

Grundlagen des Buddhismus - 4 - Die 4 Edlen Wahrheiten

Teil 1

Nachdem wir in den letzten Wochen uns den Buddha genauer angeschaut haben, wenden wir uns jetzt der Lehre des Buddha zu - dem Dharma.

***Dharma* im buddhistischen Kontext**

Im buddhistischen Kontext hat das Wort Dharma mehrere Bedeutungen - je nach dem Anwendungsbereich oder Kontext des Gebrauchs. Die 3 gängigsten Bedeutungen sind:

1. Dharma als „Lehre des Buddha“

Dharma als buddhistischer Fachbegriff wird traditionell vor allem für die Lehre des Buddha verwendet. Auf Pali heißt es *dhamma* und auf Sanskrit *Dharma*. Der Einfachheit halber nutzen wir im Kurs die oft bekanntere Sanskrit-Version: *Dharma*. Etymologisch kommt das Wort *Dharma* von der Wortwurzel *dhara*, was soviel heißt wie erhalten, stützen, aufrechterhalten. Es bedeutet also wortwörtlich „Das was erhält“.¹ Neben der Bedeutung der „Lehre des Buddha“ besitzt das Wort Dharma noch zwei weitere gängige Bedeutungen und Anwendungsmöglichkeiten:

2. Dharma als „Wahre Natur der Dinge“

Die einfachste Bedeutung des Begriffes Dharma ist Wahrheit / wahre Natur der Dinge. Dharma beschreibt hiermit die **universalen Gesetzmäßigkeiten**, die sowohl im Bezug auf die kleinsten Partikel als auch im Bezug auf die größten Prozesse im Kontext des Universums gleichermaßen wirken. Alle Ereignisse, alle Erfahrungen und alle Phänomene sind von gewissen Gesetzmäßigkeiten durchdrungen. **Mit dem Plural - Dharmas** - beschreibt man für gewöhnlich „**alle Phänomene**“ - denn alle Phänomene sind gleichermaßen den Gesetzmäßigkeiten des Dharma unterworfen.

Diese Wahrheit / Realität der Dinge, die der Buddha durch tiefe Einsichten seiner Erleuchtung erkannt hat, **besteht aus sich selbst heraus** - egal ob jemand sie versteht oder nicht, egal ob jemand diese Wahrheit lehrt oder nicht. Sie ist die wahre Natur der Phänomene, die wahrhaftige Art und Weise, wie die Dinge sind. Der Buddha hat sich diese Dinge nicht ausgedacht, sondern sie erkannt, erfahren und dann versucht, diese seine Einsichten und Erfahrungen zu vermitteln.

Was diese Gesetzmäßigkeiten oder Daseins-Merkmale sind, die mit dem Begriff Dharma gemeint sind, wird innerhalb dieses Online-Kurses nach und nach vorgestellt. Hier gehen wir nur erst einmal die unterschiedlichen Bedeutungen und Kontexte des Begriffes Dharma durch.

¹ **Interessante Zusatzinformation:** Der tibetische Begriff für „Dharma“ - Chö - bedeutet u.a. bereit machen, erschaffen, kultivieren, reparieren / renovieren / korrigieren und reformieren / transformieren. Der Begriff ist eine Form des Imperativ. D.h. im Tibetischen ist „Dharma“ also immer auch eine direkte Aufforderung an den Praktizierenden: **Kultiviere** deinen Geist! **Transformiere** destruktive Gewohnheiten und Emotionen! **Schaffe** die inneren Bedingungen für die Verwirklichung von Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen.

3. Dharma als „Weg“

Der Dharma ist keine bloße Theorie, sondern ein **Übungsweg**, der gegangen, geübt und angewendet werden muss. Wir können den Dharma / die Lehre des Buddha aus unterschiedlichen Beweggründen heraus verfolgen und unterschiedliche Ziele haben. Um es hier anfangs nicht zu kompliziert zu machen, brechen wir diese unterschiedlichen Wege / Ziele mal extrem vereinfacht auf zwei Ansätze herunter:

Der Weg der Tugend: Wir üben uns darin, uns selbst sowie den Lebewesen um uns herum so wenig Leid wie möglich zu bereiten. Wir versuchen also leidbringende, destruktive Gewohnheiten und Verhaltensweisen aufzugeben / zu transformieren. Gleichzeitig üben wir heilsame, auf das Glück, den Frieden und das Wohlbefinden ausgerichtete Verhaltensweisen / Qualitäten. Dieser Weg führt zum Einen zu mehr Harmonie, Wohlbefinden und Zufriedenheit in diesem Leben - zum Anderen bringt dieses moralisch reine Verhalten, basierend auf dem Gesetz von Karma / Ursache & Wirkung, angenehme Resultate und Lebensbedingungen in zukünftigen Leben.

Der Begriff Dharma bzw. die Lehre des Buddhas ist also immer auch untrennbar mit der Kultivierung von Tugend und Rechtschaffenheit verbunden. Ein Leben im Einklang mit dem Dharma ist immer ein Leben der Tugend und des Wohlwollens. Wir versuchen, unser körperliches, sprachliches und geistiges Verhalten mehr und mehr von Tugend, Herzensgüte und Mitgefühl durchdringen zu lassen. Dadurch erhält das Wort Dharma im buddhistischen Kontext auch immer eine ganz praktische Dimension: Der Dharma des Buddha kann und sollte immer direkt in unserem alltäglichen Leben angewendet werden - für unser eigenes Wohl und zum Wohl Anderer. Daher die wortwörtliche Übersetzung „Das was erhält“: Was erhält der Dharma? Im Sinne eines tugendhaften Herzens und Verhaltens erhält Dharma das Wohlbefinden unserer Selbst und der Anderen: Denn Sind unsere Handlungen im Einklang mit dem Dharma, sind unsere Handlungen auf das Wohl Aller ausgerichtet, dann erhält der Dharma uns, nährt unser Herz und unseren Geist. Dadurch werden die Resultate unserer Handlungen uns selbst sowie allen anderen stets von Nutzen sein - damit gewöhnen wir uns mehr und mehr an Tugend und Wohlwollen.

Der Weg der Tugend bringt also angenehme Bedingungen *innerhalb* des Kreislaufes der Wiedergeburten. Durch tugendhaftes Verhalten *alleine* jedoch kann ein Ausweg aus diesem großen Kreislauf von Geburt, Alter, Krankheit und Tod noch *nicht* verwirklicht werden. Dies ist nur auf dem Weg der Befreiung möglich:

Der Weg der vollkommenen Befreiung: Hier sind die Inhalte des Weges der Tugend mit inbegriffen - denn auch hier üben wir uns zunächst darin, destruktive Verhaltensweisen und Gewohnheitsmuster zu transformieren und heilsame Qualitäten zu kultivieren. Das Ziel dieses Weges ist jedoch nicht, in diesem oder nächsten Leben „angenehmere“ Lebensbedingungen zu haben. Sondern man zielt auf die *vollkommene* Befreiung von *allen* Leidenskreisläufen ab. Dies bedeutet nach buddhistischer Perspektive, dass man für sich auch den großen Kreislauf der Wiedergeburten beendet und auflöst. Die Verwirklichung dieser vollkommenen Befreiung basiert auf der Einsicht in die „wahre Natur der Dinge“ [Dharma]. Was genau dieser Weg beinhaltet wird noch genauer erläutert.

Wir sehen also, 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.

Was ist Dharma / *nicht* ?

Wenn wir uns mit dem Dharma auseinandersetzen wollen, ihn kennenlernen wollen und ihn vielleicht auch anwenden und üben wollen, dann ist es wichtig, mit einer adäquaten inneren Einstellung an ihn heranzutreten - mit einer richtigen Geisteshaltung, mit einer rechten / heilsamen / adäquaten Absicht und Motivation.

Was ist der Dharma *nicht*?

Hierzu ist es besonders am Anfang sehr hilfreich zu wissen, was der Dharma bzw. die Lehre Buddhas *nicht ist*:

- Die Lehre Buddhas ist **kein religiöses Dogma**, welches man mit blindem Vertrauen glauben und annehmen muss.
- Die Lehre Buddhas ist **keine Philosophie**, keine Zusammenstellung philosophischer Ideen oder Theorien, mit denen wir uns aus rein intellektuellem Interesse und nur aus der Freude am Grübeln, Debattieren und Philosophieren heraus beschäftigen.

Fokus auf eigene Bemühung und Einsicht

Die Lehre des Buddhas beinhaltet eine Reihe wichtiger Prinzipien und Lehren, die wir innerhalb dieses Kurses kennenlernen möchten. Aber diese Prinzipien hat der Buddha uns nie als dogmatische Gebote oder Verordnungen übermittelt. Der Buddha lehrte den **Dharma als Wegweiser**, als Leitfaden, diente als verlässliche Orientierungshilfe, die einem Interessierten den Weg Richtung Befreiung von Leidenskreisläufen aufzeigte.

Befreiung kann aber immer nur durch **eigene Bemühung**, eigenes Verständnis und durch eigene Einsicht in die Natur des Problems oder des Leidenskreislaufes geschehen. Nur durch die allmählich **in uns selbst entfaltete Einsicht** und Weisheit, können wir Leid in uns auflösen - seien es nun gröbere, destruktive Gewohnheitsmuster oder subtilste Negativitäten des Geistes.

Die Unterweisungen des Buddhas, entstammen ebenfalls aus dessen eigener Erfahrung und Einsicht der Erleuchtung. Buddha lehrte **keine spekulativen Meinungen**, Ansichten oder Anschauungsweisen. Sondern er lehrte nur das, was er selbst erfahren und in seiner Ganzheit verstanden hatte.

Die **Absicht des Buddhas**, diese Einsichten, Erfahrungen und Prinzipien zu lehren, war daher nie missionarischer Natur. Er gab einfach seine Erfahrungen und Einsichten an interessierte Zuhörer weiter. Seine Absicht war stets der **Wunsch**, anderen interessierten **Lebewesen behilflich sein zu können**, sich von Leid zu befreien.

Diesbezüglich wird der Dharma mit einigen besonderen, alt-indischen Begriff beschrieben: **Opanayika** bedeutet **leiten, näher bringen**. Der Dharma führt uns also Schritt für Schritt der Realisierung von Erleuchtung und Befreiung näher, bringt uns entlang dieses Weges zu immer tieferen Einsichten und immer tieferem Verständnis.

Ein weiterer umschreibender Begriff ist **nīyānika** was **befreiend, frei machend** aber auch **emanzipierend** bedeutet. Der Dharma zielt also darauf ab, interessierten ZuhörerInnen und SchülerInnen dabei zu helfen, Schritt für Schritt und durch eigene Bemühung und Einsicht Befreiung von Leidenskreisläufen zu verwirklichen.

Wo und Wie kann Befreiung verwirklicht werden?

Aber wo findet diese Befreiung statt? Nicht an einem bestimmten Ort außerhalb von uns. Sondern Befreiung im buddhistischen Sinne entfaltet sich **in unserer eigenen Erfahrung**.

Wir haben Dharma als *Wahre Natur der Dinge* beschrieben. Diese müssen wir **für uns und in uns selbst realisieren** / erkennen - so klar, deutlich und unmittelbar wie wir einen Gegenstand erkennen können, den wir in unserer eigenen Hand uns vor Augen halten.

Um diese Wahrheit erkennen zu können, hilft ein systematischer Übungsweg uns dabei, Einsicht und Weisheit zu entfalten. Diesen Weg hat der Buddha seinen interessierten SchülerInnen dargelegt. **Niemand kann diesen Weg für uns gehen**. Dieser Weg des Dharma, muss von jedem Interessierten, der Erleuchtung / Befreiung wünscht, selbst beschritten, geübt /realisiert werden - niemand, nicht einmal der Buddha, kann uns die Bemühung, die Übung und die Realisierung dieses Weges abnehmen.

Die Unterweisungen des Buddhas sind im Bezug auf diesen Weg **klare Wegweiser**, die uns dabei helfen, den Weg zu gehen und zu kultivieren. Sie helfen uns dabei zu erkennen, wo auf dem Weg wir gerade stehen, was es zu verstehen gilt, was es loszulassen gilt und was es zu üben und zu kultivieren gilt.

Bewunderung und Gedankenakrobatik sind nicht genug

Viele Unterweisungen des Buddhas können durch ihre Klarheit, durch ihre intellektuelle und **psychologische Scharfsinnigkeit** sowie durch ihre **spirituelle Reife** / Tiefe durchaus Reaktionen der respektvollen Bewunderung in uns hervorrufen. Das ist aber nicht der letztliche Zweck der Lehren des Buddhas. Die Unterweisungen des Buddhas sind **nicht zum Bewundern oder Bestaunen gedacht**, sondern wollen verstanden, kontempliert und angewendet werden. Der Buddha kann uns zwar Antworten auf einige dringende, existenzielle Fragen des Lebens geben - aber er wollte nicht einfach spirituelle Neugier befriedigen, sondern uns ermutigen, diese **Antworten in uns selbst realisieren** und nachvollziehen zu können. Der Buddha zeigt uns nicht nur, dass es einen Weg der Befreiung gibt, der zur endgültigen Befreiung von destruktiven Verhaltens- / Denkmuster, latenter Unzufriedenheit und den großen Leidenskreisläufen des Lebens führt - sondern er macht uns auch immer wieder unmissverständlich deutlich, dass diese Befreiung von Leid durch jede Person für sich selbst realisiert und verwirklicht werden muss. Deswegen spielt im hier **spirituelle Selbstverantwortlichkeit** eine große Rolle.

Der Kern des Dharma

Wenn wir uns nun entschließen, uns mit der Lehre des Buddhas auseinanderzusetzen, erwartet uns hierbei keine Ansammlung dogmatischer Glaubenssätze, die geglaubt und akzeptiert werden müssen. Ebenfalls warten **keine spekulativen oder metaphysischen Meinungen oder Gedankenkonstrukte** auf uns.

Stattdessen ermutigt der Buddha uns von Anfang an dazu, uns mit den grundlegenden Fakten und **Erfahrungen unseres Lebens tief und unmittelbar auseinander zu setzen**, uns mit ihnen zu konfrontieren. Es geht hierbei um Erfahrungen, die wir in unserem eigenen Leben bereits kennen gelernt haben oder vielleicht noch kennen lernen werden. Der Buddha ermutigt uns, diese Erfahrungen / Aspekte des Lebens zu untersuchen, tief zu verstehen. Von welchem **grundlegenden Aspekt unserer Existenz** ist hier die Rede?

Die leidhafte Problematik unserer Existenz

Menschliches Leben ist im Wesentlichen problematisch - durchdrungen von Problemen, Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten. Diese grundsätzlich leidhaftige Problematik unserer Existenz beschreibt der Buddha mit einem einzelnen Begriff: **Dukkha** - ein wichtiger und in der Lehre des Buddhas äußerst komplexer Begriff. Dieser Begriff wird oft der Einfachheit halber sehr verkürzt als „Leiden“ übersetzt.

Die Auseinandersetzung mit diesem grundlegenden Aspekt des Lebens wird in buddhistischen Schulen oft als „**Pforte**“ oder „**Eingangstor**“ zu **Weisheit** und Einsicht beschrieben. Denn die Beschäftigung mit der Leidhaftigkeit von Existenz ist oft der Ausgangspunkt und die **Quelle der Motivation**, die einen Menschen dazu bewegt, sich mit dem Weg der Befreiung zu beschäftigen.

Auch Siddhartha wurde **wachgerüttelt** von der **universellen Leidhaftigkeit** von Alter, Krankheit und Tod. Auch er wandte sich erst nach der Reflektion über diese Aspekte dem Weg der spirituellen Suche zu. Erst die Konfrontation mit diesem grundlegenden Aspekt des Lebens, motivierte ihn dazu, sich auf die Suche nach einem Weg der Befreiung zu machen - dies resultierte dann in seiner Erfahrung von Erleuchtung.

Ziel- und Lösungsorientierung

Im Bezug auf diese wesentliche Problematik der Existenz, gibt die Lehre Buddhas sehr pragmatische, zielorientierte, **lösungsorientierte, anwendungsbezogene Antworten**: Der **Übungsweg** den der Buddha uns anbietet, ermöglicht es, uns selbst von der wesentlichen Leidhaftigkeit von Existenz befreien zu können. Am Ende dieses Weges stehen innere Befreiung von Leidenskreisläufen, innerer Frieden und Zufriedenheit.

Das Sinnbild des Floßes: Der Buddha präsentierte seine Lehre als ein Werkzeug, welches uns bei der Realisierung dieses Zieles behilflich ist. Sinnbildlich vergleicht er den Dharma daher mit einem Floß, auf dem wir einen Fluss überqueren und auf das gegenüberliegende Ufer gelangen können: Das Floß hat einen praktischen Nutzen, um das Ziel - das andere Ufer - zu erreichen. Das Floß braucht für diesen Zweck nicht angebetet oder auf unserem Kopf quer durchs Land getragen werden. Das Floß muss angewendet werden, um seinen wesentlichen Zweck zu erfüllen.

Genau **so verhält es sich mit Dharma**: Er muss angewendet, ausgeübt und umgesetzt werden, um seinen wesentlichen Zweck - das Ziel der Befreiung - erfüllen zu können.

- **Das Floß = die Lehre des Buddhas**

Der von Buddha gelehrt Pfad der zur Befreiung von Leidenskreisläufen führt - der Edle Achtfache Pfad, den jeder, der Befreiung wünscht, selbst gehen und umsetzen muss.

- **Das gegenwärtige Ufer = limitierter, von Leid durchdrungener Geisteszustand**

Durchdrungen von, verstrickt mit und gefesselt durch destruktive Gewohnheiten, Negativität, Anhaftung, Abneigung, Gier, Hass, Unklarheit des Geistes, Unwissenheit.

- **Das gegenüberliegende Ufer = Erleuchtung / Befreiung**

Nirvāna [Pali: Nibbāna]: Die Vollkommene Befreiung von Leidenskreisläufen - das ultimative und höchste Ziel des buddhistischen Weges.

Die Bedeutung dieses Sinnbildes: Wenn man von einem Ufer auf das andere wechseln möchte und jemand uns ein funktionstüchtiges Floß bereit hält mit dem Versprechen, dass es uns übersetzen kann, dann muss man das Floß benutzen, man muss es besteigen, die Ruder in die Hand nehmen und sich bemühen, das Floß in Bewegung zu setzen und in Richtung des anderen Ufers zu steuern.

Wenn wir das Floß nur bestaunen und ehrfürchtig bewundern oder es mit Liedern des Lobes und großen zeremoniellen Ehren anbeten, bringt uns das alleine nicht auf die andere Seite des Ufers, wenn wir nicht tatsächlich das Floß besteigen und uns kräftig in die Riemen legen.

Im Bezug auf den Dharma heißt das: Wenn man sich von Leidenskreisläufen befreien möchte und jemand uns einen Weg vorstellt, der genau dies bewerkstelligen kann, dann muss man diesen Weg auch gehen, um tatsächlich an das gewünschte Ziel zu gelangen.

Wenn wir den Weg oder die Unterweisungen des Buddhas nur bestaunen und ehrfürchtig bewundern oder den Dharma mit Liedern des Lobes und großer zeremoniellen Ehren anbeten, bringt uns das alleine nicht an das Ziel der Erleuchtung und Befreiung von Leidenskreisläufen, wenn wir nicht tatsächlich den Weg gehen und kultivieren.

Randbemerkung: Zeremonielle Elemente im Buddhismus: *An dieser Stelle sei vermerkt, dass viele buddhistische Traditionen dem Buddha, seiner Lehre sowie den Erleuchteten der Vergangenheit selbstverständlich auch zeremonielle Formen der Hingabe und der ehrenden Wertschätzung entgegenbringen. Im Laufe der Zeit haben sich in allen buddhistischen Traditionen auch Zeremonien und Rituale entfaltet, die gewisse Aspekte des Weges / der Lehre symbolisch darstellen und in den Teilnehmern der Zeremonie Inspiration und Motivation für die Praxis des Weges hervorrufen sollen. Wichtig ist aber dabei, dass diese Rituale und Zeremonien niemals ein Selbstzweck sind, sondern uns nur dabei behilflich sein sollen, entlang des Weges der Befreiung nicht aufzugeben und immer weiter voran zu schreiten. Der Umfang zeremonieller oder ritueller Elemente einer buddhistischen Tradition sind kein Indikator dafür, ob diese Tradition sich vom eigentlichen Ziel der Befreiung oder der Essenz der Lehre Buddhas entfernt hat. Zeremonielle und rituelle Elemente sind nicht von Natur aus zwecklos oder unwirksam - es kommt darauf an, mit welcher inneren Haltung, mit welchem Verständnis man sie ausübt.*

Das Sinnbild des Floßes zeigt also, welchen großen Wert der Buddha auf den Aspekt der tatsächlichen Anwendung des Dharma, des Weges der Befreiung, gelegt hat.

Spekulative Überlegungen als Hindernis

Ein weiterer bedeutsamer Punkt, welchen der Buddha oft betonte ist: Rein spekulative oder **metaphysische Überlegungen und Gedankenkonstrukte** sind für den Weg der Befreiung von Leidenskreisläufen unwichtig - können uns auf diesem Weg sogar eher zum **Hindernis** werden. Manche Fragen nach dem Ursprung oder dem Ende des Universums oder andere Fragen metaphysischer Art, auf die wir nur sehr schwer oder vielleicht mit unseren Mitteln sogar gar keine Antwort finden können, können sich zu regelrechten Ablenkungen entwickeln, die den Geist verwickeln, uns **innerlich nicht mehr loslassen**, bis wir eine Antwort darauf gefunden haben. Der Buddha umschrieb dies mit einem vortrefflichen Sinnbild / Gleichnis:

Das Sinnbild des vergifteten Pfeils: Ein Mann wurde von einem vergifteten Pfeil getroffen. Er hat große Schmerzen. Da kommt ein gekannter Arzt und bietet dem Mann nun an, den Pfeil rechtzeitig zu entfernen. Doch der Mann lehnt die Hilfe des Arztes ab mit der folgenden Forderung: Bevor du den Pfeil entfernst, möchte ich den Namen der Person wissen, die den Pfeil abgeschossen hat. Ich möchte wissen, welcher Kaste die Person entstammt. Ich will wissen aus welcher Familie die Person stammt. Ich will wissen, aus welchen Materialien der Pfeil gemacht wurde. Ich will wissen welche Art Gift benutzt wurde. Ich will wissen welche Art Bogen benutzt wurde.

Dieser Mann wird am langsam in seinen Körper eintretenden Gift sterben, bevor all diese Fragen beantwortet werden können. **Auf gleiche Weise** wird jemand, den philosophische oder rein **spekulative Gedanken** und Grübeleien nicht loslassen, sich sehr leicht in diesen Fragen und Gedankenkonstrukten verlieren - **es bleibt dadurch kein Raum**, keine Zeit und vielleicht nicht einmal mehr das Interesse, sich mit der leidhaften Natur der Existenz und dem **Weg der Befreiung** auseinanderzusetzen.

Die 4 Edlen Wahrheiten

Die gemeinsame Grundlage

Die überlieferten **Lehren des Buddhas sind sehr zahlreich** und vielfältig - der Buddha erläuterte den Weg der Befreiung auf unterschiedlichste Arten, mit vielfältigen Beispielen und Sinnbildern, um dem jeweiligen Gegenüber, seine Ratschläge und Unterweisungen greifbar und leicht verständlich machen zu können. All diese vielfältigen Unterweisungen befinden sich jedoch alle in **einem ihnen allen gemeinsamen Rahmen**, verbunden und durchdrungen von einer gemeinsamen Grundlage. Dieser grundlegende Rahmen, diese gemeinsame Grundlage aller Lehren des Buddhas ist **die Lehre der 4 edlen Wahrheiten**.

Sinnbild: Die Fußspur eines Elefanten

Der Buddha vergleicht dieses grundlegende Wesen der 4 edlen Wahrheiten mit der Fußspur eines Elefanten: Der Elefant besitzt den größten Fußabdruck. Die Fußabdrücke eines jeden anderen Tieres haben im Abdruck des Elefanten Platz - seien es nun Tiger, Bären, Hirsche oder Mäuse. Sie alle passen in den Abdruck des Elefanten hinein.

Ebenso passen all die vielen Unterweisungen des Buddhas immer auch in den Rahmen der 4 Edlen Wahrheiten hinein. Die 4 Edlen Wahrheiten vereinigen und führen zusammen all die anderen Lehrreden, Ratschläge und Unterweisungen des Buddha.

Die 4 Edlen Wahrheiten als Kern des Dharma

Manche Personen denken, die 4 Edlen Wahrheiten seien so etwas wie die vorbereitenden Grundlagen - das ABC des Buddhismus, welches man lernen muss, um sich dann mit den *wirklich* tief gehenden, fortgeschritteneren und ganz *besonders* spirituellen Lehren des Buddhas auseinandersetzen zu können.

Diese Ansicht ist nicht korrekt. Der Buddha selbst machte uns klar: Vollständiges, direktes Verständnis und volle **Einsicht in die 4 Edlen Wahrheiten** *ist* bereits die Verwirklichung von Erleuchtung / Befreiung / Nirvana. Die 4 Wahrheiten sind also nicht Vorbereitung für den *eigentlichen* Inhalt des Dharma - sondern sie *sind* bereits der Kern des Dharma.

Dies zeigt sich auch in seiner ersten Lehrrede, in welcher der Buddha den 5 Asketen die 4 Edlen Wahrheiten vorstellte. Hier machte der Buddha deutlich: Erst mit seiner **vollständigen Einsicht** in die **4 Edlen Wahrheiten** konnte Buddha für sich behaupten, mit direkter Erfahrung und Einsicht **vollständige Befreiung**, Nirvana, verwirklicht zu haben. Erst die Einsicht in diese 4 fundamentalen Wahrheiten haben ihm zu dem letzten **großen spirituellen Durchbruch** verholfen und brachten vollständige Befreiung mit sich.

Sinnbild: Wie Sonne und Mond...

Die Lehre der 4 Edlen Wahrheiten ist die **einzigartige Realisierung und Lehre** eines vollkommenen **Erleuchteten Buddha**. Der Buddha sagte hierzu sinnbildlich:

Ohne Sonne und Mond gäbe es keinerlei Lichtquelle mehr, **vollkommene Dunkelheit** würde vorherrschen. Man sieht die eigene Hand nicht mehr vor Augen, es gibt keinen Unterschied mehr zwischen Tag und Nacht, keine Jahreszeiten und keine Grundlage für die Existenz von Leben.

Ohne die 4 Edlen Wahrheiten herrscht **spirituelle Dunkelheit**. Erst wenn dann ein Buddha die 4 Edlen Wahrheiten wieder entdeckt und bekannt macht, tritt wieder Licht ins Dunkle, zu vergleichen mit dem Aufgang von Sonne und Mond. **Nur durch einen Buddha** können die 4 Edlen Wahrheiten wieder entdeckt und wieder bekannt gemacht werden und nur durch einen Buddha kann also eine Phase der spirituellen Dunkelheit wieder mit dem Licht der Weisheit und des Mitgefühls beendet werden.

Die 4 Edlen Wahrheiten sind also die **Essenz, der Kern**, man kann sogar sagen der **Zweck des Dharma**, der Lehre des Buddha. Und wenn wir auf dem buddhistischen Weg uns das Ziel der vollkommenen Befreiung setzen, dann ist hierzu die direkte und **unmittelbare Einsicht** in die 4 Edlen Wahrheit dafür eine **Grundvoraussetzung**.

Der Buddha sagte hierzu: Solange unsere Augen den 4 Edlen Wahrheiten gegenüber noch verschlossen oder blind sind, bleiben wir innerhalb des großen Leidenskreislaufes von Geburt und Tod, dem Ozean der Wiedergeburten, gefangen. Sobald wir die 4 Edlen Wahrheiten in uns zu einer **lebendigen Erfahrung** und direkter Einsicht werden lassen, dann entfaltet sich in uns Weisheit, die zur **Befreiung von Leidenskreisläufen** führt.

Kurze Vorstellung der 4 Edlen Wahrheiten

Bevor man die 4 Edlen Wahrheiten jedoch durch direkte Einsicht realisieren kann, muss man sie **erst einmal kennen lernen**. Wir müssen uns mit dem **Inhalt** der einzelnen Wahrheiten auseinandersetzen und uns vor Augen führen, welche Konsequenzen und **Schlussfolgerungen** die einzelnen Wahrheiten für unser **Studium** und unsere **Praxis** des buddhistischen Weges hat.

Da wir uns heute nur einführend mit diesem Thema beschäftigt haben, stellen wir hier nur einmal kurz und vereinfacht die 4 Edlen Wahrheiten vor, damit wir sie bereits einmal kennen gelernt und gehört haben. An den nächsten Kurs-Abenden werden wir uns dann die einzelnen Wahrheiten genauer betrachten.

Die 4 Edlen Wahrheiten

1. Leben beinhaltet Leid

Leid, Unzufriedenheit und viele andere unangenehme Erfahrungen sind ein fundamentaler Bestandteil unserer Lebenserfahrungen.

2. Die Ursachen dieses Leids sind Gier, Hass & Unwissenheit des Geistes

Es gibt also eindeutige und klare Ursachen für Leid und Unzufriedenheit.

3. Dieses Leid kann durch die Realisierung von Nirvana beendet werden.

Der Buddha verspricht also, dass die Befreiung von Leidhaftigkeit möglich ist.

4. Der Weg, der zu dieser Befreiung führt ist der „Edle Achtfache Pfad“

Dieser Übungsweg durchdringt und bezieht sich auf jeden Bereich unseres Lebens und wird im Verlauf des Kurses genauer vorgestellt.

Dukkha - die Leidhaftigkeit von Existenz

Hier können wir bereits erkennen, dass die 4 Wahrheiten sich um ein **zentrales Thema** drehen: **Das Thema der Leidhaftigkeit von Existenz [dukkha]**. Jede der 4 Wahrheiten bezieht sich auf dieses Thema der Leidhaftigkeit auf eine bestimmte Art und Weise:

Die erste Wahrheit **offenbart das Problem der Leidhaftigkeit** von Existenz grundlegend. Sie rüttelt wach und konfrontiert uns mit diesem grundlegenden Aspekt jeglicher Existenz.

Die zweite Wahrheit verfolgt die **Ursachen der Leidhaftigkeit** zurück zur eigentlichen und ursprünglichen Wurzel des Problems.

Die dritte Wahrheit eröffnet uns die Möglichkeit der **Befreiung von Leidhaftigkeit**, stellt also die Lösung des Problems vor.

Die vierte Wahrheit breitet den **Weg zur Befreiung von Leidhaftigkeit** vor uns aus und zeigt, welche praktischen Anwendungen und Methoden zur Lösung des Problems führen.

Rückblick und Ausblick:

Im Bezug auf den Dharma haben wir gelernt: Die Lehre des Buddhas ist kein spekulatives Gedankenkonstrukt, sondern **auf direkter Erfahrung basierende Einsicht** in die **wahre Natur** und die fundamentalen Gesetzmäßigkeiten aller Phänomene. Die Lehre des Buddhas bietet einen praktisch anwendbaren **Übungsweg** an. Welches Ziel man sich auf diesem Weg setzt - Weg der Tugend oder vollkommene Befreiung - bleibt jedem Individuum selbst als Entscheidung überlassen. Das **höchste Ziel** des Dharma ist die **Befreiung von allen Leidenskreisläufen**. Dazu muss der Dharma angewendet und realisiert werden, in seiner Ganzheit und besonders bezüglich der 4 Edlen Wahrheiten.

Im Bezug auf die 4 Edlen Wahrheiten haben wir gelernt: Die Realisierung, die direkte und vollständige Einsicht in die 4 Edlen Wahrheiten bedeutet Befreiung von Leid / Nirvana. Die 4 Edlen Wahrheiten sind das Fundament und der Rahmen der gesamten Lehre des Buddha. Das zentrale Thema der 4 Wahrheiten ist Dukkha - Leidhaftigkeit von Existenz. Da der Begriff Dukkha eine dermaßen große Rolle spielt, ist ein adäquates Verständnis dieses Begriffs von sehr großer Bedeutung - damit geht es nächste Woche weiter.