

## Die verschiedenen Aspekte der Rechten Erkenntnis

Vimalo Kulbarz

Von zentraler Bedeutung in der buddhistischen Lehre und Geistesschulung ist die Rechte Erkenntnis; deswegen steht sie auch am Anfang des achtfachen Pfades. Rechte Erkenntnis bedeutet, Klarheit in sein Leben zu bringen und Weisheit zu entwickeln. Nach der buddhistischen Auffassung bedeutet Weisheit (paññā) wesentlich mehr als nur eine hoch entwickelte Erkenntnisfähigkeit oder klug über buddhistische Themen reden oder schreiben zu können. Zur Weisheit gehören auch Bewusstheit und Selbsterkenntnis, menschliche Reife und Selbstüberwindung, Mitgefühl und Selbstlosigkeit.

Die Bereitschaft, den Dingen auf den Grund zu gehen und sie zu Ende zu denken, hilft, die Erkenntnisfähigkeit zu entwickeln. Ein wesentlicher Aspekt der Rechten Erkenntnis, der für Sokrates die Grundlage der Weisheit war, aber von Buddhisten selten erwähnt wird, ist die Selbsterkenntnis. In buddhistischen Schriften wird gesagt, es gäbe drei Ebenen der Erkenntnis:

1. das Verständnis, das auf einer gründlichen Textkenntnis basiert,
2. der auf Denken beruhende Scharfsinn und
3. die Weisheit, die das Ergebnis der Meditation und der Geistesschulung ist.

Im zu Recht berühmten Kálāma-sutta sagt Buddha, wir sollten nicht unkritisch etwas von irgendwelchen Autoritäten übernehmen, sondern selbst herausfinden, was für uns heilsam oder unheilsam ist. Bei vielen jungen Menschen findet man ein starkes Bedürfnis, Dinge zu hinterfragen und ein sinnvolles Leben zu führen. Werden sie älter, lässt das häufig nach. In einer Zeit der "Umwertung aller Werte" ist die Fähigkeit zum kritischen Denken nicht zu unterschätzen. Sie hilft uns, erwachsen zu werden und auf eigenen Füßen zu stehen. Zu der Befreiung von Autoritäten gehört, uns bewusst zu werden, welche Auffassungen oder Einstellungen wir von unserer Umgebung übernommen haben und zu untersuchen, wie weit diese Vorstellungen vereinbar sind mit den Einsichten und Sichtweisen, die wir heute haben. Wir hängen uns oft an Vorstellungen und Weltbilder oder passen uns unserer Umgebung an, weil es uns ein Gefühl der Sicherheit gibt. Wird das kritische Denkvermögen entwickelt, dann ist man in der Lage, in buddhistischen Veröffentlichungen zwischen Meinungen und Erkenntnissen zu unterscheiden.

In unserer Zeit und Kultur ist die Auffassung weit verbreitet, dass es vor allem darauf ankommt, erfolgreich zu sein. Zu einem kritischen Denken gehört, solche Auffassungen zu hinterfragen und zu untersuchen, was der Sinn und das Ziel unseres Lebens ist. Sören Kirkegaard hat gesagt: "Wer sich mit dem Zeitgeist verheiratet, erlebt sich schnell als Witwe(r)". Wir könnten uns auch die Frage stellen, ob und wie weit wir abhängig sind von der Meinung anderer Menschen. Innere Unabhängigkeit und eigenständiges Denken sind nicht möglich, solange wir Angst vor der Meinung anderer Menschen haben.

Für Buddha war eine umfassende Sichtweise ein wichtiger Aspekt der Rechten Erkenntnis. Die meisten Menschen haben eine ziemlich "eindimensionale" Sichtweise. Sie sehen nur, was sie sehen möchten und sind blind für die unangenehmen Seiten des Lebens und die eigenen unbewältigten Probleme, und für ihre Schwierigkeiten machen sie gern andere verantwortlich. Bei einer solchen Einstellung und Sichtweise führt die Begegnung mit Problemen und Konflikten, mit Alter und Krankheit, Leiden und Tod nicht zur Läuterung, nicht zur Weisheit und nicht zu einer inneren Loslösung. Zugang zu einem ganzheitlichen Sehen und einer umfassenden Sichtweise finden wir, wenn wir untersuchen, welche Folgen unser Verhalten hat: wird dadurch unsere innere Entwicklung gefördert? In welcher Weise sind andere davon betroffen? Zu einer umfassenderen Sichtweise kommen wir dann, wenn es uns gelingt, von dem üblichen Schwarz-Weiß-Denken wegzukommen, weil wir erkennen, dass viele Lebenssituationen nicht an sich gut oder böse sind: dass es von unserer Einstellung und unserem Vorgehen abhängt, ob hier eine Chance für Fortschritt und innere Entwicklung ist, oder ob wir uns von unseren alten unheilsamen Mustern und Einstellungen beherrschen lassen.

Bei der Entwicklung der Erkenntnisfähigkeit und dem Abbau der geistigen Blindheit (avidyā) - die der Gegenpol der Rechten Erkenntnis ist - kann die systematische Entfaltung der Bewusstheit und der Meditation außerordentlich hilfreich sein. Für Buddha war die Bewusstheit von zentraler Bedeutung in der buddhistischen Geistesschulung. Er sagte, die Bewusstheit sei der direkte Weg zur inneren Freiheit. Bemüht man sich, die Bewusstheit in sein tägliches Leben hineinzunehmen und mit Klarheit und Wachheit im Hier und Jetzt zu sein, dann fördert das auch die Selbsterkenntnis, weil wir uns dessen, was in uns vorgeht, mehr bewusst sind. Eine der wichtigsten buddhistischen Meditationsmethoden - die so genannte Vipassanā-Meditation - benutzt die Bewusstheit, um zur inneren Sammlung zu kommen und die Erkenntnisfähigkeit zu entwickeln und zu vertiefen. In längeren Meditationskursen - die in dieser Meditationsform angeboten werden - kann der Mensch innere Stille erleben und lernen, Dinge ohne Verzerrung zu sehen. Das hilft wiederum, den Zugang zu finden zum Loslassen, zum inneren Frieden und zu anderen spirituellen Eigenschaften, die ohne meditative Schulung nicht leicht erfahren werden können. Wird die Meditation vernachlässigt, dann werden wesentliche Elemente der Buddhalehre nicht mehr verstanden, das religiöse Leben verflacht allmählich, die Menschen verlieren ihre Motivation für ein spirituelles Leben und geraten auf Irr- und Abwege.

Wo den Menschen Weisheit wichtig war, wurde auch der Selbsterkenntnis große Bedeutung beigemessen. Buddhas Mahnung, erkennen zu lernen, was heilsam oder unheilsam ist, ist eine Aufforderung zur Selbsterkenntnis. Zur Reife und zur Weisheit gehört die Fähigkeit, mit Krisen und Konflikten so umzugehen, dass wir daraus lernen. Für die innere Entwicklung ist die Lernbereitschaft eine der wichtigsten Eigenschaften. Hat man sie, dann können auch schwierige Dinge und Situationen uns helfen, wertvolle Einsichten zu gewinnen. Die Auseinandersetzung mit dem Schatten - oder mit den eigenen unheilsamen Tendenzen - ist ein unerlässlicher Teil der inneren Läuterung. In unserer Zeit und in unserem Kulturraum haben viele Menschen unbewältigte psychologische Probleme. Leider haben nur wenige gelernt, wie man weise mit Problemen und Konflikten umgeht.

Im abendländischen Kulturraum gibt es viele Menschen, für die es eine unerträgliche Vorstellung ist, irgendwelche Unvollkommenheiten zu haben, weil das für sie gleichbedeutend ist mit einem Gefühl der Wertlosigkeit. Solange man diese Einstellung hat und sich für jeden Fehler oder jede Unvollkommenheit verurteilt, kann man seine Probleme nicht lösen. Will ich meine negativen Seiten

und Tendenzen nicht sehen, dann werden sie verdrängt und schaffen eine Menge Probleme und viel Leiden und ich verstärke durch ein solches Vorgehen Selbsttäuschung, Verblendung und geistige Blindheit. Eine wichtige Voraussetzung der Rechten Erkenntnis und der inneren Läuterung, ist Ehrlichkeit gegenüber sich selbst.

Zu der Selbsterforschung - die Buddha in Majjhima 61 [\*] empfohlen hat - gehört nicht nur, unser Handeln, Reden und Denken zu hinterfragen, sondern auch auf verborgene, unterschwellige Motive und Einstellungen, Ängste und innere Widerstände und Widersprüche zu achten. Viele Verhaltens- und Reaktionsmuster, die einmal sinnvoll waren, laufen in bestimmten Situationen automatisch ab, selbst wenn sie jetzt nur Leiden und Probleme schaffen. Manchmal führt eine Einsicht zur inneren Verwandlung; aber oft ist sie nur der erste Schritt zur Arbeit an sich selbst. Wenn wir anfangen, unser Handeln, Reden und Denken zu untersuchen, dann ist das meist ein analytischer Prozess. Aber allmählich - wenn man sich auch um die Meditation bemüht - wird die intuitive Erkenntnisfähigkeit entwickelt. Dann genügt es oft, unsere Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, und wir sehen intuitiv Zusammenhänge und erkennen schneller die Motive und treibenden Kräfte unseres Handelns.

Die Definition des achtfachen Pfades im Pali-Kanon zu kennen, ist sicherlich gut; aber erst, wenn wir selber herausfinden, was diese acht Faktoren wirklich bedeuten und wie wir sie in unserem täglichen Leben anwenden können, wissen wir wirklich, was mit dem achtfachen Pfad gemeint ist und was für eine subtile Lebenskunst daraus erwachsen kann. Selbsterkenntnis bedeutet u.a., zu wissen, welche unheilsamen Dinge in uns sind, wodurch sie ausgelöst werden, wie wir sie überwinden können und was wir tun müssen, um heilsame Dinge zu entfalten und zu vertiefen. Zur Selbsterkenntnis gehört auch, die tieferen Ebenen des menschlichen Geistes zu kennen. In längeren Meditationskursen lernt man, Zugang zu finden zu tieferen Ebenen des Geistes, zu denen ungeübte Menschen nur selten Zugang haben. Auf dieser tieferen Ebene des Geistes sind Reine Bewusstheit, völlige Klarheit und innere Stille der natürliche Zustand des Geistes. Dort wird die in vielen buddhistischen Schriften erwähnte Einheit von Weisheit und Meditation erfahren.

Ein wichtiger und hilfreicher Aspekt der Rechten Erkenntnis ist die Fähigkeit, intuitiv zu erkennen, was in einer bestimmten Situation zu lernen, zu tun oder zu lassen ist und was und wo der Schlüssel zur Lösung einer Herausforderung ist. Eine solche Fähigkeit ist die Voraussetzung für die Entfaltung einer Eigenschaft, der man im Maháyána-Buddhismus eine große Bedeutung beigemessen hat, nämlich in der Lage zu sein, flexibel die Mittel einzusetzen, die in der jeweiligen Situation angemessen sind. Diese kreative Fähigkeit wird im Sanskrit *upáya-kaushalyatá* genannt, das meist nicht ganz richtig als "geschickte Mittel" übersetzt wird. Das entsprechende Wort *upáya-kosalla* gibt es auch im Pali-Kanon, nur die tiefere Bedeutung hat man wohl - wie bei so vielen anderen Dingen auch - vergessen. Das Entscheidende sind nicht so sehr die Mittel, sondern die Fähigkeit, zu erkennen, welches die besten Mittel sind und das Wissen, wie man diese Mittel einsetzen kann. Dazu brauchen wir Flexibilität und die Bereitschaft zum Experimentieren.

Ob die eingesetzten Mittel angemessen sind, hängt von der Situation genauso ab wie von unserer Entwicklungsebene, denn was auf einer Ebene unserer inneren Entwicklung angemessen sein mag, ist auf einer höheren Ebene oft nicht mehr so gut und kann noch später sogar hinderlich sein. Ist es für uns wichtig, angemessen mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und die Buddhalehre in allen Bereichen unseres Lebens zu verwirklichen, dann müsste unser Leben - bis ins späte Alter hinein

- eine dauernde innere Verwandlung sein. Tritt das nicht ein, dann trifft wohl die Feststellung von Goethe zu: "Wer dies nicht kennt, dies 'Stirb und werde', der ist nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde". Weisheit entwickelt sich, wenn wir das, was in unserem Leben geschieht, im Sinne der Lehre verarbeiten und mit den Herausforderungen des Lebens so umgehen lernen, dass "die heilsamen Dinge zunehmen und die unheilsamen Dinge abnehmen".

Den Zugang zur intuitiven Erkenntnisfähigkeit und zu der Fähigkeit, kreativ mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, findet man, wenn man lernt, sich innerlich leer zu machen. Es ist wesentlich leichter, in den Zustand der Leerheit zu kommen, wenn man in der Meditation schon einmal die innere Stille erfahren hat. Sich leer zu machen bedeutet, nicht mit irgendwelchen vorgefassten Ideen oder Lösungen an etwas heranzugehen, sondern sich völlig für die Situation zu öffnen. Machen wir uns innerlich leer und verlassen uns nicht mehr auf unseren Verstand oder unser Wissen oder unsere Erfahrung, sondern öffnen uns für die Herausforderung, mit der wir gerade konfrontiert sind, dann kann etwas Neues durchkommen und wir sind in der Lage, zur Abwechslung einmal intelligent und schöpferisch mit Menschen, Dingen und Situationen umzugehen und die Mittel einzusetzen, die in der jeweiligen Situation angemessen sind. Sich innerlich leer zu machen, ist paradoxerweise auch eine große Hilfe, um den Zugang zu finden zu umfassenderen Erkenntnismöglichkeiten in tieferen Schichten des Geistes.

Einer der Erleuchtungsfaktoren, von denen der Buddha sprach, ist dhamma-vicaya, was oft mit "Lehrergründung" übersetzt wird. Auch diese Eigenschaft hat viele Ebenen, je nach dem Wissen, der Weisheit und der Erfahrung des Menschen. Dhamma-vicaya ist die Bemühung, die Bewusstseinsinhalte (dhamma) oder die Lehre bzw. irgendwelche Aspekte der Lehre zu verstehen oder zu untersuchen, was mit irgendwelchen Lehraussagen gemeint ist, gemeint war oder gemeint sein könnte. Auslegungen der Buddhalehre sind notwendigerweise davon abhängig, ob ein Mensch ein oberflächliches oder ein umfassendes Wissen hat oder über wenig oder mehr Erfahrung in der Meditation und Geistesschulung verfügt. Die tieferen Aspekte der Buddhalehre verstehen wir erst dann, wenn wir aus eigener Erfahrung wissen, was damit gemeint ist. Erfahrungswissen ist auf dem spirituellen Wege unvergleichlich wichtiger als Bücherwissen oder lediglich Meinungen über Dinge zu haben. Ohne sich ernsthaft um Meditation und Geistesschulung bemüht zu haben, hat man keinen Zugang zu Lehrreden, in denen tiefere Aspekte der Buddhalehre behandelt werden oder "mystische Aussagen" vorkommen.

In den buddhistischen Texten heißt es, Weisheit sei die Einsicht, dass alle Dinge vergänglich, unbefriedigend und nicht das Selbst (anattá) sind. Sich immer wieder daran zu erinnern, dass alles, was wir erleben, erlebt haben und erleben werden, vergänglich, unbefriedigend und nicht das Selbst ist, hilft, das Anhaften abzubauen. Gibt es bei irgendwelchen unbewältigten Problemen eine starke emotionale Ladung, dann ist oft die Vergänglichkeitsbetrachtung nicht sehr wirksam. Dann müssen wir andere Mittel einsetzen, um erst einmal die emotionale Besetzung abzuschwächen. Es gibt die Vergänglichkeits- und Anattá-Betrachtung auch als anschauliche Erkenntnis, indem man nämlich von Augenblick zu Augenblick alles, was ins Bewusstsein kommt, als fremde und vergängliche Prozesse wahrnimmt. Um das direkt wahrnehmen zu können, ist eine starke innere Sammlung die unerlässliche Voraussetzung. Die Dinge so zu sehen, wird "wirklichkeitsgemässe Einsicht und Erkenntnis" (yathá-bhúta-ñána-dassana) genannt.

Ihre Krönung findet die Rechte Erkenntnis in der Weisheit und in den Erkenntnissen, die im Schauen des Ungeschaffenen gewonnen werden. Im Maháyána bezeichnete man diese überweltlichen Erkenntnisse, die ein unerleuchteter Mensch nicht hat und auch nicht haben kann, als "Vollkommenheit der Erkenntnis" (prajñá-páramitá); wörtlich heißt das: Die Weisheit, die zum "anderen Ufer" gelangt ist. Versucht ein Mystiker - so nennt man Menschen, die eine solche Erfahrung gemacht haben -, seine Erkenntnisse in Worte zu fassen, dann geschieht das oft in ziemlich paradoxen Aussagen. Das Problem mit solchen "mystischen Aussagen" ist, dass sie allzu leicht missverstanden werden, weil das, was in ihnen ausgedrückt wird, jenseits der Erfahrung des "normalen" Menschen ist. Es ist offensichtlich, dass Mystiker in den verschiedenen Religionen Zugang zu der Absoluten Wirklichkeit und zu den Erkenntnissen hatten, die dabei gewonnen werden. Die Mystiker sagen übereinstimmend, dass die Absolute Wirklichkeit immer da gewesen ist, aber erst dann wahrgenommen wird, wenn sich einem das "Auge der Wahrheit" (dhammacakkhu) öffnet. Die Meditation ist eines der wirksamsten Mittel, den Schleier wegzunehmen, der für die meisten Menschen vor dem "Auge der Wahrheit" ist.

Überall dort, wo Menschen den Anspruch erheben, allein Zugang zur Absoluten Wahrheit in Form einer Lehre zu haben, kommt es zu Intoleranz und evtl. auch zur Verfolgung von Andersdenkenden oder Abwechlern von der "wahren Lehre". Wo aber die Erfahrung im Mittelpunkt steht und nicht das Wort oder eine "Lehre", ist man sich bewusst, dass Erfahrungen auf vielerlei Weise möglich sind und sich auf die unterschiedlichste Art und Weise ausdrücken lassen. Buddha hat uns davor gewarnt, zu meinen, wir allein hätten die Wahrheit und andere wären im Irrtum. Die arrogante und anmaßende Auffassung, selber recht zu haben und allein den Zugang zur Wahrheit zu besitzen und andere als "Ungläubige", "Ketzer" oder Abtrünnige zu betrachten, hat in der Geschichte der Menschheit und der Religionen verheerende Wirkungen gehabt. In einem alten Gebet heißt es: "Mögen wir vor der Feigheit bewahrt werden, die vor neuen Wahrheiten zurückweicht, vor der Trägheit, die mit Halbwahrheiten zufrieden ist und vor der Arroganz, die meint, die ganze Wahrheit schon zu besitzen!"

[\*] Majjhima 61: "Rat an Ráhula bei Ambalattthiká"