

Die vier Wahrheiten: Die Essenz von Buddhas Lehren – eine Einführung

In der letzten Ausgabe unseres Newsletters haben wir erklärt, dass wir der Prajna- Leitfadenseite „Den Buddhismus entdecken“ nach und nach Belehrungen hinzufügen werden, um ein tieferes Erforschen und Verständnis der verschiedenen Themen, die auf dieser Seite vorgestellt werden, zu unterstützen. Wir haben diesen Prozess mit einer Sammlung von Belehrungen eingeleitet, die am Beispiel des Lebens und der Erleuchtung des Buddha erkunden, was es bedeutet, sich auf den spirituellen Pfad zu begeben. In dieser Ausgabe befassen wir uns nun mit der ersten Reihe von Belehrungen, die der Buddha nach seiner Erleuchtung gab und die als die vier Wahrheiten der Edlen bekannt sind: Die Wahrheit vom Leiden, das es zu verstehen gilt; die Ursachen des Leidens, die aufgegeben werden müssen; die Beendigung des Leidens, die verwirklicht werden muss und der Pfad zur Beendigung, auf den man sich stützen muss.

Die erste Belehrung geht über die Erleuchtung des Buddha und seine Entscheidung zu lehren.

VIDEO: Tiefgründiger Friede, frei von Komplexität

(6 Min)

Sogyal Rinpoche, New Delhi, 15. Februar 1996

Reflexion

Der Buddha erkannte, dass alle fühlenden Wesen die Buddha-Natur als ihre Essenz in sich tragen, die er als „tiefgründigen Frieden, frei von Vielschichtigkeit, nicht-zusammengesetzte Lichtheit“ beschrieb. *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* beschreibt die Buddha-Natur wie folgt:

Sie liegt in dieser himmelsgleichen Natur unseres Geistes. Ganz offen, frei und grenzenlos ist sie so grundsätzlich einfach, dass sie niemals verkompliziert, verdorben oder verschmutzt werden kann – so rein, dass sie selbst über die Konzepte von Reinheit und Unreinheit hinausgeht. ...Die Buddha-Natur besitzt jedoch eine Eigenschaft, die der Himmel niemals haben kann: die strahlende Klarheit des Gewahrseins. Es heißt: *Es ist einfach dein makellostes, gegenwärtiges Gewahrsein, erkennend und leer, nackt und wach.*

Nyoshul Khen Rinpoche beschrieb dieses Gewahrsein als „einfach das Makellose, das natürlich sich selbst schaut“.¹

- Lies dir die Beschreibungen der Buddha-Natur durch und reflektiere darüber. Du kannst auch über das Beispiel der Vase aus der Belehrung reflektieren, von dem du

¹ Beide Zitate stammen aus Kapitel vier des *Tibetischen Buchs vom Leben und vom Sterben*, Seite 72-73.

gerade gehört hast. Wie verstehst du es? Was macht es schwierig, die Buddha-Natur zu beschreiben oder auszudrücken?

Wie Buddha die vier Wahrheiten der Edlen einführte

Buddha präsentierte seine Lehren so, dass die Menschen, an die er sich jeweils wandte, sie verstehen konnten, denn ihm war klar, dass der Pfad zur Erleuchtung in fortschreitenden und überschaubaren Abschnitten verstanden und praktiziert werden muss. Der Buddha gab drei Lehrzyklen für Wesen mit unterschiedlichen Fähigkeiten. Sie sind als die drei Drehungen des Rades des Dharma bekannt, von denen die erste die Belehrung über die vier Wahrheiten der Edlen ist.

In der folgenden Belehrung beschreibt Ringu Tulku Rinpoche zunächst, wie es dazu kam, dass Buddha die Belehrung über die vier Wahrheiten der Edlen gab. Dann erklärt er die Struktur, den Rahmen und die Logik dieser vier Wahrheiten und wie wir sie auf uns selbst anwenden können. Mach dir während der Belehrung Notizen zu dieser Struktur und Logik.

SPIELE VIDEO: Die erste Drehung des Dharma-Rades: Die vier edlen Wahrheiten

(15 Min)

Ringu Tulku Rinpoche, Gangtok, 27. Juni 2020

Studienaufgabe

Die vier Wahrheiten der Edlen sollten nicht als etwas betrachtet werden, das wir nur intellektuell verstehen, oder als eine Reihe von Regeln, sondern als Einsichten und eine Zusammenstellung von Handlungen, die wir aktiv in unserem Leben anwenden. Was hat Ringu Tulku Rinpoche darüber gesagt, wie wir jede Handlung auf uns selbst anwenden müssen?

Reflexion

- Die vier Wahrheiten der Edlen beginnen mit der Erfahrung von Leiden und dem Verständnis, was Leiden ist. Es scheint, dass unsere Erfahrung des Leidens der Hauptauslöser für unser Interesse ist, dem buddhistischen Pfad zu folgen. Stimmt du dem zu? Könnte es auch andere Gründe geben? Was hat dich ursprünglich auf diesen Pfad geführt?

Punkte zu „Die vier Wahrheiten der Edlen“ für dein Studium

Wenn du möchtest, kannst du diese Seite ausschneiden und in eine separate Datei einfügen, damit du später darauf zurückgreifen kannst.

Die Struktur der vier Wahrheiten der Edlen – Ursache- und Wirkungspaare.

Leiden, das verstanden werden muss	Wirkung
Ursprung des Leidens, der aufgegeben werden muss	Ursache
Beendigung des Leidens, das verwirklicht werden muss	Wirkung
Pfad, auf den man sich stützen muss	Ursache

- Die ersten beiden Wahrheiten beschreiben den **Mechanismus von Samsara**: Ursache und Wirkung des Leidens. Sie beschreiben zunächst, wie unser Leben aussieht und dann, was ihm zugrunde liegt.
- Die nächsten beiden Wahrheiten beschreiben das Ende des Leidens, **Nirvana**, einen Zustand, der völlig frei ist von Leiden, gefolgt vom Pfad, der Methode, die wir anwenden, um dorthin zu gelangen.

Warum sind die vier Wahrheiten der Edlen auf diese Weise angeordnet? Es ist eine *Logik, die auf Erfahrung basiert*.

Zuerst müssen wir erkennen, dass wir leiden, und dann nach der Ursache dafür suchen. Die Wahrheit der Beendigung kommt vor der Wahrheit vom Pfad, denn sie gibt uns die Hoffnung, dass es einen Ausweg gibt und das Leiden vollständig beseitigt werden kann. Die Zuversicht, dass Nirvana möglich ist, kommt vor unserem Eintritt in den Pfad des Dharma, den wir wahrscheinlich gar nicht beschreiten würden, wenn wir nicht daran glauben, dass das Leiden beendet werden kann.

Ein Bild, das verwendet wird, um die Logik der vier Wahrheiten der Edlen zu erklären, ist das eines erfahrenen Arztes. Der Buddha wird als Arzt gesehen, und wir sind wie der Patient.

- Leiden ist der Zustand des Patienten.
- Die Ursachen des Leidens sind wie die Diagnose dieses Zustands.
- Die Beendigung des Leidens ist so, als würde man wieder völlig gesund werden.

– Der Pfad ist die Behandlung, die der Arzt verordnet, um die Heilung herbeizuführen. Das bedeutet natürlich, dass wir die Ratschläge des Arztes auf uns selbst anwenden müssen, wenn wir gesund werden wollen!

Wenn du die Struktur und Logik der vier Wahrheiten der Edlen tiefer studieren möchtest, dann schau dir diese optionale Belehrung an:

VIDEO: Einführung in die vier edlen Wahrheiten (15 Min)

Sogyal Rinpoche, Haileybury, 9. April 2013

Kannst du die folgenden Fragen beantworten?

- Kannst du dich an die vier Wahrheiten der Edlen erinnern und an die Anweisung, was wir mit jeder von ihnen tun sollen?
- Welche der vier edlen Wahrheiten sind mit Samsara und welche mit Nirvana verbunden?
- Wie wird der Begriff *klesha* in der Belehrung definiert?
- Fasse die vier Wahrheiten zusammen, indem du sie mit Ursache und Wirkung in Verbindung bringst und das Beispiel der Heilung einer Krankheit verwendest.

Wie wir die vier Wahrheiten der Edlen für uns nutzen können

Obwohl sie den Rahmen für die Lehren des Buddha bilden, sind die vier Wahrheiten der Edlen nicht etwas, das man einfach nur rezitiert, ohne es zu hinterfragen. Wie Khandro Rinpoche in der nächsten Belehrung erklärt, müssen wir sie auf uns anwenden, darauf wie wir äußere Ereignisse erleben und auf sie reagieren.

VIDEO: Die vier edlen Wahrheiten: Verantwortung für unser wahres Potenzial übernehmen (8 Min)

Khandro Rinpoche, Karma Shedrup Ling, Oslo, 23. April 2012

Reflexion

Khandro Rinpoche sagt, dass die Wahrheit des Pfades „die Notwendigkeit anspricht, dass jeder Mensch für das gute Potenzial, das er hat, verantwortlich ist. Das ist der Schwerpunkt der buddhistischen Lehren.“

- Für alle, die schon eine Weile studieren und praktizieren: Wie passt diese Beschreibung zu deinem Verständnis und deiner Erfahrung der buddhistischen Lehren?
- Für alle, die relativ neue Schüler sind: Wie fühlt es sich an, wenn der buddhistische Pfad auf diese Weise beschrieben wird?