

Die Lehre des Buddha

Die Vier Edlen Wahrheiten und Der Edle Achtfache Pfad

Dhamma Dāna

Dieses Heft ist nur zur kostenlosen Verteilung hergestellt worden und kann zu diesem Zweck kopiert werden.

Inhalt

1. Die Vier Edlen Wahrheiten

- 1.1. Die Erste Edle Wahrheit
- 1.2. Die Zweite Edle Wahrheit
- 1.3. Die Dritte Edle Wahrheit
- 1.4. Die Vierte Edle Wahrheit

2. Der Edle Achtfache Pfad

- 2.1. Die Unterteilung in drei Übungsgebiete
- 2.2. Das Dhamma Rad
- 2.3. Der Stufenweg

3. Erläuterungen zur Meditation

- 3.1. Konzentration, Sammlung
- 3.2. Analyse, Einsicht, Weisheit
- 3.3. Meditationsobjekte

Anmerkung:

Die kursiv geschriebenen Texte sind Zitate aus der Mittleren Sammlung, den Lehrreden des Buddha, Nr. 141.

1. Die Vier Edlen Wahrheiten

Die Edle Wahrheit von Dukkha.

Die Edle Wahrheit vom Ursprung von Dukkha.

Die Edle Wahrheit vom Aufhören von Dukkha.

Die Edle Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.

1.1. Die erste Edle Wahrheit

Dukkha:

- das Leidvolle, das Leiden
- das Unvollkommene
- das Nicht-Zufriedenstellende
- das Unbefriedigende
- das Stressvolle

„ Und was Freunde, ist die Edle Wahrheit von Dukkha?

Geburt ist Dukkha, Altern ist Dukkha,

Tod ist Dukkha,

Kummer, Klagen, Schmerz,

Trauer und Verzweiflung sind Dukkha,

nicht bekommen, was man sich wünscht,

*ist Dukkha, kurz,
die fünf Daseinsgruppen an denen angehaftet wird sind Dukkha.“*

Was ist Geburt?

„Die Geburt der Wesen in den verschiedenen Klassen der Lebewesen, ihr Geborenwerden, Herausstürzen aus dem Schoß, Erzeugung, die Manifestation der Daseinsgruppen, das Erlangen der Sinnesgrundlagen - dies wird Geburt genannt.“

Was ist Alter?

„Das Altern der Wesen in den verschiedenen Klassen der Lebewesen, ihr Altern, das Zerschneiden der Zähne, das Ergrauen

Ergrauen der Haare, das Runzlig werden der Haut, der Abstieg des Lebens, die Schwäche der Sinnesfähigkeiten - dies wird Altern genannt.“

Was ist Tod?

„Das Abscheiden der Wesen aus den verschiedenen Klassen der Lebewesen, ihr Dahinscheiden, Auflösen, Verschwinden, Sterben, Ablaufen der Zeit, Auflösung der Daseinsgruppen, Ablegen des Körpers - dies wird Tod genannt.“

Was ist Kummer?

„Der Kummer, die Besorgnis, Kummernis, innere Sorge, der innere Gram, von einem, dem irgendein Unglück widerfahren ist, oder der unter dem Einfluss von irgendwelchen schmerzhaften Zuständen steht - dies wird Kummer genannt.“

Was ist Klagen?

„Das Jammern und Klagen, Gejammer und Geklage, das Lamentieren und Wehklagen von einem, dem irgendein Unglück widerfahren ist, oder der unter dem Einfluss von irgendwelchen schmerzhaften Zuständen steht - dies wird Klagen genannt.“

Was ist Schmerz?

„Körperlicher Schmerz, körperliches Unbehagen, schmerzhaft, unbehaglich Gefühltes, geboren aus körperlichem Kontakt - dies wird Schmerz genannt.“

Kontakt entsteht, wenn ein Sinnesobjekt im Bereich der Sinnesgrundlage erscheint, bei genügender Hinwendung (Interesse) entsteht das entsprechende Sinnesbewusstsein. Jeder Sinneskontakt geht einher mit einem angenehmen, unangenehmen oder neutralen Gefühl.

Beispiel: Schmerz

Die Hand kommt mit der heißen Herdplatte in Berührung, es erscheint ein unangenehmes Gefühl und dieses Gefühl wird als Schmerz wahrgenommen.

Hand und Herdplatte sind die innere und äußere Sinnesgrundlage -
Tastbewusstsein entsteht.

Das Zusammentreffen dieser drei Faktoren nennt man (Sinnes-) **Kontakt**.

Unter **Sinnesgrundlagen** verstehen wir:

die Sehgrundlage: Auge und Form, Farbe

die Hörgrundlage: Ohr und Geräusch

die Riechgrundlage: Nase und Geruch

die Schmeckgrundlage: Zunge und Geschmack

die Tastgrundlage: Körper/Form und Berührungen,
die Geistgrundlage: Herz/Geist und Herz/Geistinhalte, Gedanken, Ideen, Emotionen, Bilder...

**Ein Objekt wird bewusst,
was bewusst ist, wird gefühlt,
was man fühlt, das nimmt man wahr,
was man wahrnimmt, darüber denkt man nach.**

Was ist Trauer?

„Geistiger Schmerz, geistiges Unbehagen, schmerzhaft, unbehaglich Gefühltes, geboren aus geistigem Kontakt - dies wird Trauer genannt.“

Was ist Verzweiflung?

„Der Verdruss und die Verzweiflung, die Trübsal und Hoffnungslosigkeit von einem, dem irgendein Unglück widerfahren ist, oder der unter dem Einfluss von irgendwelchen schmerzhaften Zuständen steht - dies wird Verzweiflung genannt.“

Was heißt....nicht bekommen, was man sich wünscht?

„Den Wesen, die der Geburt, dem Altern, der Krankheit, dem Tod unterworfen sind, kommt der Wunsch in den Sinn: 'Ach wären wir doch nicht der Geburt, dem Altern, der Krankheit, dem Tod unterworfen. Es soll keine Geburt, kein Altern, keine Krankheit, kein Tod....über uns kommen!' Aber dies bekommt man nicht durch Wünschen....und nicht bekommen, was man sich wünscht ist Dukkha.“

Was sind die Fünf Daseinsgruppen?

In der Lehre des Buddha sind die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, unsere Existenz. Aus diesen fünf Gruppen bestehen wir, sie wirken unaufhörlich zusammen von der Geburt bis zum Tod:

die Gruppe der Form, die Gruppe der Gefühle,
die Gruppe der Wahrnehmungen oder Erinnerungen,
die Gruppe der geistigen Gestaltungen, die Gruppe des Bewusstseins.

Mit Gruppe ist gemeint: die vergangene, gegenwärtige, künftige Daseinsgruppe, grob oder subtil, niedrig oder hoch, außen oder innen, fern oder nah.

1.2. Die zweite Edle Wahrheit

...vom Ursprung von Dukkha

*„Es ist das Begehren, das erneutes Werden bringt,
das von Ergötzen und Begierde begleitet ist, und*

*das sich an diesem und jenem ergötzt; nämlich
Begehren nach Sinnesvergnügen, Begehren nach Werden und
Begehren nach Nicht-Werden.*

Dies wird die Edle Wahrheit vom Ursprung von Dukkha genannt.“

1.3. Die dritte Edle Wahrheit

...vom Aufhören von Dukkha

*„Es ist das restlose Verschwinden und Aufhören,
das Aufgeben, der Verzicht, das Loslassen und Zurückweisen eben jenes Begehrens.*

Dies wird die Edle Wahrheit vom Aufhören von Dukkha genannt."

1.4. Die vierte Edle Wahrheit

...vom Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.

„Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad, nämlich:

- 1. Richtige Ansicht*
- 2. Richtige Absicht*
- 3. Richtige Rede*
- 4. Richtiges Handeln*
- 5. Richtige Lebensweise*
- 6. Richtige Anstrengung*
- 7. Richtige Achtsamkeit*
- 8. Richtige Konzentration"*

Was ist Richtige Ansicht?

*„Das Wissen von Dukkha,
das Wissen vom Ursprung von Dukkha,
das Wissen vom Aufhören von Dukkha und
das Wissen vom Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt..."*

Was ist Richtige Absicht?

„Die Absicht der Entsagung, die Absicht des Nicht-Übelwollens und die Absicht der Nicht-Grausamkeit..."

Was ist Richtige Rede?

*„Die Enthaltung von unwahrer Rede,
die Enthaltung von böswilliger Rede,
die Enthaltung von groben Worten und
die Enthaltung von sinnlosem Geschwätz..."*

Was ist Richtiges Handeln?

*„Die Enthaltung vom Töten lebender Wesen,
die Enthaltung vom Nehmen von dem, was nicht gegeben wurde, die Enthaltung vom Fehlverhalten bei Sinnesvergnügen..."*

Was ist Richtige Lebensweise?

„Nachdem ein edler Schüler falsche Lebensweise aufgegeben hat, verdient er seinen Lebensunterhalt durch richtige Lebensweise..."

Was ist Richtige Anstrengung?

*„Da erweckt ein Bhikkhu (Mönch) Eifer für das **Nichtentstehen** noch nicht entstandener übler, unheilsamer Geisteszustände und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein. Er erweckt Eifer für das **Überwinden** bereits entstandener übler, unheilsamer Geisteszustände und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein.*

Er erweckt Eifer für das **Entstehen** noch nicht entstandener, heilsamer Geisteszustände und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein.

Er erweckt Eifer für das **Beibehalten**, das Nicht-Verschwinden, die Stärkung, das Anwachsen, die Entfaltung und Vervollkommnung bereits entstandener heilsamer Geisteszustände und er bemüht sich, bringt Energie hervor, strengt seinen Geist an und setzt sich ein.

Was ist Richtige Achtsamkeit?

„Da verweilt ein Bhikkhu, indem er den **Körper** als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.

Er verweilt, indem er **Gefühle** als Gefühle betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.

Er verweilt, indem er **Geist** als Geist betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.

Er verweilt indem er **Geistobjekte** als Geistobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat."

Was ist Richtige Konzentration?

„Da tritt ein Bhikkhu (Mönch) ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen in die **erste Vertiefung** ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) begleitet ist und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.

Mit Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes tritt er in die **zweite Vertiefung** ein, die innere Beruhigung und Einheit des Herzens ohne anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes enthält, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus Konzentration entstanden sind.

Mit dem Verblässen der Verzückung, in Gleichmut verweilend, achtsam und wissensklar, voll körperlich erlebter Glückseligkeit, tritt er in die **dritte Vertiefung** ein, von der die Edlen sagen: 'Glücklich verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist', und verweilt darin.

Mit dem Überwinden von Glück und Schmerz und dem schon früheren Verschwinden von Freude und Trauer, tritt er in die **vierte Vertiefung** ein, die auf Grund von Gleichmut weder Schmerzhaftes noch

Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin.“

2. Der Edle Achtfache Pfad

2.1. Unterteilung in drei Übungsgebiete

Übungsgebiet - Weisheit	1. Richtige Ansicht
"	2. Richtige Absicht
Übungsgebiet - Ethik	3. Richtige Rede
"	4. Richtiges Handeln
"	5. Richtige Lebensweise
Übungsgebiet - Konzentration	6. Richtige Anstrengung
"	7. Richtige Achtsamkeit
"	8. Richtige Konzentration

2.2. Das Dhamma-Rad

Es symbolisiert das Rad der Lehre, das vor ca. 2500 Jahren in Gang gesetzt wurde und bis heute „rollt“. Die acht Speichen stehen für den Edlen Achtpfad. Es bedeutet auch, dass alle Faktoren ausgewogen praktiziert werden sollten. Der Edle Achtfache Pfad wird der Mittlere Weg genannt, das heißt, ein Fortschritt ist nur zu erwarten, wenn man energetisch ausbalanciert übt und Extreme vermeidet.

Als der Buddha noch der Bodhisattva Siddharta Gotama war, also ein Wesen, das auf die Buddhaschaft zustrebte, hatte er fünf Gefährten. Sie praktizierten gemeinsam verschiedene Askesen, so wie sie heute noch in Indien anzutreffen sind. Unter anderem gehörten dazu extremes Fasten oder Luft anhalten. Der Buddha erkannte, dass diese Übungen ihn nur zum Tode führen würden aber nicht zur Befreiung von allem Leiden. Er gab die falsche Askese auf, nahm wieder Nahrung zu sich und entschloss sich mit ganzem Herzen, nicht eher von seinem Sitz aufzustehen, bis er den Weg zum Todlosen, zum Nibbāna, der Leidbefreiung gefunden hatte. In dieser Nacht wurden ihm die Drei Großen Wissen zuteil. Er entdeckte durch eigene Erfahrung und Erkenntnis den Weg aus dem Leid. Aus Mitgefühl begann er zu lehren und als der erste seiner früheren Gefährten die Lehre ebenfalls verstanden und verwirklicht hatte, war das Rad des Dhamma, das Rad der Lehre in Gang gesetzt. „Komm und sieh selbst!“

2.3. Der Stufenweg

- Ein Buddha erscheint in der Welt, jemand hört die Lehre und fasst Vertrauen.
- Man hält die Ethikregeln ein und läutert das sprachliche und körperliche Handeln.
- Man hält sich zurück bei sinnlichen Vergnügen, trainiert die Sinne.
- Man übt Achtsamkeit und Wissensklarheit, handelt wissensklar bei allen täglichen Verrichtungen, bei allen körperlichen Abläufen, weiß was geschieht in Körper und Geist, kennt die eigenen Absichten.
- Man überwindet die fünf Geistigen Hindernisse:
(Sinnesgier, Aversion, Schläfrigkeit und Trägheit,

Unruhe und Rastlosigkeit, skeptischer Zweifel)

- Man tritt in die ersten vier Vertiefungen ein....

Es gibt acht Vertiefungen oder Stufen der Konzentration. Der geübte Geist kann danach tiefe Einsicht in die Natur der Dinge erlangen.

1. Großes Wissen

Der so makellos geläuterte Geist erinnert sich an viele frühere Leben mit ihren Aspekten und Besonderheiten.

2. Großes Wissen

Mit dem himmlischen übermenschlichen Auge sieht man die Lebewesen sterben und wieder erscheinen, man versteht, wie die Lebewesen ihrer Handlungen gemäß weiter wandern.

(Kamma)

Befreiung und Wissen von der Befreiung:

3. Großes Wissen

Man richtet den Geist auf die Vernichtung der Triebe und versteht der Wirklichkeit entsprechend die Vier Edlen Wahrheiten.

Damit steigt das Verständnis auf, der Geist ist befreit vom Sinnestrieb, Werdetrieb, Unwissenheitstrieb.

Der Geist ist befreit! (erlöst)

3. Erläuterungen zur Meditation

Die Meditation ist das Training, um den Geist zu beruhigen, zu schärfen, geschmeidig und ffügbar zu machen. So wird er befähigt, sich dem weisen Erkennen erfolgreich zuzuwenden. Um die Meditation tatsächlich zur Reife zu bringen, benötigt es Kontinuität und Sorgfalt, eine genaue Kenntnis der Methoden, Kreativität und Ausdauer, ein freudiges Herz, Geduld und Selbstvertrauen.

Die Meditation ist eingebettet in den Edlen Achtfachen Pfad. Wenn alle Faktoren geübt werden, schreitet die Praxis sicher voran.

3.1. Konzentration, Sammlung

Bei der Sammlung des Geistes richtet man die Aufmerksamkeit auf ein Objekt und schließt alle anderen aus. Wenn man auf diese Weise gelernt hat ein Objekt klar und stabil im Geist zu halten, kann man es untersuchen.

3.2. Analyse, Einsicht, Weisheit

Durch hohe Konzentration kann der Geist wie ein Mikroskop benutzt werden. Das Objekt ist dann gut zu erkennen. Einzelheiten wirken vergrößert und wie mit einer hellen Lampe angestrahlt. Auf diese Weise lassen sich die universellen Merkmale der Existenz, aller Erscheinungen klar erkennen, sehen, wie sie wirklich sind.

Die Merkmale aller Erscheinungen:

- Wandelbarkeit, Unbeständigkeit oder Vergänglichkeit
- Leidhaftigkeit auf Grund der Vergänglichkeit
- Unpersönlichkeit oder Substanzlosigkeit

Die Erscheinungen sind leer von einem festen Kern. Sie sind bedingt und abhängig

entstanden. Sie sind nicht "Ich" oder "Mein", sie sind leer von einem „Selbst“.

Alles, was bedingt entstanden ist muss vergehen und ist deshalb leer von einem "Selbst".

3.3. Objekte der Meditation

In der Meditation untersuchen wir Körper, Geist und Bewusstsein oder anders ausgedrückt, die fünf Daseinsgruppen oder Anhaftungsgruppen. (siehe 1.1.)

Das werden dann die Objekte für die Konzentration und die Analyse ihrer Qualitäten: Ruhe und Einsicht. Diese Praxis geht Hand in Hand und ist nicht voneinander zu trennen.

Eine Auswahl von Meditationsobjekten den Körper betreffend:

- der Atem
- Körperbewegungen
- Körperteile und Elemente
- Nahrung, die den Körper erhält
- Verfallstadien der Leiche

Eine Auswahl verschiedener Betrachtungen oder Kontemplationen:

- Betrachtungen über Großzügigkeit und verdienstvolles Geben, über Entsagung, über Ethik, über Himmelswesen
- Betrachtungen über den Buddha, die Qualitäten des Erhabenen
- das Dhamma, der Lehre oder die Wahrheit
- den Sangha, die Gemeinschaft der Edlen Nachfolger
- über die vier großen Emotionen: Güte oder Wohlwollen, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut
- verschiedene Betrachtungen über Geburt, Alter, Krankheit, Tod
- über das Gesetz von Ursache und Wirkung - Kamma, die Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Substanzlosigkeit

***„Schwinden muss jede Erscheinung-
unermüdlich möget ihr da kämpfen!“***

(DN 16)

Sarana Dhamma Treffpunkt

Buddhistische Meditation, Studium und Beratung

Vorträge, Seminare und Workshops zur Lehre des Buddha

info@sarana-dhamma-treff.de

www.sarana-dhamma-treff.de