
Die Vier Edlen Wahrheiten

Roland Yuno Rech

Die Vier Edlen Wahrheiten sind die ursprüngliche Unterweisung des Buddha Shakyamuni, wie er sie in der Lehrrede von Benares ausgedrückt hat. Im Allgemeinen fasst man sie wie folgt zusammen:

1. Das Leben ist Leiden (*dukkha* in Pali)
2. Die Ursache des Leidens ist die Unwissenheit. Sie verursacht Habgier und Hass.
3. Das Leiden kann beendet werden: Frieden bzw. das *Nirwana* sind verwirklicht, wenn wir nicht mehr von Unwissenheit, Habgier und Hass geleitet werden.
4. Es gibt einen Weg, um dahin zu gelangen. Er weist acht Aspekte auf: Rechtes Verständnis, rechtes Denken, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensweise, rechte Anstrengung, rechte Aufmerksamkeit und rechte Meditation.

Sehr oft sagen wir: Das Dharma ist Zazen. Zazen ist einfach nur sitzen. Das klingt recht einfach, aber dieses Zazen ist natürlich weder eine Gymnastik noch eine Entspannungstechnik. Es ist der Ausdruck des Erwachens und gleichzeitig der Weg, um sie zu verwirklichen.

Buddha selbst hat dieses Erwachen des Buddha zum ersten Mal in der Form der Vier Edlen Wahrheiten ausgedrückt. Seine erste Lehrrede hielt er in Sarnath bei Benares etwa zwei Monate nach seinem Erwachen. Zu Beginn zögerte er, seine Erfahrung weiter zu geben. Er dachte, dass niemand verstehen würde, was er durch die Zazen-Praxis verwirklicht hatte, dass es zu sehr dem gewöhnlichen Geist zuwider läuft. Nach einigem Zögern entschloss er sich dennoch und unterwies seine fünf Askesegefährten.

Bevor er sich konzentrierte und in Zazen zum Erwachen gelangte, hatte Buddha Praktiken der Selbstkasteiung ausprobiert. Er musste sich aber eingestehen, dass diese zu nichts führten. Zu jener Zeit war in Indien jeder davon überzeugt, dass weder Befreiung noch Erwachen möglich waren, ohne sich selbst heftigen Kasteiungen aufzuerlegen. Diese Ansicht war unter den religiösen Menschen allgemein verbreitet. Es gab auf der einen Seite das Gebet und Zeremonien, auf der anderen die Selbstkasteiungen; diese waren die beiden grossen Wege. Buddha hatte beides hinter sich gelassen, um sich Zazen zu widmen. Zu Beginn, als auf seine Gefährten zugeht, brachten diese ihm Geringschätzung entgegen. Sie gingen davon aus, dass er buchstäblich von der Suche des Weges abgekommen sei. Deshalb musste er ihnen von Beginn an erläutern, wie er das Erwachen verwirklicht hatte. Er bekräftigte zuerst, das Erwachen verwirklicht zu haben. Aber bevor er von Inhalt und Sinn dieses Erwachens sprach, erzählte er ihnen vom Weg der Mitte, d.h. von der Praxis.

Er kritisierte den gewöhnlichen Weg jener, die glaubten, dass das Glück darin bestehe, den Objekten der Begierde nachzurennen – der Weg unserer materialistischen Gesellschaft von heute. Dies führe nicht zu einem beständigen Glück. Aber auch die Selbstkasteiungen führen nicht dorthin. Er brachte den Weg der Mitte zum Ausdruck, den man den Achtfachen Pfad

nennt: die Praxis der Gebote, die Ethik, die Meditation und die Weisheit, in drei Kapiteln. Im Zen nennt man dies kai jo e.

Bei diesem Ansatz ist interessant, dass Buddha das Bedürfnis verspürt hatte, den Weg zu seinem Erwachen aufzuzeigen. Nicht, was er während seinem Erwachen gesehen hatte, sondern wie er dorthin gelangt war. Wenn wir das Zen unterweisen, ist es für uns interessant zuerst den Weg, die Praxis zu zeigen, und dann nach und nach die Leute den Horizont entdecken lassen, der sich durch die Praxis vor ihnen auftut. Wir werden vom Achtfachen Pfad am Schluss sprechen; nun wollen wir die Vier Edlen Wahrheiten gemäss seiner Erläuterungen wieder aufnehmen.

Die erste, traditionelle Wahrheit ist das Leiden, das dukkha genannt wird. Buddha beschreibt es im Sutra von Benares: Geburt, Krankheit, Alter und Tod sind dukkha. Und auch von denen getrennt zu sein, die man liebt, ist dukkha, diejenigen ertragen zu müssen, die man nicht mag, ist dukkha und schliesslich sind auch die fünf Seinselemente dukkha, Leiden. Diejenigen, die sich nicht als Buddhisten bezeichnen und möchten, dass das Zen kein Teil des Buddhismus sei, haben ein gewisses Widerstreben gegenüber der Vorstellung, dass das Leben – auch die Geburt – Leiden sei. Dies erscheint ihnen als pessimistische Philosophie, einer Art von Verneinung des Lebens. Das Leben ist Leiden, also soll man versuchen, dem Leben ein Ende zu setzen. In Wirklichkeit hat dukkha eine wesentlich weitere, tiefere Bedeutung. Es ist wichtig zu verstehen, dass dies nicht nur das Akzeptieren dessen ist, was jeder anerkennt, wie Krankheit, Alter oder Tod (alle sind damit einverstanden), sondern auch das ertragen zu müssen, was man nicht liebt und das zu verlieren, was man liebt...das ist schmerzhaft.

Dass die fünf Seinselemente der Anhaftung dukkha sind, ist ein Hinweis auf eine andere Dimension, denn die fünf Elemente des Seins stellen letztlich die gesamte Existenz dar. Alles Bestehende liegt innerhalb des Bereichs der fünf Seinselemente. Das erste Element ist die Materie; die Form, die nicht nur den Körper beinhaltet, sondern auch das gesamte materielle Universum, die Welt der Formen und das Verhältnis zwischen dem Körper und der Welt, die uns umgibt. Das erste Element, rupa, ist der Körper sowie die Beziehung des Körpers zum gesamten Universum. Die vier weiteren Seinselemente sind eher das, was man das Ego nennt, die Persönlichkeit, die Person mit ihren Wahrnehmungen und Empfindungen – angenehme und unangenehme -, die geistige Erzeugnisse herstellt, die Wünsche und einen Willen hat, und schliesslich das Bewusstsein, das sich der anderen vier Elemente bewusst ist. All diese bilden die Person. Wenn Buddha sagt: „Die fünf Seinselemente der Anhaftung sind dukkha“, dann scheint dies zu bedeuten, dass das ganze Leben dukkha ist. Alles Dasein ist dukkha. Dies ist die Wirklichkeit für Buddha. Aber das bedeutet nicht, dass es sich dabei um einen Schmerz oder ein andauerndes Leiden handelt. dukkha bedeutet auch unbeständig, ohne Substanz, bedingt und damit beschränkt; all dies bedeutet dukkha. Es bedeutet auch unvollständig oder unbefriedigend. Dies zu verstehen ist, den Geist Buddhas, den Geist des Erwachens zu verwirklichen.

So sagt beispielsweise Dogen zu Beginn des Gakudo-yo-jinshu: „Der Geist Buddhas, der Geist des Erwachens erscheint in der Betrachtung der Unbeständigkeit.“ Wenn man nicht stets diese Unbeständigkeit vor Augen hat, gibt es kein bodaishin, und ohne bodaishin kann es kein wahrhaftiges Erwachen geben.

Die Ursache von dukkha ist nirgendwo anders als in dukkha selbst, d.h. es gibt keine Erbsünde oder welch düsteres Schicksal auch immer ausserhalb des Menschen. Der Ursprung von dukkha liegt, so wird es im Sutra von Benares gesagt, in der Gier, in der Begierde nach Sinnesobjekten, aber auch im Wunsch nach Existenz und dem Wunsch nach Nicht-Existenz.

Man kann letzteres als Wunsch nach Vernichtung betrachten, nicht mehr zu leben; so wie jemand der glaubt, dass mit einem Selbstmord das Leiden verschwände. Im Wunsch nach Nicht-Existenz steckt der Wunsch, dass die Umstände, die uns quälen, nicht mehr bestehen mögen oder dass wir nicht mehr in diesen quälenden Umständen existieren müssen. Dabei handelt es sich um alles, was mit Zurückweisung zu tun hat, abwehren zu wollen, dukkha abwehren zum Beispiel. Es ist eine Erscheinung, die sich selbst am Leben erhält; dukkha, das in dukkha selbst existiert.

Wenn wir verstehen wollen, welches der Ursprung von dukkha ist, lässt sich nicht sagen, dass Durst der Ursprung ist, der Durst, der selber bedingt ist, der an Ursachen gebunden ist, an die Unwissenheit und in Kontakt mit den Sinnesorganen mit ihren Objekten. Will man versuchen, den Ursprung des Leidens zu erkennen, stößt man auf Buddhas Beschreibung der Zwölf Wechselseitigen Ursachen. Durch deren Betrachtung wird klar, dass der Ursprung nicht erfassbar ist. Nichtsdestotrotz verkündet Buddha, dass ein Beenden möglich ist.

Buddha verkündete, dass er das Beenden des Leidens erfahren und verwirklicht hatte. Er hatte es als das Beenden des Durstes beschrieben; ihn loslassen, auf ihn verzichten, sich davon befreien. Diese Befreiung wird Nirwana genannt, das Auslöschen. Können wir dies selbst erfahren? Ich glaube ja. In der Praxis des Zen ist es die Erfahrung des Bewusstseinszustandes von hishiryo. Meister Sosan beschrieb das hishiryo-Bewusstsein mit „weder Gier noch Hass, weder Wahl noch Ablehnung“. Dies nannte Buddha das Beenden, das Nirwana.

Aber das Nirwana ist mehr als ein psychologischer Zustand des Friedens, es bedeutet auch die Verwirklichung der höchsten Wahrheit. Diese lässt sich nicht mit Begriffen erfassen, sie entzieht sich deshalb jeder Beschreibung. Wir finden hier das große Thema der Unterweisung des Zen: Das einzig Wichtige ist das Erwachen. Aber das Erwachen lässt sich nicht beschreiben. Wozu man erwacht kann nicht erklärt werden. Im Zen liegt der Ursprung der Weitergabe des Dharma nicht in der Lehrrede der Vier Edlen Wahrheiten. Es liegt in jener berühmten Begebenheit, bei der Buddha nach einer Predigt inne hält, nach einer Blume greift und sie in seinen Fingern dreht. Mahakashyapa lächelt und Buddha spricht den berühmten Satz: „Ich besitze das Auge des Schatzes des wahren Gesetzes und den heiteren Geist des Nirwana; und nun geht es auf Mahakashyapa über“.

Dieser reine Geist des Nirwana ist die vertraute Erfahrung, die man machen kann, wenn man während Zazen wahrhaftig das hishiryo-Bewusstsein praktiziert. Dies ist der wesentliche Punkt, den man nicht erklären kann. Denn obwohl es eine Praxis gibt, die uns dorthin bringt, wird die Verwirklichung nicht von ihr verursacht, ist nicht durch sie bedingt. Die Praxis wird nicht zur Ursache der Verwirklichung. Dies ist ein sehr heikler Punkt. Man kann es schlecht erklären. Alle Worte, alle Begriffe und Konzepte bewegen sich in der Dualität. Es ist unmöglich, etwas erklären zu wollen, das nicht etwas ist oder eine Erfahrung zu beschreiben, die sich nicht in Begriffe einschließen lässt. Wir sind in einer paradoxen Situation: Wenn man meint, das, was man sagen wollte, gut gesagt zu haben, läuft man dabei in die eigene Falle und täuscht die anderen. Denn man glaubt, dass das, was nicht greifbar ist, ergriffen werden konnte.

Der letzte Aspekt des Sutra von Benares ist diese berühmte Beschreibung des Achtfachen Pfades (die Buddha in Wirklichkeit bereits zu Beginn ausführte, wie ich schon gesagt habe), den Buddha den Weg der Mitte nennt. Er besteht aus acht Praktiken:

- Das rechte Verständnis des Dharma, d.h. der Wirklichkeit von einer erweckten Praxis aus gesehen.
- Das rechte Denken, das Weisheit und Mitgefühl umfasst und sich offenbart, wenn man nicht mehr in seinem Ego eingeschlossen ist.
- Die rechten Worte; aufrichtig und wohlwollend.
- Das rechte Handeln im Einklang mit dem Erwachen, wie es sich in den Geboten ausdrückt.
- Die rechte Lebensweise: Seine Bedürfnisse stillen, ohne anderen Lebewesen zu schaden.
- Die rechte Anstrengung: Die Energie, die man aufwendet, um mit dem aufzuhören, was Leiden verursacht und um das zu tun, was für die anderen und sich selbst förderlich ist.
- Die rechte Aufmerksamkeit: Wachsam sein, bei sich selbst, den anderen und bei dem sein, was man gerade tut und sich der Folgen seiner Handlungen und Worte bewusst sein.
- Die rechte Meditation; Die Praxis der Konzentration und der Beobachtung, die uns hier und jetzt mit dem Dharma, der kosmischen Ordnung, in Einklang bringt.

Noch ein letztes: Die Vier Edlen Wahrheiten stehen nicht alle auf der gleichen Stufe. Alle müssen sie verstanden werden, aber zum Beispiel genügt es nicht, die zweite Wahrheit zu verstehen, zu verstehen was die Ursache des Leidens ist. Man muss seine gesamte Energie darauf verwenden, dieses Leiden zu überwinden und die Ursachen des Leidens zu entfernen, sie zu vernichten. Desgleichen ist das Auslöschen des Leidens, das Nirwana, nicht etwas, an das man denkt, kein Zustand, von dem man träumen kann oder eine metaphysische Wirklichkeit, die man - selbst negativ - zu definieren trachtet. Man muss es verwirklichen.

Es reicht nicht, den Achtfachen Pfad zu erläutern und zu verstehen, sondern man muss ihn praktizieren, ein Leben lang und vielleicht länger mit größter Energie, ohne aber zu glauben, dass der Weg der Mitte daraus besteht, in Ruhe zu praktizieren. Der Weg der Mitte, der die Kasteiungen ausschließt, schließt nicht die Anstrengung aus. Er beinhaltet im Gegenteil eine beständige Anstrengung, damit die Vier Edlen Wahrheiten nicht abstrakt bleiben, sondern zur konkreten Wirklichkeit unseres Lebens werden.