

# Die vier edlen Wahrheiten

des Buddhismus-Gründers  
Siddharta Gautama  
(563-483 v. Chr).

## 1. Das Leben ist Leiden

(Dukkha) Unsere Wünsche und Erwartungen stimmen nicht mit der Realität der Welt überein, die sich in einem ständigen Fluss befindet (Anicca), also erfahren wir Dukkha.

## 2. Ursprung des Leidens

Wir kennen die Realität nicht nur nicht, sondern kennen sie falsch. Wir schreiben der Vergänglichkeit Beständigkeit zu. Das physikalische Universum verändert sich ständig, aber wir nehmen es als permanent – **Veränderung ist das Einzige, was es gibt**. Unsere Ideen, die uns umgebenden Objekte und unsere Wahrnehmungen sind alle vergänglich. Sogar unsere Vorstellung von «Selbst» ist eine Täuschung, da es kein dauerhaftes Selbst gibt. Sich danach zu sehnen und sich daran zu klammern, führt unweigerlich zu Leiden.

## 3. Es ist möglich, das Leiden in diesem Leben zu beenden

Wie das Moksha im Hinduismus kann Nibbana im Leben durch Disziplin und Anstrengung verwirklicht werden. Nibbana bedeutet Freiheit von Schwierigkeiten, Sorgen, Ideen und die Vernichtung der Illusion des Selbst, wo man Dhamma – die Lehre des Buddha – versteht und ein Arahant wird.

## 4. Der Weg zur Beendigung des Leidens

Der «Mittlere Weg» – ist ein Weg zwischen den Extremen des Festhaltens und des Loslassens, der zu einem Zustand vollkommenen Gleichmuts führt. Es wird durch den Achtfachen Pfad erreicht.



## Der achtfache Pfad: Studieren und Kultivieren von Weisheit

**1. Richtiges Verstehen** Eine Person macht sich mit den Grundprinzipien des Dhamma, der Lehre des Buddha, vertraut und betritt den Pfad, wobei sie allmählich ein Verständnis der Weisheit erweckt, die sie oder er am Ende erlangen kann.

**2. Richtige Absicht** Man beachtet den Wunsch, dass alle Wesen glücklich und frei von Leiden sein wollen. Man kultiviert Wohlwollen, Harmlosigkeit und Nicht-Anhaftung und vermeidet Neigungen zu Gier, Hass und Schaden.

**3. Richtige Rede** Ich werde mich jeder falschen Rede enthalten – nicht nur Lügen oder Verleumdung, sondern auch Klatsch, Fluchen oder bedeutungsloses Geschwätz. Ich werde in freundlicher, sanfter und direkter Sprache kommunizieren.

**4. Richtiges Handeln** Es gibt fünf Gebote des Nicht-Schadens (Ahimsa) – dies sind Ideale, nach denen man zu leben gelobt: keine Lebewesen zu schädigen; nicht nehmen, was nicht angeboten wird; sexuelles Fehlverhalten zu unterlassen; falsche Rede zu unterlassen; betäubende Getränke zu unterlassen.

## 5. Rechter Lebensunterhalt

Man soll seinen Lebensunterhalt so verdienen, dass er der Menschheit zugute kommt. Man soll den Geist disziplinieren und die Gedanken, Empfindungen, Gefühle und das Bewusstsein.

Der Verstand hat großes Potenzial, aber der unentwickelte Verstand ist wie ein wildes Pferd: Es ist schwierig, aufmerksam zu bleiben, er sehnt sich nach Stimulation, springt von Gedanke zu Gedanke, verweilt in der Vergangenheit oder in der Zukunft, mit Gedanken, die oft Angst verursachen. Wenn dieser undisziplinierte Geist auf die Gegenwart achtet, tut er dies mit Meinungen und emotionalen Reaktionen, anstatt in der Gegenwart zu sein. Es ist notwendig, den Geist unter Kontrolle zu bringen, aber es erfordert Geduld, Geschick und beharrliches Training.

**6. Richtiges Bemühen** Da verblendetes Denken die Fähigkeit behindert, die Welt zu verstehen, achtet der Schüler bewusst darauf, positive Gedanken zu entwickeln, die Leiden lindern, und negative loszulassen, er oder sie übt sich in Großzügigkeit und Geduld.

## 7. Rechte Achtsamkeit

Meditatives Bewusstsein in den Alltag bringen. Dies kann die Neigung des Geistes, unmittelbare Urteile zu fällen, einschränken, seine Tendenz, Stimulation zu benötigen, verringern und sein Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment schärfen.

## 8. Richtige Konzentration

Es ist notwendig, sich jeden Tag Zeit zu nehmen, um meditatives Gewahrsein zu üben. Diese acht Elemente werden durch ein Rad symbolisiert und gleichzeitig praktiziert, da die Praxis des einen die Praxis der anderen unterstützt.

*Die beschriebenen Tugenden kann man durch regelmäßiges Üben so entwickeln, wie man jede andere Fähigkeit entwickeln würde.*

*Jeder einzelne soll die Verantwortung für seine eigenen Überzeugungen tragen. Schüler sollen nichts akzeptieren, nur weil es traditionell oder vom Hörensagen ist; oder weil es aus einem heiligen Text stammt, weil es rational, logisch erscheint oder von einem kompetenten oder charismatischen Lehrer stammt. Man soll seine Ansichten überprüfen, Ideen testen und sich vor möglichen Voreingenommenheiten schützen.sollte.*

*Man soll spirituelle Selbstgenügsamkeit üben und Verantwortung übernehmen, anstatt von den Brahmanenpriestern abhängig zu sein.*

*Spirituelle Errungenschaften sollen nicht auf bestimmte Kasten beschränkt, sondern für jeden möglich sein, ohne Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Alter, sozialem Status oder moralischem Ansehen.*

**Der Buddha Siddharta Gautama sah sich als Heiler, nicht als Gott. Auf die Frage, wie man ihn beschreiben sollte, sagte er: «Erinnere dich an mich als einen, der wach ist.»**

*Quelle: The Human Journey  
<https://humanjourney.us/ideas-that-shaped-our-modern-world-section/axial-age-religions-buddhism>*