

T_14 | Rechte Ansicht

Dieses Transkript dient vornehmlich dazu, sich beim Austausch über den Inhalt an die Hauptaussagen zu erinnern. Es ist kein Ersatz für das Hören der Audio-Vorträge. Die Lebendigkeit der Praxis wird durch die Lebendigkeit der Audio-Vorträge vermittelt.

Der folgende Kehrvers wird im Satipaṭṭhāna-Sutta insgesamt dreizehn Mal wiederholt. Es lohnt sich, ihn immer wieder mit Aufmerksamkeit und ruhigem Geistes zu lesen. Dann wird sich zunehmend die Bedeutung von dieser Worte offenbaren:

Auf diese Weise verweilt er hinsichtlich des Körpers den Körper innerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper äußerlich betrachtend, oder er verweilt hinsichtlich des Körpers den Körper sowohl innerlich als auch äußerlich betrachtend. Er verweilt, die Natur des Entstehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur des Vergehens im Körper betrachtend, oder er verweilt, die Natur sowohl des Entstehens als auch des Vergehens im Körper betrachtend. Die Achtsamkeit ‚Ein Körper ist da‘ ist in ihm gegenwärtig in dem Maße, das zum reinen Erkennen und für andauernde Achtsamkeit erforderlich ist. Und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt haftend. Genau so verweilt er hinsichtlich des Körpers, den Körper betrachtend.

Diese Anweisungen deuten darauf, wie ich auf die Dinge schauen soll, auf welche universellen Merkmale ich achten soll. Sie sind ‚universell‘, weil sie nicht nur mich betreffen. Wir werden aufgefordert, nicht aus der *Ich*-Perspektive auf das Geschehen zu schauen. Wenn wir diese Merkmale nicht beachten, bleiben wir unwissend und verfangen uns in der Geschichte von *ich*, *mir* und *meins*, was zu Leiden führt. Diese Verbundenheit mit anderen Wesen ist wichtig. Denen geht es genauso. Sie sind auch verfangen in dieser Illusion.

Manchmal kommt bei dieser Praxis die Sorge auf, sie sei zu selbstbezogen, denn ich schaue nur auf *mein* Erleben. Dann ist es wichtig, sich an die Universalität dieser Merkmale zu erinnern. Es betrifft nicht nur dich. Aufrichtiges Üben dient dem Wohle aller, weil wir Einfühlungsvermögen, Empathie und Weisheit entwickeln und stärken.

Alle leiden, wenn sie verfangen sind in Begehren, Aversion und Verblendung. Solange man nicht erwacht ist, ist man verfangen in dieser Illusion eines *Selbst*, das immer wieder genährt wird durch die Geschichten, die wir uns erzählen¹. Das ist *dukkha*! Von *dukkha*, verursacht durch Anhaftung, können wir uns befreien. Die Quelle unseres Leidens ist nicht die körperliche, emotionale Empfindung, sondern die Reaktion im Geist, der wir glauben und in der wir stecken bleiben.

Dies weist darauf hin, dass wir *satipaṭṭhāna* mit *Rechter Ansicht* üben sollen.

Rechte Ansicht ist eine der wichtigsten Komponenten der Praxis überhaupt. *Rechte Ansicht* ermöglicht uns zu sehen, wo wir uns selber Leid zufügen:

- wenn wir das, was unbeständig ist, für beständig halten.
- wenn wir das, was letztendlich nicht verlässlich und erfüllend sein kann, als erfüllend und befriedigend ansehen.
- wenn wir das, was leer ist, substanzlos, ohne festen Kern, als etwas Festes sehen!

¹ Siehe: *papañca*

Rechte Ansicht hilft, die Identifikation mit dem Geschehen und das Anhaften zu schwächen.

Wir haben bereits gesehen, wie Ansichten, die wir haben und auf die wir uns stützen, geformt werden von Reaktionen auf *vedanā*. Wir erleben etwas als angenehm oder unangenehm und gründen darauf unsere Ansichten: „Das sollte nicht so sein!“ oder „Ich bin eben so!“.

Wenn eine Erfahrung, ein Geschehen mit *Rechter Ansicht* im Gewahrsein erkannt wird, dann sehen wir es, als das, was es ist, und nicht, wie wir es gerne hätten. Da entsteht Weisheit. Achtsamkeit führt zur Weisheit. Das ist der Übergang vom Hals des Elefanten zu seinem Kopf.

Das bedeutet nicht, dass es verkehrt ist, Ansichten zu haben. Wir haben Ansichten! Manchmal sind Ansichten hilfreich. Aber oft sind sie begrenzt und verursachen Leiden, weil sie nicht in Einklang mit der Realität sind, damit, wie die Dinge wirklich sind. Wenn es uns gelingt, etwas mit *Rechter Ansicht* zu erkennen, entsteht daraus eine Art *Sein-lassen*. Achtsamkeit und Weisheit wirken und erlauben uns, die Dinge *unpersönlicher* zu sehen. „So ist es!“ Dies ist ein wichtiger Aspekt in der Satipaṭṭhāna-Praxis, der sich äußert in Wahrnehmen, Erkennen, Erlauben, Sein-lassen. Wir nehmen eine dharmische Perspektive zu den Dingen ein. Wir richten das „Licht des Dharmas“ auf das Geschehen.

Und so wird *Rechte Ansicht* zu einer Art ‚Kompass‘, zu einem ‚Ruder‘. Du bist unterwegs in deinem Boot und dein ‚Ruder‘, die Rechte Ansicht, steuert und hält dich auf Kurs.

In dem Acronym WAIN beginnen wir mit Wahrnehmen und Annehmen, Anerkennen, *Sein-lassen*. Wir steigen nicht ein und versuchen nicht die Dinge so hinzubiegen, wie wir es gerne möchten. Dann kommt *Rechte Ansicht* hinzu! Du interessierst dich dafür und schaust aus einer anderen Perspektive als *Nicht-Ich, Nicht-Meins, Nicht-Beständig*.

Das Potential, Leiden zu verringern, ist wirklich groß, wenn wir die Dinge nicht aus der Ich-Perspektive betrachten. Wenn es gelingt, auf schmerzhaft, schwierige Emotionen weniger persönlich zu schauen, dann schwächt dies das Leiden. Wenn z.B. Enttäuschung im Geist aufsteigt, begegne dem Geschehen auf eine objektivere Art und Weise, in dem du Interesse an diesem Geisteszustand entwickelst. Interesse kann *kleśas* schrumpfen lassen.