

# **KARMA**

## **DAS GESETZ VON URSACHE UND WIRKUNG**

Kurze Erklärungen (Übersicht)

Seminarunterlagen

© Drikung Sherab Migched Ling  
Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V.  
Oppenhoffallee 23 - 52066 Aachen

## KARMA

Kurze Erklärungen, zusammengestellt von Tändsin T. Karuna (Elke Tobias), DSML

## Inhalt

<b>Auf der Suche nach dem Reinen Nektar</b>	<b>3</b>
Die Kontemplation über Karma als ein Mittel, die Zusammenhänge der Phänomene zu erkennen	3
Ergänzungen: weitere unheilsame Handlungen	6
<b>Der Juwelenschmuck der Befreiung</b>	<b>7</b>
<b>Anleitungen über den Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lam Rim)</b>	<b>9</b>
Die Meditation der Folgen von Handlungen als Gegenmittel für das Haften an weltlichem Glück	9
<b>Die zehn heilsamen Handlungen</b>	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Die zehn Hauptgelübde der Bodhisattvas	11
<b>KARMA - Zitate</b>	<b>13</b>
<b>Weitere Erklärungen über Karma</b>	<b>15</b>
Andere Veröffentlichungen	16

# Auf der Suche nach dem Reinen Nektar

## Die Kontemplation über Karma als ein Mittel, die Zusammenhänge der Phänomene zu erkennen<sup>1</sup>

Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Sämtliches Leiden in allen Bereichen des Samsara wird durch negatives Karma verursacht. Alle positiven Resultate werden durch tugendhaftes Karma verursacht.

(An Hand von Geschichten werden Beispiele vorgestellt, die die Folgen positiver und negativer Handlungen beschreiben.)

**Karma** wird durch all die Verschiedenartigkeiten des Samsara verursacht, heißt es im *Abhidharmakosha*. Insbesondere wird es durch die zehn heilsamen und die zehn unheilsamen Handlungen in Bewegung gesetzt.

### Die zehn unheilsamen Handlungen

Die drei unheilsame Handlungen des Körpers sind:

(1) Töten

- aus Gründen der Genugtuung, um Wohlstand zu erlangen oder um sich zu ernähren
- als ein Akt des Hasses, aus Ärger oder durch Töten eines Feindes
- aus Unwissenheit oder als Opferung

(2) Stehlen

- mit Gewalt
- heimlich
- indem man ein verunreinigtes Produkt als ein reines ausgibt

(3) Sexuelles Fehlverhalten

Sexuelle Beziehungen mit:

- Mutter, Vater, Schwester oder Bruder
- einer verheirateten Person
- einem Mönch oder einer Nonne

Die vier unheilsamen Handlungen der Rede sind:

(4) Lügen

- durch die falsche Behauptung, man hätte Visionen gehabt
- durch Versprechen, die man nicht einzuhalten gedenkt
- ohne besonderen Grund

(5) Verletzende Rede

- nachdrückliches Entzweien anderer
- höfliches Entzweien anderer
- Entzweien des *Sangha*

(6) Grobe Rede

- nachdrückliche Verurteilung der Fehler anderer

---

<sup>1</sup> Auszug aus dem Buch von Khenpo Könchog Gyaltsen (DKV)

- höfliche Verurteilung anderer
- grobe Worte

(7) Sinnlose Rede

- Sprechen unheilsamer *Mantras*
- Erzählen nutzloser Geschichten (Geschwätz)
- Belehrungen jenen erteilen, die ungeeignete Gefäße sind

Die drei unheilsamen Handlungen des Geistes sind:

(8) Begierde

- Anhaftung an den eigenen Körper, eigene Qualitäten und an Wohlstand
- Neid gegenüber dem Wohlstand und Besitz anderer
- Anhaftung an das, was weder anderen noch einem selbst gehört (Land, Ort usw.)

(9) Negative Absichten (Zerstörungswunsch)

- entstanden aus Haß
- entstanden aus Neid und Konkurrenzdenken
- entstanden aus Ärger

(10) Falsche Anschauung (Unwissenheit)

- die Auffassung, dass positives Karma nicht zu Glück führt und negatives Karma nicht zum Leiden
- nicht an die Wahrheit des Pfades glauben und dadurch nicht die Wahrheit des Resultats erkennen
- die Auffassung, dass Buddha, Dharma und *Sangha* nicht existieren

Werden alle zehn aufgeführten Handlungen wiederholt verübt, wird man in einem Höllenbereich wiedergeboren. Werden sie gelegentlich verübt, wird man als Hungeriger Geist wiedergeboren. Werden sie selten verübt, wird man als Tier wiedergeboren.

Will man das oben Aufgeführte anders verdeutlichen, kann man sagen, dass jemand, wenn er aus Hass handelt, in einem Höllenbereich wiedergeboren wird; handelt er aus Begierde, wird er im Bereich der Hungerigen Geister wiedergeboren; handelt er aus Unwissenheit, wird er als Tier wiedergeboren.

Man kann außerdem sagen, dass jemand, der eine negative Handlung gegenüber einem erleuchteten Wesen begeht, in der Hölle wiedergeboren wird; begeht er negative Handlungen gegenüber seinen Eltern oder anderen wichtigen Personen, wird er im Bereich der Hungerigen Geister wiedergeboren; und begeht jemand negative Handlungen gegenüber gewöhnlichen fühlenden Wesen, wird er als Tier wiedergeboren.

Die grundlegenden Ursachen unheilsamer Handlungen sind Unwissenheit, Begierde und Hass. Daher ist es wichtig, diese störenden Gefühle zu beseitigen.

### Die Selbstzuschreibung von Karma

Die Folgen einer Handlung werden immer von dem geerntet, der den Samen dieser Handlung gelegt hat und von niemandem sonst. Wäre das nicht der Fall, würde es bedeuten, dass unsere Handlungen keine Konsequenzen zur Folge hätten, oder dass wir Leidtragende negativer Handlungen wären, die wir gar nicht begangen haben. Keines davon ist richtig.

## Die folgerichtige Wirkung von Karma

Positive und negative Handlungen werden unausweichlich positive bzw. negative Wirkungen hervorbringen. So wird beispielsweise ein giftiger Samen Gift produzieren und ein heilkräftiger Samen Medizin.

## Unbedeutendes Karma bewirkt ein beträchtliches Resultat

So wie ein kleines Samenkorn einen großen Baum und viele Früchte hervorbringen kann, so kann auch eine unbedeutende Handlung (positiv oder negativ) bedeutende Konsequenzen haben.

## Die Unausweichlichkeit von Karma

Solange das Karma nicht durch ein Gegenmittel aufgelöst, bzw. gereinigt ist, kann es in Tausenden von Kalpas unverändert bestehen bleiben, bis bestimmte Bedingungen es schließlich veranlassen, seine unausweichliche Wirkung hervorzubringen. In den *Sutras* sagt der Buddha:

*"Feuer mag kalt werden,  
Wind mag mit einem Lasso eingefangen werden,  
Sonne und Mond mögen zur Erde fallen,  
aber das Resultat von Karma ist unausweichlich."*

(Um zu beweisen, dass man den Wirkungen seiner Handlungen nicht entfliehen kann, erzählte er die folgende Geschichte von König Pawajin)

Es ist daher wichtig, das Gesetz von Karma zu verstehen, auf die Ursachen zu achten und zu versuchen, diese auszuschalten anstatt die Wirkungen zu bekämpfen.

## Die zehn heilsamen Handlungen

Wenn wir den zehn unheilsamen Handlungen entsagen, üben wir stattdessen die zehn heilsamen Handlungen aus. Um in den Pfad einzutreten, übt man die zehn heilsamen Handlungen.

Die drei heilsamen Handlungen des Körpers sind:

- (1) Leben schützen
- (2) großzügiges Geben
- (3) Einhalten von ethischem Verhalten

Die vier heilsamen Handlungen der Rede sind:

- (4) die Wahrheit sprechen
- (5) in der Vermittlung zerstrittener Parteien ausgleichend sprechen
- (6) liebevoll und friedvoll sprechen
- (7) sinnvoll sprechen

Die drei unheilsamen Handlungen des Geistes sind:

- (8) Verehrung, Zufriedenheit und Bescheidenheit üben
- (9) hilfsbereit, liebend und mitfühlend werden
- (10) die rechte Sichtweise (Vertrauen in Karma) entwickeln

Die grundlegenden Ursachen für alle heilsamen Handlungen sind das Aufgeben von Unwissenheit, Begierde und Hass. Deshalb ist es wichtig, die Qualitäten des Geistes zu vermehren, um Glück für sich und andere zu erlangen.

Jemand, der die zehn heilsamen Handlungen praktiziert, wird als Mensch oder im Götterbereich wiedergeboren. Derjenige, der sie alle praktiziert und dazu noch dem Samsara entsagt, erreicht die *Arhatschaft*. Derjenige, der all das praktiziert und außerdem noch *Bodhicitta* entwickelt, erlangt die *Buddhaschaft*.

Die Wesen werden in drei Arten unterteilt:

- (1) Wesen mit geringen geistigen Fähigkeiten: sie arbeiten nur für die Freuden des Samsara.
- (2) Wesen mit mittleren geistigen Fähigkeiten: sie arbeiten für ihr individuelles Wachstum und entsagen dem Samsara.
- (3) Wesen mit größeren geistigen Fähigkeiten: sie entsagen dem Samsara und entwickeln *Bodhicitta* für alle fühlenden Wesen.

*Auszug aus dem Buch "Auf der Suche nach dem Nektar des Langen Lebens – Grundlagen des Buddhismus" von Khenpo Könchog Gyaltzen Rinpoche, Drikung Kagyü Dharma-Text-Verlag, Aachen (Gekürzte Fassung für Seminarunterlagen: ohne die Geschichten, die im Buch enthalten sind)*

## **Ergänzungen: weitere unheilsame Handlungen**

### **Fünf unsühnbare Handlungen**

1. Mutttermord
2. Vaternord
3. Töten eines Arhat oder Guru
4. Spaltung der Sangha
5. Verwunden eines Tathagata

### **Fünf schwer sühnbare Handlungen**

1. Töten eines Novizen oder Mönches
2. Verführung eines Mönchs oder einer Nonne
3. Zerstörung oder Verstümmelung von Bildwerken des Buddha
4. Zerstören von Schriften
5. Zerstören von Schreinen

### **Allgemein unheilsame Handlungen**

(1-5) Töten, Stehlen, Sexuelles Fehlverhalten, Lügen, Genuss von Drogen oder Alkohol

### **Vier negative Handlungen**

1. einen spirituellen Meister oder andere verwirklichte Wesen belügen,
2. Zweifel oder Klage gegenüber den tugendhaften Handlungen anderer hervorrufen,
3. einen anderen Bodhisattva missbrauchen
4. andere Wesen zum eigenen Vorteil täuschen.

(Weitere negative Handlungen stehen im Zusammenhang mit verschiedenen Gruppen von Gelübden.)

# Der Juwelenschmuck der Befreiung

## Zusammenfassung aus Gampopas Grundwerk

Die Erläuterung zu Handlungen und ihren Folgen werden (in Gampopas Juwelenschmuck der Befreiung) als Merkvers zusammengefasst und in den weiteren Kapiteln (von Gampopa) erklärt:

- (1) Einteilung und (2) Merkmale,
  - (3) Zugehörigkeit und (4) genau entsprechendes Ergebnis,
  - (5) kleine Handlungen mit großen Folgen und
  - (6) Unabwendbarkeit –
- diese sechs fassen ‚Handlungen und Folgen‘ zusammen.

### **Erläuterungen der Merkmale von negativen Handlungen**

1. Art
2. Auswirkung
3. besonderes Vergehen

### 3 Arten von negativen Handlungen

1. aufgrund von Begierde
2. aufgrund von Hass
3. aufgrund von Verblendung

### 3 Aspekte der Auswirkungen

1. die vollgereifte Auswirkung (Wiedergeburtsbereich)
2. die der Ursache entsprechende Auswirkung (Erfahrungen im nächsten Leben)
3. die beeinflussende Auswirkung (Umgebung)

### Besondere Vergehen

Zu allen unheilsamen Handlungen gibt es die Kategorie besonders schwerwiegender Handlungen.

### **Weitere Erläuterungen zu unheilsamen Handlungen**

1. zugrundeliegende Emotion
2. Häufigkeit
3. Objekt

### **Auswirkungen heilsamer Handlungen:**

1. die vollgereifte Auswirkung (Wiedergeburtsbereich)
2. die der Ursache entsprechende Auswirkung (Erfahrungen im nächsten Leben)
3. die beeinflussende Auswirkung (Umgebung)

---

<sup>1</sup> ausführliche Erkl. vgl. Kap. 6 im Buch (SemUnterlagen Seminarleiter)

## **Unbewegte Handlungen**

Im Text werden die acht Stufen meditativer Sammlung erklärt. Diese umfassen zwei Gruppen:

1. Die vier Stufen geistiger Sammlung des Bereiches der Form
2. Die Vier Stufen geistiger Sammlung des formlosen Bereiches

## **Zugehörigkeit von Handlungen**

Dies bedeutet, dass die Früchte in den Aggregaten des Handelnden selbst heranreifen, nicht bei anderen. Sonst könnte sich Karma erschöpfen oder wir würden die Auswirkungen von Handlungen erfahren, die wir nicht selbst begangen haben.

## **Genau entsprechendes Ergebnis**

Die Auswirkungen von Handlungen werden unweigerlich als Glück oder Leid erfahren entsprechend der Ausführung von heilsamen oder schädlichen Handlungen.

## **Kleine Handlungen mit großen Folgen**

Kleine Handlungen können große Resultate erzeugen.

## **Unabwendbarkeit**

Wenn nicht die entsprechenden Gegenmittel angewendet werden, gehen die noch nicht gereiften Auswirkungen von Handlungen nie verloren. Sie können selbst nach langer Zeit, wenn die entsprechenden Bedingungen zusammentreffen, zum Vorschein kommen.

## **Die Vier Faktoren einer vollständigen Handlung**

1. Objekt
2. Absicht
3. Ausführung
4. Abschluss



# Anleitungen über den Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lamrim)

## Lamrim-Unterweisungen (Übersicht)

*Die Erwachten waschen die schlechten Taten der Lebewesen nicht mit Wasser hinweg.  
Sie beseitigen das Leid der Wesen nicht mit ihren Händen.  
Sie übertragen ihre eigenen Erkenntnisse nicht auf die anderen.  
Sondern: indem sie die Realität, die Wahrheit lehren, bewirken sie die Befreiung.*

## Die Meditation der Folgen von Handlungen als Gegenmittel für das Haften an weltlichem Glück

### Die Kontemplationen auf der Stufe eines anfänglichen Praktizierenden

1. Kontemplation über die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten von Karma
2. Kontemplation über besondere Gesetzmäßigkeiten von Karma
3. Kontemplation über die Änderung des eigenen Verhalten entsprechend dem Gesetz von Ursache und Wirkung

### Vier Arten von Handlungen, bezogen auf Motivation und Ausführung

1. Handlungen, die willentlich angesammelt und ausgeführt werden
2. Handlungen, die willentlich angesammelt aber nicht ausgeführt werden
3. Handlungen, die ausgeführt, aber nicht willentlich angesammelt werden
4. Handlungen, die weder willentlich angesammelt noch ausgeführt werden

### Durchführung und Ansammlung von Handlungen

1. Handlungen, deren Wirkungen definitiv erlebt werden (d.h. die angesammelt und ausgeführt wurden)
2. Handlungen, die nicht angesammelt werden (deren Wirkungen nicht definitiv erlebt werden)

### Handlungen, die nicht angesammelt werden:

1. Handlungen, die im Traum begangen werden
2. Handlungen, die man ausführt, ohne es zu wissen
3. Handlungen, die man unabsichtlich durchführt (d.h. ohne Motivation)<sup>2</sup>
4. Handlungen, die weder intensiv noch kontinuierlich ausgeführt werden
5. Handlungen, die man irrtümlich ausführt
6. Handlungen, die man aufgrund von Vergesslichkeit ausführt (z.B. wenn man eine Regel vergessen hat)
7. Handlungen, die man gezwungenermaßen durchführt
8. Handlungen, die von Natur her karmisch neutral sind

<sup>1</sup> Auszug und Zusammenfassung aus den Studienunterlagen zu den ausführlichen Lamrim-Unterweisungen, Lamrim-Studium TZH, XI Sem. U 19: Ratschläge zur Meditation

<sup>2</sup> Man unterscheidet unwissentlich und unabsichtliche durchgeführte Handlungen.

9. Handlungen, die durch Reue bereinigt und getilgt wurden
10. Handlungen, die durch Gegenmittel getilgt wurden

### **Vier Faktoren, die die Schwere des angesammelten Karma bestimmen**

Es gibt vier Faktoren, die zur Vollständigkeit und Stärke einer Handlung beitragen:

1. das **Objekt** der Handlung
2. die **Geisteshaltung**, die wiederum drei Aspekte hat:
  - die Wahrnehmungsweise
  - die Leidenschaft
  - die Motivation
3. die **Ausführung**
4. der **Abschluss**

Eine Handlung ist vollständig, wenn **alle** diese Faktoren vorhanden sind: das Objekt, die Geisteshaltung mit den verschiedenen Aspekten, die Ausführung und der Abschluss der Handlung.

### **Vier Faktoren, die zum Entstehen unheilvoller Handlungen beitragen**

1. Unwissenheit
2. Missachtung der Lehre
3. Unachtsamkeit
4. Leidenschaften im Geist

### **Vier Kräfte zur Reinigung (XII Sem. U 1-3)**

1. Kraft des Verwerfens (Kraft der Reue, Kraft des Bekenkens)
2. Kraft der Anwendung von Gegenmitteln (Ausführen positiver Handlungen, z.B. Rezitation von Sutras, Meditation über die Leerheit, Mantra-Rezitationen)
3. Kraft des Abwendens von künftigen unheilvollen Handlungen (Vorsatz, die negativen Handlungen aufzugeben, Kraft des Versprechens)
4. Kraft der Stütze (Kraft des Objektes, der Grundlage, z.B. Vajrasattva als Objekt des Bekenntnisses)

# Brahmajala-Sutra

## Die zehn Hauptgelübde

[Die zehn Handlungen (der Bodhisattvas) entsprechen den Gelübden, wie sie im Brahmajala-Sutra<sup>1</sup> erklärt werden:]

Die Buddhas sagte zu ihren Schülern:

*Es gibt zehn grundlegende Bodhisattva-Gelübde.*

*Wenn jemand die Gelübde erhält, sie aber nicht rezitiert,*

*ist er weder ein Bodhisattva, noch [besitzt er] den Samen der Buddhaschaft.*

*Auch ich rezitiere diese Gelübde.*

*Alle Bodhisattvas haben sie in der Vergangenheit studiert,*

*werden sie in Zukunft studieren und studieren sie jetzt.*

*Ich habe die Hauptmerkmale der Bodhisattva-Gelübde erklärt.*

*Ihr solltet sie studieren und aus tiefstem Herzen befolgen.*

„Sollte ein Schüler/eine Schülerin des Buddha selbst töten, vorsätzlich jemand anderen zum Töten veranlassen, jemanden zum Töten ermutigen, das Töten preisen, mit Freude dem Töten zusehen, absichtlich jemandem den Tod wünschen, absichtlich einen Tod verursachen, Gegenstände oder Hilfsmittel zum Töten zur Verfügung stellen, ein Leben auslöschen, auch wenn dies vom Gesetz her sanktioniert ist, sollte ein Schüler des Buddha also auf irgendeine Weise am Töten teilnehmen, so begeht er eine schwerwiegende Verfehlung, die den Ausschluss verdient.“

Ein Bodhisattva erweckt in seinem Herzen unendliches Erbarmen, Mitgefühl, Respekt und Hilfsbereitschaft und wendet geschickten Mittel (Upaya) an, um allen fühlenden Wesen zu helfen und sie zu beschützen. Wer daher aus einem egoistischen und rücksichtslosen Herzen und also absichtlich und vorsätzlich ein Leben auslöscht, ist ein Bodhisattva, der eine schwerwiegende Verfehlung begeht, die den Ausschluss verdient.“

[Entsprechend werden die weiteren Gelübde erklärt.]

### Die zehn Hauptgelübde sind:

1. Nicht töten, sondern das Leben schützen.
2. Nicht stehlen, sondern Großzügigkeit üben.
3. Kein sexuelles Fehlverhalten begehen, sondern Aufrichtigkeit, Liebe und Verständnis praktizieren.
4. Nicht lügen, sondern wahrhaftig und konstruktiv reden.
5. Keine Rauschmittel in Umlauf bringen, sondern sich um die Verbreitung von Weisheit bemühen.
6. Nicht abschätzig über andere Schüler des Buddha reden, sondern Mitgefühl entwickeln.
7. Nicht sich selbst erhöhen und andere herabsetzen, sondern bei Kritik durch andere Geduld entwickeln.
8. Nicht geizig sein, sondern Großzügigkeit üben.

---

<sup>1</sup> aus der **Brahmajala-Sutra** (Kap. IV-V), wie sie häufig auch im Zen (als Bodhisattva-Gelübde) angewendet werden.

9. Nicht Ärger und Hartherzigkeit kultivieren, sondern sich um Beilegung der Konflikte und um Harmonie bemühen.
10. Nicht schlecht von den drei Juwelen sprechen, sondern sich um Verständnis, Vertrauen und Hingabe bemühen.

### **V. Abschluss zu den zehn Hauptgelübden**

Ein Schüler des Buddha sollte diese Hauptgelübde (Parajika) studieren und keines von ihnen in geringster Weise brechen und noch viel weniger sollte er sie alle brechen! Wenn er im Widerspruch zu diesen Gelübden handelt, so wird er nicht in der Lage sein, in sich den Erleuchtungsgeist zu kultivieren. [...]

Er wandert weg von den zehn Wohnstätten, den zehn Übungen, den zehn Widmungen und den zehn Stufen der Bodhisattvas (Bodhisattva-Bhumis). Er verliert die fortwährend wunderbaren Früchte seiner Buddha-Natur und fällt mit der Wiedergeburt in die drei niederen Daseinsbereiche, wo er für Kalpas nicht in der Lage ist, die Namen von Vater und Mutter zu hören, ganz zu schweigen von den drei Juwelen. Deshalb sollten die Schüler des Buddha es vermeiden, auch nur ein einziges Hauptgelübde zu verletzen.

Übt und befolgt die zehn Gelübde, welche alle Bodhisattvas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft praktiziert haben, praktizieren und praktizieren werden. Haltet mit einem respektvollen Herzen an diesen Gelübden fest, da dann die achtzigtausend Formen eines ehrwürdigen Verhaltens im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen strahlend in eurem Leben aufscheinen werden.

Der Buddha sagte dann zu den Bodhisattvas: „Jetzt, nachdem die zehn Hauptgelübde erklärt wurden, werde ich noch die achtundvierzig zusätzlichen, ergänzenden Gelübde darlegen.“

[Hier werden die weiteren Gelübde aufgezählt. Die ausführliche Darstellung wurde als Broschüre (Seminarunterlagen) zusammengestellt und kann im Zentrum erhalten werden.

In den tibetischen Traditionen gibt es eine andere Aufstellung der Bodhisattva-Gelübde, (vgl. entsprechende Texte und Kommentare)<sup>2</sup>.]

---

<sup>2</sup> Khenchen Könchog Gyaltzen: ‚**Ursachen von Glück und Leid**‘, Kap. 6: Bodhicitta: Liste der Haupt- und Nebengelübde.

## KARMA - Zitate

Karma ist eines der wichtigsten Themen der buddhistischen Lehren und die Grundlage buddhistischer Übungen. Es erklärt den Zusammenhang von Ursache und Wirkung (Handlungen und Resultaten). Das Verständnis von Karma führt zu ethischem Verhalten und dies wiederum zu Glück und Wohlergehen. Das Aufnehmen von Gelübden und die Reinigung negativer Handlungen unterstützen die verschiedenen Stufen der Entwicklung, wie sie in den buddhistischen Schriften dargelegt werden.

Der Kommentar „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ von Gampopa<sup>1</sup> enthält Erklärungen über Karma und ist eine allgemeine Lektüre in allen tibetischen Traditionen. Weitere Texte<sup>2</sup> beinhalten ausführlichere Studien über dieses tiefgründige Thema, sodass man ein immer tieferes Verständnis entwickeln kann. Ebenso findet man zahlreiche Aussagen in den Worten des Buddha und den Kommentaren der großen Meister und buddhistischen Lehrer aller Traditionen.

Zusammengefasst heißt es in den Versen der vorbereitenden Übungen:

*Die Frucht von positiven Handlungen ist Glück,  
Leiden ist die Frucht von negativen Handlungen.  
Das unausweichliche Gesetz von Ursache und Wirkung  
ist die Eigenschaft aller Phänomene.  
Praktiziere den Dharma von jetzt an, indem du unterscheidest  
zwischen dem, was ausgeübt werden soll  
und dem, was aufgegeben werden soll.*

Buddha sagt:

*Das Gesetz von Ursache und Wirkung behält immer seine Gültigkeit.  
Selbst, wenn alle Dinge dieser Welt zusammenbrechen,  
dieses Gesetz hört niemals auf.*

Weiterhin sagt er:

*Feuer mag kalt werden, Wind mag mit einem Lasso eingefangen werden,  
Sonne und Mond mögen zur Erde fallen,  
aber das Resultat von Karma ist unausweichlich.*

oder:

*Es kann passieren, dass vom Feuer kalte Strahlen ausgehen.  
Sonne und Mond können vom Himmel fallen,  
und die Sterne können vergehen,  
aber das Gesetz von Ursache und Wirkung wird bestehen bleiben.  
Unser Karma wird weiterbestehen,  
und wir werden es zu durchleben haben.*

---

<sup>1</sup> Neue Übersetzung: Norbu-Verlag,

Einführung und Ergänzende Texte: Das wunscherfüllende Juwel der edlen Lehre, von Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche, DKV Aachen

<sup>2</sup> z.B. „Essenz der Mahayana-Lehren (tib. Thegchen Tenpai Nyingpo)“, ein bedeutender Text der Drikung-Kagyü-Tradition, der ausführliche Erklärungen zu den fünf Stufen des tiefgründigen, fünfteiligen Mahamudra-Pfades umfasst.

In einem Sutra sagt der Buddha zu einem König:

*Zu dem Zeitpunkt, an dem du sterben wirst, wird dich nichts begleiten.  
Deine Freunde werden dich nicht begleiten,  
nichts aus deinem Besitz wird dich begleiten.  
Was dich begleitet, ist dein angesammeltes Karma, sei es gut oder schlecht.  
Es wird immer bei dir sein, wie ein Schatten, der dich niemals verlässt.*

Shantideva sagt in der Bodhicharyavatara:

*Die Wesen, deren Geist heilsam und positiv ausgerichtet ist,  
werden Segen und Freude erleben, wo immer sie hingehen,  
und sie werden nie von dieser Freude getrennt sein.  
Dagegen werden diejenigen, die unheilsame Handlungen ausgeführt haben,  
immer Unzufriedenheit und Unglück erleben,  
ganz gleich, in welchen Bereichen sie geboren werden.  
Wenn sie z.B. in den niederen Bereichen geboren werden,  
werden ihre Körper in Stücke geschnitten,  
und wo immer sie hinkommen, sie werden unbeschreibliche Leiden erleben.*

In dem Kommentar „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ von Jetsün Gampopa finden wir im 6. Kapitel über die Meditation der Folgen von Handlungen die folgenden Zitate:

Im Hundert Handlungsweisen Sutra:

*Da die Handlungen sehr vielfältig sind,  
bringen sie eine Vielfalt vor Wesen hervor.*

Im Sutra Weißer Lotus des großen Mitgefühls:

*Die Welt ist aus Handlungen (Karma) gemacht,  
sie manifestiert sich aufgrund von Handlungen.  
Die Lebewesen sind aus Handlungen gemacht,  
die Ursache ihres Entstehens sind Handlungen  
und aufgrund von Handlungen unterscheiden sie sich.*

In der Abhidharma-Schatzkammer steht:

*Die verschiedenen Welten sind aus Karma (Handlung und Resultat) entstanden.  
Was ist mit ‚Handlungen‘ gemeint?  
Gemeint sind gedankliches Handeln und absichtliches Handeln.*

und:

*Handlungen bestehen aus Gedanken und ihrer Ausführung.*

In den Wurzelversen der Weisheit von der Mitte:

*Der Höchste Weise erklärte: Karma ist Gedanke und Absicht.  
Was ist mit Gedanke und Absicht gemeint?  
Gedankliches Handeln ist geistige Aktivität.  
Was durch das Denken hervorgebracht wird, ist absichtliches Handeln,  
worunter körperliche und sprachliche Handlungen zu verstehen sind.*

Abhidharma-Schatzkammer:

*Denken ist geistige Handlung.  
Daraus entspringen körperliche und sprachliche Handlungen."*

## Weitere Erklärungen über Karma

Bei Unterweisungen zu buddhistischen Inhalten werden immer wieder Erklärungen zum Thema Karma gegeben, da dieses Thema eine wichtige Grundlage der Lehre ist. Entsprechend ist das Thema auch in zahlreichen Veröffentlichungen enthalten. Die verschiedenen Erklärungen können immer wieder studiert und mit weiteren Kommentaren ergänzt werden, um das Verständnis nach und nach zu vertiefen.

Die meisten **Bücher des DKV** enthalten kurze oder längere Erklärungen zum Thema Karma, in denen das Thema an Hand verschiedener Kommentare und Beispiele dargestellt wird. Einige **Broschüren** befassen sich auch ausführlicher mit dem Gegenmittel: dem **Aufnehmen von Gelübden** auf den verschiedenen Stufen der Praxis. Abschriften von Unterweisungen liegen als **Seminarunterlagen** vor.

**Die Essenz der Mahayana-Lehren** (tib. Thegchen Tenpa'i Nyingpo) - ausführliche Erklärungen zu allen drei Ebenen der Praxis: die allgemeinen Grundlagen, mit der Zufluchtnahme und den Pratimoksha-Gelübden, die Entwicklung von Bodhicitta mit den Bodhisattva-Gelübden und die Praxis des Deva (skr., tib. Yidam) mit den Vajrayana-Samayas. Der Text umfasst die stufenweisen Erklärungen (tib. Lamrim) mit Erklärungen zur Buddha-Natur, zu den vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) und zum tiefgründigen, fünfteiligen Mahamudra-Pfad (tib. Ngaden). (Mitschriften und Ausschnitte von Unterweisungen: als Seminarunterlagen)

Aktuelle Veröffentlichungen des DKV mit einer kurzen Beschreibung der Inhalte befinden sich auf den Internet-Seiten des Aachener Zentrums, z.B.:

### **Drikung Kagyü Verlag**

- (4) ‚Ursachen von Glück und Leid‘
- (5) ‚Hundert Herzensunterweisungen‘ von Drikung Bhande Dharmaradza sowie ein dazugehöriger Kommentar:
- (6) ‚Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg‘. Band 1 enthält grundlegende Erklärungen und die Praxis des Mahayana.

### **Otter-Verlag**

- (7) ‚Die stufenweise Aneignung der Lehre des Buddha‘ von Phagmodrupa
- (8) ‚Gongchig‘ von Jigten Sumgön und

### **Meditationstexte – Allgemeine Texte und Gebete**

#### **Zusätzliche Texte und Gebete:**

- verschiedene Gebete zur Ansammlung von Verdienst und
- zum Reinigen und Wiederherstellen von Gelübden.

#### **Gelübde:**

- ‚Mahayana-Sojong‘, Ritual zur Erneuerung und Reinigung von Gelübden
- Broschüren mit Erklärungen zu verschiedenen Stufen der Gelübde.

Entsprechend gibt es zahlreiche Veröffentlichungen von verschiedenen Verlagen, von denen einige auch in unserem **Mandala-Shop** angeboten werden. Wichtige Titel werden auf unseren Seiten empfohlen <https://drikung-aachen.de/shop/> z.B.:

## Empfehlungen:

(9) Der kostbare Schmuck der Befreiung von Gampopa

Dies ist ein wichtiger Kommentar des tibetischen Buddhismus, der den Stufenweg zur Erleuchtung systematisch und umfassend beschreibt. Als Grundlagenwerk der tibetischen Traditionen fasst Gampopa die wichtigen Schritte des buddhistischen Pfades zusammen.

(10) Shantidevas Bodhicaryavatara – Der Weg zur Erleuchtung

Übersetzungen zum Text und Kommentare (verschiedene Veröffentlichungen, auch als downloads im Internet).

## Andere Veröffentlichungen

Weitere Veröffentlichungen sind natürlich auch im Internet zu finden. Inzwischen gibt es auch immer mehr deutsche Übersetzungen zu ausführlicheren Texten und Kommentaren, wie z.B. auf den Seiten von Alexander Berzin (Berzin-archives):

### LAMRIM-Einführung

von Tsenzhab Serkong Rinpoche (Berzin Archives):

Teil I Der spirituelle Lehrer, wertvolles menschliches Leben, Tod und Unbeständigkeit,

Teil II Heilsame Handlungen, Karma, Zufluchtnahme

übersetzt von Alexander Berzin (engl.), deutsche Übersetzung von Tara Dorn, herausgegeben von Samaya Hart, Huizen, Holland, Mai 1980, [leicht bearbeitete Übertragung einer unvollständigen Aufnahme], <http://www.berzinarchives.com/web/de/>

### Das Rad der scharfen Waffen

"Das Rad der scharfen Waffen, das den Widersacher mitten ins Herz trifft", wurde von dem großen Yogi Dharmarakshita in seiner Klausur, die sich mitten im Dschungel voller wilder Tiere befand, verfasst. In diesem großen Yogi vereinigten sich umfassende Kenntnisse der Schriften, vollkommene Beherrschung der Logik und tiefe Einsicht. Was er in diesen vorliegenden Versen niedergeschrieben hat, ist das Herzstück der Lehren aller seiner heiligen Lehrer. Diese wurden an Atisha weitergegeben und später ins Tibetische übersetzt.

Die Übersetzung aus dem Tibetischen Thegpa Chenpo Lojong Tsöncha Khorlo (Thegpa-chen-pohi-blo-sbyong-mtson-cha-hlchor-lo) ins Englische besorgten Geshe Ngawang Dhargye, Sharpa Tulku, Khamlung Tulku, Alexander Berzin und Jonathan Landaw an der "Library of Tibetan Works and Archives" at the headquarter of His Holiness the Dalai Lama, Dharamsala, Indien, 1975. Eine deutsche Übersetzung befindet sich auf den Seiten des Berzin-Archives:

<https://studybuddhism.com/de/tibetischer-buddhismus/originaltexte/sutra-texte/das-rad-scharfer-waffen/das-rad-scharfer-waffen-woertliche-uebersetzung>

**(AUCH im Mandala-Shop erhältlich!)**