

„Wir sind die Architekten unserer Zukunft“

Gemäß des karmischen Gesetzes bestimmen die Entscheidungen, die wir in jedem Moment treffen, unser Schicksal. Matthieu Ricard spricht über die Bedeutung der Achtsamkeit für unser Handeln, über die eigene Verantwortung für unser Glück und darüber, warum er als Naturwissenschaftler von Karma überzeugt ist.

Interview mit Matthieu Ricard von Mark Magill

Frage: Viele Menschen denken über Karma in dem Sinne nach, dass sie sich fragen: „Was habe ich getan, um das zu verdienen?“ Dies unterstellt ein Konzept von Schicksal oder kosmischer Gerechtigkeit.

Ricard: Diese Sichtweise ist von der jüdisch-christlichen Tradition inspiriert. Im Buddhismus haben wir keine Vorstellung einer externen Entität, die über unsere Handlungen urteilt und Bestrafung oder Belohnung zuteil werden lässt.

Frage: Wie sieht die buddhistische Sichtweise aus?

Ricard: Danach befinden wir uns in jedem Moment unseres Lebens an einer Wegkreuzung. Wir sind die Frucht unserer Vergangenheit und die Architekten unserer Zukunft. Wenn wir uns fragen, „Warum ist mir das passiert?“ so resultiert diese Frage aus einer beschränkten Sichtweise.

Wenn wir einen Stein in die Luft werfen und ihn dann vergessen, sollten wir uns nicht, wie wir das üblicherweise tun, beschweren, wenn er uns auf den Kopf fällt. Wir haben die Vorstellung, dass das, was uns passiert, irgendwie unabhängig von unseren Handlungen geschieht. Wir können fragen: Warum ist dies passiert? Die wichtigere Frage lautet jedoch: Was machen wir daraus?



Wenn du etwas über deine Vergangenheit wissen möchtest, dann schau dir deine jetzigen Lebensumstände an. Wenn du etwas über deine Zukunft erfahren möchtest, betrachte, was jetzt in deinem Geist ist. Wenn wir

„Wenn wir wissen, dass unser Schicksal in unseren eigenen Händen liegt, dann wird die Qualität der Handlungen zu einer zentralen Angelegenheit.“

wissen, dass unser Schicksal in unseren eigenen Händen liegt, dann wird die Qualität unserer Handlungen zu einer zentralen Angelegenheit. Bei der ganzen Frage nach dem Karma geht es darum zu erkennen, wie unsere Handlungen unsere Zukunft bestimmen, so dass wir in die Lage versetzt werden, angemessen zu handeln.

Es ist nicht nur eine kosmologische oder philosophische Angelegenheit. Es ist eine durch und durch praktische Frage. Die Hauptsache ist, nicht wieder in Schwierigkeiten zu geraten.

Frage: Was also ist Karma?

Ricard: Es handelt sich dabei um einen speziellen Aspekt des Gesetzes von Ursache und Wirkung, das mit unserer Erfahrung von Glück und Leiden im Zusammenhang steht. Karma basiert im Wesentlichen auf unserer Motivation. Wenn wir handeln, so ist es unsere Motivation, auf die es ankommt, nicht jedoch der Eindruck, den die Handlung nach außen erweckt.

Wir können nicht perfekt die Ergebnisse unserer Handlungen voraussehen. Wir sind jedoch stets Herr unserer Motivation. Es liegt an uns zu entscheiden, ob wir Schaden anrichten oder Nutzen bewirken wollen. Keiner kann sagen, wir wären nicht Herr über unsere Motivation, außer wir sind verrückt und nicht in der Lage, darüber nachzudenken.

Eine Handlung, die von einem altruistischen Geisteszustand gespeist wird, ist ethisch, egal welchen Eindruck sie nach außen vermittelt. Eine Tat, die auf dem Wunsch Schaden zu verursachen basiert, ist unethisch, egal wie es nach außen scheint. Dies ist die Basis der Ethik. Wenn wir unsere Handlungen nicht mit der Motivation verknüpfen, können wir niemals wirklich wissen, was richtig oder falsch ist. Vom buddhistischen Standpunkt her gesehen definieren wir richtig und falsch danach, was zu Glück führt oder zu Leiden. Es geht dabei nicht um ein idealisiertes Dogma von Gut und Böse, das irgendwo im Kosmos angesiedelt ist.

Frage: Wie kann ich meine Motivation ergründen?

Ricard: Ich kann mich immer wieder fragen, in welchem Ausmaß meine Handlungen von meiner selbstbezogenen Zielsetzung motiviert sind. Handle ich wirklich auf der

Grundlage von Freigiebigkeit und Liebe? Aus diesem Grund sind Achtsamkeit und die Überprüfung unserer Motivationen und Handlungen während des Tages so wichtig. Es ist etwas, das zumindest am Anfang klar definiert ist und sicherlich im Rahmen dessen liegt, was wir zu Beginn unserer Praxis zu tun vermögen.

Indem wir zu allen Zeiten Liebe und Freundlichkeit kultivieren, können wir sicherstellen, dass unsere Motivation immer altruistischer wird. Ohne Selbstprüfung laufen wir Gefahr, eine Art dummes Mitgefühl zu entwickeln, da es uns an Unterscheidungsfähigkeit fehlt. Mitgefühl und Weisheit müssen Hand in Hand gehen.

Buddha lehnte blinden Glauben ab

Frage: Sie haben einen naturwissenschaftlichen Hintergrund. Was überzeugt Sie, dass Karma wirklich existiert?

Ricard: Zunächst einmal sehen wir die Wirklichkeit von einem sehr beschränkten Blickwinkel aus. Wir haben unsere eigene Erfahrung, welche wir für uns selbst tiefer durchforschen können. Was ist das Ergebnis von Wut, Hass, Eifersucht usw.? Wir müssen aufrichtig sein und so gut wie möglich danach forschen. Es gibt faszinierende Erfahrungsberichte von Erinnerungen an frühere Leben. Professor Ian Stevenson beispielsweise hat Hunderte solcher Fälle untersucht. Aber wir brauchen mehr Forschungsarbeit und handfeste Beweise, um die wissenschaftliche Gemeinschaft zu überzeugen.

In den Lehren des Buddha gibt es drei gültige Arten



Die Motivation ist ausschlaggebend für eine Handlung: Liegt einer Tat Wut zugrunde, ist Leiden die Folge. Mitgefühl führt zu Glück.



von Beweisen. Eine Art ist der direkte Beweis. Wenn man beispielsweise ein Feuer sieht, dann weiß man, dass es ein Feuer ist. Eine andere Art des Beweises ist die Schlussfolgerung. Wenn man Rauch sieht, weiß man, dass ein Feuer da sein muss, wenn man nachforscht. Diese beiden Beispiele beziehen sich auf sichtbare Phänomene und teilweise verborgene Phänomene: Dann gibt es noch eine dritte Kategorie von Phänomenen solche, die sehr verborgen sind und außerhalb unserer momentanen Wahrnehmungs- und Erkenntnisfähigkeiten liegen. Karma gehört zu dieser Kategorie.

Im Falle der sehr verborgenen Phänomene müssen wir uns auf die gültigen Erkenntnisse anderer verlassen. Das heißt nicht, dass wir alles glauben sollten, was andere uns erzählen. Im Falle des Buddha jedoch können wir Buddhas Verhalten, seine Lehren und viele andere Aspekte beurteilen. Wenn der Buddha in allen Bereichen perfekt erscheint, warum sollte er uns dann in einem einzigen Punkt täuschen und in die Irre führen wollen? Es ist sehr viel wahrscheinlicher, dass diese Person – vor dem Hintergrund des Spektrums an Qualitäten, die wir wahrnehmen und ihm bescheinigen können – eine gültige Aussage macht, wenn sie das Gesetz des Karma beschreibt.

Nun mögen Sie denken, dass dies blinder Glaube sei. Wenn wir jedoch von der Urknalltheorie sprechen oder von Teilchen und Elektronen, was tun wir dann? Wir ver-

„Im Fall sehr verborgener Phänomene müssen wir uns auf die gültigen Erkenntnisse anderer verlassen. Bei der Urknalltheorie beispielsweise verlassen wir uns auf die Aussagen bestimmter, unabhängiger Wissenschaftler. Im Fall von Karma stützen wir uns auf den Buddha.“

lassen uns auf die Aussagen einer bestimmten Anzahl von Wissenschaftlern, weil wir davon überzeugt sind, dass diese unabhängigen Wissenschaftler nicht alle zur gleichen Zeit Schwindler sein können.

Wenn sie sich also in einem bestimmten Punkt einigen, dürfen wir annehmen, dass sie eine gültige Beschreibung der Naturgesetze liefern. Und so sagen wir, „Gut, das muss wahr sein.“ Ihr Wissen mag unvollkommen sein, aber wir stimmen darin überein, dass sie keine grundsätzlichen Lügen erzählen oder Dinge aus dem Nichts erfinden. Wir glauben, dass es vernünftige Gründe für ihre Schlussfolgerungen gibt, die uns zu diesem Zeitpunkt mit dem Verstand nicht zugänglich sind. Wir könnten jedoch ihre Erkenntnis erlangen, wenn wir zehn Jahre lang Mathematik und Physik studieren würden.

Gleichermaßen hat der Buddha nicht gesagt, „Dies ist ein Geheimnis, das immer außerhalb eurer Reichweite liegen wird. Vergesst es. Ihr müsst es einfach akzeptieren.“ Stattdessen sagte er: Akzeptiert das, was ich sage, nicht nur weil ich es sage. Ihr könnt mich respektieren, aber unternimmt, was notwendig ist, um es selbst herauszufinden. Bis dahin ist das Folgende das, was ich aus eigener Erfahrung gesehen habe. Pflanzen haben keinen Geist. Fühlende Wesen haben einen Geist. Es gibt das Karma. Es gibt vergangene Leben. Ich habe das herausgefunden. Ihr könnt das Gleiche herausfinden. Ihr müsst euch nur anstrengen, ein Buddha zu werden.

Frage: In unserer Kultur haben die Menschen eine Abneigung dagegen, die Verantwortung für ihr eigenes Schicksal zu akzeptieren, zumindest wollen sie es nicht in dem Maße, wie es der Buddhismus vorschlägt.

Ricard: Diese Frage hängt mit der Natur des Bewusstseins zusammen. Wenn das Bewusstsein gänzlich im Gehirn erzeugt wird, dann können wir Karma vergessen. Ohne den Kontext vergangener und zukünftiger Existenzstände wäre das Karma auf die kurzfristigen Konsequenzen unserer Handlungen in diesem Leben begrenzt.

Wenn das Bewusstsein jedoch nicht in völliger Abhängigkeit von einer physischen Grundlage existiert, dann können wir anfangen, es in einem sehr viel größeren Kontext zu sehen. Dann kann man über vergangene Existenzen nachdenken, worum es sich bei ihnen handelt und welche Art von Eindrücken sie durch unseren

Bewusstseinsstrom tragen. Wie beeinflussen sie das gegenwärtige Bewusstsein und unsere Erfahrungen von Glück und Leiden in diesem Leben?

*Mit freundlicher Genehmigung der amerikanischen Zeitschrift Tricycle: www.tricycle.com
Aus dem Englischen übersetzt von Antje Becker.*



Marion Stalens

Matthieu Ricard wurde 1946 in Frankreich geboren und am renommierten Institut Pasteur zum Molekularbiologen ausgebildet. 1972

ließ er sich zum buddhistischen Mönch weihen. 1975 wurde Ricard direkter Schüler und Begleiter des Meisters Dilgo Khyentse Rinpoche, bis dieser 1991 verstarb. Heute lebt Ricard im Shechen-Kloster in Nepal, ist als Tibetisch-Dolmetscher für S.H. den Dalai Lama tätig und Autor mehrerer Bücher.