



BLUMENAU

Thubten Chodron

Gutes Karma

*Wie man Glück erschafft
und Leid vermeidet*

Aus dem Amerikanischen
von Christiane Biskup und Birgit Mayer



Solange der Raum besteht,
und solange die fühlenden Wesen in ihm verweilen,
ebenso lange möge auch ich bei ihnen sein,
um all ihre Leiden zu beenden.

Shantideva: „Der Eintritt in den Weg des Erwachens“

Mögen die Wesen mich lieben,
und möge ich sie mehr lieben als mich selbst.
Mögen ihre schlechten Handlungen in mir heranreifen,
und möge all meine Tugend, ohne Ausnahme,
in ihnen heranreifen.

Nagarjuna: „Kostbare Girlande“

Ungekürzte Ausgabe
1. Auflage Oktober 2017
EditionBlumenau, Hamburg
www.editionblumenau.com

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Good Karma
Shambala Publications, Inc., USA
Copyright © 2016 Thubten Chodron

Copyright der deutschen Ausgabe: © 2017 EditionBlumenau, Hamburg
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen, bleiben vorbehalten.

Titelgestaltung: Silvia Engelhardt und Tanja Renz
Satz: Tanja Renz
Lektorat: Ute Arndt
ISBN: 9783981825015

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:
www.editionblumenau.com

Weitere Bücher der Edition Blumenau:
Dalai Lama: Yoga des Geistes
Geshe Michael Roach: Der Diamantschneider
Geshe Pema Samten: Karma, Schicksal oder Chance?
Matthieu Ricard: Allumfassende Nächstenliebe

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
Übersicht	10
Danksagung	11
1	
KRANK UND HUNDEELEND	
Erzeugung von Motivation	13
2	
DIE WELT, IN DER WIR SCHWIMMEN	
Die buddhistische Weltsicht	18
3	
TAPFERE PFAUEN UND FEIGE KRÄHEN	
Beurteilung unserer Weltsicht	34
4	
DAS RAD DES ZERSTÖRERISCHEN KARMAS	
Verstehen und Verwandeln von Schwierigkeiten	56
5	
WEHE MIR	
Der Umgang mit Krankheit, Faulheit und Ablenkungen	86
6	
SCHAFFE DIR NICHT SELBST PROBLEME	
Überwindung spiritueller Hürden	101
7	
PACKE DEN FEIND	
Erkennen der Unwissenheit und der Ichbezogenheit	132

8	TANZE UND TRAMPLE	
	Überwindung der inneren Feinde	140
9	INTEGRITÄT UND VERANTWORTUNG	
	Verbannung der Ichbezogenheit	165
10	NERVENSÄGE UND STÖRENFRIED	
	Überwindung unserer Anhaftung an Lob und Ansehen	190
11	ENDLICH IN SICHERHEIT	
	Zuflucht zu den Drei Juwelen und Kultivieren fester Entschlossenheit	214
12	MITFÜHLENDES HANDELN	
	Werden, wer wir sein wollen	228
13	MEHRUNG UNSERER WEISHEIT	
	Leerheit und abhängiges Entstehen	250
14	FAZIT UND SCHLUSS	
	Ausdruck unserer Dankbarkeit	287
	Literaturempfehlungen	290
	Anmerkungen der Übersetzerinnen	293

VORWORT

Jedes Buch hat seine Geschichte, die erzählt, wie und warum es geschrieben wurde. Auf einen Teil dieser Geschichte möchte ich jetzt eingehen, auf einen weiteren im ersten Kapitel. Durch meine persönlichen Erfahrungen – zunächst als junge Frau aus einem westlichen Land, die dem Dharma (den buddhistischen Lehren) begegnete, und heute, viele Jahre später, als jemand, der andere an diese Lehren heranführt – ist mir klar geworden, wie wichtig und gleichzeitig schwierig es ist, das Gesetz des Karmas (unserer Handlungen) und seiner Wirkungen zu verstehen. Es heißt sogar, dass nur ein Buddha seine Funktionsweise in all ihrer Komplexität ganz durchdringen kann. Menschen, die gerade erst zum Dharma gefunden haben, ebenso wie solche, die ihn schon seit Jahrzehnten oder sogar ihr ganzes Leben lang praktizieren, haben Fragen dazu, wie das Karma funktioniert und sich auf unser Leben auswirkt. Glücklicherweise hinterließen uns der Buddha und die großen buddhistischen Meister, die nach ihm kamen, reichlich Material, in dem das Karma und seine Wirkungen erklärt werden. Daraus können wir das grundlegende Wissen entnehmen, das wir benötigen, um die Ursachen für Glück zu erzeugen und die Ursachen für Leiden zu vermeiden.

Einer dieser gütigen Meister ist Dharmarakshita, der Autor des Gedichts *Das Rad der Waffen, die den Lebensnerv des Feindes treffen*, auch bekannt unter dem Titel *Das Rad der scharfen Waffen* (Tib. *blo-sbyong mtshon-cha 'khor-lo*). Dieses Gedicht gehört zu einer Form der Lehrreden in der tibetischen buddhistischen Tradition, die als „Geistesschulung“ (*lojong*) bezeichnet wird. Sie helfen uns dabei, unseren Geist zu schulen, unseren Alltag mit Mitgefühl und Weisheit zu leben und vor allem Widrigkeiten in den Pfad zu verwandeln. Sie lassen sich unmittelbar auf unser Leben anwenden, und wenn wir sie richtig praktizieren, verringern sie unsere Unruhe, Angst und Niedergeschlagenheit und lassen an ihrer Stelle weise Akzeptanz, Mitgefühl für uns selbst und andere, die Entschlossenheit, vom Samsara (dem Daseinskreislauf, auch als zyklische Existenz bezeichnet) mit seinen ständig wiederkehrenden Schwierigkeiten frei zu sein, und befreiende Weisheit entstehen.

Der Dharmarakshita lebte im späten zehnten Jahrhundert in Indien und war ein Lehrer des großen indischen Gelehrten Atisha (986–1054), der den Buddhismus in Tibet erneuerte. Über Dharmarakshitas Leben ist leider nur sehr wenig bekannt. Gelegentlich wird er als ein Meister des Vaibhāṣika bezeichnet, manchmal

als ein großer Bodhisattva und Abt. Atisha studierte der Überlieferung zufolge an der großen buddhistischen Klosteruniversität Odantapuri in Indien bei ihm.

Die Lehrreden der Geistesschulung in Tibet werden auf Atisha zurückgeführt. Von ihm fanden sie ihren Weg zu den Kadampa-*Geshes* in Tibet und schließlich zu den heutigen Meistern. Ich erhielt diese Lehrrede von Geshe Ngawang Dhargye und Geshe Jampa Lodro, zweien meiner äußerst gütigen spirituellen Mentoren.

ÜBERSICHT

Es ist sinnvoll, vor der Beschäftigung mit Dharmarakshitas Gedicht einen Blick auf die buddhistische Weltsicht zu werfen und zu verstehen, dass wir uns aktuell in einem Zyklus ständig wiederkehrender, unbefriedigender Erfahrungen befinden, der nicht von außen, von anderen Menschen oder Gegenständen verursacht wird, sondern von der Unwissenheit, dem Ärger und der Anhaftung in unserem eigenen Geist. Diese Weltsicht wird in Kapitel 2 erläutert.

Im dritten Kapitel, „Tapfere Pfauen und feige Krähen“, werden Yamantaka (die zornvolle Form Mañjushris, des Buddhas der Weisheit) und die Bodhisattvas vorgestellt, die zum Wohl aller fühlenden Wesen nach vollkommenem Erwachen streben. Die altruistischen Bodhisattvas werden uns gewöhnlichen Wesen, die wir uns hauptsächlich um unser eigenes Wohlergehen sorgen, gegenübergestellt. Der Hauptteil des Buchs beginnt mit Kapitel 4, in dem Dharmarakshita uns eine ganze Reihe unangenehmer Situationen vor Augen führt, mit denen wir in unserem Leben häufig konfrontiert sind, und uns zu verstehen gibt, dass sie sich weder zufällig ereignen noch von anderen Lebewesen verschuldet werden, sondern das Ergebnis unserer eigenen egozentrischen Handlungen sind. Dadurch macht er uns bewusst, dass wir die Kraft haben, durch Veränderung unseres Geisteszustands und unserer Handlungen aus dem Leiden zu lernen und unsere Erfahrungen zu verändern. Auf diese Weise erlangen wir die Macht, Schwierigkeiten in den Pfad zum vollkommenen Erwachen zu verwandeln. In Kapitel 5, in dem es darum geht, wie mit Krankheit, Faulheit und Ablenkungen umzugehen ist, und in Kapitel 6, das spirituelle Hindernisse in den Blick nimmt und darauf eingeht, wie sie zu beheben sind, wird dieses Thema weitergeführt.

In Kapitel 7, „Packe den Feind: Erkennen der Unwissenheit und der Ichbezogenheit“, werden die wirklichen Schuldigen identifiziert, nämlich unser ichbezogenes Denken und die Unwissenheit, die am Selbst festhält. Wir erfahren, wie Yamantaka, die symbolische Verkörperung von klarer Weisheit und starkem Altruismus, uns helfen kann, auf diesen inneren Feinden zu tanzen und zu trampeln. Die Kapitel 8, 9 und 10 beschäftigen sich ausführlicher damit. In ihnen wird auf unser falsches Verhalten und Denken hingewiesen und unser Entschluss gestärkt, diese durch die Entwicklung von Liebe, Mitgefühl, *Bodhicitta* sowie der Weisheit, die die endgültige Natur realisiert, zu überwinden.

In Kapitel 11, „Endlich in Sicherheit“, geht es um die Vorteile, die es hat, Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen und unsere innere Stärke zu entwickeln. Damit bereitet es auf Kapitel 12 vor, in dem der Weg zu mitfühlendem Handeln aufgezeigt und dargestellt wird, wie wir zu der von Ichbezogenheit und Unwissenheit freien Person werden können, die wir sein wollen. Diese Überlegungen führen direkt zu Kapitel 13, in dem erläutert wird, wie wir die Weisheit, die die Leerheit von inhärenter Existenz realisiert, und das Verständnis entwickeln können, dass Leerheit und abhängiges Entstehen einander nicht widersprechen, sondern sich ergänzen. Kapitel 14 enthält das Fazit und bildet mit einem inspirierenden Gedicht von Atisha und einigen guten Wünschen den Abschluss des Buches. Danach folgen Literaturempfehlungen.

DANKSAGUNG

Während ich an diesem Buch arbeitete, erreichte mich die Bitte eines Dharma-Freundes, einen Text zu schreiben, in dem alle Aspekte des Karmas im Detail erklärt würden. Das vorliegende Werk geht zwar nicht so detailliert auf die verschiedenen Arten von Karma, ihre jeweiligen Stärken, Auswirkungen und so weiter ein wie der Abhidharma oder die Literatur zu den Stufen des Pfades, doch es beschäftigt sich auf eine sehr praktische Weise mit dem Karma. Dharmarakshita führt uns in seiner Direktheit zu der Einsicht, dass unsere Handlungen sich nicht einfach nur in Kategorien einordnen oder auf Listen sortieren lassen – was unzweifelhaft hilfreich für das Verständnis ist –, sondern dass wir tagein, tagaus Karma erzeugen und seine Wirkungen erfahren. Karma ist mit unserem

Leben verwoben. Uns selbst so zu schulen, dass wir uns dessen bewusst sind, kann unsere Lebensweise verändern. Wir werden aufmerksamer und rücksichtsvoller, treffen Entscheidungen umsichtig und verstehen, dass unsere früheren Handlungen, gegenwärtigen Erfahrungen und zukünftigen Umstände ihren Ursprung in unserem Geist haben.

Ich verneige mich vor dem Buddha als der Quelle dieser großartigen Lehre und vor Dharmarakshita, Atisha und den tibetischen Weisen für die Entwicklung dieser Art der Lehrreden zur Verwandlung des Geistes. Ich bin Geshe Ngawang Dhargye auf ewig dankbar dafür, dass er diesen Text lehrte und mich wachrüttelte, und danke all meinen übrigen Lehrern, darunter unter anderem Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama, Tsenzhap Serkong Rinpoche und Zopa Rinpoche, für ihre fortgesetzte Anleitung und Unterweisung. Es ist beeindruckend, dass sie mich dickköpfige Person nie aufgaben. Auch dem Küchenpersonal bin ich dankbar dafür, dass es das Gemüse nicht wusch, sodass ich mir Hepatitis A zuzog, denn ohne diese Erfahrung wäre meine Dharma-Praxis vielleicht schon vor langer Zeit zum Erliegen gekommen. Ein großes Dankeschön an Geshe Thupten Jinpa für die englische Übersetzung von *Das Rad der scharfen Waffen*. Für alle Fehler in diesem Buch trage ich allein die Verantwortung.

Bhikshuni Thubten Chodron
Sravasti Abbey, 2. Juni 2015

1 Krank und hundeehend

Erzeugung von Motivation

Ich habe eine besondere Verbindung zu diesem Gedicht, denn es hat mein Leben erheblich beeinflusst, wenn auch auf unerwartete Weise. 1976 lebte ich im Kloster Kopan bei Kathmandu, Nepal, wo ich, ein Dharma-Neuling, den Dharma studierte und praktizierte. Ich erkrankte, wurde schwach, meine Haut färbte sich gelb, und in mir brodelte der Ärger. Ich hatte mir Hepatitis A zugezogen, eine Infektion, gegen die die westliche Medizin machtlos ist. Die Krankheit setzte mich körperlich und geistig völlig außer Gefecht. Meine Stimmung verschlechterte sich noch weiter, weil Hepatitis-Viren die Leber befallen, die in der tibetischen Medizin mit dem Element der Galle, also mit der Verunreinigung durch Ärger assoziiert wird. Hilfsbereite Freunde brachten mich nach Kathmandu zu einem homöopathischen Arzt, der mir Medikamente verschrieb. Bei meiner Rückkehr nach Kopan war ich so schwach, dass mich ein Freund auf seinem Rücken den Hügel hinauf zum Kloster tragen musste. Taxis gab es damals wenige, und ich hätte mir sowieso keines leisten können.

Ich verbrachte die Zeit in einem Schlafraum, dessen Boden aus Holzdielen mit unregelmäßigen Zwischenräumen bestand. Wenn im oberen Stockwerk gefegt wurde, fiel der Schmutz zwischen den Dielen hindurch auf die Menschen im Zimmer darunter. Als Toiletten dienten uns Plumpsklos – einfache Löcher im Boden, über denen zwei Bretter angebracht waren, mit Wänden aus Grasmatten. Nachts musste man aufpassen, dass man nicht in die Grube fiel. Mir ging es so

schlecht, dass mir der Gang von meinem Zimmer dorthin wie die Besteigung des Mount Everest erschien. Völlig erschöpft lag ich den ganzen Tag in meinem Bett.

In dieser Zeit brachte mir eines Tages jemand ein kleines Buch mit dem Titel *Das Rad der scharfen Waffen*, herausgegeben von der Library of Tibetan Works and Archives in Dharamsala, Indien. Meine Kraft reichte gerade dafür aus, die Seiten umzublättern. Strophe 9 ließ mich innehalten. Ich las:

*Befällt unerträgliche Krankheit meinen Körper,
so ist dies die Waffe des zerstörerischen Karmas, die sich gegen mich kehrt,
weil ich einst den Körper anderer verletzte;
von nun an will ich alle Krankheit auf mich nehmen.*

Bis zu diesem Augenblick hatte ich die Schuld dafür, dass ich erkrankt war und mich so unwohl fühlte, bei dem Koch gesucht, der das Gemüse nicht ordentlich gewaschen hatte, und bei den Küchenhilfen, die das Geschirr nicht sorgfältig genug gespült hatten. Jetzt sagte mir Dharmarakshita, was mir widerfuhr, sei die Konsequenz meiner eigenen Taten! Aus einer karmischen Perspektive betrachtet lag die Wurzel meiner Krankheit in meinen eigenen Handlungen, durch die ich – wahrscheinlich in einem früheren Leben – anderen körperlichen Schaden zugefügt hatte. Möglicherweise war das Karma auch entstanden, als ich als kleines Kind die Schnecken im Garten zusammentrug und fröhlich darauf herumtrampelte, in der irrigen Annahme, ich tue etwas Gutes, wenn ich den Garten von diesen Schädlingen befreite. Oder es war darauf zurückzuführen, dass ich im Sommer Fliegen erschlug, was ich als Kind ebenfalls mit großer Begeisterung tat.

Dass mein Leiden auf meine eigenen Taten zurückzuführen war, bedeutet jedoch nicht, dass ich es verdient hatte; Karma ist kein Bestrafungsmechanismus. Allerdings konnte ich nun nicht länger anderen die Schuld an meinem Zustand geben. Was auch immer ich anderen angetan hatte, fiel nun auf mich zurück, und ich musste die Verantwortung für meine früheren Handlungen übernehmen, auch wenn ich keine Erinnerung daran hatte und nicht wusste, welche destruktiven Taten im Einzelnen jetzt in Form meiner Krankheit heranreiften. Im Grunde spielte es auch keine Rolle, denn ich wusste, dass ich ganz bestimmt kein Engel gewesen war. *Das Rad der scharfen Waffen* führte mir vor Augen, dass Karma wie ein Bumerang ist. All unsere Taten kehren zu uns zurück und richten ihre Wirkung nun gegen uns.

Dieser Moment war ein Wendepunkt in meiner Dharma-Praxis. Bis dahin hatte ich gedacht: „Dharma ist schön. Ich *sollte* ihn praktizieren.“ Doch ich war dabei faul. Als ich jetzt aber erkannte, dass meine leidvollen Erfahrungen das Ergebnis meiner eigenen Handlungen waren und sich auf Unwissen, Ärger und Anhaftung in meinem eigenen Geist zurückführen ließen, *wollte* ich den Dharma praktizieren. Zwischen *sollte* und *will* besteht ein gewaltiger Unterschied. Während Ersteres sich aus kraftlosem Pflichtgefühl speist, beruht das Letztere auf Weisheit. Im Rückblick bin ich dankbar dafür, dass ich an Hepatitis erkrankte, denn durch diese Erfahrung veränderte sich meine Herangehensweise an das Leben und an die Dharma-Praxis grundlegend. Durch sie wurde ich auf den richtigen Weg geführt, einen Weg, von dem ich – und andere – noch vier Jahrzehnte später profitieren.

Mitten in der Phase meiner Genesung, als ich noch sehr schwach war, beschloss die nepalesische Regierung, dass es für die Ausländer in Kopan an der Zeit sei, das Land zu verlassen, und verlängerte unsere Visa nicht mehr. Es war im Mai oder Juni 1976, kurz vor Einsetzen des Monsuns, in den heißesten und schwülsten Monaten des Jahres. Es war nicht die Jahreszeit, zu der sich jemand, der bei Verstand war, freiwillig auf die mehrtägige Reise von Kathmandu nach Dharamsala in Indien begab – teils im Bus über gewundene Straßen, teils in überfüllten Zügen. Ich war damals lediglich eine Mönchegern-Nonne, doch die westlichen Mitglieder des Klosters nahmen mich trotzdem unter ihre Fittiche und kümmerten sich um mich. Unser mühsamer Weg führte die Berge hinauf und hinunter, über Ebenen und erneut hinauf in die Berge nach Dharamsala, wo wir unsere Dharma-Studien und -Praxis unter Anleitung mitfühlender, weiser spiritueller Mentoren aus Tibet weiterführen konnten.

Die Güte, die ich damals von anderen erfuhr, war eine weitere Dharma-Lektion im echten Leben. Ich fragte mich, welche Taten in einem meiner früheren Leben wohl die Ursache für diese Erfahrung sein konnten. „Warum frühere Leben?“, fragen Sie sich jetzt vielleicht. Durch die Lektüre von *Das Rad der scharfen Waffen* war ich für mein egozentrisches Denken sensibilisiert, und mir war klar, dass ich in diesem Leben keine solchen Ursachen geschaffen hatte. Die Erfahrung der Güte anderer stärkte mein Vertrauen in die Weisheit der Botschaft Dharmarakshitas, zu *tanzen und zu trampeln auf dem Kopf des Betrügers*, nämlich der Ichbezogenheit und der Unwissenheit, mit der wir am Selbst festhalten, und die anderen zu schätzen und sich daran zu erfreuen, ihnen auf jede erdenkliche Weise zu helfen.

MOTIVATION

Um von der Lektüre eines Buchs über Dharma oder von Unterweisungen wirklich profitieren zu können, ist es wesentlich, einen offenen Geist zu haben. Wir müssen bereit sein, über die Unterweisungen gründlich nachzudenken, um sicherzugehen, dass wir sie richtig verstehen, und sie dann beherzigen und als einen Spiegel nutzen, der uns den Zustand unseres Geistes zeigt.

Im vorliegenden Buch werden die Ergebnisse unserer Handlungen beschrieben, wobei es in den Unterweisungen hauptsächlich um die Erzeugung von Bodhicitta geht, den Wunsch, zum Nutzen aller fühlenden Wesen zum vollkommenen Erwachen zu gelangen. Erklärt wird zudem, wie sich widrige Umstände in den Weg verwandeln lassen, sodass alles, was wir erleben, Teil des Pfades hin zum vollkommenen Erwachen wird.

Der wesentliche Faktor ist dabei unsere Motivation, denn sie bestimmt das karmische Ergebnis unserer Handlungen. Streben wir in unserem Tun nach weltlichem Glück für uns selbst in diesem Leben, so werden sich unsere Wünsche manchmal erfüllen, häufig jedoch nicht. Wenn unser Ziel aber über die Grenze dieses einen Lebens hinausreicht und in einer glücklichen Wiedergeburt in der Zukunft sowie im vollkommenen Erwachen, der Befreiung aus dem zyklischen Dasein, besteht, dann führen die von dieser Motivation getragenen Handlungen zu den entsprechenden Ergebnissen. Genau das ist die Bedeutung des Satzes „Karma ist unfehlbar“: Glück entsteht aus konstruktiven Handlungen, nie aus destruktiven, und Unglück ist die Folge destruktiver Taten, niemals konstruktiver. Dabei unterscheiden sich konstruktive und destruktive Handlungen vor allem durch die Motivation, mit der sie unternommen werden.

Gemäß dem Gesetz vom Karma (den Handlungen) und seinen Wirkungen führen wir uns durch Heuchelei selbst ins Verderben. Wenn wir im Alltag etwas vortäuschen, um beispielsweise in einem guten Licht zu erscheinen, so mag es uns bisweilen gelingen, andere zu blenden und zu bekommen, was wir wollen. Wenn unser Ziel jedoch darin besteht, unseren Geist zu reinigen, funktioniert diese Strategie nicht. Die Ergebnisse unserer Handlungen werden grundsätzlich durch unsere Motivation bestimmt, nicht durch das, was andere von uns denken oder über uns sagen. Spirituelle Praxis verlangt hundertprozentige Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber.

Um den Mut zu entwickeln, den eine solche Ehrlichkeit sich selbst gegenüber erfordert, reflektieren wir über die Unzulänglichkeiten unserer ichbezogenen

Haltung, die Güte, die wir von fühlenden Wesen erfahren haben, und die Vorteile, die uns und anderen daraus entstehen, dass wir den anderen liebevolle Wertschätzung entgegenbringen. Wir üben unser Herz und unseren Geist darin, auf das Unglück fühlender Wesen mit Liebe und Mitgefühl zu reagieren, ihnen also einerseits Glück und seine Ursachen und andererseits Freiheit vom Leiden und dessen Ursachen zu wünschen. Mit dieser tief empfundenen Absicht entwickeln wir dann die feste Entschlossenheit, zu ihrem Wohl zu handeln, und streben – um dies am effektivsten zu tun – nach dem vollkommenen Erwachen eines Buddhas. Diese Motivation für Bodhicitta ist die Quelle jeglichen Glücks und Erfolgs für alle fühlenden Wesen in allen Zeiten.

Die Welt, in der wir schwimmen

Die buddhistische Weltsicht

Bevor wir uns nun eingehend mit dem *Rad der scharfen Waffen beschäftigen*, ist es sinnvoll, ein paar Dinge vorab zu erläutern: die Situation, in der wir uns gegenwärtig befinden, nämlich das Leben im Daseinskreislauf; die Unwissenheit des Festhaltens am Selbst und das ichbezogene Denken als treibende Kräfte hinter unseren Schwierigkeiten; die Befreiung und das vollkommene Erwachen als erstrebenswerte Zustände inneren Friedens sowie den buddhistischen Weg, der unseren Geist in diese Zustände verwandelt. Sie bilden den Kontext für die Lehren in *Das Rad der scharfen Waffen*.

Üblicherweise sehen wir uns als reale Individuen mit unserer je einzigartigen Essenz, die auch als Selbst oder Seele bezeichnet wird. Alle und alles um uns herum sind scheinbar objektiv „wirklich“ und scheinen, unabhängig von allem anderen, aus sich heraus zu existieren. Dies ist die Sicht der Unwissenheit des Festhaltens an einem Selbst. Die Menschen und Dinge sind im Fluss, in Veränderung und abhängig von anderen Faktoren, doch die Unwissenheit beschränkt sie darauf, etwas „Stabiles“, Unabhängiges, Objektives „da draußen“ zu sein.

Unterdessen denken wir in unserer Ichbezogenheit: „Ich bin das Wichtigste auf der Welt. Alles sollte so sein, wie ich es mir wünsche.“ Aus dieser Perspektive verstehen wir es als unsere Aufgabe, uns so durch die äußere Welt zu manövrieren, dass wir Freudvollem begegnen und allem Schmerzlichen aus dem Weg gehen. Sicherheit, Bequemlichkeit und Erfolg sind für uns von allergrößter Bedeutung.

Diese Sichtweise ist in vielerlei Hinsicht beschränkt. Zum einen berücksichtigt sie nur uns selbst. Im Wesentlichen geht es darum, was *ich* will, was *mich* glücklich macht. Es gibt zwar mehr als sieben Milliarden Menschen auf der Erde, doch uns liegt im Grunde an nur einer Person. Da alle die Welt so sehen, streiten wir uns darum, wer denn nun wirklich am wichtigsten sei. Verschiedenste Arten von Auseinandersetzungen, von Familienstreitigkeiten bis zu internationalen Kriegen, sind die Folge dieser beschränkten Sicht.

Problematisch ist bei dieser Haltung zudem die Annahme, es gebe nur dieses eine Leben, und zwar so, wie alles sich in diesem Augenblick darstellt. Doch durch ein wenig Nachdenken wird klar, dass wir uns eigentlich ständig verändern. Probieren Sie einmal die folgende einfache Übung aus und fragen Sie sich: „Bin ich die gleiche Person wie damals, als ich einen Monat alt war?“ Unser Körper und Geist sind heute völlig anders, wir sind nicht mehr genau dieselbe Person wie das kleine Kind auf unseren Babyfotos. Dennoch verbindet ein Kontinuum das Baby von damals mit dem Erwachsenen von heute und besteht auch über unseren Tod hinaus.

Was wir als „Ich“ bezeichnen, existiert als etwas, das wir in Abhängigkeit von einem Körper und Geist so nennen. Während unser Körper physisch ist und sich sein kontinuierliches Bestehen auf die Ei- und die Samenzelle unserer Eltern zurückverfolgen lässt, haben wir auch einen Geist – den kognitiven, wahrnehmenden, emotionalen Teil von uns, der nicht materiell ist. Wenn wir dessen kontinuierliches Bestehen von jedem Augenblick des Geistes zu dem ihm vorausgehenden zurückverfolgen, gelangen wir zum Moment der Empfängnis. Auch zu diesem Zeitpunkt bestand für unseren Geist bereits eine Ursache, ein vorausgehender Augenblick, bevor er in der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle seinen Platz einnahm. Auf diese Weise lässt sich die Kontinuität des Geistes bis in die Zeit vor diesem Leben zurückverfolgen – bis zu dem Geist in vergangenen Leben. Auch wenn unser Körper, Geist und Selbst im vorigen Leben anders waren, gibt es ein kontinuierliches Weiterbestehen des Geistes.

Wenn wir in der Zeit zurückgehen, von einem Moment des Bewusstseins zum davorliegenden, von einem Leben zum anderen, so können wir sehen, dass wir schon in viele Körper hineingeboren wurden. Das nennen wir „Samsara“, die „zyklische Existenz“ oder den „Daseinskreislauf“, worunter zu verstehen ist, dass unter dem Einfluss von Unwissenheit, störenden Emotionen und Karma ein

Körper und ein Geist angenommen werden. Zyklische Existenz ist nicht unsere Umgebung, sondern es ist unser körperlicher und geistiger Zustand.

Es gibt ja den Spruch: „Pass auf, was du dir wünschst, denn es könnte sein, dass du es bekommst!“ In unserem Fall wollten wir zum Zeitpunkt des Todes am Ende des einen Lebens wieder einen Körper – und wir bekamen ihn! Warum strebt unser Geist im Augenblick des Sterbens danach, in einen Körper hineingeboren zu werden? Weil ein Körper uns das Gefühl verschafft, wirklich zu sein. Auf der Basis unseres Körpers erzeugen wir viele Identitäten, an die wir uns klammern und ohne die wir uns verloren fühlen würden.

Was bringt unseren Geist dazu, eine Wiedergeburt nach der anderen anzustreben? Die grundlegende Ursache dafür ist die Unwissenheit, ein Geistesfaktor, der sich einen falschen Begriff davon macht, wie Phänomene existieren. Wenn wir erst an einem „wirklichen Ich“ festhalten und denken, unser Körper und Geist existierten objektiv und unabhängig von allem anderen, dann entstehen störende Emotionen: Festhalten an allem, was uns Lust und Freude bereitet, und Ärger über das, was unser Glück stört oder uns Schmerz beschert. Wir werden neidisch auf die, die etwas besitzen, was wir nicht haben, arrogant gegenüber jenen, die unserer Meinung nach nicht so gut sind wie wir, und gehen in Konkurrenz zu denen, die wir als ebenbürtig wahrnehmen.

Dadurch dass wir an einem „wirklichen Ich“ festhalten, erschaffen wir Identitäten, die auf unserem Körper beruhen: „Ich gehöre dieser oder jener Ethnie, Volksgruppe, Nationalität an, dem einen oder dem anderen Geschlecht, ich habe diese oder jene sexuelle Orientierung, ich bin in einem bestimmten Alter, mehr oder weniger sexy, stark oder sportlich.“ Auch auf der Grundlage unseres Geistes erschaffen wir uns Identitäten: „Ich bin talentiert“, „ich bin dumm“, „ich bin kreativ, reddegewandt, emotional, ungebildet“, und so weiter. Wir klammern uns an diese Identitäten und reagieren entsprechend mit Anhaftung auf alles, was sie bestätigt, und mit Ärger auf alles, was sie bedroht.

Diese störenden Geisteszustände bestimmen dann unsere Taten – das ist damit gemeint, dass wir „Karma erzeugen“. Gelegentlich schmieden wir Pläne, wie wir bekommen können, was wir wollen; dann wieder sagen wir unüberlegte Dinge; in anderen Situationen stehlen wir vielleicht jemandes Besitz oder fügen uns selbst oder anderen mit unserer Sexualität Leid zu. Diese Handlungen hinterlassen auf unserem Geiststrom – der Kontinuität des Bewusstseins – einen Rückstand, den man als „karmische Samen“ bezeichnen kann. In einem einzigen