





Karma

Zitate und Geschichten

Begehe nicht die geringste  
negative Handlung,

übe dich in höchster Güte,

zähme vollständig den  
eigenen Geist,

dies ist die Lehre des Buddha.

### Bändige vollständig deinen eigenen Geist

In China lebte ein Zenmeister, der von allen Meister Vogelnest genannt wurde, weil er immer in einer großen Kiefer saß und dort meditierte.

Eines Tages erhielt er Besuch von einem berühmten Dichter. Als dieser den Meister im Baum sitzen sah, sagte er zu ihm: „Meister, gebt acht, was Ihr tut, ist recht gefährlich. Wie leicht könntet Ihr herunterfallen!“

Der Meister lächelte: „Sorgt Euch nicht um mich. Ich sitze hier und meditiere und mein Geist wird von keiner Erwartung oder Befürchtung getrübt. Ich fühle mich ruhig und frei. Euer Geist jedoch ist voller Unruhe und Leidenschaften, bei jeder kleinsten Begebenheit seid Ihr eine Beute Eurer Gefühle und Gedanken. Das ist höchst gefährlich.“

Der Dichter wurde nachdenklich und fragte: „Was ist die wesentliche Lehre des Buddha?“

Meister Vogelnest antwortete: „Nichts entsteht ohne Ursache. Deshalb tue nichts Schlechtes, führe nur gute Handlungen aus. Bändige vollständig deinen eigenen Geist. Dies ist die Lehre des Buddha.“

Der Dichter lächelte: „Dies ist sehr einfach, das kann selbst ein kleines Kind verstehen.“

„Ja, alle können dies verstehen,“ erwiderte der Meister, „doch gibt es nur wenige, die auch tatsächlich dementsprechend handeln.“

Stelle dir eine Seemöwe vor, die einen Schatten wirft, während sie auf einem Felsen steht. Wenn sie fortfliegt, wirft sie keinen Schatten mehr, doch sobald sie wieder landet, ist der Schatten wieder da. Die Wirkungen unserer Handlungen sind wie der Schatten, ob wir dies erkennen oder nicht.

Chagdü Tulku

Irgendwann in der Vergangenheit haben wir ein Buch geschrieben, in dem wir alle unsere Gedanken fest gehalten haben, glückliche und unglückliche, ärgerliche und angenehme, die erstaunlichen und schwirrenden Inhalte unseres Geistes. Als wir fertig waren, haben wir das Buch versteckt und dann vergessen.

Vierzig Jahre später finden wir es auf dem Dachboden und beginnen zu lesen. Wir können uns nicht erinnern, diese Dinge geschrieben zu haben. Wir sind vollkommen fasziniert, so als würden wir das Buch eines anderen lesen. Wenn wir etwas Trauriges lesen, weinen wir, wenn etwas Lustiges, lachen wir.

In der gleichen Weise erfahren wir jetzt, was wir karmisch mit unseren vergangenen Gedanken, Worten und Taten geschrieben haben. Wir sind sowohl der Schriftsteller wie der Leser unseres Buches. Wir erschaffen unser Karma, und wir erfahren seine Auswirkungen. Da wir die von uns geschriebene karmische Geschichte vergessen haben, fühlen wir uns vielleicht als Opfer und wünschen dem Drama zu entfliehen. Doch wir können den Verlauf der Geschichte nur ändern, wenn wir unser Karma läutern.

Chagdü Tulku

## Die Menschen jagen ständig ihrem Karma hinterher

Dass eine Eule auch nachts sieht, ist Karma. Dass ein Fischotter so schnell schwimmt, ist Karma. Dass Füchse tiefe Bauten graben, ist Karma. Dass ein Wal so groß ist, das ist Karma. Und dass er der Harpune zum Opfer fällt, ist auch Karma.

Wie gut oder schlecht dieses Karma auch sein mag, es ist nichts besonderes, einfach nur Karma. Ob schlau oder dumm, beliebt oder unbeliebt, geschickt oder ungeschickt, ist nur Karma und ob es dich zum Minister oder Bettler macht, auch das ist nur Karma. Streiten Kater und Tiger und der Tiger gewinnt, so bedeutet dies nicht, dass der Tiger etwas Besonderes ist, sondern es ist nur Karma. Dass der Dumme vom Schlaunen vorgeschrieben bekommt, was er zu tun und zu sagen hat, ist Karma, doch bedeutet dies nicht, dass der Schlaue besser als der Dumme ist. Es ist bloß Karma.

Mit Buddhadharma hat dies nichts zu tun. Die Menschen jagen ständig ihrem Karma hinterher. Lass dich vom Karma nicht an der Nase herumführen. Siehst du ein schönes Mädchen, lässt du dir den Kopf verdrehen; kriegst du einen Batzen Geld vorgestreckt, lässt du dich übers Ohr hauen. Ständig lässt du dich von halben Sachen an der Nase herumführen.

Sich vom Karma nicht an der Nase herumführen lassen bedeutet zu handeln bevor die Zeitrechnung einsetzt.

Kodo Sawaki

Halte dein Herz klar und durchsichtig,  
Und du wirst niemals gebunden werden.  
Ein einziger gestörter Gedanke jedoch  
Schafft zehntausend Zerstreuungen.  
Lass dich von unzähligen Dingen fesseln,  
Und du wirst mehr und mehr in die Irre gehen.  
Wie schmerzvoll, Menschen zu sehen,  
Die völlig in sich selbst verstrickt sind.

Ryokan

## Vier Schritte zur vollen Reifung von Karma

Der Buddhismus lehrt, dass zur vollen Reifung einer Handlung vier Schritte gehören. Zum Beispiel im Falle des Tötens:

1. Der erste Schritt besteht darin, das Objekt zu identifizieren, das Wesen, das wir töten wollen, zum Beispiel ein Insekt, das unsere Blumen im Garten frisst.
2. Der zweite Schritt besteht darin, dass wir die Absicht des Tötens fassen: ‚Insekt, du wirst sterben, nicht meine Blumen!‘
3. Das dritte ist die Handlung des Tötens.
4. Das vierte ist die Folge, nämlich der Tod des Opfers.

Diese Schritte gelten auch bei einer positiven Handlung. Als erstes identifizieren wir die Person, der wir helfen wollen und hegen die Absicht dies zu tun, dann tun wir etwas für sie und sie empfängt den Nutzen daraus.

Wenn du einen Feind identifizierst, die Absicht hegst ihn zu töten und alles dafür unternimmst, es aber misslingt, so sind drei der Schritte vollzogen. Unabsichtlich ein Insekt zertreten enthält nicht die ersten zwei Schritte, doch das Zertreten ist der dritte und sein Tod der vierte Schritt. Die karmischen Auswirkungen sind in solch einem Fall weniger stark als wenn alle vier Schritte vollzogen sind.

### Volle Reifung

Jede Handlung, die diese vier Schritte enthält, erzeugt eine voll gereifte Auswirkung – z.B. die Geburt in einem Höllenbereich im Falle von Hass oder Begierde motivierter Mord.

## Wohin auch immer ein Mensch geht, seine Taten werden ihm folgen wie ein Schatten

„Stellt euch vor, dass ein Mann einen großen Felsbrocken in einen tiefen See wirft. Und dann würde sich eine große Menschenmenge versammeln, den See umwandeln und mit vor dem Herzen gefalteten Händen sagen: ‚Oh großer Fels steige wieder nach oben, fließe zum Ufer, oh Fels, oh großer Fels.‘ Was glaubt ihr, würde der Fels durch solche Gebete und lobpreisende Umkreisung und der großen Anzahl von Leuten wieder nach oben kommen und zum Ufer schwimmen?“

„Nein, Herr.“

„Genauso verhält es sich mit jenem Menschen, der Leben nimmt, der stiehlt, der unreine Sexualität praktiziert, der ein Lügner ist, der teilende,

abfällige und eitle Rede spricht, der begierig und böswillig ist und falsche Ansichten hegt. Selbst wenn eine große Menge von Menschen sich versammeln und mit gefalteten Händen beten, lobpreisen und Umwandlungen machen und von Herzen sagen würde: ‚Möge dieser Mensch beim Zerbrechen seines Körpers nach dem Tode in einer guten Bestimmung wieder erscheinen, in einer himmlischen Welt‘, so würde er dennoch beim Zerbrechen seines Körpers nach dem Tode in einer Welt des Niedergangs, in einer schlechten Bestimmung wie den Höllen erscheinen.“

Nun stellt euch vor, dass ein Mensch ein Glas voll gereinigter Butter in den See wirft und es zerbricht, worauf die Glasscherben zu Boden sinken und die Butter hochsteigt. Wenn sich dann eine große Menschenmenge versammelt, den See umwandelt und mit vor dem Herzen gefalteten Händen sagen würde: ‚Oh, gereinigte Butter sinke, sinke, oh gehe nieder zum Grunde des Sees.‘ Was glaubt ihr, würde die Butter durch solche Gebete und lobpreisende Umkreisung und der großen Anzahl von Leuten zum Grunde des Sees sinken und dort bleiben?“

„Nein, Herr.“

„Und so verhält es sich auch mit jenem Menschen, der nicht Leben nimmt, der nicht stiehlt, der keine unreine Sexualität praktiziert, der kein Lügner ist, der nicht teilende, abfällige und eitle Rede spricht, der nicht begierig und böswillig ist und der keine falschen Ansichten hegt. Selbst wenn eine große Menge von Menschen sich versammeln und mit gefalteten Händen beten, lobpreisen und Umwandlungen machen und von Herzen sagen würden: ‚Möge dieser Mensch beim Zerbrechen seines Körpers nach dem Tode in einer schlechten Bestimmung, in den niederen Bereichen, in den Höllen wieder erscheinen‘, selbst dann würde er beim Zerbrechen seines Körpers nach dem Tode in einer guten Bestimmung, in einer himmlischen Welt wieder erscheinen.“

## Keine Selbstnatur

Lange vor Buddha Shakyamuni lebte ein schöner junger Mönch. Eine reiche Frau hatte sich in ihn verliebt und lockte ihn in ihr Haus, indem sie ihn bat, ihrer Mutter Dharma Belehrungen zu geben. Die junge Frau verführte ihn. Als ihr Ehemann dies herausfand, wurde er wütend und wollte sie töten. Sie jedoch vergiftete ihn und wollte mit dem jungen Mönch fliehen. Dieser war voller Verzweiflung und Reue und verließ die Frau. Er streifte durchs Land mit einem Schild, auf dem er seine Vergehen bekannte und um Hilfe bat. Aber wohin er auch ging, er erhielt überall dieselbe Antwort: „Keine Hoffnung für einen Menschen, der die Hauptgelübde bricht.“

Eines Tages traf er den großen Praktizierenden Pradhanasura, der ihn fragte: „Du sagst, dass du schwere Vergehen begangen hast. Doch was sind Vergehen? Haben sie eine feste, unvergängliche Selbst-Natur? Wenn ja, wie könntest du sie dann begangen haben? Da du sie jedoch begangen hast, können sie keine Selbst-Natur haben.“ Als der Mönch diese Worte hörte, erwachte er augenblicklich zu seiner wahren Natur.

## Der Geist aller Wesen ist rein

Zu Lebzeiten Buddha Shakyamunis praktizierten zwei Mönche in den Bergen. Der eine ging fort, um Nahrung zu erbetteln, der andere schlief ein. Eine Frau, die Feuerholz sammelte, sah den Mönch und hatte Sex mit ihm, während er schlief. Er wachte auf, als sie ihn gerade verließ, und grämte sich, dass er eines der Hauptgelübde gebrochen hatte. Als der andere Mönch zurückkehrte und hörte, was geschehen war, wurde er so wütend, dass er der Frau hinterher jagte, um sie zur Rede zu stellen. Die Frau wollte fliehen, als sie den Mönch kommen sah, doch sie rutschte aus, fiel eine Klippe hinunter und war tot.

Beide Mönche waren voller Gram und Reue und sie gingen zu Upali, einem engen Schüler des Buddha, der wegen seiner strikten Einhaltung der Gelübde hoch angesehen war. Upali urteilte, dass sie wirklich die Gelübde gebrochen hatten, und vergrößerte ihre Schuldgefühle noch, indem er ihnen vor Augen hielt, wie schwerwiegend und abscheulich ihre Vergehen waren.

Doch der Bodhisattva Vimalakirti, der dies mitbekommen hatte, hielt Upali vor: „Upali, mache ihre Vergehen nicht noch schwerer. Du solltest sie mit einem Schlag auswischen, ohne weiter den Geist dieser Mönche damit zu belasten. Warum? Weil das Wesen der Vergehen weder innen noch außen noch dazwischen gefunden werden kann. Die Lebewesen sind unrein, sagte der Buddha, wenn ihr Geist unrein ist. Doch auch der Geist kann weder innen noch außen noch dazwischen gefunden werden. Wenn es mit dem Geist der Wesen so ist, dann verhält es sich auch mit ihren Vergehen so. Alle Dinge gehen nicht über ihr eigenes Sosein hinaus. Wenn der eigene Geist befreit ist, bleibt dann noch irgendeine Unreinheit zurück?“

Upali antwortete: „Es wird keine Unreinheit mehr übrig bleiben.“

Vimalakirti sagte: „Der Geist aller Lebewesen ist rein. Nur die falschen Gedanken sind unrein. Ist falsches Denken aufgehoben, gibt es Reinheit. Verdrehte Ansichten sind unrein, sind verdrehte Ansichten aufgehoben, gibt es Reinheit. Haften am Ich ist unrein, ist das Haften am Ich aufgehoben, gibt es Reinheit. Alle Phänomene entstehen und vergehen



wie eine Illusion, wie ein Blitz und bleiben nicht einmal für den Zeitraum eines Gedankens. Da sie aus getäuschem Denken geboren werden, gleichen sie einem Traum, einer Flamme, dem Mond im Wasser, einem Spiegelbild. Wer dies versteht, wird ein Wahrer der Gelübde genannt und ist ein geschickter Interpret der Regeln."

Als die beiden Mönche dies hörten, waren sie von ihren Zweifeln und Reuegefühlen völlig befreit.