

## **Die vier Wahrheiten: Die Essenz von Buddhas Lehren - Die zweite Wahrheit**

Bei der zweiten Wahrheit reflektieren wir über den Ursprung oder die Ursachen des Leidens. In dem Bild, das die vier Wahrheiten mit dem Buddha als Arzt und uns als Patienten vergleicht, gehen wir von der Entdeckung des Zustands des Patienten zur Diagnose seines Zustands über. Der Ursprung des Leidens wurde vom Buddha in seiner ersten Belehrung beschrieben:

Was ist der Ursprung des Leidens? Es ist das Verlangen, das die Existenz aufrechterhält, die mit dem Verlangen nach Ablenkung und Genuss einhergeht und hier und dort Vergnügen findet. Das ist der Ursprung des Leidens.<sup>1</sup>

Das Verlangen wird hier als die offensichtlichste Ursache des Leidens dargestellt, aber es ist nicht die einzige. Der Ursprung des Leidens kann auch im Karma und in zerstörerischen Emotionen gesehen werden, die in der Belehrung von Ringu Tulku Rinpoche behandelt werden.

Die Hauptursache des Leidens, die der Buddha identifiziert, ist die grundlegende Unwissenheit über die wahre Natur der Realität, die uns dazu verleitet, nach einer falschen Vorstellung vom Selbst oder der Identität zu greifen. Die erste Belehrung stammt von Sogyal Rinpoche. Sie präsentiert viele wichtige Punkte über die Wahrheit vom Ursprung des Leidens gemäß des Grundlegenden Yanas sowie der Dzogchen-Lehren.

### **SPIELE VIDEO: Die Wahrheit vom Ursprung des Leidens**

**(18 Min)**

*Sogyal Rinpoche, Haileybury, 10 .April 2013*

### Studienfragen

- Beschreibe das Beispiel, das Nyoshul Khen Rinpoche verwendet, um zu zeigen, dass die Ursache des Leidens angegangen werden muss, wenn wir dem Leiden jemals ein Ende setzen wollen.
- Welches Problem wird durch das Greifen nach einer eigenständigen Existenz verursacht?
- Was verstehst du unter dem Satz „Ich‘ ist nur eine Bezeichnung“?
- Was sind die drei Gifte? Warum werden sie als Bedrängnis betrachtet?

---

<sup>1</sup> *Lalitavistara Sutra*, Kapitel 26, Vers 62.

**Weiterführende Lektüre:** Lies die Abschnitte aus dem achten Kapitel des *Tibetischen Buches vom Leben und vom Sterben* mit den Überschriften: „Die Weisheit, die Ichlosigkeit erkennt“, „Das Ich und der spirituelle Pfad“ und „Der weise Führer“ (Seite 151-157 der deutschen Ausgabe).

### **Karma und bedrängende Emotionen als Ursachen von Samsara**

In der vorherigen Belehrung haben wir gesehen, dass bedrängende Emotionen durch das starke Gefühl von „Ich“ entstehen, an das wir uns klammern. Bevor wir uns die nächste Belehrung ansehen, versuche mit dieser Kontemplation herauszufinden, ob du erkennen kannst, wie deine negativen Emotionen mit deinem Gefühl von „Ich“ und „Anderen“ zusammenhängen.

– Gehe zunächst im Geist zu einem Ereignis zurück, das eine starke negative Emotion wie Eifersucht, Wut oder Begierde ausgelöst hat.

– Versuche nun, es so vollständig wie möglich wieder zu erleben. Erinnerung dich an die „Geschichte“, wie du und die anderen waren und wie sich die Dinge abgespielt haben. Wie hast du deine Gefühle vor dir selbst gerechtfertigt?

– Gehe nun noch einmal zurück, aber nimm dieses Mal das starke „Ich“-Gefühl weg. Was passiert, wenn du das tust?

– Fällt dir auf, dass sich die Intensität deiner Emotionen verändert, wenn du das „Ich“ entfernst? Zu welchen Schlussfolgerungen kommst du durch diese Kontemplation?

In der nächsten Belehrung erläutert Ringu Tulku Rinpoche, wie ein anfängliches Gefühl der Dualität in unserem Geist dazu führt, dass wir die Welt in einer Art Trennung zwischen uns selbst und anderen wahrnehmen. Daraus entsteht der ganze Prozess von Ursache und Wirkung, der mit Anhaftung und Abneigung beginnt, zu Karma führt und schließlich dazu, dass wir die Früchte unserer Handlungen erfahren.

*Ein Wort zu Karma:* Das Sanskrit-Wort *Karma* bedeutet wörtlich „Handlung“, aber es bezieht sich auch auf den Prozess von Ursache und Wirkung, bei dem positive Handlungen zu Glück und negative, schädliche Handlungen zu Leiden führen. Die Ergebnisse des Karmas hängen in erster Linie vom Geist ab. Deshalb führen Handlungen ausgelöst durch Absichten, die von bedrängenden oder negativen Emotionen bestimmt werden, zu Leiden, während Karma, das durch Handlungen entsteht, die von heilsamen oder tugendhaften Tendenzen im Geist bestimmt werden, zu Glück führt.

(Wenn du eine etwas längere Erklärung zu Karma willst, kannst du auch die Abschnitte „Karma“ und „Das gute Herz“ aus dem sechsten Kapitel des *Tibetischen Buches vom Leben und vom Sterben* lesen, Seite 123 - 127 der deutschen Ausgabe.)

**SPIELE VIDEO: Die Wahrheit vom Ursprung des Leidens: Karma und geistige Bedrängnis (9 Min)**  
*Ringu Tulku Rinpoche, Dzogchen Beara, 1. Juni 2002*

*Beantworte die folgenden Fragen:*

– Nachdem du die Belehrung gesehen hast, beschreibe den kausalen Prozess, der mit der anfänglichen Erfahrung der Dualität zwischen Selbst und Anderen beginnt und letztlich mit der Entstehung von Karma endet.

– Ringu Tulku beschreibt Karma als „eine Gewohnheit“. Was verstehst du darunter? Wie wird diese Gewohnheit mit der Zeit immer stärker?

*Kontempliere über dieses Zitat von Padmasambhava:*

„Wenn du dein vergangenes Leben kennen möchtest, sieh dir deinen gegenwärtigen Zustand an; wenn du dein zukünftiges Leben kennen möchtest, sieh dir deine gegenwärtigen Handlungen an.“

– Wähle eine bestimmte Haltung oder emotionale Reaktion, die manchmal in dir auftaucht. Versuche herauszufinden, wie diese Tendenz auf vergangene Handlungen und Erfahrungen zurückzuführen ist.

**Eine selbstzentrierte Haltung führt zu größerem Leid**

In den vorherigen Belehrungsausschnitten hat Khandro Rinpoche darauf hingewiesen, dass ein Gewahrsein des Leidens anderer, Mitgefühl in uns weckt und unsere eigene Erfahrung von Leid verringert. Wir werden uns nun den letzten Teil dieser Belehrung ansehen. Er befasst sich mit einem Thema, das auf natürliche Weise an den vorherigen Punkt anschließt: die Unwissenheit, die dadurch entsteht, dass wir ichbezogen oder von uns selbst besessen sind, was unseren Fokus auf unser eigenes Leiden verstärkt und unseren Schmerz vergrößert.

**SPIELE VIDEO: Ichbezogenheit verursacht Leiden (9 Min)**  
*Khandro Rinpoche, Mindroling Monastery, 19. April 2020*

– Beschreibe die heutigen gesellschaftlichen Konventionen und Haltungen, die die Unwissenheit der Ichbezogenheit fördern.

- Welche Faktoren machen den Unterschied zwischen Ichbezogenheit oder Selbstbesessenheit und nährender Selbstliebe aus? Wie könntest du diese Unterscheidungen auf dich selbst anwenden?
- Welche Fallstricke gibt es, wenn man das eigene Ich ständig schützt?
- Welche Eigenschaften, die am Ende der Belehrung erwähnt werden, können uns helfen, einen Geist der Entsagung zu fördern und die Ichbezogenheit und das damit verbundene Leiden zu überwinden?

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

Seine Heiligkeit der Dalai Lama schreibt:

Der Grund, warum der Buddha so viel Wert auf die Einsicht in die Natur des Leidens legte, ist, dass es eine Alternative gibt - es gibt einen Ausweg, es ist tatsächlich möglich, sich davon zu befreien. Je stärker und tiefer deine Einsicht in das Leiden ist, desto stärker wird dein Bestreben, dich davon zu befreien.<sup>2</sup>

In der nächsten Belehrung schlägt Patrick Gaffney einige Möglichkeiten vor, über Leiden zu kontemplieren, um unser Verständnis des Leidens zu vertiefen und unsere Entschlossenheit zu stärken, uns davon zu befreien.

**SPIELE VIDEO: Einige Punkte zur Kontemplation des Leidens**

**(4 Min)**

*Patrick Gaffney, Haileybury, 9. April 2013*

*Kontempliere die folgenden zwei Aussagen und beginne und beende die Kontemplation mit Meditation:*

- „Es ist wirklich wichtig, sich an die dritte edle Wahrheit zu erinnern, dass ein Beenden des Leidens möglich ist. Es ist nicht nur möglich, sondern es ist auch unser Ziel.“
- Wir bekommen einen Geschmack von der Möglichkeit, Freiheit zu erlangen, und entwickeln eine Leidenschaft dafür, frei zu sein, wenn wir beginnen, die illusionsgleiche Welt zu durchschauen, die wir für uns selbst aufgebaut haben. Durch unsere Praxis werden wir uns der wolkengleichen Ebene von Gedanken und Emotionen gewahr, die sich auflösen können, und um so mehr finden wir uns in einer natürlichen Art von offener Weite wieder.

---

<sup>2</sup> From *The Four Noble Truths*, (London: Thorsons, 1997), page 39.

*Reflektiere über diese beiden Fragen für dich allein oder diskutiere sie mit anderen:*

– Wie zuversichtlich fühlst du dich, wenn du über die dritte edle Wahrheit reflektierst? Hast du das Gefühl, dass eine Beendigung tatsächlich möglich ist? Warum oder warum nicht?

– Kannst du dich an Momente erinnern, in denen du beim Praktizieren einen Geschmack davon bekommen hast, dass die Beendigung von Leid tatsächlich möglich ist?