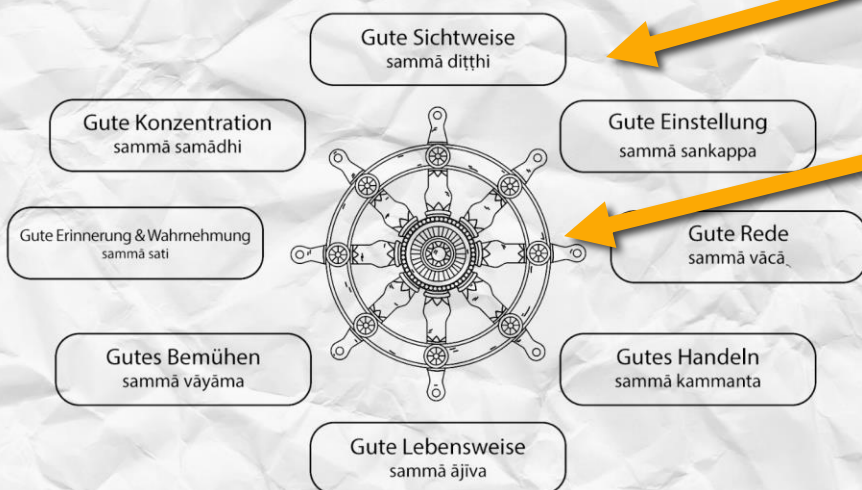


Was bedeuten die vier edlen Wahrheiten?

Der historische Buddha, der Siddharta Gautama hieß, erzählte nach seinem Erwachen von vier edlen Wahrheiten. Sie heißen **Dukkha**, **Samudaya**, **Nirodha** und **Magga**. Buddhistinnen und Buddhisten versuchen die vier Wahrheiten in ihrer ganzen Tiefe zu verstehen und zu erfahren.

Die ersten zwei edlen Wahrheiten sagen, dass es im Leben **Unglück, Schmerz und Leid** gibt (wie z.B. Altern, Krankheit und Tod) und erklären, woher dieses Leid kommt. Die anderen beiden Wahrheiten sagen, dass es einen **Zustand ohne diese Leiden** gibt und erklären, wie man diesen Zustand erreichen kann. Dieser Zustand ohne Unglück, Leid und Schmerz heißt **Nirvana**.

Der Weg zum Nirvana heißt „der achtfache Weg“ oder „der achtfache Pfad“. Zu ihm gehören Übungen, die dir zum Beispiel helfen, deine Gedanken von den Ursachen des Leids zu befreien. Der Weg wird auch in Form von einem Rad dargestellt. Das Rad heißt **Dharma-Rad** und ist auch das Symbol für den Buddhismus.



Das ist das Dharma-Rad.

Hier siehst du eine der acht Speichen des achtfachen Weges.

