MATERIAL 2

DIE ERSTE EDLE WAHRHEIT „ES GIBT LEID“

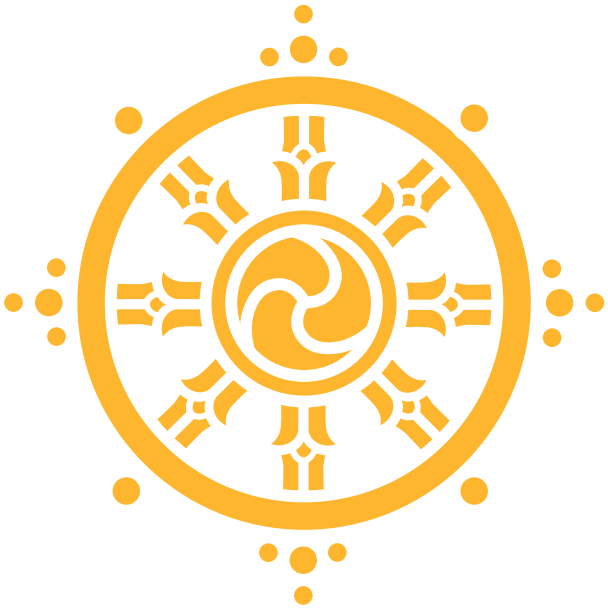
Sieben Wochen nach seiner Erleuchtung lehrte Buddha die „Vier Edlen Wahrheiten.“ Er legte seine Lehre, die Vier Edlen Wahrheiten, in der Weise vor, wie es die Ärzte seiner Zeit taten, wobei er einfach an der Erfahrung der Menschen anknüpfte. Zuerst wird die Natur der „Krankheit“ beschrieben (hier das Leid), dann folgt ihre Entstehungsgeschichte (die Ursache des Leids); drittens folgen die Heilungsaussichten (Ende des Leids) und viertens schließlich die vorgeschlagene Behandlung (Weg zum Ende des Leids).

Die Vier Edlen Wahrheiten sind:

1. Es gibt Leid.
2. Es gibt eine Ursache des Leids.
3. Es gibt ein Ende des Leids.
4. Es gibt einen Weg zum Ende des Leids.

Buddha spannte den Bogen von der Darstellung der Begrenztheit allgemeiner Erfahrung (dem Leid) bis hin zu Befreiung (ein Erleben frei von Leid) und Erleuchtung (jeder Moment ist von Weisheit, Freude und Mitgefühl geprägt).

Die Erste Edle Wahrheit: „ES GIBT LEID“



Buddha unterteilte Leid in drei Arten:

DIE ERSTE ART VON LEID: DAS LEID DES LEIDENS

Leiden an dem, was unmittelbar weh tut, z.B. Zahnschmerz, Hunger, Frieren oder Hitze erdulden usw.

DIE ZWEITE ART VON LEID: DAS LEID DER VERÄNDERUNG

Das Leid, das wir erfahren, wenn wir angenehme Zustände nicht festhalten können: Auch die schönste Party geht zu Ende, und die neuesten Schuhe werden alt. Liebeskummer, Verlust, Trennung usw. sind Beispiele für diese zweite Art von Leid.

DIE DRITTE ART VON LEID: DAS LEID DER UNWISSENHEIT

Das Leid der Unwissenheit (Teil 1): Wir vergessen die Bedingtheit aller Erfahrung. Wir verlassen uns oft auf veränderliche, äußere Dinge. Dabei ist uns nicht bewusst, dass wir die Gesamtzusammenhänge nicht verstehen und keine Kontrolle über unser Innenleben und unsere Zukunft haben. Oft sind wir ein Spielball im ständigen Auf und Ab von leidvollen und glücklichen Erfahrungen.
Das Leid der Unwissenheit (Teil 2): Das Leid, dass wir die uns innewohnende Freude nicht ständig erfahren.

Weil in den Vier Edlen Wahrheiten immer das Wort „Leid“ vorkommt, könnte man denken, dass es im Buddhismus vor allem um Leid geht. Es ist allerdings das Gegenteil der Fall. Im Buddhismus geht es um dauerhaftes Glück. Buddha lehrte, dass wir unserem eigentlichen Wesen nach freudvoll sind, dies aber nicht ständig erfahren. Diese innewohnende Freude tritt hervor, wenn Störgefühle und einengende Konzepte abgelegt werden.