

Edition Blumenau
www.editionblumenau.com

4. Auflage Oktober 2014

© Geshe Pema Samten

Umschlaggestaltung, Layout
und Illustrationen: Kati Krüger

Printed in Germany
ISBN 978-3-9813888-1-0

KARMA

Schicksal oder Chance?

Abgeschrieben und frei überarbeitet
von Dagmar Winkler (Bhikshuni Sönam Chötso)

KARMA, Schicksal oder Chance? Geshe Pema Samten;
Übersetzer: Frank Dick, Hannover, 30. April 2006



BLUMENAU

Inhalt

Vorwort	7
Ist KARMA Schicksal oder Chance?	10
Weißes und schwarzes Karma	14
Jeder möchte glücklich sein	18
Ursache und Wirkung	22
Umgang mit Karma	28
Den eigenen Geist ehrlich analysieren	34
Bilanz ziehen	40
Meditation über das eigene Verhalten	44
Frieden in der Welt	48
Das Austauschen von Selbst und anderen	54
Die Bereinigung von negativem Karma	60
Drei negative Handlungen des Körpers	64
Vier negative Handlungen der Rede	68
Drei negative Handlungen des Geistes	72
Kurzfristige Vorteile	76
Die Vier Kräfte der Bereinigung	82
Mitgefühl und Liebe	88
Meditation über Liebe und Mitgefühl	94
Geduld	100
Schlussbetrachtung	104
Glossar	108
Kurz-Biografie Geshe Pema Samten	118

Vorwort

Meine erste Begegnung mit dem Thema Karma war unangenehm. Es ging mir seit längerer Zeit schlecht, als mir jemand aus meinem Bekanntenkreis sagte: „Das ist dein Karma, das hast du dir alles selbst ausgesucht.“ Ich fühlte mich wie geohrfeigt und war empört. Wer ist denn so dumm und schafft sich absichtlich Leiden? Ich bestimmt nicht.

Jahre später lernte ich den Buddhismus kennen und wurde Nonne in der tibetisch-buddhistischen Tradition. Über Karma stolperte ich im Laufe der Jahre immer wieder, manchmal im wahrsten Sinne des Wortes. Das Thema Karma fasziniert mich seit vielen Jahren, aber ich habe es immer noch nicht so tief verstanden, dass ich mich im täglichen Leben absolut konsequent danach verhalten könnte.

Im Buddhismus heißt Karma schlicht Tat. Da jede Handlung Folgen hat, wird Karma auch das Gesetz von Ursache und Wirkung genannt. Abgesehen davon, dass es von mangelndem Mitgefühl zeugt, wenn man jemandem sein Leiden vorwirft, ist doch etwas dran an der Aussage: „Das hast du dir selbst ausgesucht.“

Was wir uns aussuchen können, ist, ob wir uns so oder so verhalten wollen. Wenn wir keine unangenehmen Ergebnisse erleben möchten, sollten wir uns entsprechend entscheiden. Leichter gesagt als getan. Selbstreflexion ist notwendig. Doch wer sucht den Fehler schon gern bei sich selbst? Lieber geben wir den anderen die Schuld.

Doch schuld ist letztlich niemand, nur verantwortlich – und das ist etwas anderes.

Der Buddha ist durchdrungen von grenzenlosem Mitgefühl und ebenso grenzenloser Liebe. Er liebt alle Wesen gleichermaßen, ohne den geringsten Unterschied zwischen ihnen vorzunehmen. Der Buddha wirft mir meine Fehler nicht vor, er erklärt sie mir. Das gibt mir viel mehr Raum, meine Irrtümer zu erkennen und schließlich zu überwinden, als wenn ich von Schuldgefühlen erdrückt würde. Die Schuld bindet mich an meinen Irrtum, die Verantwortung fordert mich auf, nach seiner Wurzel zu suchen, damit ich sie ausreißen kann.

Geshe Pema Samten ist seit sieben Jahren mein Lehrer und spiritueller Freund. Was er lehrt, das lebt er auf mitfühlende und humorvolle Weise. Das inspiriert mich immer wieder aufs Neue. Im April 2006 hielt er in Hannover, im Tibet-Zentrum Samten Dargye Ling, einen Vortrag über Karma, der hier in diesem kleinen Buch wiedergegeben ist.

Dagmar Winkler, Bhikshuni Sönam Chötso, im Juli 2010



Ist KARMA Schicksal oder Chance?

I m westlichen Kulturkreis wird der Begriff *Karma* oft missverstanden. Viele nehmen an, Karma wäre eine Art von Strafe und, wenn jemand in eine leidvolle Situation gerät, meinen sie, er hätte es verdient, schließlich sei das sein Karma. Wieder andere glauben, Karma sei ein unabwendbares Schicksal, dem man hilflos ausgeliefert sei. Übersetzt bedeutet Karma schlicht Handlung oder Tat. Und deshalb ist es auch nicht etwas, das uns von einer höheren Instanz zugeteilt wird, sondern von uns selbst. Wir haben die Freiheit, so oder so zu handeln. Niemand hindert uns, anstelle von einem drei Stücke Buttercrèmetorte zu essen. Wenn uns anschließend schlecht wird, empfinden wir das möglicherweise als Strafe. Doch der gesunde Menschenverstand sagt uns, dass zu viel fettes Essen schwer im Magen liegt. Unser Verhalten führt zu Konsequenzen, die wir nicht von unseren Handlungen abkoppeln können. Daran denken wir selten.

Zwischen einer Handlung und ihrer Wirkung können sehr lange Zeiträume liegen, sogar mehrere Leben. Deshalb haben wir oft nicht die leiseste Ahnung, welche unserer früheren Taten das Ergebnis verursacht hat, das wir gerade erleben. Alles, was wir alle seit *anfangsloser Zeit* jemals gedacht, gefühlt und getan haben, bildet ein endlos weites karmisches Netz, das von einem gewöhnlichen menschlichen Verstand nicht erfasst werden kann. Nur der allwissende Geist eines vollkommen Erwachten ist in der Lage, klar zu erkennen, welche Tat zu welchem Ergebnis führt, ganz gleich, wie weit Ursache und Wirkung zeitlich voneinander entfernt sind. Über diese Fähigkeit verfügen wir jetzt noch nicht, aber eines Tages werden

wir sie erlangen, wenn wir uns ernsthaft und intensiv mit dem Thema Karma auseinandersetzen. So dringen wir immer tiefer in die komplexen Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung ein und können unsere stetig wachsenden Erkenntnisse im täglichen Leben anwenden. Im Buddhismus spricht man von positiven, negativen und neutralen Handlungen. Alles, was wir tun, hinterlässt einen Eindruck in unserem Geist und jeder dieser Eindrücke besitzt die Kraft, später eine ihm entsprechende Wirkung hervorzubringen. So wird eine positive Handlung zu Glück führen und eine negative zu Leid. Die jeweilige Wirkung kann sich bereits in diesem Leben zeigen oder in einem kommenden. In dem Moment, da sich ein negatives karmisches Potenzial ansammelt, zu reifen, und die ersten Symptome einer Krankheit zeigt, können wir diesen Prozess nicht mehr aufhalten. Da hilft kein Jammern und kein Flehen. Eine negative Handlung, an die wir uns gar nicht mehr erinnern, entfaltet ihre Kraft und wirkt sich in Form eines kleineren oder größeren Problems aus.

Der Buddha macht uns immer wieder gern darauf aufmerksam, dass wir mehr Entscheidungsfreiheit haben, als wir vielleicht denken. In dem Augenblick, da wir im Begriff sind, so oder so zu handeln, schreibt uns kein anderer vor, was wir tun sollen. Ob es uns gerade bewusst ist oder nicht, wir sind diejenigen, die sich für diese oder jene Handlung entscheiden. Ist die Handlung allerdings abgeschlossen, können wir nichts mehr rückgängig machen. Und kommt der Prozess der Reifung erst einmal in Gang, können wir ihn nicht mehr stoppen.

Weißes und schwarzes Karma

Karma sammeln wir hauptsächlich in der Interaktion mit anderen *Lebewesen* an. Es wird in zwei Kategorien unterteilt: weißes und schwarzes Karma. Sogenannte heilsame Handlungen werden weißes und unheilsame schwarzes Karma genannt. Welche Art von Karma wir sammeln, hängt davon ab, wie wir uns anderen gegenüber verhalten. Wenn wir freundlich und liebevoll mit ihnen umgehen und sie darin unterstützen, ihre Ziele zu verwirklichen, schaffen wir weißes Karma. Behindern wir sie dagegen bei ihrer Suche nach Glück und legen ihnen Steine in den Weg, bürden wir uns schwarzes Karma auf. Wenn unser weißes Karma heranreift, erleben wir Glück, es geht uns gut und wir sind gesund. Reift unser schwarzes Karma heran, tritt das Gegenteil ein: Wir haben dauernd Pech, man belügt uns und wir werden auch noch krank.

Im Buddhismus wird unser negatives Verhalten allgemein in *Zehn Unheilsame Handlungen* und *Fünf unmittelbar ins Elend führende Taten* eingeteilt. Verhalten wir uns in irgendeiner Form verletzend, wird unser Geist entsprechend konditioniert und bringt bei passender Gelegenheit eine negative Wirkung hervor, die große Ähnlichkeit mit der Ursache hat.

Nur wenn wir die Dynamik von Ursache und Wirkung besser kennenlernen, können wir glücklicher werden. Wir sind von Unwissenheit verwirrt und entwickeln deshalb sogenannte Geistesgifte wie Gier, Hass und falsche Ansichten. Die *grundlegende Unwissenheit*, auf deren Basis die Geistesgifte entstehen, besteht in der Überzeugung, es gäbe ein unabhängiges, aus sich

selbst heraus existierendes Ich. Diese Überzeugung ist es, die uns dazu verführt, uns selbst so wichtig zu nehmen. Ständig kreisen wir um dieses Ich, weil wir fürchten, es könne verletzt werden. Das nennt man im Buddhismus *das Greifen nach einem Selbst*. Dieses starke Greifen nach einem Selbst ruft geradezu zwangsläufig negative Handlungen hervor.

Jeder möchte glücklich sein

Wir alle sind in einem Punkt gleich: Wir wollen glücklich sein und nicht leiden. Ausnahmslos alle Lebewesen streben danach. Wir alle wollen angenehme Erfahrungen machen und versuchen, unangenehme zu vermeiden. Diese simple Tatsache ist uns kaum bewusst und wir berücksichtigen sie selten in unserem täglichen Leben. Uns kommt nicht in den Sinn, dass alle anderen, genauso wie wir, glücklich sein und nicht leiden wollen. Stattdessen kümmern wir uns, auf unserer Jagd nach Glück, in erster Linie um die Befriedigung unserer eigenen Bedürfnisse. Die Bedürfnisse anderer lassen wir dabei meistens außer Acht.

So kommt es, dass wir eine übertriebene Anhänglichkeit Menschen gegenüber entwickeln, die wir sympathisch finden und denen wir uns sehr nah fühlen. Wenn wir einen Menschen besonders gern haben, empfinden wir das als Glück. Wir klammern uns an diese Beziehung und hoffen, dass dieser Mensch uns auch weiterhin glücklich macht. Finden wir jemanden unsympathisch, entwickeln wir ihm gegenüber leicht Ärger und Abneigung. In diesem Fall macht es uns nichts aus, einmal ein bisschen rücksichtslos zu sein, wenn wir unsere eigenen Interessen durchsetzen wollen. Das zeigt, wie leicht eine ichbezogene Haltung zu einem verletzenden Verhalten führen kann. Je stärker wir nach einem Selbst greifen, desto intensiver entwickeln wir Parteilichkeit. Je stärker wir an der Vorstellung eines unabhängigen, aus sich selbst heraus existierenden Ich festhalten, desto inniger hängen wir an Familienmitgliedern und Freunden und desto leidenschaftlicher lehnen wir die ab, die wir nicht mögen. In manchen Fällen geht die