



Karma





bodhisattva edition

Gendün Rinpoche

Schritt für Schritt zur Buddhaschaft



Die Mittel

Unterweisung über Vergänglichkeit

Unterweisung über die schwerwiegenden Nachteile des Daseinskreislaufs

Unterweisung über Karma

Unterweisung über Liebe und Mitgefühl

Unterweisung über Zuflucht

Unterweisung über die Ausrichtung auf Bodhicitta

Unterweisung über die Anwendung von Bodhicitta

Unterweisung über Karma

Was ist die ursprüngliche Ursache allen auftretenden Leids? Wir sollten verstehen, dass Leid durch emotional getriebene Handlungen geschaffen wird. Diese reifen dann zu Schmerz für den Handelnden heran.

Die unterschiedlichen Situationen der Wesen sind durch ihr unterschiedliches Karma verursacht. Das Universum selbst ist durch Karma hervorgebrachte Illusion, und die große Verschiedenartigkeit der Erfahrung der Wesen darin ist auf die Verschiedenartigkeit ihres Karma zurückzuführen.

Allgemein können wir sagen, dass alles Karma zwei Stufen hat:

1. Die Bildung allgemeiner Einstellungen im Geist.
2. Die Bildung der Motivation für bestimmtes Handeln, die sich dann in entsprechenden Handlungen des Körpers oder der Rede äußerlich ausdrückt.

Es gibt drei Gruppen von Karma:

Negatives Karma

Zuallererst erscheinen im Geist Regungen, die ihrer Möglichkeit nach negativ sind. Haftet man an solchen Gedanken, dann erlebt man Gefühle wie Begierde, Hass oder Unwissenheit. Werden diese durch die zehn negativen oder "unangemessenen" Handlungen ausgedrückt, so führt dies schließlich zur Erfahrung der Leiden der drei niederen Daseinsbereiche.

Gibt man die Anhaftung an potentiell negative Gedanken auf, so praktiziert man

Positives Karma

Man führt die zehn positiven oder "angemessenen" Handlungen aus, die allesamt zur Ansammlung von positivem Potential beitragen. Als Folge davon erlangt man einen vorteilhaften menschlichen oder göttlichen Körper.

Das Karma unbewegter Versunkenheit

In den vier samsarischen Zuständen von meditativer Konzentration kann große Wonne entstehen, die den Praktizierenden dazu verleitet an seiner Meditationserfahrung zu haften. Die Kraft dieses wonnevollen Zustandes führt ihn in tiefe Versunkenheit, sodass er als Gott in einem geistigen Bereich meditativer Konzentration wiedergeboren wird.

Ob Glück oder Unglück, all die verschiedenartigen Erfahrungen in diesem Universum entspringen der Ansammlung von Karma, das man selbst durch vielfältige Handlungen in früheren Leben geschaffen hat. Man sollte verstehen,

dass positives Tun der handelnden Person immer Glück schenkt und negatives Tun ihr immer Leid beschert. Dieses Gesetz der Ursache und Wirkung von Handlungen ist unfehlbar.

Niemand außer einem selbst wird die reifende Wirkung eigener Handlungen erfahren. Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist untrüglich. Wie positiv auch die Handlungen anderer sein mögen, man selbst wird niemals deren Folgen erleben. Jede Handlung hat ihre Wirkung. Es ist völlig unmöglich, dass sie keine Wirkung haben wird, selbst wenn ein Zeitalter zum Heranreifen vergeht. Was auch immer man erfährt, es geschieht durch das Reifen der eigenen Ansammlung früherer Handlungen.

Da das Gesetz von Ursache und Wirkung unfehlbar ist, solltest du immer, wenn du negative Handlungen begangen hast, diese bekennen und geloben von jetzt an nie wieder so zu handeln. Nach dem Bekenntnis solltest du frei von Unreinheit und Negativität sein. Trachte nicht nach Unterstützung für den eigenen körperlichen Komfort. Wünsche dir niemals den Reichtum oder das Glück anderer zu besitzen oder hege gar böswillige Gefühle gegen sie. Sei einfach zufrieden mit dem, was auch immer du hast und wer auch immer du bist. Lediglich mit der geringen Menge deines angesammelten Verdienstes solltest du nicht zufrieden sein.

Wenn du dich zu anderen nicht länger trügerisch verhältst, kannst du deine schädliche Haltung ihnen gegenüber aufgeben. Geschieht dies, so beginne damit, ihnen in jeder erdenklichen Form zu nützen. Indem du praktizierst, was ihnen hilft, erlangst du schließlich das große Glück des Erwachens.

Die wesentliche Unterweisung über das Gesetz von Ursache und Wirkung ist diese:

Hege nicht den geringsten Hauch von Feindschaft gegen andere. Verweile immer in der Verfassung des Geistes, die nichts anderes zu tun wünscht als ihnen zu helfen.

Solch eine Haltung ist unerlässlich.



ES HEISST, dass alle Erscheinungen und Umstände, denen wir begegnen, von unserem Geist, genauer gesagt von unserer Motivation und Ausrichtung abhängen. Wenn wir den Geist in einer bestimmten Weise ausrichten, werden die Umstände entsprechend als eine Widerspiegelung dieser Ausrichtung erscheinen. So sind, wenn man die richtige Absicht entwickelt und der Geist rein ist, auch alle Stufen der Verwirklichung rein. Falls der Geist jedoch nicht so rein ist, sondern von negativen Absichten verdorben, dann werden alle Stufen der

Verwirklichung eben diese Merkmale tragen. Darum ist es so wichtig, den positiven Zustand des Geistes fest zu begründen.

Was wir einen negativen Geist nennen, ist der Geist, der nur mit sich selbst befasst und anderen Wesen gegenüber voller Negativität ist. Dieser negative Geist, der immer darauf aus ist, sich selbst zu schützen, der Leid schafft, der andere ablehnt und so fort, begeht viele unheilvolle Handlungen, die in Leid münden. Der positive Geist hingegen ist nur damit befasst, anderen zu nützen. Er ist voller guter Absichten, voller Freundlichkeit, voller Willen, anderen zu helfen, und drückt dies durch Körper, Rede und Geist auch tatsächlich aus. Durch seine Handlungen werden alle Freude und alles Wohlergehen der fühlenden Wesen geschaffen.

Der Buddha hat gesagt, dass wir erkennen können, wie wir in der Vergangenheit gehandelt haben, wenn wir unseren gegenwärtigen Zustand betrachten - und was wir in Zukunft sein werden, wenn wir darauf schauen, wie wir uns in diesem Leben verhalten. Indem wir unseren jetzigen Körper und unsere gegenwärtige Lebenssituation anschauen - ob sie gut oder schlecht, glücklich oder unglücklich ist - können wir verstehen, welche Art von Handlungen wir in den vergangenen Leben ausgeführt haben mögen. In gleicher Weise können wir aus unserem jetzigen Handeln, sei es gut oder schlecht, folgern, welche Lebensbedingungen wir in zukünftigen Leben vorfinden werden.

Wenn wir die Wesen betrachten, können wir verstehen, dass sie alle sich Glück wünschen und viel Anstrengung aufwenden, um jegliche Art von Leid zu vermeiden. Obwohl dies alle gleichermaßen versuchen, sind einige glücklich und andere unglücklich, einige leiden viel, andere weniger, einige haben Glück, das sich zu Leid verwandelt, und andere haben Leid, das sich in Glück verwandelt. Daraus kann man schließen, dass das Ergebnis nicht allein von dem Wunsch und den Bemühungen abhängt, mit denen man versucht, Glück zu erlangen und Leid zu vermeiden, sondern noch von etwas anderem. Die Unterschiede zwischen den Wesen und ihren Erfahrungen haben ihre Ursache im Karma, in den Handlungen, die sie in der Vergangenheit begangen haben. Und weil sie von ihrem vergangenen Karma abhängig sind, haben sie nicht die Freiheit, so wie sie es wünschen, Leid zu vermeiden und Glück zu erlangen.

Wenn wir die Lebensumstände der Menschen betrachten, so sehen wir, dass sie eine Mischung aus mehr oder weniger Glück und mehr oder weniger Leid sind. Einige erfahren großes Leid und andere kleines Leid, einige haben viel Glück und andere haben wenig Glück. Es ist immer eine Mischung. Dies ist charakteristisch für das menschliche Dasein.

Die Götter in ihren Bereichen dagegen erfahren in ihrem Leben nur Glück und kein bisschen Leid. Dies liegt daran, dass sie eine Vielzahl positiver Handlungen ausgeführt haben. Ihr Glück ist jedoch nicht das letztendliche Glück. Es währt

nicht ewig, sondern endet eines Tages. Das hat seinen Grund darin, dass die Götter nicht imstande sind, den Verdienst und die positiven Auswirkungen ihrer guten Handlungen in wirkliche Weisheit, in Nicht-Dualität umzuwandeln. Sie halten immer noch an der Idee eines Ich und der Vorstellung des Verdienstes fest und können daher die nicht-duale Einheit von Weisheit und Verdienst nicht verwirklichen. So entgeht ihnen etwas. Sie können deshalb ihr Glück nur so lange genießen, wie das von ihnen geschaffene positive Karma währt. Wenn jedoch dieses Karma erschöpft ist, werden sie ihre guten Bedingungen einbüßen und in die niederen Bereiche fallen, wo sie umgekehrt nur Leid erfahren. Im selben Augenblick, in dem sie ihren Götterzustand verlieren, verschwindet gleichzeitig alles Glück, denn in den niederen Bereichen gibt es nur Leid, und es kann aufgrund des negativen Karmas der Wesen nicht einmal ein Fünkchen Glück dort aufscheinen. Die Zustände der niederen Bereiche werden von den Wesen erfahren, deren Geist hauptsächlich mit der Ausführung negativer Handlungen beschäftigt ist.

Wir können jetzt bestimmen, was uns in Zukunft widerfahren wird. Wollen wir günstigen Bedingungen und guten Dingen begegnen, so können wir dies durch positive Handlungen jetzt bewirken. Sind wir jedoch fortwährend voller negativer Neigungen und begehen mit Körper, Rede und Geist viele negative Handlungen, säen wir weiterhin nur Leid. Das Ergebnis aus all unseren Handlungen, seien sie positiv oder negativ, werden mit Sicherheit wir selbst erfahren müssen. Kein Weg führt daran vorbei. Es ist unmöglich, dass uns etwas begegnet, das wir nicht selbst geschaffen haben. Wenn wir Gutes tun, so ist es gewiss, dass dies uns selber, die dieses Gute getan haben, Glück bringt. Tun wir Schlechtes, dann ist genauso gewiss, dass wir selbst infolgedessen Leid erfahren werden. Es kann lange Zeit dauern - einige Monate, Jahre, Leben oder mehr - bevor sich das Ergebnis zeigt, aber es wird sich auf jeden Fall zu dem einen oder anderen Zeitpunkt manifestieren.

Für die meisten von uns wird sich das Ergebnis unserer positiven und negativen Handlungen, falls sie in der einen oder anderen Weise sehr stark waren, hauptsächlich zur Zeit des Todes zeigen. Wenn wir in diesem Leben oft falsch und negativ gehandelt haben, dann wird der Geist zur Zeit des Todes, wo wir nicht mehr diesen Körper besitzen und nicht mehr über die Mittel verfügen, die Situation zu kontrollieren, von der Macht des negativen Karmas fortgetragen werden. Wir werden dann nicht mehr imstande sein, zukünftiges Leid zu vermeiden. Verstehen und beherzigen wir dies jetzt, indem wir alle negativen Handlungen unterlassen und nur noch positiv handeln, dann werden wir zur Zeit des Todes guten und günstigen Umständen begegnen, die uns helfen, in günstigen Lebensbedingungen wiedergeboren zu werden sowie letztendlich Erleuchtung zu erlangen. Wir müssen jetzt darüber nachdenken, was zur Zeit des Todes auf uns zukommen und was dann aus uns werden wird.

Ich habe all dies nicht erklärt, weil ich euch erschrecken möchte. Wenn ich nicht darlegen würde, dass alle im Tod den verschiedenen Angstzuständen begegnen müssen, die durch ihre negativen Handlungen hervorgerufen werden, und man sich dessen bewusst sein muss, dann wäret ihr einfach völlig hilflos, wenn ihr im Tod auf solche Umstände trefft. Ihr wüsstet überhaupt nichts davon und hättet keine Mittel, die Situation umzuwandeln. Seid ihr euch jedoch jetzt schon bewusst, dass negative Handlungen und falsches Verhalten Leid erzeugen, so habt ihr immer noch Zeit, eure Handlungsweisen zu ändern. Ihr könnt von jetzt ab positiv handeln, damit ihr imstande seid, die Situation zu kontrollieren und die Todesangst zu besiegen. Würde ich anders reden, hielte ich euch nur zum Narren. Daher sage ich die Wahrheit, damit sie euch von Nutzen ist.

NACH DEM TOD führt unser Karma uns zu einer Wiedergeburt in einen der sechs Daseinsbereiche der fühlenden Wesen, wo wir nichts als Leid erleben. Gleich welcher Art die Wiedergeburt oder welcher Art die Bedingung im Samsara ist, es gibt kein endgültiges Glück. Es gibt nicht das kleinste Atom ungetrübten Glücks im Samsara, denn Samsara ist Leiden.

Leid ist das Ergebnis negativer Handlungen. Karma reift unfehlbar und individuell für jeden, der es geschaffen hat, als Glück oder als Leid je nach Ursache. Dessen bewusst sollten wir uns sagen: „Ich werde, wie auch immer die Bedingungen sein mögen, selbst um den Preis meines Lebens keine negativen Handlungen ausführen und mich von allem nichtheilsamen Verhalten fern halten.“ Dafür muss man nichts Besonderes tun, weder fliehen noch seinen Körper ins Gefängnis stecken, sondern einfach nur seinen Geist beherrschen. Durch den Wandel unserer Ausrichtung wandelt sich auch unsere Weise zu handeln. Wenn der samsarische Geist sich umkehrt und die egoistische und übelwollende Ausrichtung durch eine altruistische und wohlwollende ersetzt ist, sind Frieden, Glück und Wohlergehen spontan gegenwärtig. Leiden aufgeben bedeutet nicht, etwas Zusätzliches zu tun, sondern heißt einfach die Ursachen des Leids zu erkennen und sie aufzugeben. Wir müssen den emotionsgeladenen Geist auflösen, den Geist der Samsara erschafft, der die Quelle falschen Handelns und des darauf folgenden Leids ist. Unser Geist ist es, den wir meistern müssen; weder die anderen noch die Welt müssen sich ändern. Wir müssen Kontrolle über unseren Geist erlangen und in Folge über unser Tun und Reden; denn alles, was wir tun, wird vom Geist befohlen. Letztlich schaden unsere negativen Handlungen nur uns selbst und werden von uns durch die Aggregate und Begrenztheiten unserer Lage erfahren. Zu dem Zeitpunkt, wo diese Frucht reif oder das Resultat unseres Tuns sichtbar wird, haben wir überhaupt keine Möglichkeit mehr, etwas zu ändern, abzuwandeln, zu meiden und können auch nicht einen anderen Körper kaufen oder ihn gegen einen andren austauschen.

Dazu ist es dann zu spät.

Was wir im Moment erleben und was wir seit zahllosen Existenzen erlebt haben, ist die Folge des guten und schlechten Karmas, das wir angesammelt haben; unsere gegenwärtigen Erfahrungen sind das Reifen karmischer Samen, die in wir unzähligen Leben gesät haben. Seit unserer Geburt haben wir Vieles erlebt. Wir haben in einer bestimmten Umgebung gelebt, bestimmte Menschen getroffen, viele verschiedene Dinge getan und angenehme und unangenehme Bedingungen kennengelernt. All dies ist die Frucht des Karmas, das wir in unseren früheren Leben angehäuft haben.

Was wir durch den Geist und durch die Sinne wahrnehmen, ist das Spiel unseres Geistes, ein Spiel, das durch karmische Ursachen und Bedingungen geschaffen wurde. Was wir nach dem Tod erleben, entspringt demselben karmischen Potential; der einzige Unterschied besteht darin, dass es dann noch intensiver und stärker sein wird als das, was wir jetzt erleben. Wir bereiten uns also durch unsere Praxis nicht nur auf etwas in der Zukunft vor, sondern sollten schon genau in diesem Augenblick den Bardo leben.

UNSERE GEGENWÄRTIGEN LEBENSBEDINGUNGEN sind das Ergebnis früherer Handlungen. Alle Freude, alle Erfolge und glücklichen Umstände, die wir erleben, entspringen heilsamen Handlungen, die wir in diesem oder früheren Leben ausgeführt haben. Alles Leid, alle Schwierigkeiten und unglücklichen Umstände sind Auswirkungen vergangener nichtheilsamer Handlungen. Als natürliche Folge unseres Tuns reifen unweigerlich die entsprechenden Früchte heran. Deshalb können wir das, was wir im Alltag erleben nicht wirklich kontrollieren. Obwohl wir uns oft mit ganzer Kraft wünschen, glücklich zu sein und Problemen zu entgehen, gelingt uns dies nicht immer. Das weist uns deutlich darauf hin, dass zwischen ausgeführten Handlungen und den sich daraus ergebenden Folgen ein untrüglicher Zusammenhang besteht, den wir nicht einfach willentlich ändern können. Wir sollten uns daher nicht in dem Bemühen erschöpfen, Dinge ändern zu wollen, die wir nicht mehr ändern können, sondern uns von jetzt ab um die Zukunft kümmern und uns vergegenwärtigen, dass die Qualität unseres jetzigen Tuns unsere Zukunft bestimmen wird. Handeln wir positiv, säen wir Samen des Glücks, die später zu günstigen, glücklichen Umständen gedeihen. Begehen wir aber gegenwärtig nichtheilsame, negative Handlungen, so können wir sicher sein, uns später in unangenehmen leidvollen Daseinsformen wieder zu finden. Karma reift unfehlbar in Form von Glück und Leid individuell für den, der es geschaffen hat. Dessen bewusst sollten wir uns vornehmen, unter keinen Umständen – und sei es um den Preis des eigenen Lebens – negativ zu handeln. Wir müssen dafür nichts Besonderes tun, wir müssen nicht vor etwas fliehen noch unseren Körper unter Arrest setzen, sondern einfach nur unseren Geist kontrollieren. Unsere

Handlungsweise ändert sich, indem wir unsere Absicht transformieren. Wenn unsere egoistische und missgünstige Geistesausrichtung von einer altruistischen und wohlwollenden abgelöst wird, erscheinen Frieden, Glück und Wohlsein ganz von selbst. Leiden aufgeben bedeutet, die Ursachen des Leids zu erkennen und aufzulösen. Den gefühlsgeladenen Geist muss man aufgeben – den Geist, der Samsara erschafft und Quelle aller ungunen Handlungen und ihrer leidvollen Folgen ist. Wir müssen weder die anderen noch die Welt ändern, sondern einfach unseren eigenen Geist meistern und in Folge unser Handeln und Reden. Denn alles, was wir tun, wird vom Geist bestimmt.