

# Die Praxis von **Prajna**

## Hui Neng

---

Der sechste Patriarch Hui Neng lebte in den Jahren von 638 bis 713 in China und gilt als einer der wichtigsten Figuren der Zen-Tradition. Hui Neng war ein Bauernsohn und wuchs in ärmlichen Verhältnissen auf. Es heisst, er konnte weder lesen noch schreiben. Eines Tages hörte er eine Rezitation aus dem Diamantsutra. Als er den Satz "**Denke den Gedanken, der nirgendwo unterstützt wird**" hörte, machte er eine Erfahrung und verstand intuitiv die hohe Bedeutung dieses Satzes. Er fragte den Mönch, wo dieser Satz denn herkäme. Der Mönch sagte dies stamme aus dem Diamantsutra und verwies ihn an das Kloster, in dem der 5. Patriarch Hung Jen (Hongren) lehrte.

Hui Neng wurde im Kloster aufgenommen und musste zunächst mehrere Jahre sehr einfache Tätigkeiten ausführen ohne eine gezielte Schulung zu erfahren. Hung Jen schrieb einen Wettbewerb für alle Mönche aus, um seinen Nachfolger bestimmen zu können. Die Mönche sollten anhand eines Gedichtes ihr Verständnis aufzeigen. Der Mönchsälteste Shenxiu verfasste als Einziger ein Gedicht. Als dieses Gedicht dem Hui Neng vorgelesen wurde, verfasste er ein eigenes Gedicht als Antwort. Der 5. Patriarch erkannte, dass Hui Neng verstanden hatte und dem Mönchsältesten hoch überlegen war und übertrug Hui Neng den Dharma.

Allerdings musste Hui Neng flüchten, da die Mönchsgemeinschaft diesen Entscheid nicht verstand und auch nicht akzeptierte. Sie waren eifersüchtig. Hui Neng versteckte sich in den Wäldern, lebte mit Jägern zusammen und begann erst später seinen Dharma zu lehren. Seine Lehren sind im sogenannten **Platformsutra** niedergeschrieben. Im ersten Kapitel des Platformsutras wird die Lebensgeschichte und der Werdegang von Hui Neng beschrieben. Dies halte ich bereits für ein sehr lesenswertes Kapitel. Bereits im 2. Kapitel mit dem Titel "Prajna" unterrichtet Hui Neng den Präfekten Wei mit einer Gefolgschaft sein tiefes Verständnis. Dieses Kapitel hat 10 Seiten und stellt für mich die Essenz der Lehre des Hui Neng dar. Mit diesem Artikel möchte ich euch inspirieren, das Platformsutra zu studieren und euch Anregungen für eure Übung abzuleiten.

Das Platformsutra liegt in Buchform in einer Übersetzung von G. Keller/ T. Yamada in Deutsch vor. Angkor Verlag 2019. ISBN: 978-3-943839-54-8. Es gibt auch ein umfangreiches Werk in Englisch mit vielen Kommentaren vom Tripitaka Master Hua: "The Sixth Patriarch's Dharma Jewel Platform Sutra". ISBN 0-88139-316-9.

## Maha Prajna Paramita

---

Das Ziel der Übung nach Hui Neng ist die "Grosse Vervollkommnung der Weisheit". Jeder Mensch, ein Narr oder auch ein weiser Mensch, verfügt ursprünglich (innewohnend) über diese Weisheit. Der Zugang zu dieser Weisheit hat also nichts mit Bildung, Stand oder Wissen zu tun. Diese Weisheit ist unsere Natur selber. **Warum nehmen wir dies denn nicht wahr?** Das liegt an unserer Verblendung und an unserem verwirrten Geist. Unser verwirrter Geist bindet uns und macht uns unfrei. Der verwirrte Geist bringt törichte und dumme Gedanken hervor, denen wir unreflektiert folgen und so ein vorbestimmtes, musterartiges Leben führen. Das ständige Beurteilen der äusseren Begebenheiten in "hilft mir" oder "nützt mir nichts" leisten weiteren Vorschub für diese unfreie, gebundene Lebensform. Arrogantes Denken in Form von "ich stehe im Mittelpunkt" und die "Anderen" helfen oder schaden mir, bläst ins gleiche Horn.

---

### Beispiel Ehestreit

Als unsere Ehe jung war, gerieten meine Frau und ich regelmässig in Streit. Ich persönlich bin ein analysierender Typ und meine Frau eher impulsiv und spontan. Meine kühle, analysierende Art und ihre spontane Art zu antworten waren wie Feuer und Flamme. Innerhalb kurzer Zeit waren unsere Emotionen hoch und geladen. Interessant war zu beobachten, dass jeder Streit stets dem gleichen Muster folgte. Nachdem wir dieses Muster durchschaut hatten, konnten wir intervenieren und das Musterverhalten durchbrechen. So etwas führt zum Nach- und Umdenken und mit viel Geduld nach vielen Übungen zur Auflösung. Auch heute noch gibt es Auseinandersetzungen zwischen uns, aber diese sind eher "gesund" und "konstruktiv". Für mich ein schönes Beispiel, dass es möglich ist, Musterverhalten erfolgreich zu ändern. Neben den gut zu erkennenden psychologischen Mustern gibt es jedoch sehr viele subtile und schwer erkennbare Verhaltensformen. Und hier wird es für mich jetzt spannend, wie wir mit diesen sehr subtilen, kaum erkennbaren Abhängigkeiten und Fallstricken umgehen können, um sie ebenfalls unwirksam zu machen und damit ungebunden und frei leben können.

- 
- Fokus: Jeder Mensch verfügt ursprünglich (innewohnend) über Prajna (Weisheit).

## Maha

---

Hui Neng geht dann auf den Begriff Maha ein. Maha heisst wörtlich "gross".

*"Maha bedeutet 'gross'. Die Kapazität des Geistes ist weit und gross wie der leere Raum, und hat keine Grenzen. Sie ist weder quadratisch noch rund, weder gross noch klein". "Die Fähigkeit des Geistes zu reflektieren ist grenzenlos wie das All."*

Neben der Fähigkeit des Geistes "zu reflektieren" verfügt unsere Natur nach Hui Neng auch über die Fähigkeit, die zehntausend Dharmas zu enthalten.

*"Die Myriaden Phänomene sind innerhalb der Natur der Menschen."*

Mit dem gewöhnlichen Geist unterscheiden wir zwischen Subjekt (ich, der was will) und Objekt (etwas wovon ich profitieren kann). Und wir sehen die Objekte als eine äussere Welt an. Hui Neng sagt, dass diese so gesehene äussere Welt und all ihre Erscheinungen nur in unserem Bewusstsein vorhanden sind und dass diese äussere Welt eine Illusion darstellt. Bekannt ist dies im Buddhismus unter dem Stichwort "Nur Geist".

Übung 01: Was löst es in mir aus, wenn ich höre, dass die äussere Welt eine "Täuschung" darstellt und dass sich alles (nur) in unserem Bewusstsein abspielt?

- Fokus: Die wundersame Natur der Menschen dieser Welt ist leer und ohne ein einziges Dharma, das man wahrnehmen könnte.
- Fokus: Die Myriaden Phänomene sind innerhalb der Natur des Menschen.

## Übung: Betrachtung der Mitmenschen

---

Bei der Erklärung von Maha gibt Hui Neng der Versammlung (also auch uns) die folgende Aufgabe, die ich für sehr wichtig halte und als geschickte Übung ansehe.

*"Betrachte alle Menschen, die guten wie die schlechten, ohne zu ergreifen oder abzulehnen und ohne eine verunreinigende Anhaftung zu erzeugen. Wenn du so die Menschen betrachtest, wird dein Geist wie leerer Raum sein."*

Übung 02: Nimm wahr, wie du deine Mitmenschen, die dir täglich begegnen, ansiehst. Wie siehst du gut gekleidete Menschen an? Wie nimmst du einen Obdachlosen wahr? Beobachte dich, ob du bei der Betrachtung eines Menschen ablehnend oder zustimmend bist. Überlege dir, wie du diese Anhaftungen vermeiden kannst. Eine Anhaftung entsteht, wenn du dir etwas für deine Zukunft versprichst bzw. in Vorteilen oder Nachteilen denkst. Denke darüber nach, wieso eine solche Anhaftung "verunreinigend" sein sollte. Was wird verunreinigt? Und welche Bedeutung hat eine Verunreinigung dann für mich und meine Zukunft?

## Kultivierung von Prajna

---

Jetzt spricht Hui Neng das Kultivieren von Prajna an. Kultivieren bedeutet, sich kontinuierlich in etwas zu üben, voranzubringen und eine Verhaltenskultur nach und

nach entstehen zu lassen. Dies ist für mich wie eine frohe Botschaft. Ich kann also bewusst etwas machen, etwas praktizieren mit der Aussicht einen Geist hervorzubringen, der wie der leere Raum ist. Dies motiviert mich, die Praxis von Prajna auszuüben! Mit anderen Worten: ich muss nicht solange auf meinem Kissen ausharren, bis ich erleuchtet werde, sondern kann jetzt und heute diese Kultivierung angehen. Jeder kann die Buddhaschaft verwirklichen. Wie? Durch das Kultivieren deiner Natur. Wende dich dazu nach Innen und suche nicht im Aussen danach.

---

### **Beispiel Persönlichkeitsschulung**

Mit der Praxis von Zazen hatte ich 1998 im Lassalle-Haus als Schüler von Pia Gyger begonnen. Parallel dazu verfolgte ich eine Karriere als Projektleiter, IT-Manager und Berater. Im Sportbereich war ich als Berggänger auf Hochtouren in den Schweizer Alpen unterwegs. Vom Zen erhielt ich viele Impulse und Anregungen, um meine Lebensgestaltung erfolgreich voranzutreiben. Die regelmässigen Sesshin hatten mir geholfen, mit der Komplexität im Berufsalltag gut umzugehen. Vom Zen lernte ich, gleichmütig auf soziale Herausforderungen zu reagieren. Die damit verbundene Ruhe und Gelassenheit hatte es mir ermöglicht, gute Antworten und gute Entscheidungen zu treffen. Aus meiner Sicht erlangte ich diesen Gleichmut als "Lohn" des vielen Sitzens im Zazen, ohne viel Reflexion und ohne dieses eingeübt zu haben.

Reflektiv unterwegs war ich im Studium der vielen Bücher von Tich Nhat Hanh. Ich las und folgte seinen Empfehlungen. Hervorheben möchte ich seine guten Tipps, wie wir Achtsamkeit in unserem Alltag realisieren können oder wie wir den achtfachen Pfad in unserem Alltag umsetzen können.

Eine ganze Zeitlang war ich intensiv mit den Methoden des NLP unterwegs. Diese Praxis war für mich sehr spannend, da ich zielgerichtet meine Performance als Manager bzw. meine Unzulänglichkeiten verbessern konnte. Auf Basis einer persönlichen Werteanalyse kam ich zu Zielen, die ich erreichen wollte. NLP verfügt weiter über einen Koffer von Tools, wie diese Ziele effizient und effektiv erreicht werden können. Nach einer gewissen Zeit verlor ich das Interesse am NLP und nicht, weil es langweilig wurde, sondern weil ich erkannte, dass NLP schwerpunktmässig mein Ego stärkt und es hier "nur" um mich und meine "Performance" geht. Wenn ich heute nach meiner Berufskarriere Hui Nengs Ausführungen über die Kultivierung von Prajna lese und studiere, erkenne ich einen sehr grossen und beachtlichen Unterschied zwischen diesen Übungswegen: Hui Neng geht es um das Wirken von Prajna unserer Selbstnatur, die keine Zeichen kennt und keine Unterschiede macht. NLP geht es darum, den Einzelnen mit ausgefeilten, psychologischen Wirkmechanismen zielorientiert voranzubringen und zu fördern.

---

Hui Neng sagt, dass die Prajna-Weisheit aus der eigenen Natur hervorgebracht wird und dass sie nicht von aussen kommt.

*"Den Intellekt richtig einzusetzen, wird als die natürliche Funktion der eigenen wahren Natur bezeichnet".*

*"Der Geist hat die Fähigkeit zu grossen Dingen und ist nicht dazu bestimmt, unbedeutende Dinge zu praktizieren".*

Suche also nicht nach Prajna ausserhalb deiner Selbstnatur. Mache nicht den Fehler, deinen Intellekt, den unterscheidenden Verstand zu benutzen. Was heisst es für mich "den Intellekt richtig einzusetzen". Dank meines Intellektes bin ich in der Lage, zu meditieren, zu reflektieren und mich im obigen Sinne zu kultivieren. Weiter kann ich dumme und törichte Gedanken von wahren Gedanken unterscheiden. Erkenne ich, dass ein dumme Gedanken entsteht, so kann ich mich entscheiden, diesen sein zu lassen. Thich Naht Hanh vergleicht Gedanken mit Samen in unserem Geist, die wir pflegen können (falls sie gut sind) oder ins Alaya-Vijnana (Speicherbewusstsein) zurückschicken können (falls es schädliche Samen sind). Nach der buddhistischen Psychologie gibt es ein Speicherbewusstsein, den Alaya-Vijnana, der ALLE bisherigen Erfahrungen enthält. Unsere Gedanken entstammen diesem Speicher. Da viele diese Erfahrungen auf Verblendung zurückgehen, nehmen wir mit den auftauchenden Gedanken oft auch verblendete Sichtweisen ein.

*"An allen Orten stets Weisheit zu praktizieren, ohne je töricht zu sein, gilt als Übung von Prajna."*

## **Paramita**

---

*"Was ist ‚Paramita‘? Das Wort stammt aus dem Indischen und bedeutet ‚am anderen Ufer ankommen‘. Wenn man die Bedeutung des Buddhismus begreift, überschreitet man Samsara. Haftet man jedoch an den eigenen Sinnesbereichen, wird Samsara aktiviert, so wie Wellen auf dem Wasser erscheinen. Darüber gilt es ans ‚andere Ufer zu gelangen‘, und darum heisst es ‚Paramita‘."*

*"Ungebunden an Seinszuständen, ohne Anhaften an den Sinnesbereichen, bedeutet wie frei fliessendes Wasser zu sein."*

Zunächst inspirierte uns Hui Neng unsere Mitmenschen ohne Zustimmung und ohne Ablehnung zu betrachten. Weiter sagt er uns, dass wir stets, also immer, dumme und törichte Gedanken meiden sollten. Und jetzt wird es richtig fordernd: Hui Neng inspiriert uns weiter nicht an unseren Sinnesbereichen zu haften. Haften bedeutet dabei, dass mir etwas wichtig ist, dass ich es bewahren möchte und es als etwas zu mir Gehörendes betrachte. Mit den Sinnesbereichen sind die fünf Skandas oder Aggregate gemeint, also vereinfacht gesagt unsere Fähigkeit zu hören, zu sehen, zu riechen, zu fühlen, zu schmecken, wahrzunehmen oder einen Willen zu äussern. Vom Herzsutra, welches wir in einem Sesshin jeweils vor dem Mittagessen rezitieren, haben wir gelernt, dass die 5 Skandas leer sind. Aus dem Herzsutra: *"Der tiefes Praja Paramita praktizierende Avalokiteshvara sah klar und deutlich, dass alle fünf Skandas leer sind."* Leer bedeutet, dass sie über kein eigenständiges Selbst, also über keine eigene Substanz verfügen. Sie erscheinen und vergehen - und weg sind



sie. Ich stelle mir vor, dass ich an der Nordseeküste stehe und die vielen, kleinen Wellen beobachte. Jetzt fokussiere ich mich auf eine ganz bestimmte Welle und versuche sie nicht aus dem Auge zu verlieren. Ja, das ist unmöglich. Werden und Vergehen - nicht mehr da.



---

### **Beispiel Mittlere Stimmung**

Nach vielen Jahren, in den ich Zazen geübt habe, konnte ich feststellen, dass sich meine Emotionen eher auf einem neutralen Niveau bemerkbar machen. Ich erlebe selten eine Hochstimmung und ebenso selten eine depressive Stimmung. Ich empfinde dies nicht als nachteilig und eher als vorteilhaft. Mein Leben fühlt sich nach wie vor gut, erfrischend und lebendig an. Stimmungen ergeben sich bei uns Menschen, dass sie von äusseren Erscheinungen angeregt werden. Die Erscheinungen kann ich nicht ändern, sie sind ja de facto da. Aber wie ich darauf reagiere, ob ich in die Luft gehe, Freudentänze ausführe oder tiefbetrübt bin, das liegt in meiner persönlichen Entscheidung. So befreie ich mich aus einer emotionalen Abhängigkeit meiner Sinnenwelt gegenüber. Mein persönliches Fazit: "Klaus-Peter, akzeptiere, das was ist und was du eh nicht ändern kannst, setze dann deine Geduld und deinen Intellekt richtig ein, um zu erkennen, welches die nächsten, passenden Schritte sein könnten. Und dann handle." Eine Methode, die ich mir zugelegt habe, ist es, zunächst einmal in Ruhe abzuwarten oder eine Nacht darüber zu schlafen, wie man so schön sagt. Dann warte ich auf den richtigen Moment, den ich intuitiv erfasse, und dann schaue ich, was mir "von Innen her" gesagt wird.

---

### **Wie mit Beleidigungen umgehen?**

---

Im letzten Abschnitt hiess es, dass wir nicht an Seinszuständen anhaften sollen. Wie können wir uns verhalten, falls wir beleidigt, kritisiert oder zum Streit provoziert werden? Hui Neng gibt im 5. Kapitel eine schöne Antwort, die hier gut herpasst:

*"In der Welt des Guten und des Bösen, des Angenehmen und des Hässlichen, der Freundlichkeit und Feindseligkeit solltest du, wenn du mit beleidigender, kritischer oder streitlustiger Sprache konfrontiert wirst, **alles als leer betrachten** und nicht an Rache denken. Denken Sie bei jedem Gedanken nicht an **frühere Zustände**. Wenn vergangene, gegenwärtige und zukünftige Gedanken ohne Unterbrechung aufeinander folgen, ist das Knechtschaft. Nicht von Gedanke zu Gedanke in den Dharmas zu verweilen, bedeutet, frei von Gebundenheit zu sein. Das bedeutet das Nicht-Verweilen als Grundlage zu nehmen."*

## Diamant Sutra

---

Hui Neng hatte eine tiefe Erfahrung gemacht, als er die Stelle "Denke den Gedanken, der nirgendwo unterstützt wird" aus dem Diamantsutra gehört hatte. Dieses Sutra trägt den Titel Diamant, da dieser Stein die Schärfe und Härte besitzt, die Illusionen der Getrenntheit abzuschneiden. Im Diamantsutra belehrt der Buddha seinen Schüler Subhuti. Subhuti fragt eingangs den Buddha "Wie soll jemand, der den Pfad der Bodhisattva betreten hat, sich verhalten? Wie soll er voran schreiten, wie soll er seine Gedanken zügeln?". Buddhas Antwort hierauf besteht aus 2 Teilen, die ich an dieser Stelle mit meinen Worten wiedergeben möchte. "Die Gedanken sollen so gestaltet werden: 1. Alle Wesen müssen von mir in der vollkommenen Welt der Auslöschung erlöst werden. 2. Wenn so unermessliche viele Wesen erlöst wurden, wurde dennoch kein einziges Wesen erlöst. Warum? Keiner kann ein Bodhisattva genannt werden, für den der Gedanke eines Wesens, der Gedanke des Lebens oder der Gedanke einer Person existiert."

Das Diamant Sutra umfasst ca. 26 DIN-A4 Seiten und ist in 32 Abschnitte unterteilt. Thich Nhat Hanh hat ein Buch mit Kommentaren zum Sutra geschrieben. Der Titel lautet "Das Diamantsutra". ISBN 978-3-942085-16-8.

Hui Neng gibt uns den Rat, das Diamantsutra zu rezitieren.

*"Wenn ihr in den tiefgründigen Dharmadhatu (die absolute Realität) und das Samadhi von Prajna eintreten wollt, müsst ihr die Übung von Prajna kultivieren und das Diamantsutra rezitieren. So wird euch die Erkenntnis eurer Natur gelingen."*

## Fazit

---

Das Platform Sutra des Hui Neng ist für mich eine anregende und inspirierende Quelle für meine spirituelle Praxis. Hui Neng belehrte den Präfekten Wei und seine

Gefolgschaft wie ein jeder durch Kultivierung die Buddhaschaft erlangen kann. Das Praktizieren von Prajna ist der Weg dorthin.

- **An allen Orten stets Weisheit zu praktizieren, ohne je töricht zu sein, gilt als Übung von Prajna.** Ohne je töricht zu sein: beobachte deine Gedankenflüsse, unterscheide zwischen dummen und wahren Gedanken. Ein Gedanke ist dumm und ebenso die daraus folgende Tat, wenn ich weiss, dass es nicht richtig ist, ich es aber dennoch umsetze. Dumme Gedanken beziehen sich oft auf eine ego-zentrische Sichtweise.
- **Betrachte alle Mitmenschen ohne eine Verunreinigung durch Anhaften zu erzeugen!** Bei dieser Übung geht es darum, meine Bewertungen und Vorurteile meinen Mitmenschen gegenüber wahrzunehmen und "wirkungslos" werden zu lassen. Trenne dich von diesem Ballast. Dein Vorurteil oder deine Bewertung ist eh falsch.
- **Ungebunden an Seinszuständen, ohne Anhaften an den Sinnesbereichen, bedeutet wie frei fließendes Wasser zu sein.** Auch hier hilft das Beobachten und Reflektieren weiter: wie stark haben mich meine Gefühle, meine Emotionen im Griff? Reagiere ich wie ein programmierter Automat oder verfüge ich über die Freiheit von Seinszuständen? Übe dich darin, dass zu akzeptieren, was ist und nicht mehr umkehrbar ist.
- **Rezitiere das Diamant-Sutra.** Lies dieses Sutra, studiere es und erarbeite für dich die entscheidenden Aussagen (Essenzen) des Sutras. Schreib diese Essenzen für dich prominent auf.
- **Kultiviere die Praxis des Prajna.** Übe stetig und fortlaufend und konzentriere dich auf die Vervollkommnung der Weisheit.





## **Rückmeldung**

---

Über eine Rückmeldung oder einen Kommentar zu diesem Beitrag würde ich mich freuen.

Klaus-Peter Wichmann  
Zen-Assistenzlehrer der Glasman-Lassalle Linie

kp-wichmann@parami.ch  
www.parami.ch  
02. März 2023