

## Die Vier Edlen Wahrheiten

Um den Menschen bei der Erkenntnis behilflich zu sein, dass das herkömmliche Verständnis vom Leben unzureichend ist, sprach der Buddha von «dukkha», was mit Unzufriedenheit oder Unzulänglichkeit übersetzt wird. Er hat seine Lehre oft zusammengefasst als Wahrheit über «dukkha», dessen Ursprung, sein Ende und der Weg zu dessen Ende. Diese zentralen Belehrungen, die an der eigenen Erfahrung gemessen und zur Lebensführung benutzt werden, sind gemeinhin bekannt als die «Vier Edlen Wahrheiten».

### Die Erste Edle Wahrheit

Es gibt Dukkha. Das Leben, wie wir es normalerweise kennen, enthält immer einen gewissen Anteil an unangenehmen Erfahrungen – Krankheit, Schmerz und Kummer sind offensichtliche Beispiele dafür. Sogar in relativ wohlhabenden Gesellschaften leiden die Menschen unter Angst, Stress oder einem Sinnverlust; oder sie fühlen sich unfähig, mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. Darüber hinaus sind angenehme Erfahrungen begrenzt und flüchtig, z.B. kann «dukkha» durch den Verlust eines geliebten Menschen, oder wenn man von einem Freund stark enttäuscht wird, ausgelöst werden.

Was ebenfalls offensichtlich wird, ist, dass diese Gefühle nicht mithilfe unserer normalen Reaktionen gelindert werden können, indem man z.B. Vergnügungen, größeren Erfolg oder eine neue Beziehung sucht. Und das ist deswegen so, weil «dukkha» von einem inneren Bedürfnis herrührt. Man kann es als eine Sehnsucht des Herzens bezeichnen – nach Verstehen, Frieden und Harmonie.

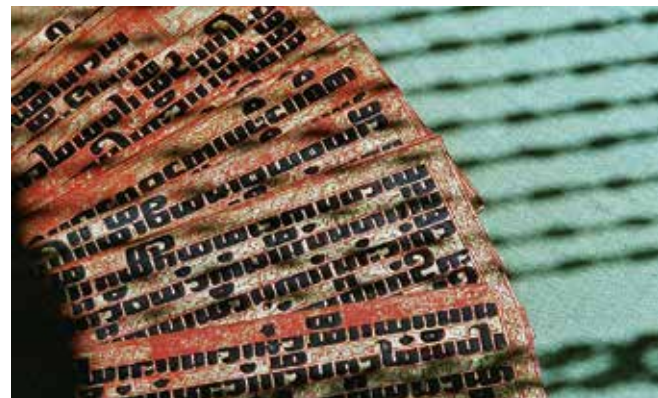
Weil es sich um ein inneres oder spirituelles Bedürfnis handelt, kann der angestrebte Versuch solche Gefühle zu mildern – indem wir unserem Leben etwas Angenehmes hinzufügen – nie ganz gelingen. Solange wir motiviert sind, Erfüllung in dem zu suchen, was flüchtig und verletzlich ist – und es braucht nicht besonders viel Selbstbeobachtung, um festzustellen wie verletzlich unsere Körper und Gefühle sind – werden wir immer unter Enttäuschung und dem Eindruck von Verlust leiden.

« Mit dem verbunden zu sein, was man nicht mag, ist dukkha. Von dem getrennt zu sein, was man mag, ist dukkha. Nicht das zu bekommen, was man sich wünscht, ist dukkha. In Kürze: Die zwanghaften Gewohnheiten von Körper und Geist sind dukkha. »

### Die Zweite Edle Wahrheit

Es gibt eine Ursache für Dukkha. Die Erfahrung des Buddha bestand darin, dass die falsche Motivation im Wesentlichen die Quelle für diese permanente Unzufriedenheit darstellt. Wie kommt das? Indem wir beständig in dem Erfüllung suchen, was flüchtig ist, verpassen wir das, was uns das Leben anbieten könnte, wenn wir aufmerksamer und spiritueller eingestimmt wären.

Indem wir aufgrund von Unwissenheit unser spirituelles Potential nicht nutzen, werden wir ausschließlich von unseren Gefühlen und Launen angetrieben. Wenn jedoch weise Erkenntnis offenbart, dass dies eine Gewohnheit und nicht unsere wahre Natur ist, dann realisieren wir, dass wir das ändern können.



### Die Dritte Edle Wahrheit

Dukkha kann aufhören. Wenn wir einmal die Zweite Wahrheit verstanden haben, dann folgt die Dritte auf dem Fuße, sobald wir in der Lage sind, unsere bewussten und unbewussten, aufs Ego bezogenen Gewohnheiten loszulassen. Wenn wir nicht länger aggressiv oder defensiv agieren und dem Leben ohne Vorurteile und fixe Sichtweisen gegenüber treten, dann ruht der Geist in einer inneren Ausgewogenheit. Die Gewohnheiten und Sichtweisen, die das Leben feindselig oder unzureichend erscheinen lassen, sind überprüft worden.

### Die Vierte Edle Wahrheit

Es gibt einen Weg, Dukkha anzuhalten. Dieser beinhaltet die praktischen Leitlinien, um einen spirituellen Fokus in unser Leben zu bringen, so wie wir es von Tag zu Tag leben. Wir können nicht

loslassen, bis wir aufgrund der Entfaltung unserer spirituellen Natur dazu fähig sind. Aber wenn die angemessene Entfaltung vorhanden ist, dann wird sich der Geist auf ganz natürliche Weise in Richtung Nibbana ausrichten. Alles was es dazu braucht, ist die Weisheit zu erkennen, dass es einen Weg gibt und Mittel und Methoden, diesen Weg zu Ende zu gehen. Dieser «Weg» wird als der **Edle Achtfache Pfad** bezeichnet.

Das Symbol des Rades, welches in buddhistischer Ikonographie oft benutzt wird, ist eine Darstellung dieses achtfachen Pfades, auf welchem jeder Faktor von den anderen unterstützt wird und diese wiederum unterstützt.

Buddhistische Praxis besteht aus dem Entfalten dieser Faktoren: **Rechte Anschauung, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebenserwerb, Rechtes Bemühen, Rechte Achtsamkeit, Rechte Sammlung.**

Das «Rechte» bei diesen Faktoren besteht darin, dass sie es mit sich bringen, in Übereinstimmung mit Tugend, Meditation und Weisheit zu leben, anstatt von einer Ich-bezogenen Haltung aus. Ein solcher Weg ist demnach «Recht» sowohl für Andere wie auch für einen selbst.

« Wer auch immer über Einsicht und große Weisheit verfügt, denkt nicht daran, Anderen oder sich selbst zu schaden, oder beiden gleichermaßen zu schaden. Sie/er denkt stattdessen an ihr/sein eigenes Wohlergehen, an das von anderen Menschen, an das von beiden, und an das Wohlergehen der ganzen Welt. »



## Dem Weg folgen

Als der Buddha einmal gebeten wurde zu erklären, warum seine Schüler immer so fröhlich aussähen, bemerkte er:

« Sie hegen weder Bedauern über die Vergangenheit, noch brüten sie über der Zukunft. Sie leben in der Gegenwart; darum sehen sie so strahlend aus. »

Jemand, der den Pfad vollständig entfaltet hat, bemerkt während schwieriger Zeiten in sich selbst eine heitere Gelassenheit; und den Wunsch, das eigene Glück zu teilen, wenn die Dinge gut laufen. Dessen Leben ist frei von Schuldgefühlen und anstelle von heftigen Stimmungsschwankungen bleibt sein Herz angesichts der wechselnden Lebensumstände stetig und unbekümmert.

Dies sind die Früchte; aber wie bei den meisten Früchten müssen sie langsam und ausdauernd mit Gleichmut kultiviert werden. Aus diesem Grund ist die Führung – oder einfach die Gesellschaft – durch gleichgesinnte Menschen beinahe unersetzlich. Die Zuflucht zum Sangha ist ein Wiederhall dessen. Ganz allgemein bezieht sich ‚Sangha‘ auf alle spirituellen Begleiter, aber diese spezielle spirituelle Begleitung wird noch durch den religiösen Orden der Almosenempfänger (Mönche und Nonnen) hervorgehoben, die unter einem detaillierten Verhaltenskodex leben, der auf unzweideutige Weise die Werte des buddhistischen Pfades repräsentiert.

Buddhistische Mönche und Nonnen sind keine Prediger, da es ihnen speziell untersagt ist zu lehren, es sei denn, sie sind dazu eingeladen. Sie sind stattdessen spirituelle Gefährten, deren Beziehung zur erweiterten buddhistischen Gemeinschaft auf gegenseitiger Unterstützung beruht. Es ist ihnen untersagt, Lebensmittel anzubauen oder Geld zu besitzen; sie müssen sich im Kontakt mit der Gesellschaft befinden und sich als unterstützungswürdig erweisen. Buddhistische Klöster sind keine Notluken für Weltflüchtige, sondern Orte, an denen andere Menschen verweilen können; wo sie Belehrungen erhalten und vor allem das Gefühl bekommen können, dass ihre Hilfs- und Unterstützungsleistungen geschätzt werden. Auf diese Art stellen die Mönche und Nonnen mehr als nur Begleitung und Führung zur Verfügung, sondern auch eine Gelegenheit für andere Menschen, ein Mehr an Zuversicht und Selbstrespekt zu gewinnen.

« Denkt nicht zu leichtfertig über das Gute nach, indem ihr euch sagt: ‚Nichts davon wird mir wirklich helfen, mich zu verbessern‘. Ein Krug wird durch einen stetigen Fluss der Tropfen mit Wasser gefüllt; ebenso erlangt die weise Person ihr Wohlbefinden Schritt für Schritt. »



Literatur zum Einstieg oder zur Fortführung der buddhistischen Lehre steht in den europäischen Klöstern des Forest Sangha kostenlos zur Verfügung. Eine Liste mit Post- und Webadressen der mit dem Forest Sangha verbundenen Klöster weltweit ist unter [www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org) zu finden.

Deutschsprachige Literatur zur freien Verteilung ist im Kloster Dhammapala in der Schweiz erhältlich.

Kostenlose Downloads von Dhamma Vorträgen (vorwiegend in englischer Sprache) sind erhältlich unter: [www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)

**Verantwortlich für Inhalt & Druck der Broschüre:**  
Dhammapala Verlag  
c/o Kloster Dhammapala  
Bütschelsstrasse 74  
CH – 3718 Kandersteg  
[www.dhammapala.ch](http://www.dhammapala.ch)

Ein Überblick über den  
**Buddhismus**





*Verlasst Euch nicht auf mündliche Überlieferungen, auf den Zeitgeist, auf Hörensagen, auf Schrifttum, auf rationale Erwägungen wie Logik und Schlussfolgerungen, auf vernünftiges Überlegen oder auf das Favorisieren von Lieblingstheorien. Seid nicht einfach nur von der scheinbaren Kompetenz eines Redners überzeugt, auch nicht aus Respekt für einen Lehrer.*

*Wenn Ihr aber selbst erkennt, was unheilsam und verwerflich ist, was zu Schaden und Leid führt und von weisen Menschen getadelt wird, dann lasst davon ab.*

*Und wenn Ihr selbst erkannt habt: Diese Dinge sind heilsam, untadelig, von Verständigen gepriesen – und wenn ausgeführt, führen sie zu Segen und Wohlergehen, dann solltet Ihr sie Euch zu eigen machen.*



## Einführung

Eine Vielzahl spiritueller Praxisformen werden mit dem Wort «Buddhismus» assoziiert. Sie alle sehen jedoch Siddhatta Gotama, der vor circa 2500 Jahren in Indien lebte und lehrte, als ihre Quelle und Inspiration an. Er war es denn auch, der in jenen lang vergangenen Zeiten als «Buddha» bekannt wurde. Buddha bedeutet «der Erwachte», jemand der aufgrund eigener Anstrengung zu großer Weisheit gelangte.

Der Buddha hatte nie etwas aufgeschrieben, hinterließ aber trotzdem ein erstaunliches Vermächtnis in Form einer Lehre (Dhamma), welche zu Beginn durch den monastischen Orden (Sangha) vermittelt wurde, den er selbst gegründet und 45 Jahre lang persönlich geführt hatte.

Der Orden hat die Jahrhunderte überstanden und dabei die Weisheit des Buddha sowohl in Bezug auf den Lebensstil als auch in ihren Worten bewahrt. Bis auf den heutigen Tag sind diese drei Elemente – der Buddha, der Dhamma und der Sangha – allen Buddhisten bekannt und werden von ihnen als die dreifache Zuflucht oder die drei Kostbarkeiten respektiert. Diese symbolisieren gleichzeitig Weisheit, Wahrheit und Tugend – Eigenschaften, die wir in uns selbst entwickeln können.

Nach der Zeit des Buddha wurde seine Lehre von Indien aus in ganz Asien verbreitet, und sogar darüber hinaus. Während sie sich ausbreitete, wurde sie von ihren Begegnungen mit anderen Kulturen beeinflusst und daraus entstanden schließlich die verschiedenen buddhistischen Schulen.

Ganz allgemein gesprochen gibt es drei Hauptschulen: Theravada («Die Lehre der Älteren»), welche immer noch in Sri Lanka, Birma, Thailand, Laos und Kambodscha floriert; Mahayana («Das Große Fahrzeug»), welche die verschiedenen Traditionen in China, Korea, Vietnam und Japan umfasst; und Vajrayana («Das Diamantene Fahrzeug»), welche vorwiegend mit Tibet, aber auch mit der Mongolei assoziiert wird.

Lehrer und Lehrerinnen aus allen Schulen haben mittlerweile ihren Weg in die westliche Welt gefunden. Einige bewahren ihre Traditionen genauso wie in ihrem Ursprungsland, während andere weniger traditionelle Ansätze übernommen haben. Die Betrachtungsweisen und Zitate, welche im Folgenden benutzt werden, sind dem Theravada entlehnt.

## Der buddhistische Weg

Der Buddha lehrte einen Weg spirituellen Erwachens, einen Praxisweg, den wir in unserem täglichen Leben anwenden können. Dieser «Pfad der Praxis» kann in drei sich gegenseitig unterstützende Aspekte unterteilt werden – Ethik, Meditation und Weisheit.



*«Wo es Rechtschaffenheit gibt, da ist Weisheit, und wo es Weisheit gibt, da ist Rechtschaffenheit. Für die Rechtschaffenen ist Weisheit vorhanden, und für die Weisen Rechtschaffenheit. Die Weisheit und das Gute werden als die besten Dinge auf der Welt deklariert.»*



### Ethik

Man kann eine formelle Bindung zum Praxisweg des Buddha eingehen, indem man um die Dreifache Zuflucht und die Fünf Ethischen Grundsätze bei einem Mönch oder einer Nonne in einem buddhistischen Kloster bittet, oder indem man sie einfach zu Hause selbst auf sich nimmt. Zuflucht zu nehmen beinhaltet, eine Verbindlichkeit bezüglich der Prinzipien von Weisheit, Wahrheit und Tugend zu spüren, indem man die Belehrungen und das Beispiel des Buddha anwendet.



### Die Fünf Ethischen Grundsätze

Die Fünf Ethischen Grundsätze stellen Übungsrichtlinien dar, denen man im täglichen Leben folgt:

- \* **Sich davon zu enthalten, Lebewesen zu töten.**
- \* **Sich davon zu enthalten, zu nehmen, was nicht gegeben wurde.**
- \* **Sich von sexuellem Fehlverhalten zu enthalten.**
- \* **Sich von unaufrichtiger Rede zu enthalten.**
- \* **Sich von der Einnahme von berauschenden Getränken und Drogen zu enthalten.**

Jemand, der auf diese Weise lebt, entwickelt die entsprechende Selbstdisziplin und Sensibilität, die für die Entwicklung der Meditation notwendig sind – des zweiten Aspekts des Pfades.

### Meditation

Der Begriff Meditation, wie er im allgemeinen Sprachgebrauch verwendet wird, stellt das wiederholte Fokussieren der Aufmerksamkeit auf ein Bild, ein Wort oder ein Thema dar, um den Geist zu beruhigen und die Bedeutung des Bildes oder Wortes zu erwägen.

In der buddhistischen Praxis der Einsichtsmeditation bekommt dieses Fokussieren der Aufmerksamkeit noch einen anderen Zweck, nämlich die Natur des Geistes umfassender zu verstehen. Das kann man tun, indem man das Meditationsobjekt als stillen Bezugspunkt benutzt, um dabei zu helfen, diejenigen Haltungen zu offenbaren, die normalerweise unter der Oberflächenaktivität des Geistes verborgen sind.

Der Buddha ermutigte seine Schüler dazu, ihre eigenen Körper und ihren eigenen Geist als Meditationsobjekt zu benutzen. Ein weit verbreitetes Objekt ist zum Beispiel die Empfindung des Atems während des ganz normalen Atemvorgangs. Wenn man still sitzt, die Augen schließt



und sich auf den Atem fokussiert, werden im Laufe der Zeit Klarheit und Ruhe entstehen. In einem solchen Geisteszustand können Spannungen, Erwartungen und gewohnheitsmäßige Gemütsschwankungen klarer erkannt werden und dann mit Hilfe eines sanften, aber durchdringenden Ergründens gelöst werden.

Der Buddha lehrte, dass es möglich sei, die Meditation auch während der täglichen Aktivitäten beizubehalten, genauso wie wenn man still an einem Platz sitzt. Man kann die Aufmerksamkeit auf den Körper fokussieren, auf die physischen Empfindungen die dabei entstehen, oder auf die Gedanken und Stimmungen, die durch den Geist hindurch ziehen. Diese mobile Form des aufmerksamen Betrachtens wird als «Achtsamkeit» bezeichnet.

Der Buddha erklärte, dass man durch Achtsamkeit eine Form der Aufmerksamkeit verwirklichen kann, die klar und ruhig ist. Obwohl sie auf Körper und Geist zentriert ist, ist sie nüchtern und gelassen und nicht in eine bestimmte mentale oder physische Erfahrung eingebunden. Diese Loslösung stellt einen Vorgeschmack darauf dar, was Buddhisten als Nibbana (oder Nirvana) bezeichnen – einen Zustand des Friedens und des Glücks, der von jeglichen Umständen unabhängig ist. Nibbana ist ein «natürlicher» Zustand, d.h. es handelt sich nicht um etwas, das wir erreichen sollen oder gar unserer wahren Natur hinzufügen müssen. Es ist die Beschaffenheit des Geistes, wenn er von jeglichem Druck und konfusen Gewohnheiten befreit ist. Genauso wie das Aufwachen auf ganz natürliche Weise den Traumzustand vertreibt, so ist ein infolge von Achtsamkeit klar gewordener Geist nicht mehr länger von obsessiven Gedanken, Zweifeln und Sorgen überschattet.

Obwohl Achtsamkeit das grundlegende Werkzeug darstellt, benötigen wir im Allgemeinen ein paar Hinweise, wie wir die

rechte Objektivität uns selbst gegenüber herstellen können und wie wir das einordnen, was die Achtsamkeit offenbart. Darin besteht die Funktion der Weisheitslehren des Buddha.

### Weisheit

Die gemeinhin am meisten benutzten Weisheitslehren des Buddha beschäftigen sich nicht mit Aussagen über Gott oder die Höchste Wahrheit. Der Buddha ahnte, dass solche Aussagen zu Meinungsverschiedenheiten, Kontroversen und sogar bis hin zu Gewalt führen könnten. Stattdessen beschreibt die buddhistische Weisheit Phänomene, die wir alle in unserem Leben bemerken können, ohne dabei ein Glaubenssystem annehmen zu müssen. Die Belehrungen sollen anhand der eigenen Erfahrung überprüft werden können. Verschiedene Leute mögen unterschiedliche Möglichkeiten finden, wie man Wahrheit zum Ausdruck bringt. Was wirklich zählt ist die Stichhaltigkeit der eigenen Erfahrung, und ob diese zu einem weiseren und mitfühlenderen Lebensstil beiträgt. Die Lehren dienen demnach als Werkzeuge, um den Geist von Unverständnis zu befreien. Wenn der Geist klar ist, dann wird die «Letztendliche Wahrheit» offensichtlich werden – auf welche Art auch immer man sie ausdrücken mag.

