

## **Die Vier Edlen Wahrheiten: Das Glück liegt in uns selbst**

*von Geshe Thubten Ngawang (1932-2003)*

Jeder Mensch, jedes Tier, jedes Lebewesen hat den Wunsch, dauerhaftes Glück zu erleben und von jeglichem Leid frei zu sein. Selbst die kleinsten Tierchen bis hin zu den Menschen haben diese Sehnsucht nach echtem Glück. Allerdings wissen nicht genau, was dauerhaftes Glück überhaupt ist. Folglich fehlt uns auch die Kenntnis darüber, welche Mittel es bewirken und welche Hindernisse ihm entgegenstehen.

Wir sind fixiert auf die Hindernisse in der äußeren Welt, die unser Glück behindern. Wir haben die Vorstellung, dass andere uns an unserem Glück hindern oder uns etwas antun. Wir sehen die Hindernisse für unser Glück nur außerhalb von uns und nicht in uns selbst. Einige Menschen klagen, sie hätten zu wenig Geld, andere meinen, es fehle ihnen an Möglichkeiten, wieder andere denken, ein andere Mensch hätte ihnen geschadet. Die meiste Zeit sind wir damit beschäftigt, über das zu reden, was außerhalb von uns ist und was uns Schwierigkeiten bereitet.

Buddha hat die vollständige Erfahrung darüber, welche Hindernisse es wirklich sind, die unser Glück vereiteln und welche Faktoren zu Leiden führen. Der Erwachte hat über lange Zeit der Praxis auf dem Weg zur Buddhaschaft Einsichten in diese Gesetzmäßigkeiten gewonnen. Aus seiner Erkenntnis und Erfahrung heraus erklärt uns unser Lehrer, dass die eigentlichen Ursachen für Leiden und die Hindernisse für Glück in uns selbst liegen.

### **Das Leiden nimmt in uns seinen Anfang**

Zwar gibt es äußere Umstände, aber die wesentlichen Ursachen für Leiden liegen in uns selbst. So hat der Buddha als erstes die Wahrheit vom Leiden gelehrt und darauf hingewiesen, dass

das eigentliche Leid nicht außerhalb von uns, sondern in der Person selbst ist. Auch die wesentlichen Ursachen für Leiden sind in der Person selbst zu finden.

Es gibt Unterschiede in den Philosophie der Hinayana- und Mahayana-Schulen, aber diese grundlegenden Lehren des Buddha sind für alle Fahrzeuge gleich. So sagte der Buddha: „Dies sind die Wahren Leiden.“ Damit meinte er im Wesentlichen Körper und Geist, die unser jetziges Dasein bestimmen. Sie sind „Wahre Leiden“ - und zwar von der Warte eines Heiligen betrachtet. Gewöhnliche Menschen sehen diese nicht als Leiden an.

Das Offensichtlichste in unserer leidhaften Existenz ist das Körperliche. Dieser Körper ist bedingt von verunreinigten Faktoren. Trotzdem halten wir ihn für etwas Reines und Begehrenswertes, sogar für etwas Glückbringendes. Der Buddha macht jedoch darauf aufmerksam, dass der Körper das Resultat befleckter Taten und Leidenschaften ist, und aus diesem Grund wird er zu den wahren Leiden gezählt. Das Gleiche gilt für den Geist und die verschiedenen geistigen Faktoren, obwohl das naturgemäß schwieriger zu erkennen ist.

## **Wir sind krank**

Maitreya erklärt die Vier Edlen Wahrheiten anhand der Analogie von der Heilung eines Kranken. Zuerst muss man sich der Krankheit bewusst werden. Wer nichts von einer Krankheit, die in ihm ist, weiß und sorglos in den Tag hineinlebt, kann die Krankheit unmöglich loswerden. Sein Zustand wird sich sogar noch verschlimmern. Daher ist die erste Aufgabe, die Krankheit zu identifizieren. Wie ein Kranker sich zuerst seiner Krankheit bewusst werden muss, müssen wir uns unseres Leidens bewusst werden.

Im Daseinskreislauf haben wir keine Freiheit über unser Dasein. Die Faktoren, die unser Leben bestimmen, sind befleckt, das heißt, sie verursachen Leiden. Trotzdem halten wir diese Faktoren, unseren Körper und Geist, für Glück bringend, attraktiv usw. Wir sind uns unserer

Leidenssituation im Daseinskreislauf nicht bewusst. Deswegen ist es für uns unmöglich, dieses Leiden zu beenden. Darum war es nötig, dass der Buddha zuerst die wahren Leiden lehrte. Er zeigte, dass unser Körper und Geist in diesem Daseinskreislauf tatsächlich zur Kategorie des Leids gehören.

Woher kommt nun die Krankheit, wird sich ein Arzt fragen und die Ursachen erforschen. Das Gleiche gilt für uns: Haben wir erkannt, dass unser Körper und Geist Leiden sind, suchen wir nach den Ursachen dafür. Als Ursachen nannte der Buddha die Wahren Ursprünge. Das sind verunreinigte Taten (skt. karma) und Leidenschaften (skt. kleshas) in uns selbst. Diese sind es, welche die verunreinigten Aggregate erzeugt haben. Wenn wir das unerwünschte Leiden loswerden wollen, müssen wir die Ursachen dafür beseitigen.

Solange wir diese Ursachen nicht genau kennen, werden unsere Mühen vergeblich sein. Wir finden vielleicht eine vorübergehende Erleichterung, eine Linderung vom Leiden. Aber es ist wie im Zustand der Krankheit: Erst wenn man die Ursachen kennt, stellt sich der Wunsch ein, sich davon zu befreien und Heilung zu bewirken. Analog gilt für uns: Um Leiden zu beenden, müssen wir die Ursachen kennen, die dafür verantwortlich sind.

Weiter ist wichtig, dass wir den starken Wunsch entwickeln, uns aus dieser Situation zu befreien. Aus diesem Grunde hat Buddha die Dritte Wahrheit gelehrt, die Wahre Beendigung des Leidens, dies es zu verwirklichen gilt. Diese Wahrheit besagt, dass es ein endgültiges, dauerhaftes Glück gibt. Das Leiden lässt sich mitsamt seinen Ursachen vollständig beseitigen. Mit dem Hinweis, dass die Beendigung des Leids zu verwirklichen ist, will der Erwachte in uns den Wunsch entfachen, diesen Zustand des endgültigen Wohlergehens zu erreichen.

Maitreya weist auf die vierte Wahrheit hin: Wenn der Kranke um die Ursachen der Krankheit weiß, die Chance auf Heilung sieht und den Wunsch hat, sich zu kurieren, wird ihm klar, dass er sich einer Behandlung unterziehen muss. Der Wunsch nach Heilung reicht nicht

aus, die Behandlung muss hinzukommen.

So lehrte der Buddha die Wahren Pfade wie eine Therapie, die zur Heilung führt. In gleicher Weise bringt die Anwendung der Wahren Pfade die Wahren Beendigungen von Leiden hervor. Die Wahren Pfade sind im Wesentlichen die Drei Höheren Schulungen von Ethik, Konzentration und Weisheit. Diese Schulungen muss üben, wer die Ursachen des Leidens aufgeben und die Beendigungen verwirklichen möchte.

Wer sich von einer Krankheit heilen will, muss die entsprechende Medizin einnehmen. Dann findet ein Kampf statt zwischen den Erregern der Krankheit und den Heilmitteln statt. Die Medizin muss so wirksam sein, dass sie die Krankheitserreger überwinden kann. Ähnliches gilt für die Gegenmittel im eigenen Geist. Die wahren Ursprünge des Leids sind die Taten und Leidenschaften. Die Gegenmittel, auch Pfade genannt, sind die Tugenden. Diese geistigen Qualitäten müssen gegen die Ursprünge des Leids einen Kampf ausfechten, und sie müssen so wirksam und kraftvoll sein, dass sie die Ursprünge besiegen und schließlich ganz beseitigen können. Das ist der Weg zur endgültigen Befreiung aus allen Leiden.

Der indische Meister Aryadeva (2. Jh.) sagte sinngemäß: Bei demjenigen, bei dem keine Abneigung in Bezug auf die ersten beiden Wahrheiten vorhanden ist, bei dem gibt es auch keine Wertschätzung oder Hingabe bezüglich der Wahren Beendigung. Wer sich nicht bewusst ist, wie er im Daseinskreislauf verstrickt ist und keine Verzweiflung über die Ursachen des Leidens verspürt, sieht auch keine Notwendigkeit, etwas dagegen zu unternehmen. Bei dieser Person wird keine Achtung, kein Respekt vor dem Pfad zur Befreiung entstehen.

In detaillierten Erklärungen der Vier Wahrheiten, z.B. von Buddha oder Maitreya, werden 16 falsche Sichtweisen in Bezug auf die Vier Wahrheiten genannt, denen gewöhnliche Wesen unterliegen. Es sind je vier falsche Sichtweisen in Bezug auf jede einzelne Wahrheit.

Die Vier Wahrheiten sind Wahrheiten für Heilige, also Wesen, die eine direkte Einsicht

in die endgültige Wirklichkeit haben. Diese Wahrheiten werden nicht erkannt von gewöhnlichen Wesen, denen dieser tiefen Einblick in die eigentliche Natur fehlt. Entsprechend herrschen bei ihnen 16 falsche Sichtweisen bezüglich der Wahrheiten vor.

Was ist mit Wahren Leiden gemeint? Leiden ist laut Definition „eine unangenehme Empfindung, von der man getrennt sein will, wenn man damit zusammen kommt.“ Bei den „Wahren Leiden“ jedoch ist nicht nur eine Empfindung von Leid gemeint, sondern alle Objekte, die zum Leid beitragen und die mit dem Leid verbunden sind. Das sind Objekte die bewirken, dass man Leid erlebt, innere Objekte, äußere Objekte, sowie Geisteszustände, die mit Leid verbunden sind, oder die Empfindung von Leid selbst.

Das heißt in unserem Dasein: Sowohl die äußere Welt als auch die verschiedenen Faktoren, von denen wir abhängig sind und aus denen unsere Person besteht, gehören zu den Wahren Leiden. Manches wird zur Seite des Leidens gerechnet, weil durch die Verbindung damit Leiden entsteht. Man spricht dann von „befleckten Objekten der äußeren Welt“, die, wenn man sie wahrnimmt, dazu beitragen, dass Leid oder Ursachen des Leids entstehen.

Andere Faktoren wie der Geistesfaktor „Unterscheidung“ kommen in einem Geisteszustand vor, der durch Leid gekennzeichnet ist. Im Geist ist die Empfindung von Leid vorhanden, und diese Geistesfaktoren tragen dazu bei, dass sich das Leiden vermehrt. Deshalb werden sie zu den Wahren Leiden gerechnet.

### **Die vier Attribute der Wahren Leiden**

Zur Seite des Leidens gehören unsere körperlichen und geistigen Aggregate (skt. Skandas): Körper, Empfindung, Unterscheidung, Gestaltende Faktoren und Bewusstsein sowie äußere Faktoren. Wir halten Körper und Geist für etwas Reines. Wenn wir uns morgens waschen und neue Kleidung anziehen, fühlen wir uns frisch und haben das Gefühl, rein zu sein. Diesen

Zustand halten wir für stabil und unveränderlich.

Untersuchen wir es jedoch genauer, ist dieser Zustand bereits nach einigen Stunden vorbei. Wir müssten uns dann eigentlich wieder neu waschen, kleiden usw., denn unser Zustand hat sich verändert. Aber am Morgen war uns die Veränderung nicht bewusst. Wir halten fest an der Beständigkeit und denken, dass die Sauberkeit des Körpers andauern wird. Auch an den verschiedenen Faktoren des Bewusstseins erkennen wir nicht, dass sie in jedem Augenblick vergehen.

Wenn wir jung sind, haben wir das Gefühl, dass unser Körper immer in diesem Zustand bleiben wird, dass er immer ein junger, gesunder und schöner Körper sein wird. Es ist uns überhaupt nicht bewusst, dass der Körper in jedem kleinsten Augenblick vergeht und ständigem Wandel unterworfen ist. Wir halten fest an einer Beständigkeit unserer eigenen körperlichen und geistigen Aggregate, und diese sich widerspricht der Wirklichkeit völlig.

Deshalb ist *der erste Aspekt der Wahren Leiden die Unbeständigkeit*, über die es nachzudenken und zu meditieren gilt, auch in ihrer subtilen Form: Der Körper unterliegt nicht nur der groben Unbeständigkeit des Alterns, sondern auch der subtilen Unbeständigkeit, das heißt er wandelt sich von Moment zu Moment.

Wenn wir diese Meditationen zu Anfang ausführen, bereiten sie uns oft Unbehagen, vielleicht flößen sie uns gar Furcht ein. Wir sträuben uns, überhaupt so zu meditieren. Wenn wir uns dann doch zur Meditation entschlossen haben und die Sitzung gut läuft, haben wir vielleicht für kurze Momente einen Einblick in unsere wirkliche Situation. Unsere Gewöhnung an die Unreinheit ist jedoch stark. Wenn Erklärungen darüber gegeben werden, lehnen die Zuhörer diese oft rigoros ab, da sie nicht akzeptieren, dass der Körper etwas Unreines ist. Das ist ein Zeichen dafür, dass wir sehr stark an diese falsche Sicht gewöhnt sind, etwas als rein, attraktiv oder beständig aufzufassen, was genau das Gegenteil ist. Diese Sichtweise von uns

selbst haben wir uns so angewöhnt, dass sie zu einer fast natürlichen oder instinktiven Sichtweise geworden ist, der äußerst schwer entgegen zu wirken ist.

*Der zweite Aspekt der Wahren Leiden ist die Leidhaftigkeit.* Dies wird von einem Heiligen erkannt, während gewöhnliche Wesen diese Dinge als angenehm und Glück bringend ansehen. Betrachten wir Körper und Geist genauer: Sie sind hervorgebracht von Taten, die wir in der Vergangenheit begangen haben, sowie von Leidenschaften in unserem Geist. Bestimmt von diesen Faktoren haben wir unsere jetzigen körperlichen und geistigen Aggregate angenommen. Auch innerhalb unseres Dasein werden alle Situationen von diesen Faktoren bestimmt, und daher sind wir total fremdbestimmt.

Obwohl wir oft denken, dass es uns sehr gut gehe, ist es eine Tatsache, dass wir extrem wenig Freiheit besitzen. Was wir erfahren, wird nicht von uns selbst bestimmt, sondern von diesen anderen Faktoren, den Taten und Leidenschaften. Anzeichen dafür sind, dass wir, ob wir es wollen oder nicht, geboren werden, erkranken und schließlich sterben. Wir treffen in unserem Leben immer wieder auf Schwierigkeiten, die wir gerne los wären, und kommen nicht mit dem zusammen, was wir uns ersehnen.

Das ist ein klarer Beweis dafür, dass der Stoff, aus dem unser Dasein besteht, verunreinigt oder befleckt ist. Schon in den Ursachen, die unsere Existenz bestimmen, sind viele Befleckungen vorhanden, und von diesen sind wir abhängig. Keiner möchte alt werden, trotzdem kommt das Alter unaufhörlich. Der Körper altert, der Geist wird älter. Das ist einfach die Beschaffenheit von Dingen, die von befleckten Taten und Leidenschaften hervorgerufen werden und davon abhängig sind. Alles, was unter der Kontrolle dieser Faktoren steht, führt zu immer neuen Leiden und Schwierigkeiten.

Wenn wir uns begrüßen und gefragt werden „Wie geht es dir?“, antworten wir: „Mir

geht es gut!“. Es ist so üblich, diese Antwort zu geben. Wenn wir uns aber länger unterhalten, kommen die vielen Wenns und Abers, denn irgendwie läuft doch nicht alles nach Plan. Es muss einen Grund, eine Ursache für diese Situation geben, und der Buddha legt uns nah, danach zu forschen. Wenn solche unerwünschten Dinge ohne Ursachen entstünden, könnten sie genauso gut immer oder gar nicht existieren. Die Tatsache aber, dass bestimmte Situationen zu bestimmten Zeiten auftreten und zu anderen Zeiten nicht, ist ein Indiz dafür, dass sie von spezifischen Ursachen und Umständen abhängig sind.

Wir erleben viele Situationen, die wir äußeren Umständen zuschreiben. Mit der Veränderung einer äußeren Gegebenheit vermögen wir die unerwünschte Situation jedoch oft nicht zu beseitigen. Das ist ein Hinweis dafür, dass noch andere Ursachen im Spiel sein müssen. Betrachten wir die Gegebenheiten in der Natur: In einem Jahr sind die Ernten reich, im anderen mager. Dafür lassen sich nicht immer äußere Umstände finden, die sich ändern ließen. Und das ist ein Zeichen dafür, dass es noch weitere tiefere Ursachen geben muss.

Im Buddhismus wird gesagt, dass unser Dasein, also unsere Aggregate sowie die äußere Umgebung, im Wesentlichen von Taten und Leidenschaften abhängig ist. Das betrifft die Wesen, die in einer solchen Welt leben und diese Welt erfahren. Die Beschaffenheit der äußeren Welt, die wir als Lebewesen benutzen, ist vom Besitzer selbst, von uns selbst, von unseren Handlungen und Leidenschaften abhängig. Das ist die wesentliche Aussage, die es hier zu verstehen gilt. Da unser Dasein also von befleckten Faktoren bestimmt ist, müssen zwangsläufig auch die Resultate, die wir erleben, leidhaft sein. Leiden bedeutet, dass wir eine Situation selbst nicht in der Hand haben.

*Der dritte Aspekt der wahren Leiden ist das Leersein* [in diesem Zusammenhang ist nicht der Begriff Leerheit aus der Philosophie des Mittleren Weges gemeint]. Viele Philosophien und

Religionen glauben, dass es ein Selbst gibt, das von Körper und Geist völlig getrennt ist und als eine beständige, unwandelbare und ewige Entität existiert. Sie nennen es ewige Seele, ewiges Selbst, in Indien heißt es *atman*.

Mit dem dritten Aspekt des Leerseins wird darauf hingewiesen, dass es ein solches, von Körper und Geist völlig verschiedenes ewiges Selbst nicht gibt. Die Aggregate sind leer davon, solch ein Selbst zu besitzen. Nicht-buddhistische Schulen schreiben dem Selbst drei Charakteristika zu: unabhängig, das heißt nicht der Kausalität unterliegend, beständig, also nicht dem Wandel unterworfen, und teilelos, also nicht aus Einzelteilen bestehend. Ein Selbst, das diese drei Eigenschaften besitzt, wird von den Buddhisten verneint und als bloße Vorstellung oder Illusion verworfen. In Wirklichkeit gibt es ein solches Selbst, das getrennt von Körper und Geist solche Eigenschaften aufweist, nicht.

Unser Ich ist verbunden mit Körper und Geist. Das merken wir zum Beispiel, wenn der Körper verletzt wird. Sofort denken wir „Ich habe Schmerzen“. So sehen wir aus unserer eigenen Erfahrung, dass unsere Person nur auf der Grundlage von Körper und Geistes existiert. Da der Körper ein vergängliches Phänomen ist, ist es unmöglich, dass etwas, das auf Körper und Geist beruht, eine ganz andere Beschaffenheit haben könnte, nämlich ein ewiges, unwandelbares Wesen.

Auch aus anderen Beobachtungen wissen wir, dass unser Ich dem Werden und Vergehen unterliegt. Als kleines Kind sind wir vielleicht in den Kindergarten gegangen, dann sind wir eingeschult worden. Und stets waren wir abhängig von der gegenwärtigen Beschaffenheit unseres Körpers und unseres Bewusstseins. In Verbindung mit der Tätigkeit, die wir ausgeführt haben, waren wir ein Schüler, ein Auszubildender oder Student und jemand, der diesen oder jenen Beruf ergriffen hat.

Unsere Person hat sich im Laufe des Lebens gewandelt – und zwar in Abhängigkeit von

den Veränderungen unseres Bewusstseins, unseres Körpers, der äußeren Situation und der Tätigkeit. Wir haben uns gewandelt. Daran wird ganz klar, dass unsere Person der Unbeständigkeit unterliegt. Man kann keine Identität finden, die völlig losgelöst ist von Körper und Geist, und völlig getrennt davon ihr eigenes ewiges Dasein führt. Diese Überlegungen im Zusammenhang mit dem dritten Aspekt der ersten Wahrheit münden in die Erkenntnis, dass die Person nicht unabhängig von Körper und Geist existiert und etwas Ewiges und Unwandelbares ist. Wir sind leer von einer solchen ewigen, unwandelbaren und teilelosen Person. Genauso sieht ein Heiliger die Person.

*Der vierte Aspekt heißt ohne Selbst.* Über die Bestehensweise des Ich gibt es innerhalb des Buddhismus verschiedene Lehrmeinungen. Sogar der Buddha hat unterschiedliche Aussagen zu diesem Thema gemacht, denn er stellte sich auf die Zuhörer und ihre Fähigkeiten ein. Wenn er merkte, dass ein Zuhörer die Lehre vom Nicht-Selbst nicht verstehen konnte, lehrte er ein Selbst. So kennen wir eine Aussage des Buddha, wonach die geistigen und körperlichen Aggregate wie eine Last sind und die Person wie der Träger dieser Last. Wie ist das zu verstehen, und wem gab der Buddha diese Lehre?

Es gibt die Person, welche die Last trägt. Mit jeder neuen Existenz nehmen wir einen neuen Körper an, und damit verändert sich auch der Geist. Mit der Wandlung von Körper und Geist verändert sich die Person. Die vorherige Situation ist zu Ende und wird durch eine andere abgelöst. Daran lässt sich ablesen, dass die Person unbeständig ist. Trotzdem hat sie eine Kontinuität. Einige schließen aus der Unbeständigkeit, dass die Person im nächsten Leben eine ganz andere ist und nichts mehr mit der alten Person zu tun hat. Daraus könnte große Furcht vor dem Auslöschen der Person entstehen oder eine Gleichgültigkeit gegenüber den Handlungen in diesem Leben. Diese Menschen lehrte der Buddha, dass man nicht sagen

könne, ob die Person beständig oder unbeständig sei.

Wenn jemand jedoch genügend Verdienste hatte und nicht Gefahr lief, in ein nihilistisches Extrem zu verfallen, gab der Buddha die Lehre von der Selbstlosigkeit, denn das ist der Kern des Dharma. Wer sich aus dem Daseinskreislauf befreien will, muss die Selbstlosigkeit verstehen. Aber auch hier gibt es Abstufungen. Zuerst wies der Erwachte auf die gröberen Ebenen hin, etwa dass es kein beständiges Selbst gibt. Als nächstes erläuterte er, dass es kein Selbst gibt, das als eigene Substanz, unabhängig oder verschieden von den Aggregaten existiert.

So muss man die Vorgehensweise des Buddha verstehen: Er lehrte einerseits die Selbstlosigkeit und andererseits die Wiedergeburt und die Kontinuität von Leben zu Leben. Wir gehen im Buddhismus davon aus, dass es ein grundlegendes Bewusstseinskontinuum gibt, das sich von Existenz zu Existenz fortsetzt. Dieses ist jedoch abhängig von den wechselhaften körperlichen und geistigen Aggregaten, die wir aufgrund von Karma angenommen haben.

Eine Tat oder Karma bewirkt, dass wir Körper und Geist für eine Existenz lang annehmen. Mit dem Tod lässt man sie zurück und erlangt neue Aggregate, die von einem anderen Karma hervorgerufen werden. Die Kontinuität wird durch das grundlegende Fortbestehen des Bewusstseins hergestellt. Es ist ein Bewusstsein, das selbst durch das Karma hervorgerufen wurde und abhängig ist von den körperlichen und geistigen Aggregaten.

So gibt es eine Person, die mit dem grundlegenden Bewusstseinskontinuum verbunden ist und sich fortsetzt. Sie existiert seit anfangsloser Zeit. Sie hängt zwar immer zusammen mit dem körperlichen und geistigen Aggregat einer Existenz, ist aber nicht völlig damit gleichzusetzen. Körper und Geist einer Existenz werden von einem bestimmten Karma hervorgerufen und stehen so lange zur Verfügung, wie die Kraft des Karmas noch nicht aufgebraucht ist. Wenn man stirbt, enden die körperlichen und geistigen Anhäufungen dieser Existenz. Das grundlegende Bewusstseinskontinuum und das Ich, das damit verbunden ist,

gehen weiter in eine neue Existenz. Aufgrund eines bestimmten Karma nimmt die Person wieder einen neuen Körper und einen neuen Geist an.

Der indische Meister Bhavaviveka, ein Vertreter der Svatantrika-Madhyamikas, hält das grundlegende Bewusstseinskontinuum für das Ich. Dieses Selbst, das von Existenz zu Existenz geht, erscheint uns vielleicht als aus sich bestehend, es scheint eine Eigenexistenz, völlig losgelöst von anderen Faktoren, zu haben. In Wirklichkeit besteht dieses Selbst aber nur in Abhängigkeit von anderen Faktoren.

Unsere falsche Vorstellung in Bezug auf das Ich ist die grundlegende Unwissenheit. Im Zustand dieser Unwissenheit begehen wir Handlungen, die verunreinigt oder befleckt sind von Leidenschaften wie Hass und Gier. Selbst heilsame Handlungen sind befleckt von dieser grundlegenden Unwissenheit. Deshalb binden uns auch diese Handlungen an den Daseinskreislauf.

Die Unwissenheit sieht diese Person als ein eigenständiges, sich selbst begründetes, substanzielles Selbst. Diese Erscheinung, welche die Unwissenheit hervorgebracht hat, halten wir für die Wirklichkeit. Wir glauben, das Selbst sei von dem Zusammenkommen der körperlichen und geistigen Aggregate und von dem Kontinuum dieser Aggregate unabhängig und hätte ein eigenes autonomes Dasein. Das ist die Sicht eines eigenständigen, sich selbst begründenden substanziellen Selbst, die uns an den Kreislauf der Existenzen fesselt.

Die Buddhisten negieren aber nicht das Selbst. Das Selbst existiert – und zwar in Abhängigkeit, dem Zusammenkommen und dem Kontinuum dieser Faktoren; es ist wandelbar und ändert sich von Moment zu Moment. Die falsche Sichtweise eines weltlichen Menschen besteht in der irrigen Annahme, es gäbe innerhalb seines Körpers oder Geistes ein Selbst, das sein eigenes unabhängiges Dasein hätte. Ein Heiliger hingegen sieht, dass es kein Selbst gibt, das in sich selbst begründet, unabhängig von Körper und Geist existiert.

In der buddhistischen Philosophie wird akzeptiert, dass es eine Person gibt, die in Verbindung mit den körperlichen und geistigen Aggregaten Handlungen ausführt und als Folge davon Glück oder Leid erlebt. Weiter wird ein grundlegendes Bewusstseinskontinuum postuliert, das mit einem Selbst verbunden ist, das von Existenz zu Existenz geht. Deswegen ist diese Lehre frei von dem Extrem des Nihilismus, also der Ansicht, dass es eine völlige Unterbrechung der Kontinuität gäbe.

Auf der anderen Seite beschreibt diese Lehre, dass dieses grundlegende Bewusstseinskontinuum und das Ich, das damit verbunden ist, nicht losgelöst von Körper und Geist ist, sondern nur in Abhängigkeit davon Handlungen begeht und die Resultate der Handlungen erfährt. Daher ist diese Lehre auch frei von dem Extrem des Ewigkeitsglaubens, des Festhaltens an Beständigkeit.

So heißt es, dass jede Person, ob Mensch oder Tier, auf die folgende Art und Weise existiert: Auf der einen Seite gibt es eine Kontinuität von Leben zu Leben. Auf dieser Basis werden Handlungen ausgeführt. Handlungen haben ihre Folgen und diese müssen erfahren werden, in diesem Leben, in weiteren Leben, in unzähligen Existenzen. Dadurch wird das Extrem des Nihilismus vermieden. Auf der anderen Seite ist die Person nicht beständig, nicht unwandelbar und nicht unabhängig, sondern sie ist abhängig von den verschiedenen körperlichen und geistigen Faktoren. Dadurch wird das andere Extrem des Ewigkeitsglaubens vermieden. Das ist der Kern des vierten Attributs der Wahren Leiden, der Selbstlosigkeit.

Die Leiden sind ohne Selbst. Es gibt bei uns kein Selbst, kein Ich, das unabhängig von körperlichen und geistigen Aggregaten ist. Das heißt, Leiden sind ohne Selbst, weil es keine Person mit einem substanziellen, aus sich heraus existierenden Selbst gibt, die Leiden erfährt. Die Person, welche die Leiden erfährt, ist nicht inhärent existent.

## **Die Einübung in der Meditation**

In der Meditation übt man eine unumstößliche Erkenntnis immer weiter ein und verankert sie so tief in sich, dass sie schließlich zu einer direkten Erfahrung wird. Jemand, der eine unmittelbare, direkte Erkenntnis der Selbstlosigkeit, der eigentlichen Wirklichkeit erfährt, nennt man einen Heilige, ein höheres Wesen. Er befindet sich auf dem Pfad des Sehens, sobald er die Wirklichkeit direkt sieht, wie sie tatsächlich ist. Er erkennt Vier Wahrheiten als die eigentliche Wirklichkeit.

Die vier Attribute der Wahren Leiden sollte man sich nacheinander vor Augen führen. Zuerst kontempliert man die einfacheren Überlegungen, etwa die Leidhaftigkeit und die Unbeständigkeit von Körper und Geist, die Vergänglichkeit der Person. Schließlich macht man sich die Selbstlosigkeit bewusst. Es ist ratsam, in der dargelegten Reihenfolge vorzugehen, weil dann der Geist richtig zur Reife gebracht werden kann. Die anfänglichen Kontemplationen bereiten den Geist vor, um dann die nächste Stufe der Erkenntnis zu verwirklichen. Das, was uns aus dem Daseinskreislauf herausführt und dauerhaftes Glück schafft, ist die Erkenntnis der Selbstlosigkeit.

Eine unumstößliche Erkenntnis der Selbstlosigkeit, die in einer direkten Erfahrung gipfelt, ist das Mittel, um die Unwissenheit mit der Wurzel zu beseitigen so dass leidverursachende Faktoren wie Gier, Hass usw. nicht mehr aufkommen können. So erlangt man die Befreiung aus dem Daseinskreislauf. In diese Erkenntnis kann man nicht einfach hineinspringen, sondern muss den Geist mit den einfacheren Überlegungen vorbereiten und ihn Schritt für Schritt üben. Wir nähern uns dieser Erkenntnis, dieser Erfahrung immer weiter an.

## **Leiden hat Ursachen**

Die vier Aspekte der Wahren Leiden lauten: Ursachen, Ursprünge, starke Leiderzeuger und

Umstände für Leiden. Während die falschen Vorstellungen über die Wahren Leiden angeboren sind und bei allen Normalsterblichen vorkommen, entspringen die falschen Sichtweisen in Bezug auf die Wahren Ursprünge zum größten Teil Philosophien. Bei den Ursachen des Leidens beginnen die philosophischen Spekulationen. Eine Vorstellung ist etwa, dass das Leiden ohne Ursachen oder durch Zufall entsteht. Das behaupten einige Philosophien wie die Carvakas oder Hedonisten. Sie lehnen das Gesetz von Handlung und Wirkung ab. Sie akzeptieren keine zukünftigen Existenzen und vertreten eine Art Nihilismus.

Der Buddha hatte eine andere Sicht und legte dar, dass es Ursachen für das Leiden geben muss. Die Hauptursache des Leidens im Daseinskreislaufes ist das Verlangen. Zwar hieß es an anderer Stelle, dass Taten und Leidenschaften Leiden verursachen, aber das schließt sich nicht aus. Denn sobald Verlangen im Geist ist, entstehen Taten. Das Verlangen ist zwar nicht die einzige Ursache, aber die hauptsächliche.

Im Rahmen der Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens wird erklärt, dass im Tod der Same eines Karma die nächste Existenz hervorbringt. Die karmische Anlage kann sich allerdings nur auswirken, weil im Tod Verlangen nach einer neuen Existenz aufkommt. Der Sterbende merkt, dass die alte Existenz zu Ende geht, und wie automatisch kommt in ihm Verlangen auf (x. Faktor in der Kette der Zwölf Glieder), wieder einen Körper zu haben. Dadurch entsteht das Ergreifen (x. Faktor), ebenfalls eine Form der Begierde. Beide Faktoren zusammen, Verlangen und Ergreifen, bewirken, dass das Karma zur vollen Reife kommt und eine Existenz verursacht. So sehen wir, dass das Verlangen ein wesentlicher Faktor im Daseinskreislauf ist.

Auch während unseres Lebens spielt das Verlangen eine große Rolle. Wir begehren die verschiedensten angenehmen Dinge. Insbesondere treibt uns das Verlangen nach dem eigenen Körper. Der Körper steht uns sehr nahe, deswegen haben wir eine sehr starke Anhaftung daran. So kommen Begierde und die anderen Leidenschaften auf und führen dazu, dass wir

Handlungen ausführen, die eine Existenz im Daseinskreislauf hervorrufen können. Somit ist das Verlangen doppelt tückisch: Es bildet einen Umstand dafür, dass sich ein schon vorhandenes Karma auswirken kann, und führt darüber hinaus dazu, dass neues Karma angesammelt wird.

Die drei Wurzelleidenschaften – Verblendung, Gier und Hass – sind allesamt negativ. Hass hat Handlungen zur Folge, die sehr negative, leidvolle Konsequenzen haben und uns sogar eine Existenz in elenden Daseinsbereichen eintragen können. Die Tatsache jedoch, dass wir im Daseinskreislauf gefesselt bleiben und von Existenz zu Existenz wandern, ist mehr auf die Begierde zurückzuführen. Deshalb wird in allen buddhistischen Schriften, ob im Hinayana oder Mahayana, das Verlangen als die Hauptursache für die Fesselung an den Daseinskreislauf beschrieben.

Ein Feindzerstörer (Arhat) hat die Befreiung aus dem Daseinskreislauf erreicht. Trotzdem sind in ihm noch Kräfte von verunreinigtem Karma. Diese karmischen Kräfte können jedoch nicht heranreifen, weil ein Karma nur durch den Begleitumstand des Verlangens und des Ergreifens zur Reife gebracht wird. Da ein Arhat die Leidenschaften völlig aufgegeben und somit kein Verlangen und Ergreifen mehr hat, fehlen in seinem Geist die Umstände dafür, dass sich noch vorhandene verunreinigte Taten auswirken können.

Vielleicht wundern wir uns, warum das Verlangen und nicht die Unwissenheit als Hauptursache für den Daseinskreislauf dargestellt wird. Wir hatten im Zusammenhang schon erörtert, dass die Unwissenheit die Wurzel des Daseinskreislaufes sei. Das ist aber kein Widerspruch. Denn an dieser Stelle wird Verlangen als der Faktor herausgestellt, der dazu führt, dass wir immer wieder neue Existenzen annehmen. Und es ist das Verlangen, das verhindert, dass wir von den scheinbaren Annehmlichkeiten des Daseinskreislaufes loskommen. Deshalb nehmen wir immer wieder Geburt im Daseinskreislauf an. Das Verlangen selbst hat Unwissenheit zur Grundlage. Die Wurzel des Verlangens selbst ist die Unwissenheit.

Somit ist die Unwissenheit die Wurzel des Daseinskreislaufes, und das Verlangen ist direkt die stärkste Ursache, die aus dieser Unwissenheit hervorgeht.

### **Die vier Attribute der Wahren Ursprünge**

*Das erste Attribut der Wahren Ursprünge ist, dass sie Ursachen sind.*

Aus buddhistischer Sicht entsteht Leiden nicht ohne Ursachen, sondern aufgrund von Ursachen.

*Der zweite Aspekt ist, dass sie Ursprünge sind.* Dadurch soll die falsche Aussage korrigiert werden, dass Leid aus einer einzigen Ursache entsteht. Es gibt verschiedene Philosophien in Indien, die nur eine Ursache für Leiden beschreiben, manche gehen sogar von einer beständige Ursache aus. Sie behaupten, darüber hinaus seien keine weiteren Ursachen notwendig. Aus buddhistischer Sicht jedoch ist eine Wirkung immer abhängig von verschiedenen Ursachen und Umständen, und dies gilt auch für das Leiden. Daher lautet der zweite Aspekt „Ursprünge“. Er zeigt an, dass es nicht nur eine Ursache, sondern viele Ursachen gibt, aus denen das Leid hervorgeht.

Nehmen wir als Beispiel eine Krankheit: Dafür ist nicht eine einzige Ursache verantwortlich, sondern es sind viele Ursachen. Eine wesentliche Ursache dafür, dass wir krank werden, ist Karma. Damit das Karma sich überhaupt auswirken kann, musste die karmische Anlage mit verschiedenen inneren und äußeren Umständen zusammentreffen, zum Beispiel Krankheitserreger oder einem schwachen Immunsystem. Nur wenn alle nötigen Ursachen und Umständen vollständig vorhanden sind, kann das Resultat entstehen. Schon kleine Unannehmlichkeiten entstehen aufgrund von vielen Ursachen und Umständen, das gilt umso mehr für große menschliche Leiden wie Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Diese haben vielen verschiedene Ursachen, und diese Ursachen müssen die starke Kraft haben, solche Leiden zu

produzieren.

Die Buddhisten vertreten das Abhängige Entstehen. Das Gesetz des Abhängigen Entstehens besagt, dass jedes Phänomen, jede Wirkung von vielen Ursachen und Faktoren abhängig ist. Dies widerspricht der Annahme, dass eine einzige Ursache eine Wirkung hervorrufen könnte. Um einen Tag bequem zu leben, sind viele Faktoren, Bemühungen und Vorbereitungen notwendig.

Ein Heiliger erfasst es genau so, dass Leiden aus vielen Ursachen entsteht. Wir als gewöhnliche Wesen erfassen nur einen Teil der Ursachen und denken dann, diese begrenzte Zahl von Faktoren reichte aus, um die Wirkung – in diesem Fall Leid – zu produzieren. Das tibetische Wort für „Ursprünge“ lautet „kündschung“. „Kün“ heißt „alles“ und „dschung“ „entstehen“. Das kann einmal so aufgefasst werden, dass etwas entsteht, wenn alle Ursachen vollständig sind. Es kann aber auch so interpretiert werden, dass alles Leid aus diesen Ursprüngen hervorgeht. Alles, was wir an Leiden erleben, ist von diesen Ursprüngen abhängig – so hat es der Buddha gelehrt.

*Das dritte Attribut der Wahren Ursprünge ist: Sie sind starke Leidensverursacher.*

Die Leidensursachen, die der Buddha nannte, zum Beispiel das Verlangen, haben eine sehr große Kraft, Leid zu erzeugen. Auch das sehen andere Philosophien anders. Manche denken, dass Ursachen wie Verlangen nur im geringen Umfange zum Leiden beitragen, dass sie aber kein starkes Leid zu produzieren imstande wären; dazu müsse es andere Ursachen geben, die etwa von einer göttliche Grundnatur kämen oder etwas, was noch mehr Kraft hat, Glück oder Leid zu bringen.

Die Buddhisten hingegen zeigen auf, dass die Ursachen eine sehr große Kraft, jede Art von Leiden im Daseinskreislauf hervorzurufen; sie sind starke Leiderzeuger. Man könnte

denken, dass einige der vom Buddha genannten Faktoren wie Verlangen, nicht zum Leiden beitragen, weil sie Leiden nicht direkt hervorrufen. Deshalb ist gelehrt worden, dass auch sie Leid verursachen, weil sie Bedingungen oder Umstände für Leid sind.

*Das vierte Attribut der Wahren Ursprünge ist, dass sie Bedingung für Leiden sind.*

Das vierte Attribut bezieht sich auf das Verlangen des Daseins. Es gibt verschiedenen Arten des Verlangens: erstens das Verlangen im Bereich der Begierde, in dem wir leben. Es ist das Verlangen nach verschiedenen Objekten der sinnlichen Welt und auch beim Sterben das Greifen nach einem Körper. Dies führt dazu, dass wieder ein neues Karma heranreift und wir in eine neue Existenz hineingeraten.

Weiter gibt es subtilere Arten des Verlangens – im Bereich der Form und der Formlosigkeit. Dieses Verlangen kommt auf, wenn eine Person sehr tiefe Konzentrationszustände erreicht. Der Meditierende glaubt, der Befreiung nahe zu sein, weil mit der tiefen Versenkung ein Glücksgefühl verbunden ist. Tatsächlich handelt es sich nicht um den Zustand der Befreiung, sondern nur um eine subtilere Form des Verlangens. Dieses wird „Verlangen nach dem Daseinskreislauf“ genannt.

Dieses Verlangen nach dem Daseinskreislauf ist eine Bedingung für das Entstehen von Leid. Es ist zwar keine direkte Ursache, aber ein Umstand dafür, dass Leiden entsteht. Wenn jemand in einem höheren Bereich existiert und unvorstellbar lange Zeit in tiefer Versenkung verweilt und an diesen Zustand hängt, wird dieses Verlangen dazu führen, dass er weiterhin im Daseinskreislauf bleibt. Irgendwann endet dieser Zustand, und es treten wieder gröbere Geisteszustände auf. In niederen Bereichen wird er wieder größeres Leid erfahren, und ein Umstand dafür ist dieses Verlangen.

Der Buddha führte dieses vierte Attribut der Wahren Ursprünge ins Feld, weil einige

denken, der Zustand der tiefen Konzentration sei die Befreiung und das Haften daran keine Ursache für den Daseinskreislauf. Um klarzustellen, dass auch dieses subtile Verlangen ein Ursprung für die Existenz im Daseinskreislauf ist, hat es der Buddha erklärt. Ein Heiliger sieht, dass auch dieses subtile Verlangen an den Daseinskreislauf fesselt.

## **Die Wahrheit der Beendigung**

Wenn man eine Schwierigkeit los werden möchte und die Ursachen für das Problem kennt, ist die vernünftige Lösung, diese Ursachen zu beseitigen. So lässt sich das Leiden ein für alle Mal beenden. Würde man bei den Wirkungen ansetzen, ohne sich um die Ursachen zu kümmern, die zu der unerwünschten Situation geführt haben, ist das nicht besonders klug. Auf diesem Weg ist lediglich eine vorübergehende Besserung möglich, aber keine dauerhafte Beseitigung der unerwünschten Situation.

Die Wahre Beendigung, die der Buddha mit der dritten Wahrheit gelehrt hat, bezieht sich auf die endgültige Beendigung der Ursachen des Leidens und damit auf die Leiden selbst. Sie bedeutet eine dauerhafte Beseitigung der ersten beiden Wahrheiten, der Wahren Leiden und der Wahren Ursprünge. Ähnlich wie man im Falle einer Krankheit zwecks Behandlung vielleicht einen Monat im Krankenhaus bleiben muss, so ist diese Wahre Beendigung Schritt für Schritt zu erreichen. Der Kranke auf dem Weg zur Besserung erreicht Tag für Tag eine gewisse Erleichterung und geht in Richtung Gesundheit. So macht er allmählich Fortschritte, und es verschwinden immer weitere Aspekte der Krankheit, bis er vollkommen gesund ist.

*Das erste Attribut der Wahren Beendigung ist die Beendigung von Leid.*

Wir müssen verstehen, dass die Wahre Beendigung ein Zustand der Freiheit von etwas, ja sogar der endgültigen Beseitigung von etwas ist. Es ist die Beendigung von den Leid verursachenden

Faktoren, und diese wird erreicht, in dem man einen korrekten Pfad übt. Dies ist ein Prozess wie im Falle der Genesung von einer Krankheit. Am Anfang sagt der Arzt, dass ein Aufenthalt von einem Monat nötig ist, irgendwann sind es nur noch zwei Wochen, dann drei Tage usw. Der Zustand des Freiseins von der Krankheit weitet sich immer weiter aus, und die Krankheit verringert sich. Jeden Tag erlangt der Kranke einen gewissen Zustand einer Beendigung seines Leidens und gesundet mehr und mehr.

Ein Übender, bei dem auf einer gewissen Stufe des Pfades die Gegenmittel so stark sind, dass sie die Leid verursachenden Faktoren tatsächlich beseitigen können, erlangt immer mehr einen Zustand der Freiheit von den Leid verursachenden Faktoren und damit auch aller Leiden. Dies ist der Zustand der Arhatschaft. Mit der dritten Wahrheit lehrte der Buddha, dass es Beendigungen gibt. Was beendet wird, sind die Leidenschaften im eigenen Geist, und diese werden dauerhaft und endgültig beseitigt. Die Arhatschaft ist die Beendigung aller Leidenschaften, so dass die Leidensursachen an ihrer Wurzel beseitigt worden sind. Man hat die endgültige Befreiung aus dem Daseinskreislauf erlangt.

Nicht jedem ist einsichtig, dass eine Beendigung von Leiden erreicht werden kann. Einige interessieren sich vielleicht nicht für die Befreiung, andere machen sich nicht bewusst, dass so etwas möglich ist. Wieder andere lehnen es bewusst ab und halten es für unmöglich, eine völlige Leidfreiheit zu verwirklichen. Andere untermauern diese falsche Ansicht womöglich mit einer Philosophie.

Deshalb lehrte der Buddha den ersten Aspekt, dass eine Beendigung überhaupt erreicht werden kann. Er begründet dies damit, dass alle Befleckungen und Leid verursachenden Faktoren unbeständige und wechselhafte Erscheinungen sind. Sie gehören nicht zur Natur des Geist; sie sind nicht im Geist begründet, sondern nur sekundäre, vorübergehende Erscheinungen, und sie entsprechen nicht der Realität. Aus diesem Grund sind sie immer

unterlegen, sobald sie mit den korrekten Gegenmitteln zusammengebracht werden. So kann Schritt für Schritt eine Wahre Beendigung dieser Leid verursachen Faktoren und damit des gesamten Leidens erreicht werden.

Manche halten vorübergehende Zustände tiefer Konzentration für eine Wahre Beendigung. Zum Beispiel erreichen Yogis in der tiefen Versenkung einen Zustand, in dem die Leidenschaften des Geistes ganz unterbunden sind, solange diese der Konzentration andauert; das kann eine sehr lange Zeit sein. Fälschlicherweise halten sie diesen Zustand der inneren Ruhe für die endgültige Beseitigung der Leid verursachenden Faktoren. Das ist aber nicht der Fall, weil sie nicht die entsprechenden Gegenmittel angewendet haben. Die Leidenschaften sind nur vorübergehend unterdrückt. Daher handelt es sich nicht um einen echten Zustand des Friedens, sondern nur eine vorübergehende Linderung von Leiden.

Der Zustand tiefer Konzentration ist aus Sicht der Buddhisten keine Wahre Beendigung. Die Leid verursachenden Faktoren sind nicht wirklich zu Ende gegangen, weil die Ursachen nicht von Grund auf beseitigt sind. Derjenige, der sich in dieser tiefen Konzentration befindet, hat nur die gröberen Ebenen der Leidenschaften beseitigt, und auch das nur vorübergehend. Er erfährt dadurch ein Glücksgefühl und hält dies fälschlicherweise für die Befreiung. Sobald die Kraft der Konzentration jedoch aufgebraucht ist, werden wieder gröbere Ebenen der Leidenschaften manifest. Die Person sammelt wieder befleckte Handlungen an und erlebt unfreiwillig im Daseinskreislauf Geburt.

*Das zweite Attribut der Wahren Beendigung ist, dass es ein Zur-Ruhe-Kommen ist.*

Mit dem zweiten Aspekt weist der Buddha darauf hin, dass eine wirkliche Beendigung der Leiden zusammen mit den Samen, aus denen sie immer wieder entstehen, möglich ist. Um einen Vergleich zu geben: Wenn man ein Unkraut oder eine giftige Pflanze vernichten möchte,

dann muss man sie mit den Wurzeln aus der Erde reißen. Erst dann ist man sicher, dass dieses Unkraut nicht wieder nachwächst. Wenn man nur eine tiefe Konzentration übt und damit die Leidenschaften bloß vorübergehend zur Ruhe bringt, und sei es eine noch so lange Zeitspanne, ist es so ähnlich, als würde man ein Unkraut nur abschneiden, aber die Wurzel intakt lassen. Es wird nicht lange dauern, dann wächst es von Neuem. So verhält es sich mit den Leidenschaften, die durch vorübergehende Konzentration nur unterdrückt sind. Sobald die Kraft der Konzentration aufgebraucht ist, werden sie sich erneut manifestieren.

Viele Meister weisen darauf hin, dass Tugenden wie Freigebigkeit, Ethik, Geduld und freudige Anstrengung im Dharma als unterstützende Kräfte für die Weisheit dienen sollen. Die Weisheit, mit der man die Selbstlosigkeit erkennt, ist das eigentliche Gegenmittel, um die Leidenschaften an ihrer Wurzel zu vernichten. Wer nur Freigebigkeit usw. übt, ohne gleichzeitig die Weisheit zu schulen, mit der die eigentliche Wirklichkeit erkannt wird, wird trotz seiner Bemühungen nicht ans Ziel gelangen. Die Befreiung ist nur möglich, wenn man mit der Einsicht in die endgültige Realität die Ursachen des Leidens beendet.

Dies ist ein Zustand des Friedens. Das bedeutet, dass die Leidenschaften zur Ruhe gekommen sind, denn es sind diese Geistesgifte, die den Geist unruhig machen. Ihre Wurzel ist die Unwissenheit. Diese wird beendet, indem man die Weisheit entwickelt, welche die Selbstlosigkeit erkennt. Dies ist das eigentliche Mittel, was die Leidenschaften an ihrer Wurzel zu Ende bringt. Jede andere Beendigung, die nicht in dem Zur-Ruhe-Kommen der Leidenschaften besteht, ist keine wahre oder keine endgültige Beendigung von Leiden.

*Das dritte Attribut der Wahren Beendigung ist echtes Glück.*

Die Beendigungen sind von echtem Nutzen, sie sind echte Glückseligkeit. Dieses Attribut wirkt der falschen Ansicht entgegen, bestimmte Formen von Leid für eine Wahre Beendigung zu

halten. Einige denken, wenn sie ein beflecktes Glück erreicht haben, etwa in einem weltlichen Götterbereich, sei dies die Wahre Beendigung aus dem Daseinskreislauf. Tatsächlich handelt es sich aber nur um eine Form des Leids des Wandels. Ein Glück des Daseinskreislaufes wandelt sich wieder in einen leidhaften Zustand. Da es gut möglich ist, ein beflecktes, vorübergehendes Glück fälschlicherweise für die Wahre Beendigung von Leid zu halten, wird gelehrt, dass die Wahre Beendigung ein vortrefflicher Zustand ist, ein Zustand von dauerhafter Glückseligkeit und dauerhaftem Nutzen.

Es gibt die Bereiche der Form und der Formlosigkeit. Die Welt der Form wiederum unterteilt sich in die erste, zweite, dritte und vierte Konzentrationswelt. Die Wesen sind dort durch die Kraft einer tiefen Konzentration wiedergeboren worden, die sie zuvor erlangt hatten. Ihr Geist befindet sich in tiefer Versenkung, die mit einem lange andauernden Glücksgefühl einhergeht, das manche für die dauerhafte Befreiung aus dem Daseinskreislauf halten. Allerdings handelt es sich nicht um eine Wahre Beendigung. Denn irgendwann ist das Karma aufgebraucht, und die Existenz geht zu Ende. Die Wahren Beendigungen dagegen sind echte Zustände von Nutzen und Glück und nichts Vorübergehendes.

Die Versenkungen in den Konzentrationswelten sind auch deshalb nicht vortrefflich, weil die dort erfahrene Glückseligkeit leicht dazu führt, dass Stolz und Anhaftung aufkommen. Damit wird die Trübung des Geistes noch größer, die Unwissenheit nimmt zu, und schließlich wird die Versenkung zu einer Versenkung, die mit Leidenschaften verbunden ist. Man kann sogar in einen unheilsamen Zustand geraten. Somit ist diese Stufe weit davon entfernt, eine echte Befreiung zu sein. Stolz wäre der Gedanke: „Eine solche Konzentration wie ich hat wohl sonst keiner erreicht“.

Auch Anhaftung kann leicht die Kontrolle im Geist übernehmen. Wenn wir ein gutes Essen genossen haben, entsteht eine Erinnerung an diesen Geschmack. Diese führt zu

Anhaftung, man möchte den Geschmack noch einmal erfahren. Ebenso hängen die Wesen, die eine tiefe Konzentration erreicht haben, ohne die Weisheit zu entwickeln, an ihrem Zustand. Sie erleben den Geschmack dieses Glücksgefühls, haften daran und können sich sehr schwer davon lösen. Tatsächlich wird das Verlangen danach immer größer, und allmählich wird dieser Konzentrationszustand zu einem, der mit Leidenschaften verbunden ist. Man sammelt sogar noch unheilbares Karma an.

Die Konzentrationswelten sind Götterwelten und Existenzen von sehr langer Dauer. Durch das lange andauernde Glück der Konzentration kann sich die falsche Ansicht, dass die Dinge beständig seien, noch verstärken. Auch das ist eine Grund, warum diese tiefen Konzentrationswelten nichts „Vortreffliches“ oder „Glücksverheißendes“ sind. Es handelt sich um Zustände befleckten Glücks, die sich in Leid umwandeln. Echtes Glück ist nur der Zustand Wahrer Beendigung.

*Das vierte Attribut der Wahren Beendigung ist endgültige Beendigung.*

Eine falsche Auffassung bezüglich der Wahren Beendigung könnte sein, dass sie selbst irgendwann zu Ende geht und man wieder unfreiwillig Geburt annimmt. Dies wird mit dem vierten Attribut verneint.

Die Befreiung ist ein beständiges Phänomen, das nicht dem Wandel unterliegt und nicht wieder zu einer Unfreiheit im Daseinskreislauf führen kann. Denn die Befreiung, die hier gemeint ist, wird dadurch erlangt, dass man die Leidenschaften mit ihren Samen mit dem korrekten Mittel beseitigt hat. Das Mittel ist die Weisheit, mit der die eigentliche Wirklichkeit erkannt wird. Damit werden die Ursachen für Leiden ausgeremert, so dass Leiden nicht wieder entstehen. Diese Beendigung kann nicht wieder rückgängig gemacht werden.

Die Wahre Beendigung zu erreichen besteht darin, dass man das eigene

Bewusstseinskontinuum, die eigene Person von allen Leid verursachenden Aspekten, von allen Befleckungen reinigt. Dadurch erlangt die Person die Befreiung. Ihr Bewusstseinskontinuum befindet sich in einem Zustand der Freiheit von allen verunreinigten, Leid verursachenden Aspekten. Deshalb ist diese Beendigung von Leid eine dauerhafte Beendigung.

## **Die Wahrheit der Pfade**

Wer sich für die Befreiung vom Leiden interessiert, kann die entsprechenden Mittel anwenden. Diese bestehen zusammengefasst darin, dass man auf der Grundlage der Bewahrung einer guten ethischen Disziplin eine tiefe Konzentration erreicht und diese mit der Besonderen Einsicht verbindet. Das eigentliche Mittel, Beendigungen vom Leiden zu verwirklichen, besteht in der Erkenntnis der endgültigen Wirklichkeit, des Nicht-Selbst. Dieser Weg von Ethik, Konzentration und Weisheit besitzt die nötige Kraft, um die Leidenschaften mit ihren Samen für immer zu beenden.

Diese Drei Schulungen, die der Buddha lehrte, werden verglichen mit der Art und Weise, wie jemand Holz hackt. Die Kraft des Holzfällers steht für die Ethik, sie bildet die Grundlage des Pfades. Weiter muss die Axt selbst einen stabilen Stiel haben, er darf nicht wackeln. Dies symbolisiert die Konzentration, die auf dem Pfad geschult werden muss. Zuletzt muss die Klinge der Axt scharf sein, um das Holz zu spalten – ein Bild für die Weisheit, mit der man falsche Sichtweisen durchtrennt und die Leidenschaften endgültig besiegt. Ethik und Konzentration sind Mittel, welche die Weisheit unterstützen, sie verleihen der Weisheit die nötige Kraft.

wenn eine der Drei Schulungen fehlt, ist der Pfad nicht vollständig. Um bei dem Vergleich zu bleiben: Wenn die Schneide der Axt nicht scharf ist, kann sie das Holz nicht zerteilen, selbst wenn der Holzfäller stark und der Stiel stabil ist. Hat der Stiel keine gute

Qualität und die Schneide wackelt, funktioniert es auch nicht. Und selbst wenn die Axt gut ist, aber der Holzfäller schwach, ist es nicht möglich, das Holz zu spalten. So sind auch auf dem Pfad zur Befreiung alle Drei Schulungen von Disziplin, Konzentration und Weisheit notwendig.

*Das erste Attribut: Es gibt Pfade.*

Mit dem ersten Attribut widerlegte der Buddha die falsche Ansicht, dass es keinen Weg zur Befreiung gibt. Wenn man die Drei Schulungen übt, hat dieser Pfad wirklich die Kraft, um die Leidensursachen zu überwinden. Denn die Einsicht in das Nicht-Selbst ist der Unwissenheit, welche die Wurzel allen Leidens ist, direkt entgegengesetzt.

*Das zweite Attribut ist, dass diese Pfade geeignet sind.*

Nun könnte der Einwand erhoben werden, dass die Weisheit, welche die Selbstlosigkeit erkennt, nicht der geeignete Pfad zur Befreiung sei. Deshalb wird das zweite Attribut gelehrt: Die Wahren Pfade sind geeignet, die Befreiung zu erreichen. Insbesondere die Weisheit, mit der man Nicht-Selbst erkennt, ist ein korrektes Mittel zur Befreiung.

Warum ist es ein geeigneter Pfad? Die Unwissenheit ist die Ursache für alle Leidenschaften. Aus diesen wiederum gehen alle verunreinigten Handlungen vor, die einen an den Daseinskreislauf binden. Die Unwissenheit besteht darin, fälschlicherweise eine inhärente Existenz auf die Person und die anderen Dinge zu projizieren. Diese falsche Vorstellung von einem Selbst ist das direkte Gegenteil der Weisheit, die Nicht-Selbst erkennt. Diese beiden Bewusstseinsformen sind einander genau entgegengesetzt. Die Weisheit, mit der man Nicht-Selbst erkennt, nimmt die Phänomene genau anders herum wahr, wie die Unwissenheit, mit der wir normalerweise die Dinge betrachten.

Die Unwissenheit sieht in uns selbst und in den Phänomenen eine inhärente Existenz.

Wenn die Weisheit gepflegt wird, bleibt der Unwissenheit nichts anderes übrig, als sich langsam zurückzuziehen. Sie wird immer schwächer, und damit wird die Wurzel des Daseinskreislaufes allmählich beseitigt. Deshalb ist diese Weisheit, mit der man die Nicht-Selbst erkennt, ein geeigneter Pfad zur Befreiung und nicht ein schlechter, unechter Pfad.

Man könnte sich fragen: Wenn diese beiden Bewusstseinsformen das Objekt, mit dem sich der Geist beschäftigt, genau entgegengesetzt auffassen, wieso siegt dann letztlich die Weisheit gegenüber der Unwissenheit? Die Antwort ist die, dass ein Geisteszustand, der mit der Wirklichkeit übereinstimmt, letztlich stärker ist, als der Geisteszustand, der auf Täuschung aufbaut.

Die Unwissenheit, die ein unabhängiges Selbst auffasst, hat keinerlei Rückhalt in der Wirklichkeit, sie ist nur auf Täuschung aufgebaut. Sie kommt dadurch zustande, dass die Dinge einem inhärent erscheinen. Aufgrund dieser Anlagen für Unwissenheit, die man im Bewusstsein hat, hält man an dieser Erscheinungsweise fest. Es gibt aber Begründungen dafür, dass diese Erscheinungsweise nicht der Wirklichkeit entspricht. Die Weisheit, mit der man die Leerheit erkennt, hat hingegen Begründungen, die in der eigentlichen Wirklichkeit verankert sind.

Immer wenn zwei Geisteszustände aufeinander treffen, von denen der eine in der Wirklichkeit begründet ist und der andere auf Täuschung beurht, wird schließlich der Geisteszustand, der in der Realität gründet, die Oberhand behalten. Das ist der Grund, warum die Weisheit ein geeigneter Pfad ist.

Wenn zwei Menschen um eine Sache streiten und vor Gericht gehen, einer im Recht und einer im Unrecht ist, kann sich derjenige, der im Unrecht ist, durch geschicktes Reden den anderen längere Zeit unterdrücken. Untersucht ein wahrheitsliebender Richter die Situation ausgiebig, kann derjenige nicht gewinnen, der im Unrecht ist. Irgendwann wird die Wahrheit ans Licht kommen. Ebenso wird ein Geisteszustand, der in der Wahrheit begründet ist, letztlich

stärker sein, als einer, der auf Illusionen aufgebaut ist.

Darüber hinaus hat der Geist ihm innewohnende Eigenschaften, die bewirken, dass korrekte Geisteszustände immer weiter anwachsen können, während inkorrekte Geisteszustände begrenzt sind. Der Geist besitzt eine stabile Basis, er hat die Natur von Erkenntnis und der Klarheit. Diese Leuchtkraft wohnt dem Geist inne. Auch wenn der Geist noch so getrübt ist, ist diese Leuchtkraft und Erkenntnisfähigkeit immer vorhanden und kann weiter ausgebaut werden. Deshalb sagen die Buddhisten, der Geist habe eine stabile Basis. Ein Beispiel für etwas, das keine stabile Basis hat, ist Wasser oder Feuer. Je stärker man Wasser erhitzt, um so schneller verbraucht es sich. Je mehr ein Feuer entfacht wird, umso mehr Brennstoff wird aufgebraucht.

Beim Geist ist es anders: Je mehr Tugenden man entwickelt, umso stabiler wird der Geist. Die Tugenden des Geistes sind so beschaffen, dass sie, je mehr man sich daran gewöhnt, immer müheloser werden, bis sie ganz spontan entstehen. Sie sind dann ohne Mühe vorhanden. Ein Gegenbeispiel ist der Körper. Ein Sportler kann im Weitsprung gut trainiert sein, aber er muss bei jedem Sprung neu Anlauf nehmen und sich anstrengen, um die gesetzte Distanz zu springen. Das Springen wird niemals spontan, ohne Anlaufen und ohne Mühe vonstatten geht. Mit dem Geist ist es anders. Die Gewöhnungsfähigkeit ist so groß, dass, wenn man sich gute Eigenschaften des Geistes angewöhnt, diese schließlich mühelos und spontan auftreten.

Diese beiden Eigenschaften des Geistes – seine seine Gewöhnungsfähigkeit und seine stabile Basis, so dass Tugenden mühelos werden – sind der Grund dafür, dass man die Tugenden des Geistes so weit stärken kann, dass die negativen Faktoren vollständig überwunden werden und eine dauerhafte Befreiung erreicht wird. Aus diesem Grund ist tatsächlich die Weisheit mit der man die eigentliche Wirklichkeit erkennt, ein geeignetes Mittel,

um die Leidenschaften an ihrer Wurzel zu beseitigen und damit die Befreiung zu erreichen. Darum heißt es im zweiten Attribut der vierten Wahrheit, dass dieser Pfad geeignet ist.

*Das dritte Attribut ist, dass die Pfade Erkenntnisse sind, mit denen man sich aus dem Leid befreit.*

Die Pfade sind Übungen zur Verwirklichung der Befreiung. Wer diese Mittel, dieses Wissen anwendet, kann die Befreiung erlangen. Die Anwendung muss drei Aspekte haben, damit tatsächlich die Motivation entsteht, sich befreien zu wollen:

Wenn man die Pfade übt, insbesondere die Weisheit, mit der man Nicht-Selbst erkennt, dann hat man Mittel zur Verfügung, die man anwenden kann, um das Ziel, die Befreiung, zu verwirklichen. Die falsche Vorstellung, die mit dem dritten Attribut widerlegt werden soll, ist, dass andere Methoden, die keine echten Pfade sind, Pfade wären, die zur Befreiung führten. Ein Beispiel ist die „Versenkung ohne Unterscheidung“. Das ist eine tiefe Konzentration, die dadurch erreicht wird, dass ein Übender den Wunsch hat, sich vom Leiden zu befreien.

Dann aber übt er keinen Pfad mit einer überweltlichen Weisheit, also einer Weisheit, welche die endgültige Natur der Phänomene erkennt, sondern eine bloße Loslösung von den groben Objekten der sinnlichen Welt. Er richtet den Geist ganz nach innen, bis er sich auch von der gröberen Unterscheidung zurückzieht. So erreicht er die Versenkung ohne Unterscheidung und hält sie fälschlicherweise für die Befreiung. Sein Weg besteht darin, sich von den groben Objekten der sinnlichen Welt und den Objekten anderer Welten zurückzuziehen – im Glauben, dies sei der Weg zur Befreiung. Das Bewusstsein wird immer weiter nach innen zurückgezogen, bis die Versenkung ohne Unterscheidung erreicht ist. Dies ist jedoch kein anwendbares Mittel, das zur Befreiung führt.

Aus diesem Grund wird das dritte Attribut gelehrt, dass dieser Pfad das eigentliche

Mittel, das Wissen ist, das Verwirklichung bringt. Es ist die Weisheit, mit der man die eigentliche Wirklichkeit erkennt. Alle anderen Pfade sind keine echten Pfade zur Befreiung. Ein Weg der tiefen Konzentration ohne diese Weisheit ist kein Mittel zur Verwirklichung, keine echte Praxis. Nur wenn man diesen Pfad geht, bedeutet das die Anwendung der richtigen Mittel zur Verwirklichung der Leidfreiheit.

*Das vierte Attribut der Wahren Pfade ist, dass sie zur endgültigen Beseitigung führen.*

Diese Pfade, im Wesentlichen die Weisheit, mit der man die Selbstlosigkeit erkennt, ist das Mittel, mit der man die Wurzel des Daseinskreislaufes, also die Leidenschaften mit ihren Samen, endgültig vernichtet. Die Leiden und Leidensursachen werden endgültig beendet. Deshalb sind es Pfade, die dauerhaft zur Befreiung führen.

Mit dem vierten Attribut wird die falsche Ansicht widerlegt, dass die Befreiung sich irgendwann wieder umwandeln würde in einen Zustand der Nicht-Befreiung, der Fesselung an den Daseinskreislauf. Einige Menschen nehmen an, dass es keine dauerhafte Befreiung gibt, und mit diesem vierten Attribut werden diese Zweifel ausgeräumt. Denn der Pfad der Weisheit, mit der man Nicht-Selbst erkennt, setzt an der Wurzel des Daseinskreislaufes an, er beseitigt endgültig die Ursachen des Daseinskreislaufes. Und wenn diese Ursachen endgültig ausgeräumt sind, können die Wirkungen daraus nie mehr entstehen.

## **Schlusswort**

Die vier falschen Vorstellungen bezüglich der ersten Wahrheit, der Wahren Leiden, haben wir fast alle instinktiv, ohne dass wir uns mit einer Philosophie beschäftigen. Die zwölf falschen Ansichten in Bezug auf die zweite bis vierte Wahrheit kommen durch Philosophien zustande. Die Erklärungen über die 16 Attribute werden gegeben, damit wir eine Sichtweise über die

Vier Wahrheiten erlangen, die denen der Heiligen, der Aryas ähnlich ist. Diese höheren Wesen haben diese Wahrheiten direkt als Wahrheiten erkannt, während wir sie nicht direkt als Wahrheiten erkennen.

Wir lernen, wie die höheren Wesen diese Wahrheiten wahrnehmen. Diese erste Erkenntnis üben wir dann weiter ein. Das Ziel ist, dass auch wir eine direkte Wahrnehmung der Wahrheiten erlange, so wie die Heiligen. Das ist der Weg, wenn man die Befreiung aus dem Daseinskreislauf anstrebt.

Die Reihenfolge ist nicht so wichtig. Wichtig ist, dass man versteht, dass die Lehre von den Vier Wahrheiten sehr umfassend ist. Tatsächlich sind alle Lehren des Buddha darin enthalten: alle Lehren, die dazu dienen, eine gute Wiedergeburt zu finden, weiter die Anweisungen im Zusammenhang mit der Befreiung aus dem Daseinskreislauf sowie der Weg eines Bodhisattvas, der zur Buddhaschaft führt.

Die gesamte Übung im Dharma dreht sich um die Vier Wahrheiten. Sie besteht darin, das aufzugeben, was zu den ersten beiden Wahrheiten gehört, und das zu verwirklichen, was in den zweiten beiden Wahrheiten enthalten ist. Jeder heilsame Gedanke, den wir entstehen lassen, jede heilsamen Handlung, die wir ausüben, jede Bemühung in diese Richtung wandelt sich in echte Pfade, wenn es weiter geführt wird. Wer nur kurz eine heilsame Handlung ausführt, ohne konsequent weiter zu üben, erlangt zwar nicht die Wahren Pfade, aber er setzt gute Anlagen, die später benutzt werden können, um die Wahren Pfade zu erreichen. Alle unheilsamen Geisteszustände wie Gier, Hass und Unwissenheit gehören zu den Wahren Ursprüngen des Leidens und sind starke Leiderzeuger – das darf man nie vergessen.

Auf einer anfänglichen Ebene ist das Wichtigste für uns, dass wir unsere Zeit nutzen, um uns mit heilsamen Eigenschaften vertraut zu machen. Vielleicht haben wir nicht viel Zeit, wir müssen arbeiten und uns um die Familie kümmern, aber zumindest am Wochenende könnten

wir uns Zeit nehmen, uns mit dem Dharma zu beschäftigen und die heilsamen Eigenschaften einzuüben. So nähern wir uns den Wahren Pfaden immer mehr an.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*