

# Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



# Fischer TaschenBibliothek

Alle Titel im Taschenformat finden Sie unter:  
**[www.fischer-taschenbibliothek.de](http://www.fischer-taschenbibliothek.de)**

In seiner ersten Lehrrede hat Buddha die Vier Edlen Wahrheiten formuliert. Sie bilden die Grundlage für alle Formen des Buddhismus, angefangen vom Ur-Buddhismus des Theravada bis hin zum tibetischen und Zen-Buddhismus.

Tenzin Gyatso, der XIV. Dalai Lama, erläutert in diesem Buch in allgemeinverständlicher Form die Bedeutung der Vier Edlen Wahrheiten für den Buddhismus und deren Anwendung im heutigen Westen. Und er läßt keinen Zweifel daran, daß die Vier Edlen Wahrheiten das A und O jeder Auseinandersetzung mit dem Buddhismus sind: »Wer die Vier Edlen Wahrheiten nicht versteht und die Wahrheit dieser Lehre persönlich nicht erfahren hat, der kann unmöglich den Buddha-Dharma (die buddhistische Lehre) praktizieren«.

Tenzin Gyatso, der XIV. Dalai Lama, wurde 1935 in Osttibet geboren und bereits im Kindesalter als geistiges und weltliches Oberhaupt der Tibeter eingesetzt. Nach der Besetzung Tibets ging er 1959 unter abenteuerlichen Umständen ins Exil. Für seinen unermüdlichen Kampf gegen Unterdrückung und Ungerechtigkeit wurde dem Dalai Lama 1989 der Friedensnobelpreis verliehen.

*Weitere Informationen finden Sie auf [www.fischerverlage.de](http://www.fischerverlage.de)*

Dalai Lama

# Die Vier Edlen Wahrheiten

Die Grundlage buddhistischer Praxis



*Aus dem Englischen  
von Marion B. Kroh*

FISCHER TaschenBibliothek



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch  
Frankfurt am Main, Dezember 2017

Die englische Originalausgabe erschien 1997 unter dem Titel  
«The Four Noble Truths» im Verlag Thorsons, London  
© His Holiness the XIV Dalai Lama 1997

Für die deutschsprachige Ausgabe:  
© 2017 S. Fischer Verlag GmbH,  
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Umschlagabbildung: Shutterstock  
Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, München  
Gesamtherstellung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-596-52151-7

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	9
<i>Grundprinzipien des Buddhismus</i> .....	15
1 Einführung in die Vier Edlen Wahrheiten .....	39
2 Die Wahrheit des Leids .....	47
<i>Die drei Bereiche des Leids</i> .....	48
<i>Die drei Arten von Leid</i> .....	54
<i>Unwissenheit</i> .....	61
<i>Bewußtsein</i> .....	67
3 Die Wahrheit des Ursprungs des Leids .....	75
<i>Karma</i> .....	77
4 Die Wahrheit der Beendigung des Leids .....	97
<i>Leerheit</i> .....	98
<i>Befreiung</i> .....	112
5 Die Wahrheit des Pfades zur Beendigung des Leids .....	115
<i>Der Pfad der Shrāvakas</i> .....	116
<i>Der Pfad des Mahāyāna</i> .....	118

<i>Der Pfad des Vajrayāna</i> .....	122
<i>Ratschläge für die Anwendung des Dharma</i> .	123
6 Mitgefühl, die Grundlage für menschliches Glück .....	129
Anmerkungen .....	147
Glossar .....	154

## Vorwort



Im Juli 1996 hielt Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama am Barbican Centre in London eine Reihe von Vorträgen über Theorie und Praxis des Buddhismus. Das zentrale Thema dieser Vorträge und Kernstück des vorliegenden Buches sind die Vier Edlen Wahrheiten, die Grundlage aller Unterweisungen Buddhas. In dieser Vortragsreihe präsentiert Seine Heiligkeit umfassende Erklärungen über dieses Thema, die uns ein besseres Verständnis der Vier Edlen Wahrheiten ermöglichen. Im Anhang findet sich die Niederschrift eines öffentlichen Vortrags, den Seine Heiligkeit im Free Trade Centre in Manchester hielt. Das Thema, »Mitgefühl – die Grundlage für menschliches Glück«, bildet eine wunderbare Ergänzung der vorliegenden Unterweisungen über die Vier Edlen Wahrheiten, weil es zeigt, wie die Lehren Buddhas in unserem Alltag angewendet werden können.

Es ist unser Wunsch, daß Menschen aller Glaubensrichtungen wie auch Menschen, die es vorziehen, keiner Religion zu folgen, sich für dieses Buch interessieren und Nutzen daraus ziehen werden, da es sich bei diesen Vorträgen um ein zentrales Thema handelt, das uns alle angeht – um Mitgefühl und gelebte menschliche Güte.

Das Office of Tibet in London möchte Cait Collins und Jane Rasch danken, die die Niederschrift der Vorträge anhand von (Tonband-)Aufzeichnungen anfertigten, sowie Dominique Side und dem Übersetzer Gesche Thubten Jinpa für die Überarbeitung des Manuskripts.

KESANG Y. TAKLA,  
Vertreterin Seiner Heiligkeit  
des Dalai Lama,  
*London*

## Einleitung



Die Vier Edlen Wahrheiten stellen die eigentliche Grundlage der buddhistischen Lehre dar und sind daher außerordentlich wichtig. Wenn man die Vier Edlen Wahrheiten nicht verstanden und die Wahrheit dieser Unterweisungen nicht selbst erfahren hat, ist es praktisch unmöglich, den Buddha-Dharma, das heißt, die Unterweisungen Buddhas, anzuwenden. Ich freue mich deshalb jedesmal, wenn sich die Gelegenheit bietet, sie zu erklären.

Im allgemeinen bin ich der Ansicht, daß *alle* großen Religionen den Menschen potentiell von Nutzen sind und daß sie feine Menschen hervorbringen können, Menschen mit einem guten, mitfühlenden Herzen. Ein Wechsel der Religion kann allerdings zu emotionalen und intellektuellen Schwierigkeiten führen. Deshalb sage ich immer, daß es besser ist, der eigenen Religion zu folgen. England ist beispielsweise ein traditionell christliches Land, und es könnte für die Menschen hier besser sein, der christlichen Religion zu folgen.

Es gibt aber auch Menschen, die mit der eigenen religiösen Tradition wenig anfangen können, genauso wie es Menschen mit radikal atheistischen Anschauungen gibt. Für sie könnte die Art und Weise,

wie die Dinge im Buddhismus erklärt werden, interessant sein, und dann ist es sicher auch gerechtfertigt, dem Buddhismus zu folgen. Im allgemeinen denke ich, daß es besser ist, wenn der Geist mit religiösen oder geistigen Dingen vertraut und nicht vollkommen ungeschult darin ist.

Wenn sich also jemand wirklich stark von den Anschauungen und der Art der Schulung des Geistes im Buddhismus angesprochen fühlt, ist es außerordentlich wichtig, daß sie oder er zuerst gründlich darüber nachdenkt. Erst wenn man zu der Überzeugung gelangt ist, daß dieser Weg für einen selbst wirklich geeignet ist, sollte man ihn als die eigene persönliche Religion betrachten.

Ein weiterer wichtiger Punkt, den es zu beachten gilt, ist der folgende. Wenn wir uns einer neuen Religion zuwenden, neigen wir dazu, unsere frühere oder die traditionelle Religion unseres Landes zu kritisieren und für unzulänglich zu erklären, um unsere persönliche Entscheidung zu rechtfertigen. Das liegt in der Natur des Menschen, ist aber nicht richtig. Denn erstens ist noch lange nicht gesagt, daß eine Religion, die man für sich selbst ungeeignet findet, für Millionen anderer Menschen ebenfalls ungeeignet oder wertlos ist. Da wir allen Menschen gegenüber mit Respekt begegnen sollten, müssen wir auch die verschiedenen religiösen Systeme respektieren, denen andere folgen. Darüber hinaus hat die frühe-

re Religion, der man angehörte, das gleiche positive Potential wie alle anderen Religionen auch, nämlich bestimmten Menschen von Nutzen zu sein. Ganz offensichtlich haben die Auffassungen des Christentums auf viele Menschen eine größere Wirkung als die des Buddhismus. Es hängt von den geistigen Voraussetzungen des einzelnen ab. Daher sollten wir dieses Potential in jeder Religion respektieren und auch jene Menschen, die diesen Religionen folgen.

Zweitens werden wir uns der Vielzahl unterschiedlicher religiöser Systeme und Traditionen bewußt, und viele Menschen bemühen sich heute um eine echte Harmonie unter ihnen. Ein Beispiel dafür ist die interreligiöse Zusammenkunft über »Religion und Natur« in Assisi 1986<sup>1</sup>. Ich denke, daß es immer mehr interreligiöse Vereinigungen geben wird und daß religiöser Pluralismus allmählich Fuß fassen wird. Das finde ich sehr ermutigend. In einer Zeit, wo Menschen sich in vielen Bereichen um ein echtes Verständnis der Religionen untereinander bemühen, könnte unsere Kritik unserer früheren Religion mehr schaden als nützen. Aufgrund solcher Überlegungen sollten wir deshalb anderen Religionen gegenüber eine respektvolle Einstellung beibehalten.

Ich wollte diese Gedanken vorausschicken, denn wenn ich mit den Erklärungen über die Vier Edlen Wahrheiten beginne, werde ich behaupten und begründen, daß die Auffassungen im Buddhismus die

besten sind! Und wenn Sie mich fragen würden, welche Religion für mich persönlich die beste ist, würde ich ohne zu zögern antworten: »Der Buddhismus!« Aber das heißt nicht, daß es für jeden anderen auch die beste ist – ganz sicher nicht. Wenn ich daher im Verlauf der Erklärungen sage, daß ich den Weg des Buddhismus für den besten halte, sollten Sie das nicht mißverstehen.

Außerdem möchte ich betonen, daß ich nicht einfach aus Höflichkeit oder Diplomatie sage, alle Religionen hätten ein großes Potential. Es können nun einmal nicht alle Menschen Buddhisten sein. Das ist offensichtlich, ob es uns gefällt oder nicht. Und ebenso können nicht alle Menschen Muslime oder Christen sein. Auch zu Lebzeiten Buddhas wurden durchaus nicht alle Inder Buddhisten. Das sind Tatsachen. Ich habe nicht nur Bücher über andere Religionen gelesen, sondern bin auch wirklichen Praktikern anderer Religionen begegnet. Wir haben über tiefe, spirituelle Erfahrungen gesprochen, ganz besonders über die Erfahrung von liebender Güte, und ich habe gespürt und gesehen, wie echt und stark diese Einstellung in ihrem Geist verankert ist. Ich schließe daraus, daß diese Religionen das Potential haben, ein gutes Herz zu entwickeln.

Es geht nicht darum, ob wir die philosophischen Anschauungen anderer Religionen persönlich mögen oder nicht. Für einen Nicht-Buddhisten mag

die Vorstellung von nachfolgenden Existenzen und einem Zustand, der Nirvāna genannt wird, vielleicht absurd klingen; Buddhisten wiederum erscheint die Idee von einem Schöpfergott unlogisch. All das ist jedoch im Grunde genommen unwichtig, denn in Wirklichkeit geht es darum, daß ein Mensch mit negativen Eigenschaften durch die Herangehensweise dieser unterschiedlichen Traditionen und Systeme zu einem guten, positiven Menschen werden kann. Das ist der eigentliche Zweck einer Religion und auch das Ergebnis der Anwendung von Religion. Schon allein deswegen sollte man andere Religionen respektieren.

Ich möchte in diesem Zusammenhang noch einen letzten Punkt ansprechen. Wie Sie vielleicht wissen, hat Buddha auf verschiedene Art und Weise gelehrt, und so gibt es innerhalb des Buddhismus verschiedene philosophische Systeme wie zum Beispiel die Vaibhāshika-Schule, die Sautrāntika-Schule, die Chittamātra-Schule und die Mādhyamika-Schule. Jede dieser Schulen beruft sich auf Aussagen Buddhas in den Sūtras. Nun könnte man denken, daß der Buddha, wenn er die Dinge auf so unterschiedliche Art und Weise erklärt hat, wohl selbst nicht so genau Bescheid wußte, aber das ist keineswegs der Fall! Vielmehr kannte Buddha die unterschiedlichen geistigen Voraussetzungen seiner Schüler, und dem trug er Rechnung. Der einzige Grund, aus dem eine Religion erklärt werden sollte, ist der, den Wesen zu

nützen, nicht, berühmt zu werden, und so lehrte Buddha immer so, wie es für die jeweiligen Zuhörer mit ihren spezifischen Voraussetzungen am nützlichsten war. Das zeigt, wie sehr Buddha Shākṛyamuni selbst die Auffassungen und Rechte des einzelnen respektierte. Eine Unterweisung mag äußerst tiefgründig sein, aber wenn sie für eine bestimmte Person nicht geeignet ist oder ihr nicht entspricht, was nützt sie dann? Der Dharma läßt sich mit einer Medizin vergleichen. Der Zweck der Medizin ist es, Krankheiten zu heilen. Der Preis ist dabei nicht ausschlaggebend. Eine Medizin mag noch so kostbar und teuer sein – wenn es für die Krankheit des Patienten nicht die richtige ist, kann sie ihm nicht helfen.

Da es auf der Welt die unterschiedlichsten Menschen gibt, werden auch unterschiedliche religiöse Systeme benötigt. Nehmen wir ein Beispiel. Anfang der siebziger Jahre zeigte ein indischer Ingenieur ein starkes Interesse am Buddhismus. Er wurde sogar Mönch, war sehr aufrichtig und ernsthaft und überdies ein angenehmer Mensch. Eines Tages erklärte ich ihm die buddhistische Auffassung von der Nichtexistenz eines Selbst oder einer Seele<sup>2</sup>, was als Anātman bezeichnet wird. Es erschreckte ihn dermaßen, daß er am ganzen Körper zu zittern begann. Wenn es keine unvergängliche Seele gibt, so meinte er, dann fehle etwas Grundlegendes. Es war nicht leicht, ihm die Bedeutung des Nichtexistierens einer Seele zu erklä-

ren. Erst Monate später verlor er nach und nach seine Angst. Für einen Menschen wie ihn ist es geeigneter, sich auf eine Unterweisung zu verlassen, die die Existenz einer Seele oder des Ātman bekräftigt.

Wenn wir uns all dessen bewußt sind, ist es sehr leicht, auch andere Religionen und Traditionen als nur die eigene zu respektieren und wertzuschätzen.



## Grundprinzipien des Buddhismus

Wenn ich Unterweisungen über den Buddhismus gebe, ist es mir immer wichtig, sie im Hinblick auf zwei grundlegende Prinzipien zu geben. Das erste ist die abhängige Natur der Wirklichkeit<sup>3</sup>. Die gesamte buddhistische Philosophie beruht auf einem Verständnis dieser grundlegenden Wahrheit. Das zweite Prinzip ist das der Gewaltlosigkeit, das heißt die Handlungsweise eines Dharma-Praktikers, der ein Verständnis der abhängigen Natur der Wirklichkeit hat. Wir sollten unser Bestes tun, um anderen zu helfen, und wenn das nicht möglich ist, ihnen wenigstens keinerlei Schaden zuzufügen. Das ist die eigentliche Bedeutung von Gewaltlosigkeit. Bevor ich nun die Vier Edlen Wahrheiten erkläre, schlage ich vor, daß wir uns kurz mit dem Hintergrund dieser beiden Grundprinzipien befassen.