

KAPITEL 1

Die Vier Edlen Wahrheiten

Die Vier Edlen Wahrheiten sind die Ausgangsbasis der buddhistischen Lehren, daher sind sie so wichtig. Wenn man die Vier Edlen Wahrheiten nicht versteht, und wenn man die Wahrheit, die darin steckt, nicht an sich selbst erfahren hat, ist es unmöglich den Buddha-Dharma zu praktizieren.

Der Dalai Lama, *The Four Noble Truths*

Einführung

Was hat der Buddha gelehrt? Das Thema der ersten Belehrung, die er nach seiner Erleuchtung gab, waren die Vier Edlen Wahrheiten. Er sprach im Gazellenhain in Isipatana (heute Sarnath) in der Nähe von Benares zu fünf Asketen, die zuvor im Wald seine Gefährten gewesen waren. Danach lehrte er immer wieder über die Vier Edlen Wahrheiten und in vielen verschiedenen Schriften des Pali-Kanons¹ findet man hierzu Darlegungen.

Die Vier Edlen Wahrheiten sind die Grundlage aller verschiedenen Belehrungen, die der Buddha während seiner 45-jährigen Lehrtätigkeit gab. Sie bieten den Rahmen, in dem alles seinen Platz findet. In jeder buddhistischen Schule der Welt werden sie gelehrt, auch wenn die Schwerpunkte und Interpretationen variieren.

Die Vier Edlen Wahrheiten sind:

- Die Wahrheit vom Leiden (*dukkha*²)
- Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens
- Die Wahrheit vom Aufhören (oder Ende) des Leidens
- Die Wahrheit vom Pfad, der zum Aufhören des Leidens führt

¹ Die meisten Fremdwörter werden erklärt, ansonsten siehe Glossar.

² Die Verwendung des Pali und des Sanskrit wird der in der deutschen Sprache und der im deutschen Buddhismus üblich gewordenen Verwendungen semantisch und grammatikalisch angepasst. Hiermit wird der Etablierung des Buddhismus im Deutschen und in Deutschland Rechnung getragen. Historische Vorbilder sind das Tibetische, Chinesische und Japanische. Die diakritische Schreibweise der verwendeten Begriffe ist im Glossar nachzuschlagen.



Zusammengefasst lehrte der Buddha (hierzu) folgendes:

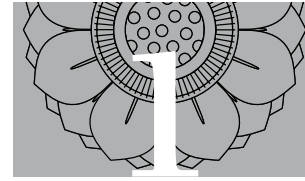
- 1 Leiden ist universell und wird von jeder lebenden Kreatur erfahren, doch niemand will leiden und wir alle sehnen uns danach, Glück zu finden.
- 2 Die Wurzel und die Ursachen des Leidens liegen in unserem eigenen Geist. Diese sind Gier, Hass und Verblendung – bekannt als die Drei Gifte. Ausgehend von ihnen verwickeln wir uns in Handlungen, die durch das Gesetz von Karma sowohl anderen als auch uns selbst Schaden zufügen. Das Leiden, das wir dadurch erfahren, veranlasst uns in der darauf folgenden Situation, nur noch aggressiver oder blinder zu handeln.
- 3 Es ist möglich, das Leiden zu beenden, indem man die Ursachen des Leidens beendet. Wenn wir unsere Handlungen und unseren Geist transformieren und selbstlos werden, können wir wahres und dauerhaftes Glück finden, das man Nirvana oder Erleuchtung nennt.
- 4 Der Ausweg aus dem schier unendlichen Kreislauf des Leidens ist, einem Pfad zu folgen, der moralische Disziplin, Meditation und Weisheit nutzt.

Die Vier Edlen Wahrheiten sollten nicht als Liste dogmatischer Wahrheiten gesehen werden, an die alle Buddhisten glauben müssen. Sie sind daher kein Äquivalent zu den christlichen Glaubensbekenntnissen oder den Fünf Säulen des Islam. Das Wort „Wahrheit“ bezieht sich in diesem Zusammenhang auf „Wirklichkeit“ – wie die Dinge sind, und nicht auf Wahrheiten, denen wir zustimmen oder die wir ablehnen können. Leiden ist z. B. eine universelle Tatsache des Lebens, die auf jeden zutrifft, ob man nun Buddhist ist oder nicht. Die Vier Edlen Wahrheiten sind Tatsachen, die wir durch harte Erfahrungen auch bei uns selbst entdecken.

Daraus folgt, wie die Vier Edlen Wahrheiten nicht als Kern eines buddhistischen Dogma zu sehen sind, sondern als Rahmen, innerhalb dessen die buddhistische Denkweise verstanden werden kann. Viele der buddhistischen Lehren werden als nummerierte Formeln bewahrt: Die Vier Edlen Wahrheiten, die Drei Zeichen der Existenz, die Sechs Paramitas usw. Man kann dies ganz einfach als eine zweckdienliche Art betrachten, sich den Dharma besser einzuprägen, besonders zur damaligen Zeit, als die Anhänger die Lehren auswendig lernten. Buddha sagte, weder Worte noch irgendwelche Formeln könnten die Wahrheit dessen vermitteln, was er mitzuteilen versuchte, denn das Letztendliche ist jenseits von Worten. Buddhisten sollten so die Vier Edlen Wahrheiten nicht auf rigide Weise auffassen, als gäbe es „da draußen“ genau vier Wahrheiten, die man verstehen sollte, sondern als Werkzeug, das einem dabei helfen kann, die buddhistische Sicht der Welt zu begreifen.

■ Die Logik der Vier Edlen Wahrheiten

Buddha begann seine Lehrtätigkeit, indem er das universelle Problem des Leidens ansprach. Jeder leidet während seines Lebens. Obwohl jeder von uns glücklich sein möchte, findet man selten das dauerhafte Glück, das man sucht. Und wenn wir über unsere eigene Situation hinaus sehen und sehen, wie viele Menschen auf der Welt durch viel größeres Leid gehen als wir selbst, dann kann der Schmerz bisweilen überwältigend werden. Wir müssen heute nur den Fernseher anschalten



und sehen Kriege, Naturkatastrophen, Hungernöte, Krankheiten, Betrug, Armut und Tod. Das Leiden scheint endlos zu sein und niemand wird davon verschont.

Als Buddha seinen Palast verließ, machte er sich auf die Suche nach einer Lösung für dieses Problem und seine Lehren sind letztlich die Frucht dieser Suche. In den Vier Edlen Wahrheiten beschreibt er dieses Problem. Er erklärt, was die Ursachen für dieses Problem sind und findet heraus, wie das Problem gelöst werden kann. Anschließend stellt er die Methode zur Lösung dar. Ein Bild, das häufig benutzt wird, um diese Lehre zu veranschaulichen, ist das eines weisen Arztes, der sich um einen Patienten kümmert. Das Leid ist der Zustand, in dem der Patient sich befindet, die Ursache des Leids wird durch die Diagnose des Arztes erkannt und das Aufhören des Leids ist die gute Nachricht, dass diese Beschwerden geheilt werden können. Der Pfad ist es, der Behandlung zu folgen, die der Arzt zur Heilung verschrieben hat. In dieser Analogie ist Buddha der Arzt und jeder Buddhist der Patient.

Manche Ärzte können hinsichtlich der Schwere einer Krankheit übertreiben, während es anderen an Erfahrung fehlt, zu erkennen wie ernst die Lage ist. Buddha ist jedoch ein weiser Arzt, dessen Analyse der Situation objektiv und zutreffend ist. Daher glauben Buddhisten, dass die Lehre Buddhas weder pessimistisch noch optimistisch ist, sie bietet eine realistische Beurteilung der menschlichen Verfassung. Sie zeigt uns, wer wir sind, wie unsere Welt aussieht und welche Handlungen wirkungsvoll einen Wandel herbeiführen können.

Die Logik der Vier Edlen Wahrheiten kann aus verschiedenen Blickwinkeln auf unterschiedliche Art analysiert werden. Wenn wir sie z. B. rein rational betrachten, kann man sie als zwei Paare sehen, jedes Paar besteht aus Ursache und Wirkung (siehe Abb. 1.1).

Wenn wir dieser Logik folgen, können wir sie auch in anderer Reihenfolge präsentieren, indem wir die zweite Wahrheit als erste nehmen und dann die erste, als nächstes die vierte Wahrheit und dann die dritte – und zwar deshalb, weil wir üblicherweise denken, dass die Ursachen vor ihren Wirkungen kommen. Diese Zusammenstellung der Vier Edlen Wahrheiten beleuchtete den Unterschied zwischen ihnen: Das erste Paar beschreibt, wie unser Leben im Moment ist und was die Wurzel der leidvollen Erfahrung ist. Das zweite Paar beschreibt, wie die Dinge sein könnten, wenn wir uns änderten: Wie wir, indem wir dem Pfad von moralischer Disziplin, Meditation und Weisheit folgen, die Situation verändern können und die Ursachen schaffen für Nirvana, in dem alles Leid vollständig aufhört. Das erste Paar beschreibt also Samsara und das zweite bezieht sich auf Nirvana.

Hierbei ist es wichtig zu beachten, dass Nirvana letztlich auf der absoluten Ebene unbedingt und nicht von irgendetwas verursacht oder hervorgerufen ist. Dennoch ist es angebracht zu sagen, dass auf konventioneller Ebene dem Pfad gefolgt wird, weil dadurch die Ursachen des Leids beseitigt werden und er uns so zum Nirvana führt.

Abb. 1.1

Die Logik der Vier Edlen Wahrheiten

Das erste Paar

Leiden	Wirkung
Ursache des Leidens	Ursache

Das zweite Paar

Aufhören des Leidens	Wirkung
Pfad	Ursache



Wir können uns aber auch den Vier Edlen Wahrheiten nähern, indem wir sie unter dem Gesichtspunkt persönlicher Erfahrung sehen und sie in der üblicherweise präsentierten Reihenfolge betrachten. Unsere Erfahrung des Leids ist unser Ausgangspunkt. Würden wir nicht leiden, hätten wir keinen Wunsch, einem spirituellen Pfad zu folgen, um die Lage zu ändern. Wenn wir schmerzhaft Erfahrungen machen, fragen wir uns ganz natürlich: Warum geschieht mir das? Warum muss ich das durchstehen? Warum ist etwas schief gelaufen? Ganz instinktiv suchen wir nach einer Erklärung für das Dilemma. Wenn wir eine Erklärung finden, beinhaltet sie normalerweise eine Erkenntnis dessen, wie wir unser Leiden kurzfristig oder auf lange Sicht beenden können. Schließlich müssen wir die notwendigen Veränderungen vornehmen, um unser Leiden zu beenden.

■ Ein Mensch, der von einem giftigen Pfeil verletzt wurde

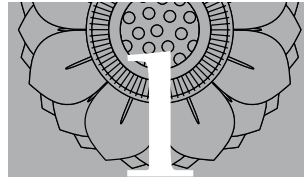
Beeindruckend ist, wie der Buddha über ganz alltägliche Probleme zu lehren begann, anstatt über große philosophische Fragen, die wir im Allgemeinen mit Religion in Zusammenhang bringen. Jede andere Religion bietet Antworten für die großen Fragen im Leben an: wie das Universum entstand, warum es uns gibt und ob unsere Seelen nach dem Tod weiterleben. Buddha hielt Antworten darauf für nutzlose philosophische Spekulationen, denn es handelt sich um Fragen, die nie zufriedenstellend beantwortet werden können. Er bestand darauf, dass religiöse Lehren praktisch sein müssten. Sie sollten sich nicht darauf ausrichten, intellektuelle Neugierde zu stillen, sondern sollten uns zu vollständiger Befreiung vom Leid führen. Wenn eine religiöse Lehre das nicht tut, hat sie kaum Wert.

Einige der Schüler des Buddha waren mit diesem Ansatz nicht sonderlich einverstanden, und so gibt es die Geschichte eines Schülers namens Malunkyaputta, der sich darüber beschwerte, dass der Buddha ihm nicht die Antworten gegeben hätte, die er suchte. Er warf dem Buddha vor, er hätte diese Antworten wohl deshalb nicht gegeben, weil er keine Antwort wüsste.

Dies sind die zehn Fragen, auf die der Buddha mit Schweigen reagierte :

- 1 Ist das Universum ewig?
- 2 Ist das Universum nicht ewig?
- 3 Ist das Universum endlich?
- 4 Ist das Universum unendlich?
- 5 Ist die Seele dasselbe wie der Körper?
- 6 Sind Seele und Körper zwei voneinander getrennte Dinge?
- 7 Existiert der Buddha nach dem Tod weiter?
- 8 Existiert der Buddha nach dem Tod nicht weiter?
- 9 Ist der Buddha sowohl existent als auch nicht-existent nach dem Tod ?
- 10 Ist der Buddha weder existent noch nicht-existent nach dem Tod?

Malunkyaputta forderte den Buddha auf, diese Fragen zu beantworten, wenn er die Antworten denn wüsste und er sagte, er solle aufrichtig genug sein, um zuzugeben, wenn er sie nicht wüsste.



Und er drohte damit, dass er nicht länger sein Schüler sein wolle, wenn Buddha hierauf nicht zu seiner Zufriedenheit antworten würde.

Der Buddha antwortete, dass er keinem seiner Schüler je versprochen hätte, solche Fragen zu beantworten und daher könne man ihm nicht vorwerfen, sie in die Irre zu führen. Er fuhr fort, indem er die Geschichte des Mannes erzählte, der von einem giftigen Pfeil getroffen war. Die Angehörigen des Mannes brachten ihn zu einem Wundarzt, doch der Verwundete insistierte, er wolle nicht, dass der Pfeil heraus gezogen würde, solange er nicht wisse, wer ihn angeschossen hätte, aus welchem sozialen Umfeld der Attentäter stamme, wie er hieße und wie er aussähe. Weiter wolle er wissen, welche Art Bogen, welche Art von Pfeil und aus welchem Holz der Pfeil wäre. Nur dann wolle er eine Behandlung zulassen. In solch einer Lage würde nun jedoch der Mann gewiss sterben, bevor alle Informationen zusammen getragen wären. Gleichermaßen könnte man ohne weiteres sterben, bevor man die Antworten für die zehn metaphysischen Fragen gefunden hätte. Malunkyaputta war überzeugt und blieb Mönch.

Dem Buddha zufolge muss man sich nicht auf solche Fragen berufen, um ein religiöses Leben zu führen. Welche Ansicht wir auch immer über den Anfang des Universums haben, über die Natur der Seele oder der Ewigkeit, das wird uns weder helfen, unser Leid zu verstehen noch es zu überwinden. Aus indischer Perspektive zumindest ist das Wesentliche einer Religion, Leiden zu beseitigen. Aus diesem Grund hat Buddha die Vier Edlen Wahrheiten gelehrt, denn sie sind genau in dieser Hinsicht nützlich und praktisch.

Man kann Buddhas Schweigen zu diesen Fragen auch vom Gesichtspunkt der Logik her interpretieren. Nehmen wir z. B. die fünfte Frage: Auf die Art, wie sie formuliert ist, wäre sie aus Buddhas Sichtweise weder mit „ja“ noch mit „nein“ zufrieden stellend zu beantworten. Das rührt daher, weil die Frage auf der Annahme beruht, dass etwas existiert, das man Seele nennt und das man in Bezug auf den Körper beschreiben und definieren könnte. Für Buddha ist jedoch die Existenz einer Seele eine Annahme, die hinterfragt werden muss und dies macht Frage 5 so nicht beantwortbar. Jede von Malunkyaputtas Fragen beruht auf einer ähnlichen Annahme.

Der Mittlere Weg

Buddha beschrieb seine Herangehensweise an ein religiöses Leben, wie es in den Vier Edlen Wahrheiten umrissen wird, als den Mittleren Weg. Heute wird dieser Begriff vielfach benutzt, um den buddhistischen Weg ganz allgemein zu bezeichnen. Mit dem Begriff des mittleren Weges unterschied Buddha seine Herangehensweise von denen, die extreme Positionen einnehmen. Diese Ansätze müssen nicht unbedingt religiös seien. Es kann sich dabei um jegliche Sicht oder Methode zum Finden von Glück handeln, wie auch immer dies definiert ist.

Eines dieser Extreme, das der Buddha herausstellte, ist z. B., „Hingabe an Schwelgerei in sinnlichen Genüssen, was niedrig, ordinär und der Weg der gewöhnlichen Menschen ist, es ist wertlos und bringt letztlich keinen Gewinn“. In den Jahren des Genusses eines luxuriösen Lebenswan-



Buddhismus

dels im Königspalast hatte der Buddha zu diesem Lebensstil selbst genügend eigene Erfahrung gesammelt. Klar ist, dass der Ausdruck „gewöhnliche Menschen“ sich nicht auf Arme bezieht, sondern auf alle Menschen - egal aus welcher sozialen Schicht oder mit welchem Bildungshintergrund - die mit den alltäglichen Freuden ihres Lebens zufrieden sind und nicht nach höheren Dingen streben. Eine solch hedonistische Perspektive wird mit dem Materialismus verbunden, da sie keinen Raum für spirituelle Ziele und Werte bietet und jede Form des Lebens nach dem Tod leugnet.

Ein anderes Extrem, das der Buddha erwähnt, ist Selbstkasteiung - das Gegenteil sinnlicher Freuden - bei der man den eigenen Körper vorsätzlich extremem Schmerz oder Unbequemlichkeit aussetzt, um dadurch Freiheit von den Fesseln des Körpers zu erlangen und dauerhaft Frieden und Glück zu finden. Auch hier hat Buddha selbst Erfahrungen gemacht, als er als Asket im Wald lebte. Er beschreibt Selbstkasteiung als „schmerzhaft, unwürdig und nutzlos.“ Sie verursacht Leid, man verliert seine Würde und sie führt nicht zum gewünschten Ziel.

Buddha fährt fort, indem er davon spricht, wie er durch das Vermeiden dieser beiden Extreme den mittleren Weg gefunden hat, der „visionäre Kraft und Wissen verleiht, und es führt zu Ruhe, Einsicht, Erleuchtung und zu *nibbana* (Nirvana)“. Der Buddha versichert uns: Der Pfad der Mäßigung und Ausgewogenheit führt uns zu dem, was wir suchen. Dieser Ansatz des „Mittleren Weges“ führt auch zu den Qualitäten von Gewaltlosigkeit, Toleranz und Mitgefühl, für die der Buddhismus bekannt ist.

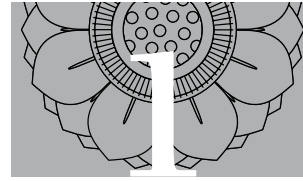
Zusammenfassung

Die Vier Edlen Wahrheiten fassen die Essenz des Buddhismus zusammen. Sie präsentieren das buddhistische Verständnis von Leid und seinen Ursachen und die buddhistische Methode der Überwindung des Leidens und des Erlangens von Nirvana. Buddhisten behaupten, dass dieser Pfad in diesem Leben zur Erkenntnis und Verwirklichung der letztendlichen Wirklichkeit führt, zu vollständiger Freiheit und Glück, zu Frieden, Mitgefühl und Weisheit.

Wenn Buddhisten sich in ihrer Praxis mit den Vier Edlen Wahrheiten beschäftigen, wird jede der Wahrheiten etwas anders angewandt:

- Die erste Edle Wahrheit, die des Leidens, *muss erkannt werden*.
- Die zweite Edle Wahrheit, die Ursachen des Leidens, *müssen aufgegeben werden*.
- Die dritte Edle Wahrheit, das Aufhören des Leidens, ist das, *was verwirklicht werden soll*.
- Die vierte Edle Wahrheit, der Pfad, *muss gegangen werden*.

Wir ersehen daraus, dass die alleinige Kenntnis der Vier Edlen Wahrheiten nicht ausreichend ist, um Nirvana zu erreichen. Dieses Wissen muss unbedingt angewandt werden, indem man seine Haltung und sein Benehmen ändert und indem man einen förderlichen Lebensstil annimmt. Wie in anderen Religionen geht es im Buddhismus nicht allein darum, an bestimmten Glaubenssätzen festzuhalten, sondern darum, im Leben spezielle Übungen und Praktiken anzuwenden. Der thailändische Meister Ajahn Chah beschreibt, wie wir vom Wissen zur Handlung voranschreiten:



Was bedeutet es, jenseits des Leids zu gelangen? Was sollten wir tun, um dem Leiden zu entkommen? Wir müssen etwas studieren: Wie müssen das Denken und Fühlen in unserem Herzen untersuchen. Nur das. Momentan ist dies etwas, das wir nicht ändern können. Wir können von allem Leiden und aller Unzufriedenheit im Leben frei werden, indem wir diesen einen Punkt verändern, unsere gewohnte Weltsicht, unsere Art zu denken und zu fühlen. Der authentische Dharma des Buddha weist nicht in weite Ferne.

Ajahn Chah, *Being Dharma*

Die Vier Edlen Wahrheiten helfen, uns selbst zu verstehen und wie wir uns selbst ändern können. Jede von ihnen wird in den folgenden Kapiteln unter den Überschriften, wie sie im unten stehenden Kasten aufgelistet sind, beschrieben.

Abb. 1.2

Die Vier Edlen Wahrheiten und ihre Darstellung in diesem Buch

Aspekt der Edlen Wahrheiten	Thema	Kapitel in diesem Buch
Leiden (dukkha)	Drei Merkmale der Existenz	Kapitel 2
	Gegenseitige Abhängigkeit	Kapitel 2
Ursachen des Leidens	Wiedergeburt	Kapitel 3
	Karma	Kapitel 4
	Samsara und das Rad des Lebens	Kapitel 5
Aufhören des Leidens	Nirvana	Kapitel 5
	Religiöse Erfahrungen	Kapitel 18
Pfad, der zum Aufhören des Leidens führt	Achtfacher Pfad	Kapitel 11 und 12
	Bodhisattva Pfad	Kapitel 11 und 12
	Buddhistische Ethik	Kapitel 12
	Meditation	Kapitel 15 und 16

- Die Vier Edlen Wahrheiten bilden einen Rahmen, um den gesamten Buddhismus zu verstehen.
- Buddha hat seine Herangehensweise den Mittleren Weg genannt, weil er Mäßigung empfiehlt und die Extreme des Schwelgens und der Askese zurückweist.
- Die wichtigste Analogie, um die Vier Edlen Wahrheiten zu beschreiben, ist die eines Patienten mit einer Krankheit, der zu einem Arzt geht, welcher eine Diagnose und ein Heilmittel anbietet.

FRAGEN

- 1 Welche Art von extremen Lebensphilosophien kannst du in der heutigen Gesellschaft ausmachen? Welche Annahme im Bezug auf das Erlangen von Glück liegt ihnen zugrunde? Gelingt es bei diesen Lebensweisen, entsprechende Formen von Glück zu erlangen oder nicht? Was führt dich zu dieser Schlussfolgerung?
- 2 Die moderne Gesellschaft hat viele verschiedene Erklärungen für die Ursachen des Leidens, z. B. in Psychologie, Psychoanalyse, Psychotherapie, Soziologie, Politik, Ökonomie, Religion und Vererbungslehre. Betrachte einige ihrer Ansätze und beurteile ihre Gültigkeit.