geist befreit von der Befleckung des Sinnesverlangens, von der Befleckung des Werdenwollens, von der Befleckung der Unwissenheit.**

Wenn er so weiß und sieht, ist sein Geist befreit von der Befleckung des Sinnesverlangens, von der Befleckung des Werdenwollens, von der Befleckung der Unwissenheit. Wenn er befreit ist, kommt das Wissen: „Geburt ist vernichtet, das heilige Leben wurde gelebt, was zu tun war, wurde getan, es gibt kein Wiedererscheinen in irgendeiner Daseinsform.“

Er versteht: „Störungen, die in Abhängigkeit von der Befleckung des Sinnesverlangens vorhanden sein könnten, sind hier nicht vorhanden; Störungen, die in Abhängigkeit von der Befleckung des Werdenwollens vorhanden sein könnten, sind hier nichtvorhanden;

Störungen, die in Abhängigkeit von der Befleckung des Nichtwissens vorhanden sein könnten, sind hier nicht vorhanden. Vorhanden ist nur dieses Maß an Störung, nämlich die mit den in Abhängigkeit vom Körper bestehenden und vom Leben gestalteten sechs Sinnesgrundlagen verbundene.“ **Er versteht: „Dieser Wahrnehmungsbereich ist leer von der Befleckung des Sinnesverlangens; dieser Wahrnehmungsbereich ist leer von der Befleckung des Werdenwollens; dieser Wahrnehmungsbereich ist leer von der Befleckung des Nichtwissens. Gegenwärtig ist nur diese Nicht-Leerheit, nämlich die mit den in Abhängigkeit vom Körper bestehenden und vom Leben gestalteten sechs Sinnesgrundlagen verbundene.“ Somit betrachtet er es als leer von dem, was nicht vorhanden ist. Das aber, was gegenwärtig verbleibt, versteht er so: „Das ist gegenwärtig.“ So ist dies, Ānanda, sein echtes, unverzerrtes und reines Hinabsteigen in die Leerheit, vollendet und unübertroffen.**

Wer aber auch immer, Ānanda, in vergangener Zeit als ein Asket oder Brahmane die reine, vollendete und unübertroffene Leerheit errungen hatte und darin verweilte, sie alle hatten eben diese reine, vollendete und unübertroffene Leerheit errungen. Wer aber auch immer, Ānanda, in künftiger Zeit (...). Wer aber auch immer, Ānanda, in dieser Zeit (...), sie alle erringen eben diese reine, vollendete und unübertroffene Leerheit. Darum, Ānanda, solltet ihr so üben: „Wir wollen diese reine, vollendete und unübertroffene Leerheit erringen und darin verweilen.“

Darum, Ānanda, solltet ihr so üben: „Wir wollen diese reine, vollendete und unübertroffene Leerheit erringen und darin verweilen.“ So sprach der Erhabene. Zufrieden freute sich der ehrwürdige Ānanda über das Wort des Erhabenen.

4) Praktische Übungen

4.1 Stufen der Leerheit

Aus "Kernholz des Bodhibaums" Kapitel 9 basierend auf M 121:

Ebenen von suññatā

In der Uppaṇṇasaka-sutta bezeichnet der Buddha suññatā als „den Verweilort eines großen Menschen“ (mahāpurisavihāra). Der große Mensch lebt in der Leerheit (Majjhima-Nikāya, Uparipannāsa, Uppannasaka-sutta). Der große Mensch besitzt den wandernden, ruhelosen Geist nicht, der hierhin und dorthin wirbelt wie der einer gewöhnlichen Person. Der große Mensch besitzt einen Geist, der in der Leerheit verweilt, in der Leerheit lebt oder besser, der selbst Leerheit ist. Aufgrund dessen, ist suññatā der Verweilort oder das Heim großer Menschen: des Buddha und der Arahants. Zu sagen, dass die Leerheit ihr Heim ist, bedeutet also, dass sie Leerheit leben, sie atmen.

Der Buddha stellte fest, dass er, der Tathāgata, in der Wohnstatt oder dem Haus der Leerheit (suññatāvihāra) (Majjhima-Nikāya, Uparipannāsa, Cūlasuññatā-sutta) lebe oder verweile. Wenn er das Dhamma lehrte, war sein Geist leer von Selbst und Selbstzugehörigem. Wenn er auf Almosenrunde ging oder seine täglichen Aufgaben erledigte, war sein Geist leer. Wenn er sich tagsüber ausruhte (divāvihāra) oder sich in seiner Freizeit erfreute (sukhavihāra), verweilte er frei von jeglichem Selbstempfinden. Folgerichtig erklärte er Sariputta gegenüber, dass der Tathāgata sein Leben im Haus der Leerheit (suññatāvihāra) verbringe.

Wir sprechen hier nicht von einem gewöhnlichen, nicht erwachten Menschen, sondern von dem großen Menschen, dem Buddha, darüber, wie er lebte und wo er verweilte. Wenn Ihr die Behausung des Buddhas sehen wollt, sucht nicht nach einem Gebäude aus Ziegel und Mörtel irgendwo in Indien. Denkt lieber an den Verweilort, der „Haus der Leerheit“ (suññatāvihāra) oder „Heim des großen Menschen“ (mahāpurisavihāra) genannt wird. Aber vergesst nicht, dass es sich hierbei um die Unübertreffliche Leerheit (paramāṇ suññatā) handelt.

Unübertreffbare suññatā

Die höchste suññatā ist nicht das momentane Aufblitzen der Leerheit, das wir alle erleben können, während wir hier sitzen und das nach ganz kurzer Zeit wieder verschwindet. Des Buddhas Haus der Leerheit bezieht sich auf die letztendliche Leerheit, für die ein ziemlich langes Pali-Wort verwendet wird: „paramānuttarasuññatā“. Dieser Begriff setzt sich aus drei Wörtern zusammen, „parama“ + „anuttara“ + „suññatā“, und bedeutet: „höchste unübertreffliche Leerheit“. Dieser Begriff wird in der technischen Dhamma-Literatur der zeichenlosen Sammlung des Geistes (animittacetosamādhī) zugeordnet, in der der Geist frei und leer von unbewussten Einflüssen (āsava) ist. Diese zeichenlose Sammlung des Geistes, die von den Einflüssen gereinigt wurde, kann zweierlei Art sein. Eine Art, in der ein Zurückfallen möglich ist und eine, die unveränderbar ist. Zu jedem Zeitpunkt, da eine Form geistiger Sammlung vorhanden ist in der an keiner Wahrnehmung als an einem

Selbst oder etwas einem Selbstzugehörigem angehaftet wird, ist der Geist strahlend und frei von Einflüssen (āsava). Dieser Geist wird „höchste unübertreffliche Leerheit“ (paramānuttarasuññatā) genannt. Das ist der natürliche, ungezwungene Zustand der Arahants.

Falls wir unerleuchteten Menschen je wirkliche Eingeweihte werden wollen, müssen wir in der Lage sein, diese Sammlung des Geistes zu verwirklichen. Sogar wenn wir die Beeinflussbarkeit (āsava) nicht ein für alle Mal beenden können, so kann es doch gelegentliche Freiheit von ihr geben. Wir leihen uns etwas vom Buddha und den Arahants das wir ausprobieren können, damit wir den Mut nicht verlieren. Leerheit, Befreiung oder nibbāna, kann wie gesagt zweierlei Art sein. Eine, die absolut und vollständig ist und eine, die unsicher und zeitweilig ist, bei der es Höhen und Tiefen gibt. Letztere können wir als gewöhnliche Menschen kennenlernen. Wenn zum Beispiel unsere Umgebung besonders unseren momentanen Wünschen und Vorstellungen entspricht, mag es sein, dass der Geist für eine Stunde oder zwei leer ist. Obwohl die Leerheit, die wir erleben, von begrenzter Dauer ist, ist das Wichtige daran, weiterhin mit dem Vorsatz zu üben, den Geist nach besten Kräften leer halten.

Der Ausdruck „höchste unübertreffliche Leerheit“ (paramānuttarasuññatā), wie ihn der Buddha verwandte, bedeutet die völlige Zerstörung von Gier, Hass und Verblendung. Es ist die vollständige Zerstörung des Ergreifens und Festhaltens der Dinge als Selbst oder als einem Selbst zugehörig. Es ist das Gleiche wie „letztendliches Zurücklassen“ (samucchadapahāna). Folglich benutzte der Buddha, wenn er über die höchste Ebene von suññatā sprach, diesen Ausdruck: „höchste unübertreffliche Leerheit“.

Stufen der Leerheit

Wenn wir langsam unsere Augen vom Gipfel der Leerheit abwenden, werden wir im Stande sein, die unteren Ebenen von suññatā - zu verstehen.

Direkt unter dem Gipfel der "höchsten unübertrefflichen Leerheit finden sich folgende:

- Erleben, das weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung ist*
- Erleben unendlicher Nichtetwasheit*
- Erleben unendlichen Bewusstseins*
- Erleben unendlichen Raumes*
- Wahrnehmung von "nur Erde"*
- Wahrnehmung von "nur Wald"*

Wenn wir vom Gipfel her anfangen, sind diese Dinge schwer zu verstehen, also beginnen wir am Boden und arbeiten uns Schritt für Schritt zum Gipfel vor.

Die erste Ebene ist die Wahrnehmung von "nur Wald". Wenn es da, wo wir leben, laut und verwirrend ist, stellt Euch vor, es sei ein Wald, ganz so, als ob es wirklich einer wäre und wir uns in ihm befänden. Stellt Euch den Wald leer und ruhig vor, frei von allen störenden Geräuschen. Sich einfach nur einen Wald vorzustellen, bedeutet bereits eine Art Leerheit

zu erreichen. Eine Leerheit, die ein Kinderspiel ist.

Höher als die Wahrnehmung von "nur Wald" ist die Wahrnehmung von "nur Erde". Hier erkennen wir in allen Erscheinungen nur das Erdelement. Die Wahrnehmung der Erde kann sinnliche Leidenschaft hinsichtlich Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmäckern und Tastbarem auslöschen. Das ist etwas, das junge Männer und Frauen versuchen sollten.

Wenn wir von hier aus weiter aufsteigen wollen, müssen wir das Gefühl erzeugen, dass nichts als unendlicher Raum vorhanden ist. Raum ist in der Tat eine Art Leerheit, aber es ist noch nicht *suññatā*. *Suññatā* - ist von höherer Ordnung als offener, leerer Raum. Interessiert Euch nicht zu sehr für diese Art Leerheit.

Schenkt lieber der feineren Ebene von *suññatā* Eure Aufmerksamkeit wobei wir die Wahrnehmung erzeugen, dass es nichts außer endlosem Bewusstsein gibt. Die Wahrnehmung, dass da nichts außer der Endlosigkeit des Bewusstseins-Elements ist,

Wenn wir noch höher steigen, erreichen wir die Art der Leerheit, bei der wir geistig ein völliges Nichts erzeugen. Wir erlauben dem Geist nicht, dass etwas anderes als das Nichts zum Brennpunkt seiner Aufmerksamkeit wird. Es bleibt nur noch die Erfahrung des Nichts in ihm übrig.

Einen Schritt weiter liegt das Erleben, das weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung ist. Erleben durch Nicht-Erleben. Es wird gesagt, dass dieses Erleben weder wie lebendig sein, noch wie tot sein ist. Zu sagen, dass Erleben stattfindet, wäre falsch. Zu sagen, dass kein Erleben stattfindet, wäre auch falsch. Es gibt in diesem Zustand kein Erkennen, Benennen, oder Interpretieren von Erleben. Es gibt Wahrnehmen ohne Wiedererkennen. Dieser Zustand ist so subtil, dass es falsch wäre, eine Person, die sich in ihm befindet als "lebendig" zu bezeichnen und genauso falsch, sie "tot" zu nennen. Auch das ist eine Form der Leerheit.

Diese sechs Ebenen der Leerheit sind nicht dasselbe wie die "höchste unübertreffliche Leerheit". Der Buddha sprach von ihnen nur, um die verschiedenen Abstufungen der Leerheit aufzuzeigen. Keine davon ist der Verweilort großer Menschen. Es handelt sich bei ihnen um die Arten der Leerheit, hinter denen Suchende und Weise schon vor der Zeit des Buddha her waren. Als sie diese Dinge entdeckten, blieben die Meditierenden der alten Zeit immer in dem einen oder anderen Zustand hängen und waren nicht in der Lage, darüber hinaus zu gehen. Das war der Fall bis der Buddha die wahre *suññatā* - fand, den Verweilort großer Menschen, die höchste, unübertreffliche Leerheit, von der ich gesprochen habe.

4.2 Übung: Körperzerlegung und verweilen in Leerheit

32 Körperteile, Leichenfeldbetrachtung usw. können natürlich auch dazu verwendet werden

- wir sitzen entspannt und doch kontrolliert mit geradem Rücken und spüren den Körper

- in unserer Vorstellung fällt der Fingernagel des linken kleinen Fingers auf den Boden

Ist unser Ich bzw. Selbst jetzt kleiner geworden?

Falls nein, dann ist das Ich nicht die Summe aus allen "Einzelteilen"

Falls ja, dann gäbe es jetzt zwei verschieden große Ichs

- die rechte Hand fällt ab, gleiche Untersuchung wie oben ...

- linkes Bein, rechtes Bein, linker Arm, rechter Arm fällt ab

- nur noch Kopf und Rumpf vorhanden, wir teilen horizontal in drei ungefähr gleich große Teile und versuchen herauszufinden in welchem Teil sich unser Ich bzw. Selbst befindet

- falls wir etwas gefunden haben wählen wir diesen Teil, ansonsten irgend einen und teilen ihn in 4 gleich große Teile und versuchen wieder herauszufinden in welchem Teil sich unser Ich bzw. Selbst befindet

- falls wir etwas gefunden haben wählen wir diesen Teil, ansonsten irgend einen und teilen ihn wieder in 4 gleich große Teile und versuchen wieder herauszufinden in welchem Teil sich unser Ich bzw. Selbst befindet

- jetzt lassen wir alles suchen und analysieren los und entspannen uns einfach in die Erfahrung von Leerheit und Klarheit. Falls Gedanken auftauchen lassen wir sie einfach weiterziehen ohne darauf einzusteigen

- wenn wieder mehr Gedanken auftauchen in die wir uns verstricken geht es zurück zum Anfang und wir untersuchen ein anderes Drittel, bzw. Hand, Arm, Bein... usw.

4.3 Übung: Leerheit der Gedanken durch beobachten des Geistes erkennen

Jetzt in den Geist schauen, ist er leer? sind Gedanken da?

Woher kommen die Gedanken? Von welchem Ort kommen die Gedanken?

Wo verweilen die Gedanken jetzt? Im Körper? Auserhalb vom Körper?

Wohin gehen die Gedanken? Zu welchem Ort?

- nach einigen Minuten des Beobachtens und Analysierens lassen wir alles suchen und analysieren los und entspannen uns einfach in die Erfahrung von Leerheit und Klarheit. Falls Gedanken auftauchen lassen wir sie einfach weiterziehen ohne darauf einzusteigen

- wenn wieder mehr Gedanken auftauchen in die wir uns verstricken geht es wieder zurück zum Anfang und wir untersuchen von welchem Ort Gedanken herkommen, verweilen und woher sie verschwinden

4.4 Übung: Zerlegung eines Stuhls und verweilen in Leerheit

- ein Stuhl besteht z.B. aus 4 Stuhlbeinen, Sitzfläche (Holzplatte) und Rückenlehne
- Stuhlbeine brechen einer nach dem anderen ab
- Rückenlehne fällt ab
- Sitzfläche wird darauf hin untersucht wo sich die "Stuhlheit" befindet
- Sitzfläche (Holzplatte) in 4 Teile aufteilen
- nochmals in vier Teile aufteilen
- einen Quader (die Übung kann natürlich auch zweidimensional gemacht werden) herausgreifen und diagonal teilen, zwei Dreiecksprismen entstehen, wo ist die "Viereckigkeit" geblieben?
- Teilung eines Dreiecksprisma in der Mitte, 2 Dreiecksprismen entstehen
- wir feilen die Ecken ab und ein Zylinder entsteht, jetzt sind alle Ecken weg
- wir feilen den kleinen Zylinder zu Staub, ein Windstoß kommt und weht alles weg und entspannen uns einfach in die Erfahrung von Leerheit und Klarheit. Falls Gedanken auftauchen lassen wir sie einfach weiterziehen ohne darauf einzusteigen
- wenn wieder mehr Gedanken auftauchen in die wir uns verstricken geht es zurück zum Anfang und wir untersuchen ein Stuhlbein oder die Rückenlehne

5) Praxishinweise aus den Suttan

SN 41, 7 Godatto - Godatta Sutta

Zu einer Zeit weilte der Ehrwürdige Godatto in Macchikāsanda im Mangohain. Da nun begab sich Citto, der Hausvater, dorthin, wo der Ehrwürdige Godatto weilte, wechselte höflichen Gruß und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, sagte Godatto zu Citto, dem Hausvater:

"Die unermessliche Gemütserlösung, Hausvater, die etwaslose Gemütserlösung, die leere Gemütserlösung, die vorstellungslose Gemütserlösung, sind das voneinander verschiedene Dinge, die auch eine verschiedene Bezeichnung haben oder sind sie einander gleich und ist nur die Bezeichnung eine verschiedene?"

"Es gibt, o Herr, eine Betrachtungsart, nach welcher diese Dinge verschieden sind und verschiedene Bezeichnungen haben, und es gibt, o Herr, eine Betrachtungsart, nach welcher diese Dinge gleich sind, aber verschiedene Bezeichnungen haben".

"Nach welcher Betrachtungsart nun, o Herr, sind diese Dinge verschieden und haben verschiedene Bezeichnungen?"

"Da strahlt, o Herr, ein Mönch liebevollen, erbarmenden, mitfreudigen, gleichmütigen Gemütes weiland nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach der dritten, dann nach der vierten, ebenso nach oben und nach unten: überall in allem sich wiedererkennend, durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem, erbarmendem, mitfreudigem, gleichmütigem Gemüte, mit weitem, tiefem, unermesslichem, von Grimm und Groll geklärtem. Das nennt man, o Herr, **(1) unermessliche Gemütserlösung**".

"Und was ist, o Herr, etwaslose Gemütserlösung?"

"Da weilt, o Herr, der Mönch nach völliger Überwindung der unbegrenzten Bewusstseinsphäre im Gedanken, 'Nichts ist da' und erreicht die Nichtdaseinsphäre. Das nennt man, o Herr, **(2) etwaslose Gemütserlösung**".

"Und was ist, o Herr, leere Gemütserlösung?"

"Da weilt, o Herr, der Mönch im Walde oder am Fuß eines Baumes oder in einer leeren Klause und führt sich vor Augen: 'Leer ist das von Ich und Mein'. Das nennt man, o Herr, **(3) leere Gemütserlösung**".

"Und was ist vorstellungslose Gemütserlösung?"

"Da weilt, o Herr, der Mönch, indem er keine Vorstellungen beachtet, in der Erreichung der vorstellungslosen Gemütseinigung. Das nennt man, o Herr, **(4) vorstellungslose Gemütserlösung**".

Das ist, o Herr, die Betrachtungsart, nach welcher diese Dinge verschieden sind und verschiedene Bezeichnungen haben."

"Und was ist, o Herr, die Betrachtungsart, nach welcher diese Dinge gleich sind und nur

verschiedene Bezeichnungen haben?"

'Der Reiz, o Herr, lässt messen, die Abwehr lässt messen, die Verblendung lässt messen. Die hat der triebversiegte Mönch überwunden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht, so dass sie nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln können. Soweit nun, o Herr, die unermesslichen Gemütslösungen unerschütterlich geworden sind, so gilt eine solche Gemütslösung als Höchstes. Eine solche unerschütterliche Gemütslösung ist leer an Reiz, leer an Abwehr, leer an Verblendung.

Der Reiz, o Herr, ist eine Etwasheit, die Abwehr ist eine Etwasheit, die Verblendung ist eine Etwasheit. Die hat der triebversiegte Mönch überwunden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht, so dass sie nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln können. Soweit nun, o Herr, die etwaslosen Gemütslösungen unerschütterlich geworden sind, so gilt eine solche Gemütslösung als Höchstes. Eine solche unerschütterliche Gemütslösung ist leer an Reiz, leer an Abwehr, leer an Verblendung.

Der Reiz, o Herr, schafft Vorstellungen, die Abwehr schafft Vorstellungen, die Verblendung schafft Vorstellungen. Die hat der triebversiegte Mönch überwunden, an der Wurzel abgeschnitten, einem Palmstumpf gleichgemacht, so dass sie nicht mehr keimen, nicht mehr sich entwickeln können. Soweit nun, o Herr, die vorstellungslosen Gemütslösungen unerschütterlich geworden sind, so gilt eine solche Gemütslösung als das Höchste. Eine solche unerschütterliche Gemütslösung ist leer an Reiz, leer an Abwehr, leer an Verblendung.

Das ist, o Herr, die Betrachtungsart, welcher diese Dinge einander gleich sind und nur die Bezeichnung eine verschiedene ist".

SN 40, 9 Vorstellungslos - Animittapañhā Sutta

"Vorstellungslose Einigung des Gemütes, vorstellungslose Einigung des Gemütes, sagt man. Was ist nun vorstellungslose Einigung des Gemütes? Da schenkt der Mönch allen Vorstellungen keine Aufmerksamkeit und weilt in der vorstellungslosen Einigung des Gemütes. Das nennt man vorstellungslose Einigung des Gemütes.

Und ich schenkte, ihr Brüder, allen Vorstellungen keine Aufmerksamkeit und weilte in der vorstellungslosen Einigung des Gemütes. Als ich in solchem Verweilen verweilte, folgte das Bewusstsein wieder Vorstellungen nach. Da nun kam der Erhabene, ihr Brüder, durch magische Macht zu mir und sprach: 'Moggallāno, Moggallāno, sei nicht lässig, Brahmane, in der vorstellungslosen Einigung des Gemütes, eine das Herz in der vorstellungslosen Einigung des Gemütes, einige das Herz in der vorstellungslosen Einigung des Gemütes'. Nach einiger Zeit, ihr Brüder, schenkte ich allen Vorstellungen keine Aufmerksamkeit und weilte in der vorstellungslosen Einigung des Gemütes.

Wenn man, ihr Brüder, von jemandem mit Recht sagen könnte: 'Vom Meister unterstützt, hat der Jünger großen Überblick gewonnen', dann könnte er es mit Recht von mir sagen: 'Vom Meister unterstützt, hat der Jünger großen Überblick gewonnen'".

Maha Prajña Paramita Hrdaya Sutra

Bodhisattva Avalokiteshvara
erkennt in der Übung der Prajna Paramita,
dass alle fünf Skandhas leer sind
und überwindet so alles Leiden.

Shariputra,
Form ist nicht verschieden von Leerheit,
Leerheit ist nicht verschieden von Form.
Form ist Leerheit, Leerheit ist Form.
Das gleiche gilt für Empfindung,
Wahrnehmung, Wollen und Bewusstsein.

Shariputra,
alle Dharmas sind ausgezeichnet durch Leerheit.
Sie entstehen nicht und sie vergehen nicht,
sind weder vollkommen noch unvollkommen,
nehmen weder zu noch ab.

Daher gibt es in der Leerheit
keine Form, keine Empfindung, keine Wahrnehmung,
kein Wollen, kein Bewusstsein.
Weder Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper noch Denken.
Keine Farben, Geräusche, Gerüche, keinen Geschmack,
keine Berührung und kein Objekt des Denkens.

Weder einen Bereich der Sinne
noch einen Bereich des Denkens.
Weder Unwissenheit,
noch ein Ende von Unwissenheit.
Weder Alter und Tod
noch ein Ende von Alter und Tod.
Kein Leiden, keinen Anfang, kein Ende, keinen Weg,
kein Erkennen und auch kein Erreichen,
weil es nichts zu erreichen gibt.

Ein Bodhisattva verwirklicht Prajna Paramita
und der Geist ist kein Hindernis.
Ohne Hindernis gibt es keine Furcht.
Frei von allen Verblendungen
verweilt ein Bodhisattva in Nirvana.

Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart
und Zukunft verwirklichen Prajna Paramita

und erwachen zu Anuttara Samyak Sambodhi.
Wisse daher, dass Prajna Paramita
das große transzendente Mantra ist,
das große strahlende Mantra,
das unübertroffene Mantra,
das unvergleichliche Mantra,
welches alles Leiden beendet.
Das ist wahr und ohne Falschheit.

Verkünde das Prajna Paramita Mantra,
verkünde das Mantra, das lautet:

gate gate paragate parasamgate bodhi svaha
gate gate paragate parasamgate bodhi svaha
gate gate paragate parasamgate bodhi svaha

Tilopas Gesang von Mahamudra

Mahamudra ist jenseits aller Worte und Symbole - Aber dir, Naropa, aufrichtig und treu, sei dennoch so viel gesagt:

Die Leere braucht keine Stützen,
Mahamudra ruht auf nichts,
Ohne jede Anstrengung,
Einfach nur, indem du gelöst und natürlich bleibst,
Kannst du das Joch zerbrechen -
Und Befreiung erlangen.

Wenn du vor dir im Raume nichts mehr siehst,
Und dann mit deinem eigenen Geist den eigenen Geist betrachtest,
Verschwinden alle Unterscheidungen,
Und du gelangst zur Buddhaschaft .

Die Wolken wandern durch den Himmel,
Sie haben weder Wurzeln noch Heimat;
Wie Wolken sind die einzelnen Gedanken,
Die deinen Geist durchziehen.
Sobald der Geist sich selber erkannt hat,
Hört jede Unterscheidung auf.

Formen und Farben bilden sich im Raum,
Aber weder Schwarz noch Weiss
Hinterlassen in ihm Spuren.
Aus diesem Geist des Geistes entstehen alle Dinge.
Weder Tugend noch Laster beflecken ihn.
Die Finsternis von Jahrtausenden
Kann nichts gegen die glühende Sonne ausrichten;
Die langen Zeitalter des Samsara
Können das helle Licht des Geistes nicht verdecken.

Obwohl wir Worte brauchen, um die Leere zu erklären,
Ist doch die Leere selbst nicht sagbar.
Wir sagen zwar: "Bewusstsein ist ein helles Licht",
Doch lässt es sich mit Worten und Symbolen nicht erfassen,
Bewusstsein ist in seinem Wesen leer,
Und doch umfasst und hält es alle Dinge.

Tu nichts mit dem Körper - entspanne dich nur,
Verschliesse fest den Mund und sei still.
Entleere deinen Geist und denk an nichts.
Lass deinen Körper leicht wie einen hohlen Bambus ruhn.
Kein Geben und Nehmen: der Geist ruht,
Mahamudra ist wie ein Geist, der sich an nichts klammert.
Wenn du dich darin übst, wirst du bald von der Buddhaschaft erreicht.

Kein üben von Mantras und Paramitas,
Kein Unterricht in Sutras und Geboten,
Erfüllt von Sehnsucht nach dem Ziel,
Verhüllt er damit nur das Licht.
Wer sich an Tantrische Gebote hält und dennoch urteilt,
Begeht Verrat am Geist des Samaya.

Gib alles Tun und Wünschen auf,
Lass die Gedanken steigen und verebben,
Wie Meereswogen.
Wer die Vergänglichkeit niemals vergisst,
Noch das Prinzip der Urteilslosigkeit,
Der richtet sich nach Tantrischem Gebot.

Wer alles Sehnen aufgibt,
Sich nicht an dieses oder jenes heftet,
Erkennt den wahren Sinn der Schriften.
Im Mahamudra verbrennen alle deine Sünden;
Im Mahamudra wirst du
Aus dem Gefängnis der Welt entlassen.
Es ist die hellste Flamme des Dharma.
Die das nicht glauben, sind Narren,
Die sich in Elend und Sorgen ewig wälzen.

Verlass dich, um zur Freiheit zu gelangen,
Auf die Hilfe eines Guru.
Wenn dein Geist seinen Segen empfängt,
Ist die Befreiung nah.
Alle Dinge dieser Welt sind sinnlos
Und nichts als Keime neuer Leiden .
Kleine Lehren predigen Taten -
Folge nur einer Lehre, die gross ist.

Der königliche Blick geht über alle Dualität hinaus.
Die königliche Methode überwindet alle Ablenkungen,
Der Weg der Nicht - Methode ist der Weg aller Buddhas,
Wer diesen Pfad betritt, wird von der Buddhaschaft erreicht.

Vergänglich ist die Welt -
Substanzlos wie Phänomene und Träume.
Entsage Ihr und verlasse die Deinen.
Zerschneide die Bande von Lust und Hass
Und meditiere in Wäldern und Bergen.
Wenn du ohne Mühe
Gelöst und natürlich bleiben kannst,
Wirst du bald von Mahamudra erreicht
Und du trägst den "Nicht-Sieg" davon.
Schlag einem Baum die Wurzeln ab, und seine Blätter welken;
Schlag deinem Geist die Wurzeln ab, und das Rad der Welt zerfällt.

Jedes beliebige Licht vertreibt in einem Augenblick
Die Dunkelheit ganzer Zeitalter.
Das starke Feuer des Geistes verbrennt mit einem Blitz
Den Schleier der Unwissenheit .
Wer sich an den Geist klammert,
Erkennt die Wahrheit nicht, die jenseits davon ist.
Wer sich bemüht das Dharma einzuüben,
Erkennt die Wahrheit nicht, die jenseits aller Übung ist.
Wer wissen will, was jenseits von Geist und Übung ist
Durchhaut mit einem Schlag die Wurzeln seines Geistes,
Und starrt mit nacktem Blick.
So wirst du frei von aller Unterscheidung -
Und ruhst in dir.

Man sollte weder geben noch nehmen,
Sondern natürlich bleiben - denn Mahamudra
Liegt jenseits von Hingabe und Weigerung.
Weil alaya nicht geboren wird,
Kann niemand es hindern oder beflecken;
Wer im ungeborenen Reich verweilt,
Dem löst sich aller Schein ins Dharmata auf,
Und Eigenwille und Stolz verschwinden im Nichts.

Die höchste Einsicht
Verlässt die Welt von Diesem und Jenem.
Das höchste Handeln
Abstürzt wie ein Wasserfall;
Dann, auf halbem Wege, strömt er dahin,
Langsam und sacht wie der Ganges.
Am Ende ist er ein großes, unendliches Meer,
Wo das Licht von Sohn und Mutter in eins verschmelzen.

Verwendete Literatur

[1] Opanayiko - Buddhistische Grundstudien Band 1, BGM Studiengruppe

[2] Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, "Gesang zur Leerheit", Übers. Susanne Schefczyk, Taiwan Nov 1993, Khampa Buchverlag

[3] Ajahn Buddhadasa, Kernholz des Bodhibaums, Übers. Viriya, BGM 2009

Aus dem Internet:

Suttentexte stammen von der homepage www.palikanon.com

Das Herzsutra stammt von www.kwanumeurope.org

Tilopas Gesang von www.buddhaland.de

Abkürzungen

AN Anguttara Nikāya

MN Majjhima Nikāya

SN Samyutta Nikāya

Sn Sutta Nipāta

Pts Patisambhida Magga