

Avalokiteśvara

... und der Weg zur Erleuchtung

Zentrum für Zen-Buddhismus 2026



Einführung

Die 25 Bodhisattvas

- Im *Shurangama-Sutra* (C. Luk-Version) stellte Buddha 25 Bodhisattvas die Frage: „Wie habt ihr Erleuchtung erlangt?“
- Avalokiteshvara (Kanzeon) sagte, er habe Erleuchtung durch die Fähigkeit des Hörens erlangt.
- Avalokiteshvaras Methode, bekannt als „vollkommene Durchdringung der Hörfähigkeit“, wird von vielen Kommentatoren, darunter auch dem bedeutenden Meister Han Shan in seiner Einleitung zur Luk-Übersetzung, als die beste für die Wesen in der heutigen Zeit (Dharma-Endzeit) angesehen.
- Was bedeutet „Er habe Erleuchtung durch die Fähigkeit des Hörens erlangt“?

Erleuchtung durch die Fähigkeit des Hörens

Was es ist:

- Ein Praktizieren, bei dem das Hören selbst – also die Fähigkeit zu hören – untersucht wird.
- Mit anderen Worten: „Das Hören nach innen wenden um die eigene Natur zu hören.“

Was es NICHT IST:

- Das Hören schöner Musik, Gesänge oder Naturgeräusche, um einen Zustand der Ruhe oder Glückseligkeit zu erreichen.
- Der Versuch, subtile mystische Klänge wie ein „göttliches Summen“ oder „himmlische Musik“ zu hören, obwohl solche Erfahrungen auftreten können.
- Eine intellektuelle Übung zur Betrachtung der Philosophie des Klangs.
- (Dies sind alles Formen der Anhaftung an das Objekt des Hörens – „der Klang selbst“.)

Die Fähigkeit des Hörens

Gehen wir noch tiefer...

- **Die Fähigkeit des Hörens:** In der buddhistischen Phänomenologie gibt es sechs Sinnesfähigkeiten (Wurzeln): Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist. Die „Fähigkeit des Hörens“ ist nicht das physische Ohr, sondern die subtile, innewohnende Fähigkeit, Geräusche wahrzunehmen. Stelle dir diese Fähigkeit als einen offenen, bewussten Raum vor. Geräusche entstehen und vergehen in diesem Raum, aber der Raum des Hörens selbst bleibt unverändert, so wie eine Wolke am Himmel vorbeizieht, ohne den Himmel zu beeinträchtigen.
- **Das Objekt des Hörens:** Das betrifft alle Geräusche, sowohl von außen (wie eine Glocke oder eine Stimme) als auch von innen (wie deine eigenen Gedanken oder das Läuten in deinen Ohren). Diese Geräusche sind nur vorübergehend; sie kommen und gehen.
- Weiter ->

- **Das Praktizieren:** Normalerweise fließt unser Bewusstsein durch die Fähigkeit des Hörens nach außen, um das Objekt des Klangs zu erfassen. Wir hören eine Autohupe und unser Geist springt zu „Auto“, „nervig“, „Gefahr“. Das Praktizieren des „Nach-innen-Wendens“ bedeutet, diesen nach außen gerichteten Fluss zu unterbrechen. Die Praxis des „Sich-nach-innen-Wendens“ bedeutet, diesen nach außen gerichteten Fluss zu stoppen. Anstatt dem Geräusch zu folgen, verfolgt man das Bewusstsein des Hörens zurück zu seiner Quelle. Man untersucht die Fähigkeit des Hörens selbst.
- **Das Objekt des Hörens:** Das betrifft alle Geräusche, egal ob von außen kommend (wie eine Glocke oder eine Stimme) oder von innen (wie die eigenen Gedanken oder das Leuten in den Ohren). Diese sind vergänglich; sie kommen und gehen.
- **Das Ziel:** „Die Selbstnatur hören.“ Die „Selbstnatur“ (oder Buddha-Natur) ist die ultimative, leuchtende, leere und bewusste Essenz des Geistes. Wenn man die Fähigkeit des Hörens untersucht, merkt man irgendwann, dass die Natur dieser Fähigkeit mit der Natur der ganzen Realität identisch ist. Sie ist frei von einem separaten „Selbst“, aber total klar und reines Gewahrsein.

Der schrittweise Prozess zum Erfolg

Avalokiteshvara beschreibt seine Reise als einen fortschreitenden Abbau der dualistischen Beziehung zwischen dem Hörenden und dem Gehörten.

- **Anfänglicher Fokus:** Die Praxis kann damit beginnen, dass man sich auf ein externes, neutrales Geräusch konzentriert, wie zum Beispiel die Gezeiten oder eine entfernte Glocke. Man hört einfach zu, ohne zu urteilen oder zu analysieren. Die Aufmerksamkeit richtet sich vollständig auf den Vorgang des Hörens.
- **Sich nach innen wenden, wenn das Geräusch verstummt:** Wenn der Klang verblasst und in Stille übergeht, würde das gewöhnliche Bewusstsein sofort nach einem anderen Klang suchen oder sich von einem Gedanken ablenken lassen. Hier geht es darum, das Gegenteil zu tun: man richtet die Aufmerksamkeit auf das Gewahrsein, das jetzt die Stille wahrnimmt. Was ist das für ein „Hören“, das übrig bleibt, wenn kein Geräusch mehr zu hören ist?
- Weiter >

- **Unterscheidung zwischen Klang und Hören:** Man beginnt, einen entscheidenden Unterschied zu erkennen: Geräusche kommen und gehen, aber die Fähigkeit zu hören ist immer da. Sie war schon vor dem Geräusch da, hat das Geräusch wahrgenommen und bleibt auch nach dem Verhallen des Geräusches bestehen. Diese Fähigkeit ist kein „Ding“ und sie ist nicht „du“. Sie ist einfach nur eine reine, rezeptive Fähigkeit.
- **Die Natur des Hörenden erforschen:** die Praxis vertieft sich. Man beginnt sich zu fragen: „Wer oder was ist dieser ‚Hörer‘?“ Ist er in den Ohren? Im Gehirn? Bei der Untersuchung stellt man fest, dass dieser „Hörer“ nicht lokalisiert werden kann. Er hat keine Form, keine Substanz, keinen Ort.
- **Das Aufhören sowohl des äußeren als auch des inneren „Lautes“:** Avalokiteshvara erklärt, dass mit zunehmender Vertiefung seiner Praxis zunächst die äußeren Geräusche (der „Staub“ der Welt) aufhörten, ihn zu stören. Dann richtete er seine Aufmerksamkeit nach innen, und auch der innere „Laut“ des Selbst – das subtile Gefühl „Ich bin derjenige, der hört“ – begann sich aufzulösen. Das Sutra beschreibt dies als „das Aufhören beider Laute“. Wenn sowohl das äußere Lautobjekt als auch das innere Lautsubjekt verschwinden, was bleibt dann übrig?
- **Vollkommene Durchdringung und Erleuchtung:** Wenn sowohl das Subjekt (der Hörende) als auch das Objekt (der Klang) als leere Illusionen durchschaut werden, bricht die dualistische Barriere zusammen. Was bleibt, ist ein Zustand reinen, leuchtenden, nicht-dualen Gewahrseins. Dies ist die „Selbstnatur“. In diesem Zustand, sagt Avalokiteshvara, „wurden die beiden Barrieren von Bewegung und Stille zerstört“. Er erkannte, dass die Fähigkeit des Hörens nicht von der letztendlichen Realität getrennt ist. Dieses Erkenntnis ist Erleuchtung. Es ist nicht eine Erfahrung, die man als Person macht, sondern das Erwachen zur wahren Natur dessen, was man bereits ist.

Erleuchtung als Weisheit und Mitgefühl

Wie sieht diese Erleuchtung aus?

- **Weisheit (Prajñā):** Es handelt sich um eine direkte, nicht-konzeptuelle Einsicht in die Leerheit (śūnyatā) und die gegenseitige Abhängigkeit aller Phänomene. Man erkennt, dass die Trennung zwischen Selbst und Anderen, Subjekt und Objekt, Geist und Welt eine Illusion war, die durch das Festhalten an den Sinneseindrücken entstanden ist.
- **Mitgefühl (Karuṇā):** Wenn die Illusion eines getrennten Selbst zerbricht, ist das „Hören“ nicht mehr auf das beschränkt, was im eigenen Kopf passiert. Die eigene Bewusstheit wird eins mit der Bewusstheit des Universums. Man kann buchstäblich „die Schreie der Welt hören“, weil es keine grundlegende Trennung zwischen der eigenen Hörfähigkeit und den Lauten des Leidens in der Welt gibt. Mitgefühl ist nicht mehr nur ein Gefühl, sondern die natürliche, spontane Funktion dieses vereinten Zustands. Aus diesem Grund ist Avalokiteshvara der Bodhisattva des Mitgefühls.

Zusammenfassung

Ein tiefer und direkter Meditationsweg

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass „das Erlangen der Erleuchtung durch die Fähigkeit des Hörens“ ein tiefgründiger und direkter Meditationsweg ist. Dabei wird die allgegenwärtige Fähigkeit des Hörens als Werkzeug genutzt, um die Illusion eines getrennten Selbst zu auflösen. Indem man das Gewahrsein von den äußeren Geräuschen abwendet und wieder auf die Natur des Hörens selbst richtet, löst man die Dualität zwischen Subjekt und Objekt systematisch auf, was zu einer direkten Erkenntnis der leeren, leuchtenden und mitfühlenden Natur des Geistes führt – der Buddha-Natur selbst.

Das Herz-Sutra

O Shariputra

Der Bodhisattva Avlokiteshvara in tiefste Weisheit (Prajñāpāramitā) versenkt, sah deutlich, dass die fünf Skandhas ihrem Wesen nach leer sind, und überwand dadurch alles Leiden.

O Shariputra, Form ist Leere, Leere ist Form, Form ist nichts anderes als Leere, Leere ist nichts anderes als Form. Das, was Form ist, ist Leere; das, was Leere ist, ist Form. Sinneswahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen und Bewusstsein sind ebenfalls leer.

O Shariputra, alle Dinge sind leer. Sie werden nicht erzeugt, sie werden nicht vernichtet. Sie sind nicht unrein, sie sind nicht rein; sie wachsen nicht, sie nehmen nicht ab. In der Leere gibt es keine Form, kein Empfinden, kein Denken, kein Wollen, kein Bewusstsein, keine Augen, kein Ohren, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist; nichts zu sehen, nichts zu hören, nichts zu riechen, nichts zu schmecken, nichts zu fühlen, nichts zu denken.

In der Leere gibt es kein Wissen und kein Nicht-Wissen. Es gibt kein Alter und Tod sowie kein Auslöschen von Alter und Tod. Es gibt kein Leiden, keine Ursache von Leiden, keine Vernichtung von Leiden, keinen Weg zur Vernichtung von Leiden. In der Leere gibt es keine Erkenntnis und kein Erreichen, da es nichts zu erreichen gibt.

Im Geiste der Bodhisattvas, die in Prajñāpāramitā verweilen, gibt es keine Hindernisse, und da sie frei von Hindernissen sind, haben sie keine Angst. Indem sie die falschen Ansichten überwinden, verwirklichen sie vollständiges Nirwana. Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft stützen sich auf Prajnaparamita und gelangen dadurch zur höchsten vollkommenen Erkenntnis.

Deshalb muss man wissen, dass das Mantram, das durch Prajñāpāramitā verkündet wird, das grosse universale Mantram ist, das Mantram der grossen Weisheit, das höchste aller Mantrams, das Mantram ohne seinesgleichen; es hat die Fähigkeit, alles Leiden auszulöschen. Dies ist die Wahrheit frei von Irrtum.

Es lautet:

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.

Maka Hannya Haramita Shingyo

[Das Herz-Sutra \(Japanisch\)](#)

*KAN JI ZAI BO SA GYO JIN HAN NYA HA RA MI TA JI
SHO KEN GO ON KAI KU DO IS SAI KU YAKU.*

SHA RI SHI SHIKI FU I KU KU FU I SHIKI.

SHIKI SOKU ZE KU KU SOKU ZE SHIKI JU SO GYO SHIKI YAKU BU NYO ZE.

*SHA RI SHI ZE SHO HO KU SO FU SHO FU METSU FU KU
FU JO FU ZO FU GEN.*

*ZE KO KU CHU MU SHIKI MU JU SO GYO SHIKI MU GEN
NI BI ZE SHIN NI MU SHIKI SHO KO MI SOKU HO MU GEN KAI NAI SHI MU I SHIKI KAI MU
MU MYO YAKU MU MU MYO JIN NAI SHI MU RO SHI YAKU MU RO SHI JIN MU KU SHU
METSU DO MU CHI YAKU MU TOKU I MU SHO TOK KO.*

*BO DAI SAT TA E HAN NYA HA RA MI TA KO SHIN MU
KE GE MU KE GE KO MU U KU FU ON RI IS SAI TEN DO
MU SO KU GYO NE HAN.*

*SAN ZE SHO BUTSU E HAN NYA HARA MIT TA KO TOKU A NOKU TA RA SAM MYAKU SAM
BO DAI KO CHI HAN NYA HA RA MI TA ZE DAI JIN SHU ZE DAI MYO SHU ZE MU JO SHU ZE
MU TO TO SHU NO JO IS SAI KU SHIN JITSU FU KO.*

*KO SETSU HAN NYA HA RA MI TA SHU SOKU SETSU
SHU WATSU:*

*GYA TEI GYA TEI HARA GYA TEI HARA SO GYA TEI
BO DHI SOWA KA .
HAN NYA SHIN GYO.*

Avalokiteśvara

Der Bodhisattva wird oft auf einem Mondscheiben-Lotusthron sitzend und mit vier Armen dargestellt. Die ersten beiden Hände sind vor der Brust zum „Namaskara Mudra“ (Geste des respektvollen Grüßen) zusammengeführt, während die anderen beide Hände je einen Gegenstand halten: links den Kristallrosenkranz und rechts eine Utpala-Blume (Blauer Lotus). Die Utpala-Blume ist ein Symbol für Reinheit und Erleuchtung. Kristallrosenkränze, oder Malas, haben im Buddhismus eine tiefe spirituelle Bedeutung. Sie werden in erster Linie zum Zählen von Mantras während der Meditation verwendet und helfen den Praktizierenden, ihren Geist zu fokussieren und Achtsamkeit zu kultivieren. Die Klarheit und Reinheit des Kristalls symbolisieren Erleuchtung und das Streben nach spiritueller Klarheit.



Ressourcen

- Avalokiteśvara Figur: <https://www.termatree.com/>
- <https://chat.z.ai/>
- The Matheson Trust: <https://www.themathesontrust.org/library/heart-sutra-audio>
- Die acht Bewusstseinsarten