

# Samma-ditthi: Die Bedeutung Rechter Ansicht im Buddhismus

Vortrag von Dr. Sven Lohrey bei Meditationam Obermarkt © 2016

## Einleitung: Was machen wir eigentlich mit Achtsamkeit?

Gerade haben wir die Atemachtsamkeitsmeditation praktiziert. Diese Meditation ist mit Abstand die bekannteste und am weitesten praktizierte buddhistische Meditationsform der Welt. Aber warum üben wir sie denn eigentlich? Was macht sie so zentral und wichtig im Buddhismus?

Der Name selbst gibt uns natürlich schon einen sehr offensichtlichen Hinweis: Es geht um die Kultivierung von Achtsamkeit. Aber wieder stellt sich die Frage – warum eigentlich? Werden wir erleuchtet, wenn wir uns nur lange genug ohne Abschweifen auf unseren Atem konzentrieren können? Wenn nicht, wofür brauchen wir die entstehende Achtsamkeit denn dann? Worauf genau soll sich unser Gewahrsein denn richten und wie hilft uns das weiter auf unserem Weg zur Erleuchtung?

Kurz gesagt ist die Antwort des Buddha, dass uns Achtsamkeitsmeditation – und eigentlich die gesamte buddhistische Praxis – dabei helfen soll, „die Dinge so zu sehen, wie sie sind“. „Wissen-und-Sehen-wie-es-wirklich-ist“ (Pali *yathabhuta-ñānadassana*) markiert im Spiralpfad den Moment des Stromeintritts, also den Moment, an dem wir unumkehrbar der Erleuchtung zustreben. Die Anziehungskraft von Nirvana ist stärker geworden als das, was uns an unsere leidvolle Existenz in Samsara fesselt und unsere Wahrnehmung hat begonnen, sich tiefgreifend zu wandeln. Dieser Moment ist damit absolut zentral für unsere Praxis und kann uns tief inspirieren. Mögen wir vielleicht in diesem Leben noch keine vollkommene Erleuchtung erlangen, so können wir laut Sangharakshita und anderen Lehrern im Laufe unseres Lebens doch zumindest in den Strom eintreten und uns gewissermaßen Erleuchtung in einer unserer folgenden Existenzen sichern.

## Überleitung: Was wir wissen können

Das klingt alles schön und gut, wirft aber weitere Fragen auf – allen voran natürlich, wie die Dinge denn nun wirklich sind. Existieren wir und die Dinge um uns herum überhaupt? Oder etwa nicht? Oder beides? Bevor wir uns zu sehr in diesen Fragen verstricken, hilft eine wichtige Unterscheidung, die der Buddha selbst immer wieder hervorgehoben hat und mehr Klarheit in unsere Praxis bringen kann: Die Unterscheidung zwischen dem, was Realität *ist* (Ontologie) und dem, was wir über Realität *wissen können* (Epistemologie).

Der Buddha hat immer wieder betont, dass der Dharma einzig und allein dazu dient, Leiden zu überwinden. Es ging ihm nie darum, die Welt zu erklären und damit die Wissbegierde der Menschen zu stillen. Damit ist der Dharma keine Lehre mit ontologischem Anspruch, was ihn grundlegend von allen großen Religionen unterscheidet. Der Buddha hat beispielsweise nie Stellung dazu genommen, wie die Welt und das Universum denn nun genau entstanden sind, ob es einen Schöpfergott gibt oder nicht, und so weiter. Vielmehr hat er deutlich gemacht, dass das Nachdenken über solche Fragen völlig irrelevant und sogar hindernd für die Befreiung von unserem Leiden sind. Ebenso hat er sich davor gehütet, Nirvana mit allzu konkreten Worten zu beschreiben und hat stattdessen entweder erklärt, was Nirvana *nicht* ist oder Gleichnisse, Metaphern und Symbole benutzt, die an unsere Vorstellungskraft und Emotionen, und nicht an unseren rationalen Verstand appellieren.

Mit diesem Verständnis des Dharma im Hinterkopf sollten wir uns meiner Meinung nach auch den Sutras der Vollkommenen Weisheit des Mahayana, allen voran dem Herz-Sutra, zuwenden. Die berühmte Verse wie „Form ist nichts anderes als Leerheit, Leerheit nichts anderes als Form“ wollen

uns die Grenzen unseres rationalen Verstands aufzeigen, ja, uns sogar verwirren – und uns nicht zu noch mehr Nachdenken anregen. Sie wollen unseren Fokus zurück auf das lenken, was der Buddha unzählige Male in den Mittelpunkt der buddhistischen Praxis gestellt hat; auf das, was wir als unerleuchtete Wesen tatsächlich über Realität wissen können, auf *unsere eigene Erfahrung*.

### Einführung: Ansichten im Buddhismus

Wir kommen der Sache also schon etwas näher. Erleuchtung hat wohl etwas mit einer bestimmten „Sicht“ auf die Dinge zu tun, die in unserer eigenen Erfahrung verankert ist; mit unseren Ansichten, Sichtweisen, unserer Wahrnehmung. Das Pali-Wort für Sicht, Sichtweise, spekulative Meinung, aber auch Einsicht ist *ditthi*. Wir finden diesen Begriff aber so gut wie nie losgelöst von einer qualifizierenden Vorsilbe; entweder wird von *samma-ditthi*, also Rechter Ansicht, oder von *miccha-ditthi*, also falscher Ansicht, gesprochen – und zwar immer wieder und an zentralen und grundlegenden Stellen der Buddha-Lehre. Das erste Sutta (*Brahmajala-Sutta*) der ersten Sammlung (*Digha-Nikaya*) im ersten „Korb“ (*pitaka*) der ältesten uns überlieferten buddhistischen Schriften beginnt mit einer Auflistung von nicht weniger als 62 *miccha-ditthis*; die erste Fessel (*samyojana*), die auf dem Weg zur Erleuchtung gesprengt werden muss, ist ein *miccha-ditthi*, nämlich der Persönlichkeitsglaube (*sakkaya-ditthi*); das Enthalten von *miccha-ditthis* und die Entwicklung von Weisheit ist der zehnte ethische Vorsatz für Mönche und Ordensmitglieder; *samma-ditthi* ist gleichzeitig das erste Pfadglied des Edlen Achtfältigen Pfads und findet sich, wie wir bereits gesehen haben, auch im Spiralfad am Punkt des Stromeintritts (zumindest indirekt) wieder.

Umso wichtiger, dass wir ein besseres Verständnis – und damit meine ich nicht nur ein intellektuelles Verstehen, sondern auch eine tiefere, emotionale Verbindung – dafür entwickeln, was *samma-* und *miccha-ditthi* auszeichnet. Lasst uns dazu zunächst kurz die fünf Ausprägungen von *miccha-ditthi* ansehen, die traditionell im Buddhismus unterschieden werden.

### Die fünf Ausprägungen von *miccha-ditthi*

1. Persönlichkeitsglaube (*sakkaya-ditthi*): Dies ist die fundamentale falsche Ansicht, die allen anderen falschen Ansichten zugrunde liegt. In mir verankert ist der tiefe, emotional gehaltene Glaube daran, dass ich einen festen, unveränderlichen Wesenskern habe. Beispielhafte Ausprägungen dieser Ansicht sind: „Ich kann meinen Körper anfassen, sehen, usw. – ich bin mein Körper und nichts darüber hinaus. Wenn ich sterbe, höre ich auf zu existieren.“ – „Ich denke/fühle, also bin ich. Mein Selbst befindet sich in meinem Kopf/Herzen.“ – „Mein Körper wird bewohnt von einer unveränderlichen Essenz meiner Selbst, einer Seele, die auch nach dem Vergehen des Körpers weiter existiert.“
2. Extreme Ansichten: Entweder vertrete ich die Ansicht, dass weltliche Existenz und alle Phänomene darin eine absolute, ultimative, unveränderliche und unabhängige Realität besitzen (Eternalismus) oder die Ansicht, dass alles komplett unreal und illusorisch ist (Nihilismus). Auf ethischer Ebene drücken sich diese Ansichten oft in schonungsloser Entsagung („Ich muss meine reine Seele von diesem unreinen Körper befreien“) oder in rücksichtsloser Genußsucht („Ich mach´ mir die Welt, wie sie mir gefällt“) aus.
3. Anhaften an Ideologien: Beispiele gibt es hier zuhauf: Faschismus, Nationalismus, Kommunismus und all die anderen -ismen und -ologien. Dabei sind natürlich nicht alle Ideologien per se schlecht und unheilsam – das Problem entsteht daraus, dass wir deren Limitationen nicht anerkennen: „Meine Ideologie – und zwar *nur* meine – ist die einzig Wahre und kann alles erklären!“ – aber auch: „Alle Religionen lehren doch sowieso dasselbe, da gibt es keinen Unterschied!“

4. Anhaften an Regeln und Riten (*silabbata-paramasa*): Das Praktizieren der ethischen Vorsätze und von Ritualen wie Puja als Selbstzweck, basierend auf dem Glauben, dass das rein äußerliche Einhalten und Durchführen dieser Regeln und Riten ohne korrespondierende innere Veränderungen uns vom Leiden erlösen wird: „Ich gehe jeden Sonntag in die Kirche und komme deswegen ganz sicher in den Himmel!“ – „Bei der Puja chante ich immer ganz laut mit und bringe jedes Mal eine besonders tolle Opfergabe dar, so werde ich bestimmt bald Erleuchtung erlangen!“
5. Falsche Ansicht bezüglich unserer Handlungen und deren Folgen: Traditionell werden vier Aspekte dieser falschen Ansicht unterschieden: 1) „Meine Handlungen haben keinen ethischen Gehalt – es gibt keine sinnvolle Unterscheidung zwischen guten und schlechten Handlungen.“ (eine Verneinung der Ursache ethischen Handelns) – 2) „Es gibt keinen kausalen Zusammenhang zwischen meinen Handlungen und ihren Folgen.“ (eine Verneinung des Zusammenhangs zwischen *karma* und *vipaka*) – 3) „Meine Beziehungen mit anderen und mit mir selbst haben keinerlei ethische Komponente.“ – „Im spirituellen Leben geht es nur darum, zu machen, was mir gut tut.“ (eine Verneinung meiner Verantwortung als (un-)ethisch handelnde Person) – 4) „Erleuchtung ist nicht möglich. Der Buddha und alle Erleuchteten vor und nach ihm waren nur besonders weise Menschen.“ (eine Verneinung der Errungenschaften der Buddhas und Bodhisattvas).

#### Richtige und falsche Ansicht? Eher vollkommene und unvollkommene Schauung!

Wir können an diesen fünf Formen von *miccha-ditthi* recht deutlich sehen, dass wir es hier mit weit mehr als intellektuellen Missverständnissen zu tun haben. Vielmehr werden ungenaue, limitierte und verzerrte Interpretationen unserer Erfahrungen, die wir entweder direkt oder indirekt über andere vermittelt wahrnehmen, beschrieben. Wären *miccha-ditthis* nur intellektuelle Missverständnisse, würden wir und andere weit weniger empfindlich darauf reagieren, wenn sie von anderen herausgefordert und kritisiert werden.

Aus der Beschreibung von *miccha-ditthi* als ungenau, limitiert und verzerrt können wir darauf schließen, dass Rechte Ansicht das genaue Gegenteil ist, also präzise, unbegrenzt und klar/direkt. So betrachtet passen die Übersetzungen von *samma* und *miccha* als „richtig“ und „falsch“ nur sehr bedingt. Sangharakshita schlägt vor, stattdessen lieber „vollkommen“ und „unvollkommen“ zu verwenden und das Element direkter Erfahrung noch deutlicher zu machen, indem man statt „Ansicht“ den Begriff „Schauung“ benutzt. Weiter sagt er über diese Schauung:

„Sie ist eher ein spirituelles Erleben als ein intellektuelles Begreifen. Natürlich kann dieses Erleben, diese Einsicht in Form von Lehrbegriffen, philosophischen Systemen usw. intellektuell *ausgedrückt* werden, aber sie ist *nicht* damit identisch. Die Schauung selbst steht gewissermaßen für sich – oder besser: darüber.“ (aus: *Sehen, wie die Dinge sind*)

#### Wie gelangen wir zu Vollkommener Schauung?

Fassen wir also zusammen: Vollkommene Schauung hat nichts mit einer Theorie darüber zu tun, wie die Dinge sind, sondern damit, was wir tatsächlich in allen Elementen unserer Erfahrung sehen und über diese wissen können. Diese Schauung ist unmittelbar, kristallklar, allumfassend und scharf wie die Sicht eines Adlers.

Was noch bleibt ist die Frage nach dem Inhalt dieser Schauung – und diese Frage ist gewissermaßen am leichtesten zu beantworten. Fast schon *zu* einfach, wie Sangharakshita anmerkt. Die buddhistische Philosophie bietet allerhand Konzepte, die wir nutzen können, um den Inhalt

Vollkommener Schauung begrifflich zu umreißen, damit allerdings auch viele Möglichkeiten für das Entstehen neuer *miccha-ditthis* durch Anhaften an ebenjene Konzepte: Die drei *lakshanas* in den ältesten Schriften, die vier Arten von *shunyata* in der Philosophie der Madhyamikas, die *trivabhava*-Doktrin der Yogacarins, etc. Deswegen bietet es sich auch hier an, Komplexität zu reduzieren und pragmatisch vorzugehen, indem wir uns auf die fundamentalste und ursprünglichste aller Beschreibungen von Vollkommener Schauung durch den Buddha konzentrieren: *paticca-samuppada*, die Lehre vom bedingten Entstehen:

„Wenn dieses existiert, existiert auch jenes. Wenn dieses zum Entstehen kommt, kommt auch jenes zum Entstehen. Wenn dieses nicht ist, ist auch jenes nicht. Wenn dieses vergeht, vergeht auch jenes.“ (z.B. MN i.263, ii.32, iii.63)

Im Prinzip ist das alles, was wir an Dharma-Verständnis auf der intellektuellen Ebene brauchen. Damit können wir zurückkehren zum Atem und zu unserer Erfahrung. Besser gesagt: Zurückkehren zu dem Prozess, den wir „Atem“ nennen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit nicht auf „den“ Atem, sondern auf seine Qualitäten, seine Merkmale. Und dann beobachten wir. Schritt für Schritt können wir diese Vorgehensweise dann ausweiten – auf unsere Gefühle, unsere Gedanken, unsere Motivationen, unseren Umgang mit anderen, und so weiter. Laut Buddha können wir so nach und nach immer mehr unserer unvollkommenen Schauung vervollkommen, bis wir sie schließlich perfektioniert haben. *Paticca-samuppada* wird so gleichermaßen zum Objekt und zur Grundlage unseres spirituellen Wachstums, bis hin zur Erleuchtung.

Und da heute Vollmond ist, habt ihr jetzt Gelegenheit, direkt an einem *miccha-ditthi* zu arbeiten: Wir beginnen mit einer kurzen Atemachtsamkeitsmeditation und steigen dann ein in die dreifältige Puja, die euch mehr als genug Anknüpfungspunkte zur Beobachtung eurer Sichtweisen liefern wird!

### Quellen

Sangharakshita – Sehen, wie die Dinge sind

Dhammaloka – Säe eine Absicht, ernte ein Leben

Jnanaketu (Ed.) – Transcending Views (Mitra-Studienkurs, Jahr 2, Modul 4)

Subhuti – Revering and Relying Upon the Dharma