
Dhammadūta

Jahrgang 21, Nr. 2 – Oktober 2017



Thema: Sammâ ditthi - Rechte Anschauung

Inhalt

Die Stellung der Rechten Erkenntnis innerhalb des Edlen Achtfachen Pfandes <i>Suvannadharmā Dr. Marianne Wachs</i>	4
Der Weg zu richtiger Ansicht <i>Ajahn Mettiko Bhikkhu</i>	5
<i>Sammā-diṭṭhi</i> : Rechte Ansicht <i>Puññaratana</i>	8
<i>Sammā-diṭṭhi</i> – richtiges Sehen <i>Michael Funk</i>	10
Rechte Anschauung – Die Lehre der Leere/Die Leere der Lehre <i>Volker Junge</i>	13
Rechte Erkenntnis/Ansicht/Anschauung/Rechter Glaube – <i>sammādiṭṭhi</i> <i>Aranyka Chandrasiri</i>	15
Wenn ich eine Kuh wäre, würde ich ganz andere Bilder malen! <i>Anne Maria Willing-Kertelge</i>	19
Rechte Erkenntnis – Rechte Gesinnung <i>Shanti R. Strauch</i>	22
Programm der BGB	26

Liebe Dhammafrende,

die 42. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der Pavāraṇa-Feier am Ende der drei- bis viermonatigen Nordindischen Monsunzeit, auf der den Mönchen eine Robe – die *Kāṭhina*-Robe – übergeben wird. Zu Zeiten des Buddha wanderten die Mönche das ganze Jahr umher und verbreiteten seine Lehre. Dieses Verhalten stieß während der Regenzeit bei der Bevölkerung auf Missmut, da sie das Gras zertraten, die Pflanzen beschädigten und viele kleine Lebewesen zerstörten. Darüber hinaus war die Gefahr, krank zu werden, in dieser Zeit sehr groß. So ordnete der Buddha an, dass sie während der Regenzeit an einem festen Ort zu bleiben hatten. Daran halten sie sich heute noch. Nach dieser Zeit – am sog. *Kāṭhina*-Fest – bringen die Laienanhänger/innen den Mönchen alles, was sie zum Leben brauchen: Speisen, Getränke, Medikamente, Öl für die Lampen, Streichhölzer und Räucherstäbchen. Die Mönche ihrerseits nutzen die Abgeschiedenheit zur inneren Einkehr und Meditation.

Das *Kāṭhina*-Fest findet am Samstag, den 14. Oktober 2017 von 10 bis 15 Uhr in 10551 Berlin (Moabit), Waldstr. 23-24 in den Räumlichkeiten des S.O.S. Kinderdorfs statt.

Die *Theravāda-Newsletter* der Theravāda AG, deren Vorsitz jetzt Raimar Koloska, Michael Schmidt und Jürgen Koch-Kratzsch gemeinsam innehaben, sind unter info@theravadanetz.de und *Dhammadūta* ist unter www.theravadanetz.de (unter Info-Downloads) und unter <http://www.bghh.de/html/dhammaduta.html> der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg erhältlich. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

Für alle Theravāda Praktizierenden in Deutschland gibt es nun die Theravāda-Gemeinschaft Deutschland: <http://theravada-gemeinschaft-deutschland.de/> Was das genau ist, findet ihr auf der Seite "Über uns". Schaut doch mal rein. Auch gibt es ein nicht öffentliches Forum und eine öffentliche Pinnwand, die ihr füllen könnt. Ihr könnt auch Eure Gruppe hinzufügen, Eure Veranstaltungen bekannt geben und vieles mehr.

In dieser Ausgabe wird das Thema *sammā-diṭṭhi* anhand der Aspekte: Rechte Ansicht, Rechte Gesinnung, Rechte Erkenntnis, Rechter Glaube etc. behandelt, sodass in einigen Beiträgen der 2. Schritt – *sammā-sankappa*: Rechte Gesinnung – auf dem Achtfachen Pfad mit berücksichtigt wurde. In beiden Fällen handelt es sich um Merkmale des spezifischen buddhistischen Wissens (*pañña*) des zur Leidenslöschung führenden achtfachen Pfades.¹ Einen interessanten Artikel zu diesem Thema finden Sie unter:

¹Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 118

<http://www.kommundsieh.de/Vortrag/saditthi.html> und in dem Büchlein von Bhikkhu Bodhi, *Der edle achtgliedrige Heilsweg*, Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2002.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Mai 2018 erscheint, wenden wir uns der ethischen Grundlage, der Sittlichkeit (*sīla*) zu, die mit Rechter Rede – *sammā-vācā* – beginnt. Sie wird als „Vermeidung von Lüge, Zwischenträgerei, roher Rede und törichter Rede“ definiert. Dabei geht es nicht um ein – von einem weltlichen oder „göttlichen“ Gesetz vorgeschriebenes Verbot, dessen Übertretung auf Erden oder im Jenseits bestraft wird, sondern um die innere Einsicht in die unheilsamen Auswirkungen von *sammā-vācā* auf die eigene Befindlichkeit und die anderer Wesen. Bikkhu Bodhi weist darauf hin, dass die Einhaltung der *sīlas* von höchster Bedeutung ist: „Die Tugendläuterung [...] ist die Grundlage für den gesamten Heilsweg und wesentlich für den Erfolg der anderen Übungen.“²

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (IBAN DE73 100500 00 0941280144; SWIFT/BE LA DE BE XXX) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf) Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61 E-Mail: helmtrud.rumpf@gmx.net

²Bhikkhu Bodhi, *Der edle achtgliedrige Heilsweg*, Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2002: 57

Die Stellung der Rechten Erkenntnis innerhalb des Edlen Achtfachen Pfades

Der Edle Achtfache Pfad (P.: *ariya-atthangika-magga*; Skt.: *ārya-astāngika-mārga*), die vierte der Vier Edlen Wahrheiten, ist nicht so sehr ein Lehr-, sondern eigentlich ein Übungssystem, das zum Erwachen führt, also zum vollständigen Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung und d.h. auch zum Wahrnehmen der Wirklichkeit, wie sie ist: nämlich vollkommen dynamisch, unpersönlich, ohne eine feste Substanz, von Bedingungen abhängig, nicht ewig. Der Pfad entfaltet sich in dem bedingten Zusammenhang von Bemühungen, Einsichten, die über bloße intellektuelle Erkenntnisse hinausgehen, und tiefgreifenden Veränderungen. Der Pfad ist keine Folge von acht Stufen, die man hintereinander bewältigen muss, sondern er hat acht Glieder, die gleichzeitig angegangen werden müssen, um zu Erfolgen zu kommen. Dabei ist es im Laufe der Entwicklung aber so, dass mal das eine, als das andere Glied mehr in den Vordergrund tritt. Trotzdem wird die Rechte Erkenntnis immer an erster Stelle genannt und wir wollen untersuchen, wieso dies getan wird, denn durch die erste Stelle, die sie einnimmt, kommt ihr schon rein stilistisch eine besondere Position zu.

Die Rechte Erkenntnis gehört zur Weisheitsgruppe des Edlen Achtfachen Pfades.³ Vollkommene Weisheit (P. *paññā*, Skt. *pañjā*) ist Ziel des buddhistischen Erkenntnisvorgangs, der aus der Unwissenheit hinaus zum Erwachen führt, womit Gier, Hass und Verblendung völlig überwunden sind. Die Weisheitsgruppe, zu der außerdem die Rechte Gesinnung gehört, verweist auf förderliches Wissen und eine förderliche Geisteshaltung.

Rechte Erkenntnis ist die Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten vom Leiden, der Leidensentstehung, der Leidenslöschung und des zur Leidenslöschung führenden Achtfachen Edlen Pfades. Im weiteren Sinne umfasst Rechte Erkenntnis die Einsicht in zentrale buddhistische Lehrinhalte, insbesondere in das Gesetz vom Bedingten Entstehen, das die Ursachen des Wiedergeburtkreislaufs und dessen Überwindung erklärt. Außerdem umfasst sie die Einsicht in die drei Daseinsmerkmale Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst, denen alle physischen und psychischen Phänomene unterworfen sind,⁴ sowie das Karma-Prinzip, also kursorisch gesagt die positiven (auch heilsam genannten), negativen (auch unheilsam genannten) und neutralen Auswirkungen von positiven, negativen und neutralen Taten.⁵

Rechte Erkenntnis heißt auf Pāli *sammā-diṭṭhi* und auf Sanskrit *samyak-drishti*. *Sammā* heißt nicht nur „recht“, sondern auch „vollkommen, richtig, ordentlich“,⁶ aber die Übersetzung mit „recht“ hat sich eingebürgert, da die Schüler/innen des Buddha bei „vollkommen“ glauben könnten, sie müssten ein Ideal erreichen – was mit der Wirklichkeit nicht übereinstimmt und über ihre Fähigkeiten hinausgeht. Bei „recht“ besteht die Gefahr, dass es mit „richtig“ gleichgesetzt wird und dann in den Dualismus zu „falsch“ gestellt wird (und letzten Endes geht der Buddhismus über jeden Dualismus hinaus!). Diese Gefahr ist allerdings im Vergleich mit der Gefahr, welche die Verwendung bei der Übersetzung von „vollkommen“ beinhaltet, sekundär. Übersetzungen können nie wortwörtlich sein, sie sind immer Interpretation und damit entsprechen sie dem Original nie zu hundert Prozent.

Gemeint ist aber die Bemühung um eine der Wirklichkeit angemessene Einsicht in das Wesen eben dieser Wirklichkeit. Man bemüht sich darum wahrzunehmen, dass alles dynamisch ist, dass man kein festes Ich besitzt, dass alles von Bedingungen abhängig ist und aus Bedingungen hervorgeht und auch wieder verschwindet. Wenn man danach ehrlich strebt, dann wird man erkennen, dass vorgefasste Meinungen niemals der Wirklichkeit entsprechen und deswegen unvermeidlich zu Konflikten führen, dass die Sprache immer unzulänglich ist

³ *Dīgha-Nikāya* 22

⁴ *Majjhima-Nikāya* 35

⁵ *Majjhima-Nikāya* 117

⁶ Die Übersetzung mit „vollkommen“ verwendet beispielsweise Sangharakshita in seinem Buch *Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Weg des Buddha*, Essen 1995

und nie die Wirklichkeit angemessen wiedergeben kann (dass sie also nur ein Hilfsmittel sein kann), dass jede glückliche und auch leidvolle Erfahrung verschwinden muss und dass man nur dann, wenn man nicht an solchen Erfahrungen hängt, nicht enttäuscht wird.

Das Bemühen um Rechte Erkenntnis ist ungeheuer tiefgreifend und muss bis ganz zuletzt immer wieder geübt werden, da die Umwandlung des menschlichen Geistes ein langer und schmerzhafter Prozess mit vielen Rückschlägen ist. Die unerschütterliche Rechte Erkenntnis stellt sich eigentlich erst ganz am Ende des Weges ein, vorher wird es im Leben immer wieder Ereignisse geben, bei denen sie erschüttert wird und sie unweigerlich aus dem Blickfeld gerät. Dann vertritt man plötzlich Meinungen, hängt sich an intellektuelle Einsichten und der Geist schwatzt – laut oder leise – vor sich hin. In dem Falle aber heißt es, sich wieder auf das erste Glied des Edlen Achtfachen Pfades zu besinnen und sich erneut die Rechte Erkenntnis ins Gedächtnis zurückzurufen. Dies ist eine Technik, wie auch die anderen Glieder des Edlen Achtfachen Pfades mit Techniken zusammengehen. Alle Techniken dienen nur dem Zweck, die Rechte Erkenntnis wie auch die anderen Glieder des Edlen Achtfachen Pfades vollständig, also in jeder Sekunde des wachen Lebens zu beherrschen, und das bedeutet, dass dann im Leben kein Leid auftreten kann. Man ist dann völlig enttäuscht, hat also jede Täuschung abgelegt. Die Konsequenz ist, dass man dann durch das Leben tanzt, immer den Umständen angemessen, immer darauf ausgerichtet, den anderen Wesen zu helfen – denn sich selbst braucht man nicht mehr zu helfen, für sich selbst gibt es nichts mehr zu tun, also bleiben nur die anderen Wesen, denen man durch Beispiel und Aktivitäten den Weg zum endgültigen Erwachen weist.

Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)

Der Weg zu richtiger Ansicht

Ein Dilemma

Richtige Ansicht oder richtige Sichtweise (*sammādiṭṭhi*) kommt im edlen achtfachen Pfad an erster Stelle. Sie macht den Pfad zum edlen Pfad. Sie wird definiert als die Weisheit dessen, der den edlen Pfad betreten hat, also eines edlen Schülers, mindestens eines Stromeingetretenen. Genau durch richtige Ansicht weiß man erst, was richtige Ansicht überhaupt ist.⁷

„Ansicht“ als technischer Ausdruck in der Buddhalehre bezeichnet eine existenzielle Kategorie: die Sichtweise auf die Welt, das Dasein. Es geht also nicht um „Meinung“, auch nicht um katechetische Konformität oder buddhologische Korrektheit. Ein gewöhnlicher Mensch hat keine Wahl darüber, eine richtige oder falsche Ansicht zu haben. Er sieht die Welt immer falsch als Struktur von Dingen, die auf ihn als den Erlebenden im Mittelpunkt zeigt, der scheinbar ewig und unbewegt „hinter“ dem Erleben steht, als dessen Besitzer.

Das Fehlen von richtiger Sichtweise ist identisch mit einer grundlegenden Blindheit der eigenen Situation gegenüber, Unwissenheit (*avijjā*) genannt. Unwissenheit sorgt dafür, dass aus allen Dingen (*dhammā*) Gestaltungen (*saṅkhārā*) werden: bedingt durch Unwissenheit sind Gestaltungen. Gestaltungen sind Bedingungen, die nicht als solche erkannt werden. Der Weltling hält sie für seinen Besitz und sich selbst für den Besitzer. In Wirklichkeit ist er von den *saṅkhāras* besessen. Sie sind sein Daseinszubehör. Sie gestalten Leiden.

⁷Majjhima-Nikāya 117

Die Arbeit mit richtiger Ansicht

Die richtige Sichtweise dessen, der den edlen Pfad ausübt, sich darin schult (*sekha*), führt einen Kampf mit der Unwissenheit. Der Übende wähnt sich noch als Mittelpunkt und Besitzer seiner Welt, weiß aber, dass dieses Wähnen auf einer Täuschung beruht. Er weiß, er sollte nicht wähnen.⁸

Wann immer sich der *Sekha* im Praxismodus der Wissensklarheit befindet, arbeitet er gegen das Wähnen, gegen den Ich-bin-Dünkel an, wenn er mit richtiger Weisheit (*sammappaññāya*) alle Aspekte des Daseins so auffasst: „Dieses [Ding] (*etaṃ*) ist nicht mein. Dieser [vermeintliche Besitzer] (*eso*) bin ich nicht. Dieser [gewähnte Erlebende] (*eso*) ist nicht mein Selbst.“⁹

Wann immer sich der *Sekha* der gesammelten Achtsamkeitspraxis widmet, macht richtige Ansicht seine Achtsamkeit zur Gegen-den-Strich-Achtsamkeit (*paṭissati*) – gegen den Strich von Ich-bin-Dünkel und Unwissenheit.¹⁰

Dem Weltling ist all dies nicht möglich, weil er ja keine richtige Sichtweise besitzt. Er weiß noch nicht einmal, was ihm fehlt, was an seiner Situation faul ist, was er denn da unternehmen könnte.

Ein Meeresfisch kennt Wasser nicht;
zu nah ist ihm sein Element.
Dem Weltling auch fehlt Übersicht,
weil Geistesübung er nicht kennt.

Die Lehrreden stellen oft die Situation des Weltlings und die des Edlen gegenüber. Die eine schließt die andere aus. Ohne richtige Ansicht richtige Ansicht zu erlangen, scheint ein ziemlich aussichtsloses Unterfangen zu sein.

Bedingungen für richtige Ansicht

Doch es besteht Hoffnung, eben weil auch richtige Ansicht von Bedingungen abhängig ist, an denen der Praktizierende, auch ohne den Pfad innezuhaben, arbeiten kann.

1. Grundvoraussetzung ist die sogenannte weltliche richtige Ansicht, die zwar ebenfalls noch als Daseinszubehör vereinnahmt wird, die aber das Dasein auf heilsame Weise gestaltet. Diese Sichtweise übernimmt Verantwortung für das eigene Handeln, vermeidet Materialismus und Nihilismus und geht davon aus, dass spirituelle Entwicklung möglich ist. Das scheint auf den ersten Blick kein besonders hoher Anspruch zu sein, aber für göttliche Fügung und Erlösung von außen ist in weltlicher richtiger Ansicht kein Platz.

2. Eine Lehrrede¹¹ nennt eine zweifache Bedingung für richtige Ansicht: die Äußerung eines anderen und gründliche Hinwendung (*yonisomanasikāra*). An anderer Stelle¹² wird gründliche Hinwendung oder Betrachtung sogar als allein stehende Bedingung genannt. Die Äußerung eines anderen bezieht sich auf Anleitung durch einen Edlen oder auf die Lehrreden des Pālikanon. Sie sollen wir ergründen, gründlich erwägen, ohne uns dabei auf die oberflächlichen Auslegungen populärer „Buddhismen“ zu verlassen. Die gründliche, weise Betrachtung sieht das Dasein nicht in Kategorien des „Ich, mir, mein“, sondern wendet sich den vier edlen Wahrheiten zu, untersucht die bedingte Natur des Leidens.¹³

⁸ *Majjhima-Nikāya* 1

⁹ *Saṃyutta-Nikāya* 22.59

¹⁰ *Majjhima-Nikāya* 10

¹¹ *Anguttara-Nikāya* 2.127

¹² *Anguttara-Nikāya* 1.23

¹³ *Majjhima-Nikāya* 2

Annäherung an richtige Ansicht

Die Bedingung für Leiden – Unwissenheit und Begehren – per Willensbeschluss abzuschalten, ist unmöglich, vor allem, weil sie ohne richtige Sicht *weise* gar nicht *sichtbar* ist. Glücklicherweise lassen sich aber die Auswirkungen dieser Herzenstrübungen schon im Vorfeld des Stromeintritts beobachten. Es ist möglich, ihnen bei der Arbeit zuzusehen und sie dadurch kennenzulernen.

In den *Suttas* werden verschiedene Strategien genannt. Eine Möglichkeit, Begehren zu entlarven, besteht darin, Wahrnehmung und Gefühl nicht mehr als Gestaltetes zu betrachten, sondern als Gestaltendes, als Gestaltung.¹⁴ Eine andere Möglichkeit besteht darin, „Unbeständigkeitswahrnehmung zu etablieren, nachdem man in Bezug auf alle Gestaltungen Verallgemeinerung bewirkt hat (*anodhiṃ karitvā*)“.¹⁵

Am bekanntesten, aber auch am verkanntesten, ist die dreistufige Übung der vier Ausgangspositionen für die Achtsamkeit (*sati-pa-ṭṭhāna*). Diese Praxis ist viel anspruchsvoller als oft angenommen wird. Ein erhebliches Maß an Sammlung ist erforderlich, um überhaupt echt *Satipaṭṭhāna* üben zu können. Die Hindernisse („Habgier und Trauer in Bezug auf die Welt“) müssen schweigen. Die Lebensweise muss den Boden für die Meditation vorbereiten. Zu viel Reden, zu viel Schlafen, Gefallen an Geselligkeit usw. vereiteln die Praxis sogar der ersten *Satipaṭṭhāna*-Stufe.¹⁶

Bedingtheit des „Beobachter“-Standpunktes sehen

Auf dieser ersten Stufe wird zum Beispiel der Körper von innen und von außen betrachtet. Das heißt, er wird einmal als Tastorgan gesehen, innerlich – vom Beobachter im Körper; und einmal als das ertastete Objekt, äußerlich – vom Beobachter, der sich „irgendwie außerhalb“ präsentiert. Das Körpererleben wechselt zwischen „Ich“ und „mein“, zwischen „Subjekt“ und „Objekt“, zwischen „von innen“ und „von außen“. Das geht bis zur Erkenntnis, dass der Beobachter-Standpunkt, der Platz, den das „Ich“ einnimmt, völlig willkürlich von der Beobachtungsrichtung abhängt. Es dämmert die Erkenntnis, dass mit der sonst so als selbstverständlich erlebten Ich-Identifikation etwas faul ist, dass zum Erleben des Körpers noch eine unverlangte Zutat hinzukommt.

Auf der zweiten *Satipaṭṭhāna*-Stufe sieht man dann tatsächlich, dass der Körper dem Leidensursprung unterworfen ist (*samudayadhamma*), dass das Körpererleben konditioniert ist. Diese Bedingung ist die unerwünschte Zutat: Begehren (*taṇhā*). Es ist die Ursache dafür, dass der Körper als Ich oder Mein und als Leiden erlebt wird. Hier bahnt sich der Durchbruch zu richtiger Ansicht an, der in der Erkenntnis kulminiert, dass jegliches Erleben so als Leiden konditioniert ist, dass aber genau diese Erkenntnis dazu führen wird, dass diese Konditionierung enden wird (*nirodhadhamma*). Auf der Stufe zwei, im Vorfeld der richtigen Ansicht, ist der Körper noch nicht als Nirodhadhamma (dem Aufhören als Leiden unterworfen) zu sehen, sondern nur als dem Aufhören als Ding unterworfen (*vayadhamma*).

Ergriffenes stammt nicht vom Greifer!
Vielmehr Besitztum macht den
Besitzer aus, es wendet
sich hier die Weltansicht.

Allein schafft Herz es nicht:

¹⁴ *Majjhima-Nikāya* 118

Aus Platzgründen können die einzelnen Punkte hier nur angerissen werden. Ausführliche Erläuterungen werden in Audioaufnahmen von Vorträgen gegeben, die in der MEDIATHEK des Klosters Muttodaya kostenlos zum Anhören oder Herunterladen bereitstehen (www.muttodaya.org unter der Rubrik „Publikationen“). Zu diesem Thema höre: 11.06.2011 „Anapanassati Sutta“, 26.05.2017 „Anapanassati“.

¹⁵ *Anguttara-Nikāya* 6.102 - Höre: 02.07.2016 „Fesseln“.

¹⁶ *Anguttara-Nikāya* 6.118

es folge voll Vertrau'n und Eifer
der Lehre des Erwachten
bis das Ergreifen endet.¹⁷

Endspurt mit richtiger Ansicht

Mit richtiger Ansicht und angewandter Achtsamkeit und Wissensklarheit ist es dann möglich, auf der dritten Stufe von *Satipaṭṭhāna*, den Körper nur als einen Körper zu sehen, nicht mehr als „Ich“ oder „mein“. „Ihm ist die Achtsamkeit verankert >Körper ist<, für ein [zur Befreiung] ausreichendes Maß an Wissen, für ein ausreichendes Maß an Gegen-den-Strich-Achtsamkeit. Und er verweilt, sich nicht stützend und er ergreift nichts in der Welt.“¹⁸

Ajahn Mettiko Bhikkhu

***Sammā-ditṭhi*: Rechte Ansicht**

Alle Menschen werden unterschiedslos als menschliche Wesen geboren. Bei genauerem Hinsehen stellen wir jedoch fest, dass sie alle sehr unterschiedlich sind. Es gibt die Verschiedenheit der Nationalität, des Landes, der Sprache, der Kultur, der Religion und vieles mehr. In unserem Umfeld hören wir beispielsweise: „Ich bin Deutscher, ich bin Flüchtling, ich bin Christ, ich bin Buddhist, ich lebe in der Großstadt, ich bin Lehrer usw.“ Das bedeutet, dass wir daran gewöhnt sind, Gruppenzugehörigkeit als etwas Normales zu betrachten. Wir vergleichen und betonen Vor- oder Nachteile, schaffen damit Grenzen und bauen Mauern. Jeder möchte gerne der Wichtigste sein! Diese Einstellung verhindert, dass wir allen Phänomenen unvoreingenommen begegnen.

Der Buddha hat diese Gegebenheiten vor 2500 Jahren erkannt und in verschiedenen Lehrreden darüber gesprochen. Zu seinen Lebzeiten hat er die unterschiedlichen Theorien der 62 traditionellen Ansichten in drei philosophische Richtungen eingeteilt. All diese Theorien, die über Religion, Politik und die Gesellschaft kursierten, riefen stets Konflikte hervor.

In seiner *BrahmajālaSutta* spricht der Buddha über Theorien dieser drei philosophischen Richtungen:

1. *Issara-nimmana-vada* – vertritt die Ansicht, dass alle Phänomene, der Mensch und die Welt, von einem Höchsten Wesen (Gott) geschaffen wurden.
2. *Adhiccasaṃuppanna-vada* – geht davon aus, dass alles zufällig entstanden und ohne Wirkung ist. Handlungen haben also keine Folgen. Es gibt Entstehen, jedoch keine Wirkung. All das passiert von allein.
3. *Pubbekatahetuvada*– Karma hat alles geschaffen.

Jede der drei genannten philosophischen Richtungen bestand darauf, dass einzig und allein die von ihr vertretene Theorie die richtige wäre. Der Buddha meinte daraufhin: „Bitte sagt nicht,

¹⁷Die Verse in diesem Artikel stammen aus dem Buch *Grundloses Herz*, MuttodayaDhamma 2008; erhältlich als Dhamma-Dāna im Kloster Muttodaya oder per Post; Näheres siehe Webseite.

¹⁸*Majjhima-Nikāya*10 - Höre: 27.08.2016 „Aktionsbasis der Achtsamkeit“, 25.05.2017 „*Satipaṭṭhāna*“, 25.05.2017 „Innerlich und äußerlich“ (Geführte Meditation).

dass meine (d.h. Buddhas) Meinung nun eine zusätzliche 63. Meinung ist.“ Er betonte: Wenn jemand sagt, **nur** seine Meinung sei richtig, sollten wir vorsichtig sein. Natürlich lässt sich sagen: „Meine Meinung ist richtig“¹⁹, aber nicht **nur** – einzig und allein – seine. Sonst muss er sich von dem Buddha als „*MoghaPurisa*“, als Dummkopf, bezeichnen lassen.

Sprechen wir nun über „Rechte Ansicht“, so ist in diesem Zusammenhang unsere eigene Erfahrung wichtig. Jemand kann vielleicht sehr gut erklären, was eine Mango ist und die Farbe, die Größe und den Geschmack der Frucht beschreiben. Aber erst, wer eine Mango selbst kostet, hat die direkte Erfahrung von der Frucht gemacht. Zuvor handelte es sich nur um eine indirekte, vermittelte Beschreibung einer fremden Erfahrung.

Heutzutage reden, hören und lesen wir gerne Beschreibungen wie z. B. über Liebe und Freundlichkeit. Oftmals geben wir uns aber wenig Mühe, diese wichtigen Qualitäten im Leben zu praktizieren und ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche Wirkung davon ausgeht. Wer über Rechte Ansicht spricht, sollte zuerst die farbige Brille entfernen, durch die wir alles wahrnehmen.

Manche Menschen meinen, die Buddhalehre habe viel mit Leid (*dukkha*) zu tun. Sie bezeichnen deshalb den Buddhismus als eine pessimistische Weltanschauung. Buddhisten setzen dagegen: Der Buddhismus ist weder pessimistisch noch optimistisch, sondern realistisch.

Ein Beispiel verdeutlicht, was gemeint ist: Wenn jemand krank ist, geht er zum Arzt. Manche Ärzte bezeichnen seine Krankheit eventuell als schlimm, obwohl sie sie nicht wirklich kennen. Das ist eine pessimistische Einstellung. Manche Ärzte wiederum verharmlosen die Symptome. Das ist eine optimistische Einstellung. Der Buddha dagegen untersucht als Medizinbuddha (*Besajja Guru*), warum diese Krankheit entstanden ist und welche Ursache sie hat. Wenn das herausgefunden wird, lässt sich die Krankheit behandeln.

In der *Mittleren Sammlung* steht eine wichtige Erklärung über den Zusammenhang von Ursache und Wirkung. Dort heißt es:

1. Wenn es „A“ gibt, gibt es „B“;
2. Wenn „A“ entsteht, entsteht „B“;
3. Wenn es „A“ nicht mehr gibt, gibt es auch „B“ nicht mehr;
4. Wenn „A“ erlischt, erlischt auch „B“.

Handelt es sich bei dem ersten und zweiten Punkt nicht um die gleichen Aussagen? Zwei Beispiele sollen verdeutlichen, worum es geht: Es gibt „kurz“ und „lang“. Ohne „kurz“ kein „lang“. Wenn es kurz gibt, gibt es lang. Ohne „kurz“ hat „lang“ keine Bedeutung.

In einem Zimmer herrscht Dunkelheit. Wir zünden eine Lampe an, dann ist es hell. Dunkelheit und Helligkeit sind voneinander abhängig.

Ein Beispiel zu dem weiter oben angeführten dritten und vierten Punkt der Erklärung, wie Ursache und Wirkung miteinander verbunden sind: Es gibt Feuer. Wenn es Kohle gibt, gibt es Feuer. Wenn die Kohle verbrannt ist, ist das Feuer erloschen.

Diese vier Punkte erklären den *Paṭiccasamuppāda*, die „Bedingte Entstehung“, eine der wichtigsten Aussagen im Buddhismus.

¹⁹ *Sutta-Nipāta*

Es gibt eine weitere Lehrrede im *Saṃyutta Nikāya*²⁰ über die „Rechte Ansicht“, nämlich die „Kaccāya Gotta Sutta“. Diese Sutta handelt vom Zusammenspiel der drei Zeiten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir denken in der Gegenwart immer gleichzeitig auch an die Vergangenheit und an die Zukunft.

Hierzu ein Beispiel: Es ist Winter. Jemand fragt: „Kann ich einen Apfel vom Baum pflücken?“ Die Antwort ist: „Nein“. Dieses Beispiel verdeutlicht: der Fragesteller denkt an die Vergangenheit, denn es gab im Herbst Äpfel. Der Antwortgeber denkt an die Zukunft. Seine Erfahrung ist, dass es in der Vergangenheit Äpfel gab und die wird es auch zukünftig geben. Wir sprechen aus unsere Erfahrung und Gewohnheit und sagen beispielsweise: „Ich bin.“ Dabei sind wir gleichzeitig verbunden mit unserer Vergangenheit und Zukunft: „Ich war – ich werde sein.“ Es handelt sich um einen geistigen Zustand. Nur mit meinem Geist gehe ich in die Vergangenheit, wenn ich z. B. an die Kindheit denke. Unsere Vorstellung wird aus unserer Erinnerung gebildet. Damit rufen wir Nachteile und Vorteile wach. Auf diese Weise können wir jedoch keine Rechte Ansicht gewinnen, denn dann sind wir nicht offen und aufgeschlossen. So beziehen wir uns nicht auf die Gegenwart im Hier und Jetzt. Wir reagieren auf Illusionen, auf Gedanken, die negative Emotionen wie Wut und Ärger beinhalten.

Ein bekanntes Zen-Beispiel verdeutlicht das: Zwei Zen-Schüler betrachten im Klosterhof die am Mast hängende Fahne. Der eine sagt zum anderen: „Die Fahne hängt.“ Der andere antwortet: „Nein, der Wind hängt.“ Darüber streiten sie eine Weile. Schließlich tragen sie ihre Ansicht ihrem Meister vor. Der antwortet ihnen: „Ihr liegt beide falsch. Euer Geist hängt.“ Häufig können wir in unserer Gesellschaft beobachten, dass Streit entsteht, weil jeder denkt, ausschließlich seine Sicht sei richtig. Natürlich gibt es in unserer Welt Vielfältigkeit. Unsere „Rechte Ansicht“ besteht darin, nicht die Unterschiede zu betonen, sondern die gemeinsame Grundlage.

Die Menschheit selbst stellt eine große Vielfalt dar. Es gibt Asiaten, Europäer, Afrikaner und viele andere Völker. Gemeinsam ist ihnen, dass alle Menschen sind. Die Buddhalehre empfiehlt, nicht nur die Gemeinsamkeiten zu sehen. „Rechte Ansicht“ bedeutet ebenfalls, dass alle Phänomene in irgendeinem bedingten Verhältnis, einer Beziehung zueinander stehen und sich ständig verändern. Der buddhistische Fachausdruck dafür ist die „Bedingte Entstehung“.²¹ Wir Menschen heben gerne die Unterschiede und Besonderheiten hervor. Das ist normal, entspricht aber nicht der Realität. Wir sollten nicht oberflächlich lediglich die Unterschiede betonen, sondern auch das Gemeinsame im Auge behalten.

Bhante Puññaratana

***Sammā-diṭṭhi* – richtiges Sehen**

In diesem und den nächsten Heften werden die einzelnen Glieder des *Edlen Achtfachen Pfades* behandelt, da sie essentiell für den Fortschritt hinsichtlich der Verwirklichung von *nibbana* sind. Ich verwende anstatt des leicht irritierenden Terminus „Glieder“ als plausiblere Bezeichnung „Faktoren“ bzw. „Komponenten“ und spreche demzufolge vom achtkomponentigen Übungsweg. Es sei hier einleitend nochmals darauf hingewiesen, dass es sich dabei, wie schon Nyānatiloka²² bemerkte, weder um einen Pfad handelt, noch um eine Reihenfolge von Schritten geht. Vielmehr wirken alle acht Komponenten in ständiger

²⁰ <http://zugangzureinsicht.org/html/tipitaka/sn/sn12/sn12.015.than.html>

²¹ Siehe unter: *Paṭiccasamuppāda* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴

²² *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

Wechselwirkung zusammen. Nur sehr allgemein kann man davon sprechen, dass die Sittlichkeit (Faktoren 3-5) das Fundament bildet und die Sammlung (Faktoren 6-8) zu höherem Wissen (Faktoren 1,2) führt. Im Detail betrachtet sind die Beziehungen unter den Komponenten sehr viel differenzierter, komplexer und mit Rückwirkungen verbunden, immer auch individuell (karmisch) bedingt.

Wenden wir uns zunächst den beiden Begriffen *sammādiṭṭhi* zu.

Sammā heißt recht, richtig.

Diṭṭhi hat die Wurzel *dis* = sehen, also bedeutet *diṭṭhi* Sehen, Ansicht, Anschauung, Einsicht, Erkenntnis. *Diṭṭhi* allein wird meist gebraucht im Sinne von verkehrter Ansicht, falscher Erkenntnis.²³

Demnach kann man den Begriff *sammādiṭṭhi* als richtiges Sehen/Betrachten bzw. richtige Ansicht/Anschauung übersetzen. Die von Nyānatiloka geprägte Übersetzung als „Rechte Erkenntnis“ ist nicht direkt falsch, aber nach meinem Verständnis ist eine Erkenntnis das Resultat einer Ansicht/Betrachtung. Ich erkenne erst etwas, wenn ich es zuvor richtig (im Sinne von umfassend) betrachtet habe. Paul Debes und seine Schüler übersetzen den Begriff wohl daher mit Rechter Anschauung.

Wenden wir uns nun der eigentlichen Bedeutung dieses Begriffs zu. Letztendlich dienen Begriffe der Verständigung bzw. dem Verständlichmachen. Auf den Punkt gebracht: Welche Sichtweisen/(An)sichten sind also richtig und welche falsch?

Der Pāli-Kanon liefert dazu sehr viele Beispiele. Beim Schreiben dieses Artikels fielen mir zuerst die drei Daseinsmerkmale (*anicca, dukkha, anattā*) ein. Ein Mensch, der sich noch nicht mit der Lehre des Erwachten beschäftigt hat, sieht in der Regel diese Merkmale nicht bzw. nicht vollständig und tiefgründig. Und er macht sich folglich keine Gedanken über die Wirkung der Erkenntnis bzw. Nichterkenntnis der Daseinsmerkmale. Er lebt einfach vor sich hin und lässt entweder alles über sich ergehen oder kämpft verbissen dagegen an.

Als Lehrnachfolger habe ich inzwischen gelernt, alle Phänomene genauer zu betrachten. Dabei wird z.B. relativ schnell klar, dass selbst die größte Freude nicht von Dauer, sondern vergänglich und damit leidbehaftet/ungenügend und nicht mit (m)einer Person verbunden ist. Exakt betrachtet, existiert noch nicht einmal „die Freude“, sondern es ist eine rein individuelle Ansicht, was als Freude gezählt wird. Außerdem spielen vielfach auch gesellschaftliche Konventionen hinein, aber es liegt immer am Individuum, ob und in welchem Umfang diese Konventionen übernommen (sich angeeignet) werden.

Ein weiteres Beispiel: Oberflächlich betrachtet, erscheinen die Dinge um mich herum, seien es Häuser, Berge, Gewässer, die zahlreichen Sonnen (Sterne) im Universum, als stabil und unveränderlich. Das stellt sich jedoch bei genauerer Betrachtung als Trugschluss heraus. Veränderungen bleiben uns deshalb verborgen, weil die meisten davon sehr langsam voranschreiten. Am ehesten merken wir Veränderungen am Haus: der Anstrich verschmutzt, der Putz bröckelt, es regnet irgendwo rein etc.. Aber nicht nur die Dinge außerhalb ändern sich, sondern auch ich ändere mich ständig. Das wird besonders deutlich, wenn ich mal wieder alte Fotos von mir betrachte, dann bemerke ich erst das mit dem Älterwerden verbundene geänderte Aussehen. Ja, und letztendlich ändere ich mich natürlich auch innerlich, sei es die ständige Zellerneuerung, seien es die zahlreichen Meinungs- (=Bewußtseins-)änderungen.

Ein drittes Beispiel, das mir dazu einfällt, sind die drei zum Verderben führenden Faktoren Gier, Hass und Verblendung. Wer diese nicht sieht und wieder und wieder bedient, bleibt stets im Daseinskreislauf und sieht noch nicht einmal das Ausgangsschild. Auf diesem stehen die drei Heilmittel Großzügigkeit, Liebe/Achtung, Wissen (über den Heilsweg).

²³ Dto.

Als abschließendes Beispiel seien die fünf Persönlichkeitseigenschaften (*khandhas*), die richtig gesehen und erkannt werden müssen, sofern man aus dem Hamsterrad aussteigen möchte, angeführt. Diese Phänomene Körper, Gefühle (angenehm, unangenehm, neutral), Wahrnehmungen, geistiges Gestalten (heilsam, unheilsam, neutral) und Bewusstsein (Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper-, Denkbewusstsein) müssen insofern richtig gesehen werden, um zu erkennen, dass es kein gestaltendes bzw. erlebendes Ich gibt. Die Phänomene an sich sind real, aber der übliche Schluss, dass diese zu mir bzw. einer Person gehören, ist grundfalsch und bloße Konvention. Die Erkenntnis, dass es nur ein Erleben, aber keinen Erlebenden gibt, ist wahrhaft befreiend, da damit das Anhaften entscheidend geschwächt wird. Auch öffnet sich gleichzeitig ein Fenster, in dem die Welt als das erkannt wird, was sie ist, als reine Vorstellung.

Diese Aufzählung könnte selbstverständlich weiter fortgesetzt werden, da es viele Dinge/Phänomene gibt, die auf dem Weg zu *nibbāna* richtig gesehen und erkannt werden müssen. Voraussetzung ist stets, ich muss aufmerksam und neutral beobachten, was gerade ist und wie es wirkt, wie es entsteht und vergeht. Dabei erkenne ich nach und nach Bedingungsbeziehungen und mir wird klar, welche Ursachen zu welchen Folgen geführt haben.

Der nächste Schritt ist die Überlegung, welche Folgen ich gern haben möchte? Will ich gut oder schlecht leben? Für mich war die Sache schnell klar, ich bemühe mich und lasse das Schlechte und fördere das Gute.

Beim Schreiben dieses Artikels habe ich mich gefragt: warum hat der Erwachte das richtige Betrachten (*sammādiṭṭhi*) vom Klarblick (*vipassanā*) unterschieden? Schließlich betrachten wir doch in der Klarblickmeditation genauestens die Phänomene, ihre Ursachen und Wirkungen. – Nun, ganz offensichtlich deshalb, weil richtiges Betrachten nicht auf die Meditation beschränkt, sondern mit allen Lebensprozessen verbunden ist und weil das richtige Betrachten eine Vorstufe des Klarblicks darstellt. Wie will ich Zusammenhänge in der Meditation erkennen, wenn ich das vorher nicht im Alltag geübt habe? Schließlich macht die Übung den Meister.

Eine weitere Frage tauchte auf: wieso bleibt der achtkomponentige Übungsweg bei der Sammlung (*samādhi*) stehen und umfasst nicht auch den Klarblick? Die befreiende Erkenntnis kann ich doch nur mit Klarblick erreichen. – Die Antwort ist auch hier einfach: Die Darlegungen des achtkomponentigen Übungswegs waren überwiegend an Laien gerichtet, waren sozusagen eine Einführung in die Lehre. Der Anfänger muss zunächst erst einmal lernen, ethisch sauber zu leben, Achtsamkeit und Sammlung zu entwickeln und erste Zusammenhänge zu erkennen. Die an die Mönche gerichteten Lehreden gingen weitaus mehr in die Tiefe, da sie in der Regel weiter entwickelt waren und der Zweck des Mönchseins die Leidfreiheit, das Erreichen von *nibbāna* war.

Abschließend sei hier noch kurz aus dem *Samyutta Nikāya* 35.164.-166. Falsche Ansicht, Persönlichkeit, ichhafte Ansicht zitiert:

„Da begab sich ein gewisser Mönch zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich dieser Mönch also an den Erhabenen: ‚Wie muss wohl, o Herr, die Kenntnis, wie das Sehen sein, damit man falsche Ansicht, Persönlichkeitsansicht, ichhafte Ansicht überwinden kann?‘

Die 6 Innen- und Außengebiete²⁴, die 6 Arten des Bewusstseins²⁵, die 6 Berührungen²⁶, die 18 Gefühle²⁷ muss man als unbeständig erkennen und sehen, damit man falsche Ansicht überwinden kann. Man muss sie als leidig erkennen und sehen, damit man die

²⁴ 6 Innen- und Außengebiete = Form und Farbe – Sehsinn, Ton – Hörsinn, Geruch – Riechsinn, Geschmack – Geschmackssinn, Tastobjekt – Körpersinn, Gedanke – Denksinn

²⁵ 6 Arten des Bewusstseins: Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körper-, Denkbewusstsein

²⁶ 6 Berührungen: sehen, hören, riechen, schmecken, berühren, denken

²⁷ 18 Gefühle: bei den 6 Berührungen 3 mögliche auftauchende Gefühle (angenehm, unangenehm, neutral)

Persönlichkeitsansicht überwinden kann. Man muss sie als Nicht-Ich verstehen, damit man die ichhafte Ansicht erkennen und sehen kann.“

Michael Funk

Rechte Anschauung – Die Lehre der Leere/Die Leere der Lehre

Der Edle Achtfache Pfad, zu dem die Rechte Anschauung gehört, ist kein Weg mit acht Etappen, die nacheinander zu absolvieren sind, sondern eher eine achtspurige Straße, auf der die acht Spuren parallel und ohne Trennstreifen durch das Leben führen. Auch wenn ein Athlet im sportlichen Mehrkampf die verschiedenen Disziplinen zu unterschiedlichen Zeiten trainiert, muss er letztlich alle Disziplinen perfekt beherrschen, um Erfolg zu haben. Und so, wie die Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, die der Mehrkämpfer beim Training einer Disziplin gewinnt, ihm auch bei den anderen Disziplinen helfen, so unterstützen sich auch die acht Disziplinen des Edlen Achtfachen Pfades gegenseitig.

Bei einem ersten Blick auf die acht Disziplinen des Edlen Achtfachen Pfades fällt es einem leicht, Rechte Rede, Rechtes Handeln (Rechte Tat) und Rechten Lebenserwerb als ethischen Dreiklang begrifflich voneinander zu unterscheiden und gleichzeitig die Zusammengehörigkeit zu erfassen. Ähnlich geht es bei dem methodischen Dreiklang aus Rechter Anstrengung, Rechter Achtsamkeit und Rechter Sammlung.

Aber wo ist der Unterschied zwischen Rechter Ansicht, Rechter Anschauung oder Rechter Erkenntnis einerseits und Rechter Gesinnung, Rechter Einstellung, Rechtem Entschluss oder Rechter Motivation andererseits? Es ist bezeichnend, dass buddhistische Autoren schon so mit der Begriffswahl gerungen haben. Im Kern geht es um die Rechte Einstellung des Geistes, wobei man die Herz- und die Hirn-Komponente des Geistes unterscheiden kann oder, anders ausgedrückt, die rationale, bewusste einerseits und die emotionale, eher unterbewusste andererseits. Bei der Rechten Anschauung geht es um die rechte Weltanschauung, die rechte Philosophie, die rechte naturwissenschaftliche Theorie, die objektive („ich-lose“) Betrachtung und Erklärung der Welt. Bei der Rechten Gesinnung geht es um die subjektive (ich-bezogene) Einstellung zur Welt, die Beziehung zwischen Ich und Umwelt.

„Was aber ist Rechte Gesinnung (*sammā-sankappa*)? Entsagende Gesinnung (*nekkhamasankappa*), hasslose Gesinnung (*avyāpāda-sankappa*) und friedfertige Gesinnung (*avihiṃsā-sankappa*).“²⁸

Rechte Gesinnung ist zunächst die Entschlossenheit, die Befreiung vom Leiden anzustreben und dem buddhistischen Pfad zu folgen. Daran anschließend drückt sie sich insbesondere in den vier *Brahmavihāra* aus: „Zu allen Lebewesen will ich unbegrenzte Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfalten im Wissen um das Streben aller Lebewesen nach Glück.“²⁹

„Rechte Gesinnung“ hat natürlich überhaupt nichts mit Politik oder mit gesellschaftlichem Konsens oder mit Mehrheitsfähigkeit zu tun. Wie bei allen acht Disziplinen des Edlen Achtfachen Pfades bedeutet „recht“ dasselbe wie „**karmisch heilsam**“ im buddhistischen Sinne, nämlich dass es förderlich für die Befreiung, zumindest aber förderlich für ein angenehmes Leben ist.

Dasselbe gilt natürlich auch für die Rechte Anschauung. Nicht jede Aussage oder Theorie, die wissenschaftlich korrekt ist, ist automatisch heilsam. Vieles mag einfach karmisch neutral oder im schlimmsten Fall sogar unheilsam sein. Die Rechte Anschauung ist eben nicht eine die ganze Welt erklärende „Theorie von Allem“. Nicht ohne Grund hat der Buddha bestimmte

²⁸Nyānatiloka, *Das Wort des Buddhas*, Christiani, Konstanz 1989⁴

²⁹Buddhistisches Bekenntnis der DBU

kosmologische Aussagen abgelehnt, weil ihre Erkenntnis für den Empfänger nicht zielführend, also nicht heilsam, sondern unheilsam wäre, selbst wenn sie „objektiv“ korrekt wäre. Damit soll aber nicht gesagt werden, dass bestimmte wissenschaftliche Wahrheiten grundsätzlich, d.h. für jede Person unheilsam wären. Das ist vielmehr abhängig vom Geist dessen, der diese Wahrheit verarbeitet.

Die Rechte Anschauung ist also kein absolut für sich allein bestehendes Objekt, sondern immer **abhängig von dem Geist** der Person, die diese Rechte Anschauung hegt!

Auch die Rechte Anschauung (*sammā-dīṭṭhi*) ist und bleibt eine Anschauung (*dīṭṭhi*), also eine Theorie oder ein Modell, das man sich von der Welt macht. Das ist nichts Verkehrtes. Als Ganzes ist für uns die Welt nicht erfassbar. Zum Begreifen müssen wir sie uns in ein System von Begriffen, Zusammenhängen und Modellen zerlegen. Diese Modelle werden mit der Zeit immer komplexer und feinsinniger, wie die Wissenschaftsgeschichte zeigt. Es ist gerade ein Paradigma des wissenschaftlichen Denkens, dass eine Theorie immer wieder in Frage gestellt werden kann und abgelöst wird, sobald eine andere Theorie die Erscheinungen der Welt besser erklären kann. Dasselbe gilt auch für die buddhistische Lehre, also die Rechte Anschauung. Selbst wenn der Buddha alles, was zu Befreiung und Erleuchtung führt, vollständig, vollkommen und perfekt erkannt hat, war seine Übermittlung an seine Mitmenschen durch deren geistige Fähigkeiten und Zustände beschränkt. Die buddhistische Überlieferung kann und muss daher immer wieder im Licht zeitgenössischer Erkenntnisse und Denkmuster neu interpretiert werden. Man kann also sagen, dass die Rechte Anschauung durchaus einem **evolutionären Prozess** unterliegt, sowohl bezogen auf buddhistische Gemeinschaften, als auch bezogen auf einzelne Personen. Dabei ist die Vielfalt der buddhistischen Traditionen durchaus ein Vorteil, weil sie vielfältige Ansätze für Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen liefert.

Diese Abhängigkeit und Wandelbarkeit ist auch der Grund, weshalb ich den Begriff „Rechte Anschauung“ gegenüber dem Begriff „Rechte Erkenntnis“ vorziehe. Vollkommene Erkenntnis hat nur ein Buddha, seine Anhänger haben allenfalls heilsame Anschauungen auf der Grundlage begrenzter Erkenntnisse.

Die festgestellte Kontextabhängigkeit der Rechten Anschauung sollte uns aber nicht daran hindern, nach übereinstimmenden Merkmalen oder Elementen der Rechten Anschauungen (Plural!) zu schauen. Was ist nun Bestandteil einer Rechten Anschauung?

Neben den **Vier Edlen Wahrheiten** gibt es die so genannten **Vier Siegel** dafür, dass ein philosophisches System buddhistisch ist. Im Buddhistischen Bekenntnis der DBU werden diese Vier Siegel wie folgt ausgedrückt:

„Alles Bedingte ist unbeständig.
Alles Bedingte ist leidvoll.
Alles ist ohne eigenständiges Selbst.
Nirvana ist Frieden.“

Für mich übersetze ich die Vier Edlen Wahrheiten und die Kernthesen der buddhistischen Lehre wie folgt:

1. Du wirst im normalen Leben (*sarīsāra*) immer wieder Leid und Enttäuschungen erfahren.
2. Die Ursachen dafür sind deine Wünsche, dass etwas geschieht oder nicht geschieht, und dass du falsche Vorstellungen davon hast, wie es kommt, dass etwas geschieht oder nicht geschieht.
3. Wenn du keine Wünsche hast und wenn du genau verstehst, wie es kommt, dass etwas geschieht oder nicht geschieht, kannst du auch nicht enttäuscht werden und Leid erfahren.
4. Um das zu erreichen, hilft dir der Edle Achtfache Pfad.
5. Alles, was entstanden ist, ist veränderlich und von begrenzter zeitlicher Existenz. Darüber hinaus: Alles entsteht aus Ursachen und bestimmte Ergebnisse stehen im

Zusammenhang mit bestimmten Ursachen. Dies gilt insbesondere auch für Empfindungen, Emotionen und Gedanken.

6. Begrenzte Dinge können kein unbegrenztes Glück erzeugen.

7. Nichts existiert aus sich heraus so, wie du es dir vorstellst, und es existiert auch nichts aus sich heraus in anderer Weise, unabhängig von deinen Vorstellungen. Alle Benennungen, Abgrenzungen, Definitionen und Modelle kommen aus deinem Geist.

8. Ein befreites Leben (*nibbāna*) ohne Wünsche und falsche Vorstellungen ist ein befreites Leben ohne Leid und Enttäuschungen.

Daneben gibt es natürlich noch jede Menge von Details wie die Unterscheidung zwischen Heilsamem und Unheilsamem, insbesondere die ethischen Regeln, das Entstehen in Abhängigkeit (*paṭicca-samuppāda*), die Erleuchtungsglieder usw.

Jeder dieser Punkte könnte für sich allein ein ganzes Heft oder Buch füllen.

Der entscheidende Punkt, allerdings auch der am schwierigsten zu verstehende, ist für mich die **Leerheit**:

Die Leerheit der Person bedeutet, dass es keinen Kern der Person gibt. So wie man von einer Zwiebel Schale um Schale entfernen kann, ohne auf einen Kern zu stoßen, so kann man auch von der Person einzelne Teile oder Eigenschaften gedanklich abtrennen und man findet nichts, was den Kern einer Person ausmachen könnte. Wenn man vom „eigentlichen Kern“ oder von der Essenz einer Person oder Sache spricht, ist damit etwas Stabiles, Unveränderliches gemeint. Attribute, also Beifügungen, können möglicherweise variabel sein und die Person oder Sache damit nicht definieren. Eine derartige Essenz gibt es aber weder bei einer Person noch bei einer Sache. Es gibt keinen Ich-Kern, den ich mit Hass schützen oder mit Gier füttern müsste, und kein „definitives“ Objekt, an dem es sich positiv oder negativ anzuhaften lohnt. Es gibt nur endlose, ineinandergreifende, voneinander abhängige Prozesse. Das Ich ist ein solcher „kernloser“ Prozess und auch die Umwelt besteht aus lauter solchen Prozessen.

Es gibt nichts Stabiles, wonach man greifen könnte, keinen stabilen Greifer und selbst das Greifen verschwindet zwischen Vergangenheit und Zukunft. Es gibt nur ein Kontinuum veränderlicher Prozesse oder was ich als solche auffasse. Im Idealfall ersetze ich das Gefühl des freien Falls durch den Frieden des freien Schwebens, physikalisch besteht darin kein Unterschied. Ohne etwas Absolutes, ohne einen Fixpunkt gibt es nur den mittleren Weg. Lange Zeit habe ich die Zen-Weisheit „Der Weg ist das Ziel“ abgelehnt: Das Ziel ist nicht der Weg, das Floß, sondern Nirvana, das andere Ufer. Mittlerweile habe ich erkannt: Nirvana befindet sich nicht am anderen Ufer, sondern mitten im Strom des *saṃsāra*, und wenn ich mich mit dem Strom treiben lasse, keinen Widerstand ausübe, loslasse, im „Flow“ bin, tragen mich Floß und Strom und ich bin schon auf dem „Weg“ am „Ziel“. Und ohne „mich“ braucht es irgendwann auch kein Floß mehr.

Volker Junge

Rechte Erkenntnis/Ansicht/Anschauung/Rechter Glaube – *sammādiṭṭhi*

Anders als in der deutschen Sprache, in der beispielsweise dem Wort *Glück* durch die Silbe *Un-* eine negative Bedeutung zugeschrieben wird, wird die Pālibezeichnung *diṭṭhi* (das in buddhistischen Texten meist eine negative Konnotation hat) durch das vorangestellte Adjektiv *sammā* zu einem positiven Begriff. Es ist deshalb angebracht, zunächst die Bedeutung des Wortes *diṭṭhi* zu klären, deren Bedeutungsspektrum von „Ansicht, Glaube, Dogma“– und im buddhistischen Kontext –bis zu „fehlerhafter Theorie, bloße Vermutung“ oder auch „unbegründete Meinung“ reichen kann. Das Adjektiv *sammā* bedeutet: „recht, richtig, wahr, beste“ und lässt sich in buddhistischen Texten am treffendsten übersetzen mit *zum Ziel*

führend, sodass *Sammā-dīṭṭhi* also „zum Ziel führende Erkenntnis/Ansicht/Anschauung“ meint.

Sammā-dīṭṭhi– die zum Ziel führende Erkenntnis – ist die Voraussetzung, um den Entschluss zu fassen, den Edlen Achtfachen Pfad zu beschreiten. Bereits die Erkenntnis, zwischen falscher und rechter Erkenntnis wählen zu können, ist „zum Ziel führend“, da dieses Aufmerken den förderlichen Weg aufhellt. So wie beispielsweise ein unbedarfter Pilzsammler im Wald unterschiedslos alle Pilze in seinen Korb wirft, fasst der Sammler aufgrund seiner Erfahrung, seiner Rechten Erkenntnis, die giftigen Pilze nicht einmal an. Ebenso wählen vernünftige Menschen mit Rechter Anschauung den richtigen Weg: den Edlen Achtfachen Pfad, dessen erstes Glied Rechte Erkenntnis ist.

Der von dem Buddha gelehrt Edle Achtfache Pfad ist die Quintessenz der von ihm verkündeten Vier Wahrheiten: der Wahrheit vom Leiden, von der Leidensentstehung, der Leidenserlöschung und dem zur Leidenserlöschung führenden Achtfachen Pfad.³⁰

Der Begriff Leiden – wie der Pālibegriff *dukkha* häufig übersetzt wird – bezeichnet vielmehr etwas „Schlimmes, Böses, Unrichtiges, einen Missstand, Übel, einen unerwünschten Zustand“, also von allem eine Situation, die nicht zum Glück (Befreiung=*nibbāna*) führt. Unter Glück ist nicht das „weltliche Glück“ gemeint, welches bekanntlich auch unbefriedigend ist, da es auch der Vergänglichkeit unterworfen ist. Das Dasein ist bekanntlich vergänglich, aber auch unpersönlich. Es bedarf schon einiger Überlegungen, um zu verstehen, dass wir die Vorstellung von unserem geliebten „Ich“ nicht nur garantiert fallenlassen müssen, sondern dass wir es weder besitzen, noch von ihm in Besitz genommen werden; es ist „seelenlos“. Das Leben ist also unbefriedigend. Diese Wahrheit wird als *pariññeya* (diese sollte bekannt sein) bezeichnet.

Die zweite Wahrheit befasst sich mit der Ursache, mit der Bedingung, unter der Leiden entsteht und beinhaltet gleich die Lehre von der Wiedergeburt, vom Begehren, Besitzergreifen, von der Kammawirkung. Der Name dieser Wahrheit ist *pahātabba* (d.h. etwas, wovon man sich befreien sollte).

Die dritte Wahrheit von der Leidenserlöschung handelt davon, dass durch die unwiderrufliche Beendigung allen Begehrens – der Ursache des Daseinsprozesses, d.h. des Leidens – auch keine Wiedergeburt mehr stattfindet. Diese Wahrheit wird *saccikatabba* (was verwirklicht werden soll) genannt.

Die vierte Wahrheit, *bhāvetabba* (sollte man mit Selbstbeherrschung üben), ist der Edle Achtfache Pfad, dessen acht Pfade folgendermaßen beschrieben werden: 1. Rechte Erkenntnis, 2. Rechte Gesinnung, 3. Rechte Rede, 4. Rechte Tat, 5. Rechter Lebenserwerb, 6. Rechte Anstrengung, 7. Rechte Achtsamkeit, 8. Rechte Sammlung. Die ersten zwei Glieder werden zusammengefasst unter dem Begriff *pañña* (Weisheit), die Glieder 3, 4 und 5 unter dem Begriff *sīla* (Sittlichkeit) und 6, 7 und 8 unter dem Begriff *samādhi* (Sammlung).

Das verdeutlicht, dass der Buddha einen Weg zur Beseitigung des Leidens – zum Erlangen von Glück (*nibbāna*) – gesucht und gelehrt hat. Die ersten drei Wahrheiten erläutern das Charakteristikum des Lebens, seiner Bedingung und die Möglichkeit zur Beendigung dieses Zustandes, während die vierte, der Edle Achtfache Pfad, den hoffnungsvollen, praktischen Pfad, der zur letztendlichen, wurzellosen Selbsterlösung, d.h. zur Befreiung vom Leiden führt, beschreibt.

Nun sind wir zu unserem Thema, die Rechte Erkenntnis/Rechte Anschauung gelangt. Es besteht die Meinung, dass beide Begriffe eine unterschiedliche Bedeutung haben.³¹ Sie sind jedoch insofern vergleichbar, als sie zur Gewissheit über die Wirklichkeit aller Phänomene führen. Was versteht man unter dem Begriff „Phänomene“? Es handelt sich um alles, was lebendig ist und auch um alles, was nicht lebendig ist. Ihre Gemeinsamkeit besteht darin, dass

³⁰ Siehe unter *Sacca* und *Magga* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

³¹ Während *Erkenntnis* ein logisch-rationaler Vorgang ist, handelt es sich bei dem Begriff *Anschauung* um eine ganzheitliche assoziative Erfahrung.

alle Phänomene nach unterschiedlicher Dauer **vergänglich sind!**

Über das Verständnis der Vergänglichkeit sprach der Buddha folgendermaßen zu seinem Sohn Rāhula: „Dein Verständnis über die Vergänglichkeit, Rāhula, soll wachsen, weil dadurch der Ich-Gedanke, was dir sagt „Ich bin“, sicherlich verschwinden wird. Dies wird zur völligen Selbstlosigkeit, *Arahat*-Sein, zum *nibbāna* führen.“ Deshalb wird die Meditation über Vergänglichkeit als sehr verdienstvoll angesehen.

Wer zu dieser Erkenntnis gelangt, wer nicht nur die Worte sprachlich versteht und nachsagen kann, sondern sie erlebnismäßig im Geiste klar versteht, die/der hat schon mal den Weg gefunden, auf dem es sich lohnt, zu wandern und sich weiter zu entwickeln. Ob diese Weiterentwicklung tatsächlich von allen „Dahingekommenen“ aufrechterhalten wird, ist und bleibt die ewige Frage. Denn es erfordert seriöse, unerlässliche Arbeit an dem eigenen Geist, straffe Selbstdisziplin, Ausdauer, Geduld mit sich und mit anderen. Der Weg des Edlen Achtfachen Pfades ist keine bequeme begehbare, asphaltierte Straße! Er ist eher als eine achtspurige Autobahn vorstellbar, wo die Spuren miteinander verbunden sind, einander beeinflussen; niemand kann eine Spur zu Ende gehen, ohne die anderen Spuren „bearbeitet“ zu haben. Bis zum *nibbāna* gelangt man durch eine graduelle Entwicklung, obwohl bekanntlich einigen Übenden das plötzliche „Aufblitzen“ tatsächlich gelingen kann.

Rechte Erkenntnis, das (numerisch gesehen) erste Glied des Achtfachen Pfades, breitet sich wie ein Schirm über die gesamten vier Wahrheiten aus. *Sammā-dit̥ṭhi* ist das tiefe Verständnis(1) der unbefriedigenden Natur des Daseins (Leiden/*dukkha*), (2) der Entstehung und Ursache dieses Leidens, (3) der Möglichkeit der Beendigung dieses unbefriedigenden Zustandes, sowie Vorhandenseins eines „Werkzeugs“ – des von dem Buddha dargelegten und vorgelebten Edlen Achtfachen Pfades – mit dessen Hilfe die wurzellose, letztendliche Befreiung erwirkt werden kann.

Alle Phänomene sind bekanntlich aufgrund von bestimmten Ursachen/Bedingungen entstanden. Werden diese Ursachen/Bedingungen beseitigt, so könnten sie nicht in Erscheinung treten. Gelingt es jetzt, diese Ursachen/Bedingungen zu beseitigen – sie wurzellos zu vernichten –, so werden die Phänomene zukünftig nicht mehr existieren. Die Ursache der menschlichen Existenz – des unerwünschten leidvollen Zustandes – ist unmittelbar die Geburt. Diese Erkenntnis ist ebenfalls ein Teilaspekt von *Sammā-dit̥ṭhi*.

Das Entstehen von Leben wird von der Matrix der *Kammas* geregelt.³² Überwiegen die heilsamen (*kusala*) *kammas*, so kommt es zu der „günstigen“ menschlichen Geburt. Warum günstig, obwohl man lieber nicht geboren werden möchte? Weil der menschliche Geist fähig ist, *nibbāna* zu erwirken. Dies ist auch ein Teilaspekt der Rechten Anschauung.

Kamma entsteht durch **Anhaftung**, durch das angeborene Festhalten des Geistes an den Phänomenen. Dieses Verhalten des Geistes hat sich während der unmessbar langen, im *samsāra* (Daseinskreislauf) verbrachten Zeit entwickelt. Die Sinnesorgane (fünf körperliche und als sechster Sinn der Geist selbst) reagieren auf die Sinnesobjekte der Außenwelt, die registriert werden. Dabei produziert der Geist anhand der zuvor gemachten Erfahrungen eine Vorstellung, die zum Festhalten an das Dasein führt. Dies ist ein weiterer Aspekt der Rechten Anschauung. Dieses **Festhalten** am Dasein entsteht durch Verlangen, durch Sehnsüchte und/oder Lebensdurst. Auch dies ist ein Teilaspekt vom *sammā-dit̥ṭhi*. Dieses **Verlangen** wiederum beruht auf dem Erleben von angenehmen Gefühlen, ebenfalls ein Teilaspekt des ersten Gliedes des achtfachen Pfades.

Angenehme (aber auch unangenehme) Gefühle entstehen durch den Kontakt der o.g. Sinnesorgane mit den Sinnesobjekten. Der Kontakt zwischen Sinnesorganen und Sinnesobjekten wird dadurch ermöglicht, dass es sich bei diesem Vorgang um zwei bestehende Faktoren handelt. Weiterhin werden die zwei Gruppen (Organ und Objekt) voneinander unterschieden. Dies ist auch ein Teilaspekt der Rechten Anschauung.

Das Erleben des Kontakts der existierenden Sinnesorgane mit den Sinnesobjekten und des

³²Siehe unter *Karma* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

Registrierens des Unterschieds der beiden ist Aufgabe des Bewusstseins. Von besonderer Bedeutung ist hier die Abhängigkeit des Subjekts und Objekts vom Bewusstsein. Es handelt sich um einen weiteren Aspekt der Rechten Anschauung.

Dieses Bewusstsein ist ebenfalls eine Folgefrüherer Daseinsbejahung wie alles, was wir bislang erwähnt haben: Taten in Gedanken, Worten und Werken (*kamma*), Anhaftung und Begehren. Bewusstsein steht am Anfang jedes neuen Individuums, das von dem Buddha als „Subjekt-Objekt“ bezeichnet wurde. Das Subjekt kann nämlich unmöglich ohne Objekt existieren. Die Existenz eines Subjekts ist deshalb eine Voraussetzung, um ein Objekt zu bemerken, und umgekehrt ist ein Objekt die Voraussetzung, um vom Subjekt wahrgenommen zu werden. Das Entstehen eines neuen Bewusstseins, eines neuen Individuums, geschieht aufgrund des Lebenswillens, d.h. aufgrund der karmisch bedingten Aktivitäten im vorigen Leben. Auch dieser Aspekt der Rechten Anschauung sollte betrachtet werden.

Der Kreis schließt sich mit der letzten Frage: Warum entsteht immer wieder dieser schwer zu stillender Lebensdurst? Die Antwort ist: *avijjā*, Ignoranz/Nicht-Wissen. Dies ist ein abschließender Aspekt der Rechten Anschauung.³³

Wir sind gut beraten, Ignoranz nicht als einen Ur-ur-ur-zustand, einen in sich bestehenden, immer wiederkehrenden Faktor anzusehen. Nichtwissen produzieren wir ständig erneut durch Interesselosigkeit, Bequemlichkeit und Faulheit, aber auch aufgrund dessen, dass wir keine andere Möglichkeit sehen. Deshalb sollten wir unsere menschliche Geburt, die Gelegenheit, dass uns die Buddhalehre zugänglich ist, nutzen, um *avijjā* zu bekämpfen. Gute Fortschritte „gehen nicht verloren“, auch falls *nibbāna* in diesem Leben nicht erreichen.

Zum Schluss möchte ich noch drei aussagekräftige Zitate des Buddhas anführen:³⁴ „Alles, was auch immer dem Entstehen unterworfen ist, muss auch dem Vergehen unterworfen sein. Ohne, ihr Mönche, neun Dinge überwunden zu haben, ist man außerstande, die Heiligkeit zu verwirklichen. Welche sind diese neun? Gier, Hass, Verblendung, Verkleinerungssucht, Herrschsucht, Neid und Geiz. Wer aber, ihr Mönche, diese neun Dinge überwunden hat, ist imstande, die Heiligkeit zu verwirklichen.“

„Das Körperliche, ihr Mönche, ist ein Brennen; die Empfindung und die Wahrnehmung auch; die Unterscheidungen sind ein Brennen; das Bewusstsein ist ein Brennen. Wenn, ihr Mönche, der wohlbelehrte Hörer des Edlen so durchschaut, wird er des Körperlichen, der Empfindung, der Wahrnehmung, der Unterscheidungen, des Bewusstseins überdrüssig. Überdrüssig wird er entsüchtet, dadurch wird er frei; im Befreiten ist das Wissen vom Befreitsein: Vernichtet ist Geburt, ausgelebt das Reinheitsleben, vollbracht die Aufgabe; nichts Weiteres nach diesem hier – so erkennt er.“

„In Abhängigkeit von Durst ist Ergreifen da; durch Ergreifen: Dasein. Von Dasein Geburt; von Geburt Altern und Sterben; durch diese kommen Kummer, Jammer, Leiden, Elend, Gram und Verzweiflung zustande. So ist die Entstehung dieser ganzen Leidensmasse. Durch das rest- und spurlose Aufhören der sechs Stätten der Sinnesberührungen ist Aufhören der Sinnesberührung da; durch Aufhören der Sinnesberührung hört Empfindung auf; dadurch hört der Durst auf; dadurch das Ergreifen; dadurch das Dasein; dadurch die Geburt; dadurch Altern und Sterben, Kummer, Jammer, Leiden, Elend, Gram und Verzweiflung. So ist das Aufhören dieser ganzen Leidensmasse.“

Mögen Sie alle *sammā-dīṭṭhi* verwirklichen und „glücklich“ sein!

Aranyka (Fr. Chandrasiri)

³³Siehe unter *Paṭiccasamupāda* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

³⁴ Leider kann ich keine Quellenangabe machen.

Wenn ich eine Kuh wäre, würde ich ganz andere Bilder malen!

Über Jahre habe ich Kühe beobachtet. Ihr Anblick, wenn sie gemütlich auf der Wiese liegen und wiederkäuen, relativiert den Stress, den ich mir mache. Als Kind schon habe ich mich gefragt, was Kühe wohl malen würden. Würden sie besonderen Wert auf unterschiedliche Grüntöne legen wegen des Grases, das sie so gern fressen? Wie würde sich ihre Sichtweise als Vierbeiner, deren Kopf nicht über allem thronen und deren Augen mehr seitlich am Kopf sind, in Bildern äußern? Wäre dann vielleicht die Waagerechte wichtiger als die Senkrechte? Können Kühe überhaupt farbig sehen? Können sie alle Farben sehen wie wir Menschen oder vielleicht ganz andere? Wie sehen sie ihre Artgenossen? Wie sehen sie andere Tiere? Wie sehen sie Bäume, Zäune, Wolken am Himmel? Wie sehen sie uns Menschen? Als Kind habe ich mich im Vierfüßlerstand neben mein Lieblingskälbchen gestellt und aus dieser Perspektive die Welt betrachtet. Damals bin ich zu der Überzeugung gekommen: Wenn ich eine Kuh wäre, würde ich ganz andere Bilder malen! Ähnliches habe ich mit Bäumen erlebt. Sie, die auf den ersten Blick unbeweglich erscheinenden, wie würden sie Bilder malen? Wäre da die Senkrechte besonders wichtig? Wie sehen sie ihre Verbindung zur Erde, tief hinein zum Teil, und in den Himmel, so hoch hinaus?

Wie wir die Welt sehen, ist immer eine Sache der Perspektive und zwangsläufig sehr subjektiv. Das gilt für Kühe, Bäume und auch Menschen. Unsere Sichtweisen entwickeln sich in Beziehungen und damit in Abhängigkeit von unseren Erfahrungen und unserer Umwelt. Wir sind schon in einem langen evolutionären Entwicklungsprozess Körpergewordener Ausdruck dieser Beziehungen: zu uns selbst (Innenwahrnehmungen) und zu dem, was wir außerhalb von uns wahrnehmen. Was für das Überleben erschien, hat sich ausdifferenziert und weiterentwickelt – und tut dies wohl weiterhin. Die Mitglieder des Himba-Stammes in Namibia können mühelos verschiedene Grüntöne unterscheiden und mit jeweils unterschiedlichen Worten benennen. Ein blaues Quadrat inmitten von grünen Quadraten, das wir als Europäer sofort erkennen, können sie dagegen nicht benennen. Wahrnehmung ist eine höchst diffizile Sache³⁵.

In der systemischen Therapie habe ich gelernt, dass es unmöglich ist, eine objektive Sicht der Wirklichkeit verbindlich für alle Menschen, geschweige denn für alle Lebewesen festzulegen. Allenfalls können wir Menschen uns über unsere jeweiligen Bilder von der sogenannten Wirklichkeit unterhalten – wenn die Sprache denn ausreicht. Eine Landkarte ist eben nicht die Landschaft. Dennoch ist eine Landkarte hilfreich, um sich in der Landschaft zurechtzufinden. Jeder entwickelt im Laufe seines Lebens „Landkarten“. Diese Ansichten über sich selbst, die anderen, das Leben im Allgemeinen und Besonderen sind immer Bilder, Muster, Schemata, „Brillen“, mit denen wir mehr oder weniger gut im Alltag zurechtkommen. Der Pädagoge Jean Piaget (1896 – 1980) beschreibt, dass wir Menschen in der Regel dazu neigen, neue Eindrücke in unsere bestehenden Muster einzupassen (Assimilation). Erst wenn das offensichtlich nicht mehr funktioniert und gravierende Störungen auftreten, beginnen wir, unsere Muster zu überprüfen und unsere inneren Bilder von der Wirklichkeit selbst zu verändern (Akkommodation). So entwickeln wir unsere je eigenen „Brillen“ weiter.

In diesem Sinne können Gedanken zur „Rechten Ansicht/Einsicht“³⁶ wohl nur subjektiv sein und keine Allgemeingültigkeit behaupten. Als erstes finde ich die Tatsache interessant, dass wir alle „Brillenträger“ sind. So kann unsere Überzeugung, wir wüssten, was wir sehen oder wahrnehmen und könnten daraufhin eine sog. objektive Wirklichkeit allgemeingültig beschreiben, nur eine Illusion sein. Für Menschen, die in Paarbeziehungen leben und streiten, ist es häufig schon eine große Herausforderung zu erkennen, dass es deshalb weniger um das objektive Recht-Haben geht und mehr um den gemeinsamen Austausch über Sichtweisen und

³⁵ Das „Sehen“ als ein Wahrnehmungskanal steht hier stellvertretend auch für andere Möglichkeiten der Wahrnehmung.

³⁶ Noch dazu bin ich nicht vertraut mit den im Buddhismus mit diesem Begriff verbundenen Inhalten.

über persönliche subjektive Bedürfnisse. Manche Enttäuschungen erweisen sich dann als wirkliche Ent-Täuschung, so dass es zu der Erkenntnis kommt, mehr miteinander reden zu wollen, weniger als selbstverständlich zu nehmen, achtsamer mit sich und der Partnerin/dem Partner umzugehen. Die Brille, mit der wir uns selbst oder unsere Mitmenschen betrachten, darf und muss wohl im Lebenslauf verändert werden. Wir können reflektieren, wodurch unsere Sichtweisen (vor allem in unserer Kindheit) geprägt wurden und können als Erwachsene Veränderungen vornehmen – sogar immer wieder und lebenslang. Mir scheint es ein großer Schritt zu sein, wirklich zu begreifen, dass ich, dass wir Brillenträger sind und bleiben. Es kann allenfalls Annäherungen geben an vergleichbare Sichtweisen und das wohl im Moment auch nur mit anderen Menschen. Wie Kühe die Wirklichkeit erleben oder Bäume oder ... können wir darüber überhaupt etwas wissen?

Eine große Frage bleibt für mich: Gibt es eine Möglichkeit, die Brille abzusetzen und die Wirklichkeit direkt zuschauen? Was würden wir dann sehen und erkennen? In unseren Alltagszusammenhängen dieser Weltwirklichkeit, wie wir sie normalerweise wahrnehmen, brauchen wir z.B. Polaritäten. Nur weil ich die Erfahrung von „kalt“ gemacht habe, weiß ich, was „warm“ ist. Hinzukommt, dass wir dazu neigen, die Dinge zu benennen. „Das ist das“ und „das ist etwas anderes“ – „das ist grün“ und „das ist rot“. Aber ist das die Wirklichkeit oder nur eine Sichtweise, die sich durch Lichtbrechung und Augenbeschaffenheit vielleicht ein wenig naturwissenschaftlich erklären lässt. Benennen von Dingen geht einher mit „Ich“ und dem, was mir augenscheinlich gegenübersteht. D.h. mit unserer normalen Art wahrzunehmen, gehen wir unweigerlich in die Trennung. Aber ist das die Wirklichkeit? Hinzukommt, dass wir meistens etwas nicht nur benennen, sondern in aller Regel auch noch bewerten: das ist gut – das ist schlecht. Meine Sicht ist richtig – Deine ist falsch. Gerade an den Folgen dieser „Brillen“ leiden Menschen oft sehr. Vielleicht ist dieses Leiden – auch im Sinne Piagets - gar nicht so schlecht, wenn es dazu führt, dass wir mehr erkennen, wie sehr wir Brillenträger sind und dass es noch ganz viele andere mögliche Sichtweisen geben könnte als die unsere. Dann führt uns dieses Erkennen wieder mehr zu anderen Menschen und überhaupt zu anderen Lebewesen hin. Dann erkennen wir vielleicht auch mehr, dass die trennende Sicht nur einen sehr kleinen Teil der durchaus erfahrbaren Wirklichkeit in den Blick nimmt. Dass wir vielleicht ganz anders sehen müssten, um ein wenig mehr von der Wirklichkeit zu erfassen. Saint Exupéry hat in seinem Buch vom kleinen Prinzen die Formulierung gefunden: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Manchmal mache ich Erfahrungen, die sich nicht gut in Worten beschreiben lassen, in denen ich aber eine Ahnung davon bekomme, dass es eine wirklichere Wirklichkeit gibt, die sogar jenseits von Sein und Nicht-Sein ist. D.h. der Satz „dass es eine wirklichere Wirklichkeit gibt, die ist“ ist irgendwie zutreffend und gleichzeitig auch nicht.

So bleibt für mich eine erste wichtige Erkenntnis: Ich bin im Alltag Brillenträgerin und verhaftet in Wahrnehmungsmustern. Mir diese Tatsache immer wieder bewusst zu machen und meine Brille auch im Kontakt mit anderen Lebewesen zu verändern, scheint schon mal ein Schritt in die richtige Richtung zu sein, wenn es darum geht, zu etwas zu gelangen, was sich „Rechte Anschauung“ nennen könnte.

Spannend finde ich zum Zweiten, dass wir durch unsere Wahrnehmung, die auf inneren Haltungen beruht, Wirklichkeit konstruieren. Wie wir wahrnehmen, wird zum großen Teil durch unsere erlernten Muster bestimmt, die unsere Grundhaltungen zu uns selbst und zum Leben prägen. Nur das, wofür unser Blick gerade geschärft ist (welche „Brille“ wir tragen), können wir überhaupt erkennen. Von daher sollten wir immer wieder Energie darauf verwenden, unsere Brillen zu reflektieren und deren Sehschärfe zu justieren.

Unser Organismus registriert hunderttausende von Informationen pro Sekunde. Nur ein kleiner Bruchteil davon gelangt ins bewusste Wahrnehmen. Die Entscheidung darüber, was

bis ins Bewusstsein kommt, ist vor allem unbewusst und orientiert an Fragen des Überlebens und unserer Muster. Menschen, die davon ausgehen, dass andere ihnen mit Vorbehalten und Vorurteilen begegnen, werden sich in ihrer Sichtweise häufig bestätigt fühlen. Sie nehmen vor allem Anzeichen wahr, die ihre Sicht bestätigen könnten, während sie andere Anzeichen einfach ignorieren (ähnlich Piagets Assimilation). Wir beeinflussen uns gegenseitig. Das gilt auch in die positive Richtung: Die Wahrscheinlichkeit, dass uns Menschen freundlich begegnen, steigt, wenn wir selbst auf Menschen freundlich und offen zugehen. Forschungen im Bereich der Depression haben gezeigt, dass es sogar funktioniert, sich selbst im Spiegel 1 – 2 Minuten freundlich anzulächeln, um ein positiveres Gefühl zu bekommen. „So-tun-als-ob“ ist nicht „unehrlich“, weil Sie sich aktuell gar nicht so fühlen, sondern Sie entscheiden sich, eine im Moment vielleicht gerade nicht so naheliegende Seite von sich bewusst nach vorne zu holen und auszuleben – einfach um eine Erfahrung zu machen und auf Dauer die Freiheit zu entdecken, ein Muster zu verändern. Indem wir Wirklichkeit auf diese Weise konstruieren, müssen wir auch zwangsläufig mit den Folgen unserer Konstruktionen leben.

Es ist – ein dritter Aspekt - nicht so eindeutig, wer „Ich“ denn überhaupt ist. Lässt sich ein „Ich“ wirklich als etwas klar Umrissenes und noch dazu Beständiges beschreiben? Vielleicht sind wir mehr ein Potenzial von Möglichkeiten, denke ich. In der Beratung arbeite ich gern mit Modellen vom inneren Team, von verschiedenen Anteilen, die manchmal ganz Unterschiedliches wollen, unterschiedlich alt sind usw. Auch das ist natürlich wieder eine „Brille“, dieses Mal ein Beraterisches Konzept. Damit konstruiere ich gemeinsam mit dem Klienten eine andere Sicht seiner Wirklichkeit, in der Hoffnung, dass diese andere Brille Lösungen für Probleme finden lässt, die bislang nicht im Blick waren. Das geht nur, wenn Klienten bereit sind, ihre lieb gewonnenen Sicherheiten, die sie in den Vorstellungen über sich selbst fixiert haben, loszulassen. Das kann bis dahingehen, unsere westlichen Konzepte eines dauerhaften „Ichs“ in Frage zu stellen. Es ist eine Weise, sich selbst – in seinen Vorstellungen über sich - nicht so wichtig zu nehmen und sich in andere und größere Zusammenhänge hineinzustellen und sich damit gleichzeitig als einflussreich und wichtig in der Konstruktion von Wirklichkeit zu erleben.

„Die Wahrheit ist ein wegeloses Land.“ (Krishnamurti) Diese Formulierung gefällt mir, weil sie deutlich macht, dass wir nur selbst und individuell unsere Sichtweisen, unsere Wege finden können. Wir können die Entwicklung unserer inneren Haltung nicht an andere delegieren. Mit unserer inneren Haltung beeinflussen wir Wirklichkeit. Ich glaube, dass das, was wir denken, Auswirkungen hat, vielleicht zunächst auf einer feinstofflichen Ebene – aber immer auf einer Ebene von Wirklichkeit. Von daher halte ich es für sehr zentral, die innere Haltung zu schulen und zu begreifen, dass alles, was ich denke, fühle und tue Auswirkungen nicht nur auf mich, sondern auf alles hat – eine Wirklichkeit ist.

Vielleicht, so denke ich manchmal, sind wir als individuelle Lebewesen „Brillen“ des größeren, umfassenderen Lebens, das sich auf diese Weise zu erkennen sucht. Sichtweisen zu erweitern, Unterscheidendes zu respektieren und Verbindendes zu suchen, ist vielleicht ein Weg, Fragen wach zu halten. Fragen, die uns motivieren, uns nicht zu fixieren im intellektuellen Denken, etwas verstehen und benennen zu wollen, sondern uns gleichzeitig Räume offen zu halten für Erfahrungen, die über Denken und Sehen hinausgehen, die vielleicht mehr einem inneren Schauen mit dem Herzen nahekommen. Und dann sind Sichtweisen von Kühen und Bäumen möglicherweise vertrauter als wir denkerisch angenommen haben.

Anne Maria Willing-Kertelge

Rechte Erkenntnis – Rechte Gesinnung

„Worüber man häufig nachdenkt, dahin neigt sich das Herz“ heißt es in der Lehrrede von den zweierlei Arten des Denkens.³⁷ Häufiges, wiederholtes Denken, heilsames wie unheilsames, führt zu den entsprechenden Denkmustern und Gesinnungen, zu unseren individuellen Neigungen und Wünschen. Wiederholungen derselben Art verbürgen allerdings nicht, dass die Richtung stimmt. Um die Wahrheit einer Zeitungsmeldung zu überprüfen, nutzt es ja nichts, sich ein zweites Exemplar derselben Ausgabe zu kaufen. Möglicherweise sind manche unserer Denkmuster Vorurteile, eingeschliffen gerade durch häufige Wiederholungen. Haben wir jemals unsere durch Denken geprägten Zu- und Abneigungen in Frage gestellt?

Zu meinem Geistestraining gehört es, befremdliche Emotionen, die sich bei allen möglichen Anlässen automatisch aufdrängen, bewusst wahrzunehmen und kritisch zu hinterfragen. Gelegentlich begegnen mir Meinungen, die den vermeintlich wohlabgestimmten Gleichklang von Rechter Erkenntnis und Rechter Gesinnung in eine Dissonanz verzerren, indem sie Unverständnis, Rechthaberei, ja Unwillen und Empörung in mir auslösen. So geschehen mit dem Spruch eines gewissen Meisters Okado, der im Januarheft 1983 der „Buddhistischen Monatsblätter“ gleichsam als Jahresleitspruch erschien:

Ich bin allen Unbilden so begegnet,
als seien sie meine verehrten Lehrer
und nicht, als seien sie meine Feinde.
Daher habe ich auch keinen Raum für Mitleid
für irgendeinen, der jammert,
so unglücklich er auch sei.

Als Lehrsatz des Meisters aufgefasst, erregte dieser Spruch sogleich meinen heftigen Unwillen. Dreieinhalb Jahrzehnte ist das jetzt her, doch als Beispiel scheint es mir gut geeignet zur Erörterung der Frage: Folgt auf die Rechte Erkenntnis immer die Rechte Gesinnung? Bei Meister Okado scheint das jedenfalls nicht der Fall zu sein. Im ersten Satz seines Spruches beschreibt er seine durch lange erfolgreiche Erfahrung gestützte Rechte Erkenntnis, dass man alle Probleme erfolgreich als Lernaufgaben nutzen kann. Daraus leitet er dann im zweiten Satz eine Gesinnung ab, die in ihrer selbstgerechten Hartherzigkeit erschreckt und empört. Beides verbindet er durch ein naives „Daher“, das eine logische Abfolge konstruiert. Der Gedankengang erscheint völlig schief und unausgewogen. Die Unbilden des geübten Meisters sind dem grenzenlosen Unglück irgendwelcher Wesen gleichgewichtet; Mitleid ist etwas, das man einräumt, dazu die selbstgerechte Form der Aussage, der Mangel an Maß und Mitte in der Häufung der Absoluta „alle“, „keinen“, „wie unglücklich auch immer“. Hinzu kommen irritierende Überschneidungen mit vertrauten Vorstellungsräumen; so erinnert das Begriffspaar verehrter Lehrer – Feind an die Mettā-Übung, in welcher der Übende zunächst sich selbst mit Güte durchstrahlt, dann seinen verehrten Lehrer, seine Verwandten, seine Freunde und so fort bis hin zum problematischen Menschen, dem Feind. Man fragt sich, ob wohl der Meister in seiner Übung die Feinde generell aus seinem Güte-Raum aussperrt oder die jammernden Unglücklichen als Feinde betrachtet. „Jammern“ erinnert an die erste der Vier Edlen Wahrheiten, wo zwischen Kummer und Schmerz der Jammer als eine Form des universellen Leidens genannt ist, dem *alle* Wesen unterworfen sind. Kurzum – liegt es an der Übersetzung, ist der Spruch aus seinem Zusammenhang gerissen? Es scheint jedenfalls keine buddhistische Grundhaltung aus ihm zu sprechen.

³⁷ *Majjhima-Nikāya* 19

Mitleid, Mitgefühl oder Erbarmen (*karunā*), wie es der Buddha lehrt, umfasst alle lebenden Wesen ohne jeden Vorbehalt und ohne Ausnahme. Doch gibt es auch in dieser Übung einen allmählichen Fortschritt. Mitleid und Mitgefühl sind nicht dasselbe. Nach dem *Visuddhimagga* soll der Übende, falls er nichts dergleichen spürt, zunächst einmal das Mitleid erwecken. Dies gelingt am leichtesten, wenn man einen bemitleidenswerten, missgestalteten, in äußerstes Elend geratenen, armen, hungernden Menschen erblickt, oder einen, der seinen Bettelnapf vor sich hingestellt hat, der im Armenhause sitzt, dem an Händen und Füßen ein Gewimmel von Ungeziefer hervorkriecht und der dabei Klagelaute ausstößt.³⁸ Die krude Textstelle verdeutlicht, worauf es bei der Entwicklung von Mitgefühl ankommt: sich nicht abwenden vom Leid, sondern genau hinsehen, hinhören, wenn es einem begegnet, so weh es auch tut. Das aufspringende Mitleid ist tatsächlich ein Mit-Leiden, wenn auch auf anderer Stufe; der Übende ist ja nicht, wie sein Gegenüber, dem Leiden hilflos ausgeliefert. Vielleicht spürt er nur Unbehagen und Widerwillen beim Anblick des Unglücklichen, das wenigstens soll er aushalten. Solange beim Üben Achtsamkeit und Wissensklarheit noch schwach entwickelt sind, kann das Mitleid nicht mehr sein als eine Emotion, die wie jeder Reflex ausgelöst und auch manipuliert werden kann. Wenn ein Mensch bei jedem Wehwehchen zu jammern beginnt und auf diese Weise fortgesetzt an unser Mitleid appelliert, entziehen wir es ihm schließlich, vielleicht aus Ärger, vielleicht aber auch aus wirklichem, mit Einsicht verbundenem Mitgefühl und zu seinem Besten. Wie aber, wenn ein Wesen tatsächlich schwere Schmerzen oder geistigen Zerfall zu erleiden hat und in seinem Unglück jammert und klagt? Werden wir etwa einem Krebskranken, der vor Schmerzen schreit, unser Mitleid versagen, weil er nicht die Zähne zusammenbeißen kann?

All das rotierte in meinem Kopf, verstärkte indessen meinen Widerstand gegen Okados Spruch, statt ihn zu überwinden. Wie kann man mit einem derart widersprüchlichen Lehrsatz eines Meisters auch unbefangen umgehen? Dieses Problem hielt mich längere Zeit am Denken und Überdenken in immer neuen Ansätzen. Plötzlich fiel mir ein: Vielleicht war Okados Spruch ja gar nicht als Lehrsatz gedacht, dem man nacheifern sollte? Vielleicht beschreibt Okado hier eine für ihn selber enorm wichtige Einsicht? Unmittelbare Auswirkung dieses Einfalls: Gänsehaut, Zusammenbruch aller Abwehr, Mitgefühl für Okado! - Wenn wir Okados Spruch einmal testweise als eine selbstkritische Einsicht betrachten, die ihm durch Innenschau zuteil wurde, so offenbart sich ein vielschichtiger, tiefgründiger Zusammenhang zwischen der Buddhalehre und seiner Aussage. Der Sinn des Spruchs konnte dann etwa folgender sein:

Ich bin unfähig, für jemanden Mitleid zu empfinden, der jammert, wie unglücklich er auch sei – für so etwas habe ich kein Organ, ich will auch gar nichts davon wissen. Ich sehe nichts, fühle nichts, kann mir seinen inneren Zustand nicht einmal vorstellen. Allein der Umstand, dass mein Gegenüber jammert, verschließt mir automatisch das Herz. Woher kommt dieser unheilsame Reflex? - Von meinen Lehrern habe ich gelernt, mit den diversen eigenen Unbilden heilsam umzugehen, indem ich sie als Übungsaufgaben für das Achtsamkeitstraining nutze, mir ihre Vergänglichkeit vergegenwärtige, ihre bedingte Entstehung betrachte und dergleichen mehr. Mit diesen heilsamen Einstellungshilfen gelingt es mir relativ leicht, den Unbilden des Alltags zu begegnen, zumal ich bislang von schweren Schmerzen und tiefem Leid verschont worden bin. Der geschickte Umgang mit Schwierigkeiten, die sich bei anderen zu Problemen auswachsen, bescherte mir manches Erfolgserlebnis. Darüber haben sich wohl, bislang unbemerkt, Dünkel und Hochmut eingeschlichen. Von mir auf andere schließend vermeine ich, jeder Mensch müsste doch mit seinem Leid in gleicher Weise umgehen können, wie unglücklich er auch sei. Dabei habe ich

³⁸ *Vissudhi-Magga* IX, 2.

übersehen, dass ich selbst, anstelle des anderen mit üblem Karma begabt und mit nur schwachen Kräften versehen, mich ja auch nicht anders verhalten könnte, als er dies eben tut.

Warum übersehe ich, was offensichtlich der Fall ist? Warum meine ich, andere müssten sich so verhalten können wie ich? Und warum weise ich den Gedanken weit von mir, ich selbst könnte mich unter Umständen ähnlich verhalten wie sie? Weil derartige Vorstellungen gefährlich waren für mein Selbstbild. Ich bin doch ein Meister! Ein Meister ist etwas Besonderes. Ein Meister jammert nicht! - nie! - unter keinen Umständen! Eher würde er sich die Zunge abbeißen, als zu jammern anfangen. Aber soweit kommt es ja bei einem Meister gar nicht. Sein Leid hält sich in Grenzen, weil er mit den Unbilden geschickt umzugehen weiß. Sein Leid ist kontrolliertes Leid. Ein Meister hat sich so weit im Griff, dass er nie das Gesicht verliert. Die Weltmenschen, die da schreien und jammern im Unglück, können eben mit der Situation nicht richtig umgehen und sich nicht beherrschen. Ist es nicht ungehörig, andere Leute mit seinem Gejammer zu belästigen? - da wird die Mitwelt ja immerfort ans Leiden erinnert. Ich jedenfalls habe nie gejammert. Ich bin allen Unbilden so begegnet, als seien sie meine verehrten Lehrer und nicht, als seien sie meine Feinde. Daher habe ich auch kein Mitleid für irgendeinen, der jammert, wie unglücklich er auch sei...

Ich sehe: dies alles ist Wahrheit, *meine* Wahrheit. Sie drückt klar aus, was ich empfinde, und doch habe ich Abstand dazu, als blickte ich auf mein Spiegelbild, das ich selbst nicht bin. Im Spiegel sehe ich den großen Meister. Was bin ich wirklich? Vielleicht habe ich einfach schreckliche Angst vor dem Leiden. Warum will ich es nicht sehen, nicht hören, nicht fühlen, nicht verstehen, weder bei mir noch bei anderen? Meine Selbstgerechtigkeit, Fühllosigkeit und Härte – sind sie nicht Schutzschirme vor der schmerzlichen Einsicht, dass auch ich dem Alter, der Krankheit und dem Tod unterworfen bin, das auch mir Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung zuteil werden? Vielleicht bin ich ein Wesen, das Mitleid *braucht*, weil es in seiner Herzensenge nicht einmal jammern darf, weil es seinen Hilfeschrei als Lehrsatz verschlüsselt in die Welt schicken muss.

Ich beginne mein großes, verstecktes Leiden zu spüren: mein Meister-Ego. Wie ihm begegnen? Ich will dem Dünkel begegnen, wie bislang all meinen Unbilden: wie meinem verehrten Lehrer, nicht wie meinem Feind! Ich will aufmerksam und geduldig in mich hinein lauschen und die Lehre vernehmen, die ganz speziell mir gilt. Spüren, wie es sich anfühlt, in einer selbstgestrickten Rolle gefangen zu sein, die Mitgefühl ausschließt. Diese Lektion wird sehr schmerzlich sein. Aus innerster Erfahrung werde ich begreifen müssen, dass Leben Leiden ist, wie es der Buddha gelehrt hat.

Es gilt also, mich so anzunehmen, wie ich wirklich bin. Nichts bekämpfen, nichts unterdrücken, nichts ausschließen! Wie könnte ich anderen ein mitfühlender, hilfreicher Freund sein, wenn ich mich selber nicht so annehmen kann, wie ich wirklich bin? Offenbar bin auch ich bedürftig und verletzlich. Mögen andere von ihrer Unverletzbarkeit überzeugt sein und schlimmer noch: ihre Verblendung für die Leiderlösung halten. Vielleicht haben sie ihr Ego so verleugnet, so dicht verpanzert, dass sie glauben, sie hätten gar keines mehr. Diesen Panzer, den von innen kein Erkenntnisstrahl erhellen kann, vermag nur noch Liebe-Güte aufzutauen. Daher will ich mich in allumfassendem Erbarmen üben. Meine Fähigkeit, Leiden wahrzunehmen und zu verstehen, ist beschränkt. Ich kann den Schmerz einer Mutter nicht mitempfinden, die ihr Kind verloren hat. Ich kenne nicht die Angst eines Tieres, das geschlachtet werden soll. Ich weiß nur vom Hörensagen, dass in vielen Ländern Menschen verhungern, gefoltert und ermordet werden. Ich höre ihre Schreie nicht, ich kann und will sie nicht hören, denn noch habe ich keinen Raum für Mitleid für irgendeinen, der jammert – *noch* nicht. Vielleicht muss ich erst selbst weinen und jammern lernen, um ihr Leid zu begreifen. Es gibt eine unüberschaubare Masse Leid, die mir fern und fremd ist. Doch ein Leiden

verstehe ich nun und fühle es, weil es mein eigenes Leid ist: nicht jammern zu dürfen, weil es das Über-Ich verbietet. Dies wird mein Ausgangspunkt sein, mit dem Üben neu anzufangen.

So etwa könnte Okados Spruch zu verstehen sein: ein Koan, ein Widerspruch provozierendes Rätsel, dessen Sinn sich nicht sofort erschließt. Jeder, der sich damit auseinandersetzt, mag es auf seine eigene Weise lösen. Dies hier ist meine, Shantis Interpretation. In gewisser Weise habe ich Okados Aussage willkürlich auf den Kopf gestellt. Das heißt nun nicht, dass die neue Sichtweise die wahre wäre. Dass sie aber die bessere ist, spüre ich sogleich in meiner Verfassung. Beide Interpretationen, die frühere wie die spätere, sind letztlich Phantasien. Was Okodo „wirklich“ mit seinem Spruch ausdrücken wollte, darüber habe ich keinerlei Kenntnis. Interpretationen sind allemal durch Unwissenheit bedingt, leer von substanziellem Gehalt, Konstrukte gebündelter Aufmerksamkeit. Unverkennbar aber ist ihre Wirkung: Abwehr und Verachtung verengen mein Gewahrsein, wobei ich mich äußerst unbehaglich, geradezu verschmutzt fühle. Das Bedürfnis, diese Enge zu überwinden, stimuliert meinen Forscherdrang – schon fühle ich mich besser und auf guter, heilsamer Fährte. Gelingt es mir schließlich, durch gründliches, beharrliches Umdenken und Einfühlen in die neuen Konstrukte den Widerstand in eine Haltung von Respekt und Dankbarkeit umzuwandeln, fühle ich mich befreit und glücklich. Rechte Erkenntnis und Rechte Gesinnung sind wieder im Einklang, bei Meister Okodo, und mir.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Shanti R. Strauch

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)

Di. 19:00 – 22:00 Uhr: Achtsamkeit mit Musik

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr: Zazen (Richtung: RoshiPrabhasa Dharma)

Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā-Meditation (Bhante Devananda Thero)

Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation

So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:00 – 21:30 Uhr) im Monat Lehrredendarbeit

Jeden Mittwoch von 17:00 – 18:30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: Drei Teste aus dem *Dīghanikāya* in der Übersetzung von Klaus Mylius

In dieser Saison wollen wir uns mit den drei langen Reden aus dem Pāli-Kanon beschäftigen, wie sie von Klaus Mylius in dem Buch *Die vier edlen Wahrheiten. Texte des ursprünglichen Buddhismus* (Leipzig: Reclam Verlag) übersetzt wurden. Wir wollen vor allem immer wieder schauen, wie sich die Darlegungen an unserer eigenen Erfahrungswirklichkeit bestätigen lassen und wie wir sie zum eigenen spirituellen Fortschritt nutzen können. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Dienstags von 18:30 – 20:00 Uhr am: 10.10.; 24.10.; 7.11.; 21.11.; 5.12.; 19.12.2017 und 9.1.; 23.2.; 6.2.; 20.2.; 6.3.; 20.3.; 3.4.; 17.4.; 8.5.; 22.5.; 5.6. und 19.6.2018

Bitte eigenes Material mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de www.ftbb.de

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz