

Der mittlere Weg

Im Mittelpunkt seiner spirituellen Suche stand für Siddhattha Gotama, den späteren historischen Buddha, die Frage: Was ist der Weg zur Befreiung vom Leiden? Nachdem er über fünf Jahre lang erfolglos extreme Askese geübt hatte, um die befreiende Erkenntnis zu erlangen, wandte er die Methode der meditativen Versenkung an. Er hatte sie als Kind erfahren, erinnerte sich nun daran und erkannte: Das ist der Weg zur Freiheit. Dazu wandte er die meditative Versenkung an, die er bei seinem früheren Lehrer Ālāra Kālāma erlernt, geübt und verwirklicht hatte. Diese Methode, die Kombination von Versenkung und Reflexion, führte zu den befreienden Erkenntnissen, die er in den Vier Edlen Wahrheiten zusammenfasste.

Im Zentrum seiner Lehre steht der Begriff »Dukkha«. Dukkha bedeutet wörtlich »schwer zu ertragen«, wird aber meist mit Leiden oder leidhaft übersetzt. Das Leiden oder Leidhafte wird in der ersten Wahrheit wie folgt aufgezählt:

Geburt, Krankheit, Alter und Sterben sind leidhaft, Kummer, Trauer, Sorgen und Verzweiflung sind leidhaft, vom Geliebten getrennt zu sein, mit dem Ungeliebten vereint zu sein und nicht zu bekommen, was man sich wünscht, ist leidhaft - kurz gesagt: Anhaftung ist leidhaft.

In den ersten Darlegungen dieser Wahrheiten wird »Taṇhā« als Ursache von Dukkha genannt. Taṇhā kann mit Durst übersetzt werden. In den späteren Erläuterungen werden lobha, dosa und moha als Ursachen genannt. Lobha bedeutet Gier, Begehren oder Habenwollen. Wenn man nicht bekommt, was man will, entsteht daraus dosa, Hass, Abneigung oder Nicht-Haben-Wollen. Wo es aber Gier oder Hass gibt, da gibt es auch Moha, geistige Dunkelheit. Das bedeutet, dass man die Dinge nicht richtig erkennen kann. Das bezieht sich auch auf die Folgen unseres Denkens, Redens und Handelns.

Die dritte Wahrheit besagt dann aber auch, dass es einen völlig leidfreien Zustand gibt. Dieser Zustand kann auch zeitweilig erreicht werden. Es versteht sich von selbst, dass wir die Wahrheiten über das Leiden und seine Ursachen am besten verstehen, wenn wir diesen vollkommen leidfreien Zustand erlebt haben und daher kennen. Auf dem Weg zu diesem leidfreien Zustand gibt es zwei Extreme, die es zu vermeiden gilt, nämlich: sich der Sinneslust hinzugeben und sich selbst zu quälen. Es ist der mittlere Weg, der sehend und wissend macht, der zur Ruhe, zum Erwachen und zur Befreiung führt. Und was ist dieser mittlere Pfad? Es ist der edle achtfache Pfad, nämlich: rechtes Sehen, rechtes Denken, rechtes Reden, rechtes Tun, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.