AB 2

EINE KURZE ERKLÄRUNG ZU KARMA – URSACHE UND WIRKUNG

Karma bedeutet übersetzt Tat, Aktivität oder Handlung (mit Körper, Rede und Geist).
Karma ist die Lehre von Ursache und Wirkung.
Aus buddhistischer Sicht hinterlässt alles, was wir denken, sagen oder tun, einen Eindruck in unserem Geist. Aus diesen Eindrücken entsteht die Welt, die wir erleben. Negative Taten, Worte und Gedanken führen zu schwierigen oder unangenehmen Situationen; positive Gedanken, Worte und Handlungen dagegen führen dazu, dass wir angenehme Erfahrungen machen.



Diese Eindrücke sind wie Samen, die im Bewusstsein gespeichert sind und die, wenn die Bedingungen dafür vorhanden sind, eine ihnen entsprechende Frucht hervorbringen.

Es würde niemand erwarten, dass man z. B. Kakteen sät und dann auf diesem Feld Sonnenblumen erntet. Ein kluger Gärtner wählt die Samen gezielt aus und pflegt die Pflanzen, bis er die Früchte ernten kann. Er sorgt für gute Wachstumsbedingungen.

An diesem Beispiel aus der Pflanzenwelt erkennt man, dass längere Zeit vergehen kann, bevor sich ein Same zur Frucht entwickelt. Vergleichbar verhält es sich mit den Eindrücken im Geist. Manchmal dauert es sogar länger als eine Lebensspanne, bis ein Eindruck im Geist seine Wirkung entfaltet. Aus diesem Grund erkennt man nicht immer, auf welche Ursachen das, was wir erleben, zurückzuführen ist. So fragt man sich manchmal: „Warum gerade ich?“ Man ist sich nicht bewusst, dass man durch eigene Taten, Worte und Gedanken in früheren Zeiten selbst die Ursachen für diese Erlebnisse gelegt hat.

Wird ein Buddhist mit unangenehmen Situationen konfrontiert, so nimmt er die Herausforderung an, um die Lage möglichst zu verbessern. Dies kann auch durch die innere Haltung geschehen, wenn außen nichts zu ändern ist. Er übernimmt Verantwortung, weil er verstanden hat, dass er jetzt die Samen für die Zukunft legt.

Die grundlegende Einstellung und Motivation ist sehr wichtig, Wohlwollen und Mitgefühl sind die Basis des Handelns. Um Glück zu erleben und in die Welt zu bringen, entscheidet man sich bewusst, positiv zu handeln und Schädliches zu vermeiden. Im Buddhismus geht man sehr achtsam mit seinen Worten, Taten und Gedanken um, denn jeder Augenblick ist bewusstes Gestalten zukünftiger Erlebnisse.

Als Buddhist verwendet man auch das wirksame Mittel der Meditation, um gezielt negative Eindrücke im Geist zu entfernen und positive aufzubauen. Man bekommt durch die entstehende Geistesruhe den nötigen Abstand zu Störgefühlen und gewinnt mehr Klarheit. Zunehmend wird man bewusster und kann entscheiden, Leidbringendes zu lassen und sich glückbringend zu verhalten. Man nimmt die Dinge nicht mehr persönlich und ist durch die daraus entstehende Freiheit in der Lage, sinnvoll und kraftvoll zum Besten aller Wesen handeln zu können. Man benimmt sich wie ein Buddha bis man ein Buddha geworden ist.

ÜBERDENKEN SIE FOLGENDE AUSSAGEN:

1. Was ich jetzt erlebe, kann mit den alten Eindrücken in meinem Speicherbewusstsein zusammenhängen.
2. Ich kann mich verantwortlich entscheiden, wie ich auf bestimmte Situationen reagiere.
3. Ich kann mich bewusst entscheiden, welche neuen Eindrücke ich in mein Speicherbewusstsein setze.