

Thich Nhat Hanh

# Das Herz von Buddhas Lehre

Leiden verwandeln –  
die Praxis des glücklichen Lebens

Aus dem amerikanischen Englisch von Irene Knauf

HERDER   
FREIBURG · BASEL · WIEN



Titel der amerikanischen Originalausgabe: Thich Nhat Hanh, The Heart of Buddha's Teaching. Transforming Suffering into Peace, Joy and Liberation. Parallax Press, Berkeley, California, 1998  
© by Thich Nhat Hanh  
Redaktionelle Durchsicht: Dr. Ulrich Scharf

Taschenbuchneuausgabe 2020  
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1999, 2004  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Verlag Herder  
Umschlagmotiv: © one AND only/shutterstock

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03280-6

## Vorbemerkung

Falls nicht anders vermerkt, sind buddhistische Termini in Sanskrit wiedergegeben. Š und § erscheinen als *sh*.

Was das Genus der Wörter „Dharma“ und „Sangha“ betrifft, so orientiert sich die hier vorliegende Übersetzung bei „Dharma“ am Geschlecht der Herkunftssprache (Sanskrit: maskulin, selten Neutr. am Geschlecht der Herkunftssprache gleichfalls maskulin) am Geschlecht des sinnverwandten deutschen Wortes „Gemeinschaft“, also *die Sangha*.

Buddhistische Termini auf Sanskrit bzw. Pali werden, wenn sie der deutschen Übersetzung in Klammern beigefügt sind, stets im Singular angegeben und kleingeschrieben, z. B.: Achtsames Ergründen der „Erscheinungen“ (*dharma*, Pali: *dhamma*). Übernehmen sie selbst jedoch im Satz eine grammatische Funktion (als Subjekt oder Objekt beispielsweise), so werden sie großgeschrieben und im Plural mit einem „s“ versehen, z.B.: Die *Dharmas* haben andere *Dharmas* als Voraussetzung. Die für das Sanskrit bzw. Pali gültigen Pluralendungen werden außer Acht gelassen.

Textquellen sind bei ihrer ersten Erwähnung vollständig aufgeführt, danach werden nur noch Autor und Titel genannt.

das herz von  
Buddhas lehre

*Kalligraphie: Thich Nhat Hanh*

# Inhalt



<b>TEIL EINS</b> Die Vier Edlen Wahrheiten .....	9
1. Eingang finden in das Herz des Buddha .....	10
2. Die Erste Lehrrede .....	13
3. Die Vier Edlen Wahrheiten .....	16
4. Die Lehren des Buddha verstehen .....	18
5. Ist alles nur Leiden? .....	25
6. Aufhören – Zurruhekommen – Ruhen – Heilen .....	30
7. Unser Leiden berühren .....	35
8. Wohlsein erlangen .....	49
<b>TEIL ZWEI</b> Der Edle Achtfache Pfad .....	57
9. Rechte Anschauung .....	59
10. Rechtes Denken .....	67
11. Rechte Achtsamkeit .....	73
12. Rechte Rede .....	95
13. Rechtes Handeln .....	106
14. Rechte Anstrengung .....	112
15. Rechte Sammlung .....	118
16. Rechter Lebenserwerb .....	128
<b>TEIL DREI</b> Weitere grundlegende buddhistische Lehren .....	135
17. Die Zwei Wahrheiten .....	136
18. Die Drei Dharma-Siegel (Die Drei Daseinsmerkmale) .....	147
19. Die Drei Tore der Befreiung .....	164
20. Die Drei Körper des Buddha .....	176

21. Die Drei Juwelen .....	181
22. Die Vier Grenzenlosen Geisteszustände .....	190
23. Die Fünf Daseins-Aggregate .....	198
24. Die Fünf Kräfte .....	207
25. Die Sechs Vollkommenheiten .....	217
26. Die Sieben Faktoren des Erwachens .....	241
27. Die zwölf Glieder des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit .....	248
28. Den Buddha in uns berühren .....	279
 <b>TEIL VIER Lehrreden .....</b>	 285
1 Lehrrede vom Ingangsetzen des Rades der Lehre (Pali: <i>Dhamma-Cakka-Pavattana-Sutta</i> ) .....	286
2 Lehrrede über die Großen Vierzig (Pali: <i>Mahacattarisaka-Sutta</i> ) .....	291
3 Lehrrede über die Rechte Anschauung (Pali: <i>Sammadhitti-Sutta</i> ) .....	298
 Anmerkungen .....	 303
Register .....	310



## TEIL EINS



# Die Vier Edlen Wahrheiten



# 1. Eingang finden in das Herz des Buddha



Der Buddha war kein Gott. Er war ein Mensch wie du und ich, und er war dem Leiden unterworfen, genau wie wir es sind. Wenn du dich offenen Herzens dem Buddha zuwendest, wird er dich mit mitfühlenden Augen anschauen und sagen: „Weil dein Herz voll Leid ist, kannst du Eingang finden in mein Herz.“

Vimalakirti, ein Anhänger des Buddha, sagte einst: „Die Welt ist krank. Also bin auch ich krank. Die Menschen leiden, also muss auch ich leiden.“ Diese Auffassung vertrat auch der Buddha. Glaube bitte nicht, dass du dich dem Buddha nicht zuwenden kannst, weil du unglücklich bist, weil dein Herz voller Schmerz ist. Gerade weil du leidest, ist Verständigung möglich. Unser Leiden ist die Grundvoraussetzung dafür, dass wir Eingang finden in das Herz des Buddha und dass der Buddha unsere Herzen berührt.

Fünfundvierzig Jahre lang betonte der Buddha immer wieder: „Ich lehre nichts anderes als das Leiden und den Weg zur Aufhebung des Leidens.“ Wenn wir unser eigenes Leiden erkennen und uns eingestehen, dass wir leiden, wird der Buddha – womit der Buddha in uns gemeint ist – es betrachten, herausfinden, wodurch es entstanden ist, und uns den Weg weisen, wie wir es in Frieden, Freude und Befreiung verwandeln können. Leiden ist das Mittel, durch das der Buddha Befreiung fand, und es ist auch das Mittel, durch das wir frei werden können.

Der Ozean des Leidens ist unermesslich; änderst du aber die Blickrichtung, so kannst du Land erkennen. Der Same des Leidens in dir mag stark sein; warte aber nicht, bis kein Leiden mehr in dir ist, bevor du es dir gestattest, glücklich zu sein. Wenn im Garten ein Baum krank ist, musst du dich um ihn kümmern. Über-

sieh dabei aber nicht all die gesunden Bäume. Auch mit einem Herzen voller Schmerz kannst du Freude haben an den vielen Wundern, die das Leben uns schenkt: dem wunderbaren Sonnenuntergang, dem Lächeln eines Kindes, den vielen Bäumen und Blumen. Das Leben hält mehr für dich bereit als nur Leiden. Lass dir von deinem Leiden keine Fesseln anlegen!

Wenn du am eigenen Leib erfahren hast, wie es ist, hungrern zu müssen, weißt du, dass es einem Wunder gleichkommt, Essen zu haben. Wenn du unter der Kälte gelitten hast, weißt du die Wärme zu schätzen. Wenn dir Leid widerfahren ist, bist du dankbar für die paradiesischen Elemente des gegenwärtigen Augenblicks. Lieferst du dich deinem Leiden gänzlich aus, so wird das Paradies dir fremd bleiben. Lass dein Leiden nicht unbeachtet, aber vergiss nicht, dich auch an den Wundern des Lebens zu erfreuen – zu deinem eigenen Wohl und dem vieler anderer Wesen. Als junger Mann schrieb ich das folgende Gedicht. Mit einem zutiefst verwundeten Herzen fand ich Eingang in das Herz des Buddha.

*Meine Jugend –  
eine unreife Pflaume.*

*Deine Zähne haben ihre Spuren darin hinterlassen.  
Noch immer sind die Male spürbar.  
Ich denke stets daran, denke stets daran.*

*Seit ich dich lieben lernte,  
steht die Tür meines Herzens stets weit offen  
für die Winde aus den vier Himmelsrichtungen.  
Die Wirklichkeit schreit nach einem Wandel.  
Die Frucht der Achtsamkeit ist schon reif,  
und nie wird die Tür sich wieder schließen.*

*Das Feuer verschlingt dieses Jahrhundert,  
und es hinterlässt seine Spuren  
in den Bergen und Wäldern.  
Der Wind heult rings um mich her,  
und der ganze Himmel schwankt wild im Schneesturm.*

*Da sind noch die Wunden des Winters –  
ihnen fehlt die schneidende Schärfe des Frostes,  
ruhelos drehen und wälzen sie sich  
in Qual die ganze Nacht.<sup>1</sup>*

Ich wuchs in Kriegszeiten auf. Überall um mich herum war Zerstörung – Kinder und Erwachsene wurden getötet, Werte vernichtet, ein ganzes Land verwüstet. Als junger Mensch litt ich unendlich. Hat sich das Tor der Achtsamkeit erst einmal geöffnet, so kannst du es nicht wieder schließen. Die Wunden, die der Krieg mir beibrachte, sind noch immer nicht alle verheilt. Es gibt Nächte, in denen ich wachliege und mein Volk, mein Heimatland und den ganzen Planeten Erde mit meinem achtsamen Atmen umarme.

Ohne Leiden kannst du dich nicht weiterentwickeln. Ohne Leiden kannst du nicht den Frieden und die Freude finden, die du verdienst. Lauf bitte nicht vor deinem Leiden davon. Umarme es und erkenne seinen Wert. Geh zum Buddha, nimm Platz bei ihm und zeig ihm deinen Schmerz. Er wird dich voll liebender Güte, Mitgefühl und Achtsamkeit anschauen und dir Wege weisen, wie du dein Leiden umarmen und tief in es hineinschauen kannst. Mit Verstehen und Mitgefühl wird es dir gelingen, die Wunden in deinem Herzen und die Wunden in der Welt zu heilen. Weil das Leiden uns den Pfad zur Befreiung aufzuzeigen vermag, nannte der Buddha es eine „heilige“ Wahrheit. Stehe zu deinem Leiden und gib ihm die Möglichkeit, dir den Weg zu Frieden, Freude und Befreiung zu offenbaren.

## 2. Die Erste Lehrrede



Siddhartha Gautama war neunundzwanzig Jahre alt, als er seine Familie verließ, um nach einem Weg zu suchen, der seinem eigenen und dem Leiden anderer Wesen ein Ende bereitete. Er lernte bei vielen Lehrern meditieren, und nach sechs Jahren des Übens setzte er sich unter den Bodhi-Baum und gelobte, nicht eher wieder aufzustehen, bis er erleuchtet sein würde. Er saß die ganze Nacht lang, und als der Morgenstern am Himmel erschien, hatte er einen tiefen Durchbruch und wurde zu einem Buddha, einem Erwachten, erfüllt von Verstehen und Liebe. Neunundvierzig weitere Tage verweilte er freudvoll in dem Frieden, den seine Erleuchtung ihm gebracht hatte. Dann zog er langsam weiter zum Wildpark von Sarnath, um die fünf Asketen, mit denen er früher praktiziert hatte, an seiner Einsicht teilhaben zu lassen.

Als die fünf Männer ihn kommen sahen, fühlten sie sich irritiert. Sie glaubten, Siddhartha habe sich für immer von ihnen abgewandt gehabt, und wollten ihm den Gruß verweigern. Der Buddha aber ging so strahlend auf sie zu, dass sie überwältigt waren und ihn freundlich willkommen hießen. Sie wuschen ihm die Füße und boten ihm Wasser zu trinken an. Der Buddha sagte: „Liebe Freunde, ich habe im Tiefsten erkannt, dass nichts aus sich selbst heraus und für sich allein existieren kann, dass es nur „Intersein“ gibt: wechselseitiges Verwoben- und Abhängigsein von allem mit allem anderen. Ich habe erkannt, dass allen Wesen die Kraft des Erwachens innewohnt.“ Er wollte noch mehr sagen, aber die Mönche waren sich nicht sicher, ob sie ihm Glauben schenken sollten oder nicht. Der Buddha fragte deshalb: „Habe ich euch je belogen?“ Sie wussten, dass das niemals geschehen war, und so waren sie bereit, ihm weiter zuzuhören.

Der Buddha lehrte sie daraufhin die Vier Edlen Wahrheiten: 1. die Wahrheit von der Existenz des Leidens, 2. die Wahrheit von den

Ursachen des Leidens, 3. die Wahrheit von der Möglichkeit, das Leiden zu beenden und Wohlsein zurückzuerlangen, und 4. die Wahrheit von dem Weg, der zu Wohlsein führt: dem Achtfachen Pfad. Als er dies hörte, gewann Kondañña, einer der fünf Asketen, tiefe Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten. Der Buddha erkannte das und rief: „Kondañña hat verstanden! Kondañña hat verstanden!“ Von dem Tage an erhielt Kondañña den Namen „Derjenige, der versteht“.

Der Buddha erklärte sodann: „Liebe Freunde, mögen Menschen, Götter, Brahmanen, Mönche und Maras meine Zeugen sein, wenn ich Folgendes versichere: Hätte ich all das nicht selbst erfahren, wovon ich euch berichtet habe, so würde ich nicht behaupten, ein vom Leiden befreiter, erleuchteter Mensch zu sein. Weil ich aber Leiden selbst erfahren, es verstanden und seine Ursachen erkannt habe, weil ich die Ursachen des Leidens durchschaut und sie beseitigt habe, weil ich weiß, dass Wohlsein möglich ist, weil ich Wohlsein erlangt habe, weil ich den Pfad, der zu Wohlsein führt, erkannt, bis zum Ende beschritten und vollkommene Befreiung erfahren habe, verkünde ich euch nunmehr, dass ich ein freier Mensch bin.“ Kaum hatte er so gesprochen, als die Erde erbebte. Im ganzen Kosmos taten Götter, Menschen und andere Wesen mit lauter Stimme kund, dass auf Erden ein Erleuchteter geboren sei, der das Rad des Dharma in Bewegung gesetzt habe, den Weg des Verstehens und der Liebe. Von diesem Ereignis berichtet die *Lehrrede vom Ingangsetzen des Rades der Lehre* (*Dhamma Cakka Pavattana Sutta*).<sup>2</sup> Seitdem sind 2600 Jahre vergangen, und das Dharma-Rad dreht sich noch immer. Wir, d.h. die gegenwärtige Generation, haben dafür Sorge zu tragen, dass es in Bewegung bleibt – um des Glückes vieler Wesen willen.

Dieses Sutra ist in dreifacher Hinsicht aufschlussreich. Zunächst einmal lehrt es den sogenannten Mittleren Weg. Dem Buddha lag daran, dass seine fünf Freunde sich von der Vorstellung befreien, körperliches Kasteien wäre der allein richtige Übungsweg. Er hatte es am eigenen Leib erfahren, dass alle Energie

aufgebraucht wird und die zur Verwirklichung des Pfades notwendige Kraft schwindet, wenn man seine Gesundheit ruiniert. Als weiteres zu vermeidendes Extrem nennt er die Sinnenlust: Beherrschtsein von sexueller Begierde, Streben nach Ruhm, Essen und Schlafen im Übermaß und Gier nach Besitz.

Als Zweites lehrt das Sutra die Vier Edlen Wahrheiten. Diese Lehre war und ist von unschätzbarem Wert – sie war es zu Lebzeiten des Buddha, sie ist es in unserer Zeit, und noch in künftigen Jahrtausenden wird sie es sein.

Als Drittes ruft das Sutra zum Engagement in der Welt auf. Der Buddha lehrt keine Weltflucht; er will uns vielmehr helfen, so intensiv wie möglich mit uns und der Welt in Beziehung zu treten. Der Edle Achtfache Pfad enthält die Aufforderung zu Rechter Rede und Rechtem Lebenserwerb. Diese Lehren sind für uns alle gedacht, die wir miteinander kommunizieren und für unseren Lebensunterhalt sorgen müssen.

Die *Lehrrede vom Ingangsetzen des Rades der Lehre* ist erfüllt von Freude und Hoffnung. Sie lehrt uns, Leiden als Leiden zu erkennen und es in Achtsamkeit, Mitgefühl, Frieden und Befreiung zu verwandeln.

### 3. Die Vier Edlen Wahrheiten



Nach seinem Vollkommenen Erwachen (*samyak sambodhi*) musste der Buddha Worte finden, die andere an seiner Einsicht teilhaben ließen. Was er hatte, war das Wasser, aber er brauchte dafür noch Gefäße wie die Vier Edlen Wahrheiten und den Edlen Achtfachen Pfad. Die Vier Edlen Wahrheiten enthalten den Kern der Buddhalehre. Bis zu seinem Tod, seinem Eingang ins Parinirvana (*mahaparinirvana*), hörte der Buddha nicht auf, diese Wahrheiten zu verkünden.

Die Chinesen übersetzen die Vier „Edlen“ Wahrheiten mit die Vier „Wunderbaren“ Wahrheiten oder auch mit die Vier „Heiligen“ Wahrheiten. Unser Leiden ist heilig, wenn wir es umarmen und tief in es hineinschauen. Tun wir das nicht, so ist es keineswegs heilig. Wir ertrinken dann im Ozean unseres Leidens. Das Wort „Wahrheit“ besteht im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen: dem Zeichen für „Wort“ und dem Zeichen für „König“. Das Wort eines Königs ist nicht in Frage zu stellen, es steht unerschütterlich fest. Genauso unerschütterlich sind die Vier Edlen Wahrheiten. Wir sollten sie erkennen und praktizieren.

Die Erste Edle Wahrheit ist die Wahrheit vom Leiden (*duhkha*, Pali: *dukkha*). Die Grundbedeutung des chinesischen Schriftzeichens für Leiden ist „bitter“. Glück ist süß, Leiden ist bitter. Wir alle leiden in gewissem Umfang. Wir alle spüren zuweilen ein gewisses Unwohlsein in unserem Körper oder Geist. Es ist wichtig zu erkennen, dass dieses Leiden existiert, und es zu akzeptieren und zu berühren. Um das zu tun, brauchen wir vermutlich die Hilfe eines Lehrers oder einer Lehrerin und einer Sangha; wir brauchen Gefährten und Gefährtinnen auf dem Übungsweg.

Die Zweite Edle Wahrheit ist die Wahrheit von der Entstehung (*samudaya*) des Leidens, von seiner Ursache, seinen Wurzeln, seiner Natur, seinem Zustandekommen. Nachdem wir unser Lei-

den berührt haben, müssen wir tief in es hineinschauen, um zu ergründen, wie es entstehen konnte. Wir müssen die geistigen und materiellen Nährstoffe aufspüren und identifizieren, die wir zu uns genommen haben und die jetzt dazu führen, dass wir leiden.

Die Dritte Edle Wahrheit ist die Wahrheit von der Aufhebung (*nirodha*) des Leidens. Leiden hört auf, wenn wir aufhören, das zu tun, was Leiden schafft – eine Botschaft, die uns zuversichtlich macht! Der Buddha leugnete das Vorhandensein von Leiden nicht, aber er leugnete auch nicht das Vorhandensein von Freude und Glück. Wenn du glaubst, der Buddhismus behauptet, es gäbe nichts als Leiden und wir könnten ihm nicht entrinnen, dann glaubst du das Gegenteil von dem, was der Buddha lehrte: die Existenz von Leiden *und* seine Aufhebung. Er macht uns klar, dass wir unsere Augen vor dem Leiden nicht verschließen dürfen, sondern es akzeptieren müssen. Er erklärt aber auch, dass Leiden beendet werden kann. Wenn es diese Möglichkeit nicht gäbe, welchen Sinn machte es dann zu praktizieren? Die Dritte Edle Wahrheit verspricht uns Heilung.

Die Vierte Edle Wahrheit nennt uns den Pfad (*marga*, Pali: *maga*), der zur Aufhebung des Leidens führt. Er zeigt uns, wie wir aufhören können, die Dinge zu tun, die Leiden verursachen. Diesen Pfad müssen wir am dringlichsten beschreiten. Der Buddha nannte ihn den „Edlen Achtfachen Pfad“. Im Chinesischen heißt er der „Pfad der Acht Rechten Übungen“. Worin müssen wir uns üben? In Rechter Anschauung, Rechtem Denken, Rechter Rede, Rechtem Handeln, Rechtem Lebenserwerb, Rechter Anstrengung, Rechter Achtsamkeit und Rechter Sammlung.<sup>3</sup>

## 4. Die Lehren des Buddha verstehen



Wenn wir eine Lehrrede hören, eine spirituelle Unterweisung lesen oder ein Sutra studieren, brauchen wir nichts anderes zu tun, als uns völlig zu öffnen. Gewöhnlich vergleichen wir das, was wir zum ersten Mal hören oder lesen, einfach nur mit unseren eigenen vorgefassten Meinungen und Urteilen. Stimmt das eine mit dem anderen überein, so akzeptieren wir die neue Information und sagen, sie sei richtig. Gibt es keine Übereinstimmung, so sagen wir, sie sei falsch. Weder in dem einen noch in dem anderen Fall lernen wir etwas. Wenn wir jedoch offenen Geistes und offenen Herzens lesen oder zuhören, wird der Dharma-Regen den Boden unseres Bewusstseins<sup>4</sup> durchtränken.

*Der sanfte Frühlingsregen dringt ein in den Erdboden meiner Seele. Ein Samen, der lange Zeit tief in der Erde lag, lächelt einfach nur.<sup>5</sup>*

Streng dich nicht zu sehr an, wenn du ein Sutra liest oder hörst. Sei wie die Erde. Wenn der Regen kommt, braucht sich die Erde ihm nur zu öffnen. Gestatte es dem Dharma-Regen, in dich einzudringen und die Samen zu durchtränken, die in der Tiefe deines Bewusstseins verborgen sind. Kein Lehrer und keine Lehrerin kann dir die Wahrheit zuteilen. Die Wahrheit ist schon in dir. Du brauchst dich nur zu öffnen – deinen Körper, deinen Geist und dein Herz –, sodass die Botschaft die in dir bereits vorhandenen Samen des Verstehens und der Erleuchtung nähren kann. Gestatte es den Worten, in die Tiefe deines Bewusstseins zu gelangen; Boden und Samen werden dann den Rest der Arbeit tun.

