

Die vier Wahrheiten: Die Essenz von Buddhas Lehren - Die erste edle Wahrheit

Nachdem er Erleuchtung erlangt hatte, gab Buddha seine erste Belehrung über die vier Wahrheiten der Edlen. Das letzte mal haben wir uns Struktur, Rahmen und Logik der vier Wahrheiten angeschaut und gesehen, dass sie nicht einfach etwas sind, das wir lernen, sondern dass es dabei um Erkenntnisse und eine Reihe von Handlungen geht, die wir in unserem Leben anwenden können.

- Kannst du die vier Wahrheiten der Edlen in der richtigen Reihenfolge aufzählen, zusammen mit der Beschreibung, was im Fall jeder Wahrheit getan werden muss?

Wir beginnen unser Studium der ersten Wahrheit, der Wahrheit des Leidens, mit einer Belehrung von Patrick Gaffney.

SPIELE VIDEO: Leiden muss verstanden werden

(15 Min)

Patrick Gaffney, Haileybury, 9. April 2013

a) Kannst du die folgenden Fragen beantworten?

- Warum ist es so wichtig zu wissen, was mit Leiden gemeint ist, und es vollständig zu verstehen?
- Patrick verwendete das Beispiel von jemandem, der hinter einer Tür lauert und eine Tigermaske trägt. Was sagt uns dieses Beispiel dazu, wie wir eine andere Beziehung zum Leiden aufbauen können?

b) Kontemplation:

Lies diesen Text des Dalai Lama:

Es ist sehr wichtig, den Kontext zu verstehen, warum im Buddhismus so viel Wert darauf gelegt wird zu erkennen, dass wir uns alle im Zustand des Leidens befinden. Sonst besteht die Gefahr, dass wir die buddhistische Sichtweise missverstehen und denken, es handele sich hier um einen eher morbiden Pessimismus und eine Besessenheit von der Realität des Leidens. Der Buddha betonte die Bedeutung der Einsicht in die Natur des Leidens, weil es eine Alternative gibt, einen Ausweg. Es ist tatsächlich möglich, sich vom Leiden zu befreien.

- Wie verändert dieser Punkt deine Vorstellung, warum wir Leiden und unsere Reaktionen darauf verstehen sollten?

Punkte zu „Die Wahrheit vom Leiden“ für dein Studium

Im Buddhismus werden drei Arten von Leiden unterschieden:

1. Das Leid des Leidens ist unangenehm, solange es andauert, und angenehm, wenn es aufhört, wie Salz in einer Wunde.

Dies ist die offensichtlichste Kategorie des Leidens. Dazu gehören die Leiden der Geburt, des Alters, der Krankheit und des Todes, die Trennung von dem, was uns lieb und teuer ist, die Begegnung mit Unerwünschtem und nicht zu bekommen, was wir haben möchten. Alle diese Arten von Leiden sind vom ersten Moment ihres Auftretens unerwünscht und es ist daher einfach, sie als schmerzvoll einzustufen.

Das Leiden des Leidens kann auch bedeuten, dass ein Leiden auf das nächste folgt. Ein Beispiel: Wir reisen nach Paris, unser Pass wird gestohlen, wir rennen dem Dieb hinterher und brechen uns ein Bein, im Krankenhaus können wir uns nicht ausweisen usw. usw.

2. Das Leid der Veränderung ist angenehm, wenn es entsteht, und unangenehm, wenn es aufhört, wie zu viel oder zu wenig zu essen.

Das Leiden der Veränderung bedeutet, egal wo wir sind und wie angenehm und attraktiv unser Haus, unser Körper oder unser Leben auch zu sein scheinen, unsere Situation kann niemals so bleiben, wie sie ist. Sie wird sich zwangsläufig verändern, denn sie unterliegt den Gesetzen der Vergänglichkeit. Wenn sie sich verändert, wird das, was vorher eine angenehme Erfahrung war, zu einer Quelle des Leidens.

3. Das alles durchdringende Leid der Bedingtheit ist für gewöhnliche Wesen schwer zu begreifen, aber für erleuchtete Wesen, die es klar wahrnehmen, ist es unerträglich. Der Unterschied ist damit vergleichbar, dass man eine Wimper in der Hand oder eine Wimper im Auge hat.

Es geht hier um ein unterschwelliges Gefühl der Unzufriedenheit, das wir unserem Leben gegenüber haben, ein Gefühl des Unbehagens. Wir können uns unsicher und frustriert fühlen in Bezug auf unsere eigenen Begrenzungen und unsere Unfähigkeit, unser Leben und unsere Welt zu kontrollieren. Diese Art von Leiden ist nicht so leicht zu bemerken. Oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst.

Das buddhistische Verständnis des alles durchdringenden Leidens beruht darauf, dass wir alles in der Welt als gegenseitig abhängig, vergänglich und in ständiger Veränderung begriffen sehen. Wir sind uns dessen nicht immer gewahr und leiden, wann immer wir uns der grundlegenden Realität der Dinge nicht bewusst sind.

Unsere Sicht vom Leiden verändern

Wir können die Tatsache, dass es Leid gibt, nicht ändern, aber wir können unsere Haltung dem Leid gegenüber verändern. Die nächsten drei Belehrungen bieten uns dazu verschiedene Perspektiven an. Die erste Belehrung zeigt, wie Leiden uns Entsagung und Mitgefühl für andere lehren kann.

SPIELE VIDEO: Wir haben ein begrenztes Verständnis von Leiden

(7 Min)

Khandro Rinpoche, Mindrol Ling Monastery, 19. April 2020

Praxis

Khandro Rinpoche sagt, sich mit Leiden zu beschäftigen, „durchbricht den Kokon unseres zerbrechlichen Selbst und unsere Neigung zur Selbstsucht. Es ermöglicht uns ein viel klareres Verständnis, was das Leiden anderer fühlender Wesen ist und wie viele dieser Erfahrungen jenseits dessen liegen, was wir uns vorstellen können. Das macht unseren Geist sanfter.“

Über das Leiden zu reflektieren kann unser Herz öffnen, also lasst uns das jetzt üben:

- Zunächst bringe deinen Geist für kurze Zeit zur Ruhe.
- Lass vor deinem geistigen Auge die Notlage eines Tieres oder eine der vielen Formen menschlichen Leidens, die wir jeden Tag in den Nachrichten sehen, ganz lebendig entstehen.
- Wie es im *Tibetischen Buch vom Leben und vom Sterben* heißt: „Jedes dieser Bilder könnte dein Herz gegenüber dem ungeheuren Leiden in der Welt öffnen. Lass es zu.“
- „Bleibe verletzlich: Nutze diese schnellen, lichten Aufwallungen von Mitgefühl; konzentriere dich auf sie, folge dem Mitgefühl tief in dein Herz und meditiere darüber, entwickle, verstärke und vertiefe es.“
- „Alle Lebewesen leiden; lass ihnen dein Herz in unmittelbarem, unermesslichem Mitgefühl zufliegen, und richte dieses Mitgefühl, verbunden mit dem Segen aller Buddhas, auf die Linderung des Leidens überall.“¹
- Nach einer Weile lässt du deinen Fokus fallen und kehrst zur Meditation zurück. Bleibe dabei offen für jede Form von Mitgefühl, die du während der Praxis entwickelt hast.

¹ Aus Kapitel 12, „Mitgefühl: das wunscherfüllende Juwel“, 5. „Wie man über Mitgefühl meditiert“, Seite 241/242

Wie wir etwas gegen das Leid tun können, das wir erfahren

Als Buddha das Leid von Alter, Krankheit und Tod sah, ignorierte er es nicht einfach und lebte geistesabwesend weiter. Er machte sich sofort auf die Suche nach einer Weisheit und einer Methode, die ihm und allen anderen fühlenden Wesen helfen würde, das Leiden zu überwinden. Seine Entschlossenheit führte dazu, dass er den Freuden des Lebens entsagte, sich aus Samsara befreite und anderen zeigte, wie sie das auch tun können. In der nächsten Belehrung rät Sogyal Rinpoche uns, Samsara nicht passiv hinzunehmen, sondern es als Sprungbrett für Entsagung zu nutzen.

SPIELE VIDEO: Sei nicht geduldig mit Samsara

(8 Min)

Sogyal Rinpoche, Lerab Ling, 4. August 2000

Einige Punkte zum Nachdenken:

- Warum ist Samsara eine bankrotte Bank bzw. Propaganda? Wenn du nicht dieser Meinung bist, wie begründest du das?
- Wie kannst du Samsara entsagen und trotzdem Spaß haben?
- Welche Ratschläge gibt uns diese Belehrung dazu, wie wir in unserer Arbeit sein sollten?

Die Illusion des Leids

Bevor du dir Ringu Tulku Rinpoches Belehrung anhörst, in der er uns einen Weg aufzeigt, wie wir das Leiden durchschauen können, beantworte diese Frage:

- Ist es möglich, Leiden loszuwerden?

SPIELE VIDEO: Leiden zu durchschauen ist die Wahrheit des Leidens

(13 Min)

Ringu Tulku Rinpoche, Dzogchen Beara, 1. Juni 2002

Bedenke die folgenden Fragen:

- Was ist mit „Das Leiden zu durchschauen ist die Wahrheit des Leidens“ gemeint?

- Lies dieses Zitat aus der Belehrung und überlege, wie du es verstehst:

Ich muss verstehen, dass sich alles verändert. So ist es nun mal. Ich selbst bin wie ein Prozess. Alles ist wie ein Prozess, und ich versuche, nach etwas zu greifen, das man nicht festhalten kann. Wenn ich versuche, fließendes Wasser zu greifen und sage: „Oh, das ist schrecklich, das kann ich nicht festhalten“, ist das nicht die Schuld des Wassers. Es ist meine Schuld. Ich kenne die Natur des Wassers nicht, also habe ich ein Problem.

– Was erkannte Milarepa, das es ihm ermöglichte, alle Angst vor dem Tod zu überwinden?

Weiteres Studium: Lies (noch einmal) die Kapitel zwei und drei des *Tibetischen Buchs vom Leben und vom Sterben*.