

Kurz nach seiner Erleuchtung gab der Buddha seine erste Lehrrede: über die Vier Edlen Wahrheiten. Darin skizziert er den Weg zum Glück. Geshe Thubten Ngawang erläutert die 16 Aspekte der Vier Wahrheiten, die ein tiefes Verständnis des Buddhismus ermöglichen.

# Die Vier Wahrheiten: Das Glück liegt in uns selbst



Geshe Thubten Ngawang  
(1932-2003)

Jeder Mensch, jedes Tier, jedes Lebewesen hat den Wunsch, dauerhaftes Glück zu erleben und frei zu sein von jeglichem Leid. Doch was echtes Glück überhaupt ist, das wissen wir nicht genau. Einige Menschen klagen, sie hätten zu wenig Geld, andere meinen, es fehle ihnen an Möglichkeiten, wieder andere machen andere für ihr Unglück verantwortlich. Die meiste Zeit sind wir damit beschäftigt, über das zu reden, was außerhalb von uns ist.

*„Dies sind die Wahren Leiden; diese sind zu erkennen.  
Dies sind die Wahren Ursprünge; diese sind zu beseitigen.  
Dies sind die Wahren Beendigungen der Leiden; diese sind zu verwirklichen.  
Dies sind die Wahren Pfade; diese sind zu üben.“*

*Buddha*

Der Buddha hat erfahren, was unser Glück wirklich vereitelt und welche Ursachen zu Leiden führen – und dass beides in uns selbst liegt. So hat der Buddha als erstes die Wahrheit vom Leiden gelehrt: „Dies sind die Wahren Leiden.“ Damit

meinte er im Wesentlichen Körper und Geist, die unser jetziges Dasein bestimmen. Sie sind „Wahre Leiden“, die man erkennen muss – und zwar von der Warte eines Heiligen betrachtet. Gewöhnliche Menschen sehen sie nicht als Leiden an.



Jens Nagels

befreien. Dies lehrte der Buddha in der Dritten Wahrheit: der Wahren Beendigung des Leidens, die es zu verwirklichen gilt. Diese Wahrheit besagt, dass es ein endgültiges, dauerhaftes Glück gibt.

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. So lehrte der Buddha als Viertes die Wahren Pfade wie eine Therapie, die zur Heilung führt. Die Wahren Pfade sind im Wesentlichen die Drei Höheren Schulungen von Ethik, Konzentration und Weisheit. Diese Schulungen muss üben, wer die Wahren Beendigungen verwirklichen möchte.

## Die 16 Aspekte der Vier Wahrheiten

In detaillierten Erklärungen der Vier Wahrheiten, z.B. vom Buddha oder von Maitreya, werden in Bezug auf die Vier Wahrheiten 16 falsche Sichtweisen genannt, denen gewöhnliche Wesen unterliegen. Auf jede einzelne Wahrheit beziehen sich vier falsche Sichtweisen. Damit werden aus buddhistischer Sicht die fundamentalen falschen Einstellungen beschrieben, die unser Freisein von Leiden verhindern.

## Die vier Attribute der Wahren Leiden

Die vier Attribute der Wahren Leiden sind Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Leersein, ohne Selbst. Was ist mit Wahren Leiden gemeint? Leiden ist laut Definition eine unangenehme Empfindung, von der man getrennt sein will, wenn man damit zusammenkommt. Bei den „Wahren Leiden“ jedoch ist nicht nur eine Empfindung von Leid gemeint, sondern auch alle Objekte, die mit Leid verbunden sind: innere Objekte und Geisteszustände sowie äußere Objekte.

Das heißt für unser Dasein: Sowohl die äußere Welt als auch die verschiedenen Faktoren, aus denen unsere Person besteht, gehören zu den Wahren Leiden, also unsere körperlichen und geistigen Aggregate (skt. Skandhas): Körper, Empfindung, Unterscheidung, Gestaltende Faktoren und Bewusstsein. 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.

Genauer betrachtet ist dieser Zustand bereits nach einigen Stunden vorbei. Wir müssten uns dann eigentlich wieder neu waschen, ankleiden usw. Wenn wir jung sind, haben wir das Gefühl, dass unser Körper immer jung und fit bleiben wird. Es ist uns nicht bewusst, dass der Körper in jedem kleinsten Augenblick vergeht und ständigem Wandel unterworfen ist. Unsere Sicht steht in völligem Widerspruch zur Wirklichkeit.

*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 verändert sich von Moment zu Moment.

*Der zweite Aspekt der Wahren Leiden ist die Leidhaftigkeit.* Im Buddhismus wird gesagt, dass unser Dasein im Wesentlichen von Taten und Leidenschaften abhängig ist. Körper und Geist sind hervorgebracht von Taten, die wir in der Vergangenheit begangen haben, sowie von Leidenschaften wie Gier und Hass in unserem Geist.

Obwohl wir oft denken, dass es uns sehr gut geht, ist es eine Tatsache, dass wir extrem wenig Freiheit besitzen. Indizien dafür sind, dass wir unfreiwillig geboren werden, erkranken und sterben. Das ist ein klarer Beweis dafür, dass der Stoff, aus dem unser Dasein besteht, verunreinigt oder befleckt ist. Das betrifft alle Wesen, die in einer solchen Welt leben und diese Welt erfahren. Leiden

Maitreya erklärt die Vier Edlen Wahrheiten anhand der Analogie von der Heilung eines Kranken. Zuerst muss man sich der Krankheit bewusst werden. Dann erforscht man, was dazu geführt hat. Als Ursachen nannte der Buddha die Wahren Ursprünge. Das sind befleckte Taten (skt. karma) und Leidenschaften (skt. kleśas) in uns selbst.

Ist uns dieser Zusammenhang klar, werden wir den starken Wunsch entwickeln, uns aus dieser Situation zu



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, Anm. der Red.]. Viele Philosophien und Religionen glauben, dass es ein Selbst gibt, das als eine beständige, unwandelbare und ewige Entität existiert. Sie nennen es Seele, ewiges Selbst, in Indien heißt es *atman*. Mit dem Aspekt des Leerseins wird darauf hingewiesen, dass es ein solches, von Körper und Geist völlig verschiedenes, ewiges Selbst nicht gibt.

Unser Ich ist verbunden mit Körper und Geist. Das merken wir zum Beispiel, wenn der Körper verletzt wird. Sofort denken wir: „Ich habe Schmerzen.“ Da der Körper ein vergängliches Phänomen ist, ist es unmöglich, dass die Person, die auf Körper und Geist beruht, eine ganz andere Beschaffenheit haben könnte, nämlich ein ewiges, unwandelbares Wesen. Man kann keine Identität finden, die völlig losgelöst ist von Körper und Geist und ihr eigenes ewiges Dasein führt.

*Der vierte Aspekt der wahren Leiden ist, dass sie ohne Selbst sind.* Über die Bestehensweise des Ichs gibt es im Buddhismus verschiedene Lehrmeinungen. Alle buddhistischen Philosophien akzeptieren, 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 vom 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 besteht, sondern nur in Abhängigkeit davon Handlungen begeht und die Resultate der Handlungen erfährt. Daher ist diese Lehre auch frei vom Extrem des Ewigkeitsglaubens, des Festhaltens an Beständigkeit. Die Leiden sind ohne Selbst, weil es keine Person mit einem substanzialen, aus sich heraus existierenden Selbst gibt, die Leiden erfährt. Der vierte Aspekt besagt also, dass es keine Person gibt, die eigenständig-substanzial existiert.

ab. Sie akzeptieren nicht, dass der Körper etwas Unreines, Leidhaftes ist. Das ist ein Zeichen dafür, dass sie stark an die falsche Sicht gewöhnt sind, etwas als rein, attraktiv oder beständig aufzufassen. Es ist eine fast instinktive Sichtweise, der man äußerst schwer entgegenwirken kann.

Die vier Attribute der Wahren Leiden führt man sich nacheinander vor Augen. Zuerst kontempliert man die einfacheren Überlegungen, etwa die Leidhaftigkeit und die Unbeständigkeit von Körper und Geist. Schließlich macht man sich die Selbst-

***„Wie könnte jemand, der über diesen Samsāra nicht enttäuscht ist, den Frieden der Befreiung hoch schätzen? So schwer es ist, das eigene Haus zu verlassen, so schwer ist es, diesem Daseinskreislauf zu entsagen.“***

*Āryadeva*

### **Die Einübung in der Meditation**

Wenn wir mit der Meditation beginnen, etwa über die Attribute der Wahren Leiden, bereiten die Inhalte uns Unbehagen. Wir sträuben uns, überhaupt über Vergänglichkeit und Leidhaftigkeit zu meditieren. Wenn wir uns dann doch bemühen, erhalten wir womöglich für kurze Momente Einblick in unsere wirkliche Situation. Unsere Gewöhnung an die verblendeten Sichtweisen, etwa Leidhaftes für Glück zu halten, ist jedoch sehr ausgeprägt.

Erklärungen über die Unreinheit des Körpers lehnen viele sogar rigoros

losigkeit bewusst. Es ist ratsam, in der dargelegten Reihenfolge vorzugehen, weil dann der Geist allmählich zur Reife gebracht wird. In die Erkenntnis der Selbstlosigkeit kann man nicht einfach eintauchen, sondern muss den Geist mit den einfacheren Überlegungen vorbereiten.

In der Meditation üben wir diese Sicht immer weiter ein, bis eine unumstößliche Erkenntnis entsteht. Diese verankern wir so tief in uns, dass sie schließlich zu einer direkten Erfahrung wird. Jemanden, der eine unmittelbare, direkte Erkenntnis der eigentlichen Wirklichkeit erfährt, nennt man einen Heiligen, ein höheres Wesen. Er erkennt die Vier Wahrheiten als die eigentliche Wirklichkeit.



## Die vier Attribute der Wahren Ursprünge des Leidens

Die vier Aspekte der Wahren Leiden lauten: Ursachen, Ursprünge, starke Leiderzeuger und Umstände für Leiden. Bei den Ursachen des Leidens beginnen die philosophischen Spekulationen. Eine Vorstellung ist etwa, dass das Leiden ohne Ursachen entsteht oder durch Zufall. Das behaupten einige indische Philosophien wie die Cārvākas oder Hedonisten. Sie lehnen das Gesetz von Ursache und Wirkung ab, akzeptieren keine zukünftigen Existenzen und vertreten eine Art Nihilismus.

*Das erste Attribut der Wahren Ursprünge ist, dass sie Ursachen sind.* Der Buddha legte dar, dass es Ursachen für das Leiden geben muss. Die Hauptursache des Leidens im Daseinskreislauf ist das Verlangen. In unserem Leben spielt das Verlangen eine große Rolle. Wir begehren die verschiedensten angenehmen Dinge. Insbesondere treibt uns das Verlangen nach dem eigenen Körper. So kommen Begierde und die anderen Leidenschaften auf und führen dazu, dass wir Handlungen begehen, die eine Existenz im Daseinskreislauf hervorrufen können.

Die drei Wurzelleidenschaften, Verblendung, Gier und Hass, sind allesamt negativ. Hass hat Handlungen zur Folge, die 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.

Der Buddha lehrte, dass die Unwissenheit die Wurzel des Daseinskreislaufes ist. Das ist aber kein Widerspruch. Denn die Wurzel des Verlangens ist die Unwissenheit. Somit

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

*Der zweite Aspekt ist, dass sie Ursprünge sind.* Dadurch soll die falsche Aussage korrigiert werden, dass Leid aus einer einzigen Ursache heraus entsteht. Es gibt verschiedene Philosophien in Indien, die nur eine Ursache für Leiden beschreiben, manche gehen sogar von einer beständigen Ursache aus. 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.

Das Gesetz des Abhängigen Entstehens besagt, dass jedes Phänomen, jede Wirkung von vielen Ursachen und Faktoren abhängig ist. Wir als gewöhnliche Wesen erfassen nur einen Teil der Ursachen und denken dann, diese begrenzte Zahl von Faktoren reiche aus, um die Wirkung – in diesem Fall Leid – zu produzieren.

*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 in geringem Umfang zum Leiden beitragen. Die Buddhisten hingegen zeigen auf, dass die Ursachen eine sehr große Kraft haben, jede Art von Leiden im Daseinskreislauf hervorzurufen; sie sind starke Leiderzeuger.

*Das vierte Attribut der Wahren Ursprünge ist, dass sie Bedingung für Leiden sind.* Das vierte Attribut bezieht sich auf das Verlangen des Da-

***Die Vier Edlen Wahrheiten sind Wahrheiten für Heilige, also Wesen, die eine direkte Einsicht in die endgültige Wirklichkeit haben. Sie erkennen diese Wahrheiten mit ihren 16 Aspekten direkt. Bei gewöhnlichen Menschen herrschen 16 falsche Sichtweisen bezüglich der Vier Wahrheiten vor.***

seins. Es gibt verschiedene Arten dieses Verlangens: erstens das Verlangen nach den verschiedenen Objekten im Bereich der Begierde, in dem wir leben. Dies führt dazu, dass wieder ein neues Karma heranreift und wir immer wieder Geburt annehmen.

Weiter gibt es subtilere Arten des Verlangens im Bereich der Form und der Formlosigkeit. Dies sind Bereiche innerhalb des Daseinskreislaufes, wo die Wesen in tiefen Versenkungszuständen verweilen. Verlangen kann auch hier aufkommen, weil mit der tiefen Versenkung ein Glücksgefühl verbunden ist. Dieses wird „Verlangen nach dem Dasein“ genannt, und es ist eine Bedingung für das Entstehen von Leid. Denn irgendwann endet dieser Zustand, und die Person wird erneut wiedergeboren. Der Buddha führte dieses vierte Attribut der Wahren Ursprünge ins Feld, weil einige denken, der Zustand der tiefen Konzentration sei die Befreiung.



## Die vier Attribute der Wahren Beendigungen

Die vier Attribute der Wahren Beendigungen heißen: Beendigung, Zur-Ruhe-Kommen, echtes Glück, endgültige Beendigung. Wenn man eine Schwierigkeit loswerden möchte und die Ursachen für das Problem kennt, besteht die vernünftige Lösung darin, diese Ursachen zu beseitigen. So lässt sich das Leiden ein für alle Mal beenden. Würde man bei den Wirkungen oder Symptomen ansetzen, wäre das nicht besonders klug.

*Das erste Attribut der Wahren Beendigung ist die Beendigung von Leid.* Wir müssen verstehen, dass die Wahre Beendigung ein Zustand der Freiheit von den Leid verursachenden Faktoren ist, und diese wird erreicht, indem man einen korrekten Pfad übt.

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. 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 ab, weil sie es für unmöglich halten, eine völlige Leidfreiheit zu verwirklichen. Deshalb lehrte der Buddha als ersten Aspekt, dass eine Beendigung tatsächlich erlangt werden kann.

*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 echte Beendigung der Leiden zusammen mit den Samen, aus denen sie immer wieder entstehen, möglich ist. Wenn man nur eine tiefe Konzentration übt und damit die Leidenschaften bloß vorübergehend zur Ruhe bringt, ist es so ähnlich, als würde man ein Unkraut nur abschneiden, aber die Wurzel intakt lassen. So verhält es sich mit den Leiden-



Ein Feindzerstörer (skt. Arhat) hat die Befreiung von allen Leiden erlangt. Da er Täuschungen und Geistesgifte aufgegeben hat, gibt es in seinem Geist keine Umstände mehr dafür, dass Leiden entstehen könnte.

schaften, die durch vorübergehende Konzentration nur unterdrückt werden.

Die Beendigung ist ein Zustand des Friedens. Es bedeutet, dass die Leidenschaften zur Ruhe gekommen sind, weil ihre Wurzel, die Unwissenheit, abgeschnitten ist.

*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, das befleckte Glück, etwa in einem weltlichen Götterreich, sei die Wahre Beendigung. Tatsächlich handelt es sich aber nur um eine Form des Leids des Wandels.

*Das vierte Attribut der Wahren*

*Beendigung ist endgültige Beendigung.* Eine falsche Auffassung der Wahren Beendigung könnte sein, dass man glaubt, sie selbst ginge irgendwann zu Ende und man nähme wieder unfreiwillig Geburt an. 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 ausgemerzt, so dass Leiden nicht wieder entstehen.



## Die vier Attribute der Wahren Pfade

Die vier Attribute der Wahren Pfade sind: Pfade, geeignete Mittel, Übungen zur Verwirklichung, Mittel zur endgültigen Befreiung. 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. Wenn eine der Drei Schulungen fehlt, ist der Pfad nicht vollständig.

*Das erste Attribut der Wahren Pfade: Es gibt Pfade.* Mit dem ersten Attribut widerlegte der Buddha die falsche Ansicht, dass es keinen Weg zur Befreiung gäbe. Wenn man die Drei Schulungen übt, hat dieser Pfad die Kraft, die Leidensursachen zu überwinden.

*Das zweite Attribut ist, dass diese Pfade geeignet sind.* Nun könnte der Einwand erhoben werden, dass die Weisheit, welche die Selbstlosigkeit erkennt, nicht das geeignete Mittel wäre, um Befreiung zu erreichen. Warum ist jedoch ist diese Weisheit ein geeigneter Pfad? Die Unwissenheit ist die Ursache für alle Leidenschaften. Aus diesen wiederum gehen alle verunreinigten Handlungen (Karma) hervor, die zur Wiedergeburt führen. Die Unwissenheit besteht darin, fälschlicherweise eine inhärente Existenz auf die Person und die anderen Dinge zu projizieren. Wenn die gegenteilige Sicht gepflegt wird, also die Weisheit, die Nicht-Selbst erkennt, wird die Unwissenheit immer schwächer, und damit wird die

Wurzel des Daseinskreislaufs allmählich beseitigt. Deshalb ist diese Weisheit, mit der man Nicht-Selbst erkennt, ein geeigneter Pfad zur Befreiung.

Der Geist besitzt eine stabile Basis, er hat die Natur von Erkenntnis und Klarheit. Auch wenn der Geist noch so getrübt ist, ist diese Leuchtkraft und Erkenntnisfähigkeit immer vorhanden. Darüber hinaus ist die Gewöhnungsfähigkeit des Geistes so groß, dass, wenn man sich gute Eigenschaften des Geistes angewöhnt, diese schließlich mühelos und spontan auftreten. Aus diesen Gründen kann man die Tugenden des Geistes so weit stärken, dass die negativen Faktoren vollständig überwunden werden und eine dauerhafte Befreiung erlangt wird.

*Das dritte Attribut ist, dass die Pfade Übungen zur Verwirklichung sind.* Es sind Erkenntnisse, mit denen man sich aus dem Leid befreit. Wer diese Mittel, dieses Wissen anwendet, kann die Befreiung erlangen. 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“, ein Zustand tiefer Konzentration. Diese ist aber kein echter Pfad zur Befreiung.

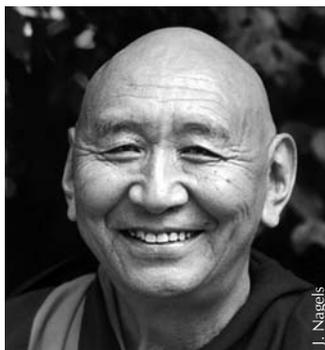
*Das vierte Attribut der Wahren Pfade ist, dass sie zur endgültigen Befreiung führen.* Diese Pfade, im Wesentlichen die Weisheit, mit der

man die Selbstlosigkeit erkennt, sind die Mittel, mit denen man die Wurzel des Daseinskreislaufs, also die Leidenschaften mit ihren Samen, endgültig vernichtet. Deshalb sind es Pfade, die dauerhaft zur Befreiung führen.

Mit dem vierten Attribut wird die falsche Ansicht widerlegt, die tiefe Erkenntnis der Selbstlosigkeit sei nicht der Pfad, der zur dauerhaften Befreiung führe. Der Pfad der Weisheit, mit der man Nicht-Selbst erkennt, beseitigt endgültig die Ursachen des Daseinskreislaufes.

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 sie 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. ▀

Aus dem Tibetischen  
übersetzt von Christof Spitz



Geshe Thubten Ngawang (1932–2003) war 25 Jahre lang Geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums. Er hat das Buddhismus-Studium für westliche Schülerinnen und Schüler, die im Beruf stehen, initiiert und konzipiert. Ein neuer Lehrgang startet im September 2010. Die Langfassung dieser Unterweisung finden Sie im Internet: [www.tibet.de/zeitschrift](http://www.tibet.de/zeitschrift)