

Die Vier Edlen Wahrheiten: Der Kern der buddhistischen Lehre

Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama



»Als praktizierende Buddhisten ist es unsere Aufgabe, uns ein tiefes Verständnis der Lehre anzueignen und sie zu studieren,« unterwies der Dalai Lama die vietnamesische Gemeinde.

Wir veröffentlichen hier die Unterweisung Seiner Heiligkeit, die er am 18. Juni 1995 in der Pagode des vietnamesischen Klosters Vien Giac in Hannover erteilt hat.

Glauben und Vertrauen allein reichen nicht aus, wenn wir Religion ausüben. Wir sollten uns bemühen, die Religion, die wir praktizieren, gut zu kennen und zu verstehen. Auf der Basis eines guten Verständnisses müssen wir versuchen, diese Lehren in unserem Geist zum Tragen zu bringen. Wer Religion nur als einen Glauben betrachtet und ihre Mittel nicht anwendet, um seinen Geist zu schulen, kann ihre eigentliche Wirkungskraft nicht erfahren. Aus diesem Grunde hat

der Buddha gesagt: »Keine unheilsame Handlung zu begehen, das Heilsame in jeder Weise zu vollführen und den eigenen Geist zu zähmen — das ist die Lehre des Erwachten.«

Der Buddha hat gesagt, wir sollten keine unheilsamen Handlungen begehen — was ist darunter zu verstehen? Es ist wichtig zu erkennen, daß Wirkungen weder ohne Ursachen entstehen noch aus Ursachen, die ihrer Art nicht entsprechen. Die unerwünschte Wirkung, die wir erleben, ist Leiden. Leiden ist die Wirkung von unheilsamen Handlungen: Leiden entsteht nicht ohne Ursachen und nicht aus völlig anderen Ursachen, sondern aus Ursachen, die den Leiden entsprechen.

Wenn wir unheilsame Handlungen begehen, schaden wir den anderen;

unsere Handlungen lösen beim anderen Leiden aus. Da diese Handlungen beim anderen Leiden bewirken, sind sie Ursachen dafür, daß wir auch selbst Leiden erleben werden. Die Ursache entspricht also der Wirkung. Das gleiche gilt für heilsame Handlungen. Heilsam sind Handlungen, mit denen wir anderen Glück bereiten. Solche Handlungen lösen bei den anderen Wesen Wohlergehen aus, und in Übereinstimmung damit werden wir selbst ihre Wirkung in Form von Glück erleben. In dieser Weise sind Leiden und Glück von entsprechenden Ursachen abhängig, also von schädlichen oder nützlichen Handlungen in bezug auf andere.

Ob wir heilsame oder unheilsame Handlungen begehen, hängt wesent-

lich von unserem Denken ab. Wenn wir altruistisch denken und anderen helfen möchten, entstehen von Natur her Handlungen, mit denen wir anderen nutzen. Wenn wir böswillige Gedanken haben und den Wunsch hegen, anderen zu schaden, entstehen automatisch Handlungen, mit denen wir anderen Leid zufügen. Unsere Handlungen hängen von unserem Geist ab. Deshalb ist es so wichtig, daß wir unser Denken schulen, »den Geist zähmen«, wie es der Buddha ausgedrückt hat.

Wir möchten kein Leiden erfahren, sondern Glück. Ist es möglich, Leiden vollständig zu überwinden und dauerhaftes, endgültiges Glück zu erreichen? Dies hängt von den entsprechenden Ursachen ab. Leiden entsteht aus unheilsamen Handlungen, Glück entsteht aus heilsamen Handlungen. Unheilsame Handlungen wiederum gehen aus einem undisziplinierten Geist hervor, der davon motiviert ist, anderen zu schaden. Heilsame Handlungen kommen durch einen disziplinierten Geist zustande, der anderen nutzen möchte. Wenn wir wissen wollen, ob Leiden zu vermeiden und Glück vollständig zu erreichen ist, müssen wir uns also fragen, ob wir die eigentlichen Ursachen für Leiden überwinden können: die Leidenschaften, also undisziplinierte, verblendete Geisteszustände. Der Buddha hat gesagt, daß die Leidenschaften nicht zur eigentlichen Natur des Geistes gehören, sondern vorübergehend sind. Wenn wir die entsprechenden Gegenmittel anwenden und sie uns angewöhnen, können wir die negativen Geisteszustände vollständig überwinden. So ist es möglich, Leiden zu überwinden, indem wir seine Wurzeln beseitigen.

Leiden erkennen, Leidensursachen aufgeben. Als der Buddha seine ersten Belehrungen gab, lehrte er die Vier Wahrheiten: die Wahrheit vom Leiden, die Wahrheit vom Ursprung des Leidens, die Wahrheit von der Beendigung des Leidens und die Wahrheit vom Pfad, der zur Aufhebung des Leidens führt. Was die erste Wahrheit angeht, so hat der Buddha drei Arten

von Leiden erklärt: das Leiden des Schmerzes, das Leiden des Wandels und das Alledurchdringende Leiden. Das erste ist eine grobe Form des Leidens, es besteht in manifesten leidvollen Empfindungen. Es ist vorhanden, wenn wir körperliche Schmerzen aufgrund einer Krankheit oder auf andere Weise direktes körperliches oder geistiges Leiden erfahren.

Darüber hinaus gibt es ein subtiles Leiden: Was wir gewöhnlich für Glück halten, sind glückliche Empfindungen, die aber nicht dauerhaft, sondern vorübergehender Natur sind. Wenn man das Glück eine Weile genossen hat, wandelt es sich in Leiden um. Dieses wird das Leiden des Wandels genannt.

Die Tatsache, daß wir Körper und Geist haben, die befleckter Natur sind, die nicht unserer eigenen Kontrolle unterstehen und immer wieder Leiden hervorrufen, charakterisiert die dritte Art des Leidens, das Leiden, das alle Gestaltungen des Daseinskreislaufs durchdringt.

In der zweiten Wahrheit legte der Buddha die Ursprünge für Leiden dar; diese sind Karma und Leidenschaften. Eine Ursache für Leiden ist Karma; damit sind befleckte Handlungen gemeint, die heilsam oder unheilsam sein können. Man teilt sie in zehn unheilsame Handlungen ein: Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, Lügen, Zwietracht säen, verletzende Rede, sinnlose Rede, Habgier, Böswilligkeit und verkehrte Ansichten. Durch solche Handlungen sammeln wir Karma an, das uns selbst direkt Leiden zufügt. Wenn wir diese Handlungen bewußt aufgeben, sammeln wir heilsames Karma an. Ist dieses heilsame Karma mit Unwissenheit vermischt, führt es zwar zu Glück, aber nicht zum endgültigen Glück der Befreiung. Somit gibt es innerhalb der wahren Ursprünge heilsame und unheilsame Handlungen. Die zweite Art der Ursprünge sind die Leidenschaften; sie sind die eigentlichen Wurzeln des Leidens. Es sind negative Geisteszustände wie Haß, Wut, Gier, Stolz und Neid. Die Wurzel all dieser Geistesgifte ist die Unwissenheit.

Beendigungen erreichen, Pfade üben. Wollen wir das Leiden überwinden, müssen wir seine Ursachen, also die Leidenschaften oder negativen Zustände des Geistes beseitigen. Wenn wir diese vollständig überwunden haben, so daß sie selbst unter Umständen, die gewöhnlich Leidenschaften auslösen, nicht wieder entstehen, haben wir die Wahren Beendigungen erreicht. Es gibt viele Wahre Beendigungen, denn für jede Leidenschaft, die man überwunden hat, erlangt man eine Wahre Beendigung. Man muß die Wahren Pfade üben, will man Beendigungen erreichen.

In der dritten Wahrheit von den Wahren Beendigungen legte der Buddha dar, daß wir Leiden überwinden können, indem wir die Ursachen beenden. Die verblendeten Geisteszustände und die unheilsamen Handlungen, die daraus entstehen, sind durch entsprechende Gegenmittel zu beseitigen. Wer dies konsequent tut, erreicht eine völlige Beendigung von allen Ursachen des Leidens. Damit geht ein dauerhaftes Glück einher, keine gewöhnliche Form glücklicher Empfindungen, sondern ein Glück, das in der völligen Abwesenheit von Leiden und allen Leidensursachen besteht, so daß Leiden nicht wieder entstehen kann.

Diese Beendigung entsteht jedoch nicht von allein, sondern durch bestimmte Ursachen; sie muß durch die Anwendung geeigneter Gegenmittel erreicht werden. Diese Gegenmittel lehrte der Buddha in der vierten Wahrheit, der Wahrheit von den Pfaden. Der eigentliche Pfad, das eigentliche Mittel, Leiden und Leidenschaften vollständig zu überwinden, ist die Weisheit, die die Selbstlosigkeit erkennt. Diese Weisheit, die die endgültige Realität erkennt, muß mit einer klaren Konzentration des Geistes verbunden werden. Man spricht von der Vereinigung von Besonderer Einsicht und Geistiger Ruhe.

Die Basis für die Entwicklung der Einsicht, die die endgültige Realität erkennt, ist die Konzentration. Die Ruhe des Geistes wiederum braucht als Basis die Schulung der Ethik. Der Buddha hat sehr viele Arten der Ethik

gelehrt, z.B. die Ethik der Ordinierten und der Laien; der Buddha hat acht Arten von Gelübden zur persönlichen Befreiung gegeben.

Die Zufluchtnahme basiert auf dem Verständnis der Vier Wahrheiten. Die Lehre von den Vier Wahrheiten ist der Kern der buddhistischen Lehre. Die Übung des Buddhismus hat die Zuflucht zur Grundlage: Wir nehmen im Buddhismus Zuflucht Buddha, Dharma und Saṅgha. Was ist darunter zu verstehen? Es gibt Mittel, um die Wahren Leiden und die Wahren Ursprünge des Leidens, also die ersten beiden Wahrheiten zu überwinden. Diese Mittel, die eben schon dargelegt wurden, zusammen mit den Resultaten, die man durch ihre Anwendung erreicht, sind der Dharma, die eigentliche Lehre des Buddha.

Die Wesen, die den Dharma in sich entwickelt haben, so daß sie die Wahren Beendigungen zumindest zu einem Teil erreicht haben, sind der Saṅgha oder die geistige Gemeinschaft der Heiligen. Wenn die Mitglieder des Saṅgha auf dem Pfad voranschreiten, wenn sie auch die subtilsten Fehler und Hindernisse überwunden und alle Erkenntnisse, die möglich sind, entwickelt haben, wenn ihr Geist vollständig entwickelt ist, dann sind sie Buddha, das Juwel Buddha. So können wir die Drei Juwelen in Verbindung mit den Vier Wahrheiten verstehen.

Zuerst müssen wir ein gutes Verständnis der Vier Wahrheiten erlangen. Auf der Basis dieses Verständnisses nehmen wir Zuflucht zu den Drei Juwelen Buddha, Dharma und Saṅgha. Auf der Grundlage der Zuflucht üben wir uns dann in den Pfaden der Ethik, Konzentration und Weisheit. Durch diese Schulung können wir alle Leidensursachen und alle Leiden überwinden und die Wahre Beendigung, die Befreiung erreichen. Dieses Ziel, die endgültige Befreiung vom Leiden, ist das Ziel des Hinayāna, das Fahrzeug der Śrāvakas.

Die hier beschriebene Schulung ist jedoch nicht auf das Hinayāna begrenzt. Auch wer das Mahāyāna prak-

tiziert, muß all diese Schulungen durchführen.

Auch im Mahāyāna nimmt man Zuflucht zu Buddha, Dharma und Saṅgha, aber es gibt zwei Arten der Zufluchtnahme: Wir nehmen Zuflucht, indem wir die Buddhas als unsere Zuflucht ansehen. Wir setzen unser Vertrauen auf sie und erhoffen uns Hilfe für unseren eigenen Weg zur Befreiung. Im Mahāyāna ist das noch nicht die ganze Zufluchtnahme: Hier betrachtet man die Drei Juwelen als das höchste Ziel, das man selbst erreichen möchte. Man will selbst zu einem Buddha werden, der alle Fehler aufgegeben und alle Erkenntnisse vervollkommen hat. Man strebt das Ziel an, auch für andere eine Zuflucht zu sein, weil man erkennt, daß ausnahmslos alle Wesen ebenso wie man selbst Glück erleben und Leiden vermeiden möchten. Es gibt in dieser Hinsicht keinen Unterschied zwischen der eigenen Person und den anderen Wesen, und aus dieser Erkenntnis heraus entwickelt man Liebe und Mitgefühl mit allen Wesen und den Erleuchtungsgeist, das Streben nach Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen. Diese Geisteshaltung ist die Eingangspforte in das Mahāyāna.

Zwei Säulen der Praxis: Ansicht und Verhalten. Die Lehre des Buddha läßt sich in die Ansicht und das Verhalten aufteilen. Die Ansicht ist die Erkenntnis, daß alle Dinge aus einer Vielzahl von Ursachen und Umständen entstehen. Vor allem Glück und Leiden, das wir erfahren, kommen aufgrund einer Reihe von Ursachen und Umständen zustande. Nichts entsteht aus sich selbst, und es gibt ein Netz von Ursachen und Wirkungen — das ist die Sicht des Abhängigen Entstehens, die wesentliche Sichtweise der Wirklichkeit, die man im Buddhismus übt.

Die andere Säule ist das Verhalten, das mit der Sicht des Abhängigen Entstehens zusammenhängt. Wir wünschen Glück und kein Leiden. Glück und Leiden sind abhängig von ihren spezifischen Ursachen. Das Wesentliche ist, daß wir gewaltfrei handeln und

Gewaltlosigkeit üben. Dafür müssen wir die Haltung entwickeln, anderen nicht zu schaden. Wenn es uns möglich ist, sollten wir darüber hinaus den anderen helfen; zumindest aber dürfen wir ihnen nicht schaden. So ist die Haltung der Gewaltlosigkeit und des Gebens von Hilfe die eigentliche Wurzel des Verhaltens. Die Sicht des Abhängigen Entstehens zusammen mit dem gewaltlosen Verhalten machen die eigentliche Essenz der buddhistischen Praxis aus.

Im alten Indien gab es eine Vielzahl von Religionen. Einige nahmen das äußere Verhalten sehr wichtig, das in äußerer Reinheit, Waschungen, Ritualen usw. bestand. Andere legten ihr Augenmerk auf die Sprache, heilige Laute, Mantras usw. Der Buddha hat deutlich gemacht, daß die Anstrengungen der Buddhisten sich hauptsächlich auf das Innere richten: den eigenen Geist mit den geeigneten Mitteln umzuwandeln und zum Guten zu verändern. Natürlich sehen es alle Religionen als ihre Aufgabe an, das Innere zu wandeln, aber es gibt unterschiedliche Schwerpunkte. Im Buddhismus liegt er eindeutig auf dem Inneren, auf der Erkenntnis und der Veränderung des Bewußtseins. Deshalb ist es in der buddhistischen Übung sehr wichtig, den eigenen Geist zu beobachten, zu beurteilen und zu verändern. Bis in den Traum hinein sollte man, so weit es geht, Achtsamkeit bewahren und den Geist zum Positiven lenken.

Die Religionen haben eine gemeinsame Aufgabe. Wenn wir den eigenen Geist beobachten, erkennen, was dort vor sich geht und die Mittel kennenlernen, um den eigenen Geist allmählich zu kontrollieren und zu disziplinieren, werden wir mehr und mehr echte innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit erfahren können. Wir können inneren Frieden nur erreichen, indem wir unser Denken verändern; es ist unmöglich, innere Zufriedenheit in einem Laden zu kaufen oder mit Maschinen herzustellen.

Sie wohnen in einem Land, in Deutschland, das technologisch und materiell hoch entwickelt ist. Das ist

an sich sehr positiv zu bewerten; die Welt benötigt materielle und wissenschaftliche Entwicklung. Wir müssen uns jedoch bewußt sein, daß diese Mittel allein uns kein echtes geistiges Glück bringen können, daß sie allein nicht die Kraft haben, das Leiden in der Welt zu überwinden. Dazu benötigen wir innere Mittel, die Schulung des Geistes. Für Sie ist der Buddhismus keine neue Religion, Sie sind nicht konvertiert, sondern haben diese Religion aus Ihrem Elternhaus, ihrem Land Viet Nam mitbekommen. Sie sollten diese Chance nutzen, den Buddhismus besser kennenzulernen. Als praktizierende Buddhisten ist es unsere Aufgabe, uns ein tieferes Verständnis der Lehre anzueignen und sie zu studieren. Wenn wir die Lehre verstanden haben, müssen wir versuchen, sie im täglichen Leben anzuwenden.

Auch leben Sie hier in Deutschland mit Menschen aus anderen Kulturen zusammen. Sie treffen auf viele andere Religionen. Alle Religionen sind wichtig, um den Menschen zu verbessern; das ist das gemeinsame Ziel aller Religionen. So sollten Sie einerseits versuchen, Ihre eigene Religion, den Buddhismus kennenzulernen und einwandfrei zu praktizieren, andererseits sollten Sie anderen Religionen Achtung und Respekt entgegenbringen und um ein fruchtbares Verhältnis zu diesen bemüht sein.

Wir sind heute hier als Buddhisten in einem buddhistischen Tempel zusammengelassen und hören eine buddhistische Unterweisung. Gleichzeitig sind auch Praktizierende und Vertreter anderer religiöser Traditionen zugegen. Ich möchte meine Freude darüber zum Ausdruck bringen, daß dies möglich ist. Ich bedanke mich bei den Vertretern der anderen Religionen, die gekommen sind. Es ist wichtig, daß wir als religiös Praktizierende unsere gemeinsame Aufgabe in der Welt heute erkennen. Natürlich gibt es auch durch Religion hervorgerufene Konflikte in dieser Welt. Ich denke jedoch, daß dies Ausnahmen sind. Insgesamt betrachtet, erweisen alle Religionen der Welt einen großen Dienst. Ganz gleich, aus welcher Religion wir

kommen, haben wir eine große Verantwortung, durch eine harmonische Zusammenarbeit etwas zum Wohle der Menschheit beizutragen. Wenn wir unsere Religion dazu mißbrauchen, noch mehr Konflikte zu schüren, weil wir die Unterschiede, die es zwischen den Religionen gibt, überbewerten, ist der eigentliche Sinn von Religion verfehlt. Ich möchte Sie alle bitten, sich Ihrer Verantwortung bewußt zu sein.

Ich bete, daß Sie in einem Land leben mögen, in dem Sie Ihre Religion frei praktizieren können — sei es der Buddhismus oder eine andere Religion. Ich möchte Sie um Ihre Gebete und Wünsche bitten, daß auch wir Tibeter in naher Zukunft in freien, demokratischen Verhältnissen leben und unsere Religion ohne Unterdrückung werden ausüben können.

Frage: Können Sie uns helfen, das Leiden zu beseitigen?

Dalai Lama: Ich habe schon gesagt, daß die Religionen Mittel anbieten, um durch innere Umwandlung Leiden zu überwinden. Das Wesentliche in der buddhistischen Religion ist es, eine Einheit von Weisheit und Methode zu entwickeln und Meditation anzuwenden, um den Geist zu transformieren. Wir sollten unbedingt darauf achten, daß wir die Ergebnisse, die wir in der Meditation erzielen, auch in Zeiten außerhalb der Meditation wirksam werden lassen und nicht wieder verlieren. Über lange Zeit durchgeführt, ist diese Übung das wesentliche Mittel, um Leiden zu überwinden. Wir können allerdings nicht erwarten, daß wir die Entwicklung unseres Geistes an einem Tag vollenden. Die Übung ist über Monate, Jahre, das ganze Leben lang durchzuführen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, daß wir unsere Religion täglich praktizieren. Wir dürfen nicht den Fehler begehen, an einem Tag sehr große Anstrengungen zu unternehmen und am nächsten Tag gar nichts zu tun. Wir sollten täglich eine kontinuierliche Anstrengung aufbringen. Wenn man ein Feuer halten will, wird man die Flamme nicht kurz auflodern und dann verlöschen lassen, sondern die

Hitze auf einer mittleren Stufe halten. Genauso müssen wir kontinuierlich Dharma praktizieren. Es heißt, daß die religiösen Praktizierenden sich den stetigen Lauf eines Flußes zum Vorbild nehmen sollen.

Frage: Ich glaube, daß hier in Europa viele Jugendliche ihre eigene Religion aufgegeben haben und zum Buddhismus konvertiert sind. Ist der Buddhismus eine bessere Religion?

Dalai Lama: Allgemein muß jede Religion den Veranlagungen, Neigungen und Voraussetzungen des Individuums entsprechen. Das ist ein Grund, warum es so viele Religionen auf der Welt gibt. Wenn Sie mich fragen, was ich für mich selbst am nützlichsten finde, so kann ich die Antwort geben: Für mich ist der Buddhismus die beste Religion. Das heißt aber nicht, daß der Buddhismus überhaupt die beste Religion wäre. Jede Religion ist die beste für denjenigen, dessen Veranlagungen und Neigungen sie entspricht.

In dieser Hinsicht meine ich, daß es eigentlich besser ist, wenn man die Religion weiterpraktiziert, in der man aufgewachsen ist, und die Praxis dieser Religion verbessert und vertieft. Es ist oft mit vielen Schwierigkeiten verbunden, wenn ein Mensch versucht, sich eine neue Religion zu eigen zu machen. Diesen Schritt sollte man sich sehr gut überlegen. Man sollte die Religion, aus der man stammt, und die Religion, in die man wechseln möchte, genauestens kennenlernen und über die Vor- und Nachteile beider Religionen nachdenken. Wenn man sich aufgrund reiflicher Überlegung entscheidet, eine neue Religion anzunehmen, besteht kein Grund, die alte Religion irgendwie herabwürdigend zu betrachten und schlecht über sie zu denken. Das wäre sehr schädlich, und man sollte sich vor Augen führen, daß die alte Religion vielen Menschen hilft, auch wenn sie für einen selbst nicht mehr paßt.



Nach einer mündlichen Übersetzung aus dem Tibetischen von Christof Spitz, überarbeitet von Birgit Stratmann.