

Paul H. Köppler

BUDDHAS EWIGE GESETZE

Fünf Wegweiser zur inneren Freiheit

O. W. BARTH

Die Folie des Schutzumschlags sowie die Einschweißfolie
sind PE-Folien und biologisch abbaubar.

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer-knaur.de



Originalausgabe

Copyright © 2010 O. W. Barth

Ein Unternehmen der Droemerschen Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Oliver Neumann

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: Corbis/Parallax Photography

Satz: Daniela Schulz, Stockdorf

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-29102-3

5 4 3 2 1

INHALT

Vorwort	9
Ursache und Wirkung	13
Was ist Karma?	13
Ein erster Schritt: Das Positive sehen	15
Unterschiedliche Wirkung verstehen	18
Was ist Wiedergeburt?	26
Was man falsch verstehen kann	31
Anwendung im Leben	34
Was andere dazu sagen	48
Tiefer schauen	52
Merksätze	58
Liebe und Versöhnung	61
Was ist Liebe?	61
Liebe als spirituelle Kraft	63
Liebe und Leid	66
Die Kunst des Liebens	69
Was hindert uns daran zu lieben?	78
Liebe und Gewalt	87
Was andere dazu sagen	93
Tiefer schauen	98
Merksätze	100
Achtsamkeit und Bewusstheit	103
Was ist Achtsamkeit?	103
Eigenschaften	107
Methoden	116
Wirkung	126
Was die Achtsamkeit behindert	130
Vier grundlegende Bereiche der Achtsamkeit	136
Was andere dazu sagen	137

Tiefer schauen	141
Merksätze	144
Begehren und Loslassen	147
Die Ursache unserer Probleme	147
Vergänglichkeit und Festhalten	150
Möglichkeiten des Loslassens	154
Hindernisse für das Loslassen	172
Was andere dazu sagen	177
Tiefer schauen	181
Merksätze	184
Geist und Befreiung	187
Die Art des Geistes	187
Methoden des Geisttrainings	196
Hindernisse und Gegenmittel	204
Was man erreichen kann	209
Stufen der Bewusstwerdung	214
Was andere dazu sagen	217
Tiefer schauen	220
Merksätze	222
Alle Gesetze in einem Bild	225
Kurzporträts	229
Quellen, Buchempfehlungen und Adressen	231

WIDMUNG

Ich widme dieses Buch meinen buddhistischen Lehrern, Godwin Samararatne, Ruth Denison und Christopher Titmuss.

Ich widme dieses Buch all den wunderbaren Menschen, die irgendwann mein Leben und mein Herz berührt haben, die sich wie hohe Wesen des Mitgefühls bemüht haben, mir Wege zu zeigen, die mich zur inneren Freiheit führen. Dazu gehören meine wunderbaren Eltern, meine Großeltern, meine Frau und mein Sohn und alle meine Verwandten, die sich in vielfacher Weise um mich gekümmert haben.

Dazu gehören alle meine spirituellen Lehrer, denen ich die bescheidene Weisheit, die ich erwerben konnte, verdanke.

Dazu gehören alle meine Freunde, die Gemeinschaft und die Besucher des Waldhauses, alle, die direkt und indirekt an diesem Buch mitgewirkt haben.

Dazu gehören alle Menschen, die bereit waren, von mir etwas anzunehmen, mir zuzuhören, und mit mir üben. Ohne sie wäre ich gar nichts.

Dazu gehören die vielen Autoren und Schriftsteller und Regisseure, die mich prägten und mir die Fenster zu einem tieferen Verstehen öffneten.

Und dazu gehören all die scheinbar kleinen und scheinbar unbedeutenden Begegnungen mit sichtbaren und unsichtbaren Wesen, die dazu beitragen, dass ich das Bild meines Lebens vervollständige.

Mögen alle Wesen den wahren inneren Frieden finden.

VORWORT

Verehrte Leserin, lieber Leser, verzeih mir, wenn ich das mir vertraute »Du« verwende und dich, was ungewöhnlich sein mag, direkt anspreche. Was ich sagen möchte, fällt mir so viel leichter, denn vieles von dem, was ich aus der Lehre des Buddha entnommen habe, konnte ich neu entdecken und formulieren, indem ich zu anderen Menschen gesprochen habe. So gelingt es mir besser, den unmittelbaren Ton beizubehalten und dich auf eine Reise zu bekannten und dennoch meistens im Verborgenen wirkenden Gesetzen des Lebens mitzunehmen, die uns so vielfältig und nachhaltig bestimmen.

Sicher möchtest du gern Herr oder Herrin im eigenen Haus sein, möchtest bestimmen, wie dein Leben läuft, dein Glück finden und behalten – und das ist auch dein gutes Recht. Dafür wählst du alle möglichen Strategien, nimmst Anstrengungen und Entbehungen auf dich und machst Kompromisse, in der Hoffnung, dass du bekommst, was dich und die Menschen, die du liebst, glücklich macht. Mit der Zeit siehst du vielleicht, dass vieles nicht so wird, wie du es dir gedacht hattest, und wirst möglicherweise bescheidener. Dann bist du oft schon froh, wenn es dir nicht schlechter geht.

Doch sosehr du dich auch bemühst, irgendwann merkst du leider, dass du dein Glück nicht selbst in der Hand hast. Du scheinst weder der Autor noch der Regisseur im Theater deines Lebens zu sein, und es kommt dir vor, als würdest du von unbekanntem Kräften bestimmt. Vielleicht stellst du dir die Frage, was dafür verantwortlich ist. Genau darum geht es in diesem Buch.

In der alten und bis heute überlieferten Lehre eines weisen Menschen, den man den Erwahten nannte, finden wir grundlegende geistige Gesetze, von denen unser Glück

bestimmt wird. Was uns geschieht und was wir daraus machen, ist kein Zufall, sondern Ergebnis unseres Denkens und Handelns. Diese Gesetze oder Prinzipien sind nicht geheim noch neu, sie sind nicht an eine Religion oder Anschauung gebunden, sondern universell. Wenn wir sie kennen und unser Leben weise danach ausrichten, lernen wir, uns und unser Glück selbst zu gestalten und zu bestimmen. Wenn wir uns gegen sie richten, müssen wir leiden. Es ist wie im Straßenverkehr. Wenn wir uns nicht an die Hinweise halten und die Regeln nicht kennen, brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn wir ständig in Unfälle verwickelt sind.

Kenner der Lehre fragen sich vielleicht, um welche fünf Prinzipien des Buddha es sich handelt. Ich habe keine der überlieferten Einteilungen genommen, sondern im Laufe meines intensiven Studiums der Buddha-Reden wiederkehrende und grundlegende geistige Prinzipien entdeckt. So habe ich schließlich aus dem gewaltigen Universum seiner Lehre fünf Lebensgesetze herausgefiltert. Bei meiner täglichen Arbeit mit anderen Menschen erlebe ich sie als großartige Wegweiser zu einem erfüllten Leben. In jedem Kapitel habe ich fünf andere Lehrer der Meditation dazu befragt, die diese Gesetze alle bestätigt haben.

Sie sind einfach zu verstehen, anschaulich und leicht erfahrbar. Sie sollen dir Hoffnung machen, dass es möglich ist, dein Leben selbst zu bestimmen. Aber sie sind keine vorschnellen Versprechungen, denn sie weisen zugleich auf die tiefsten Ebenen unseres Lebens hin. In diesem Sinn sollten wir uns bemühen, sie zu verstehen und, was noch wichtiger ist, nach ihnen zu leben.

Wenn wir uns nach diesen Prinzipien ausrichten, erlernen wir die Kunst, im Fluss des Lebens unsere Richtung zu bestimmen. Wir lernen, wie wir ein unabhängiges und

stabiles Glück einladen und aufrechterhalten, und vielleicht gelingt es uns, wirklich freie Menschen zu werden, wie es einst der Buddha war.

Paul H. Köppler

URSACHE UND WIRKUNG –

» WAS MAN SÄT, WIRD MAN ERNTEN «

Das Gesetz von der Wirkung der Absicht – der Weg zu einem glücklichen Leben

*In den Werken des Menschen wie in denen der
Natur sind eigentlich die Absichten vorzüglich
der Aufmerksamkeit wert.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

WAS IST KARMA?

Sicher ist dir das Gesetz von Ursache und Wirkung bekannt. Es steht am Anfang meiner Betrachtungen, weil seine Kenntnis und Anwendung die Grundlage schafft, das Leben erfreulich und harmonisch zu gestalten. Wer dieses Gesetz richtig versteht, erhöht seine Chancen auf einen guten Platz im Leben erheblich. Wenn du dieses Wissen geschickt einsetzt, bekommst du wunderbare Geschenke, Mittel und Verbündete, die es dir ermöglichen, auf der sonnigen Seite der Straße zu leben.

Dieses Gesetz ist im Grunde leicht zu verstehen. Es ist nicht verborgen oder verschlüsselt und gibt uns eindeutige Anweisungen. Jeder versteht, dass ein Gärtner nur die Pflanzen erntet, deren Samen er vorher eingesetzt und gepflegt hat. Niemals kann aus dem Samen eines Apfels eine Banane wachsen. Alles was du tust, hat entsprechende

Folgen. Vermutlich alle Religionen und die meisten philosophischen und ethischen Lehren respektieren dieses Gesetz. Hier einige Beispiele, die aus verschiedenen Quellen kommen und sich als alltägliche Weisheiten in unserer Kultur finden:

Wer den Wind sät, wird Sturm ernten.

Man muss für alles im Leben bezahlen.

Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück.

Aus Schaden wird man klug.

Wer nicht hören will, muss fühlen.

Die Suppe, die man sich eingebrockt hat, muss man selbst auslöffeln.

Kleine Ursachen, große Wirkung.

Ohne Fleiß kein Preis.

Hochmut kommt vor dem Fall.

Wer zuletzt lacht, lacht am besten.

Am klarsten wird dieses Gesetz in der buddhistischen Lehre beschrieben; dort heißt es Karma. Karma ist nicht das Schicksal, sondern heißt wörtlich »Handlung, Tat, Wirken«, wobei die Grundlage des Handelns die Absicht oder der Wille ist. Karma zeigt sich einerseits als Ergebnis vergangener Taten in der Gegenwart und andererseits in den gegenwärtigen Handlungen, durch die die zukünftigen Folgen bestimmt werden.

Alle Religionen und sozialen Systeme haben Gebote, Regeln oder Richtlinien geschaffen, die aus dem Gesetz von Ursache und Wirkung hergeleitet sind. Diese »Verkehrsschilder« sind klar, das dahinter stehende Gesetz ist einleuchtend, und so ist es umso verwunderlicher, dass wenige danach leben. Immer wieder streuen wir Samen aus, die zu unheilvollen Ergebnissen führen, unter denen wir dann leiden. Es würde in der Welt ganz anders aus-

sehen, wenn sich die Mehrheit an die zehn Gebote oder die fünf buddhistischen Richtlinien hielte. Unsere eigene kleine Welt wäre in bester Harmonie, wenn wir uns überwiegend liebevoll und vorbildlich verhielten.

Wir kennen die Regeln, doch wir halten uns meistens nicht daran – weil wir der zugrundeliegenden Gesetzmäßigkeit nicht vertrauen. Nehmen wir zum Beispiel den Klimawandel. Wir sind im Augenblick dabei, unsere Lebensgrundlagen auf diesem Planeten zu zerstören. Wir wissen, dass wir die nahende Katastrophe selbst verursacht haben, doch es fällt uns unglaublich schwer, die Ursachen zu verändern. Wir kennen das Gesetz des Säens und Erntens, doch offensichtlich haben andere Kräfte – unsere Bequemlichkeit, unsere Gewohnheiten, unser Gewinnstreben und unsere Gier – Vorrang.

Wenn wir das Gesetz von Ursache und Wirkung verstehen, lernen wir nicht nur, die Bedingungen unseres Lebens für uns selbst und unsere Mitwelt zu verbessern, wir lernen auch, die Schätze, die wir entdecken, zu pflegen und zu bewahren.

Es gehört zum Merkmal des Lebensspiels, dass niemand nur gewinnen kann, dass wir immer wieder Verluste und Leiden einstecken müssen. Das Prinzip des Karma zeigt uns, wie wir mit den schwierigen Seiten des Lebens besser umgehen können.

EIN ERSTER SCHRITT: DAS POSITIVE SEHEN

Du legst die Basis für dein Verständnis von Karma, wenn du zunächst prüfst, was du mitgebracht hast, wie du ausgestattet bist, wie deine Ausgangslage ist. Es ist kaum zu glauben, doch im Hinblick darauf haben wir meistens

eine völlig falsche Sicht. Wir sehen meistens nur das, was wir vermissen, und nicht das, womit wir gesegnet sind. Wir haben so viel Positives in uns, so viel Gutes, es gibt unendlich viel, worüber wir eigentlich entzückt, erfreut und dankbar sein müssten. Doch es fällt uns schwer, die guten Samen und heilsamen Kräfte in uns überhaupt wahrzunehmen. Das illustriert folgende Geschichte aus Buddhas Zeiten:

Der Mönch mit dem Messer der Weisheit

Ein junger Mann, der das Gefühl hatte, nichts Rechtes mit seinem Leben anfangen zu können, schloss sich der Gemeinschaft des Buddha an und wurde Mönch. Er bemühte sich, lebte streng nach der Disziplin, doch in der Meditation bemerkte er eine immer wiederkehrende Unzufriedenheit. So machte er keine Fortschritte in seiner Sammlung und Einsicht und dachte daran, ins gewöhnliche Leben zurückzukehren, doch das wollte er auch nicht. So kam er immer mehr zur Überzeugung, ein Versager zu sein, und spielte mit dem Gedanken, sich umzubringen.

Einmal wurde im Kloster eine giftige Schlange gefunden, und unser Mönch erklärte sich bereit, sie in den Wald zurückzubringen. Er machte alles, um sich von ihr beißen zu lassen, doch sie tat ihm nichts. Einige Zeit später nahm er ein Rasiermesser und ging tief in den Wald, um sich die Kehle durchzuschneiden. Als er das Messer an seinen Hals hielt, zog sein ganzes Leben an ihm vorbei. Er sah all seine Ängste, Verletzungen, Enttäuschungen, aber da war noch etwas anderes. Er sah, dass er nie absichtlich versucht hatte, anderen Wesen zu schaden, und dass er sich als Mönch immer vorbildlich verhalten hatte. Er sah plötzlich das Gute in seinem Leben, seine wertvollen Eigenschaften, die guten Samen und die Früchte. Eine unbe-

kannte Welle von tiefer Freude durchströmte ihn. Sie war so stark, dass es ihm gelang, seinen Geist zu sammeln, und er mühelos in die Vertiefungen der Meditation eintrat. Lange Zeit verweilte er in diesem Glück. Dann ging er zurück ins Kloster. Nun konnte er seinen freudvollen und gesammelten Geist auf Einsicht richten, und es dauerte nicht lange, bis er die Ursachen aller Probleme völlig durchschaute, sich so vom Leiden endgültig befreite und erwachte. (KD8/12/112; siehe Anhang)

Der vietnamesische Meditationslehrer Thich Nhat Hanh empfiehlt seinen Gruppen, wenn sie Konflikte haben, eine Methode, die er »das Bewässern der Blumen« nennt.

Setze dich mit anderen zusammen und versuche in einem ersten Schritt, nur das zu sehen und auszudrücken, was du in der letzten Zeit an den anderen Positives bemerkt hast.

Wenn du dich in schwierigen Situationen gefangen siehst, empfehle ich, dass du dir zwei Fragen stellst:

Was ist das Positive an dieser Situation, was kann ich daraus lernen?

Welche guten Eigenschaften finde ich in mir, die es mir ermöglichen, das Positive noch zu verstärken?

Nehmen wir noch einmal das Beispiel vom Klimawandel. Angenommen, du entscheidest dich, in Zukunft auf dein Auto zu verzichten. Normalerweise würdest du sagen, dass es zunächst für dich nur Nachteile hat. Doch was ist das Positive für dich? Es könnte sein, dass du dich nun mehr bewegen musst und sich dadurch dein Rückenleiden erheblich bessert. Es könnte sein, dass du viel sicherer in der Bahn fährst und die Zeit nützen kannst, um ein Buch zu lesen oder zu schreiben.

Wie kannst du das Positive verstärken? Vielleicht indem du nun einen Grund hast, dir ein Fahrrad zu kaufen oder in eine Wohnung zu ziehen, die du schon lange wolltest und die näher am Bahnhof liegt.

Wenn dir das Karma eine schwierige Situation schenkt, dann versuche es bitte mit diesen beiden Fragen. Du wirst sehen, mit einiger Übung wird dir noch viel mehr Positives dazu einfallen.

Das Schöne an diesem ersten Schritt ist, dass du damit ein Tor zu einem Bereich öffnest, der dir gute Gefühle schenkt. Damit verändert sich nicht nur deine Sichtweise, sondern dein Umfeld wird angenehmer und erfreulicher werden.

UNTERSCHIEDLICHE WIRKUNG VERSTEHEN

In der Lehre des Buddha heißt es, dass dem negativen Geist das Negative nachfolgt und aus dem positiven Geist das Positive hervorgeht, so sicher, wie der Schatten dem Körper folgt und sich nicht von ihm trennen lässt. Das bedeutet, wenn dein Geist eine Handlung veranlasst, dann folgt daraus eine bestimmte Wirkung auf dich selbst.

Sicher hast du dich schon gefragt, ob und wie nun Handlungen und Absichten zu vorhersagbaren Ergebnissen führen. Kann man aus den derzeitigen Ergebnissen die vergangenen Taten erkennen? Sind die Menschen, die unter schlechten Bedingungen leben, in gewisser Weise selbst schuld an ihrer Not? Können wir durch bestimmte Denkweisen und ein anderes Verhalten unsere Zukunft konkret beeinflussen und verändern? Woher kommt es, dass die Menschen so unterschiedlich ausgestattet sind? Warum

gibt es Arme und Reiche, Schöne und Hässliche, Kranke und Gesunde, Berühmte und Unbedeutende?

Einmal fragte ein junger Mensch genau das den Buddha, und dieser antwortete:

Den Menschen werden die Ergebnisse ihrer eigenen Handlungen zuteil. Sie entwickeln sich gemäß ihrer Handlungen und sind an sie gebunden. Ihr Schicksal ist von ihren Handlungen abhängig. Darin liegen die Gründe dafür, ob sie besser oder schlechter gestellt sind. (MS135)

Die Samen, die du ausstreust, kommen in dir und deiner Umgebung zur Reife. So ernten alle Wesen die Früchte ihrer Taten.

Vielleicht kommt dir diese Erklärung zu einfach vor, und du zweifelst daran, dass dieses Gesetz auf so einfache Weise wirkt. Auch der junge Mann zweifelte und wollte mehr wissen, so dass der Buddha noch deutlicher wurde und sinngemäß sagte:

Wenn jemand tötet, dann wird er entweder in einem Höllenbereich wiedergeboren oder als Mensch nur ein kurzes Leben haben. Wer jedoch nicht tötet und Leben fördert, der wird selbst ein langes Leben haben.

Wenn jemand andere verletzt, dann wird er als Mensch einen schwachen und kranken Körper haben. Wer andere heilt, wird selbst gesund sein.

Wer zornig, reizbar und voll Ärger ist, der wird einen hässlichen Körper haben. Wer jedoch freundlich und liebevoll ist, der wird schön und anmutig sein.

Wer voll Neid und Missgunst ist, der wird wenig Einfluss und Bedeutung haben. Wer andere nicht beneidet und ihnen hilft, der wird Macht und Einfluss haben.

Wer geizig ist und nichts gibt, wird eher arm und ohne Besitz geboren. Wer viel gibt, der wird wohlhabend sein.

Wer eingebildet ist und andere missachtet, der wird keine Anerkennung finden. Wer bescheiden ist und andere schätzt, der wird Anerkennung finden.

Wer sich nicht um Bildung und Wissen bemüht, der wird wenig Intelligenz besitzen. Wer sich bildet und lernt, der wird klug und intelligent sein. (MS135/136)

Vielleicht fragst du dich, wie es möglich ist, dass manche Menschen trotz ihrer offensichtlich verbrecherischen Handlungen scheinbar unter besten Bedingungen leben und sich alles leisten können. Wir wissen nicht, wie es diesen Menschen wirklich ergeht, wie sie schlafen, was sie unter der Oberfläche von Luxus und Reichtum verbergen. Wir können auch nicht beurteilen, wie lange ihr »Vorrat« an gutem Karma hält, ehe er durch schlechte Taten zerstört und aufgebraucht wird. Der Buddha sagt dazu:

Wenn ein Mensch trotz schlechter Taten unter günstigen Umständen wiedergeboren wird, so hat er bereits früher andere gute Handlungen begangen, oder er hat ... später seine schlechten Taten erkannt und aufgegeben, oder er hat zum Zeitpunkt des Todes eine heilsame, gute Einstellung ... gefunden und entfaltet. Allerdings werden die Folgen der schlechten Taten irgendwann zum Tragen kommen, und sei es in einer der folgenden Existenzen. (MS135)

Aus Buddhas Zeit gibt es viele Geschichten und Legenden, die den Zusammenhang zwischen Handlungen und Ergebnissen illustrieren. Dabei kommt es immer auf die geistige Einstellung an, wie folgende Geschichte zeigt:

Der Sohn des Brahmanen

Ein junger Mann lebte weitgehend untätig im Haus seines Vaters, der überaus geizig war und seinen Sohn sehr kurzhielt. Eines Tages wurde der Sohn krank, doch der Vater dachte, er simulierte, und kümmerte sich nicht weiter um ihn. Der junge Mann war jedoch ernsthaft krank und wurde immer schwächer. Schließlich erkannte der Vater, dass der Sohn im Sterben lag, und holte schnell einen Arzt, doch es war schon zu spät. Der Buddha hörte davon und besuchte den jungen Mann. Dieser erwachte aus seinen Fieberträumen, erkannte den Buddha, hörte seine beruhigenden Worte, verlor jede Angst und fand in dieser Begegnung vollkommenes Vertrauen zu Buddhas Lehre. Diese geistige Veränderung führte dazu, dass der junge Mann als mächtiger Gott in einem herrlichen Himmel wiedergeboren wurde.

Der Vater jedoch war völlig verzweifelt und gab sich die Schuld am Tod seines Sohnes. Während er seine Tage klagend an der Grabstätte verbrachte, erschien ein wunderschöner junger Mann und fragte nach dem Grund seiner Trauer. Nachdem er die Geschichte gehört hatte, fragte er, ob denn der Brahmane wisse, wo sein Sohn jetzt sei. Der Brahmane verneinte, worauf der junge Mann ihn einen rechten Narren nannte, der über etwas weine, was er gar nicht wisse. Das allein tröstete den Brahmanen, worauf der junge Mann sich ihm als sein Sohn zu erkennen gab. Der Vater war überaus erfreut, aber er konnte nicht begreifen, wie sein Sohn, der doch nichts Besonderes getan hatte, zu solch einer guten Wiedergeburt gekommen war. Der Sohn erklärte ihm, dass das aufgrund seines vertrauensvollen und angstfreien Geistes zum Zeitpunkt des Todes geschehen war. (KD1/2/2)

Wir finden solche Lehren auch im Christentum und in anderen Religionen. Ist es nicht so, dass unsere Taten bestimmen, ob wir in den Himmel, ins Fegefeuer oder in die Hölle kommen? Doch nicht nur die Taten – wie das bekannte Mysterienspiel *Jedermann* zeigt, kommt es vor allem auf die Einstellung an. Die innere Umkehr und Läuterung Jedermanns angesichts des drohenden Todes lässt seine Seele zu Gott aufsteigen, so dass der Teufel das Nachsehen hat. Die Gnade eines Gottes, die das Tor zum Himmel öffnet, hängt offensichtlich von der veränderten Absicht ab.

Himmel und Hölle werden in den verschiedenen Religionen sehr ähnlich beschrieben. Als aufgeklärte Menschen haben wir den Glauben an die mittelalterliche Welt der ewigen Höllenqual verloren. Ich denke jedoch, dass es manchmal gar nicht schlecht wäre, wenn wir uns die Folgen schlimmer Taten in Form von starken und andauernden Qualen vorstellen. Genau das ist die Bedeutung des Begriffes Hölle: endloser Schmerz. Vielleicht könnte uns diese Vorstellung stärker motivieren, unser Verhalten zu ändern. Dazu noch eine nette höllische Geschichte.

Der König und die schöne Frau

Ein König sah eine schöne Frau und wollte sie haben. Da die Frau verheiratet war, plante er, ihren Mann in den Tod zu schicken und die Frau in seinen Palast zu holen. Da hatte er in der Nacht eine fürchterliche Erscheinung. Er hörte einen grässlichen Ton, der ihn im Innersten erschütterte. Am nächsten Tag ließ er den Priester kommen und fragte ihn nach der Bedeutung dieses Tones. Der Priester hatte keine Ahnung, doch er behauptete, dass dieser Ton das nahe Ende des Königs ankündige, es sei denn, er würde seinem Tempel eine Vielzahl an Tieren opfern. Die Frau

des Königs misstraute dem Brahmanen und wandte sich an den Buddha, der sich eben in der Stadt aufhielt. Dieser kam und ließ sich den Ton beschreiben. Dann erklärte er: »Dieser Ton bedeutet nicht dein Ende, doch er ist der Anfang einer Botschaft. Vor unendlich langer Zeit lebte ein reicher Mann, der viele Menschen in den Tod schickte, nur um seine ausschweifende Lust zu befriedigen. Dafür kam er in eine Höllenwelt, in der man über Jahrtausende immerzu gemartert wird. Diese Hölle ist wie ein zäher Strudel, in dem man langsam zu Boden sinkt und langsam wieder aufsteigt. Gestern Abend kam nun dieser Mann nach langer Zeit wieder an die Oberfläche, und der Laut, den du gehört hast, war das erste Wort einer Nachricht, die er dir geben wollte. Er konnte jedoch nur ›Mein ...‹ sagen, dann wurde er von dem Strudel wieder in die Tiefe gezogen.«

»Ach wenn ich doch nur wüsste, was er mir sagen wollte«, rief der König sorgenvoll.

»Das kann ich dir sagen«, antwortete der Buddha. »Er wollte sagen: Mein Leben auf Erden war schlecht. Ich habe getötet, nur um meine Lust zu befriedigen. Nun koche ich in der Hölle und weiß nicht, wie lange das noch andauert. Doch ich weiß, wenn ich jemals wieder als Mensch geboren werde, will ich nichts Schlechtes mehr tun.«

Der König war so erschüttert über diese Botschaft, dass er sich entschlossen zeigte, sein ausschweifendes Leben zu ändern.

Daraufhin hielt der Buddha dem König und seinem Hof einen Vortrag über Karma und sagte am Ende: »Wer das Gesetz von Ursache und Wirkung nicht kennt, dem erscheint ein Menschenleben endlos lang. In Wahrheit aber ist es kurz, sehr kurz im Vergleich zu der endlos langen Zeit, in der man die schmerzlichen Folgen böser Taten ertragen muss.« (KD5/1/60)

Nach diesen unangenehmen Folgen noch ein Beispiel für ein positives Ergebnis.

Einer der höchsten Götter wurde einmal gefragt, was er getan habe, um solch eine wunderbare Wiedergeburt zu erfahren. Er berichtete, dass er als junger Mensch in einer großen Stadt lebte und nicht viel zu tun hatte. Da sah er, dass der Hauptplatz dieser Stadt jeden Tag von den Bürgern verschmutzt wurde, indem sie ihren ganzen Müll dort wegwarfen. Er besorgte sich einen Besen und einen Eimer und begann, den Platz zu säubern. Das machte er jeden Tag, und so wurde der Platz zur Freude der Bürger sauber und ein angenehmer Ort zum Aufenthalt. Mit der Zeit kamen andere Leute, die nicht viel zu tun hatten, und fragten, ob sie ihm helfen könnten. Er nahm sie auf, und bald entstand eine Gruppe, die nicht nur den Platz, sondern die ganze Stadt in einen sauberen und schönen Ort verwandelte. Diese selbstlose Hilfe, so erzählte der Gott, bewirkte nach seinem Tod als Mensch die herrliche Wiedergeburt.

Wenn wir an die Wirkung dieser Gesetzmäßigkeit glauben, denken wir oft, dass wir damit zukünftige Entwicklungen voraussagen können. Zumindest glauben wir, dass Menschen das können, die dieses Gesetz durchschauen und anwenden. Heute suchen wir Antworten in Horoskopen und bei Astrologen. Als der Buddha lebte, kamen viele Menschen zu ihm, die wissen wollten, wohin ihr Weg führe, was ihr Schicksal sei oder wo ihre lieben Verwandten wiedergeboren würden. Der Buddha war jedoch kein Hellseher. Er sagte:

Ich kann sehen, wohin ein Mensch aufgrund des Weges, den er eingeschlagen hat, kommen wird. Ich sehe: Wenn

ein Mensch sich so oder so verhält, wird er nach dem Tod in einer dieser Welten wiedergeboren werden. (MS12)

Dennoch kamen viele Menschen zu ihm, die Auskunft über die Zukunft haben wollten. Einer war ein Schauspieler, der wissen wollte, was das Ergebnis seiner Kunst sei, die Leute zu unterhalten. Er erhoffte sich davon, in den Himmel des Lachens zu kommen. Manchmal gab der Buddha keine Antwort, um eine Person nicht zu verletzen. Wenn man jedoch dreimal fragte, musste der Buddha Auskunft geben. Er erklärte dem Fragenden:

Wenn ein Schauspieler den Menschen, die von Gier, Hass und Verblendung bestimmt werden, etwas vorführt, das auch davon bestimmt wird, dann werden die Menschen noch gieriger, hasserfüllter und verwirrter. Der Schauspieler ist selbst berauscht und berauscht andere. So gelangt er nach dem Tod in die Hölle des Lachens. (GS42/2)

Ein andermal kam ein verdienter General, der recht überzeugt war, nur Gutes für seinen König und sein Land getan zu haben. Auch hier zögerte der Buddha zunächst, doch dann musste er ihm sagen, dass aufgrund seines Tötens eine Geburt in höllischen Bereichen zu erwarten sei.

Eine Zeitlang erfüllte der Buddha solche Wünsche, bis er eines Tages damit aufhörte und den Menschen erklärte, dass ihnen dieses Wissen nicht wirklich helfe. Stattdessen zeigte er ihnen, wie sie durch Achtsamkeit eigene Einsicht erwerben konnten. Wenn wir achtsam das anschauen, was uns täglich geschieht, sei es erfreulich oder unangenehm, werden wir mehr und mehr die Zusammenhänge verstehen und lernen, wie wir unsere Zukunft gestalten, und wissen, was uns erwartet.

Obwohl die Wirkungsweise von Karma recht klar ist,

sehen wir jetzt schon, dass es nicht ganz einfach ist, das Gesetz von Ursache und Wirkung auf die rechte Weise zu verstehen. Es wirkt, und dennoch ist es falsch zu sagen, dass bestimmte Taten immer zu bestimmten Ergebnissen führen, wie die folgende Aussage des Buddha deutlich zeigt:

Ich sage nicht, wer tötet, ausschweifend lebt und lügt, der kommt in die Hölle. Wenn man fest daran glaubt, kann es sein, dass einen dieser Glaube wirklich in die Hölle bringt.

Ich sage jedoch zu meinen Schülern: Es ist nicht gut, zu töten, zu stehlen, ausschweifend zu leben und zu lügen. Deswegen hört auf damit, tut es nicht mehr. Wenn ihr etwas Derartiges getan habt, dann erkennt, dass es nicht recht war, aber dass ihr mit Schuldgefühlen ... nichts zu verbessern vermögt. Ihr könnt euch vornehmen, in Zukunft solche Handlungen zu unterlassen. Das ist die richtige Sichtweise.

Mit dieser Haltung könnt ihr eure unheilsamen Regungen überwinden und mit gesammeltem Geist Liebe und Mitgefühl in alle Richtungen zu allen Wesen senden. Wer so seine Herzensqualitäten entwickelt hat, bei dem kann von der negativen Auswirkung vergangener Taten nichts mehr zurückbleiben. (GS42/8)

WAS IST WIEDERGEURT?

In den vergangenen Beispielen wird immer wieder von Folgen gesprochen, die erst in einem nächsten Leben eintreten werden. Man muss nicht an Wiedergeburt glauben, um Ursache und Wirkung zu verstehen und anzuwenden.

Aber es kann an dieser Stelle hilfreich sein, einige Anmerkungen zur Wiedergeburt zu machen.

In einer Statistik habe ich gelesen, dass die Mehrzahl der Menschen in der westlichen Welt die Idee der Wiedergeburt einleuchtend findet. Es spricht viel dafür, dass wir nicht nur einmal leben und dann für immer in Himmel oder Hölle verschwinden, sondern dass nach dem Tod des Körpers eine neue Form des Lebens entsteht. Kann man sich Wiedergeburt vorstellen, so gibt es zumindest eine einleuchtende Erklärung dafür, warum wir so unterschiedlich ausgestattet sind. Es ist wie mit einem Bankkonto: Wenn wir genug eingezahlt haben, steht uns ein Kapital zur Verfügung, das wir verbrauchen können. Auf jeden Fall könnte man so die ungerechten Verteilungen besser erklären als mit einem Gott, dessen Gründe wir niemals erkennen können oder dürfen.

Kannst du dir vorstellen, dass das, was du jetzt erfährst, tatsächlich ein Ergebnis vergangener Handlungen und Absichten ist? Kannst du dir vorstellen, dass vieles aus einem früheren Leben kommt? Heute machen auch bei uns immer mehr Menschen Erfahrungen, die das bestätigen.

Ich habe selbst einige Zeit mit einer nicht hypnotischen Methode Menschen in die Erfahrung vergangener Leben zurückgeführt. Dabei wird eine Person in einen entspannten Zustand gebracht, in dem sie in vergangene Leben eintauchen kann und wichtige Erfahrungen nochmals durchlebt. Dabei ist es im Grunde egal, ob es sich tatsächlich um vergangene Leben handelt oder um Fantasien. Erstaunlich ist allerdings die Intensität, mit der solche Geschichten erlebt werden. Oft wird den rückgeführten Menschen klar, dass es im vergangenen Leben eine bestimmte geistige Aufgabe gab. Es kommt nicht selten vor, dass sie es versäumten, diesem Auftrag nachzukommen.

Für mich liegt der Sinn einer Rückführung vor allem darin herauszufinden, was die Aufgabe im derzeitigen Leben sein könnte.

Die alte indische Erklärung der Welt unterscheidet fünf verschiedene Ebenen der Existenz, die nebeneinander bestehen. Je nach ihren Taten können die Wesen in allen fünf Ebenen erscheinen, doch irgendwann müssen sie sie wieder verlassen. Der leidvollste Bereich sind die Höllenwelten, in denen die Wesen überwiegend Leid und Schmerzen erfahren. Auch hier gibt es viele verschiedene Ebenen. Je tiefer man jedoch kommt, desto länger dauert der Aufenthalt, und desto größer ist das Leiden.

Der nächste Bereich ist das Gebiet der Tiere. Dann folgt der Bereich der Geistwesen. In der Mitte liegt das Gebiet der Menschen, bei denen Glück und Leid zu beiden Teilen vorkommt. Schließlich gibt es den Bereich der Götterwelten, ebenfalls mit vielen verschiedenen Ebenen. Je höher man kommt, desto leidfreier und angenehmer ist das Leben und dauert unvorstellbar lang.

Nach der buddhistischen Lehre gibt es allerdings noch einen sechsten Bereich, Nirwana, das Reich, das außerhalb aller anderen liegt. Das ist nichts anderes als ein Ausdruck grenzenloser Freiheit. Es wird gesagt, dass der Weg zum Nirwana am leichtesten vom Gebiet der Menschen aus zu finden sei. Die Lehre vom Erwachen gipfelt darin, dass nach seinem Erreichen eben keine Wiedergeburt mehr stattfindet. Das nennt man Erlöschen.

Die Folgen unserer Absichten und Handlungen stellen sich allerdings nicht erst nach dem Tod ein. In Wirklichkeit ernten wir ständig das, was wir gerade eben oder vor langer Zeit gesät haben. Einmal wird der Buddha gefragt, ob denn wirklich das meiste, was wir an Wohl und Wehe erfahren, aus früheren Leben komme. Darauf antwortet er:

Was wir hier an Wohl und Schmerz erfahren, entsteht meistens in diesem Leben, durch den Körper und seine Anfälligkeit für Krankheiten, durch falsches Verhalten und als Ergebnis unserer Handlungen. Wenn andere sagen, das komme aus anderen Leben, so behaupten sie etwas, was sie gar nicht kennen. (GS36/21)

Es ist allerdings auch möglich, dass durch eine einzige Handlung, eine einzige Einsicht, negative Folgen im Augenblick verändert oder aufgelöst werden. Du kannst dein Leben lang in die falsche Richtung gegangen sein und daher nur einen bestimmten Ausschnitt des Lebens gesehen haben. In dem Moment, wo du dich umdrehst und in die andere Richtung gehst, kann sich sofort alles ändern. Himmel und Hölle entstehen in jedem Augenblick in uns, wie folgende bekannte Geschichte aus Japan zeigt:

Ein berühmter Samurai geht zu einem Zen-Meister und sagt: »Erkläre mir, was der Himmel und die Hölle ist.« Der Meister erwidert: »Wer bist du? Ein Samurai? Du bist doch nur ein großer Angeber.«

Der Samurai wird furchtbar wütend, zieht sein Schwert und schreit: »Ich werde dir zeigen, wer ich bin, ich töte dich!« Da sagt der Meister: »Das ist die Hölle.«

Da versteht der Krieger, lächelt und steckt sein Schwert wieder ein.

Nun lächelt auch der Meister und sagt: »Das ist der Himmel.«

Wenn wir etwas tun, das uns oder anderen schadet, und es uns bewusst wird und wir deshalb damit aufhören, kann es sein, dass die negativen Folgen schwächer ausfallen und recht rasch eintreten.

Ich selbst bin sehr froh, wenn ich glaube, die Folgen einer unheilsamen Handlung kurz darauf zu spüren. So zum Beispiel, wenn ich aus Unachtsamkeit eine Fliege erschlage und mir kurz darauf das Bein an einer Tischkante stoße. Oder wenn ich am Vormittag einen Menschen warten lasse und am Nachmittag im Flur eines Amtes selbst lange warten muss. Tritt die Wirkung so unmittelbar ein, handelt es sich um einen ausgesprochenen Glücksfall, für den man dankbar sein sollte.

Noch ein wichtiger Hinweis: Wiedergeburt im buddhistischen Sinn darf nicht missverstanden werden. Es gibt keinen festen Kern, keine Seele, die immer gleich bleibt und sich nur im Laufe der Jahrhunderte verschiedene Kleider anzieht. Ja, ich weiß, diese Behauptung führt oft zu langen Diskussionen, wer oder was eigentlich wiedergeboren wird.

Vielleicht hilft das folgende Bild zum Verständnis. Mit einer brennenden Kerze wird eine andere angezündet. Dann verlöscht die erste Kerze. Die Energie wurde übertragen, das Feuer besteht weiter, die zweite brennende Kerze ist eine Fortsetzung der vorherigen, dennoch kann man nicht sagen, dass etwas Unvergängliches, so etwas wie die »Seele« der ersten Kerze, weitergegeben worden sei.

In Wirklichkeit ist es unwichtig, ob du an Wiedergeburt glaubst oder nicht. Wenn du das Prinzip verstehst, siehst du, dass du in jedem Augenblick neu geboren wirst. Schau dir die verschiedenen Phasen deines Lebens an und erkenne, welche gewaltigen Veränderungen stattgefunden haben, von deiner Geburt bis jetzt. Alles hat sich ständig erneuert, nichts ist gleich geblieben, du wurdest schon in diesem Leben oft wiedergeboren. Nur eine Frage ist wichtig: Wie kannst du das Leben so gestalten, dass deine ständigen Wiedergeburten gute Bedingungen vorfinden?