

## **Die vier Wahrheiten: Die Essenz von Buddhas Lehren – Die vierte edle Wahrheit**

Die heutige Sitzung ist die letzte Sitzung, in der wir uns mit den Vier Wahrheiten der Edlen beschäftigen: mit der Wahrheit vom Pfad, auf den man sich stützen muss.

Bevor du dir anhörst, was Ringu Tulku Rinpoche über den Pfad und sein Ziel zu sagen hat, denke kurz über folgende Frage nach: Was bedeutet es für dich, einem spirituellen Weg zu folgen?

### **SPIELE: Die Wahrheit vom Pfad – was ist der Pfad?**

**(23 Min.)**

*Ringu Tulku Rinpoche, Dzogchen Beara, 2. Juni 2002*

*Beantworte die folgenden Fragen so detailliert wie möglich:*

- Warum ist der Pfad laut Ringu Tulku Rinpoche so wichtig?
- Warum ist es notwendig, sich auf dem Pfad anzustrengen?
- Warum ist der Weg nicht das Ziel? Was ist das Ziel?
- Wie erklärt Ringu Tulku Rinpoche den Pfad in Bezug auf Weisheit und Mitgefühl?

*Reflektiere über folgende Frage:*

- Inwiefern habe ich bereits damit begonnen, Weisheit und Mitgefühl in Bezug auf mich selbst, meine Gewohnheiten und andere Menschen zu entwickeln?

### **Wie der Pfad präsentiert wird**

Ringu Tulku Rinpoche hat den Pfad als Entwicklung und Stärkung unseres angeborenen Mitgefühls und unserer Weisheit erklärt, als Wiederverbindung mit unserer Buddha-Natur und als geschickte und geduldige Arbeit an den Geistesgiften oder negativen Emotionen, die unser Leiden verursachen. Der Pfad wird in den verschiedenen Traditionen auf unterschiedliche Weisen dargestellt, die unsere jeweilige spirituelle Entwicklung unterstützen und fördern.

In der nächsten Belehrung beschreibt Andrew Warr einige dieser verschiedenen Ansätze oder Rahmen, wie der Pfad präsentiert wird.

### **SPIELE: Die vierte Edle Wahrheit: Der Pfad, der zur Beendigung führt**

**(24 Min.)**

*Andrew Warr, Dzogchen Beara, 2. Dezember 2021*

*Beantworte die folgenden Fragen:*

- Kannst du dich an die acht Aspekte des edlen achtfachen Pfades erinnern?
- Kannst du den Rahmen des Pfades erklären, der mit Sicht, Meditation und Handlung beschrieben wird? Wie ist er mit unserer grundlegenden Natur verbunden?
- Was ist der Grund für die Kultivierung von Liebe und Mitgefühl?
- Andrew hat erklärt, wie der Pfad mit Hilfe der drei höheren Schulungen erklärt werden kann: Disziplin oder ethisches Verhalten, Meditation und Weisheit.
  - a) Kannst du dich daran erinnern, wie Andrew jede der höheren Schulungen beschrieben hat? Was hat er dazu gesagt, wie sie sich gegenseitig unterstützen? Warum werden die drei höheren Schulungen manchmal als „das Rad des beständigen Glücks“ bezeichnet?
  - b) Ist dir klar, wie du den Rahmen der drei höheren Schulungen als Unterstützung für deinen eigenen Pfad nutzen könntest? Hast du selbst schon die Erfahrung gemacht, dass die drei Schulungen sich gegenseitig unterstützen – zum Beispiel, dass Disziplin zu einem einfacheren Leben führt?

**Einige Notizen zur vierten Edlen Wahrheit**

Ein häufiges Missverständnis über die vierte Edle Wahrheit ist, dass das Befolgen des Pfades zu etwas führen oder etwas hervorbringen wird, das vorher nicht da war. Der Pfad ist eigentlich ein innerer Prozess des Geistes, bei dem wir die Verblendung abstreifen, die uns daran hindert, unsere Buddha-Natur zu verwirklichen. Wir erwachen einfach zu der Erkenntnis, wie die Dinge wirklich sind, und produzieren nicht etwas Neues.

Das Grundlagenfahrzeug bzw. das allgemeine Fahrzeug beschreibt den Pfad als den edlen achtfachen Pfad. Seine acht Elemente können entsprechend den drei höheren Schulungen klassifiziert werden:

<b>Der edle achtfache Pfad</b>	<b>Die drei höheren Schulungen</b>
Richtige Sicht Richtige Gesinnung oder richtiger Gedanke	Weisheit
Richtige Sprache	Disziplin oder Ethik

Richtiges Handeln Richtiger Lebensunterhalt	
Richtiges Streben Richtige Achtsamkeit Richtige Konzentration	Meditation

Es ist nützlich, sich klarzumachen, dass dieser Rahmen kein lineares Fortschreiten ist. Alle acht Aspekte sollten gleichzeitig entwickelt werden, zusammenwirken und sich gegenseitig stärken. Der Begriff „richtig“ ist nicht moralistisch gemeint oder in dem Sinne, dass andere Wege „falsch“ wären. In diesem Zusammenhang bedeutet „richtig“ etwas Heilsames, Ausgewogenes oder Nützliches, entweder für sich selbst oder für andere, das uns hilft, uns in ein „edles Wesen“ zu verwandeln.

### **Analytische und nicht-analytische Beendigung**

Vielleicht erinnerst du dich an die beiden Arten der Beendigung. In dieser Belehrung gehen Sogyal Rinpoche und Adam Pearcey etwas näher auf dieses Thema ein.

**SPIELE VIDEO: Der Pfad der Beendigung und die Beendigung selbst (10 Min.)**

*Sogyal Rinpoche & Adam Pearcey, Haileybury, 11. April 2013*

- Was ist mit Beendigung gemeint?
- Wie hängen die beiden Arten der Beendigung mit der Buddha-Natur zusammen?

### **Rückmeldungen**

Wir freuen uns darauf, von dir zu hören. Wenn du eine Antwort bekommen möchtest (wir tun unser Bestes, aber bitte habe etwas Geduld), gib deinen Namen und deine E-Mail-Adresse an und auf welche Sitzung du dich beziehst.

<https://forms.gle/EHMi25kKqxaYhSBK7> [Kopiere den Link und füge ihn in deinen Browser ein]

Bei technischen Schwierigkeiten wende dich bitte an: dharmakosha@rigpa.org