



## Stufen der Erkenntnis

Wer meditieren möchte, muss sich mit dem Geist vertraut machen. Geshe Thubten Ngawang skizziert die verschiedenen Erkenntnisarten, wie sie in der traditionellen buddhistischen Erkenntnistheorie aufgeführt werden: vom verkehrten Bewusstsein über den Zweifel bis hin zu tiefen Einsichten in der Meditation.

Der Buddha hat nur direkte geistige Wahrnehmungen, sein Geist arbeitet nicht mit Hilfe von Begriffen und Konzepten.

### von Geshe Thubten Ngawang

**A**ls Menschen wissen wir, dass wir ein Bewusstsein haben. Wir nehmen Dinge wahr, denken und fühlen. In unserer Sprache verbinden wir mit dem Begriff „Bewusstsein“ eine Bedeutung, und auch dies deutet darauf hin, dass so etwas wie Bewusstsein oder Geist existiert. Darüber hinaus ist uns aus eigener Erfahrung deutlich, dass da etwas in uns ist, das Glück und Leid erlebt. Das trifft nicht nur auf uns Menschen zu, sondern auch auf andere Wesen wie Tiere.



Das, was Absichten fasst, nach Glück strebt und Leid erlebt, ist unser Bewusstsein. Es ist das Grundlegende in unserem Leben. Wenn man kontinuierlich meditieren möchte, um den Geist zu verändern, ist es hilfreich, sich mit dem Geist vertraut zu machen und die verschiedenen Erkenntniszustände zu kennen. Im tibetischen Buddhismus werden Sieben Arten der Erkenntnis dargelegt: von der verkehrten Ansicht bis zur Gültigen Erkenntnis.

Aus buddhistischer Sicht entsteht alles Leiden aus dem Geist, aus Täuschungen und Geistesgiften. Als Menschen haben wir die besten Möglichkeiten, negative Geisteszustände zu verringern, da wir mit Vernunft begabt sind. Wenn wir nachdenken, können wir erkennen, dass bestimmte Auffassungsweisen falsch sind, z.B. die Sicht eines von Körper und Geist losgelösten, unabhängigen Ichs. Diese Auffassung widerspricht der Beobachtung, dass das Ich abhängig von Ursachen und Umständen ist. Durch derartige Überlegungen entwickeln wir zunächst Zweifel an falschen Vorstellungen und wandeln den Geist allmählich über die Korrekte Vermutung hin zu unumstößlichen Erkenntnissen.

Die Erkenntnis allein reicht auf dem spirituellen Weg aber nicht aus. Um die tief im Geist verankerten, falschen Bewusstseinsaspekte zu beseitigen, muss man außerdem über einen langen Zeitraum viele heilsame Eindrücke sammeln, indem man Zuflucht nimmt, Vertrauen in die Buddhas entwickelt, Opfergaben darbringt usw. Die Verdienste machen den Geist empfänglich für Erkenntnis.

Das charakteristische Merkmal des Bewusstseins ist seine Erkenntnisfähigkeit. Bewusstsein ist das, was die Dinge erkennt und versteht. Darüber hinaus ist das Bewusstsein klar, was bedeutet, dass es keine materiellen Eigenschaften hat, die man anfassen könnte. Das Bewusstsein hat die Fähigkeit, die verschiedensten Dinge widerzuspiegeln. In der buddhistischen Erkenntnistheorie nach Dignāga und Dharmakīrti wird das Bewusstsein unterteilt in sieben Arten der Erkenntnis, von denen zwei gültige Erkenntnisse (Pramāna) und fünf nicht-gültige Erkenntnisse sind.

## Gültige Erkenntnisse

Eine Gültige Erkenntnis zeichnet sich dadurch aus, dass sie neu und unwiderlegbar ist. Im Zustand der Gültigen Erkenntnis hat man die völlige Gewähr oder Sicherheit, dass man das Objekt korrekt erkennt. Die Beziehung zwischen der Erkenntnis und dem erkannten Objekt ist sehr eng und stabil. Eine solche Erkenntnis kann nicht durch irgendwelche Umstände zunichte gemacht werden oder sich in eine andere, falsche Erkenntnis des Objektes wandeln. Deshalb heißt es, die Gültige Erkenntnis ist unwiderlegbar und unwiderlegbar, das ist ihr wesentliches Merkmal.

Im Allgemeinen gibt es zwei Arten Gültiger Erkenntnis: die direkte Wahrnehmung und die korrekte Schlussfolgerung. Bei der direkten Wahrnehmung – also sehen, hören, riechen, schmecken oder tasten – nehmen wir die Objekte unmittelbar wahr. Wenn wir jemanden sehen, den wir kennen, dann wissen wir sofort den Namen. Wir haben die Sicherheit, wenn wir vor uns sehen und brauchen dafür keine weiteren Begründungen. Das gilt ebenso für die anderen direkten Sinneswahrnehmungen wie das Hören usw.

Drei Dinge müssen zusammen kommen, damit eine direkte Wahrnehmung entsteht: das wahrgenommene Objekt, das jeweilige Sinnesbewusstsein und das grundlegende Sinnesorgan oder das Sinnesvermögen, welches die Basis dafür bildet, dass das Bewusstsein entstehen kann, um das Objekt wahrzunehmen.

Darüber hinaus erklären die Schriften auch eine direkte, gültige Wahrnehmung des Geistes. Sie beruht auf dem Sinnesvermögen des Geistes selbst. Unmittelbare Wahrnehmungen des geistigen Bewusstseins sind solche, mit denen man den Bereich der Dinge, die nur mit dem geistigen Bewusstsein zu erfassen sind, unmittelbar erfährt.

***„Hass ist ein verkehrtes Bewusstsein,  
denn im Zustand von Hass nimmt man  
die Realität völlig verzerrt wahr.“***

Eine direkte geistige Wahrnehmung ist immer frei von Begrifflichkeit. Zwar kann man Phänomene der geistigen Wahrnehmung auch mit dem begrifflichen Denken erfassen, was wir normalerweise tun. Mit dem Denken aber haben wir nur eine oberflächliche, allgemeine Vorstellung von den Gegenständen. Die direkte geistige Wahrnehmung ist so, als würden wir etwas nur mit dem geistigen Bewusstsein wahrnehmen, aber es erscheint uns dennoch genauso klar, als ob wir es sehen würden.

Darüber hinaus gibt es noch die sogenannten direkten Yogischen Wahrnehmungen. Das sind direkte Wahrnehmungen von sehr subtilen Sachverhalten, etwa die unmittelbare Wahrnehmung der Selbstlosigkeit oder der subtilen Unbeständigkeit. Diese direkten Einsichten in die eigentliche Wirklichkeit der Dinge nennt man direkte yogische Wahrnehmungen. Sie kommen nur im Geist von Heiligen vor. Die befähigende Bedingung dafür ist kein Sinnesorgan, sondern die Vereinigung von Geistiger Ruhe (Śamatha), also tiefer Konzentration, und Besonderer Einsicht (Vipaśyanā), also Weisheit.

Wenn die Erkenntnis der Selbstlosigkeit in tiefer Meditation in Form einer yogischen Wahrnehmung hervorge-

bracht wird, hat sie die Kraft, die angeborene Vorstellung von einem eigenständigen Selbst zu beseitigen. Dies ist das effektivste Mittel, um die Unwissenheit und alle Ursprünge des Leidens restlos zu beenden.

Der Vollständigkeit halber möchte ich erwähnen: Innerhalb der sieben Arten von Erkenntnissen gibt es eine besondere Gruppe von Wahrnehmungen, denen ein Objekt erscheint, das aber nicht festgestellt wird. Diese werden „Unaufmerksames Gewahrsein“ genannt. Diese Wahrnehmungen sind ungetäuscht, da das Objekt korrekt erscheint, aber sie können keine Gewissheit über das

***„Gültige Erkenntnisse, ob direkt oder mit Hilfe von Begründungen, sind die besten Bewusstseinszustände.“***

Objekt herbeiführen. Auch eine Erinnerung daran ist später nicht möglich. Wenn man beispielsweise eine Musik hört, die man sehr mag, und dann gleichzeitig etwas sieht, dann erscheint dieses Objekt zwar dem Augenbewusstsein, aber es wird nicht festgestellt.

Die zweite Form der gültigen Erkenntnis ist die Schlussfolgerung. Die korrekte Schlussfolgerung besteht darin, dass man aus bestimmten Argumenten oder Begründungen die Konsequenzen zieht oder etwas folgert, was sich aus diesen notwendigerweise ergibt. Dazu ist es nötig, dass die Argumente mit dem eigenen Denken völlig verquickt werden, so dass sie die Kraft haben, zu unumstößlichen Erkenntnissen zu werden.

Das wesentliche Merkmal der gültigen Schlussfolgerung ist, dass sie unumstößlich und unwiderlegbar ist, d.h. es ist nicht möglich, durch Theorien von anderen usw. über die erlangte Erkenntnis wieder in Zweifel zu geraten. Die gültige Schlussfolgerung kommt auf der Grundlage eines einwandfreien Arguments zustande. Wenn diese Erkenntnis zum ersten Mal im Geist entsteht, wird sie korrekte Schlussfolgerung genannt. Die Fortsetzung dieser Erkenntnis heißt „Nachfolgende Erkenntnis“. Diese ist ebenfalls unumstößlich und stabil.

### **Nicht-gültige Erkenntnisse**

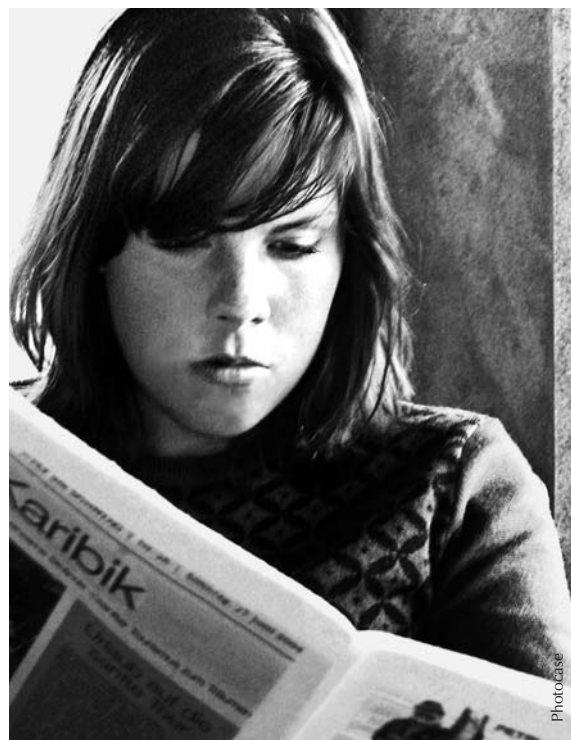
Gültige Erkenntnisse, ob direkt oder mit Hilfe von Argumenten, sind die besten Bewusstseinszustände. Auf der anderen Seite haben wir das Gegenteil: Verkehrtes Bewusstsein. Dieses bezieht sich in falscher Art und Weise auf das Objekt. Das Wesentliche dabei ist, dass man das

eigentliche Objekt, auf welches der Geist gerichtet ist, nicht in korrekter Weise erfasst.

Man unterscheidet hier zwischen der Erscheinungs- und Beurteilungsweise. Ein Bewusstsein, das sich nur über das erscheinende Objekt täuscht, muss keine verkehrte Erkenntnis sein. Ein Verkehrtes Bewusstsein ist nicht nur hinsichtlich der Erscheinungsweise getäuscht, sondern auch hinsichtlich der Beurteilung. Es erkennt das eigentliche Objekt der Beschäftigung falsch.

Bei uns gewöhnlichen Wesen ist der Geist, außer bei den direkten Wahrnehmungen, immer hinsichtlich des erscheinenden Objekts getäuscht. Das heißt, das Objekt erscheint uns anders, als es tatsächlich existiert. Das bedeutet aber nicht, dass all diese Geisteszustände verkehrte Bewusstseinszustände sind.

Worin liegt diese normale Täuschung? Wenn wir über etwas nachdenken, dann steht zwischen dem Objekt und dem Geist bzw. dem Denken ein sogenanntes Allgemeinbild. Dieses führt dazu, dass das Objekt nicht völlig klar und in allen Einzelheiten erscheint wie bei einer direkten Wahrnehmung. Wenn wir beispielsweise an unsere



Ein Zeitungsläser nimmt die Welt mit Hilfe von Begriffen und Gedanken wahr, nicht durch eine unmittelbare Erfahrung.



Wohnung denken, dann erfassen wir das Objekt korrekt, aber nicht in Einzelheiten. Wir haben nur eine allgemeine, oberflächliche Vorstellung, einen allgemeinen Begriff davon.

Das gilt für alle begrifflichen Bewusstseinszustände. Sie nehmen das Objekt immer mit dem Allgemeinbild vermischt wahr und niemals direkt, wie wenn wir etwas mit dem Auge sehen. Unserem Bewusstsein erscheint es jedoch so, als sei das Allgemeinbild, dieser allgemeine Begriff des Objektes, das Objekt selbst. So sind wir, im Zustand begrifflichen Denkens, stets getäuscht in Bezug auf das erscheinende Objekt.

Die Täuschung bezieht sich aber nicht notwendigerweise auf das eigentliche Objekt. Wenn wir denken, in meinem Zimmer steht eine Blume, dann finden wir die Blume dort auch. Das ist also ein korrekter Bewusstseinszustand, es ist ein gültiges Bewusstsein. Die Täuschung bezieht sich nur auf die Erscheinungsweise.

Verkehrt ist ein Bewusstseinszustand dann, wenn man nicht nur bezüglich der Erscheinungsweise, sondern auch mit Blick auf das Objekt getäuscht ist. Wenn man denkt, man hat eine Blume zu Hause stehen, in Wahrheit ist es aber ein Tomatenstrauch, oder man denkt, man müsse die Blumen gießen, obwohl es sich um Plastikblumen handelt, dann ist es ein Verkehrtes Bewusstsein. Das Objekt erscheint nicht nur falsch, sondern wird auch völlig falsch beurteilt.

Diese verkehrte Art des Erfassens trifft zu auf die Geistesgifte wie Hass, Gier, Verblendung, Stolz usw. Diese Bewusstseinszustände sind nicht nur bezüglich der Erscheinung getäuscht, sondern auch hinsichtlich des eigentlichen Objektes, auf das der Geist gerichtet ist.

Hass ist beispielsweise ein Verkehrtes Bewusstsein, denn im Zustand von Hass nimmt man die Tatsachen völlig verzerrt wahr. Wenn man jemanden hasst, sieht man ihn in einem völlig negativen Licht, als jemanden, der

### Die sieben Arten von Erkenntnis

#### **Verkehrtes Bewusstsein:**

Das Objekt wird falsch erkannt und beurteilt.

#### **Zweifel:**

Unentschlossenheit des Geistes, die zum Richtigen oder Falschen tendiert.

#### **Korrekte Vermutung:**

Urteilende Erkenntnis, die den Tatsachen entspricht, aber nicht stabil ist.

#### **Unaufmerksames Gewahrsein:**

Ein Objekt wird wahrgenommen, aber nicht festgestellt.

#### **Gültige Schlussfolgerung:**

Eine auf Argumenten basierende, korrekte Erkenntnis.

#### **Gültige direkte Wahrnehmung:**

Eine korrekte Erkenntnis in Form einer unmittelbaren, direkten Erfahrung.

#### **Nachfolgende Erkenntnis:**

Das Wiedererkennen infolge einer vorherigen Gültigen Erkenntnis.

einem nichts als Schaden zufügt. Das entspricht jedoch nicht der Realität, denn seit anfangsloser Zeit und in vielen Leben haben die Lebewesen einem große Güte erwiesen und geholfen. Aufgrund der Verzerrung durch den Hass sieht man sie als Feinde und fügt ihnen im Gegenzug Schaden zu. Die Beurteilung des anderen Wesens im Zustand des Hasses ist völlig verkehrt. Deshalb ist dies ein Bewusstsein, welches sich auf das Objekt, mit dem es sich beschäftigt, in verkehrter Weise bezieht.

Die Wurzel aller negativen Geisteszustände ist die Unwissenheit, insbesondere in Bezug auf die Bestehensweise des Ich. Dies ist ebenfalls ein verkehrtes Bewusstsein. Denn wir projizieren auf Körper und Geist ein eigenständiges, aus sich selbst bestehendes Ich, obwohl es das real nicht gibt. Wir fügen etwas hinzu, das tatsächlich nicht vorhanden ist. So ist

diese grundlegende Unwissenheit ein Verkehrtes Bewusstsein.

### Heilsamer Zweifel

Das Verkehrte Bewusstsein kann sich aufgrund verschiedener Umstände, Argumente usw. in einen Zweifel umwandeln. Wenn wir uns überlegen, ob die Vorstellung, die wir vom Ich haben, der Wirklichkeit entspricht, kommen wir an den Punkt, an dem wir erkennen, dass die Art, wie wir das Ich auffassen, nicht mit der abhängigen Natur übereinstimmen kann. Bei einiger Überlegung wissen wir, dass die Person in Abhängigkeit von Körper und Geist wahrgenommen wird und nicht unabhängig davon. Wir stellen dann fest, dass dies im Widerspruch zu der normalen Vorstellung steht, das Ich sei etwas aus sich selbst Bestehendes, Unabhängiges.

Dadurch wandelt sich die zuerst sehr entschiedene

Vorstellung eines unabhängigen Ichs langsam in einen Zweifel. Erst ist es ein Zweifel, der zum Falschen tendiert. Daraus wird nach weiterem Nachdenken ein Zweifel, der genau zwischen den beiden Richtungen liegt, und schließlich ein Zweifel, der zur korrekten Sichtweise tendiert. Diese Entwicklung geht über lange Zeit, eine korrekte Erkenntnis entsteht nicht urplötzlich, als ob man etwas im Fernsehen sieht.

Der Zweifel wandelt sich mit weiterem Nachdenken in eine Korrekte Vermutung. Dabei handelt es sich um eine urteilende Erkenntnis, die den Tatsachen entspricht, aber nicht unumstößlich ist. Die Korrekte Vermutung beurteilt das Objekt richtig, aber sie ist nicht stabil. Die Verbindung einer Gültigen Erkenntnis mit ihrem Objekt ist sehr viel enger.

Wenn wir eine Korrekte Vermutung über ein Objekt oder einen Sachverhalt haben, und es käme jemand, der Gegenargumente hervorbrächte, dann könnte sich die Korrekte Vermutung wieder in Zweifel und sogar in ein verkehrtes Bewusstsein wandeln.

Eine Korrekte Vermutung ist immer ein Zustand begrifflichen Denkens. Es gibt die Korrekte Vermutung, für die man keine Begründung hat, z.B. wenn man Töne für unbeständig hält, ohne darüber nachgedacht zu haben. Auch kommt es vor, dass wir Korrekte Vermutungen haben, die auf falschen Begründungen beruhen.

Die Korrekte Vermutung kann durch Nachdenken und Erwägen in eine gültige schlussfolgernde Erkenntnis umgewandelt werden. Man erkennt etwa, dass die übliche Vorstellung, die Person sei ein von Körper und Geist unabhängiges Selbst, ein verkehrtes Bewusstsein ist, und dass die Person kein solches aus sich bestehendes, unabhängiges Selbst ist.

Das, was uns am stärksten an den Daseinskreislauf bindet, sind falsche Vorstellungen, insbesondere dass die Dinge, die uns umgeben, beständig seien oder dass unsere eigene Person ein unabhängiges Selbst habe. Der Glaube an ein unabhängiges Selbst und die Vorstellung der Beständigkeit sind die wesentlichen Ursachen für die Schwierigkeiten und Probleme, die wir erleben. Durch das Festhalten an einem unabhängigen Selbst sind wir gezwungen, für dieses Ich große Pläne zu machen, viele Annehmlichkeiten heranzuschaffen und widrige Umstände abzuwehren. Aus dieser Haltung heraus entstehen Gier und Hass und es kommt zwangsläufig zu Konflikten mit anderen Menschen.

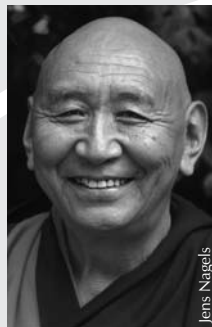
Die Vorstellung, unsere Person hätte ein unabhängiges Selbst, das noch dazu beständig und ewig ist, müssen wir wieder und wieder überprüfen, um zu sehen, was daran verkehrt ist. Wir müssen mit korrekten Argumenten darü-

ber nachdenken. Es reicht nicht, einmal davon gehört zu haben, sondern man muss immer wieder mit den richtigen Begründungen über die Bedeutung dieser Aussagen nachdenken. Auf diese Art und Weise können die tief in uns verankerten, angeborenen Vorstellungen allmählich beseitigt werden.

Es wird stets darauf hingewiesen, dass alles, was man an heilsamen, tugendhaften Eigenschaften entwickeln will, immer und immer wieder geübt werden muss. Die Gewöhnung ist entscheidend. Wenn jemand schon lange an einer chronischen Krankheit leidet, dann reicht es nicht, wenn er hier und da einmal ein wenig Medizin dagegen nimmt, sondern der Kranke muss über lange Zeit regelmäßig und kontinuierlich die Arznei einnehmen. Nur dann kann er erwarten, dass die Krankheit geheilt wird.

Gegen die falsche Vorstellung vom Selbst muss man dementsprechend immer wieder mit korrekten Argumenten vorgehen. Insbesondere sollte man sich immer wieder vor Augen führen, dass dieses Selbst abhängig ist von Körper und Geist und nur in Abhängigkeit von diesen Faktoren handeln und etwas erleben kann. Diese Abhängigkeit der eigenen Person widerspricht aber völlig der Vorstellung, diese Person sei ein von Körper und Geist losgelöstes, unabhängiges, greifbares Selbst. Wenn man solche Begründungen immer wieder korrekt nachvollzieht, dann erlangt man im Laufe der Zeit unumstößliche Erkenntnisse, dass es kein unabhängiges, aus sich bestehendes Selbst gibt und dass alles, was wir erleben und wahrnehmen, der Vergänglichkeit unterworfen ist.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*



Geshe Thubten Ngawang (1932-2003) war von 1979 bis zu seinem Tod Geistlicher Leiter im Tibetischen Zentrum. Er hat auch das „Systematische Studium des Buddhismus“ konzipiert, in dem die hier angesprochenen

Themen der Erkenntnistheorie ausführlich behandelt werden. Ein neuer Lehrgang startet im Dezember 2007.