



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Newsletter 18 vom Sommer 2020 ist dem Thema Karma gewidmet

Zum Verständnis von Karma

Beitrag von Ehrw. Ayya Sucinta

Bhante Gunaratana, einer meiner Lehrer, pflegte zu Beginn eines Dhamma-Vortrags über Kamma (Pali, Sanskrit: Karma) seine Zuhörer mit folgender Feststellung aufzuheitern: „Wenn den Leuten etwas Gutes widerfährt, begrüßen sie dies mit ‚Gott sei Dank!‘. Wenn sie dagegen ein Unglück trifft, dann seufzen sie: Das ist mein Karma!“ . Und das war nicht gerade erfreulich zu hören für einen buddhistischen Mönch aus Sri Lanka, der seit vielen Jahren in den USA lebt und lehrt. Wird es doch dem nicht gerecht, wie der Buddha das Wirken von Karma erkannt und erläutert hat .

Missverständnisse im Hinblick auf das komplexe Thema Karma gibt es viele. Hier sollen im Folgenden ein paar häufig missverstandene Aspekte aufgegriffen und geklärt werden.

1) Unser absichtsvolles Handeln ist nicht ohne Folgen

Der ganzen Lehre des Buddha liegt das Gesetz von Ursache und Wirkung zugrunde. So

sind auch unsere Taten nicht ohne Effekt, nicht folgenlos. Anzunehmen, es sei völlig gleichgültig, was wir denken, reden und wie wir uns verhalten, ist eine grundlegend falsche Anschauung.

Gleich die erste Strophe des *Dhammapada*, eines der bekanntesten Teile des Pali-Kanons, stellt den Geist an den Anfang der Dinge:

*Der Geist den Dingen geht voran, die Geist geprägt, die Geist gemacht.
Wer da mit boshaf wirrem Geist zu andern spricht und Werke tut,
so folgt von da das Leid ihm nach gleich wie ein Rad die Spur eingräbt.*

(Dhammapada Vers 1, Übers. Ekkehard Saß)

Das Entscheidende ist der Zustand unseres Geistes, in anderen Worten: Was treibt uns zum Reden oder Handeln an? Das heißt: Die Motivation oder Intention ist ausschlaggebend.





Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Den Willen, ihr Mönche, bezeichne ich als Wirken [Kamma], denn, nachdem man es gewollt hat, vollbringt man das Wirken in Werken, Worten und Gedanken.

(Anguttara Nikaya – Gruppierte Sammlung - VI.63)

Hierin wich der Buddha ab von gängigen Lehren seiner Zeit in Indien, bei denen Karma lediglich mit der Handlung selbst in Verbindung gebracht wurde, unabhängig von der Intention (z.B. bei den Jains). Die gleiche Handlung kann jedoch ganz unterschiedlich motiviert sein: Äußerlich gesehen unterscheidet sich die Tätigkeit eines Chirurgen und eines Mörders nicht so wesentlich. In beiden Fällen wird möglicherweise eine Art von Messer verwendet, und es fließt menschliches Blut. Auch kommt es vor, dass ein Patient unter den Händen des Chirurgen oder nach der OP verstirbt.

2) Die Verantwortung liegt bei uns

„Das ist mein Karma!“, wie wir gelegentlich hören oder sagen, klingt resigniert, und vielfach wird das Gesetz von Karma auch fälschlicherweise im Sinne einer fatalistischen Lehre gedeutet. In Wirklichkeit bedeutet das Karma-Gesetz nicht, dass wir Marionetten sind, die vorbestimmte Bewegungen durchführen müssen, sondern ganz im Gegenteil: Es legt die ganze Verantwortung in unsere Hände – oder letztlich in unseren Geist.

Der ersten Strophe des *Dhammapada* folgt die Beschreibung ihres Gegenteils:

*Der Geist den Dingen geht voran, die Geist geprägt, die Geist gemacht.
Wer da mit klaren, stillem Geist zu andern spricht und Werke tut,
so folgt von da das Glück ihm nach, wie Schatten, der nicht schwinden kann.*

(Dhammapada Vers 2, Übers. E. Saß)

Wir sind auch unseres Glückes Schmied. Wir brauchen nicht unbedingt Gott für das Glück zu danken - wobei gegen Dankbarkeit natürlich nichts einzuwenden ist. Aber wir tun in jedem Falle gut daran, unsere Aufmerksamkeit auf unseren Geisteszustand zu lenken, darauf, ob unsere Absichten jeweils „heilsam“ oder „nicht heilsam“ sind. Die Intentionen entscheiden über Glück oder Unglück: Ist die Absicht „*kusala*“ - heilsam -, dann folgt Glück, ist sie „*akusala*“, folgt Unglück, wenn auch teilweise mit zeitlicher Verzögerung.

Bhante Gunaratana erklärte uns dazu viele Male, dass es in Indien und anderen asiatischen Ländern das sogenannte „Kusa-Gras“ gibt. Es hat sehr scharfe Kanten, und fasst man es dort an, schneidet man sich und es schmerzt. Wer jedoch geschickt ist und mit dem Gras umzugehen weiß, d.h. die Kanten meidet, erleidet keinen Schmerz. Schmerz oder Nicht-Schmerz hat also etwas mit „Wissen“ und Geschick zu tun.

Die Frage, was „heilsam“ oder „unheilsam“ ist, betrifft den Aspekt der Ethik, mit dem Karma eng verknüpft ist, und erfordert einen gewissen Grad an Unterscheidungsvermögen oder Weisheit. (Siehe dazu auch die vorangegangene Ausgabe des Newsletters, der dem Thema Ethik gewidmet war.)

3) Aus der Vergangenheit resultierendes Karma und gegenwärtig geschaffenes Karma

Häufig denken Menschen nur oder in erster Linie an das Karma aus der Vergangenheit, dessen Folgen wir später, evtl. jetzt in der Gegenwart erfahren. So mögen wir als „Opfer“ von vergangenem Karma erscheinen. Tatsächlich sind wir in der Gegenwart „Täter“ und haben damit das Erbe uns selbst zuzuschreiben:



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

*Welche Tat ich auch verübe,
im Guten wie im Bösen, deren
Erbe werde ich sein.
Anguttara Nikaya –
Numerische Sammlung -
V:57)*



Das menschliche Leben, das wir haben, die Beschaffenheit unseres Körpers sowie unsere geistigen Anlagen, die Umstände unserer Geburt etc. sind mit unserem absichtsvollen Handeln aus

der Vergangenheit verknüpft. Da es sehr wertvoll ist, ein menschliches Leben zu erlangen, kann es um unser vergangenes Karma nicht so schlecht bestellt sein.

In jedem Moment, mit jeder Entscheidung, jeder Intention schaffen wir als menschliche Wesen neues Karma, dessen Folgen für unsere Zukunft bestimmend sein werden. Vergleichbar mit einem Landwirt säen wir bestimmte Samen aus und werden entsprechend ernten. An der Vergangenheit können wir nichts mehr ändern. Aber in der Gegenwart haben wir Einfluß auf die Art der Samen, die wir ausstreuen. Sind wir uns immer dessen bewusst?

Hier spielt die Achtsamkeit eine bedeutende Rolle. Wie weit kennen wir die Absichten, die hinter unserem Sprechen und Handeln stehen? Wie weit herrschen im gegenwärtigen Moment Verlangen vor, aggressive Tendenzen, Egozentrik, Stolz oder ähnliche Auswirkungen von Verblendung? Oder ist unsere Rede und unser Tun motiviert vom Willen loszulassen, von Wohlwollen und Mitgefühl?

Achten wir darauf, dass wir mit reiner Motivation handeln, schaffen wir günstige Bedingungen für die Zukunft. Dann werden unsere - heilsamen - absichtsvollen Taten zu unseren Freunden, denen wir danken können für Gutes, das uns widerfahren wird – ganz gleich wie wir sie bezeichnen wollen.

4) Karma und Strafe

Unheilsames – *akusala* - Verhalten kann tatsächlich Strafe zur Folge haben, aber nicht jede karmische Wirkung sollte als Strafe betrachtet werden. Ein Gesetzesbrecher, der von der Polizei gefasst wird, muss in der Regel eine Strafe verbüßen. Aber nicht jedes ungeschickte Verhalten zieht eine Folge nach sich, die einen solchen Charakter von Bestrafung hat. Manchmal kommen wir mit einer Art „Denkzettel“ davon, merken an entsprechenden Reaktionen auf unser Handeln: „Aha, da habe ich etwas falsch gemacht, da habe ich mich vielleicht im Ton vergriffen usw.“ Je mehr wir auf solche „Rückmeldungen“ achten, merken wir, dass sie vielleicht manchmal unangenehm sind, aufs Ganze gesehen aber hilfreich, um unser Denken, Sprechen und Tun zu verfeinern und zu reinigen.



Buddhistisches Nonnensklaster Shide e.V.

Werden wir oder andere Menschen von Unheil getroffen wie z.B. von Krankheit, evtl. sogar von einer Pandemie, dann entsteht leicht das Gefühl von Bestrafung. Oft reagieren wir sehr schnell mit der Bewertung eines bestimmten Vorfalles, den wir erfahren. Z.B. wird es als ausgesprochenes Pech erlebt, das gebuchte Flugzeug nicht mehr zu erreichen. Stellt sich dann jedoch heraus, dass dieses verpasste Flugzeug abgestürzt ist, erweist sich dies als Glücksfall ... Auch eine scheinbare „Strafe“ mag sich als ihr Gegenteil erweisen. Was immer auch geschieht, so sollten wir erst einmal vorsichtig sein, nicht vorschnell urteilen, am besten gar nicht als „gut“ oder „schlecht“ bewerten.

Die Pechstrahlen anderer Menschen werden manchmal als „verdient“ dargestellt, ihr Unglück, ihre Armut etc. sind halt „ihr Karma“, weil sie – nach dem Gesetz von Karma - irgendwelche ungunen Dinge in der Vergangenheit vollbracht haben müssen. Auch diese Haltung von Schuldzuschreibung („selber schuld“) ist nicht im Einklang mit der Lehre des Buddha. Das Karma-Gesetz und Mitgefühl widersprechen sich keineswegs, schließen sich nicht gegenseitig aus. Das Wissen um Karma ist zusammen mit Mitgefühl ein wichtiger Aspekt von Weisheit.

Wenn wir sehen, wie Menschen Böses tun oder getan haben, dann empfindet ein weiser Mensch Mitgefühl, weil er oder sie an die Folgen denkt, daran, wie dieses unheilsame Tun für den Täter enden wird. Er wird die karmischen Konsequenzen zu tragen haben.



Das Gesetz von Karma enthebt uns auch der schwierigen und für uns oft unmöglichen

Aufgabe, für Gerechtigkeit zu sorgen, wenn wir meinen, etwas rächen oder jemanden bestrafen zu müssen etc. Hier sind nicht Menschen gemeint, die von Berufs wegen in der Gesellschaft die Aufgabe haben, zu richten oder zu strafen, wo es für die allgemeine Sicherheit und das Gemeinwohl notwendig ist. Doch wissen wir, wie unzulänglich die menschlichen Versuche sind, Gerechtigkeit walten zu lassen. Was Karma betrifft, können wir darauf vertrauen, dass es sich jenseits aller Bürokratie völlig unparteiisch und unbestechlich vollzieht, handelt es sich doch nicht um einen Richter, sondern um das Gesetz selbst. Unter Umständen erstreckt es sich jedoch über lange Zeiträume, über mehrere Leben hinweg, die wir mit normalem, begrenztem Geist nicht überblicken können. So mag es durchaus manchmal so aussehen, dass schlechte Menschen unglaublich viel Glück haben, während Redliche von einem Unheil nach dem anderen verfolgt werden. Dieses Bild würde jedoch durch eine weitreichendere Perspektive korrigiert.

Karma kommt ohne das „schwarze Buch“ von Petrus oder Knecht Ruprecht aus, braucht auch kein goldenes. Am besten stellen wir uns vor, dass wir mit unseren Absichten und



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Entscheidungen Neigungen ausbilden, aufgrund derer wir handeln, und dabei entwickeln sich Gewohnheiten. Andererseits können wir Karma auch als (natürlich unsichtbares, geistiges) „Potenzial“ verstehen, denn Veränderungen - auch weitreichender Art - sind zu jeder Zeit möglich. Da ist nichts für immer und ewig festgeschrieben ...

5) Keine Beschränkung auf das gegenwärtige Leben

Karma ist der „rote Faden“, oder besser gesagt, die Energie, die uns während des gegenwärtigen Lebens antreibt, doch sie weist über dieses ein Leben hinaus. Sie ist auf ihre Erhaltung ausgerichtet. Wir wissen, dass der Drang zum Dasein, zum Überleben im Allgemeinen bei den Wesen sehr stark ausgeprägt ist.

Eine Frage, die die Menschheit immer wieder beschäftigt, ist die nach der Ursache der Verschiedenheit der Wesen. Wieso sind manche Menschen gesund und erreichen ein hohes Alter, während andere schon als Kinder sterben müssen? Was ist die Ursache dafür, dass manche Menschen wohlhabend sind, andere arm, manche ausgesprochen hübsch, andere weniger? Auch hier gibt uns das Gesetz von Karma eine Antwort: Wir sind die Erben unseres Karma. Dabei können die Ursachen, die entsprechenden absichtsvollen Handlungen, weit in der Vergangenheit liegen, in früheren Leben. Dies gilt bei einem Kind etwa, das in frühem Alter stirbt. Der Buddha lehrte, dass sein früher Tod eine Folge davon ist, dass das jetzige „Todesopfer“ in einem früheren Leben einen anderen Menschen getötet hat (*Majjhima Nikaya* – Mittlere Sammlung – 135). Es war jedoch nicht dieses – im gegenwärtigen Leben unschuldige - Kind namens soundso, das einen Menschen seines Lebens beraubt hat. Da war in einem früheren Leben die Unwissenheit im Spiel, der Mangel an Weisheit, der dieses Wesen in *Samsara* kreisen und immer wieder leiden lässt...



Die nachfolgende Geschichte von Bhikkhuni Isidasi aus den *Therigatha* (*Verse erleuchteter Nonnen*) veranschaulicht das Wirken von Karma über mehrere Leben hinweg.

Doch Karma muss nicht die schwingende Keule über unserem Leben sein, sondern wir können dieses Prinzip anerkennen und es durch heilsames Handeln zu unserem Freund machen. Der Vorteil ist, dass wir dann für unsere Zukunft nichts zu befürchten haben oder zumindest nicht viel. Wir können uns zunehmend auf unser Karma verlassen.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Ebenfalls im *Dhammapada* finden wir die beruhigenden Verse, wie uns heilsames Karma im zukünftigen Leben entgegenkommt ...

*Den Mann, der lange fortgewesen, von ferne glücklich angekommen,
Verwandte, Freunde in der Schar, umjubeln den, der angekommen.
So eben den, der Gutes tat, ging er von dieser Welt zur andern,
empfangen seine guten Taten, wie die Verwandten den, der angekommen.*

(Dhammapada Verse 219-220, Übers. E.Saß)

Wir dürfen uns ruhig auf unsere guten Werke besinnen! Dies wird unsere Ängste besänftigen und uns Mut machen.

6) Karma ist an Individuen gebunden

„Wir sind die Eigner unserer Taten“, heißt es im Pali-Kanon (z.B. im *Anguttara Nikaya* – Numerische Sammlung - V:57). Karma ist unser Besitz, im Grunde genommen das Einzige überhaupt, was wir besitzen und was uns nicht genommen werden kann. Es ist eine individuelle Angelegenheit. Selbst eine Situation wie eine Pandemie zum Beispiel, der alle ausgeliefert sind, trifft, wie wir merken, nicht alle gleichermaßen. Auch sind hier ganz verschiedene Umgangsweisen möglich, selbst oder gerade in Extremsituationen wie Katastrophen. Es gibt Menschen, die solidarisch handeln oder gar zu Helden werden, andere nutzen die Lage für selbstsüchtige Zwecke aus und werden zu Kriminellen (Stehlen von Schutzkleidung, die für Krankenhäuser bestimmt war, z.B.)

7) Nicht alles ist Karma

Karma bezeichnet die Gesetzmäßigkeit, die vor allem in der Menschenwelt gilt, wo ethische Entscheidungen getroffen werden. Wir Menschen erfahren ja eine Mischung aus Freud und Leid und haben die Möglichkeit, über unsere Bedingungen und unsere Erfahrungen zu reflektieren. In anderen Bereichen gelten wiederum Gesetzmäßigkeiten:

- die physikalischen, denen die Planeten folgen, die Jahres- und Tageszeiten etwa, das Gesetz der Schwerkraft etc.
- die biologischen, wonach z.B. je nach Samen eine bestimmte Pflanze entsteht mit einer bestimmten Frucht. Hierzu zählen ebenfalls Gesetzmäßigkeiten der Genetik.
- Gesetzmäßigkeiten der geistigen Funktionen. So können im Geist z.B. nicht gleichzeitig heilsame (im Sinne von *kusala*) und unheilsame Momente im Bewusstsein existieren, sondern nur nacheinander.
- Dhamma als allgemeinste Gesetzmäßigkeit: die Unbeständigkeit, das Unbefriedigende der Existenz, die Bedingtheit, so dass es nichts gibt, was unabhängig, aus sich selbst heraus, existiert.

Im Falle von Krankheit z.B. wirken also auch die anderen Gesetzmäßigkeiten mit. So macht es schon Sinn, z.B. auch die Kenntnisse von Virologen zu





Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

berücksichtigen, falls es sich um eine Epidemie oder Pandemie handelt, und nicht zu glauben, alles sei lediglich karmisch bedingt. Darüber hinaus können wir uns trotzdem fragen, was für Lehren wir selbst und die Menschheit insgesamt aus den jeweiligen Ereignissen ziehen können. Die Virologen und andere Naturwissenschaftler werden uns darauf wohl keine befriedigende Antwort geben können.

8) Karma und das Ende von Karma

Karma ist komplex und tiefgründig. Auch wenn wir im Einzelfall nicht alle karmischen Zusammenhänge im Detail erkennen können - weder für uns und noch viel weniger für andere -, so ist es hilfreich, das Grundprinzip zu kennen. Denken wir an den Straßenverkehr und unbeaufsichtigte Kleinkinder etwa, dann sehen wir, wie gefährlich es ist, das Ordnungsprinzip nicht zu kennen und sich nicht entsprechend verhalten zu können. Wer dagegen die Regeln kennt und sich daran hält, hat eine Chance, noch ein Weilchen zu überleben und das gesteckte Ziel zu erreichen.

Im Falle von Karma können wir schließlich diesem Prozess ein Ende bereiten, sofern wir dies als sinnvoll betrachten. Das Ende von Karma bedeutet gleichzeitig das Ende von Samsara, dem Kreislauf von Geburt und Tod. Denn dieses Rad wird immer wieder durch Gestaltung, d.h. durch karmische Energie, in Gang gehalten (siehe das „Rad des Lebens“ in der vorigen Ausgabe des Newsletters). Der Buddha hat gezeigt, dass das Ende von Karma möglich und erstrebenswert ist, und uns erklärt, wie wir dies erreichen können. Bhikkhuni Isidasi (siehe unten) ist ihm gefolgt und hat es geschafft, ihr Leid ein für alle Male zu beenden. Dieser Weg geht nur über das Unterlassen von karmisch unheilsamen (*akusala*) Handlungen und über „Verdienste“, was heilsamem (*kusala*) Denken, Sprechen und Handeln entspricht. Eine solche Praxis gründet auf Vertrauen in Dhamma als der allem zugrundeliegenden Ordnung, die uns trägt, und auf Dhamma als Lehre, die uns Orientierung gibt. Wir sind also nicht ohne Orientierung einem undurchschaubaren Chaos und der Willkür ausgesetzt.





Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Das Lied der Bhikkhuni Isidasi

Beitrag von Ehrw. Thubten Choedroen

Die Geschichte einer Nonne zu Buddhas Zeit aus der Sammlung der *Therigatha* im Pali-Kanon¹

Zwei Bhikkhunis, Bodhi und Isidasi, waren gelehrt und hatten die Meditation gemeistert. Sie hatten Freude an ihre Studien und ihrer Praxis. Nach ihrem Almosengang nahmen sie ihr Essen ein und unterhielten sich.

„Isidasi, was hat dich denn zur Entsagung getrieben? Du bist so schön und noch jung. Hattest du das häusliche Leben satt? Willst du wirklich das ganze Leben Nonne bleiben?“

Isidasi erzählte: „Mein Vater war Händler. Ich war seine einzige Tochter, seine Freude. Eines Tages kam ein Adliger um mir den Hof zu machen für den Sohn eines reichen Händlers. Mein Vater gab mich bereitwillig weg, ohne Protest, ohne zu feilschen. Ich habe die Familie meines

Mannes bedient, die ganze Sippschaft. Ich habe alles getan, was ich tun sollte, wirklich alles, wie eine Sklavin, als wäre er der König. Er mochte mich von Anfang nicht. Eines Tages sagte er seinen Eltern: 'ich kann mit Isidasi nicht mehr leben! Sie widert mich an, sie treibt mich fort'. Ich war erledigt. Sie brachten mich wieder in das Haus meines Vaters.

Danach gab mich mein Vater zum halben

Brautpreis dem Haushalt eines zweiten reichen Adligen. Ich wohnte dort ein Monat lang bis auch er mich ablehnte. Ihn hatte ich ebenfalls wie eine Sklavin bedient.

Mein Vater lief wie ein Verrückter auf die Straße und zog den ersten Bettler, den er sah, an sich. Dieser war ein Sadhu, ein religiöser Wanderer. Er lebte zwei Wochen lang mit mir und verlangte dann seine Robe und Almosenschale wieder. 'Ich kann einfach nicht mit Isidasi unter einem Dach sein', rief er.

Ich war wieder allein, ich wollte sterben. Dann kam die Nonne Jinadatta auf ihrem Almosengang an unsere Tür. Ich gab ihr zu essen und trinken und als sie gesättigt war, platzte es aus mir heraus: 'Edle Herrin, ich möchte in die Hauslosigkeit, ich möchte der Welt entsagen. Bitte nimm mich mit'. Meinen Vater flehte ich an: 'ich muss doch mein elendes Karma abtragen, lass mich



¹ Quelle: *Songs of the Sons and Daughters of Buddha*, translated by Andrew Schelling and Anne Waldman, Shambala Publications, Inc., Boston 1996 (gekürzt und übersetzt aus dem Englischen von Thubten Choedroen)
Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V._Newsletter 18_Sommer_2020



Buddhistisches Nonnensklaster Shide e.V.

gehen!' Schließlich gab er seinen Segen. 'Geh und werde erleuchtet, Isidasi, erreiche das Nibbana, du kleiner Pechvogel'.

Sieben Tage nach meiner Ordination erreichte ich die drei Erkenntnisse². Jetzt kenne ich meine letzten sieben Leben, jetzt verstehe ich, Bodhi.

Ich war Goldschmied, reich und so besessen, dass ich mit den Ehefrauen anderer Männer schlief. Aufgrund solcher Unbesonnenheit schmorte ich lange Zeit in der Hölle, bis ich im Körper eines Affen Wiedergeburt annahm. Ich lebte nur sieben Tage. Hund-Affe, der Führer der Affen, kastrierte mich, als ich nur sieben Tage alt war. War dies die Wirkung meiner früheren Lüsternheit?

Nachdem ich im Sindhava-Wald gestorben war, fiel ich ab und wurde als Kind einer einäugigen lahmen Ziege geboren. Wieder kastriert trug ich zwölf Jahre lang Kinder auf meinem Rücken. Ich war von Maden zerfressen, ohne Schwanz und armselig.

Danach wieder eine niedrige Geburt. Ich wurde geboren als ein roter Stier, der einem Viehhändler gehörte. Wieder wurde ich kastriert und musste einen riesigen Pflug ziehen. Blind, ohne Schwanz, erbärmlich. Nur weil ich die Ehefrauen anderer Männer verführt hatte? Dann: ein Zwitter, geboren auf der Straße von der Sklavin eines armen Haushaltes. Mein ganzes armseliges Leben lang weder Mann noch Frau und nach dreißig Jahren bin ich gestorben.



Dann später wurde ich Tochter in der Familie eines armen Karren-Händlers, der Vater in Bedrängnis geraten durch Schulden an Wucherer. Er benutzte mich, um die Schulden an einem schlaun Karawanen-Händler zu tilgen. Der Mann schleppte mich weinend und heulend von zu Hause weg. Als ich sechzehn wurde nahm mich Giridasa, der Sohn des Händlers, zur Frau, da er mich liebte. Er hatte aber eine zweite Frau, die er auch liebte, und sie war gut. Ich brachte keine Harmonie in dieses Haus.

Sieh nun Bodhi, wie das Karma aus diesem letztem Leben gereift ist und wie es sich manifestiert hat, obwohl ich sie alle bediente und ihre demütige Sklavin war.

Schau dir meine Geburten an, Schwester Bodhi, schau gut hin: ein sex-besessener Idiot, ein hilfloses Affen-Baby, erbärmliche Zugtiere - eine Ziege durch Arbeit zerlumpt, keine Augen in diesem Stierkopf - ein unaussprechliches Leben als Zwitter - war ich Mann oder Frau? - auf der Straße bettelnd, dann eine unglückliche Ehefrau, dann wieder eine ungeliebte, verschmähte Ehefrau, wieder und immer wieder - es reicht! Nun ist alles jetzt beendet. Ahh! (sie seufzt erleichtert), das ist jetzt alles beendet. Ich sage es, es ist vorbei!"³

² Die drei Erkenntnisse sind 1) die Erinnerung an eigene vergangene Existenzen, 2) die Erkenntnis vom Entstehen und Vergehen der Wesen (Wiedergeburt allgemein) und 3) das Wissen, dass alle Befleckungen restlos vernichtet sind. Dies ist gleichzusetzen mit Arahatschaft. Siehe dazu auch „Die Jünger Buddhas“ von Nyanaponika Thera und Hellmuth Hecker, O.W. Barth Verlag.

³ Sie hat allem Leid ein Ende gemacht. Sie wusste, das ist ihre letzte Geburt.



Pimp up your Karma!

Beitrag von Dana Wiebke Köhn

An diesem Slogan fahre ich seit Jahren vorbei. Er wirbt für eine Autowaschanlage. Manchmal ärgere ich mich richtig darüber, dass jemand so respektlos seinen wirtschaftlichen Vorteil von mir fordert. Manchmal kann ich lächeln, weil es so ganz offensichtlich Unsinn ist, was da steht.

Und es ist auch etwas Wahres daran. Einen Zusammenhang herzustellen zwischen unseren Taten (das Auto zu waschen), dem dahinterstehenden Motiv (etwas für mein Karma zu tun) und einem guten Zweck (hier gemeint: eine Autowaschanlage zu unterstützen) trifft den Kern dessen, was Karma heißt – und doch nicht. Wo liegt der Fehler?

Ich kann mich noch gut an mein AHA-Erlebnis im Buddhistischen Studium am Tibetischen Zentrum erinnern, als mir klar wurde, dass gutes Karma nicht durch irgendeine gute Tat entsteht, sondern durch eine HEILSAME Tat und dass der karmische Moment der Geisteszustand ist, aus dem heraus diese Tat entsteht.

Ist es heilsam eine Autowaschanlage zu unterstützen? Eine interessante Frage. Wasche ich mein Auto aus einem heilsamen Geisteszustand heraus? Mein Lehrerinnenherz hüpfte geradezu in Vorfreude darauf, diese Fragen einer Klasse Teenager zu stellen. Ich bin sicher, dass wir alle angrenzenden philosophischen, ethischen und spirituellen Themen auf dem Tisch hätten. Und wenig Antworten. Die vielen losen Enden kann ich durch ein genaues Studium der Begriffe für mich klären.

Was ist heilsam? Was ist ein Geisteszustand?

Gesche Pema Samten erklärt in einem Artikel in der Zeitschrift Tibet und Buddhismus: „Ist der Geist in negativer Verfassung, so färbt das auf die Handlungen ab, es entsteht Leid. ... Negative Verfassungen entstehen, weil unser Geist von Verblendungen kontrolliert wird. Solange wir ihn nicht davon befreien, sind wir unfähig, das Ansammeln von negativem Karma zu verhindern.“

(TiBu 02/2013, S. 9) Heilsame wie unheilsame Handlungen entspringen einem Geist, sie sind Folge einer Motivation. Um heilsame Geisteszustände zu erlangen, braucht es den langen Prozess unseres Geistes, unsere Vorstellungskraft, unsere Gefühle und unsere Gedanken zu erkennen, zu untersuchen und neue Entscheidungen zu treffen (die Kraft des Vorsatzes). Das Prüfmaß zur Untersuchung meiner Geisteszustände ist: sind sie heilsam? Sind sie von Mitgefühl getragen? Von einem tiefen Bedürfnis, das Wohl der Menschen zu bewirken? Von der Offenheit das Schöne, Liebevollende und Großzügige in der Welt zu sehen? Von Dankbarkeit für das, was ich habe, kann und bin? Und: ist mein Geist gerade kritisch genug, den Unterschied zwischen meinem eigenen Wohl und dem Wohl der anderen zu unterscheiden?

Und in diesem Licht scheint auch die Antwort auf die Frage, ob es heilsam ist eine Autowaschanlage zu unterstützen ganz einfach: Nein. Es trägt einfach nicht zum Wohle der Menschheit bei.





Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.



Herzliche Grüße von der Ehrw. Namgyäl Chökyi aus dem Drei-Jahres-Retreat

Beitrag von Hilke Beyer

Seit dem 8. Juli 2019 weilt die ehrwürdige Namgyäl Chökyi im Drei-Jahres-Retreat in Reimerdingen (Schneverdingen), unweit des Klosters Shide. Der Zeitpunkt ins Retreat zu gehen schien nach der intensiven Aufbauphase des Klosters Shide, ideal. Das Retreat dauert drei Jahre und drei Monate und wird 2022 beendet sein. Das tägliche Programm beginnt in den frühen Morgenstunden und beinhaltet mehrere längere Meditationssitzungen, Pujas und Gebete. Der Zeitplan ist sehr anspruchsvoll und die Retreat-Teilnehmenden müssen auch selber kochen.

Die ehrw. Namgyäl Chökyi hat mich beauftragt, allen lieben Menschen für die zahlreichen Briefe, Pakete und Spenden, von Herzen zu danken! Sie bittet ebenso herzlich um Verständnis dafür, dass es ihr nicht möglich ist, jedem die Post sofort zu

beantworten. Auch wenn sie das gern wolle, so lässt die wenige Zeit zwischen den Praxiseinheiten dies nicht immer zu. Gleichwohl ist es sehr aufbauend und freudvoll, die liebe Post mit den Informationen zu bekommen. Sie kann vor dem 15. September keine Briefe oder Pakete bekommen bzw. sie darf die Post erst am 15. September öffnen. Deshalb auch die Bitte keine Lebensmittel zu schicken, die leicht verderblich sind. Die nächste Pause danach ist der 14. Oktober, wo sie auch wieder Briefe und Pakete empfangen darf.

Gemeinsam weiterwachsen!

Informationen vom Kloster Shide - Beitrag von Bettina Föllmi-Zinnenlauf

Dieses Frühjahr bot uns allen eine bislang nie erlebte Herausforderung. Von einem Tag auf den anderen wurde unser Leben aufgrund der Maßnahmen in Zusammenhang mit dem Corona-Virus auf den Kopf gestellt. Der Alltag entpuppte sich plötzlich als stark eingeschränkt, Berufstätige und Familien mussten sich mit komplett neuen Situationen zu Recht finden. Viele erlebten leidhafte Situationen, Ängste—aber auch einige positive Neuigkeiten bereicherten unseren Alltag. So haben vermutlich viele von uns die explodierende Kraft des Frühlings selten so intensiv erlebt. Man hatte auch wieder vermehrt Zeit, sich der Kostbarkeit des Lebens bewusst zu werden, die Vergänglichkeit zu kontemplieren und sich darin zu üben, sich nicht der allgemeinen Unruhe hinzugeben.

Auch im Kloster Shide wurde es plötzlich ruhig. Die Kurse und Angebote vor Ort mussten eingestellt, oder wenn möglich als Online-Veranstaltungen umgeplant werden. Auch die Mitgliederversammlung im Juni konnten wir nicht als Präsenzveranstaltung in Hamburg vornehmen, sondern als reine Online-Sitzung. Doch dank der neuen Technik war dies kein Problem. Nun freuen wir uns aber über die



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Lockerungen der Bestimmungen, und dass die Kurse langsam wieder aufgenommen werden können. Auf unserer Homepage sind alle aktuellen Veranstaltungen des Klosters Shide jeweils nachzuschlagen. Viel Freude dabei!

Wir freuen uns auch sehr über die großzügigen Spenden für bestimmte Bedarfe (z.B. Totholzzaun) oder auch für den allgemeinen Unterhalt des Klosters oder andere zweckgebundene Spenden, die uns erreicht haben. Vielen herzlichen Dank dafür!

Wir freuen uns jederzeit über Feedback und danken den Leserinnen und Lesern unserer Homepage und des Newsletters, die sich mit schönen Rückmeldungen bei uns melden.

Solltest Du Lust haben, das Kloster Shide zu besuchen, um Dir selbst ein Bild davon zu machen, so melde Dich einfach. Wir freuen uns über Deinen Besuch! Gerne sind wir unter der E-Mail-Adresse kontakt@shide.de oder per Telefon unter der Nummer 05193 963 8455 für Dich da.

Und hier wäre noch unsere Kontoverbindung, falls Du das Klosters Shide direkt mit einer Spende unterstützen möchtest. Bitte mit deiner Adresse, damit wir uns bedanken und eine Spendenbescheinigung schicken können. Wenn die Spende zweckgebunden sein soll, vermerke dies bitte bei der Überweisung:

Kreissparkasse Soltau

IBAN: DE34 2585 166 000 551 550 14

SWIFT / BIC: NOLADE21SOL

Ausblick

Der Newsletter 19 erscheint im Herbst 2020. Er ist dem Thema „Trost“ gewidmet.

Wir wünschen allen von Herzen viel Geduld, Ruhe und Kraft angesichts der aktuellen Gesundheitslage weltweit und natürlich das Wichtigste: stets beste Gesundheit. Bleiben Sie geschützt und gesund!



Fotorechte:

- Eindrücke aus dem Kloster Shide (Ehrw. Thubten Choedroen)
- Ehrw. Namgyäl Chökyi (Hilke Beyer)
- Übrige Bilder: Natur (Bettina Föllmi-Zinnenlauf)