



## 6. Vom Rechten Handeln

Aus einem Wochenendseminar  
von Geshe Thubten Ngawang

Lam-Rim Centre in Wales, Januar 1986  
Übersetzt und niedergeschrieben  
von Bhikshu Jampa Gyatzo (Christof Spitz)

Jedes Individuum hegt stets den tiefen Wunsch, vollständiges Wohlergehen zu erreichen und von Leid ganz frei zu sein. So gibt es die verschiedensten Mittel, ersehntes Glück zu erreichen und unerwünschtes Leid abzuwenden. Dabei haben manche Menschen die Einstellung, daß sie dem Körper, dem Besitz, den Freundschaften anderer ruhig Schaden zufügen können, solange dies nur dazu dient, ihr eigenes Wohlergehen zu erreichen. Ihr Verhalten wird ganz von ihren persönlichen Interessen geleitet. Aus einer solchen Haltung heraus wird gestohlen, Gewalt angewendet oder gar getötet. Um des persönlichen Ruhmes willen, um uns einen Namen zu machen und eine hohe Position zu erlangen, scheuen wir oft nicht davor zurück, mit Worten andere herabzuwürdigen und zu verleumden. Vom Standpunkt des Dharma aus ist dies die schlechteste, armseligste Art, das eigene Wohlergehen anzustreben. Aus diesem Grund hat der Buddha als grundlegende Unterweisung die Ethik des Nicht-Verletzens gelehrt.

### Ethische Prinzipien

Die Grundlage buddhistischer Disziplin, anderen keinen Schaden zuzufügen, soll auf jedem Gebiet geübt werden. Dies kommt in den Zehn Heilsamen Handlungen zum Ausdruck:

*Nicht zu töten* dient dazu, den Körper und das Leben des anderen nicht zu verletzen. *Nicht zu stehlen* schützt den Besitz der anderen vor Schaden. Die Vermeidung sexuellen Fehlverhaltens wie Ehebruch wendet Schaden von den Beziehungen der Menschen ab. Dadurch, daß man sich *der Lüge enthält*, hindert man die anderen nicht am Erreichen ihrer Ziele. Wenn man unter den Menschen *keine Zwietracht* sät oder es unterläßt, sie in schon bestehender Zwietracht zu bestärken, hilft das, die Freundschaft und Harmonie der Menschen untereinander nicht zu verletzen. Und durch das *Abstandnehmen von grober, verletzender Rede* schützt man den Geist, den inneren Frieden der anderen vor Schaden.

In allen Ausprägungen der Lehre des Buddha, im Kleinen Fahrzeug wie im Großen Fahrzeug, wird die Ethik, die Zehn Unheilsamen Handlungen zu lassen, als grundlegend beschrieben. In der Schriftabteilung des Höheren Wissens findet man sehr genaue Erklärungen darüber, wie Karma geschaffen wird, wie also die eigenen Handlungen mit der Erfahrung persönlichen Glücks und Leids zusammenhängen. Es wird auch deutlich gemacht, daß selbst geringere unheilsame Handlungen zu sehr schädlichen Wirkungen in der Zukunft führen können.

Ich glaube, daß es in vielen Religionen ein ethischer Grundsatz ist, daß man anderen kein Leid zufügen sollte, um die eigenen Interessen und Ziele zu verwirklichen. So sagt Jesus im Lukas-Evangelium (Luk. 18,18-20) was die Grundlage ist, um das „ewige Leben“ zu erlangen:

*... Du kennst doch seine Gebote: Du sollst nicht die Ehe brechen, nicht töten, nicht stehlen, nicht verleumden; du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren.*

Man kann an diesem Beispiel erkennen, daß es gerade in den praxisbezogenen, ethischen Lehren viele Übereinstimmungen zwischen den Religionen gibt. Die Religionen haben dann einen großen Nutzen, wenn man diese übereinstimmenden Lehren nicht nur verbal herausstellt, sondern sie in der persönlichen Lebensführung ernst nimmt und sich bemüht, sie in die Tat umzusetzen.

## Das Gesetz von Handlung und Wirkung

Anderen keinen Schaden zuzufügen, um die eigenen Ziele zu erreichen, ist die Grundlage. Buddha lehrt, daß solche schädigenden Handlungen beim Handelnden selbst sehr viel unheilvolle Anlagen (Karma) setzen, die viel zukünftiges Leid erzeugen. Obwohl manche sicher schon viel über den Fortgang des Bewußtseins von Leben zu Leben und über das Gesetz von Handlung (*Karma*) und Wirkung gehört und gelesen haben, ist es doch sehr schwierig, ein tiefes Verständnis davon zu entwickeln. Oft hat man das Gefühl, man muß diese Lehren glauben, weil man Buddhist ist. Der Glaube daran erscheint wie eine buddhistische Pflicht oder überlieferte Sitte. Denn man hat noch keine echte Überzeugung gefunden, die auf guten Argumenten und auf der eigenen Erfahrung gründet.

## Körper und Bewußtsein

Zuerst muß man verstehen, daß sich unser Bewußtsein von Augenblick zu Augenblick fortsetzt. Das können wir an uns selbst beobachten: Jeder Bewußtseinszustand in unserem Leben ist aus dem unmittelbar vorhergehenden Bewußtseinszustand hervorgegangen. Das Bewußtsein der Jugend ist die Fortsetzung des Bewußtseins der Kindheit; das Bewußtsein dieses Jahres ist aus dem des letzten Jahres hervorgegangen, und so geht es weiter, Augenblick für Augenblick, bis zum Tod. Unser Bewußtsein hat keine Gestalt oder Farbe, es läßt sich nicht anfassen; es ist darüberhinaus in der Lage, alle Objekte zu erkennen, sie zu verstehen und zu beurteilen. Klarheit und Erkenntnis sind die Wesensmerkmale des Bewußtseins. Jeder Augenblick von Klarheit und Erkenntnis bringt einen neuen Augenblick von Klarheit und Erkenntnis hervor. Stets behält das Bewußtsein diese Wesensmerkmale bei. Das gilt auch im Tod; das Bewußtsein kann sich nicht plötzlich in einen Stein umwandeln.

In jedem Augenblick und in jeder Situation bleibt das Physische körperlich, und das Psychische bleibt Bewußtsein. Unser Körper verliert zuletzt zwar seine Form, aber er bleibt stets etwas Körperliches. Er zerfällt zu einer anderen Form von Materie. Gleiches gilt für das Bewußtsein, insofern es auch nach dem Tod sein grundlegendes Charakteristikum, Klarheit und Erkenntnis, behält. Das Klare und Erkennende kann sich nicht in etwas Körperliches wandeln und kann nicht mit dem Körper verbrannt werden. Die Fortsetzung des Bewußtseins nach dem Tod verbindet sich wieder mit den körperlichen Substanzen neuer Eltern, und ein neues Leben beginnt. Dies gilt nicht nur für einige Wesen wie die Menschen, sondern für alle Arten von fühlenden Wesen. Da wir selbst auch ein fühlende Wesen sind, ist dies der Weg, den wir persönlich gehen werden. Deshalb denkt ein Übender von Dharma:

„Das Bewußtsein setzt sich bei allen fühlenden Wesen über den Tod hinaus fort, also auch bei mir. Deshalb muß ich etwas für zukünftige Leben tun.“

Nun fragt man sich: Wie kann man die zukünftigen Eltern wählen? Was wünscht man sich für die Zukunft? Natürlich wünscht sich jeder, genau wie jetzt zu Lebzeiten, auch nach diesem Leben Wohlergehen. Aber wir können nicht frei wählen, wie unsere Zukunft nach dem Tode sein soll. Denn in unserem Bewußtsein befinden sich unbeschreiblich viele karmische Anlagen. Diese bestimmen die Zukunft. Hat man anderen Schaden zugefügt, um die persönlichen Ziele zu erreichen, so bleiben die Eindrücke dieser Handlung im eigenen Bewußtsein und gestalten eine unerwünschte Zukunft.

Eine inkorrekte, nicht wirklichkeitsgetreue Betrachtung der Dinge ist wesentlicher Bestandteil aller leidverursachenden Emotionen wie Haß, Begierde und Verblendung. Wir stehen die meiste Zeit unter ihrem Einfluß. Solange sie im Bewußtsein aktiv sind, hinterlassen sie schädliche karmische Anlagen. Seltener dagegen entstehen heilsame geistige Aktivitäten: etwa echtes Mitgefühl mit anderen oder die moralische Haltung, daß man ein anderes Wesen nicht schädigen möchte, weil es ebensowenig Leid erleben möchte wie man selbst, oder Vertrauen gegenüber außergewöhnlichen Wesen. Doch solange diese

Eigenschaften sich auswirken, und sei es nur für einen kurzen Augenblick, hinterlassen sie sehr heilsame karmische Anlagen in uns.

## Vor der schmalen Tür

Von den unzähligen heilsamen und unheilsamen Anlagen in unserem Bewußtsein kann im Tod nur eine sich voll auswirken und die nächste Existenz bestimmen. Selbst wenn tausend Menschen vor einer schmalen Tür stehen, kann doch nur einer zur Zeit hindurchgehen. Jede dieser tausend Personen hat ihre eigenen Vorstellungen und Ziele. Ähnlich hat jeder der vielen karmischen Eindrücke in uns eine ganz bestimmte heilsame oder unheilsame Wirkungskraft. Diese hängt von der Art der Tat ab, durch die der karmische Eindruck ins Bewußtsein gelegt wurde, und sie führt entweder zu einer glücklichen oder einer leidvollen Existenz.

Manchmal werde ich gefragt, welche Möglichkeiten Menschen haben, die im Sterben liegen und im Leben kein Interesse für Religion hatten. Im Tod entstehen unkontrollierbare Angst und Zweifel darüber, was kommen wird. Denn obwohl viele Menschen nicht an ein Leben nach dem Tod glauben, haben sie keine Beweise für ihre Ansicht, und daher keine Gewißheit, daß mit dem Tod alles zu Ende ist. Wenn dann der Zeitpunkt des Todes gekommen ist, entsteht große Unsicherheit und Angst; man weiß nicht, ob es gut oder schlecht weitergeht und möchte aus dieser Situation des Ausgeliefertseins heraus. Die Unfreiheit oder fehlende Selbstbestimmung ist das wesentliche Merkmal des Daseinskreislaufes (*samsara*). Man muß immer wieder unfreiwillig Existenz annehmen, gezwungen von der Kraft der karmischen Anlagen, die man im Bewußtsein gesammelt hat.

## Dharma im Alltag

Jemand, der tiefes Vertrauen in Dharma besitzt, kann Tag für Tag etwas für sein zukünftiges Wohlergehen tun.

Man muß sicher im Leben viel arbeiten, um seinen Lebensunterhalt bestreiten zu können. Wir brauchen eine Wohnung, Kleidung, Essen, Geld und anderes. Hat man eine Familie mit Kindern, muß man um so mehr Zeit und Mühen für die Lebensnotwendigkeiten opfern. Unter diesen Verhältnissen ist es sicher kaum möglich, sich in eine Einsiedelei zur Meditation zurückzuziehen. Manchmal gibt jemand aufgrund einer plötzlichen Begeisterung alles auf, um ganz in die Einsamkeit zu gehen.

In Tibet erzählt man sich die Geschichte eines jungen Mannes aus einer vornehmen, wohlhabenden Familie. Eines Tages las er die Biographie des Heiligen Milarepa. Spontan faßte er den Entschluß, es ihm gleichzutun, und trotz der Versuche seiner Familie, ihn zurückzuhalten, „entsagte“ er dem weltlichen Leben, gab er all seinen Reichtum auf, wechselte die vornehme Kleidung gegen ein einfaches Leinengewand und zog in eine Berghöhle, um zu meditieren. Er wußte allerdings nicht viel von Meditation, und schon nach ein paar Tagen war er völlig ausgehungert und verfroren. Aber er war zu stolz, seinen Fehler zuzugeben und in die Stadt zu seiner Familie zurückzukehren. Diese Bloßstellung wollte er nicht ertragen. Die Schuld dafür aber, daß nun alle seine Mühen gar kein Resultat gebracht hatten, außer daß er erschöpft und mittellos war, gab er nicht sich selbst, sondern Milarepa. Seine Lehren waren sicher nichts als Lügen! Voller Wut schimpfte er: „Wenn man einem Bettler nachfolgt, was sollte man anders werden als ein Bettler?“

Diese Art der Entsagung nennen die Tibeter „flaumige Entsagung“. Sie ist so dauerhaft wie Rauhreif im Winter, kurz bevor die Sonne aufgeht. Sobald die ersten Schwierigkeiten und Mühen auftreten, ist die Entsagung weg. Deshalb sollte man besser, bevor man alles aufgibt, nach besten Kräften im gewöhnlichen täglichen Leben versuchen, Schritt für Schritt eine Einstellung und ein Verhalten zu entwickeln, andere nicht zu verletzen, ihnen keinen Schaden zuzufügen.