

Grundlagen des Buddhismus - 5 - Die 4 Edlen Wahrheiten

Teil 2

Nachdem wir in der letzten Woche uns den Begriff Dharma genauer angeschaut haben und uns langsam den 4 Edlen Wahrheiten genähert haben, werden wir die 4 Edlen Wahrheiten nun etwas mehr im Detail kennen lernen.

Kurzer Rückblick

Die Bedeutung des Wortes *Dharma*

Der Begriff Dharma bezeichnet im Grunde drei Dinge gleichzeitig:

1. **Die wahre Natur aller Dinge**, mit der Befreiung / Erleuchtung einhergeht
2. **Den Weg**, der zur Einsicht in diese wahre Natur aller Dinge führt
3. **Die Lehre des Buddhas**, die diesen Weg in seiner Ganzheit offenbart.

Die 4 Edlen Wahrheiten: Die Essenz des Dharma

Und der Kern, die Essenz der Lehre des Buddha sind die 4 Edlen Wahrheiten. Alle Unterweisungen und Lehrreden des Buddhas lassen sich durch die 4 Edlen Wahrheiten vereinen - sie bilden den Rahmen aller Unterweisungen des Buddha - wie all die vielen Fußabdrücke unterschiedlicher Landtiere im größten Fußabdruck des Elefanten Platz haben / sich wieder finden können.

Das zentrale Thema der 4 Edlen Wahrheiten

Die wesentliche Leidhaftigkeit oder Problematik unserer Existenz ist das zentrale Thema der 4 Edlen Wahrheiten. Die 4 Edlen Wahrheiten ermutigen uns dazu, uns tief mit diesem Thema auseinander zu setzen damit wir uns ermöglichen:

- Leidenskreisläufe, Unzufriedenheit und Co. in unserem Leben erkennen und verstehen
- Wahre Ursachen für dieses Leid ausfindig machen und auflösen
- Möglichkeit eines Ausweges / einer Befreiung von Leid erkennen und realisieren
- Weg der Befreiung durch Übung umsetzen

Begriffserklärungen des Titels

Als nächstes schauen wir uns die einzelnen Begriffe des Titels „Die 4 Edlen Wahrheiten“ etwas genauer an - denn diese Begriffe tragen auch wieder wichtige Bedeutung:

Die Vier Edlen WAHRHEITEN [Sacca]

Das Pali-Wort **Sacca** unterscheidet sich von unserem deutschen Wort Wahrheit. Im Deutschen benutzen wir das Wort Wahrheit eher für Aussagen und Behauptungen, um deren Beziehung zu bestimmten Sachlagen / Bezugspunkten / Zuständen zu beschreiben. Wahrheit ist hier oft eher eine verbale oder geistige Repräsentation / Formulierung von bestimmten Sachlagen.

Im **buddhistischen Kontext** beschreibt Sacca „**das, was ist**“. Dieser Begriff gibt dem Wort Wahrheit eine um ein Vielfaches tiefer greifende Bedeutung. Denn Sacca deutet hier auf eine **grundlegend existierende, letztliche Realität der Dinge** hin.

Aus diesem Verständnis heraus sind die 4 Edlen Wahrheiten auch keine Behauptungen oder Meinungen - sondern „**4 Edle Tatsächlichkeiten / Wirklichkeiten / Tatsachen**“.

Die erste Wahrheit beschreibt die Tatsache von Dukkha. Die zweite Wahrheit benennt die tatsächlichen Ursachen von Dukkha - Gier, Hass und Verblendung. Die dritte Wahrheit benennt die tatsächliche Möglichkeit der Befreiung von Dukkha - Nirvāna. Die vierte Wahrheit benennt den Weg, der tatsächlich zur Befreiung von Dukkha führt - der Edle Achtfache Pfad.

Dass diese 4 Punkte „Wahrheiten“ genannt werden, drückt aus, dass sie **keine Ideen, Meinungen oder Gedankenkonstrukte** des Buddhas sind, die dieser sich einfach nur zurecht gelegt oder ausgedacht hat. Was sind die 4 Edlen Wahrheiten dann? Sie sind **Wirklichkeiten, die der Buddha erkannt, entdeckt, gesehen, erfahren hat**. Sie sind nackte Realität, sie bestehen völlig unabhängig davon, ob jemand sie erkennt oder nicht.

In seiner ersten Lehrrede sprach der Buddha im Bezug auf den Moment der Entdeckung der 4 Edlen Wahrheiten: „...es erwuchs Einsicht, es erwuchs Erkenntnis, es erwuchs Wissen, es erwuchs Verständnis...“¹ Er erfuhr direkte und unmittelbare Einsicht in diese 4 Edlen Wahrheiten, er sah sie und durchdrang sie in ihrem gesamten Umfang und mit all ihrer Tiefe.

Der Buddha hat diese Wahrheiten, die er mit eigener Erfahrung verbunden erkannte, nicht ausgedacht oder kreiert - genauso wenig wie wir einen Gegenstand, den wir mit unseren eigenen Augen sehen, nicht durch unser Sehen erschaffen, sondern eben nur „erkennen“. Wir sehen mit unseren Augen etwas, was bereits da ist. Auf gleiche Weise sah der Buddha in der Nacht seiner Befreiung in den 4 Edlen Wahrheiten bloß etwas, das bereits *vor* der Erfahrung der Erleuchtung existierte und vorhanden war.

Wenn man dem zur Befreiung führenden Weg folgt - dem Edlen Achtfachen Pfad - dann ist das Ziel, mit der gleichen Klarheit und Einsicht des Buddhas die 4 Edlen Wahrheiten zu sehen, zu erkennen, zu verstehen. Diese ultimative Realität unserer Existenz - die uns seit anfangsloser Zeit umgibt / durchdringt und die wir durch den Schleier der Unwissenheit noch nicht wahrnehmen können - diese ultimative Realität mit unseren eigenen Augen zu sehen und zu erkennen - das ist das höchste Ziel des Edlen Achtfachen Pfades.

Die Vier **EDLEN** [ariya] Wahrheiten

Die 4 Wahrheiten werden als *edel* bezeichnet. Was hat es nun damit auf sich? Die 4 Wahrheiten werden aus unterschiedlichen Gründen als edel bezeichnet:

- Die 4 Edlen Wahrheiten wurden **durch den „Edlen“ gelehrt** - durch den Buddha. Der Buddha wurde mit vielen respektvollen und hochachtungsvollen Anreden bezeichnet. Der „Edle“ ist eine dieser vielen Anreden.
- Die direkte Einsicht in die 4 Wahrheiten bringt die „**edle**“ **Verwirklichung von Nirvāna**, von Befreiung von Leidenskreisläufen, mit sich. Durch die Verwirklichung von Nirvāna wird eine Person selbst zu einem „Edlen“. Daher wird die Gemeinschaft der erleuchteten

¹ Dhammacakkappavattana Sutta, SN 56.11

Schülerinnen und Schüler des Buddhas auch als die **Ariya-Sangha** bezeichnet - die Gemeinschaft der Edlen. Nach buddhistischer Lehre kann man die Menschen in zwei Arten von Personen unterteilen: Auf der einen Seite die sogenannten **Puthujjanas** - die gewöhnlichen, unerleuchteten Personen und Individuen. Selbst wenn man ein großer Gelehrter, ein erfolgreicher Wissenschaftler, ein großer Herrscher oder ein berühmter Popstar ist - solange noch keine Einsichten in die Realität von Befreiung / Erleuchtung erlangt worden ist, zählt man sich selbst zu der Kategorie der **Puthujjanas** - der noch nicht erleuchteten Weltlinge. Zu der anderen Seite zählt man die bereits erleuchteten Personen und Individuen - die **Ariya-Puggalas**. Diese Personen sind entweder bereits erleuchtet, oder sie sind bereits zu einer Vorstufe der Erleuchtung fortgeschritten, von der aus es kein zurück mehr gibt und es nur noch eine Frage der Zeit ist, bevor die vollkommene Befreiung realisiert wird. Was unterscheidet einen gewöhnlichen Weltling von einer Person der Edlen Ariya-Sangha? Die Verwirklichung der 4 Edlen Wahrheiten. Wer die 4 Edlen Wahrheiten erkennt, durchdringt, realisiert und durch direkte Erfahrung sieht - solch eine Person hat damit den Durchbruch der Erleuchtung verwirklicht. Eine solche Person hat mit der ultimativen Einsicht in die 4 Edlen Wahrheiten eine spirituelle Transformation erfahren, die unwiederbringlich ist.

- Ein letzter Grund, wieso man die 4 Wahrheiten „Edel“ nennt ist, weil die ultimative Einsicht in die 4 Wahrheiten „**edle**“ **menschliche Qualitäten** voraussetzt. Wir haben bereits die 10 Vollkommenheiten als ein Standard-Set heilsamer, spiritueller Qualitäten kennen gelernt. Aufrichtigkeit, Liebende Güte, Geduld, Tatkraft, Weisheit aber auch Mut sowie eine grundlegende Rechtschaffenheit des Charakters sind zwingend notwendig, wenn man sich zum Ziel setzt, die Wirklichkeit der Dinge und damit Einsicht in die 4 Edlen Wahrheiten zu realisieren. Sobald man entlang des Edlen Achtfachen Pfades diese notwendigen Qualitäten in sich entfaltet hat, kann man sich immer tiefer mit der Übung von meditativer Sammlung und Einsichtsmeditation widmen - an deren Ende der Durchbruch der Einsicht in die 4 Edlen Wahrheiten steht. Und mit dieser Einsicht, zählt man dann nun ebenfalls zur „Ariya-Sangha“ - der Edlen Gemeinschaft, der erleuchteten Schülerinnen und Schüler des Buddha.

EXKURS: ARIYA UND ARIER:

Hängt das Wort Ariya mit dem nationalsozialistischen Begriff „Arier“ zusammen? Wen diese Frage sowie die Zeitgeschichte des Nationalsozialismus interessiert, gebe ich hier eine kurze sehr vereinfachte Antwort - wer mehr lesen möchte, lese am besten direkt den Wikipedia-Artikel². Die Rassentheorien verschiedener Nationalisten des 19. und 20. Jahrhunderts haben sich bestimmter Begriffe und Theorien damaliger Sprachwissenschaft bedient und sie für ihre eigenen, imaginierten Ideologien auf ethnische und rassische Themen umgedeutet. Man hatte das Ziel, so etwas wie eine „Urheimat“ ausfindig zu machen oder zu belegen. Hierzu nutzte man unter anderem den Begriff *ariya* mit seiner Bedeutung „Edel“ aber auch mit seiner Verbindung zu einigen ethnischen Gruppen - den Indo-Ariern. Der Begriff Ariya oder Arier wurde also für rassistisch-nationalistische Gedankenkonstrukte missbraucht. Die Sprachwissenschaft hatte eine Verwandtschaftsbeziehung der indogermanischen *Sprachen* erschlossen. Diese Beziehung von Sprachen wurde dann im oben genannten rassistisch-nationalistischen Sinn auf *ethnische* Abstammung / Verwandtschaft bezogen verstanden. Es verbreitete sich die Ansicht, hellhäutige Europäer würden von den „Ariern“ abstammen, die bei ihren Wanderungen als Kriegeradel einheimische Völker als „Kulturbringer“ unterworfen hätten. Nationalsozialisten haben mit dem Symbol der Swastika³ noch ein Element Indiens / Asiens für ihre Ideologien missbraucht / umgedeutet. Die ursprünglichen Bedeutungen der Begriffe und Symbole waren zwar eigentlich neutral oder sogar positiver Natur - was die Nationalisten jedoch daraus gemacht haben, ist, wie wir alle wissen, dann das absolute Gegenteil von „Edel“ gewesen.

² <https://de.wikipedia.org/wiki/Arier>

³ <https://de.wikipedia.org/wiki/Swastika#Nationalsozialismus>

Die VIER Edlen Wahrheiten

Nun nehmen wir noch kurz die Anzahl der Edlen Wahrheiten unter die Lupe.

Es sind **genau 4 Wahrheiten**, die notwendig sind, um den Inhalt der Erkenntnis des Buddhas definitive und als eine **logische Einheit** abzubilden:

Problem - Ursache des Problems - Lösung des Problems - Weg zur Lösung des Problems

Man kann auf keine der 4 Wahrheiten verzichten, ohne dadurch die Möglichkeit zu zerstören, das Ziel der Befreiung zu erreichen. Und man braucht auch keine weitere Wahrheit hinzufügen. Die 4 Wahrheiten sind in sich selbst abgeschlossen und vollständig. Sie geben uns alles, was wir brauchen, um Befreiung realisieren zu können.

Die Logik hinter den 4 Edlen Wahrheiten kann mit dem **Sinnbild eines Arztes** verglichen werden, der sich einem kranken Patienten annimmt:

Der Arzt beginnt zunächst mit einer **Diagnose**: Er untersucht den Patienten und notiert sich die Symptome. Er versucht herauszufinden, unter welcher Krankheit der Patient leidet. Dies ist die erste Edle Wahrheit. Der Buddha untersucht unsere Existenz auf ihre grundlegenden Symptome des Leidens hin [Dukkha].

Nach der Diagnose versucht der Arzt nun die **Ätiologie** einzugrenzen - er versucht die Ursachen der Krankheit genau ausfindig zu machen. Dies ist die zweite Edle Wahrheit. Der Buddha verfolgt die Ursachen von Dukkha zurück bis zu deren ursprünglichen Quelle.

Nach Diagnose und dem Herausfinden der Ursachen stellt der Doktor nun eine **Prognose**: Eine Einschätzung des Krankheitsverlaufes. Der Arzt ermittelt, ob Heilung möglich ist und was für diese Heilung notwendig ist. Dies ist die dritte Wahrheit. Der Buddha erklärt, dass es möglich ist, Dukkha zu beenden, indem Gier, Hass und Verblendung aufgelöst werden.

Nachdem der Arzt nun die Möglichkeit der Heilung ermittelt hat, verschreibt er dem Patient nun ein Gegenmittel, eine **Therapie** oder Behandlungsform, welche zur Beseitigung der Krankheit führt. Dies ist die vierte Wahrheit. Hier verschreibt uns der Buddha als Rezept den Edlen Achtfachen Pfad - eine spirituelle Medizin, durch deren Einnahme [Anwendung] wir uns von der Krankheit Dukkha heilen können.

Dukkha - Leidhaftigkeit & Co.

Um die 4 Edlen Wahrheiten richtig verstehen zu können, müssen wir uns nun das Thema der Leidhaftigkeit von Existenz [Dukkha] genauer anschauen. Denn das Verständnis des Begriffes „Dukkha“ hat großen Einfluss auf das Verständnis der 4 Wahrheiten.

Die Bedeutung des Begriffs *Dukkha*

Das Wort *Dukkha* wird sehr oft einfach als „Leiden“ übersetzt. Man spricht im Kontext von Dukkha auch oft von Kummer, Sorge, Schmerz und Elend. Diese Begriffe geben zwar alle einzelne Facetten des Begriffes Dukkha wieder, führen manchmal je nach Kontext oder Übersetzung zu Missverständnissen. Teil des Problems ist: Es gibt kein einzelnes Wort auf Deutsch, welches der Tiefe und Bedeutung des Pali-Wortes gerecht wird.

Das Pali-Wort bedeutet tatsächlich ursprünglich „Leiden“. Und der Buddha selbst benutzt das Wort Dukkha auch öfters in diesem wortwörtlichen, engeren Sinne - wenn er z.B. von unangenehmen Körperempfindungen oder Gefühlen spricht [dukkha vedanā].

Das Wort Dukkha ist keine Neuschöpfung des Buddha, sondern war zu seinen Lebzeiten ein gewöhnlicher Begriff, der im Alltag der Menschen regelmäßig verwendet wurde. Dieser eher alltägliche Begriff des „Leidens“ wurde vom Buddha nun mit einer tiefer gehenden Bedeutung versehen, die weit über das alltäglich „unangenehme“ Gefühl von Körper oder Geist hinaus geht.

Diese erweiterte Bedeutung von Dukkha spiegelt des Buddhas tiefe Einsicht in die Natur der Dinge und die Natur unserer Existenz wieder. Von diesem höheren, klareren Blickpunkt des Buddhas aus beschreibt der Begriff Dukkha nun folgende Aspekte:

- **Ein Grundlegendes Gefühl der Unzufriedenheit**, Unzulänglichkeit, Unvollkommenheit jeglicher Existenz, welches herrührt von der Vergänglichkeit, Instabilität, Unstetigkeit und ultimativ der Ich- / Kern-Losigkeit aller Dinge / Lebensformen.
- **Die Unvollkommenheit all unserer Erfahrungen**. Jede unserer Erfahrungen hat immer einen faden Beigeschmack des Mangels, der Unzufriedenheit, der Sorge, der Angst. Mal sind wir uns dieses Mangels völlig bewusst und sehen die Unzulänglichkeit und Unzufriedenheit unserer Erfahrungen ganz klar.
- **Ein nagendes Gefühl des Mangels** - eine oft kaum wahrnehmbare subtile Unruhe in den tiefsten Bereichen unseres Bewusstseins - ein unangenehm kühler Hauch eines nicht wirklich erklärbaren Unbehagens; eine kaum klar wahrnehmbare Ahnung, dass es irgendwie, irgendwo hakt - nicht in diesem unserem einen persönlichen Leben, sondern im Leben als solchen.
- **Ein grundlegendes Ungleichgewicht**: Auf der einen Seite stehen unsere Erwartungen, Hoffnungen, Vorstellungen und idealen Wunschbilder, die wir uns ausmalen, erträumen und denen wir hinterher jagen. Auf der anderen Seite steht die nackte Realität unserer tatsächlichen Erfahrungen, die niemals wirklich an unsere Erwartungen und Vorstellungen heranreicht. Je größer die Kluft zwischen diesen beiden Seiten ist, desto schmerzlicher sind Enttäuschung und Unzufriedenheit.

All dies ist im Begriff Dukkha von der buddhistischen Perspektive aus enthalten. Der Begriff Dukkha durchdringt also den Lebensbereich jedes Lebewesens und aller Existenz. Und all diese Aspekte sind mit zu beachten, müssen mit berücksichtigt werden, wenn wir uns mit den 4 Edlen Wahrheiten beschäftigen.

In diesem Kurs werden wir ab und an die Pali-Version benutzen. der Einfachheit halber werden wir manchmal für den Begriff „Dukkha“ aber auch - ganz aus praktischen Gründen - die vereinfachte und verkürzte Übersetzung „Leiden“ benutzen. Wenn wir das Wort „Leiden“ benutzen, ist damit aber die erweiterte und tiefere Bedeutung des Begriffs Dukkha gemeint, die wir gerade kennen gelernt haben.

Die Erste Edle Wahrheit

Diese erste Wahrheit [**dukkha ariya sacca**] wird für gewöhnlich übersetzt als die Edle Wahrheit des Leidens / der Leidhaftigkeit. Der Buddha erklärt diese erste Wahrheit in seinen Lehrreden, indem er die unterschiedlichen Arten von Leidhaftigkeit von Existenz auflistet und benennt:

„Was ist die Edle Wahrheit des Leidens? Geburt ist Leiden. Alter ist Leiden. Krankheit ist Leiden. Tod ist Leiden. Kummer, Lamentieren, Schmerz, Betrübnis und Verzweiflung sind Leiden. Vereint sein mit Unangenehmem ist Leiden. Trennung von Angenehmem ist Leiden. Nicht das bekommen, was man sich wünscht ist Leiden. Kurzgesagt: Die 5 Daseins-Gruppen der Anhaftung sind Leiden.“⁴

Wir lernen **unterschiedliche Formen des Leids** kennen, welchen man begegnen kann:

- **Geburt:** Der Begriff Geburt beschreibt den gesamten Geburtsprozess - vom Zeitpunkt der Empfängnis / der Befruchtung der Eizelle bis hin zur Entbindung - welche eine äußerst schmerzvolle Erfahrung für den Säugling bedeutet. Nach 9 Monaten im warmen Inneren der Gebärmutter, durchlebt das Neugeborene im Bezug auf Schmerz und Leid einen intensiven Prozess: Das Neugeborene tritt in eine fremde, kalte Welt ein. Der Geburtsprozess selbst ist mit vielen Gefahren und Schmerzen verbunden. Und auch der Übergang von der gewohnten warmen Flüssigkeit der Gebärmutter in die trockene und weitaus kühlere Luft ist mit Sicherheit ein nicht zu unterschätzender Schock. Und ab dem Moment der Entbindung ist der Säugling völlig von der Liebe, der Fürsorge und dem Schutz Anderer abhängig. Diese große und intensive Erfahrung der Geburt kann tatsächlich bereits eine große traumatische Erfahrung für das Neugeborene darstellen. Dieser Punkt wird an erster Stelle aufgeführt, da mit unserer Geburt die weiteren Formen des Leidens überhaupt erst entstehen können, die sich im Laufe eines Lebens ergeben.
- **Alter:** Nach der Geburt steht der Prozess des Wachstums und des Alterns an. Das Wachstum selbst wird traditioneller Weise nicht mit als Form des Leidens aufgelistet, bringt aber in manchen Aspekten ebenfalls kleinere und größere Formen des Leidens, der Frustration und der Unzufriedenheit mit sich. Traditionell aber ist hier mit Alter vor allem der Prozess des „Alterns“ gemeint. Wenn unser Wachstum seinen Höhepunkt erlangt hat, setzt das Altern ein - der Körper, seine Organe und Funktionen beginnen langsam aber stetig in ihrer Funktionstüchtigkeit abzubauen. Das Haar wird grau, die Haut faltig, die Zähne fallen aus. Unsere Sinneswahrnehmungen verlieren ihre Klarheit, Genauigkeit und Schärfe. Der Geist verliert seine Intelligenz, die Erinnerung lässt nach. Kraft und Vitalität nehmen mehr und mehr ab. Dies ist das Leid des Alterns.
- **Krankheit:** Als nächstes wird Krankheit genannt. Hierunter fallen all die vielen Formen körperlicher Schmerzen, die wir durch Krankheit, Unfälle und Verletzungen erfahren. Ebenfalls kann man hierunter die Krankheiten und Leiden des Geistes zählen, die uns plagen und unter denen wir genauso wie unter körperlichen Krankheiten leiden können. Die bekanntesten sind: Magersucht und Bulimie, Schlafstörungen, Bipolare Störungen, Panik und Platzangst, Soziale Phobie, Angststörungen, Demenz, Posttraumatische Belastungsstörung, Depressionen, Somatoforme Störungen⁵, Psychosen.

⁴ Dhammacakkappavattana Sutta, SN 56.11

⁵ Somatoforme Störungen sind körperliche Beschwerden, die sich nicht oder nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung zurückführen lassen. Oft versucht man die Ursachen für diese Beschwerden in psychosoziale Faktoren zu finden.

- **Tod:** Am Ende des Lebens steht uns dann der Tod bevor - das Zerfallen und sich Auflösen des Körpers in seine Einzelteile. Das Erlöschen der Lebenskraft. Der Sterbeprozess der letzten Lebensphase bringt eine ganze Reihe körperlicher und geistiger Schmerzen⁶ und Leiden mit sich. **Geistige Leiden** sind u.a.: Verwirrtheit, Aggressivität, Wahnvorstellungen, rascher Gefühlswechsel, Geistige und emotionale Unruhe, Unwissenheit darüber wo die Person sich befindet und was um sie geschieht. Viele vielleicht lange unterdrückte Ängste können im Sterbeprozess unter Umständen nicht mehr zurück gehalten werden - Angst vor Schmerzen, Angst vor dem Verlust der Selbstständigkeit, Angst vor was nach dem Tod kommt. Ängste können auch durch unverarbeitete innere oder äußere Konflikte ausgelöst werden. Die bereits unter Krankheit aufgezählte Depression kann auch durch den Sterbeprozess ausgelöst erneut auftreten. **Körperliche Leiden** sind u.a.: Atemnot, Juckreiz, Kraftlosigkeit und totale Schwäche, Krampfanfälle, Mundpilz, Schlafstörungen, unterschiedlichste Formen körperlicher Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Verstopfung.

Die ersten vier nun genauer vorgestellten Formen des Leids [Geburt, Alter, Krankheit, Tod] können wir auch **gelegentliches Dukkha** nennen. Denn sie treten nur im Bezug auf bestimmte Phasen oder Umstände eines Lebens auf.

Die nächsten fünf Begriffe werfen nun einen erweiterten Blick auf die Leidhaftigkeit des Lebens: Kummer, Lamentieren, Schmerz, Betrübnis und Verzweiflung.

- **Kummer:** Hier sind auch Trauer, Betrübnis, Jammer und Sorge mit eingeschlossen.
- **Lamentieren:** einschließlich Wehklagen und Weinen
- **Schmerz:** hier nur körperliches Leiden; die geistige Seite folgt im nächsten Punkt
- **Betrübnis:** hier ist jegliche geistige Unzufriedenheit und geistiges Leid eingeschlossen
- **Verzweiflung:** Hoffnungslosigkeit, Aussichtslosigkeit usw.

Als nächstes benennt der Buddha 4 weitere Formen des Leidens:

- **Vereint sein mit Unangenehmem:** Hiermit sind alle Situationen, Erfahrungen und Personen gemeint, denen wir Abneigung gegenüber empfinden, die wir also lieber nicht erfahren oder begegnen würden. Dennoch treten immer wieder Dinge, Situationen und Personen aus dieser Kategorie des Leidens in unser Leben, egal wie groß unsere Abneigung gegenüber ihnen sein sollte.
- **Trennung von Angenehmem:** Es gibt angenehme und wünschenswerte Situationen, Erfahrungen und Personen, denen wir sehr gerne begegnen würden und von denen wir uns wünschen, sie würden uns erhalten bleiben. Es gibt immer auch Beziehungen in unserem Leben, die uns so viel angenehme Gefühle schenken, dass wir an diesen Verbindungen und Personen festhalten und sie nicht aufgeben oder missen möchten. Doch wie der Lauf des Lebens sich entfaltet liegt nicht in unserer Hand und immer wieder erfahren wir den Schmerz der Trennung von denjenigen Erfahrungen und Personen, die wir lieben und behalten / bewahren / festhalten möchten. Spätestens mit unserem Tod erfolgt dann ein sehr tief einschneidender Prozess der Trennung von allem, was wir besitzen und schätzen - Eltern, Freunde, Brüder und Schwestern, Partner und Kinder. Ebenso all unseren Besitz und selbst unseren Körper lassen wir zurück.

⁶ Infos zu Symptomen und Linderungsmöglichkeiten: www.betanet.de/palliativphase-symptome.html

- **Nicht das bekommen, was man sich wünscht:** Allgemein wünschen wir alle uns - wenn auch in unterschiedlichem Maße - Wohlsein, Wohlstand, Lob und Ruhm. Aber immer wieder werden wir mit Situationen des Schmerzes, des Verlustes / der Armut, des Tadels und des Herabgesetzt-Werdens konfrontiert. Wir wollen jung bleiben, werden jedoch alt. Wir wollen gesund bleiben, werden jedoch krank. Wir wünschen uns vielleicht ewiges Leben, müssen eines Tages jedoch sterben.

Diese 3 Aspekte - Vereint sein mit Unangenehmen; Getrennt sein von Angenehmem; Nicht bekommen, was man sich wünscht - kann man auch „**häufiges Leiden**“ nennen. Denn diese Formen des Leidens erfahren wir relativ oft.

Als letztes fasst der Buddha die erste Edle Wahrheit in einem einzelnen Punkt zusammen: „**Kurz gesagt: Die 5 Daseins-Gruppen der Anhaftung sind Leiden.**“

Mit dieser Aussage erklärt der Buddha: Jede unserer Erfahrungen ist in der Leidhaftigkeit von Dukkha mit enthalten und wird von ihr berührt oder durchdrungen. Dieser Aspekt kann daher auch „**unablässiges Leiden**“ genannt werden.

Die 5 Daseins-Gruppen der Anhaftung

Um diese Aussage - Die 5 Daseins-Gruppen der Anhaftung sind „unablässiges“ Leiden - verstehen zu können, müssen wir kurz vorstellen, was mit den „**5 Daseins-Gruppen der Anhaftung**“ gemeint ist.

Mit diesem Ausdruck sind die grundlegenden Komponenten gemeint, durch die wir unsere Erfahrungen im Leben machen - das Fundament unserer Existenz als psychophysische Organismen / Lebewesen. Der Buddha unterteilt dieses Fundament unserer Existenz in 5 einander bedingende und beeinflussende Bestandteile:

- **Form / Körper:** Dies beinhaltet unseren physischen Körper mit seinen Sinnesorgane. Hiermit ist die physische Seite unseres psychophysischen Daseins abgedeckt. Die nächsten 4 Bestandteile befassen sich mit der geistigen Seite unserer Existenz:
- **Empfindungen / Gefühle:** Angenehme, unangenehme, neutrale Empfindungen.
- **Wahrnehmung:** Mit diesem Bestandteil nimmt man Eigenschaften von Objekten wahr.
- **Geistesformationen:** Dies sind alle unsere mentalen Handlungen, Willensäußerungen, emotionale Zustände, Gewohnheiten / Tendenzen / Neigungen des Geistes
- **Bewusstsein:** Dies ist die grundlegende Bewusstheit / das Gewahrsein eines Objekts.

Dies ist also unser psychophysischer Organismus, der wir sind - ein Zusammenspiel dieser 5 Bestandteile [oft auch Aggregate / Gruppierungen / Daseins-Gruppen genannt], ein Zusammenspiel aus Materie [Körper] und Geist [Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein].

Wieso sind diese 5 Komponenten leidhaftig?

Die Frage stellt sich nun: Wieso hat der Buddha diese 5 Daseins-Gruppen alle zusammen in die Auflistung von Dukkha / Leidhaftigkeit mit aufgenommen? Die Antwort hängt mit der Natur dieser 5 Daseins-Gruppen zusammen:

Die 5 Daseins-Gruppen sind allesamt steter **Veränderung / Vergänglichkeit** unterworfen - von Moment zu Moment. Wenn wir unsere Erfahrung von Existenz auf die nackte Realität herunterbrechen, so sind wir eigentlich nur eine **Aneinanderreihung** von flüchtigen und augenblicklichen **Ereignissen des Entstehens und Vergehens**.

Da wir nur aus einer Aneinanderreihung von Momenten bestehen, die sich wirklich in jedem Moment verändert und unter dem Einfluss vielfältigster Bedingungen immer neu formiert, können wir in diesem Zusammenspiel der 5 Gruppen **keinen dauerhaften, ewigen, festen Kern** ausmachen. Das, was wir normalerweise unser „Ich“ oder unser „Selbst“ nennen, ist nur eine Kombination dieser 5 Bestandteile - welche sich in jedem Moment neu formiert, verändert und nicht einmal für eine tausendstel Sekunde in Stille, Ruhe oder Bewegungslosigkeit verweilt.

Weil diese **Grundlage unserer Erfahrung** niemals wirklich still steht und sich ständig verändert, ist es in unseren Erfahrungen **niemals möglich, etwas** festhalten oder **bewahren zu können**, was uns als Quelle anhaltender Freude und Zufriedenheit dient. Egal wie sehr wir versuchen, an den 5 Daseins-Gruppen festzuhalten und uns mit ihnen zu identifizieren, egal wie sehr wir versuchen, mit diesen 5 flüchtigen Komponenten uns ein Gefühl von Sicherheit zu erkämpfen - durch den **Versuch krampfhaften Festhaltens** / Anhaftung an den 5 Daseins-Gruppen können wir keine anhaltende Sicherheit finden und auch **keinen wirklichen Frieden**. Denn die Natur der 5 Fundamente unserer Erfahrung ist flüssig, veränderlich, ein stetig **wandelnder Prozess von Entstehens und Vergehen**. Dieser **Prozess des Entstehens und Vergehens** vollzieht sich immer und immer wieder, nicht nur von Moment zu Moment, sondern auch von Leben zu Leben - kontinuierlich und ohne Unterbrechung. **Solange dieser Prozess von Leben zu Leben wiederholt** wird, werden wir auch immer wieder dem Prozess der Geburt und den weiteren folgenden Arten oder Kategorien des Leidens begegnen.

Deshalb hat der Buddha die 5 Daseins-Gruppen der Anhaftung in die Auflistung der Formen von Dukkha integriert: **Die Daseins-Gruppen werden geboren**. Die Daseins-Gruppen werden **alt** und werden **krank**. Die Daseins-Gruppen begegnen **Kummer, Lamentieren, Schmerz, Betrübnis** und **Verzweiflung** und werden eines Tages **sterben**.

Die 3 Arten von Dukkha

Um noch mehr zu verdeutlichen, dass der Begriff „Dukkha“ mehr beinhaltet, als das uns alltäglich bekannte Leid unangenehmer Empfindungen, unangenehmer Situationen und schwieriger Personen, stellte der Buddha 3 Formen von Dukkha vor:

- **Gewöhnliches Leiden [dukkha-dukkhatā]**: Hiermit ist Dukkha im Sinne von **akutem, „gewöhnlichem Leid“** gemeint. Dies ist das grundlegende von uns erfahrene Leiden auf körperlicher oder geistiger Ebene. **Körperlichem Schmerz** sind wir uns oft am meistens bewusst. Das **geistige Leid** hat eine sehr große Bandbreite. Es gibt sehr kleine, subtile unangenehme Ärgernisse und Lästigkeiten. Dann gibt es tiefer gehende Erfahrungen des Leidens - zB. Enttäuschung, Trauer, Frustration usw. Und die tiefsten geistigen Leiderfahrungen bestehen aus großer Angst, geistiger Qual, Depression, Verzweiflung. Körperlicher und geistiger Schmerz sind also Dukkha im Sinne von tatsächlich und unmittelbar erfahrenem Leid.
- **Leid der Veränderung [vipariṇāma-dukkhatā]**: Das nächste Level des Leidens macht nun einen Schritt weg von den tatsächlich unmittelbar erfahrenen Formen des Leidens. Auf dieser Ebene geht es um die Einsicht, dass all unsere angenehmen Erfahrungen ebenfalls bereits **die Samen zukünftigen Leidens** in sich tragen und sogar selbst bereits eine Art der Leidhaftigkeit sind. **Das Objekt der Freude** oder des Wohlseins ist der **Vergänglichkeit** unterworfen und wird sich früher oder später verändern und uns nicht ewig glücklich machen können. Und auch das **Gefühl der Freude** selbst ist der **Vergänglichkeit** unterworfen und wird sich verändern und auflösen.

Wenn also die angenehmen Objekte an die wir aus dem Wunsch nach Glück versuchen anzuhaften, sich auflösen / verändern, ist das Resultat das „Leid der Veränderung“. Dieser Aspekt von Leid der Veränderung muss aber auch in seiner Tiefe verstanden werden. Hier ist **nicht nur** gemeint, dass wir Leiden, wenn sich die Objekte unserer Freude auflösen. Vielmehr möchte der Buddha uns verdeutlichen: **die freudvollen Erfahrungen selbst und die angenehmen Objekte selbst sind** bereits Dukkha - sogar *noch während* wir sie genießen. Der Grund hierfür ist, dass sie unwiderruflich vorherbestimmt sind, sich aufzulösen. Da sie dazu bestimmt sind, sich aufzulösen, sind sie bereits im Moment des Genusses bereits Dukkha. **Jugend** muss dem **Alter** weichen - selbst wenn wir noch jung sind, wird die Jugend bereits als Dukkha gesehen. **Gesundheit** kann jederzeit von **Krankheit** untergraben werden - selbst wenn wir noch gesund sind, ist dieser Zustand der Gesundheit bereits Dukkha. **Leben** muss in **Tod** ein Ende finden - selbst wenn wir noch lebendig sind, ist auch unsere Lebendigkeit bereits Dukkha.

- **Das Leid aller bedingten Formationen [saṅkhāra-dukkhatā]:** Dieses dritte Level von Dukkha beschreibt nun die tiefste Schlussfolgerung im Bezug auf die erste Edle Wahrheit der Leidhaftigkeit von Existenz: In diesem Kontext heißt das Wort **saṅkhāra** „zusammengesetzte“ oder „bedingte“ **Formationen**. Dieses Level des Leids bezieht sich auf das, was der Buddha ausdrückte, wenn er sagt „**Die 5 Daseins-Gruppen der Anhaftung sind Dukkha**“. Das Wort *saṅkhāra* / die bedingten Formationen sind hier gleichbedeutend mit den 5 Daseins-Gruppen. Diese 5 Daseins-Gruppen, die Grundlage unserer Erfahrungen mit denen wir unsere Persönlichkeit und unser Ich identifizieren, diese 5 Daseins-Gruppen sind nichts anderes, als **bedingte und zusammengesetzte körperliche und geistige Phänomene**, die sich **ununterbrochen verändern**. Diese 5 Daseins-Gruppen funktionieren in vielen Aspekten völlig aus sich alleine heraus - wir haben **keine absolute Macht oder Kontrolle** über sie. Wir können sie nicht unserem Willen nach herumkommandieren, sondern sie gehen ihren eigenen Weg entlang der jeweiligen Bedingungen und Begebenheiten inmitten des **stetigen Wandel** von Entstehen und Vergehen. Und weil diese 5 Daseins-Gruppen diesem stetigen, ewigen Wandel von Entstehen und Vergehen unterworfen sind, kann jemand, der diesen Fakt mit großer Konzentration und Weisheit in seiner Tiefe versteht, zu dem Schluss kommen: **Die 5 Daseins-Gruppen der Anhaftung sind Dukkha**, leidhaft, nicht zufriedenstellend. Das ist die tiefgreifende Bedeutung von saṅkhāra-dukkhatā - der niemals zufrieden stellenden, stets unzureichenden, unvollkommenen und damit leidhaften Natur aller bedingten Formationen.

Diese erste Edle Wahrheit ruft in vielen Personen oft eine Reaktion des **Widerstandes** hervor. Dieser Widerstand oder das falsche Verständnis dieser ersten Wahrheit, kann zu **Missverständnissen** und **Fehlinterpretationen** der Lehre Buddhas führen - zB dass man behauptet, der Buddha sei ein Pessimist, jemand der nur die dunkle und negative Seite des Lebens bemängelt. Aber wir müssen verstehen, was die Intention des Buddhas ist, wenn er die Wahrheit des Leidens lehrt:

Die **Absicht des Buddhas** im Bezug auf den Dharma, ist immer, seine interessierten Zuhörer in Richtung der **Befreiung von Leid** und Leidenskreisläufen zu begleiten. Er will uns den Weg aufzeigen, wie wir uns von leidhaften Situationen und Denkweisen befreien können. Dazu muss man sich selbst, seine Existenz, sein **Leben betrachten, wie es ist**.⁷

⁷ **yathābhūtañāṇadassanaṃ** = vollkommenes / perfektes Verständnis / Einsicht; *yathā* = wie es ist; *bhūta* = entstehen; *ñāṇa* = Einsicht / Verständnis; *dassanaṃ* = Sehen / Einsicht

Um das zu schaffen, braucht man einen **offenen Geist**, um sich selbst und das Leben mit der notwendigen Objektivität betrachten zu können. Und betrachten wir **alle 4 Edlen Wahrheiten zusammen**, dann wird ja sehr deutlich, dass der Buddha kein Pessimist, sondern eher ein **Realist** war. Er hat die Dinge betrachtet, wie sie wirklich sind - auch wenn dies bedeutet, sich der **unangenehmen Wahrheit** des Leidens stellen zu müssen. Und nur durch diese Konfrontation kann man dann auch die **tatsächlichen Ursachen des Leidens** erkennen und mithilfe des zur Befreiung von Leid führenden Lösungsweges diese Ursachen auch vollständig auflösen.

Um mit dem **Sinnbild des Arztes** den heutigen Abend zu beenden: Man muss einem Patienten auch den Umfang und die Wirklichkeit seiner Krankheit bewusst machen, damit dieser sich die Dringlichkeit und die Bedeutung der therapeutischen Anwendungen und der Medizin vor Augen führen kann.

Nächste Woche schauen wir uns noch etwas genauer an, weshalb auf lange Sicht es oft mehr Probleme schafft, Leid und Unzufriedenheit bloß zu ignorieren, anstatt sie offen und ehrlich zu betrachten und zu untersuchen. Dann werden wir mit einer *noch* weiteren Perspektive auf das Thema Dukkha schauen, indem wir uns vergegenwärtigen, dass Leid nicht nur auf dieses gegenwärtige Menschenleben beschränkt ist, sondern *alles* Leben berührt, egal wo und unter welchen Umständen man geboren wird. Und zum Abschluss nächste Woche wenden wir uns dann noch kurz den Edlen Wahrheiten Nummer zwei, drei und vier zu. Diese drei Wahrheiten werden dann unter dem Namen anderer Themenbereiche in den kommenden Wochen genauer vorgestellt.