

Rechte Sichtweise: Mit neuen Augen sehen

Der achtfache Pfad I

Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer Creative Commons-Lizenz lizenziert.

Der Achtfache Pfad

Der Achtfache Pfad ist der Praxiszugang, den der Buddha in vielen seiner Lehrreden beschrieben und empfohlen hat. Er ist sehr umfang- und facettenreich und wird deshalb in einer Serie von sechs¹ Darlegungen erläutert. Die acht Pfad-Aspekte sind:

Rechte Sichtweise oder Ansicht	(samma ditthi)
Rechte Gesinnung, innere Haltung oder Absicht	(samma sankappa)
Rechte Rede	(samma vaca)
Rechtes Handeln	(samma kammanta)
Rechter Lebenserwerb	(samma ajiva)
Rechtes Bemühen	(samma vayamo)
Rechte Achtsamkeit oder Gewahrsein	(samma sati)
Rechte Sammlung und Stetigkeit	(samma samadhi)

‘Samma’, ‘Recht’, bedeutet richtig, heilsam, angemessen, realistisch, wirklichkeitsgetreu. Der Achtfache Pfad ist nicht ein Stufenweg, der von A nach B führt, sondern eine Art Spirale, bei der jeder Praxisaspekt Einfluss auf alle anderen hat. Traditionellerweise wird mit der ‘Rechten Sichtweise’ begonnen. Vorerst eine Aussage von Marcel Proust², welche den wesentlichen Punkt des Themas beleuchtet:

“Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht im Suchen von neuen Landschaften, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen.“

So lange wir praktizieren, ohne die richtige Sicht auf die Praxis bewusst, klar und eindeutig etabliert zu haben, wird sie nicht sehr wirkungsvoll sein. Natürlich können wir ‘meditieren’. Und das tut meist gut. Aber auf einem echten Pfad der Befreiung gibt es Sackgassen, welche wir möglicherweise gar nicht als solche erkennen können. Anders gesagt: Es reicht nicht, achtsam und gesammelt zu sein. Wir müssen auch noch genau wissen, was wir damit anfangen und wohin wir gehen sollen.

Es reicht schliesslich auch nicht, im Auto Gas, Bremse und Steuer bedienen zu können. Wir müssen auch noch wissen, wo die Fahrt hingehen soll – und wie man dorthin kommt. Genau deshalb brauchen wir eine rechte oder *neue* Sichtweise. Um mit Proust zu sprechen: Es geht nicht darum, immer neue Landschaften zu sehen. Wir müssen die Landschaften, die da sind, mit völlig neuen Augen betrachten – eben mit der rechten Sichtweise. Und diese ist von unseren üblichen Sichtweisen grundverschieden. Ch’an Master Sheng-yen schreibt:

¹ Reden, Handeln und Tun werden in *einer* Darlegung präsentiert.

² Aus Marcel Proust, *La Prisonnière*, éd. Gallimard, 1925.

“Rechte Sichtweise ist grundlegend für den ganzen edlen achtfachen Weg. Ohne rechte Sichtweise kann man den edlen achtfachen Weg nicht richtig praktizieren. Nicht die rechte Sichtweise zu haben, ist für Praktizierende gleich wie nachts ohne Scheinwerfer auf einer Bergstrasse zu fahren. Mit der rechten Sichtweise ist es relativ einfach, den Weg zu gehen.“

Die vier ‘Wahrheiten’ verstehen

Sariputta, einer der zwei Hauptschüler des Buddha, machte das in einer ‘Lehrrede über Rechte Sichtweise’ klar. Er nannte drei Bereiche der Erkenntnis und betonte, dass man noch gar nicht auf dem Weg (der Befreiung) sei, solange man diese drei Aspekte nicht verstanden habe. Mit ‘Befreiung’ ist gemeint: Frei sein von den ‘inneren Leiden schaffenden Zuständen und Emotionen’, wie Begierde, Anhaften, Ärger, Wut, Hass, Neid, Dünkel – und letztlich Verblendung.

Der erste der drei Bereiche ist das Verstehen und Verwirklichen der vier sogenannten ‘edlen Wahrheiten’. Stephen Batchelor nennt sie vier ‘veredelnde Wahrheiten’. Sie könnten auch einfach als vier ‘spirituell relevante Tatsachen’ bezeichnet werden.

1. Zu verstehen, dass das Dasein unzulänglich und oft auch leidvoll ist.
2. Die Ursachen dieses (vorwiegend) inneren Leidens zu erkennen und zu beenden.
3. Die innere Befreiung zu verwirklichen und
4. Den Weg dorthin zu gehen – bzw. die korrekte Praxis anzuwenden.

Ein grosses und umfassendes Programm. Ein Lebensprogramm! Bevor wir verstehen, was mit diesen veredelnden Wahrheiten oder relevanten Tatsachen gemeint ist und sie ein Stück weit verwirklicht haben, sind wir noch gar nicht auf dem Weg, so Sariputta. Wir sollten sie zumindest auswendig kennen.

Die Rückwirkung unseres Tuns verstehen

Zum zweiten Bereich, den Sariputta erwähnte: Um die ‘Ursachen allen inneren Leidens’ – die zweite veredelnde Wahrheit – auflösen zu können, müssen wir die Wirkungen und vor allem die Rückwirkungen unserer Handlungen, des Denkens, Redens und Tuns auf uns selbst erkennen und verstehen. Wir müssen lernen zu unterscheiden, welche Absichten und Motivationen hinter unserem Handeln unheilsam sind und Leiden schaffen, und welche heilsam sind und innerliches Wohlergehen bewirken. Im Fachjargon heisst dies: Wir müssen Karma und seine Wirkungen und Rückwirkungen auf uns selbst verstehen, sonst haben wir nicht die rechte Sichtweise und sind, so Sariputta, noch nicht auf dem Pfad

Abhängiges Entstehen verstehen

Zum dritten Bereich, dem vielleicht wichtigsten hier: Wir müssen die Prozesshaftigkeit des Daseins verstehen, nämlich bedingtes, abhängiges Entstehen und Vergehen und damit auch ‘Nicht-Selbst’ oder genauer die ‘Leerheit von unabhängiger Selbstexistenz’³. Das mag etwas theoretisch oder philosophisch klingen. Aber der Buddha war in diesem Punkt sehr klar:

“Abhängiges Entstehen zu sehen, heisst Dharma – die Lehre und die Praxis – zu verstehen. Dharma zu verstehen heisst, abhängiges Entstehen zu sehen.“

Ohne diesen Punkt zu sehen und zu verstehen, ist die Praxis nicht ein Weg zur Befreiung, wie ihn der Buddha gelehrt hat. Vielleicht können wir uns vorstellen, was passiert, wenn jemand Auto fährt,

³ anatta / anatman.

ohne die Regeln zu kennen: Egal, ob er links oder rechts fährt, noch nie von Vortritt gehört hat, die Wirkung von 30 oder 150 Stundenkilometern nicht einschätzen kann. Ohne die Stadt zu kennen und ohne Strassenkarte – wie soll er da je nach Rom kommen?

Sayadaw U Tejaniya erklärt, dass Meditierende drei Jobs haben. Einer ist *achtsames Gewahrsein* zu etablieren, ein anderer ist *Kontinuität* des achtsamen Gewahrseins zu kultivieren. Das sind die Nummern zwei und drei. Davor kommt Nummer eins, nämlich Rechte Sichtweise!

Es bedeutet, nicht einfach 'drauf los' zu meditieren und zu denken: "Wenn meine Meditation tief genug ist, wird irgendetwas mystisches geschehen, dann werde ich erleuchtet sein und alles ist für immer gut." Wie im Märchen halt. Der Erkenntnistheoretiker Ludwig Fleck⁴ machte eine gegen- teilige, sehr treffende Aussage:

"Um zu sehen, muss man zuerst wissen. Sonst schauen wir, aber wir sehen nicht."

Rechte Sichtweise bedeutet, dass wir mit realistischem, wirklichkeitsbezogenem Wissen und Interesse achtsam die Moment-zu-Moment-Erfahrungen betrachten: Das Sehen, Hören, Spüren, Fühlen, Denken, welches ununterbrochen, ja sekundlich, stattfindet. U Tejaniya erklärt:⁵

"Nach einer Weile wirst du erkennen, dass da einfach die Natur (das Leben) am Werk ist, dass all das gar nichts mit 'dir' zu tun hat, dass da einfach geistige und körperliche Prozesse ablaufen. So lange wir nicht verstehen, dass das Bewusstsein und seine Objekte – also jede unserer Moment-zu-Moment-Erfahrungen – einfach natürliche Abläufe sind, werden wir glauben, dass es ein 'Ich' ist, welches beobachtet und dem alles widerfährt."

Und weiter: "Unser Geist ist ein Aspekt der Natur; nicht 'Ich', nicht 'Selbst', nicht eine 'Person'. Erst wenn wir diese korrekte Vorstellung haben, können wir wirklich gewahr sein. Wir praktizieren achtsames Gewahrsein, um diesen natürlichen Prozess zu erkennen. Vielleicht kannst du diese rechte Sichtweise erst noch nicht erkennen, aber du kannst beginnen, alles von diesem Gesichtspunkt aus zu betrachten.

Warum praktizieren wir achtsames Gewahrsein? Weil wir die Wahrheit, die Wirklichkeit der Dinge, verstehen wollen. Vergiss diese Ausrichtung und dieses Ziel nicht."

Rechte Sichtweise heisst also: Die prozesshafte Natur unserer Wahrnehmung, unseres Lebens, und seine Kehrseite, die Nicht-Selbstexistenz der Person und aller Dinge zu erkennen.⁶

Unser Problem liegt darin, dass es sich so anfühlt, als wäre da 'jemand', 'Ich', 'Selbst'. Das ist so selbstverständlich, dass kaum einer diese Ich-Gefühle, diese Ich-Gedanken je hinterfragt. "Ich denke und fühle, also bin ich." Punkt. Natürlich denken und fühlen wir. Das Problem ist das vorgetäuschte, scheinbar reale und 'ganz wichtige' Selbst.

Durch diese verblendete Wahrnehmung, durch diese täuschende Optik wird unsere Wirklichkeit verzerrt wahrgenommen und erfahren. Vielleicht ist es das, was H. Tomlinson⁷ meinte, als er schrieb:

"Wir sehen die Dinge nicht so, wie sie sind, sondern so wie *wir* sind."

⁴ Ludwig Fleck (1896-1961), Erkenntnistheoretiker und Wissenschaftshistoriker.

⁵ Awareness Alone is not Enough, 'Effortless awareness and impermanence' p. 143.

⁶ Abhängiges, bedingtes Entstehen, Pali: paticca samuppada, Sanskrit; pratitya-samutpada. Nicht-Selbst, Nicht-Selbstexistenz, Pali, anatta, Sanskrit, anatman.

⁷ Henry Major Tomlinson (1873-1958), britischer Journalist, bekannt durch Antikriegsschriften und Reisereportagen.

Alles ist das Leben, ist Natur, ist verbunden – nur 'Ich' nicht. 'Ich' bin besonders, abgetrennt, unabhängig existierend – und überhaupt: das Zentrum des Universums. Mit acht Milliarden Zentren des Universums entsteht aber genau dieses grausame Chaos, das wir in unserer Welt immer wieder erleben.

Die 'Verkehrtheiten' erkennen

Dieses mit 'alten, gewohnheitsmässig fixierten Augen sehen', diese getäuschte Sichtweise, wird in der Dharma-Lehre 'Vipassana', verkehrte Wahrnehmung, genannt:

- Wir sehen als unabhängiges Ich oder Selbst, was tatsächlich ein Prozess von abhängigem Entstehen ist.
- Wir erhoffen Erfüllendes oder wenigstens für eine Weile andauernde Befriedigung von Unzulänglichem oder gar Leidvollem.
- Wir sehen und erfahren als beständig, was tatsächlich unbeständig und vergänglich ist. Genau das ist gemeint mit 'falscher Sichtweise'. Genau dies schafft uns ständig wieder Leiden, innere Konflikte, Enttäuschung, Sorgen, Befürchtungen, Trauer oder wie es der Buddha ausdrückte:

"Werden die nicht unterrichteten, gewöhnlichen Menschen von einem Gefühl des Schmerzes getroffen, so werden sie traurig und leiden, werden irritiert, schlagen sich an die Brust, klagen und werden entmutigt."

So lange wir uns selbst und das Leben mit den 'Augen der Verkehrtheiten' sehen, hilft es nicht, immer wieder neue, andere, 'bessere' Erfahrungen zu suchen und hinzukriegen, ob im Alltag oder in der Meditation. Wir brauchen einen neuen Blick, eine andere Sichtweise. Wie Marcel Proust betont: "Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht im Suchen von neuen Landschaften, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen." Eine neue Sichtweise brauchen wir somit auch in Bezug auf unserer Moment-zu-Moment-Erfahrungen: Wir wollen angenehme und möglichst gar keine unangenehmen Erfahrungen. Das scheint der Antrieb, die Ausrichtung und das Ziel unseres Lebens zu sein. Alle von uns die das nicht wahrhaben möchten, sollten es einmal einige Tage lang ununterbrochen und sorgfältigst überprüfen. Es ist erstaunlich, was da sichtbar wird.

Leider sind Moment-zu-Moment-Erfahrungen, die in Abhängigkeit von wechselnden Bedingungen ständig neu entstehen und vergehen, nicht fähig, unsere Hoffnungen und Erwartungen bleibend zu erfüllen. So liegt dem Leben eine immerwährende Unzulänglichkeit zu Grunde. Dukkha.

"So wie Feuer unersättlich nach neuem Brennstoff greift,
so wird das Verlangen nach Begehrlichem
nicht durch Befriedigung der Gelüste gestillt"

so der Buddha.⁸ Was wir erreichen, genügt für einen Moment – reicht aber nie definitiv. So entsteht eine ständige Unruhe, ein Nie-Ganz-Angekommensein – eben Dukkha. Der deutsche Mönch und Lehrer Bhikkhu Analayo übersetzt Dukkha als 'friction' – Reibung, Spannung, Friktion. Die Dinge scheinen für einen Moment rund zu laufen, dann schüttelt und rüttelt es wieder – sanft oder dramatisch. Die Lösung ist einmal mehr echte Gelassenheit. Ruth Denison⁹ sagte:

⁸ Vimalo, Buddha-carita 11.10. Aus Der Dharma für den Westen, Roseburger, p.18.

⁹ Ruth Denison (1922 - 2015), Deutsch-Amerikanische Dharma-Lehrerin in der U Ba Khin-Tradition.

“Dukkha ist das Leiden, das entsteht,
wenn wir die Dinge anders haben wollen,
als sie gerade sind.“

Und das wollen wir fast ständig – sekundlich. Dukkha, Unzulänglichkeit, Reibung, oft auch Leiden, wurde vom Buddha als erste wesentliche Tatsache des Daseins gelehrt – eine Tatsache, die wir erkennen, anerkennen und verstehen müssen. So wie wir eine Krankheit zuerst erkennen und dann etwas unternehmen müssen, um eine Therapie zu finden, durch welche wir die Ursachen loswerden und genesen.

Diese neue Sichtweise brauchen wir auch in Bezug auf die Unstetigkeit und Vergänglichkeit aller Dinge, aller Geschehnisse, aller Menschen, aller Lebewesen. Patrul Rinpoche, der aussergewöhnliche Dzogchen-Meister des 19. Jahrhunderts schrieb in seinem berühmten Werk ‘Die Worte meines vollendeten Lehrers’¹⁰:

“Wenn du nur eine Dharma-Praxis wählen kannst,
dann wähle die Meditation über Tod und Vergänglichkeit.
Zu Beginn bewirkt diese Meditation, dass du den Weg des Dharma betrittst.
Dann gibt sie dir Anstoss, Heilsames zu tun.
Daraufhin bewirkt die Meditation der Vergänglichkeit, dass sich dein Hängen an den Dingen
(und natürlich auch an Menschen) dieses Lebens lockert.
Im Weiteren hilft sie, zunehmend jede Bindung an Samsara abzustreifen.
Ausserdem gibt sie Energie zum Praktizieren.
Und schliesslich hilft sie dir, (befreiende) Weisheit entstehen zu lassen.“

Ob wir die Dinge, unser Leben, als dauerhaft, selbst-existent und letztlich erfüllend sehen oder ob wir unser Dasein – nicht nur intellektuell, sondern unmittelbar – als einen Fluss von ständig sich wandelnden Prozessen oder als einen dynamischen Tanz sehen, macht einen entscheidenden Unterschied. Wie möchten wir leben?

Fixiert oder flexibel,
Beladen oder unbeschwert,
Auf der Hut oder offen,
Gefangen oder frei,
Tot oder lebendig?

Um sich die neuen Augen, die wirklichkeitsgerechten Sichtweisen anzueignen, müssen wir uns konsequent üben. Die Preisfrage, vor allem an die Erfahrenen unter uns, lautet: Brauchen wir unsere Praxis wirklich zu diesem Zweck? Oder ziehen wir es vor, ungestört zu ‘meditieren’?

Zuhören, Reflektieren, Meditieren

In manchen buddhistischen Traditionen spricht man von drei Methoden bzw. drei Arten von Weisheit als Hilfsmittel für die Praxis.¹¹ Es sind:

– Suttamaya pañña (im Theravada) oder Thö-pa (im Tibetischen)

¹⁰ Patrul Rinpoche, Die Worte meines vollendeten Lehrers, Arbor Verlag.

¹¹ Sutamayā paññā, Pali, Korrekte Dharma-Information. Thö-pa, Tibetisch, Zuhören. Cintāmayā paññā, Pali, Wissen, Erkenntnis durch Reflektieren. Sam-pa, Tibetisch, Reflektieren. Bhāvanāmayā paññā, Pali, Erkenntnis, Weisheit durch direkte Erfahrung. Gom-pa, Tibetisch, Meditieren, sich vertraut machen mit.

gung, der Selbsttherapie und der Selbstverbesserung. Das ist auch sehr wertvoll, entspricht aber nicht der eigentlichen Absicht des Buddha. Sein Bestreben hat er in folgende Worte gefasst:¹⁴

"Früher wie heute lehre ich nur dieses: Leiden und das Ende des Leidens.
Die unerschütterliche Befreiung des Herzens."



¹⁴ Buddha, Samyutta Nikaya 22, 86, 23 sowie Majjhima Nikaya 29, 7.