

Die vier edlen Wahrheiten

Die vier Wahrheiten der Heiligen

Erste edle Wahrheit (dukkha)

Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.

Die edle Wahrheit über das Leiden.

Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden; Kummer, Lamentieren, Schmerz und Verzweiflung sind Leiden. Gesellschaft mit dem Ungeliebten ist Leiden, das Gewünschte nicht zu bekommen ist Leiden. Kurz, die fünf Anhaftungen sind Leiden.

Zweite edle Wahrheit (samudaya)

Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.

Die edle Wahrheit über die Ursache des Leidens.

Das Verlangen, welches zu weiterem Werden treibt, begleitet von Begierde und Erfreuen, genösse nun hier und nun dort, d. h. Verlangen nach Sinnesvergnügen, Verlangen nach Werden, Verlangen nach Nicht-Werden.

Dritte edle Wahrheit (nirodha)

Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.

Die edle Wahrheit über die Beendigung des Leidens.

Durch das Erlöschen (nirodha) der Ursachen erlischt das Leiden: Das restlose Vergehen bzw. Enden, Abkehren, Abtreten, Aufgeben und Loslassen genau dieses Verlangens (tanha).

Vierte edle Wahrheit (magga)

Zum Erlöschen des Leidens führt der edle achtfache Pfad.

Die edle Wahrheit über den Pfad der Ausübung, der zur Beendigung des Leidens führt.

Und dieses ist die edle Wahrheit über den Pfad der Ausübung, der zur Beendigung von Leiden führt: genau dieser edle achtfache Pfad, rechte Ansicht, rechte Entschlossenheit, rechte Sprache, rechte Handlung, rechtes Leben, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Meditation.

Fünf Skandhas

Fünf Anhaftungen

Körperlichkeitsgruppe

Der materielle Körper, einschließlich der sechs Sinnesorgane der buddhistischen Philosophie:

Auge, Ohr, Nase, Zunge, Tastsinn und Denkorgan.

Er besteht aus den vier Grundelementen (Festes, Flüssiges, Wärme und Bewegung) und weiterhin aus den von den vier Grundelementen abhängigen Körperlichkeiten (upadaya-rupa). Diese Gruppe beinhaltet also den ganzen inneren sowie äußeren Bereich der Materie nebst der Daseinsgruppe Körperlichkeit.

Gefühlsgruppe

Alle unsere drei Empfindungen,

angenehm, unangenehm und neutral,

die wir durch Berührung der körperlichen und geistigen Organe mit der äußeren Welt erfahren, gehören zur zweiten Daseinsgruppe. Sie sind die erste, eher passive und instinktive Reaktion. Sie entstehen in sechsfacher Art durch Berührung des Auges mit den sichtbaren Formen, des Ohres mit den Tönen, der Nase mit dem Geruch, der Zunge mit dem Geschmack, des Körpers mit den Tastorganen, des Geistes mit den Geist-Objekten bzw. Gedanken oder Vorstellungen (nach buddhistischer Philosophie das sechste Kontaktorgan). Alle unsere körperlichen und geistigen Empfindungen sind in dieser Gruppe enthalten.

Wahrnehmungsgruppe

Wahrnehmungen und Identifikationen äußerer Objekte im Geist des Betrachters, die der Mensch als

Farben, Töne, Gerüche und Bilder

aufnimmt und unterscheidet. Sie sind komplexer und aktiver als die Empfindungen. Sie werden gleich den Gefühlen durch die Berührung unserer sechs Sinne mit der äußeren Welt erzeugt. Die Wahrnehmung ist es, die die Dinge erkennt, ihrer gewahr wird, gleich ob sie nun körperlich oder geistig sind.

Geistesformationsgruppe

Alle heilsamen und unheilsamen (guten und schlechten) Willenstätigkeiten sind hier eingeschlossen.

Interessen, Willensregungen, Sehnsüchte und Tatabsichten.

Der Mensch reagiert und interpretiert die Wahrnehmungen. Dieser vierten Gruppe kommt eine herausragende Bedeutung für die zukünftige Existenz zu, denn hier entstehen Vorstellungen, Begierden und Sehnsüchte, die das Handeln beeinflussen und bei deren Erfüllung neues Karma angehäuft wird.

Buddha definiert Karma mit Wollen (cetana): „Wollen, Ihr Mönche, nenne ich Karma.“ Nachdem man gewollt hat, handelt man durch Körper, Rede und Geist. Wollen ist geistiges Bauen, geistige Tätigkeit. Seine Aufgabe besteht darin, den Geist in Bereiche der guten, der neutralen und der schlechten Handlung zu leiten.

Wie bei der Gefühlsgruppe und der Wahrnehmungsgruppe gibt es sechs Arten von „Wollen“, die mit den sechs inneren Fähigkeiten und den entsprechenden sechs Objekten (körperlich & geistig) in der äußeren Welt verbunden sind. Gefühle und Wahrnehmungen sind keine Willenstätigkeit und haben keine Karmafolgen. Nur Willenstätigkeiten wie Aufmerksamkeit, Entschlossenheit, Vertrauen, Konzentration oder Sammlung, Weisheit, Tatkraft, Begierde, Widerstreben oder Hass, Unwissen, Dünkel, Persönlichkeitsglaube usw. können karmische Wirkungen haben.

Bewusstseinsgruppe

Bewusstsein entsteht durch das Gewahrwerden der Samskaras.

Es ist die Summe der vier ersten Daseinsfaktoren.

Ein „Selbst“ entsteht, in dem die Außenwelt nicht erfasst wird, sondern das die Außenwelt in sich entstehen lässt („projiziert“). Bewusstsein ist eine Reaktion oder Antwort, die eine der sechs Fähigkeiten (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist) als Grundlage und eine der entsprechenden äußeren Erscheinungen (sichtbare Form, Ton, Geruch, Geschmack, Tastobjekte und Geistobjekte d. h. eine Vorstellung oder einen Gedanken) zum Objekt hat. Sehbewusstsein hat das Auge als Grundlage und eine sichtbare Form als Objekt. Denkbewusstsein hat den Geist als Grundlage und ein Geistobjekt, d. h. eine Vorstellung oder einen Gedanken, als Objekt. Bewusstsein ist daher mit anderen Fähigkeiten verbunden. Wie beim Gefühl, bei der Wahrnehmung und beim Wollen gibt es also auch beim Bewusstsein sechs Arten, entsprechend den sechs inneren Fähigkeiten und den sechs äußeren Objekten.

Edler achtfacher Pfad

Einsicht

Rechte Erkenntnis

Rechte Erkenntnis ist die Einsicht in die Vier edlen Wahrheiten vom Leiden, der Leidensentstehung, der Leidenszerlöschung und des zur Leidenszerlöschung führenden Achtfachen edlen Pfades. Im weiteren Sinne umfasst rechte Erkenntnis die Einsicht in weitere zentrale buddhistische Lehrinhalte, insbesondere:

- das Gesetz vom Bedingten Entstehen, das die Ursachen des Wiedergeburtsschleises (Samsara) und dessen Überwindung (Nirvana) aus buddhistischer Sicht erklärt
- die Drei Daseinsmerkmale Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst, denen alle physischen und psychischen Phänomene unterworfen sind
- das Karma-Prinzip, das zwischen heilsamen (kusala) und unheilsamen (akusala) Willenshandlungen unterscheidet

Rechte Gesinnung

Rechte Gesinnung ist der Entschluss zur Entsagung, zum Nichtschädigen, zur Enthaltung von Groll. Rechtes Denken ist ohne Habgier, hasslos in der Gesinnung und großzügig.

Sittlichkeit

Rechte Rede

Rechte Rede meidet Lüge, Verleugnung, Beleidigung und Geschwätz. Wie die Gedanken ist die Rede heilsam oder unheilsam, nützlich oder unnützlich, wahr oder falsch. Ein Wort des guten Wandels ist, „wenn es zur rechten Zeit gesprochen wird, wenn es wahr, höflich, zweckmäßig ist und aus liebevoller Gesinnung kommt.“

Rechte Tat

Rechtes Handeln vermeidet das Töten, Stehlen und sinnliche Ausschweifungen. Im weiteren Sinne bedeutet es ein Leben gemäß den Fünf Silas, den Tugendregeln des Buddhismus.

Rechter Lebenserwerb / Lebenswandel

Rechter (Lebens)wandel bedeutet, auf unrechten Lebenswandel zu verzichten. Namentlich werden fünf Arten von Tätigkeiten genannt, die ein buddhistischer Laienanhänger nicht ausüben sollte und zu denen er Andere nicht veranlassen sollte: Handel mit Waffen, Handel mit Lebewesen, Tierzucht und Handel mit Fleisch, Handel mit Rauschmitteln, Handel mit Giften.

Im weiteren Sinn bedeutet rechter Lebenserwerb, einen Beruf auszuüben, der anderen Lebewesen nicht schadet und der mit dem Edlen achtfachen Pfad vereinbar ist. Zudem wird darunter verstanden, dass, egal was jemand tut, er immer mit dem Gedanken im Hinterkopf einer Arbeit nachgeht, das Geld bzw. den erworbenen Reichtum nicht nur für sich selbst zu behalten, sondern mit anderen zu teilen.

Sammlung

Rechte Anstrengung

Rechtes Streben oder rechte Einstellung bezeichnet den Willen, Affekte wie Begierde, Hass, Zorn, Ablehnung usw. bei Wahrnehmungen und Widerfahrnissen zu kontrollieren und zu zügeln. Wie beim „rechten Denken“ geht es hier um das Prüfen seiner Gedanken, und das Austauschen unheilsamer Gedanken durch heilsame Gedanken: „... wenn böse, unwürdige Erwägungen aufsteigen, Bilder der Gier, des Hasses und der Verblendung, aus dieser Vorstellung eine andere gewinnen, ein würdiges Bild ...“

Rechte Achtsamkeit

Rechte Achtsamkeit betrifft zunächst den Körper: Bewusstwerdung aller körperlichen Funktionen, dem Atmen, Gehen, Stehen usw.; Bewusstwerdung gegenüber allen Sinnesreizen, Affekten und Denkinhalten. Sie sollen umfassend bewusst gemacht sein, ohne sie kontrollieren zu wollen. Die Achtsamkeit auf das „Innere“ prüft die Geistesregungen und benennt sie. Es geht um ein Bewusstwerden des ständigen Flusses der Gefühle und der Bewusstheitszustände. Die Achtsamkeit auf „das Äußere“ bewirkt, ganz im Hier-und-Jetzt zu sein, nicht der Vergangenheit nachzugrübeln und nicht in der Zukunft zu schwelgen. Das heißt auch: ganz bei einer Sache oder Person zu sein, mit der im Augenblick eine Kommunikation stattfindet, oder bei einem Gespräch, das geführt wird.

Rechte Sammlung

Rechte Sammlung (sammā samādhī) bezeichnet die Fertigkeit, den unruhigen und abschweifenden Geist zu kontrollieren. Häufig auch als einspitziger Geist oder als höchste Konzentration bezeichnet, ist sie ein zentraler Teil der buddhistischen Spiritualität. Um zur rechten Sammlung zu kommen, haben die buddhistischen Schulen viele Methoden und Techniken entwickelt. Es geht hier im Wesentlichen um eine buddhistische Meditation, die vor allem die Konzentration auf ein einziges Phänomen (häufig den Atem) verwendet, wodurch der Geist von Gedanken befreit wird und zur Ruhe kommt.