

# Grundlagen des Buddhismus - 7 - Die 4 Edlen Wahrheiten

## Teil 4

### Kurzer Rückblick

#### Was ist allen Lebewesen gemeinsam?

- Die Suche nach Glück und das Vermeiden von Leiden

#### Welche Arten von Glück gibt es?

- Gewöhnliches Glück - Von Bedingungen abhängig und vergänglich
- „Wahres“, ultimatives Glück [Nirvāṇa] - Bedingungslos und frei von Dukkha

#### Quellen gewöhnlichen Glücks

- Sinneseindrücke - Körper, Gesundheit & Schönheit - Spirituelles - Beziehungen

#### Ihnen allen gemeinsam ist ihr Wesen:

- Vergänglich | Unvollkommen | Bedingt | Kernlos

### Das Leben selbst

Viele Menschen sagen, das Leben selbst sei ihre **Quelle von Glück** oder zumindest sei es das Leben wert, auch die leidvollen Aspekte zu ertragen. Dies mag auf den ersten Blick sehr weise klingen - aber man muss sicher gehen, ob man sich hier nur etwas schön redet oder tatsächlich tiefe Zufriedenheit mit „dem Leben“ empfindet.

Hierzu können wir einmal einen **ehrlichen und offenen Blick** auf das Leben allgemein werfen, um uns den **gesamten Umfang von Leben & Leiden** zu vergegenwärtigen. Hierzu müssen wir unseren eigenen selbstbezogenen Standpunkt verlassen und Leben und den **Kreislauf von Wiedergeburt und Tod** ganz allgemein betrachten. Wir müssen unseren geistigen Horizont erweitern, um **alles Leben und alle Lebewesen** mit in diese Betrachtung einzuschließen - um zu sehen, wie weit sich die Erfahrungen von Dukkha tatsächlich erstrecken.

#### Die Seifenblase unseres Komforts

Wenn wir uns nur mit unserer eigenen Sichtweise und unserem eigenen Lebenshorizont beschäftigen, dann mag Leid / Dukkha nur etwas sein, was hin und wieder auftritt. Wir sind vielleicht von derartig **fabelhaften Lebensumständen** gesegnet - finanzieller sowie gesundheitlicher Wohlstand, viele mehrheitlich stabile **Sicherheiten und Komfort**, gute Freundinnen und Freunde - dass wir das Thema der „Leidhaftigkeit“ in unserem Leben nicht so oft in hoher Intensität begegnen müssen. Unser Wohlstand in Deutschland grenzt schon an himmlische, fast paradiesische Zustände: Unser Gesundheitssystem, unsere Lebensumstände, unsere Freiheit von Krieg und Zerstörung, das Angebot in unseren Supermärkten. Gegenüber unserem enormen Wohlstand erscheinen die unangenehmen **Themen des Leidens** oft **verhältnismäßig gering**.

Sobald wir aber **über den komfortablen Horizont** des eigenen Lebens **hinaus schauen** und die Lebensumstände *all der* zahllosen Menschen, Tiere und anderer Lebewesen vergegenwärtigen, ergibt sich ein **vollständigeres Bild** dessen, was das Leben im **Kreislauf der Wiedergeburten** *wirklich* bedeutet - und wie viel Leid es *wirklich* beinhaltet.

## Das Leid *aller* Lebewesen

### Das Leid von uns Menschen

Denken wir an Millionen von Menschen, die in diesem Moment **nicht genügend Essen** und zu trinken haben. Kinder die vor **Hunger** sterben. **Obdachlose** und **Flüchtlinge** ohne ein Dach über dem Kopf. Menschen die von großer **Krankheit** befallen sind und die keine oder nur sehr schlechte medizinische Behandlung und Medizin erhalten können und die keine Hoffnung auf Heilung haben. Denken wir an die **vielen alten Menschen**, die alleine und ohne Verwandte oder Freunde ihrem Lebensende entgegen sehen müssen. Denken wir auch an Menschen, die unter dem psychischen und körperlichen Leid von **Diktatur** zu leiden haben - voller Angst und Stress, ohne die Möglichkeit ihre eigenen Gedanken und Gefühle offen zu Ausdruck zu bringen. Denken wir auch an die Menschen, die in den **Teufelskreisläufen von Gewalt, Rache, Krieg und Zerstörung** gefangen sind. Denken wir an Menschen, die unter **Naturkatastrophen** wie Erdbeben, Stürme, Vulkanausbrüche, Feuer und Flutkatastrophen oder unter **Unfällen** leiden. Hier kommt mehr und mehr auch das Leid hinzu, welches durch den **Klimawandel** entsteht: Familien, die ihr Zuhause verlieren durch steigenden Meeresspiegel, Flutkatastrophen und Waldbrände. Menschen die immer schwieriger oder gar **keinen Trinkwasserzugang** haben. Denken wir an die vielen Menschen, die zwar vielleicht reich und geborgen in Ländern des Wohlstandes dieser Welt leben, die aber unter **innerer Unzufriedenheit**, geistigem Leid und **innerer Bedeutungslosigkeit** leiden, Menschen, die ein Leben stiller Verzweiflung und stillen Schmerzes leben. Das ist *nur* das Leid, das die *Menschen* erfahren können.

### Das Leid der Tiere

Denken wir nun an die vielen Tiere - ob klein oder groß. **In der Wildnis** sind Tiere mit dem ständigen **Kampf ums Überleben** konfrontiert - Fressen oder Gefressen werden, töten oder getötet werden, **kraft- und zeitraubende Partnersuche** die in vielen Fällen verbunden ist mit Kampf und manchmal auch daraus resultierendem Tod, ein ständiger **Kampf**, erfüllt mit Gefühlen der **Angst** und auf einem ständigen auf der Hut sein, nur selten gibt es kurze Momente der Ruhe und des Friedens. Denken wir an die vielen **Nutztiere**, die wir für ihre Kraft, ihr Fleisch, ihre Milch, ihre Haut und ihr Fell ausnutzen. Ein Leben der **dumpfen Ausbeutung** - ohne die Möglichkeit, sich aus ihrer Situation zu befreien. Gezüchtet und am Leben gehalten, nur um **zur Arbeit gezwungen** und früher oder später **für den Genuss der Menschen** geschlachtet zu werden.

### Das Leid aller Daseins-Bereiche

Auch die andern, **für uns nicht sichtbaren Daseins-Bereiche** [Himmlische Bereiche, Bereiche der Hungrigen / Geplagten Geister, Höllenbereiche] sind auf gleiche Weise von einer Vielzahl von Leiden und Schwierigkeiten durchdrungen - der Buddha hat immer verdeutlicht: **Es gibt keinen Daseins-Bereich innerhalb** des Kreislaufes von Samsāra, **in dem man verschont bleibt vor den Leiden** von Geburt, Alter, Krankheit und Tod sowie den vielen kleinen und großen weiteren Formen des Leidens.

Die **Intensität des Leids mag variieren** - aber egal ob es ein kleines oder ein großes Feuer ist, welches unsere Haut berührt: Die Berührung mit *jeder* Flamme schmerzt! Selbst wenn wir in höheren Daseins-Bereichen unter nahezu leidfreien Bedingungen geboren sind - ist das Karma aufgebraucht, das uns dieses Leben bescherte, folgt der Tod und darauf erneut eine neue Geburt - vielleicht diesmal unter weit schwierigeren Bedingungen.

Sind Gier, Hass und Verblendung nicht aufgelöst, **ist Befreiung nicht verwirklicht**, dann drehen wir weiter unsere Runden im **Kreislauf von Samsāra**, dem Kreislauf von Geburt und Tod: Mal in diesem, mal in jenem Daseins-Bereich geboren; mal unter paradiesischen, Lebensbedingungen, mal unter mittelmäßigen Lebensbedingungen, mal unter wirklich schrecklichen Lebensbedingungen - immerzu die **Resultate unseres Karmas**, unserer vergangenen heilsamen und unheilsamen Handlungen erfahrend.

In jedem Daseins-Bereich erwarten uns zwar **auch angenehme Sinneseindrücke**, die uns für eine bestimmte Zeitspanne Glück und Freude schenken. Aber sie sind wie mittlerweile sehr deutlich gemacht wurde, immer der **Vergänglichkeit und Veränderung** unterworfen und können uns daher nie eine *dauerhafte*, wahre, unbedingte Form von Glück / Freude schenken: Sie verändern sich, sie zerfallen, sie lösen sich auf.

Wenn wir unsere Anhaftung nicht überwunden haben, versuchen wir weiterhin krampfhaft an bestimmten Erfahrungen, Objekte und Personen festzuhalten und sie zu kontrollieren. **Viel Anhaftung bringt Frustration**, Sorge, Angst und Verzweiflung. Und im Kern bleibt letztendlich immer der fade Geschmack von Mangel, von Unvollkommenheit, von Dukkha.

## Samsāra<sup>1</sup> - Das Rad der Wiedergeburten

Manche Personen mögen vielleicht anerkennen, dass Leid ein Teil unseres Lebens ist, dass unser Leben aber auch gleichzeitig eben sehr viele Möglichkeiten der Freude, des Wohlseins und des Genusses bietet. Man solle daher so viel dieser Freuden wie möglich erfahren, **soviel Genuss wie möglich** erhaschen, solange man noch die Möglichkeit dazu hat. Die Dinge sind zwar vergänglich, aber solange sie da sind, können wir doch versuchen, uns so viel Vergnügen wie möglich zu verschaffen. Sobald ein Vergnügen vorbei ist, lass es los und schnapp dir das nächste! Das wäre dann im Sinne des englischen Dichters Robert Herrick (1648): "Pflückt euch die Rosenknospen solange ihr könnt, die Zeit fliegt sehr schnell vorbei."

Diese Herangehensweise **klingt sehr viel versprechend** und definitiv lustiger und froher als die harte Realität des Leidens, die wir bisher kennen gelernt haben. Doch diese Art zu Leben **bringt nur dann wirkliches Vergnügen, wenn wir nur ein Leben hätten** und wenn das Prinzip von Karma nicht existieren würde.

Aber der Buddha lehrte, dass dieses gegenwärtige Leben *nicht* unser einziges Leben ist. Um also ein **wirklich vollständiges Bild des Themenbereiches Dukkha** / Leidhaftigkeit von Existenz zu verschaffen, müssen wir daher einen weiteren Faktor mit hinzuziehen, welcher die Reichweite der Leidhaftigkeit ins Unendliche multipliziert: **Die Wiedergeburt**.

Der Buddha lehrte, dass wir nicht nur einmal leben, sondern bereits zahllose vorherige Leben gelebt haben. Unser Leben ist *ein* Teil einer **Abfolge zahlloser Wiedergeburten**, ein sich seit anfangsloser Zeit wiederholender Prozess Geburt, Tod und Wiedergeburt. **Das ist Samsāra - das Rad der Wiedergeburten**, das Rad von Geburt und Tod. **Leben folgt auf Leben** - dazwischen immer wieder Geburt, Wachstum, Alter, Krankheit und Tod. Und erneut folgt ein neues Leben und damit erneut wieder Geburt, Wachstum, Alter, Krankheit und Tod. Dieser Ablauf wiederholt sich immer und immer wieder, bereits **seit anfangsloser Zeit**.

<sup>1</sup> Wortwörtlich: [*Unaufhörliches*] Herumwandern. Im Buddhismus: Der Kreislauf von Wiedergeburt und Leid

## Die Tränen Saṃsāras

Die Konsequenz / **die Implikation dieses „anfangslosen Rades von Wiedergeburt“**, ist für unsere Weltsicht und als **Antrieb / Motivation** auf dem Weg der Befreiung von großer Bedeutung. In der Lehrredensammlung des „Saṃyutta Nikāya“ versucht der Buddha anhand mehrerer **Sinnbilder** die „Anfangslosigkeit“ von Saṃsāra seinen Zuhörern begreiflich zu machen.

**Seit anfangsloser Zeit** haben wir bereits den **Tod von Liebenden miterleben müssen**, den Tod unserer Eltern, unserer Brüder und Schwestern, Kinder und Freunde. Seit anfangsloser Zeit haben wir bereits **Kummer, Lamentieren, Schmerz, Betrübnis und Verzweiflung** erlebt. Seit anfangsloser Zeit waren wir **vereint mit Unangenehmem**, waren **getrennt von Angenehmen** und **haben nicht bekommen, was wir wünschten**.

**Im Laufe des anfangslosen Kreislaufes** der Wiedergeburten haben wir wegen dieser Leiderfahrungen bereits **mehr Tränen vergossen, als es Wasser gibt** in den vier großen und **weiten Ozeanen** gibt. Solange wir in diesem Leidenskreislauf gefangen bleiben, werden wir wieder und wieder auf diese Art ganze Ozeane mit unseren Tränen füllen.

Auf unserer schier endlos langen Reise durch Saṃsāra haben wir schon **zahllose Leben in jedem der Daseins-Bereiche** verbracht - wir lebten bereits in den niederen Daseins-Bereichen, wir lebten bereits in den himmlischen Bereichen und natürlich lebten wir auch immer wieder in menschlicher Form. Selbstverständlich haben wir auch zahllose Leben als Tier verbracht. Und wir haben auf diese Weise auch all die **unterschiedlichsten Formen von Leid** dieser unterschiedlichen Daseins-Bereiche erleben müssen.

## Die Suche nach dem „Unbedingten Glück“

Wenn wir **unser Leben im Licht der Lehre des Buddha** betrachten, wird deutlich, dass **das wahre, bedingungslose und dauerhafte Glück** - welches Prinz Siddhartha auf seinem langen und schwierigen Weg gesucht und als erleuchteter Buddha dann auch gefunden hat - **kann nicht innerhalb Saṃsāras gefunden werden**, nicht innerhalb des der Vergänglichkeit und der Bedingtheit unterworfenen Kreislaufes der Wiedergeburten. Denn alle bedingten Dinge sind kurzlebig und nur von vorübergehender Dauer.

**Um wahrhaftes Glück zu finden**, müssen wir **jenseits bedingter Phänomene**, jenseits der zusammengesetzten, vergänglichen und sterblichen Phänomene suchen.

Wie bereits gesagt: Der Buddha ist sich bewusst, dass **allen Lebewesen gemeinsam** ist, dass sie **nach Glück suchen** und **Leid vermeiden** wollen. Die Lehre des Buddhas versucht den Interessierten nun **den Weg zum ultimativen Glück aufzuzeigen**, den Weg hin zu einem bedingungslosen Glück. Dieses wahrhafte Glück ist nach der Lehre des Buddhas nur in der **Unbedingtheit von Nirvāna** zu finden.

Dies führt uns nun zu der **wichtigsten Schlussfolgerungen der ersten edlen Wahrheit**: Da wir uns nun ausgiebig mit der Leidhaftigkeit jeglicher bedingter Existenz beschäftigt sehen wird nun deutlich: **Wenn wir wirkliches Glück erlangen wollen**, müssen wir uns von den bedingten Phänomenen lösen und **das unbedingte Suchen - Nirvāna**.

## Die Zweite Edle Wahrheit

Um uns von unserer Anhaftung an das bedingte und vergängliche zu lösen und das unbedingte und unveränderliche Glück von Nirvāna realisieren zu können, müssen wir als nächstes erst einmal wissen: **Woher kommt unsere Anhaftung?** Was lässt uns denn eigentlich so krampfhaft und leidvoll an den bedingten und vergänglichen Phänomenen anhaften? Was hält uns derart im Kreislauf von Geburt, Alter, Krankheit und Tod gefangen? **Welche Fesseln binden uns** an unsere sich stetig wiederholenden Leidenskreisläufe - seien es die kleinen im Alltag oder die großen universellen von Geburt und Tod? Erst wenn wir **die Knoten ausfindig gemacht** haben, durch die wir an etwas leidvolles gebunden sind und wir sie **gut untersucht** haben, können wir **sie lösen**.

Dies bringt uns zur zweiten Edlen Wahrheit - **die Wahrheit der Ursachen von Dukkha**. Diese Wahrheit möchte uns die *tatsächlichen* Ursachen für die Leidhaftigkeit unserer Erfahrungen aufzeigen.

### Einige bekannte Erklärungsversuche

Bevor wir uns mit den Einsichten des Buddhas zum Thema befassen, hier ein kurzer Überblick über einige bekannte Erklärungsversuche zur Frage: **Wieso leiden wir?**

**Unterschiedliche philosophische und religiöse Traditionen** geben unterschiedliche Antworten auf die Frage, was der Grund für unser Leiden sei. Manche sagen, Leid widerfahre uns **völlig wahllos**. Manche sagen, es sei **Schicksal oder Bestimmung**. Manche sagen schreiben es dem Willen und der **göttlichen Fügung** himmlischer Mächte oder Gottheiten zu - vielleicht als Strafe für schlechte Handlungen oder Sünden, vielleicht als Prüfung oder Akt der Reinigung um dem Eingang in ein Paradies würdig zu sein.

Diese Formen der Erklärung des Leids sind **aus der Sicht des Buddhas** Gegenstände von **Glaube und Vorstellungskraft** - basieren aber nicht auf tatsächlicher Einsicht und Erkenntnis. Ebenfalls können diese Erklärungsversuche zu zwei unvorteilhaften Schlussfolgerungen führen:

- **Passive Akzeptanz von Leid**, Resignation und Unterordnung im Angesicht einer höheren Macht - sei es nun die Macht einer Gottheit oder ein Prinzip rein logischer und vollkommener Vorherbestimmung aller Dinge unter Abwesenheit eines eigenen Willens. Hierzu könnte man u.U. den **Fatalismus** und einige Formen des **Theismus** zählen.
- **Alleiniger Fokus auf die Symptome des Leids**, ohne sich auf die Suche nach den *wahren*, ultimativen Ursachen zu begeben. Hierzu zählt der moderne **Säkularismus**, welcher versucht, uns mithilfe aller uns zur Verfügung stehenden Mittel ein möglichst angenehmes und leidloses Leben zu schenken - hierbei oft mit einem Schwerpunkt im technisch-kognitiv-wissenschaftlichen Bereich unter Auslassung der Erfahrungen und Erkenntnisse spiritueller Traditionen.

### Die Wurzel des Problems

Der Buddha geht das Problem von Dukkha nun auf eine andere Art und Weise an: Er versucht ein bestehendes Problem **entlang der Kette von Ursachen und Bedingungen** immer weiter zurück zu verfolgen, bis er an einer tatsächlich **ursprünglichsten Wurzel** angelangt ist, an welcher keine weiteren vorhergehenden Ursachen zu finden sind.

## Sinnbild: Der Hund und der Löwe

Stellen wir uns einen **Hund** vor, auf den jemand einen Stein oder Stock wirft. Der Hund **wird dem Stein oder Stock verärgert hinterher jagen** und ihn zernagen - das können wir vergleichen mit dem Ansatz, sich **nur mit augenscheinlichen Symptomen zu beschäftigen** - an der Oberfläche. Die eigentliche Ursache des Ärgernisses ist noch nicht aufgelöst und bleibt bestehen. Es kann daher jederzeit weitere Steine und Stöcke hageln.

Werfen wir jedoch einen Stein oder Stock auf einen **Löwen**, was passiert? Der Löwe kümmert sich nicht um den Stein oder Stock, sondern **schaut sich direkt um**, wer diesen Stein oder Stock geworfen hat und **jagt dieser Person hinterher**. Dieser Ansatz ist der, welchem der Buddha folgt: **Er konfrontiert Leid**, indem er die **tatsächlichen Ursachen** des Leidens **angeht und auflöst**.

Um sich den Ursachen zu stellen ist von grundlegender Bedeutung. Wir können nur dann **Dukkha in seiner Vollständigkeit auflösen**, wenn wir **auch die Ursachen** von Dukkha **vollständig untersucht und aufgelöst** haben. Wenn wir uns nur mit dem Symptomen, mit den zahllosen, mannigfaltigen, großen und kleinen Formen von Leid *allein* beschäftigen, jedoch die Ursachen unberührt und damit intakt lassen, dann sprießen unter der Oberfläche unserer kurzsichtigen Lösungen und schmerzstillenden Mittel aus den noch bestehenden Wurzeln von Dukkha erneut Formen von Leid und Schmerz, die früher oder später durch die Oberfläche brechen werden.

## Die Ursache des Leidens: Verlangen [Taṇhā]

Die zweite edle Wahrheit befasst sich also mit den Ursachen des Leidens, mit den Ursprüngen. Als diesen Ursprung identifizierte der Buddha aus seiner Erfahrung heraus den Faktor von „**Begehren**“ oder „**Verlangen**“ - auf Pali **Taṇhā**. In den Worten Buddhas:

*„Die ist die edle Wahrheit vom Ursprung des Leidens: Es ist das Verlangen, welches Werden / Wieder-Dasein / Wiedergeburt erzeugt - einhergehend mit Lust und Gier; mal hier, mal dort Entzücken findend: Verlangen nach Sinneserleben / sinnlicher Befriedigung, Verlangen nach Werden / Dasein / Existenz, Verlangen nach Nicht-Werden / Nicht-Dasein / Nicht-Existenz.“<sup>2</sup>*

### Der Begriff Taṇhā

Zunächst einmal müssen wir uns mit dem Begriff **Taṇhā** auseinandersetzen. Wortwörtlich bedeutet dieser Begriff **Durst**, wir werden jedoch die übliche Übersetzung von **Verlangen** oder Begehren benutzen.

Manche Autoren haben Taṇhā **missverständlich interpretiert** und beschrieben: Der buddhistische Weg würde *alles* Begehren, *alles* Wollen, *alle* Bedürfnisse und *alle* Sehnsucht ablehnen. Dies ist so nicht richtig. Der Buddha hat erkannt und verdeutlicht, dass es in unseren Handlungen immer zunächst einmal darauf ankommt, *was* man will, *wonach* man sich sehnt, mit welcher *Absicht* man etwas tut oder entgegenstrebt und auch *mit welchen Mitteln* man sein Ziel zu erreichen versucht.

<sup>2</sup> Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11

Es gibt auch „**heilsames Wollen**“<sup>3</sup>, wenn wir uns vornehmen auf heilsamen Wegen heilsame Resultate zum Wohle unserer selbst und zum Wohle aller Anderen zu erwirken: Die „Sehnsucht“ nach **Befreiung von Leiden**; der „Wunsch“ nach **heilsamen Handlungen** von Körper, Sprache und Geist; das „Verlangen“ nach **innerem Frieden**; das „Begehren“ Lebewesen zu helfen, sich **von Leid zu befreien**; der „Wunsch“ die **5 Achtsamkeitsübungen aufzunehmen**, nach ihnen zu leben und dadurch das Leid in sich selbst sowie in unserem Umfeld zu verringern usw.

Es gibt auch etwas, was wir vielleicht „**neutralere**“ **Formen des Wollens** und des Verlangens nennen können - also Formen des Verlangens oder vielmehr **Bedürfnisse**, die kaum oder zumindest mit nur sehr wenig Gier, Anhaftung und Abneigung verbunden sind: z.B. das **Bedürfnis sich auszuruhen**, wenn man Erschöpft ist; **das Bedürfnis zu essen** wenn wir hungrig sind; der **Wunsch nach Bewegung** an der frischen Luft usw.

Aber es gibt da eben auch noch den Bereich der **unheilsamen Formen von Verlangen** und Gier - dieses sind vor allem **mit dem Begriff Taṇhā gemeint**: Eine Form Verlangen und **Gier, mit Wurzeln in Verblendung / Unwissenheit** bezüglich der wahren Natur der Dinge. **Gier nach persönlicher Genugtuung**, immer deutlich verbunden mit den Aspekten **Selbst-Sucht** oder **Selbst-Befriedigung** - oft auch verbunden mit **Sucht** nach bestimmten Gefühlen, bestimmtem Status, bestimmter Macht oder Kontrolle usw.

---

*An dieser Stelle sei vermerkt, dass dieses Thema allein durch die Begrifflichkeiten im Deutschen keine einfache Sache ist - wir werden im Laufe des Kurses nach und nach ein Gefühl dafür bekommen, in welcher Weise Taṇhā / Verlangen als Ursache für Dukkha wirken. Dies wird heute vielleicht noch nicht ganz so klar.*

---

Auch wenn **Verlangen** als die **alleinige Ursache für Dukkha** genannt wird, sollten wir nicht denken, dass dies der *einzig* Faktor ist, der im Bezug auf den Ursprung von Dukkha involviert und aktiv ist. Taṇhā ist hier genannt, denn es ist so etwas wie die Hauptursache, die am durchdringendsten wirkt. Verlangen ist verantwortlich für das aktive Ansammeln von Dukkha. Den Faktor „**Verlangen**“ **können wir leicht erkennen und beobachten**, wenn es in unserem Geist aktiv ist. Es besitzt in unseren Gewohnheiten üblicherweise große Freiheiten und ist völlig sich selbst überlassen. Auf dem Weg der Befreiung gilt es nun, diesen Faktor genau unter die Lupe zu nehmen und ihm gewisse Grenzen zu setzen, um ihn und die Entstehung von Leid besser verstehen zu können.

**Verlangen ist niemals ein alleinstehender Faktor** - sondern Verlangen wirkt immer in einem Zusammenspiel in einem sehr **komplexen Netzwerk von Faktoren**. Verlangen ist beispielsweise mit dem Faktor der **Unwissenheit / Verblendung** verbunden und wirkt auch im Zusammenspiel mit der **Anhaftung an die 5 Daseins-Gruppen**. Verlangen ist **auf Gefühle und Objekte gerichtet**. Verlangen benutzt die 5 Daseins-Gruppen der Anhaftung als Werkzeug, um zu bekommen was es sich wünscht. Taṇhā kann unterteilt werden in **weitere Formen des Verlangens**: Anhaftung, Festhalten, Habgier, Geiz, Habsucht usw. Auf diese Weise versucht Verlangen immer wieder **angenehme Erfahrungen einzufahren** und **unangenehmen auszuweichen** - dadurch kommt der Kreislauf von Enttäuschung, Leid und Unzufriedenheit nie zum Stehen. Die **Rolle des Faktors Taṇhā in unserem Geist** und in der wiederholten Entstehung von Leidenskreisläufen, wird besonders im Themenbereich „**Bedingtes Entstehen**“ deutlich.

---

<sup>3</sup> Pali: Chanda - eine Art heilsames Verlangen, der Durst nach Weisheit, nach Befreiung von Leid. Das „Verlangen“ nach Befreiung wird *erst* losgelassen / aufgelöst, wenn Befreiung verwirklicht ist. Bis dahin ist dieses „heilsame Verlangen“ Ansporn und Antrieb. Mönch Ajahn Sucitta schreibt: "Das Verlangen als *Eifer* / als *Strebsamkeit*, sich zu entschließen, sich dem Dharma und der Meditation zu widmen - das nennt man *Chanda*. Es ist ein psychologisches "Ja" dieses Entschlusses. Die Übung im Dharma und Meditation hilft uns dabei, nach und nach, die *destruktive* Form des Durstes [Taṇhā] in den konstruktiven Durst / Wunsch / das Streben nach Befreiung [Chanda] zu transformieren."

## Die 3 Formen von Taṇhā

Der Buddha lehrte, dass das Taṇhā / Verlangen sich in 3 grundlegenden Formen zeigt:

- **Verlangen nach Sinneseindrücken [kāma-tanhā]**
- **Verlangen nach Existenz [bhava-tanhā]**
- **Verlangen nach Nicht-Existenz [vibhava-tanhā]**

### Verlangen nach Sinneseindrücken [kāma-tanhā]

Hiermit ist das **Verlangen nach den 5 angenehmen Sinnesobjekten** gemeint - also angenehme Farben / Formen, angenehme Geräusche, angenehme Gerüche, angenehmer Geschmack und angenehme Körperempfindungen.

### Verlangen nach Existenz [bhava-tanhā]

Dies ist das Verlangen nach **Überleben, Fortbestand**, anhaltender / andauernder **Existenz**. Der tief verwurzelte Wunsch, in bestimmter Form / Art und Weise weiter zu existieren. Bhava bedeutet in diesem Kontext „werden“. Daher beinhaltet bhava-tanhā auch unser Verlangen nach ganz **spezifischer Existenz** innerhalb eines gegenwärtigen Lebens - zum Beispiel wenn wir berühmt *werden wollen*, reich *werden wollen*, mächtig *werden wollen*, dies oder jenes *werden wollen*. Durch Anhaftung ist der Faktor Verlangen auch immer mit einem Glauben an oder mit der Vorstellung von einer Seele / einem unveränderlichen Selbst / Ich verknüpft - dadurch ergibt sich dann auch das Verlangen nach **Unsterblichkeit**.

### Verlangen nach Nicht-Existenz [vibhava-tanhā]

Wenn Schmerz, Leid, Angst, Verzweiflung usw. ein Ausmaß annehmen, durch das unser Leben schier unerträglich und vollkommen ausweglos erscheint, kann in einem Menschen die **Sehnsucht nach einem Ende der Existenz** aufkommen - mit der Vorstellung oder Fantasie, dass wenn diese Existenz vorüber ist, das gegenwärtige Leid endlich ein Ende haben wird. Diese Sehnsucht nach Nicht-Existenz kann bis hin zu **suizidalen Gedanken** und **Selbstmordfantasien** und im schlimmsten Fall sogar zum tatsächlichen **Selbstmord** führen. Unterschiedlichen Arten **selbstzerstörerischen, selbstverletzenden Verhaltens** können auch zu dieser Kategorie gezählt werden.

## Von Verlangen zum Leid

Als nächstes müssen wir uns klar machen, wie aus Verlangen Leid entstehen kann. Die kausale Rolle von Verlangen kann auf zwei Ebenen betrachtet werden - auf einer psychologischen und auf einer universalen Ebene.

### 1. Verlangen auf psychologischer Ebene

Auf psychologischer Ebene ist Verlangen die der **Unzufriedenheit** zugrundeliegende Ursache: **Trauer, Angst, Enttäuschung, Sorgen usw.** Alle diese Faktoren können zurück geführt werden auf das Verlangen nach persönlicher Befriedigung. Im Dhammapada sagt der Buddha: „Aus Verlangen entsteht Kummer. Aus Verlangen entsteht Angst.“<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Dhammapada Vers 216



**Verlangen führt zu Kummer**, Enttäuschung und Niedergeschlagenheit, wenn wir von den Dingen getrennt werden, denen wir Verlangen gegenüber empfinden, an die wir daher anhaften und behalten möchten.

**Verlangen führt zu Angst**, wenn das, was wir verlangen, wir gegenwärtig besitzen und nun Angst haben, dieses Objekt der Anhaftung zu verlieren: die Angst einen geliebten Menschen oder einen geliebten Gegenstand zu verlieren; die Angst vor Ablehnung und Trennung von angenehmen Personen und Situationen usw.

### **Der Kreislauf von Verlangen und Leid**

In unserer Psyche gibt es viele Stufen, durch die sich Verlangen in Leiden übersetzt.

**Sobald Verlangen in uns auftaucht**, muss da auch ein **Gefühl von Unzufriedenheit** präsent sein - eine Empfindung, die uns Unwohlsein, Unglück oder Schmerz bereitet. Dieses Gefühl entsteht durch die **Diskrepanz des Mangels** / der Abwesenheit einer gewünschten Erfahrung auf der einen Seite und die Möglichkeit der Befriedigung / der Erfüllung durch Anwesenheit der gewünschten Erfahrung auf der anderen Seite. Dies können wir das **Leid des Mangels** nennen.

**Um erwünschte Erfahrung machen zu können**, müssen wir dafür arbeiten, aktiv sein, unsere **Zeit und Energie** dafür aufbringen. Dies ist das **Leid des Suchens** und des ständigen Strebens nach Befriedigung.

Haben wir das Objekt unseres Verlangens erlangt, **versuchen wir es zu verteidigen** und mit allen Mitteln zu sichern, zu konservieren, zu beschützen und zu bewahren - damit es nicht gestohlen wird, nicht zerfällt, sich nicht mehr verändert oder verloren geht. Auf diese Art und Weise ist dann das Glück angenehmer Erfahrungen und Besitztümer auch mit dem **Leid der Verteidigung** verbunden.

Und sobald das Objekt unseres Verlangens / unserer Anhaftung, welches wir für eine Weile besessen haben, sich verändert, gestohlen wird, verloren geht oder sich auflöst, dann begegnen wir dem **Leid des Verlusts**, dem Leid der Niedergeschlagenheit.

Dadurch sind wir wieder am **Ausgangspunkt des Leidenskreislaufes** angelangt: Die Niedergeschlagenheit löst in uns wieder das Gefühl von Mangel und die Hoffnung auf zukünftige Befriedigung und Freude aus und der Kreislauf beginnt von Neuem.

### **Der unstillbare Durst**

Auf einer subtileren Ebene können wir auch folgendes beobachten: Selbst *wenn* wir ein Objekt unseres Verlangens erlangen und erfahren, fühlen wir dadurch oft häufig noch **keine tiefe, ruhige und anhaltende Zufriedenheit**.

Was wir erfahren ist zwar vorübergehendes Glück, vorübergehende Befriedigung und Freude - aber anstatt das Feuer, **anstatt den Durst des Verlangens zu löschen** und zu beruhigen, schlagen die Flammen von Verlangen höher und **wird unser Durst größer**, als bevor, als hätten wir, um den Durst zu stillen, Salzwasser getrunken: Je mehr wir davon trinken, umso stärker wird der Durst.

Dies können wir gut beobachten anhand des nicht enden wollenden **Durstes nach Macht** und **Reichtum** mancher Persönlichkeiten: Obwohl sie schon schier unvorstellbaren Besitz angesammelt haben, sind sie weder zufrieden mit was sie erreicht haben noch nutzen sie ihren Besitz, um anderen zu helfen - sondern sie möchten **noch mehr** Besitz, Macht und Einfluss ansammeln. Auf diese Art und Weise bringt Verlangen mit sich den Faktor von **Sucht**, dem immer größer werdenden **Drang und Zwang**, immer **mehr Befriedigung** und Besitz zu erlangen, um das Gefühl der Unzufriedenheit, des Mangels, das unangenehme **Gefühl der inneren Leere füllen** zu versuchen.

Auf diese Weise agiert Verlangen als die Ursache von Leid auf psychologischer Ebene.

## 2. Verlangen auf universaler Ebene

Auf einem tieferen Level sehen wir eine **Verbindung zwischen Verlangen und Dukkha**: Verlangen ist die **treibende Kraft** hinter dem Kreislauf der Wiedergeburten - **Samsāra**. Der Buddha beschrieb Verlangen als „Wiedergeburt erzeugend“ [puna-bhavikā]. Auf welche Weise treibt nun der Faktor Verlangen den Wiedergeburtskreislauf an?

Solange unser Körper lebt, haften wir für gewöhnlich an ihm an und identifizieren mit ihm unser Ich / Selbst. Der Faktor **Verlangen nutzt diesen Körper nun als Werkzeug** für seine Zwecke - auf der Suche nach Befriedigung, Entzückungen, Freude und Vergnügungen. Im bereits vorgestellten Text der zweiten edlen Wahrheit sagte der Buddha bereits, dass Verlangen mal hier mal dort Entzücken und Befriedigung sucht und findet.

Wenn wir sterben, kommen unsere **körperlichen Funktionen zum Erliegen** - nach und nach verlieren Körper und Organe ihre Lebenskraft und ihre Möglichkeit, zu funktionieren. Der Körper kann unserem **Strom des Bewusstseins nun nicht als Grundlage dienen**. Der Körper stirbt, der Faktor des Verlangens jedoch bleibt bestehen - ihm wird die also seine **Verbindung zum Werkzeug des Körpers unterbrochen!** Wenn dies geschieht, wenn also die Verbindung zwischen Körper und Geist im Prozess des Sterbens sich auflöst / aufhört, dann **treibt das Verlangen den Strom des Bewusstseins** hin zu einem **neuen Körper**, einer neuen Geburt.

Dort haftet sich das Verlangen an einen neuen Körper als eine **neue physische Form** an und **initiiert eine erneute Wiedergeburt**: Empfängnis und die Formung des Embryos vollzieht sich und das Verlangen nach Existenz hat hiermit einen **neuen Träger**, einen **neuen Körper gefunden**, mit welchem das Verlangen nun die **ewige Suche nach Glück** und Befriedigung, Freude, Entzückung und Vergnügung fortführen kann.

**Sinnbild des Hausbauers**: Daher beschreibt der Buddha den Faktor Taṇhā / Verlangen auch als einen **Hausbauer** <sup>5</sup>, **der das große Haus von Samsāra baut** - all die vielen verschiedenen Formen von Existenz und Dasein. Solange der Faktor Verlangen unkontrolliert und ungehindert bleibt, solange dreht sich auch das Rad der Wiedergeburten weiter und weiter - wie eine Art **Perpetuum Mobile**: Verlangen führt zu einer neuen Existenz - eine neue Existenz bildet wiederum die Basis für neues Verlangen. Auf diese Weise konstruiert Verlangen den großen Kreislauf des Werdens, welcher sich in immer neuen Geburten, Existenzen und Leben niederschlägt. Auf diese Weise bedingt Verlangen auch das damit einhergehende sich immer wiederholende Leid der 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung, welches wir in der ersten edlen Wahrheit kennen gelernt haben.

<sup>5</sup> Oder so richtig bürokratisch-deutsch: „Bauherr“; nach Definition „der rechtlich und wirtschaftliche [bzw. in unserem Fall der *spirituelle*] verantwortliche Auftraggeber bei der Durchführung von Bauvorhaben.“ ☺

## Die Dritte Edle Wahrheit

In der dritten edlen Wahrheit macht der Buddha nun deutlich, dass dieser Kreislauf von Existenz und Leidhaftigkeit sich nicht ewig weiter derartig abspielen muss. Er verkündet die **Möglichkeit, sich von Dukkha zu Befreien**, Dukkha vollkommen aufzulösen.

Diese Wahrheit **zerschlägt die Anschuldigung, der Buddha sei ein Pessimist**. Diese Wahrheit bekräftigt mit voller Deutlichkeit: Man *kann* Leiden vollkommen überwinden und auflösen. **Ein Zustand vollkommenen Friedens ist möglich**, realisierbar, erreichbar.

Die Auflösung von Dukkha ergibt sich als **logische Schlussfolgerung**, nachdem wir uns die zweite edle Wahrheit der *Ursachen* von Dukkha bewusst gemacht haben: Da das Verlangen die Ursache von Dukkha ist, ist die Auflösung von Verlangen der Schlüssel zur Auflösung von Dukkha. Die vollkommene Auflösung von Dukkha wird also durch die vollkommene Auflösung von Taṇhā bewerkstelligt. In den Worten des Buddha:

*„Dies ist die edle Wahrheit von der Auflösung des Leidens: Es ist das rückstandsfreie Auflösen, das Erlöschen, das Aufgeben, das Loslassen, die Befreiung und Loslösung von Verlangen.“<sup>6</sup>*

### Die Auflösung von Leid

Wenn **Verlangen vollständig entwurzelt** ist, wenn die Ursachen von Leid vollständig aufgelöst sind, dann ist der Zustand von Befreiung, Nirvāna, verwirklicht. Dadurch kommt jegliche Form von **Unzufriedenheit zum Stillstand**. Der Geist wird dadurch vollkommen **frei von den üblichen Folgeaspekten** von Verlangen: Trauer, Angst, Sorge, Stress, Frustration, Enttäuschung usw.

Auf diese Weise beschreiben wir Nirvāna oder Befreiung von Leid eher anhand des nun nicht mehr auftretenden Leidens - wir machen uns also klar, welche leidvollen Faktoren nun *nicht* mehr vorhanden sind. Man kann die Auflösung von Leid aber auch versuchen in **positiven Begriffen** zu umschreiben:

Durch Auflösung von Leid entsteht in einem Erleuchteten ein **großer Frieden [mahāsanti]** die **höchste und vollkommene Freude**. Eine Person, die vollkommene Befreiung von Leid [Nirvāna] realisiert hat [Pali: arahant], erfährt einen **vollkommenen Frieden**, eine **ununterbrochene Zufriedenheit, Gelassenheit, innere Ruhe und Freude**.

Natürlich besitzen vollkommen Befreite Personen weiterhin **die 5 Daseins-Gruppen** - Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein - nun jedoch **ohne den Faktor der Anhaftung**. Der Körper wird natürlicherweise alt, wird krank und wird eines Tages sterben. Aber da der Geist eines Erleuchteten von jeglicher Anhaftung befreit ist, bereiten Alter, Krankheit und Tod **keine inneren Turbulenzen** oder Schmerzen mehr. Ein Erleuchteter durchschreitet die zwangsläufigen Lebensphasen von Alter, Krankheit und Tod ohne Kummer, ohne Schmerz - mit unerschütterlichem Gleichmut gegenüber dem Auf und Ab der Welt. Mit dem Tod kommen für einen Erleuchteten alle Prozesse der 5 Daseins-Gruppen zu einem Ende. Da Anhaftung / Verlangen vollständig aufgelöst sind, existiert **keine Grundlage mehr für erneutes Entstehen**. Der Kreislauf der Wiedergeburt - **Samsāra** - kommt für einen Erleuchteten **vollständig zum Erliegen**.

<sup>6</sup> Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11

Der Zustand von **Nirvāna** ist die **unwiderrufliche Befreiung von Verlangen** und Anhaftung und dadurch die vollkommene Befreiung von Leid. Die Auflösung von Dukkha **bedeutet aber nicht Selbstzerstörung** - ein Erleuchteter hat sich nicht selbst zerstört. Es bedeutet auch nicht, dass mit dem Moment der Realisierung von Nirvāna diese Person plötzlich nicht mehr existiert und sich in Luft auflöst.

Nirvāna ist die **vollständige Realisierung des „Unbedingten“**. Der Geist eines Erleuchteten ist nicht mehr der eines gewöhnlichen Menschen, der von Anhaftung getrieben, sich in den bedingten und vergänglichen Phänomenen Samsāras verliert.

Ein Erleuchteter hat einen **Zustand jenseits von Konzepten**, Wörtern und jenseits der bedingten und zusammengesetzten Phänomene verwirklicht - daher ist dieser Zustand so schwer mit Worten zu beschreiben und noch schwerer vorzustellen. Wir befassen uns im eigenen Themenbereich noch ausführlicher mit dem Thema Nirvāna.

## Die Vierte Edle Wahrheit

Mit der vierten edlen Wahrheit beschreibt der Buddha nun den **Übungsweg**, welcher zur vollständigen Realisierung von Nirvāna, **zur Auflösung von Dukkha** / Leidhaftigkeit, führt:

*„Dies ist die edle Wahrheit von dem zur Auflösung des Leidens führenden Weges: Es ist der edle Achtfache Pfad, nämlich: Rechte Sicht, Rechte Absicht, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechter Lebenserwerb, Rechte Bemühung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration.“<sup>7</sup>*

Dieser **praxisorientierte Übungsweg** muss angewendet werden, wenn man die Auflösung destruktiver / schmerzhafter Leidenskreisläufe wünscht - sei es nun im weltlichen Sinne, um mehr Harmonie / weniger Leid im gegenwärtigen Leben zu entfalten, oder im ultimativen Sinne, wenn wir vollkommene Befreiung [Nirvāna] verwirklichen wollen. In jedem Fall gilt: Der Edle Achtfache Pfad **muss angewendet / kultiviert werden**.

Im Laufe des Online-Kurses werden die Inhalte der dritten und vierten edlen Wahrheit noch genauer besprochen. Heute seien sie nun zunächst einmal nur ihrem Inhalt nach genannt und vorgestellt.

## Die 4 Aufgaben

Zum Abschluss lernen wir nun noch die 4 Aufgaben oder die 4 Voraussetzungen kennen, die jemand erfüllen muss, um vollständige Befreiung im Sinne der 4 Edlen Wahrheiten zu verwirklichen. Jede der 4 Edlen Wahrheiten stellt eine gewisse Herausforderung dar, eine Aufgabe, der wir uns stellen müssen und die wir bewältigen müssen:

### 1. Die erste Edle Wahrheit

**Leid / Unzufriedenheit des Lebens / Existenz muss vollständig verstanden werden**

Wir müssen zu allererst die Wahrheit der Natur unserer samsārischen Existenz in ihrer Vollständigkeit verstehen. Die Aufgabe hier ist, dass wir die Erfahrungen unserer 5 Daseins-Gruppen-der-Anhaftung und das damit zusammenhängende Thema von Dukkha in ihrer ganzen Tiefe verstehen und durchdringen müssen. Man muss dafür ein sehr tiefes Verständnis der Realität von Körper und Geist entfalten - ein Verständnis, dass durch seine Tiefe bereits einen wichtigen Teil zur Überwindung von Dukkha beiträgt.

<sup>7</sup> Dhammacakkappavattana Sutta, Samyutta Nikaya 56.11

## **2. Die zweite Edle Wahrheit**

**Ursache dieses Leidens - Verlangen - muss vollständig aufgelöst werden**

Hierfür müssen wir, den Geist vollständig von den inneren Ursachen des Leidens befreien: Schritt für Schritt reduziert / transzendiert man destruktive Geistesfaktoren wie Gier, Hass, Verblendung und alle ihnen untergeordneten Befleckungen / Negativitäten des Geistes.

## **3. Die dritte Edle Wahrheit**

**Die Befreiung von Leid [Nirvāna] muss vollständig verwirklicht werden**

Das höchste Glück, der höchste Frieden - Nirvāna - kann nur durch vollständige Verwirklichung realisiert werden.

## **4. Die vierte Edle Wahrheit**

**Der zur Befreiung von Leid führende Weg muss vollständig kultiviert werden**

Wer sich Nirvāna zum Ziel gemacht hat, muss den Edlen Achtfachen Pfad vollständig und in seiner Ganzheit kultiviert haben. Nur durch die vollständige Entfaltung dieses Pfades können wir Dukkha vollständig verstehen - dadurch können wir dann Verlangen als die Ursache von Dukkha auflösen - und dadurch wiederum können wir die Befreiung von Dukkha, Nirvāna, realisieren. Auf diese Weise ist der **Edle Achtfache Pfad der Schlüssel zur Bewältigung / Erfüllung aller 4 Aufgaben**, vor die uns die 4 Edlen Wahrheiten stellen.