

Grundlagen des Buddhismus - 24 - Der Edle Achtfache Pfad Teil 1

Grundlegendes

Die 4 Edlen Wahrheiten und der Edle Achtfache Pfad

Der Buddha lehrte in den 4 Edlen Wahrheiten die großen Themenbereiche von

- **Leid** / Unzufriedenheit / Leidhaftigkeit
- **Ursachen des Leidens** und dieser Unzufriedenheit
- **Befreiung von Leid** und
- **Weg der zur Befreiung von Leid** führt.

Alles, was der Buddha gelehrt hat, hat immer auch eine Verbindung zu / ist verwurzelt in der Lehre der 4 Edlen Wahrheiten. Daher vergleicht man die 4 Edlen Wahrheiten manchmal auch mit dem Fußabdruck eines Elefanten: So wie die Fußabdrücke aller anderen Tiere in den großen Fußabdruck des Elefanten hineinpassen, so sind auch alle Lehren, Unterweisungen und Ratschläge des Buddhas in diesen 4 Edlen Wahrheiten zu finden, haben in ihnen ihren Platz, sind ein Teil von ihnen, sind mit ihnen verbunden.

In den vergangenen Themenbereichen haben wir uns vor allem die ersten drei Wahrheiten genauer angeschaut: Die Wahrheit vom Leid und Leidenskreisläufen; die Wahrheit von den Ursachen dieses Leidens; und die Wahrheit von der Befreiung von Leiden.

Der Edle Achtfache Pfad - der Schlüssel zur Befreiung von Leid

Zwar kann man eigentlich nicht wirklich sagen, welche dieser 4 Wahrheiten wichtiger ist, als die anderen - denn sie gehören zusammen, sie bilden eine ganzheitliche Einheit. Nur indem wir *alle* 4 Edlen Wahrheiten verstehen / realisieren, können wir die Essenz der Lehre Buddhas wirklich vollständig verwirklichen.

Wenn wir aber nun doch einmal *eine* der 4 Edlen Wahrheiten als ganz besonders wichtig hervor heben müssten, dann wäre es die Vierte Edle Wahrheit: Die Wahrheit vom Weg, der zur Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen führt. Diese Vierte Edle Wahrheit ist der Schlüssel für die Realisierung der Befreiung von Leidenskreisläufen, sie ist der Schlüssel zur Lehre des Dharma - der Lehre des Buddha.

Der Weg zur Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen ist der Edle Achtfache Pfad. Dieser Pfad / Weg besteht aus 8 Übungsfeldern oder Qualitäten, die es zu kultivieren gilt:

Faktor	Vereinfachte Vorstellung
1. Rechte Sicht	Verständnis bezüglich der 4 Edlen Wahrheiten, 3 Daseins-Merkmale etc.
2. Rechte Absicht	Im Einklang mit Rechter Sicht: Enthaltensamkeit, Liebende Güte, Mitgefühl
3. Rechte Rede	Vermeiden von destruktiven und leiderzeugenden sprachlichen Handlungen
4. Rechtes Handeln	Handeln nach den 5 Achtsamkeitsübungen [Laien] bzw. Ordensregel [Ordinierte]
5. Rechter Lebenserwerb	Beim sichern des Lebensunterhaltes kein / so wenig Leid wie möglich erzeugen
6. Rechte Bemühung	Unheilsame Geisteszustände auflösen und heilsame kultivieren
7. Rechte Achtsamkeit	Kultivierung von Achtsamkeit - sowohl im Alltag als auch im Bezug auf Meditation
8. Rechte Konzentration	Basis für tiefere Einsicht i. d. wahre Natur d. Dinge [bspw. 3 Daseins-Merkmale]

Der Edle Achtfache Pfad kann als das wichtigste Element der Lehre Buddhas betrachtet werden, weil nur durch die Praxis dieses Weges der Dharma und die Befreiung von Leid zu einer tatsächlich lebendigen Erfahrung werden können. Ohne Praxis ist das buddhistische Studium im Grunde nur eine Ansammlung von Wissen, Listen, Texten. Was wir also neben dem Studium der Lehre brauchen ist vor allem eine lebendige Praxis der Lehre, eine unmittelbare Umsetzung und Erfahrung des Weges.

Der Edle Achtfache Pfad ist also ein Werkzeug der Selbsttransformation, welches uns ultimativ bis zur vollständigen Befreiung von Leidenskreisläufen [Saṃsāra] führen kann. Ohne die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades bleibt der Wunsch nach Befreiung ein Traum oder bloßes Wunschdenken.

Hinweis: Die buddhistische Lehre ist kein Therapie-Ersatz!

Immer wieder sollten wir uns aber auch deutlich machen: Buddhistische Praxis setzt eine gewissermaßen gesunde Psyche voraus, um wirklich wirksame Ergebnisse entfalten zu können. Das bedeutet: Wenn man in sich sehr starke Formen von Depression, Sucht, Ängsten, Minderwertigkeitskomplexe und Co. trägt, wäre es ratsam, sich erst einmal diesen groben Formen von Leidenskreisläufen in einem therapeutischen Rahmen anzunehmen. Man kann durchaus Buddhismus, Meditation und Co. unterstützend zur therapeutischen Anwendung benutzen - aber einen Therapie kann der Edle Achtfache Pfad nicht ersetzen. Aus meiner Sicht heraus haben die Lehren Buddhas sehr großes Potential, auch unter schwierigen emotionalen Bedingungen heilsame Impulse und Methoden an die Hand zu reichen. Aber für die vielen mentalen, emotionalen und sozialen Schwierigkeiten, die in der modernen Gesellschaft heutzutage immer zahlreicher auftreten, braucht es meiner Ansicht nach vor allem auch professionelle Hilfe und Unterstützung. Der Edle Achtfache Pfad kann die professionelle und stabile Hilfe eines Therapeuten leider nicht ersetzen. Und das braucht er auch nicht - es ist vollkommen in Ordnung, sich von gröberen und größeren Leidenskreisläufen zu den feineren und subtileren Leidenskreisläufen vorzuarbeiten. Solange wir in uns den Wunsch tragen, uns von Leid und Leidenskreisläufen zu befreien, sind wir auf dem richtigen Weg und unterschiedliche Methoden und Werkzeuge sind völlig legitim. Und gleichzeitig sehen wir ja auch, dass Meditation und buddhistische Sichtweisen immer mehr in medizinischen und therapeutischen Fachbereichen unterstützend angewendet werden. Es gibt mittlerweile auch einige Therapeuten, die Aspekte der buddhistischen Psychologie mit in ihre therapeutische Arbeit einfließen lassen. Auf diese Weise kann man sich bewusst und direkt mit gegenwärtigen psychischen Hindernissen auseinandersetzen und gleichzeitig die buddhistischen Weisheiten, Werkzeuge und Sichtweisen des Buddha erkunden - in einem fachlich kompetenten Rahmen, zusammen mit ausgebildeten Psychologen, Psychiatern und Therapeuten.

Der Pfad existiert unabhängig ob man ihn geht oder nicht

Wichtig zu Verstehen ist: Der Edle Achtfache Pfad wurde nicht vom Buddha geschaffen oder ausgedacht. Der Weg zur Befreiung von Leid ist stets vorhanden und begehbar - egal ob ihn jemand erkennt oder nicht, egal ob ihn jemand geht oder nicht. Der Edle Achtfache Pfad, wie der Buddha ihn lehrte, wurde durch den Buddha bloß *wiederentdeckt*, nachdem er in Vergessenheit geraten war. Denn es gibt solche Phasen, in denen das Wissen um den Weg der Befreiung von Leid völlig in Vergessenheit geraten ist - eine Zeit spiritueller Dunkelheit und Unklarheit. Wir haben bereits gelernt, dass eine der Hauptfunktionen eines Buddhas ja genau die ist, den Weg zur Befreiung wieder zu entdecken, wieder frei zu legen und interessierten Lebewesen aufzuzeigen. Er denkt sich das also nicht alles einfach nur aus, sondern er teilt seine direkte Erfahrung und sein Wissen um diesen Weg der Befreiung, der eigentlich jederzeit begehbar zur Verfügung steht.

Über seine Erfahrung von Erleuchtung / Erwachen - und damit über sein Wiederentdecken des Edlen Achtfachen Pfades - sprach der Buddha in Worten, die auf ein klares Sehen und Erkennen dieses Weges hindeuten:

*„Unwissenheit war vertrieben und wahres Einsichtswissen erschien.
Die Dunkelheit war vertrieben und Licht erschien.“¹*

Der Buddha erkannte und sah den Weg der Befreiung klar und deutlich, der zwar bereits vorhanden war, aber für eine lange Zeit *nicht* erkannt und gesehen worden war. Er sah den Übungsweg der Befreiung klar vor sich - als hätte man einen die Sicht trübenden und verzerrenden Schleier von den Augen genommen.

Der Buddha selbst hatte diesen zur Befreiung von Leid führenden Weg in seiner Ganzheit kultiviert und verwirklicht. Dadurch hatte er das Ziel der Befreiung von Leid - Nirvāna - realisiert. Und diese seine eigenen handfesten Erfahrungen und Einsichten bezüglich des zur Befreiung von Leid führenden Weges, hat der Buddha im Anschluss an seine eigene Erleuchtung dann mit den vielen interessierten Zuhörern im alten Indien geteilt. Durch seine Unterweisungen, durch seine Ratschläge und durch seine Begleitung konnten viele seiner SchülerInnen durch ihre eigene Praxis ebenfalls Befreiung von Leid realisieren - und dann ihrerseits diese Erfahrungen und Einsichten an weitere Interessierte weitergeben. Auf diesem Wege wurden bis zum heutigen Tag das Wissen und die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades so gut und so lebendig wie möglich erhalten.

Dieses Wiederentdecken des Übungsweges des Edlen Achtfachen Pfades kann daher als eine der bedeutungsvollsten Errungenschaften des Buddhas bezeichnet werden.

Biografische Hintergründe

Bevor sich Siddhartha - den man *nach* seiner Erleuchtung den Buddha, den Erwachten nannte - für das Leben eines spirituell suchenden Bettelmönches entschieden hatte, lebte er ein äußerst behütetes, luxuriöses Leben als Sohn eines einflussreichen, wohlhabenden Herrschaftsgeschlechts, des Shakya-Klans.²

Bereits in jungen Jahren war sich Siddhartha über die grundlegende Unvollkommenheit und Unzufriedenheit bewusst geworden, der wir im Laufe unserer Existenz immer wieder begegnen: Egal wie intensiv angenehme Erfahrungen im Leben auch sein mögen - sie sind stets nur von vorübergehender Natur und lassen uns früher oder später wieder durstig und unzufrieden zurück. Auch wenn seine Familie den jungen Siddhartha der Überlieferung nach extrem verwöhnten und versuchten, ihn von jeglichem Leid zu verschonen, setzte sich Siddhartha bereits in jungen Jahren intensiv mit den harten Fakten des Lebens auseinander: Alter, Krankheit und Tod.

Durch Kontemplation und Reflektion bezüglich der Vergänglichkeit und Leidhaftigkeit des Lebens, verlor Siddhartha sehr früh jegliche weltlich-naive Selbstgefälligkeit und Selbstzufriedenheit. Er verlor sehr früh jegliche Sehnsucht nach Macht, Einfluss, Ruhm, Reichtum usw. Er befasste sich vielmehr mit der Frage, ob es nicht einen Weg gebe, die Leidenskreisläufe unserer Existenz ein für alle mal überwinden oder auflösen zu können. Siddhartha nahm sich zu Ziel, dieser Frage wahrhaftig auf den Grund zu gehen, um zu sehen, ob es tatsächlich einen Weg gibt, der zur Befreiung von Leid / Leidenskreisläufen führen kann.

¹ Majjhima Nikāya 19 - Dvedhāvitakka Sutta

² Daher nennt man den historischen Buddha auch „Shakyamuni Buddha“ - den aus dem Adelsgeschlecht der Shakya stammenden Buddha.

Da in seinem Herzen diese Frage und Suche nach einem Weg der Befreiung bereits feste Wurzeln geschlagen hatte, entschied er sich dann als junger Erwachsener tatsächlich dazu, das luxuriöse und behütete Palastleben sowie eine Zukunft als machtvoller Herrscher aufzugeben und hinter sich zu lassen - er verzichtete auf diese weltlichen Angelegenheiten, um als Bettelmönch sich auf die spirituelle Suche nach einem Weg der Befreiung zu machen.

Siddhartha hatte also eine starke Motivation, einen Weg der Befreiung zu finden und zu verwirklichen. Aber zunächst musste er überhaupt erst einmal herausfinden, ob es die Möglichkeit, sich von allen Leidenskreisläufen zu befreien, überhaupt gibt. Unermüdlich widmete Siddhartha seine Lebenskraft und -zeit dieser spirituellen Suche und Praxis, an deren Ende dann die tatsächliche Wiederentdeckung des Weges der Befreiung sich vollzog - und so hatte Siddhartha sich schließlich von allen Ursachen für Leid und Leidenskreisläufe befreit und realisierte vollkommene Buddhaschaft.

Der Buddha als Weltenlehrer

Mit der Wiederentdeckung des Weges der Befreiung befreite Siddhartha sich selbst vollständig von allem Leid und Leidenskreisläufen - somit war für ihn Nirvāna, die Erleuchtung / Befreiung von Leid verwirklicht. Doch ebenfalls konnte er nun als vollkommen erleuchteter Buddha diese Wiederentdeckung des Weges, diesen Weg zur Befreiung von Leid nun auch anderen interessierten Individuen bekannt machen, ihn aufzeigen und zugänglich machen.

Diese Verkündung des Edlen Achtfache Pfades gibt nun der Erleuchtung des Buddhas eine Bedeutung, die über seine eigene individuelle Befreiung weit hinaus geht: Wie wir letzte Woche in der Gegenüberstellung von einem Buddha und einer erleuchteten Person [Arahant] gehört haben, nennt man den Buddha im Bezug auf das Wiederentdecken und Lehren des Weges der Befreiung auch einen „Weltenlehrer“. Was ist damit gemeint?

Zum Einen bezieht sich der Begriff Weltenlehrer auf die Fähigkeit des Buddhas, alle fühlenden Lebewesen in allen Daseins-Bereichen und Welten in ihrer jeweiligen, individuellen, emotionalen und karmischen Beschaffenheit zu verstehen und lehren zu können. Und zum Anderen bezieht sich der Begriff Weltenlehrer ganz praktisch gesehen auf die Universalität seiner Lehre: Die Lehre des Weges der Befreiung von Leid ist ein Thema, dass jedes Lebewesen etwas angeht. Denn *jedes* Lebewesen - von den niedrigsten Daseins-Bereichen bis zu den höchsten und feinsten/subtilsten himmlischen Daseins-Bereichen - sehnt sich tief im Innersten nur danach, Leid zu vermeiden bzw. nach Möglichkeit gänzlich aufzulösen, sowie Glück, Zufriedenheit und Frieden zu erfahren.

Der Edle Achtfache Pfad ist ein Übungsweg, der in unserem eigenen Geist dieselbe Erfahrung von Befreiung, Erleuchtung, Erwachen sich entfalten lässt, die der Buddha und seine erleuchteten SchülerInnen bereits erfahren durften.

Von der Verblendung zur Weisheit

Der Buddha hat im Bezug auf die Ursachen des Leidens gelehrt, dass all unser Leid im Kreislauf der Wiedergeburten auf die Faktoren von Verlangen und Anhaftung zurück zu führen ist. Verlangen und Anhaftung jedoch wiederum sind durch eine noch tiefer gehende Ursache bedingt: Durch den Faktor der Verblendung / Unwissenheit / Unklarheit des Geistes - eine Art der anfangslosen Blindheit bezüglich der wahren Natur der Dinge, die unseren Geist vernebelt / trübt. Solange Verblendung vorhanden ist, dreht sich das Rad der Wiedergeburten und der Leidenskreisläufe weiter - von Leben zu Leben begegnen wir den vielen kleinen und großen, subtilen und groben Formen von Dukkha - Leid, Unzufriedenheit usw.

Wenn wir uns also von Leid befreien möchten, müssen wir den fundamentalen Faktor von Unwissenheit auflösen, der uns an Leidenskreisläufe fesselt / kettet. Und um Verblendung / Unwissenheit aufzulösen, muss das Gegenstück dazu kultiviert werden: das Einsichts-Wissen der Erleuchtung; die Weisheit der Befreiung. Weisheit und Einsicht sind sinnbildlich gesprochen das Licht welches die Dunkelheit der Verblendung vertreibt.

Diese Art der Weisheit - die Einsicht in die wahre Natur der Dinge - entfaltet sich jedoch nicht von selbst, nicht durch Zufall und nicht durch äußere Impulse, äußere Mächte oder Einflussnahme. Wir selbst müssen die Bedingungen schaffen, damit sich die Weisheit der Befreiung in unserem Geist entfalten kann. Und genau aus diesen spezifischen Bedingungen, die der Buddha als Voraussetzungen für die Entfaltung von Weisheit gelehrt hat, setzt sich der Weg der Befreiung zusammen - der Edle Achtfache Pfad.

Der Edle Achtfache Pfad hat also die Funktion, Weisheit und Einsicht in unserem Geist zu kultivieren / zu entfalten, die notwendig sind für die Auflösung von Verblendung und Verlangen und damit für die Realisierung von Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna.

In den Worten des Buddhas

Der Buddha selbst sagte über den Edlen Achtfachen Pfad:

„Dieser [Edle Achtfache Pfad] führt zum Sehen, führt zum Erkennen, führt zum Frieden, zu unmittelbarer Einsicht, zum Erwachen und Erlöschen.“³

Die zwei Begriffe „**Erkennen**“ [cakkhukaraṇī] und „**unmittelbare Einsicht**“ [ñāṇakaraṇī] machen hier sehr deutlich, dass es nicht um bloßes konzeptuelles Wissen in Form von Buchwissen und Informationen geht - es geht um eine unmittelbare Erfahrung der wahren Natur der Dinge und der Befreiung von Leid.

Ebenfalls wird in diesem Zitat deutlich: Es ist die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades, die zu diesen Qualitäten führt. Die Praxis des Weges *produziert / generiert / entfaltet*, sinnbildlich gesprochen, das „Auge der Einsicht“, mit dem wir unmittelbar die Realität der Dinge wahrnehmen, wie sie wirklich ist.

Des weiteren führt der Edle Achtfache Pfad zu Frieden [upasamāya] - ein Frieden, der sich mit der Auflösung aller destruktiven Geistesqualitäten und -formationen wie Gier, Hass, Verblendung und ihrer Unterkategorien entfaltet.

Die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades führt den Praktizierenden zum Erwachen, zur Befreiung, zum vollkommen Erlöschen - Nirvāna. Damit führt der Edle Achtfache Pfad hinaus aus den Leidenskreisläufen von Saṃsāra - dem ewigen Wiedergeburtsschleife bestehend aus Geburt, Alter, Krankheit und Tod sowie den vielen kleinen und großen Leidenserfahrungen, denen wir während unserer Existenz begegnen.

Der Mittlere Weg

In seiner ersten Lehrrede nach seiner Erfahrung von Erleuchtung / Erwachen, nannte der Buddha den Edlen Achtfachen Pfad auch den „Mittleren Weg“. Der Edle Achtfache Pfad meidet die Extreme unseres Verhaltens und unserer Ansichten. Der Buddha verdeutlichte, dass jemand, der Befreiung / Erleuchtung verwirklichen will, zwei Extreme meiden sollte: Auf der einen Seite das Extrem des Verlangens - besonders im Bezug auf angenehme Sinneseindrücke und -erfahrungen - und auf der anderen Seite ihr genaues Gegenstück, das Extrem der Selbst-Kasteiung - extreme Formen von Askese.

³ Saṃyutta Nikāya 56.11 - Dhammacakkappavattanasutta

Verlangen und sinnliche Befriedigung

Manche Menschen haben die Vorstellung, unser gegenwärtiges Leben sei unsere einzige Existenz und das mit dem Tod am Ende unseres Lebens unsere Erfahrungen und unsere Existenz zu einem endgültigen Ende kommt. Manche dieser Menschen begründen mit dieser Vorstellung die Ansicht, um glücklich zu sein müsse man daher so viel sinnliche Befriedigung, Freude und Genuss wie nur möglich einfahren, solange man dazu noch in der Lage ist. Manche Menschen, die diese Ansicht vertreten, behaupten, diese Herangehensweise sei tatsächlich der weiseste und direkteste Weg zum größten Glück.

Der Buddha jedoch nannte diese Herangehensweise aus eigener Erfahrung und in Gegenüberstellung mit dem Edlen Achtfachen Pfad einen eher niedereren, unedlen und unvollkommenen Pfad, der *nicht* zum wahrhaft höchsten Ziel, der Befreiung von Leid, führen kann.

Entsagung und Selbstkasteiung

Das andere Extrem ist eine Herangehensweise, die uns in unserem Alltag weitaus weniger begegnet - denn Askese ist nicht etwas, dass sich in unserer modernen Gesellschaft großer Beliebtheit erfreut. In spirituellen Traditionen jedoch haben spirituelle Suchende immer wieder unterschiedliche Aspekte von Askese als Teil ihres spirituellen Weges benutzt - mal mehr, mal weniger extrem. Das Extrem der Askese, welches der Buddha ablehnt, ist das, was wir hier einmal mit dem Begriff Selbstkasteiung beschreiben.

Zu Lebzeiten des Buddhas gab es sehr viele spirituelle Suchende, die der Ansicht waren, dass die Praxis strenger und extremer Selbstkasteiung / Askese zur Erleuchtung und Befreiung von Leid führe - hier wurden besonders körperliche Formen der Selbstkasteiung verwendet, wie zB extreme Formen des Fastens. Anhänger dieser Ansicht sehen Körper und Geist als voneinander getrennte und sich antagonistisch gegenüberstehende Kontrahenten / Gegenspieler: Man ist der Ansicht, dass für die Realisierung von Erleuchtung / Befreiung im Kampf zwischen diesen beiden Gegenspielern der Geist über den Körper siegen muss.

Der Körper, so wird es hier verstanden, ist der Ursprung von allem Negativen und Bösen, Verlangen und Dunkelheit. Der Geist jedoch ist der Ursprung von allem Guten, Licht und Freiheit. Weiterhin ist man der Ansicht, um diese positiven Aspekte des Geistes zu befreien, müsse man den Körper und die mit ihm verbundenen negativen Aspekte durch harte, strenge und extreme Entsagung, Enthaltensamkeit, Askese und folternde Selbstkasteiung bekämpfen und besiegen - damit der Geist das einengende Gefängnis des Körpers verlassen kann.

Siddharthas Erfahrungen mit Selbstkasteiung und Askese

Vor seiner Erleuchtung war der Buddha selbst ja auch noch ein spiritueller Suchender - zu dieser Zeit bezeichnet man ihn noch nicht als Buddha, sondern verweist auf ihn entweder mit seinem gebürtigen Namen Siddhartha oder mit dem Fachbegriff eines Bodhisattvas, einem der Buddhaschaft entgegenstrebenden Praktizierenden. Da Siddhartha niemanden zur Seite hatte, der den Weg der Befreiung bereits entdeckt hatte, musste er auf eigene Faust alles ausprobieren, was er an spirituellen und meditativen Methoden / Werkzeugen finden konnte. Und im alten Indien gab es zu seinen Lebzeiten eine große und bunte Szene spiritueller Suchenden und Traditionen.

Siddhartha ging seine spirituelle Suche mit einer enormen Entschlossenheit an - denn Siddhartha hatte sich ja entschlossen, selbst seine Frau, sein Kind und seine Familie aufzugeben, um dann all seine Zeit und Kraft für die Suche nach einem Weg der Befreiung von Leid einzusetzen. Die Absicht dahinter war nicht rein egoistische / selbstsüchtige Befreiung für ihn alleine, sondern er hatte versprochen, den Weg der Befreiung - falls er ihn finden sollte - auch mit seiner Familie und allen anderen Interessierten zu teilen. Siddhartha ging daher jeden Aspekt seiner spirituellen Suche mit der größtmöglichen Motivation und Bemühung an - so auch die Methoden der Askese und Selbstkasteiung.

Durch seine eigenen Erfahrungen mit Askese und Selbstkasteiung - die wahrscheinlich in ihrer Intensität und Extremität kaum zu übertreffen sind - hatte Siddhartha klar erkannt, dass diese Methode *nicht* zur Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen führt, sondern nur zu körperlicher und geistiger Kraftlosigkeit führt. Nach seiner Erleuchtung blickte der Buddha auf diese Zeit seiner spirituellen Suche zurück und beschrieb die Praxis der Askese und Selbstkasteiung als „schmerzhaft, unedel und für das Erreichen des Ziels der Befreiung Leid unförderlich“ - daher riet er seinen SchülerInnen, diese Methoden so nicht anzuwenden und auch dieses Extrem zu meiden.

Die Bedeutung des Begriffes „Mittlerer Weg“

Anstatt wahres Glück und Befreiung in sinnlichen Befriedigungen oder in schmerzhafter Selbstkasteiung zu suchen, lehrte der Buddha den Edlen Achtfachen Pfad. Warum nun nennt man den Edlen Achtfachen Pfad auch den „Mittleren Weg“?

Der Mittlere Weg ist nicht einfach nur ein Kompromiss, der zwischen Selbstkasteiung und Sinnesbefriedigung liegt - beschreibt also nicht einfach die Mitte zwischen diesen beiden Extremen. Der Mittlere Weg ist nicht einfach nur ein Ansatz von „nicht zu viel und nicht zu wenig“. Sondern der Mittlere Weg / der Edle Achtfache Pfad löst Aspekte von Gier, Hass und Verblendung auf, die überhaupt erst zu den beiden Ansichten geführt haben - zu dem Extrem der eher von Gier getriebenen ständigen Sucht nach Befriedigung und dem Extrem der eher von Hass getriebenen Selbstkasteiung und Selbstfolter.

Um den Mittleren Weg praktizieren zu können, müssen wir einerseits unseren Körper gesund halten und ihm die nötige Nahrung, Bewegung und Ruhe zur Verfügung stellen, die er benötigt, um gesund und vital zu bleiben. Gleichzeitig jedoch müssen wir auch über unsere körperlich-sinnlichen Süchte und Leidenschaften hinauswachsen, um uns intensiv mit der Kultivierung unseres Geistes und unseres Herzens auseinandersetzen zu können.

Wenn wir uns die Essenz des Mittleren Weges / des Edlen Achtfachen Pfades anschauen, dann haben wir es im Grunde mit einer Schulung und Kultivierung unseres Geistes zu tun, die sich auf die Aspekte Verhalten, meditative Vertiefung und Weisheit / Einsicht bezieht.

Enthaltsamkeit, Verzicht und Einfachheit

Weil der Buddha extreme Formen der Askese als nicht förderlich bezeichnet hat, haben viele Menschen den Begriff des Mittleren Weges fehlinterpretiert: Sie sehen nun den Mittleren Weg als einen Kompromiss im Bezug auf den Faktor der Entsagung / Enthaltsamkeit / Verzicht [nekkhamma].

Zwar hat der Buddha extreme Formen der Askese und Selbstkasteiung abgelehnt - das bedeutet aber in keinsten Weise, dass die Faktoren der Entsagung, des Verzichts und der Einfachheit an Wert oder Bedeutung verloren haben. Wir erinnern uns: Verlangen und Anhaftung sind neben Verblendung vom Buddha als Kern-Ursachen für Leid und Leiderfahrungen genannt worden. Wenn man den Edlen Achtfachen Pfad kultivieren möchte und sich von Verlangen, Anhaftung und Verblendung befreien möchte, dann kommt man an den Qualitäten von Verzicht und Einfachheit nicht vorbei - denn sie sind feste Bestandteile im Training und der Stärkung des Geistes.

Die Faktoren der Enthaltsamkeit, des Verzichts, der Einfachheit sind Werkzeuge / Methoden, um sich mehr und mehr von dem ununterbrochenen und rastlosen Antrieb des Verlangens und der Unzufriedenheit zu lösen. Der Mittlere Weg ist also kein Kompromiss im Bezug auf die Grundidee und die Substanz der Entsagung, sondern meidet nur die extremen, verbissenen und destruktiven Formen der Entsagung und Selbstkasteiung.

Ebenfalls muss man sich darüber im Klaren sein, *wofür* das Training der Entsagung oder Enthaltsamkeit dienen soll: Denn letzten Endes ist der wichtigste Verzicht der innere Verzicht auf destruktive Geistesqualitäten wie Hass, Gier, Neid, falscher Stolz, Eifersucht, Sucht, Übelwollen, Arroganz, Verachtung usw. So wird deutlich: Verzicht, Enthaltsamkeit und Einfachheit sind in ihrer Essenz vor allem auch ein inneres Training - sie müssen vor allem auch im Geist trainiert und geübt werden. Denn der Ursprung aller leidhaften Handlungen von Körper und Sprache liegt in unseren willentlichen Geistesformationen. Da diese sich aber sehr leicht in unseren körperlichen und sprachlichen Handlungen niederschlagen, übt man sich auch in äußerlichen Formen des Verzichts.

Die 5 Achtsamkeitsübungen beispielsweise sind ja im Grunde nichts Anderes als ein Training im Verzicht - Verzicht auf Handlungen von Körper und Sprache, die uns selbst und Anderen für gewöhnlich viel Leid und Unbehagen bringen. Verzicht heißt also nicht immer gleich Verlust von etwas, was wir gerne haben und nach dem wir Verlangen haben. Verzicht kann auch eben die Bedingungen schaffen und nähren, die wir zum Glücklichen sein und Gesundsein brauchen. Und durch die Folter oder Kasteiung des Körpers alleine können wir werden Glück und Gesundheit kultivieren, noch innere destruktive Geistesfaktoren durch Weisheit auflösen. Daher also riet der Buddha von solchen extremen Formen der Askese und Selbstkasteiung ab.

Die 8 Faktoren des Weges

Der Edle Achtfache Pfad besteht - wie der Name bereits klar macht - aus 8 Faktoren. Man muss hier aber folgendes Verstehen: Zwar suggeriert der Begriff des „Achtfachen Pfades“ einen Weg mit 8 aufeinanderfolgenden Faktoren / Schritten / Aspekten, die man in einer vorgegebenen Reihenfolge üben und anwenden muss - wie man auf einem Weg bestimmte Etappen erreicht, bevor man an seinem Ziel ankommt. In Wirklichkeit aber beeinflussen, stärken und nähren sich die 8 Faktoren allesamt gegenseitig.

Ein Zusammenspiel von einander bedingenden Faktoren

Später wird sich noch zeigen, dass einige der 8 Faktoren des Pfades tatsächlich besonders am Anfang des Weges wichtig sind und quasi die Voraussetzung für die Entfaltung anderer Faktoren darstellen. Aber das bedeutet nicht, dass man einen Faktor hinter sich oder außer acht lassen kann, sobald man ihn zu einem gewissen Grad geübt hat. Auch ist es nicht der Fall, dass ein Faktor durch einen darauf folgenden Faktor ersetzt wird, sobald ein gewisses Maß an Übung erreicht wurde. Vielmehr bleiben Faktoren, die man besonders am Anfang des Weges geübt und kultiviert hat, bis zum finalen Ziel der Befreiung / Nirvāna bestehen und aktiv. Und jeder neue Faktor, der hinzu kommt oder der sich beginnt mehr und mehr zu entfalten, nimmt die bereits kultivierten Faktoren in sich auf, verbindet sich mit ihnen, wird gestärkt und unterstützt durch sie.

Und um das höchste Ziel der Befreiung / Nirvāna erreichen zu können, müssen *alle* 8 Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades vollständig verwirklicht werden. Sie müssen *alle* ihre jeweilige Funktion in vollem Maße ausüben und tragen damit ihren Teil zur Realisierung von Befreiung / Nirvāna bei.

Verständnis und Praxis

Die 8 Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades lassen sich in unterschiedliche Kategorien unterteilen - dies hilft uns dabei, die Funktion der einzelnen Faktoren und ihr Zusammenspiel besser nachvollziehen zu können.

Die größte Unterteilung ist die in zwei Kategorien: Verständnis und Praxis. Verständnis beinhaltet nur einen Faktor - den Faktor Rechte Sicht. Und die Kategorie Praxis beinhaltet die restlichen 7 Faktoren - von Rechter Absicht bis zu Rechter Konzentration.

Diese zweifache Unterteilung macht uns zwei Dinge deutlich: Zum einen sieht man, dass der Aspekt von Praxis sehr viel Raum einnimmt - ohne Praxis kann Befreiung von Leid nicht realisiert werden. Vor allem aber zeigt es uns auch: Der Faktor von Rechter Sicht ist dermaßen wichtig, dass er alleine eine ganze Kategorie füllt.

Darüber hinaus wurde dieser Faktor der Rechten Sicht direkt an den Anfang der Darstellung des Edlen Achtfachen Pfades gestellt. Denn Rechte Sicht ist sinnbildlich gesprochen das klare Augenlicht, welches die restlichen 7 Faktoren - und damit auch uns selbst - auf dem Weg leitet, lenkt und führt.

Die Beziehung zwischen den beiden Kategorien Verständnis und Praxis kann anhand eines Sinnbildes dargestellt werden:

Wenn wir mit einem Auto an ein Ziel gelangen wollen, brauchen wir dafür zum einen unsere Arme, Hände, Beine und Füße, um das Auto fahren und bedienen zu können - vor allem aber brauchen wir auch unsere Augen, um zu sehen, wo wir gerade sind und wohin wir fahren. Unsere Augen stellen sicher, dass wir unser Ziel sicher erreichen. Und unsere Gliedmaßen wiederum führen alle Aktivitäten aus, die für das sichere Fahren eines Autos notwendig sind.

Wenn wir zwar Augen hätten, unsere Gliedmaßen aber gelähmt oder außerstande sind, ein Auto zu bedienen, dann können wir das Auto nicht benutzen und würden an Ort und Stelle festsitzen, selbst wenn wir den Weg zu unserem Ziel klar und deutlich vor Augen hätten. Und hätten wir zwar funktionstüchtige Gliedmaßen aber keine Augen, dann wäre es gefährlich auch nur zu versuchen, mit einem Auto fahren zu wollen.

Um also ein Auto bedienen zu können und das Ziel sicher zu erreichen, brauchen wir also beides: Sowohl die Augen als auch die Gliedmaßen. In gleicher Weise brauchen wir für die Verwirklichung des Edlen Achtfachen Pfades gleichermaßen Verständnis und Praxis. Rechte Sicht lässt uns klar sehen, wo wir stehen und wohin und mit welchem dahinter liegenden Verständnis der Übungsweg sich entfalten muss. Und die 7 Faktoren der Kategorie Praxis sorgen dafür, dass das Verständnis auch in tatsächliche Übung und Erfahrung umgesetzt und das Ziel der Befreiung erreicht wird.

Heute schauen wir uns vor allem den Faktor der Rechten Sicht genauer an und nächste Woche gehen wir dann nach und nach auch die anderen Faktoren im Detail durch.

Rechte Sicht [sammā-diṭṭhi]

Der Buddha stellte Rechte Sicht [sammā-diṭṭhi] an den Anfang des Weges, um zu verdeutlichen, dass wir uns mit dem rechten Verständnis des Dharma ganz am Anfang beschäftigen müssen - noch bevor wir überhaupt mit den Praxisfaktoren des Weges beginnen. Rechte Sicht ist wie ein inneres Navigationssystem, das zeigt, von wo aus wir starten, wohin wir reisen und welche aufeinander aufbauenden und sich gegenseitig bedingenden Zwischenstufen / Meilensteine des Weges es gibt.

Rechte Sicht als das Verständnis der 4 Edlen Wahrheiten

Darüber hinaus bedeutet der Faktor Rechte Sicht aber auch ganz praktisches, handfestes Wissen oder Verständnis im Bezug auf die Kernlehren des Buddhas. Besonders die 4 Edlen Wahrheiten sind mit dem Begriff der Rechten Sicht eng verknüpft: Die Wahrheit vom Leid, von den Ursachen des Leidens, von der Befreiung von Leiden und von dem zur Befreiung von Leiden führenden Weg.

Um den Edlen Achtfachen Pfad kultivieren zu können, braucht man also von Beginn an ein klares Verständnis / einen klaren Blick im Bezug auf den Zustand und die Essenz unserer menschlichen Existenz: Das menschliche Leben bzw. Existenz allgemein ist niemals wirklich vollkommen zufriedenstellend. Jegliche Existenz ist von Vergänglichkeit durchdrungen. Und diese Vergänglichkeit und Unsicherheit im Leben empfindet man - aus Verblendung, Verlangen und Anhaftung heraus - als leidhaft und unzufriedenstellend.

Wenn man den Edlen Achtfachen Pfad kultivieren will, muss man sich also zunächst mit der Ersten Edlen Wahrheit auseinandersetzen und den Faktor Leid und Unzufriedenheit tief verstehen und erkennen - dies geht nur, indem man sich mit diesem unangenehmen Thema aktiv auseinandersetzt und nicht in dem man sich von ihm ablenkt / es verdrängt.

Rechte Sicht und die 3 Daseins-Merkmale

Auf einer tiefsten Eben muss man erkennen, dass alle Elemente, die einen Menschen oder ein Lebewesen ausmachen, von den 3 Daseins-Merkmalen geprägt sind: Die 5 Daseins-Gruppen, die einen Menschen bzw. jedes Lebewesen ausmachen - Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein - sind ständiger Veränderung / Vergänglichkeit unterworfen, können daher keine Grundlage sein für anhaltendes, wahres Glück / Zufriedenheit. Die 5 Daseins-Gruppen sind darüber hinaus leer von einem unveränderlichen Persönlichkeitskern / Selbst / Seele. Sie können daher auch keine wirklich stabile Grundlage für wahre Sicherheit bilden.

Rechte Sicht und die Ursachen von Leid

Als nächstes muss mit rechter Sicht verstanden werden, dass die letztendliche Ursache aller leidhaften Erfahrungen in unserem eigenen Geist begründet sind - hierbei spielen die Themenbereiche Bedingtes Entstehen, Wiedergeburt und Karma eine große Rolle. Mit dem Verständnis des Bedingten Entstehens und des Prinzips von Karma und seinen Resultaten kann man erkennen, dass alle Erfahrungen von Leid ihren Ursprung in den eigenen Handlungen der Vergangenheit sowie in den geistigen Aspekten Verblendung, Verlangen und Anhaftung haben.

Und wenn man klar vor Augen hat, dass die letztendlichen Ursachen für Leidenskreisläufe im Geist zu finden sind, dann wird deutlich, dass der Schlüssel zur Befreiung von Leid ebenfalls im Geist zu finden ist - durch die Überwindung von Verlangen, Anhaftung und Verblendung mithilfe von Weisheit und Einsicht.

Wenn man diese Themenbereiche zunächst einmal nur in Form von Wissen verstanden hat, dann kann man sich gut vorbereitet auf den Edlen Achtfachen Pfad begeben - mit dem Vertrauen, dass man sicher das Ziel der Befreiung von Leid verwirklichen kann, sofern man den Weg in seiner Ganzheit bis an sein Ende geht, so wie es bereits viele Arahants - erleuchtete Nonnen, Mönche und auch Laien - bereits in der Vergangenheit geschafft haben.

Verständnis und Erfahrung statt blindem Glauben und bloßer Hingabe

Der Buddha definierte den Faktor „Rechte Sicht“ als das Verständnis und Wissen im Bezug auf die 4 Edlen Wahrheiten aus einem wichtigen Grund heraus: Er wollte verhindern, dass seine SchülerInnen oder interessierte Personen die Lehre des Dharma und den Edlen Achtfachen Pfad nur blind befolgen, weil sie viel Hingabe für den Buddha oder Respekt für seine Weisheit haben - der Buddha wollte verhindern, dass der Dharma aus blinden Vertrauen heraus angenommen und praktiziert wird.

Stattdessen wollte der Buddha sicherstellen, dass seine SchülerInnen und Nachfolger den Dharma auf der Basis eines tatsächlichen Verständnisses praktizieren. Denn nur durch die eigene Einsicht in die Lehre des Dharma und damit in die tatsächliche Natur der Dinge kann sich die Weisheit der Befreiung von Leid als tatsächliche Erfahrung entfalten.

Somit stellt „Rechte Sicht“ bereits ganz am Anfang des Edlen Achtfachen Pfades sicher, welche Punkte, Aspekte und Thematiken eine interessierte Person zunächst verstehen und erkennen muss, bevor sie sich auf den Weg der Befreiung begeben kann. Und sobald die essentiellen Inhalte der 4 Edlen Wahrheiten begriffen und auch durch eigene Reflektion und Kontemplation stabilisiert und durchdrungen wurden, dann ist man bereit, den Edlen Achtfachen Pfad zu betreten - mit einem klaren Ziel vor Augen, ausgestattet mit einer geistigen Landkarte der grundlegenden Aspekte des Weges.

Den Edlen Achtfachen Pfad *ohne* jegliches Verständnis zu kultivieren ist wie als würde man sich in ein Auto setzen und einfach drauf los fahren - ohne wirklich zu wissen, wo man hin möchte und auf welchem Weg man das Ziel erreichen kann.

Das Heranreifen von Weisheit und Verständnis

Wie wir heute bereits gelernt haben: Die Faktoren des Achtfachen Pfades wachsen graduell in gegenseitiger Abhängigkeit, in einem gegenseitigen Zusammenspiel, das sich mit fortschreitender Praxis entfaltet. Daher beginnt der Edle Achtfache Pfad zunächst mit einem einfachen, grundlegenden, rudimentären Verständnis von Rechter Sicht. Aber mit fortschreitender Praxis und Erfahrung auf dem Weg wird sich das Verständnis der Rechten Sicht langsam vertiefen, ausweiten.

Wie bereits verdeutlicht, lässt man einen einzelnen Faktor des Weges nicht hinter sich zurück, sobald man ihn auf ein bestimmtes Level hin kultiviert hat. Das bedeutet: Entlang des Weges kommt man auch immer wieder zum Faktor der Rechten Sicht zurück. Rechte Sicht ist kein Faktor, den man einmal intensiv anschaut und kultiviert und dann getrost beiseite lassen kann. Stattdessen werden sich Rechte Sicht und damit auch unser Verständnis und unsere Weisheit immer weiter vertiefen, verfeinern und aufklären.

Durch die Praxis des Weges kultivieren wir ja vor allem unseren Geist. Und damit wächst nach und nach unsere Fähigkeit, die 4 Edlen Wahrheiten besser und genauer zu verstehen. Und dieses wachsende Verständnis der 4 Edlen Wahrheiten wiederum bringt mit sich die Fähigkeit, den Edlen Achtfachen Pfad klarer und geschickter kultivieren zu können. Dadurch kann unsere Praxis des Weges sich verfeinern und erneut zu einem tieferen Verständnis führen.

Auf diese Weise nähren und bedingen sich Rechte Sicht und die restlichen Faktoren des Weges - also die zwei Kategorien von Verständnis und Praxis - gegenseitig. Dieses gegenseitige Nähren und Bedingen hört nicht auf, bis *alle* Aspekte des Edlen Achtfachen Pfades vollständig kultiviert und so das Ziel der Befreiung - Nirvāna - realisiert werden konnte.