



Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

Die Vier Wahrheiten der Edlen

Interreligiöser Dialog am Haus Eckstein
Nürnberg 02.12.17

Der erste Schritt, um diesen Vortrag richtig zu verstehen und zu verarbeiten, ist die angemessene Geisteshaltung zu erzeugen. Die Ausrichtung unserer Motivation bestimmt wie wir mit Situationen umgehen und welches Resultat wir letztendlich erzielen.

Jeder kennt seinen eigenen Geist am besten, deshalb müssen wir selber als Zeuge unseres eigenen Denkens agieren. Meist sind wir recht egoistisch und sagen uns beispielsweise: "Ich bin heute zu diesem Vortrag gekommen, weil ich verstehen möchte, wie ich am besten mit meinem Leiden umgehen kann. Vielleicht werden mir hier Methoden gezeigt, die mir helfen, meine Probleme zu lösen." Das ist nicht unbedingt eine schlechte Motivation, aber sie ist sehr eng gefasst. Eine weiter reichende Motivation ist eine Geisteshaltung, die mehr Menschen mit einbezieht. Als Buddhist ist meine gedankliche Grundlage, dass alle fühlenden Wesen - vom kleinsten Insekt bis hin zum größten Wal - Glück und Wohlbefinden erfahren und kein Leiden erleben möchten. Da auch ich glücklich sein will, ist der nächste Gedanke, dass ich dieses Ziel nicht im Alleingang erreichen kann, sondern nur in Verbindung mit anderen. Das ist der realistische Ansatz, um eine weitreichende Einstellung zu entwickeln, die mich dazu bringt, zum Wohle aller zu handeln. Deshalb folgen Sie bitte dem heutigen Vortrag mit dem Gedanken, dass wir persönlich hier einen Einblick in die Natur des Leidens erhalten und wie wir es überwinden können. Darüber hinaus erfahren wir, wie wir mit diesem Wissen auch anderen helfen können.

Der Text, den ich heute als Grundlage benutze heißt *Dhammacakkappavattana Sutta: In Bewegung setzen des Rades der Wahrheit*¹. Am Anfang eines jeden Sutras wird der historische Kontext aufgezeigt: wo die Belehrung gegeben wurde und wer die Zuhörerschaft war. Das beruht auf einem Dekret des Buddhas selbst, das er ausgegeben hat, um die Authentizität des Textes zu beweisen. Deshalb beginnt der Text mit:

¹ <http://zugangzureinsicht.org/html/tipitaka/sn/sn56/sn56.011.piya.html>

Zu einem Anlass lebte der Erhabene im Hirschpark zu Isapatana (der Aufenthaltsort der Seher), nahe Varanasi (Benares). Da richtete er sich an eine Gruppe von fünf Mönchen (Bhikkhus).

Heutzutage wären diese Angaben nicht ausreichend, um dies wissenschaftlich oder rechtlich verbindlich als eine wahre Begebenheit zu definieren, aber früher war das so in Ordnung.

Danach folgt der Hauptteil der Lehrrede, deren Essenz die buddhistische Sichtweise des abhängigen Entstehens ist. Den Rahmen bilden die Vier Wahrheiten der Edlen. Häufig wird der Ausdruck die Vier Edlen Wahrheiten benutzt, was aber - zumindest wenn man es aus dem Tibetischen übersetzt -, nicht ganz richtig ist. Es handelt sich hier um Wahrheiten, die nur weit fortgeschrittene Praktizierende erkennen können, die bereits einen Einblick in die Natur der Wirklichkeit hatten, d.h. der wirklichen Bestehensweise der Phänomene erkannt haben. Diese Praktizierende nennt man auch die Edlen.²

Der Ausdruck abhängiges Entstehen bedeutet, dass kein Phänomen völlig eigenständig in Erscheinung tritt, sondern auf bestimmten Ursachen und Bedingungen beruht. Das geschieht auf zwei unterschiedliche Arten: Als erstes gibt es das abhängige Entstehen, das durch Beziehung hervorgerufen wird - beziehungsbedingtes abhängiges Entstehen. Wenn wir etwa sagen, dass dieses Glas hier leicht ist, dann ist dies keine Qualität, die von Natur aus zu dem Glas an sich gehört, sondern wir machen diese Aussage in Beziehung zu irgendetwas anderem, das schwerer ist. Oder wenn ich hier vor Ihnen sitze und sage, das Fenster ist links, dann stimmt das, wenn ich von mir selbst ausgehe. Von Euch aus gesehen ist das Fenster rechts. Diese Art zu denken, dass Dinge in Beziehung zueinander wahrgenommen werden, wird oft mit „alles ist relativ“ auf den Punkt gebracht.

Die andere Art des abhängigen Entstehens beruht auf kausalen Zusammenhängen - kausales abhängiges Entstehen. So wächst beispielsweise eine Blume aus einem Samen - dieser ist die Hauptursache. Aber es sind noch weitere förderliche Umstände nötig: ausreichend Wasser, Wärme, Erde etc. Wenn wir der Blume dann wieder Qualitäten zuschreiben, wie schön, groß, dann sind wir wieder bei beziehungsbedingtem abhängigen Entstehen. So nehmen wir fast alle Phänomene anhand von beiden Arten gleichzeitig wahr.

² Der Ausdruck die **Edlen**, **Aryas** oder die **Noblen** (Tibetisch Wylie 'phags pa) wird für Wesen verwendet, die in den Pfad des Sehens eingetreten sind. Sie haben einen direkten Einblick in die Natur der Realität erhalten, das heißt, sie erkennen unmittelbar die Leerheit aller Phänomene und auch, dass die Dinge durch abhängiges Entstehen in Erscheinung treten. Weil sie dies direkt so wahrnehmen und begreifen, brauchen sie keine künstlichen, begrifflichen Stützen mehr für ihr Verständnis.

Das abhängige Entstehen umfasst alle Wahrnehmungen. Es gibt nichts außerhalb von diesem Mechanismus. Er schließt auch die Vier Wahrheiten mit ein, über die ich heute hier spreche. Bei diesen Wahrheiten geht es thematisch hauptsächlich um das Leiden und wie es entsteht - die ersten zwei Wahrheiten - sowie um die Beendigung des Leidens und den Pfad dorthin - die letzten zwei Wahrheiten.

Die ersten beiden Absätze des Haupttextes geben einen Überblick über die Vier Wahrheiten. Als Erstes geht es um die Wahrheit, dass es Leiden³ gibt. Das wird zu Beginn noch nicht ausdrücklich angesprochen, aber es ist die Ausgangslage und wird später behandelt. Als Zweites kommt die Wahrheit des Leidens - die zwei Extreme. Als Drittes die Beendigung des Leidens, beziehungsweise ein leidensfreier Zustand - Nirwana. Als Viertes wird der Pfad beschrieben, der zu Nirwana führt - der Noble Achtfache Pfad.

Mönche, diese zwei Extreme sollten von einem, der aus dem Haushälterleben fortgezogen ist, nicht praktiziert werden. (Welche sind diese zwei?) Die Neigung zu Schwäche an sinnlichem Vergnügen, welches niedrig, ungehobelt, der Weg gewöhnlicher Leute, wertlos, nutzlos ist, und die Neigung zur Selbstkasteiung, welche schmerzhaft, wertlos, nutzlos ist.

Mit Vermeiden beider Extreme, hatte der Tathagata (der Perfekte)⁴ den Mittelpfad erkannt; er gibt Vision, gibt Wissen und führt zur Gestilltheit, zu Einsicht, zu Erleuchtung und zu Nibbana. Und was ist der Mittelpfad, der vom Tathagata erkannt wurde...? Es ist der Noble Achtfache Pfad, und nichts anderes, nämlich: rechtes Verständnis, rechte Gedanken, rechte Sprache, rechte Handlung, rechte Lebensweise, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration. Das ist der Mittelpfad, der von Tathagata erkannt wurde, welcher Vision gibt, Wissen gibt und zur Gestilltheit führt, zu Einsicht, zu Erleuchtung und zu Nibbana.

Die zwei Extreme, die Leiden verursachen, sind zum einen exzessive Anhaftung oder Begierde und zum anderen exzessive Ablehnung. Um sie zu überwinden und Nirwana zu erlangen, müssen wir den 'mittleren' achtfachen Pfad beschreiten. Das ist die Einführung.

Ich habe vor kurzem ein YouTube-Video gesehen, in dem jemand im Zusammenhang mit den Vier Wahrheiten erklärte, das Leben sei Leiden. Ich halte das für eine falsche Interpretation der Schriften. So steht das dort nicht. Das Leben beinhaltet zwar Leiden, aber die Vier Wahrheiten geben uns in erster Linie Richtlinien, die die Natur der Dinge und die Natur des Lebens und deren Funktionsweise aufzeigen. Wenn wir ein Verständnis davon haben, können wir es genauso nutzen wie wir unsere Arme oder Beine benutzen; wir können uns entweder so verhalten, dass wir Wohlbefinden erreichen, oder wir

³ Das Pali-Wort *Dukkha* wird meist mit *Leiden* übersetzt, hat aber auch sehr viel subtilere Bedeutungen wie *Frustration*, *Unzufriedenheit*, *Unwohlsein*.

⁴ Ein Synonym für den Buddha

können unser eigenes Leiden erzeugen. Aber pauschal zu sagen, das Leben sei Leiden ist zu oberflächlich. Damit erteilen wir dem Leben eine absolute Absage und versperren uns die Möglichkeit der Veränderung. Denkt man dies zu Ende, würde das auch bedeuten, dass eine Beendigung des Leidens und ein Pfad nutzlos sind.

Nun kommen wir zu einer detaillierteren Beschreibung, angefangen mit der Wahrheit des Leidens.

Die Edle Wahrheit vom Leiden (dukkha), Mönche, ist diese: Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden, vereint sein mit Unangenehem ist Leiden, getrennt von Angenehem zu sein, ist Leiden, nicht erhalten was man begehrt, ist Leiden - kurz ausgedrückt, die fünf Ansammlungen, der Gier unterworfen, sind Leiden.

Der Buddha beschreibt hier quälende, unangenehme Umstände, die unser Leben automatisch mit sich bringt. Das ist die erste Wahrheit, die Wahrheit des Leidens. Der nächste Schritt ist, sich zu fragen was diese quälenden Umstände auslöst, damit wir Wege finden können sie zu meiden oder zu überwinden. Diese Untersuchung führt uns zu dem Ursprung des Leidens - der zweiten Wahrheit. Wir können diesen Vorgang mit einer Krankheit vergleichen. Wenn wir beispielsweise Magenschmerzen haben, dann ist der erste Schritt diese als schmerzhaft anzuerkennen und uns zu entschließen wieder gesund zu werden. Dafür müssen wir erst einmal wissen, was die Schmerzen auslöst, damit wir ein effektives Gegenmittel finden und den Ursachen künftig vorbeugen können. Auf unser Leben angewendet, gibt es zwei Leidensquellen - unsere Handlungen und unsere zerstörerischen⁵ Emotionen. Darum geht es im folgenden Absatz.

Die Edle Wahrheit des Ursprunges (Ursache) von Leiden ist diese: Es ist dieses Begehren (Durst), das begleitet von brennender Gier, Wieder-Entstehen (Wiedergeburt) erzeugt, und findet jetzt, einmal hier oder einmal da, frisches Entzücken, nämlich Begehren nach Sinnesfreuden, Begehren nach Existenz und Begehren nach Nicht-Existenz (Selbst-Vernichtung).

Es gibt eine ganze Menge destruktiver Emotionen - Wut, Stolz, Eifersucht und wie hier im Text hervorgehoben Gier oder Begehren. Wir können häufig bei Politikern oder in den Medien beobachten, wie Emotionen gezielt ausgelöst und benutzt werden, damit die Menschen entsprechend handeln. Das passiert beispielsweise, wenn gesagt wird, dass eine andere gesellschaftliche Gruppe uns etwas wegnimmt oder unseren Lebensstandard bedroht. Das erzeugt Angst und man erhöht die Bereitschaft, sich an Handlungen gegen diese Gruppe zu beteiligen, die man normalerweise nie begehen würde. Das ist klare

⁵ Es gibt viele verschiedene Übersetzungen des Sanskrit-Wortes Klesha. Häufig wird ‚negative Emotionen‘ benutzt, aber da diese Emotionen den geistigen Frieden und den Einklang mit der Natur der Realität zerstören, werden in dieser Übersetzung die Begriffe ‚zerstörerisch‘ oder ‚destruktiv‘ verwendet.

Manipulation und wir erkennen hier recht einfach wie diese Angst unseren inneren Frieden zerstört und unseren Blick auf die Realität trübt.

Handlung ist die direkte Übersetzung des Sanskrit-Begriffs Karma. Im Buddhismus wird damit häufig das Gesetz von Ursachen und Wirkung ausgedrückt: eine Handlung resultiert in einem entsprechenden Ergebnis. Handeln wir aggressiv, dann wird auch das Ergebnis von Aggressivität bestimmt sein. Das führt zwangsläufig zu noch mehr Leiden. Diese Dynamik ist das, was der zweiten Wahrheit zu Grunde liegt.

Die Vier Wahrheiten beschreiben eigentlich eine ganz grundlegende Psychologie. Wir bemerken, dass etwas nicht stimmt, wie im Beispiel mit den Magenschmerzen. Das ist die erste Wahrheit. Dann erkennen wir die Ursache: die zweite Wahrheit. Dass wir uns auf die Suche nach der Ursache machen, zeigt uns etwas sehr Wichtiges auf: dass wir uns wünschen, uns von dem Leiden zu befreien und somit wissen, dass es einen Zustand ohne Leid gibt. Das wäre die dritte Wahrheit, die Wahrheit der Beendigung. Die wird im nächsten Absatz beschrieben:

Die Edle Wahrheit der Beendigung des Leidens ist diese: Es ist die völlige Beendigung dieses tiefen Begehrens, es aufgeben, es los lassen, sich selbst von ihm befreien und sich selbst davon trennen.

Die meisten Religionen beschreiben verschiedene Orte, an die man kommen kann: in den Himmel, in die Hölle, oder man kann auf der Erde leben etc. Im Zusammenhang mit den Vier Wahrheiten geht es jedoch nicht darum, im Moment der Beendigung an einen bestimmten Ort zu gelangen. So kommen wir nicht in eine Art Himmel. Vielmehr entwickeln wir geistige Zustände, die vollkommen frei sind von Leiden. Um diese zu erreichen müssen wir einen Pfad verwirklichen - den Achtfachen Edlen Pfad. Das ist die Wahrheit des Pfades.

Wie eingangs gesagt wird Leiden hauptsächlich von Begehren verursacht. Davon müssen wir uns befreien oder wie wir im Tibetischen sagen, wir müssen es loslassen und uns davon trennen. Lassen wir also unser Begehren los, befreien wir gleichzeitig unseren Geistesstrom. Dieser Zustand wird auch Nirwana genannt.

Dass es sich hierbei um einen Geisteszustand handelt, lässt sich anhand des folgenden Beispiels verdeutlichen: Wenn wir an einem wunderschönen Ort sind wie in einem tollen Hotel mit einem Park voller Blumen und einem Traumstrand, aber schlechte Laune haben, aggressiv oder traurig sind, dann hilft auch dieses Paradies nicht viel. Umgekehrt, wenn wir an einem nicht so schönen Ort sind und es geht uns gut, wir sind ausgeglichen und fröhlich, dann stört uns auch unsere Umgebung nicht weiter. Deshalb geht es nicht hauptsächlich darum, unser Umfeld zu ändern, sondern darum, die geistigen Qualitäten zu stärken, die frei sind von Leid.

Um langfristiges Wohlbefinden zu erreichen, begeben uns also auf diesen achtfachen Pfad. Das kann man damit vergleichen, krank zu sein und gesund werden zu wollen. Wenn wir beginnen, den Pfad zu beschreiten, schauen wir zuerst, ob er auch wirklich der richtige ist. Wirken die Methoden wirklich gegen meine zerstörerischen Emotionen? Fördern sie heilsame Geisteszustände und innere Ausgeglichenheit? Das ist so, wie wenn ich überprüfe, ob die Verordnungen des Arztes auch wirklich meine Magenschmerzen lindern.

Sind wir davon überzeugt, dass der Weg der richtige ist, müssen wir anfangen zu handeln. Das ist die Bedeutung der vierten Wahrheit, die Anwendung der acht Pfade:

Die Edle Wahrheit des Pfades, der zur Beendigung des Leidens führt, ist diese: Es ist der Noble Achtfache Pfad und nichts anderes, nämlich: rechtes Verständnis, rechte Gedanken, rechte Sprache, rechte Handlung, rechte Lebensweise, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration.

Hier legt uns der Buddha diese Vier Wahrheiten nahe, aber wie eben gesagt, müssen wir uns selber von deren Wirksamkeit überzeugen. In einem anderen Sutra sagt er sinngemäß, nehmt meine Worte nicht für bare Münze, sondern überprüft selber, ob sie der Wahrheit entsprechen oder nicht. Wir müssen selber herausfinden, ob unsere zerstörerischen Emotionen uns schaden. Stimmt es überhaupt, dass es einen leidensfreien Zustand gibt? Werden rechtes Verständnis, rechte Gedanken etc. mich dorthin führen? Diese Untersuchung müssen wir auf unser gesamtes Leben anwenden. Wenn der Buddha hier sagt, unser aufgewühlter Geist beschwört unser Unglück herauf, können wir einmal beobachten, wie wir uns dabei fühlen, wenn wir uns mit anderen streiten. Wie fühlen wir uns, wenn wir uns in rechtem Verständnis üben? Welche Konsequenzen hat es, wenn ich lüge und stehle? Wie sieht es aus, wenn ich mich in rechter Lebensweise übe? Zu der inneren Überzeugung zu gelangen, dass dies auch wirklich stimmig für uns ist, ist ausschlaggebend dafür, ob wir den Anweisungen des Buddhas mit ganzem Herzen folgen, oder ob wir sie schnell wieder verwerfen.

Der Text schließt mit einer Zusammenfassung: Die erste Wahrheit über das Leiden müssen wir feststellen. Die zweite Wahrheit über die Ursachen des Leidens müssen wir loslassen. Die dritte Wahrheit über die Beendigung müssen wir erkennen. Die vierte Wahrheit des Pfades müssen wir praktizieren. Wie anfangs gesagt, dürfen wir diese Wahrheiten nicht als irgendetwas Losgelöstes sehen, das weit weg von unserem alltäglichen Leben ist, sondern als eine Beschreibung der Natur der Realität, in der sich auch unser alltägliches Leben abspielt. Es ist der normale Ablauf der Dinge. Nichts daran ist außergewöhnlich. Diese Gedankengänge benutzen wir - wie im Beispiel mit den Magenschmerzen - andauernd. Wenn wir erkennen, dass wir Schmerzen haben und leiden, dann bringt uns das dazu, die Ursachen der Krankheit finden zu wollen. Da wir wissen, dass wir wieder gesund werden können und es einen Zustand gibt, in dem wir uns wohlfühlen, suchen wir nach den richtigen Medikamenten und Handlungsweisen, die

uns zur Genesung führen. Diese Abfolge der Vier Wahrheiten ist integraler Bestandteil unseres normalen Lebens. Bitte nehmen Sie sie sich zu Herzen!

Übersetzt aus dem Tibetischen und Englischen von Daniela Hartmann

Transkribiert von Carmen Schaub

Redigiert von Claudia Fregiehn