

## **Die 4 edlen Wahrheiten:**

(welche zu entwickeln sind - bhāvanā)

1. Die Wahrheit von den Schwierigkeiten und Problemen, welche uns dieses Dasein (Körper und Geist) macht  
(Sorgen, Lamentieren, Klagen, körperliche Beschwerden/ Schmerzen, geistiges Unwohlsein (Trauer, Angst, Depressionen, Burn-out etc.), Verzweiflung;  
nicht zu bekommen was man möchte, mit Menschen zusammen zu sein, die man nicht mag, von den Liebsten getrennt sein ... ; Vergänglichkeit aller bedingt entstandenen Erscheinungen, Glück und Leid)  
Diese Wahrheit ist zu untersuchen und zu erkennen.

2. Die Wahrheit von der Ursache der Schwierigkeiten: Durst (Verlangen, Anhaftung, Abhängigkeit und Abneigung begründet in unklarer Sicht der Dinge).  
Diese Wahrheit ist zu überwinden (durch Erkennen).

3. Die Wahrheit vom Ende aller Schwierigkeiten: Nibbāna, das Bedingungslose, das Wunschlose, das Merkmallose oder das Ende von Verlangen, Abneigung und Verblendung. Diese Wahrheit ist zu verwirklichen.

4. Der Weg, der zum Überwinden der Schwierigkeiten führt, der edle achtfache Pfad:

Übung in Weisheit:

1. Richtige Ansicht
2. Richtiges Denken

Übung in Ethik:

3. Wahre Rede
4. Richtige Handlung
5. Richtiger Lebenserwerb

Übung in Konzentration:

6. Richtiges Bemühen
7. Richtige Achtsamkeit (sati)
8. Richtige Konzentration

Diese Wahrheit ist zu üben, zu praktizieren.