

Die erste der Vier Edlen Wahrheiten

In der ersten Lehr-Rede nach seiner Erleuchtung sprach der Buddha:

„Dass wir alle diesen langen Kreislauf des Daseins zu durchlaufen haben, beruht darauf, dass wir die vier Wahrheiten nicht entdeckt, nicht voll verstanden haben. Welche vier?

Es sind: Die Edle Wahrheit von Leiden, die Edle Wahrheit vom Ursprung von Leiden, die Edle Wahrheit vom Ende von Leiden und die Edle Wahrheit vom Weg, der zum Ende von Leiden führt.“

Digha Nikāya (Längere Sammlung), Sutta 16

Die Vier Edlen Wahrheiten sind so formuliert, dass sie weder Zustimmung noch Ablehnung hervorrufen. Sie sind etwas, um darüber nachzudenken, um betrachtet zu werden mit Achtsamkeit.

Die erste Wahrheit behauptet nicht, alles sei Leiden; sie ist keine absolute Wahrheit oder Doktrin. Vielmehr sollen wir Leiden betrachten, Leiden das uns alle verbindet.

Die erste Edle Wahrheit hat drei Aspekte:

Der erste Aspekt ist die FESTSTELLUNG: Da ist Leiden. Es bedeutet nicht: Ich leide, und ich will dem Leiden entrinnen. Es bedeutet, den Schmerz, den ich fühle, zu betrachten – ich gestehe ein, dass es Leiden gibt, ohne dass ich es zu etwas Persönlichem mache.

Dann kommt die PRAXIS: Leiden soll verstanden werden. Leiden ist verstehbar. Verstehen bedeutet, etwas wirklich zu akzeptieren, es zu umarmen, anstatt nur darauf zu reagieren.

Das ERGEBNIS ist: Leiden ist verstanden worden. Wenn wir wirklich mit Leiden praktiziert haben – indem wir es anschauen, es erkennen, es akzeptieren und es sein lassen, wie es ist – dann ist Leiden verstanden worden.

Was ist Leiden?

Dies ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Schmerz und Verzweiflung sind Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt sein von Lieben ist Leiden; nicht erlangen, was man wünscht, ist Leiden. Kurz gesagt: die fünf Faktoren des Ergreifens sind Leiden. Samyutta Nikāya 56,11

Dukkha (Pali wörtlich "schwer zu ertragen") bedeutet, Leid, Unzulänglichkeit, Unbefriedigtheit unterworfen zu sein. Es ist die spannungsreiche Qualität aller Erfahrungen, die von Verlangen, Anhaften und Ego begleitet sind. Da die Dinge unbeständig sind, sind sie unzuverlässig und können uns nie zufrieden stellen. Der naturgegebene Verfall und die Auflösung der Dinge ist dukkha.

Zunächst müssen wir uns bewusst werden, dass es auch für uns Leiden gibt. Wir können in der Meditation betrachten: "Gegenwärtig ist Leiden vorhanden". Es sind meine Schmerzen, meine Unruhe, mein Ärger. So können wir lernen, klar zu sehen, dass es unsere Reaktion auf das, was uns von aussen zustösst, was andere uns zufügen, ist, die uns leiden lässt. Es sind meine Kränkungen, meine Abneigungen. Ich kann lernen, das wahrzunehmen und muss nicht mehr andere dafür verantwortlich machen. Und ich kann lernen, meine instinktgesteuerten Muster zu ändern. Ich kann erkennen: „Da ist Wut.“ „Da ist Angst.“ Das hilft uns, Angst auch in anderen zu erkennen und Mitgefühl zu entwickeln.

Wir erleben ständig Vergnügen und Schmerz. Wir versuchen, von unangenehmen Situationen wegzukommen – wenn wir uns langeweilen, suchen wir Interessantes; wenn wir uns fürchten, suchen wir Sicherheit. Wir werden ärgerlich, wenn etwas schiefläuft. Auch wenn alles gut geht, bleibt doch irgendein Zweifel oder eine Angst bestehen. Wir wollen das für uns Gute, das Schöne festhalten und Unangenehmes loswerden. Wenn wir bei unserer Betrachtung bleiben, erkennen wir mit der Zeit, dass diese Bedingungen unbeständig, unbefriedigend und unpersönlich sind, dass alle Dinge, alle Ereignisse, alle Menschen einfach so sind, wie sie sind. So können wir Einsicht gewinnen. Wir müssen einfach genau hinsehen – genau anhören. Was ist? Ist es etwas, worüber ich mich aufregen sollte? So reflektieren wir die Dinge, die Empörung und Wut in uns auslösen. Dann fangen wir an, die Probleme zu verstehen. Wir werden bereit, das Ganze zu akzeptieren.

Wir wollen uns dorthin wenden, wo Leiden ist, und es dann betrachten, zulassen, erkennen und aushalten in all seinen Formen und immer bezogen auf unsere aktuelle Erfahrung, nicht auf etwas Theoretisches.

Hildi Thalmann, 6. 8. 2020