

Natur des Glücks

Alle Erscheinungen entstehen, existieren und gehen zu Grunde für immer. Nur Wahrheit bleibt konstant. Das heißt Wahrheit, Gerechtigkeit (*dharmā*) bringen gute Resultate, schlechtes Handeln aber schlechte Früchte hervor. Alles gute, alles schlechte hat eine Ursache; dieses Prinzip ist konstant, daß was so, ist so und wird immer so sein; jeder wünscht sich Glück und will Leiden vermeiden;

Analysiert man die Natur des Glücks, entdeckt man zwei Aspekte:

- 1) die unmittelbar, zeitlich bedingte Freude;
- 2) tiefere zeitliche unbedingte Seligkeit;

Zeitliches Vergnügen durch: schöne Wohnung, neues Auto, etc. = was man im Leben genießt; Aber Freude hängt nicht nur von äußeren Ursachen ab. Wären allein äußere verantwortlich, wäre ein Mensch der alles hätte glücklich, aber man kann auch ohne diese Ursachen glücklich und in Frieden mit sich selbst leben; äußere Umstände tragen zum Wohlbefinden des Menschen bei.

Karma

Was ist nun diese andere, innere Kette von Ursachen?

Buddhisten glauben an das Gesetz des *karma*, das Naturgesetz von Ursache und Wirkung; alle äußeren ursächlichen Bedingungen, die ein Mensch in der Abfolge mehrerer Leben antrifft, sind das Resultat des Handelns des Individuums in der Vergangenheit; man hat günstige äußere Umstände, wenn entsprechende karmische Bedingungen vorhanden sind; Es ist notwendig, um die gewünschten Resultate zu erzielen, äußere und innere, karmische Faktoren zu erzeugen; Um gute innere karmische bedingte Faktoren anzuhäufen bedarf es : Genügsamkeit, Zufriedenheit, Demut, Einfachheit und andere edle Eigenschaften; wenn eingeübt → Glück

Ein Mangel dieser Faktoren verhindert Glückseligkeit, auch wenn äußere Umstände vorhanden sind;

Man wird erkennen, daß die Früchte der guten Handlungen die Früchte vergangener verdienstlicher Taten sind → das erfreut einen → motiviert zu noch positiverem Handeln; wenn Schmerz und Leid auftreten können sie ruhig ertragen werden; auch Leiden ist die Frucht des eigenen Handelns;

Wenn man die Weisheit dieser Einsicht zu schätzen weiß, kann man wesentliche Bedingungen erfassen, die notwendig sind, geistigen Frieden und körperliche Entspannung zu erlangen; wenn irgendjemand krank ist, wird er erkennen, daß er selbst dafür verantwortlich ist → mit Willenskraft kann man das Leidens neutralisieren → Geist getröstet; Sehr wichtig ist, die Qualität und Quantität guten Handelns zu vermehren;

Wie kann man das erreichen? Durch Erwerb positiver Bewußtseinsformen und Tilgung schlechter Bewußtseinsformen = Formungen rein geistige Prozesse; Einzige Möglichkeit dazu ist die Disziplinierung des Bewußtseins; Schalten wir die fünf Sinnesorgane, die Erinnerung an frühere Erlebnisse und das Planen für die Zukunft aus, sodaß ein Vakuum anstatt der Geistesprozesse steht, bleibt ein reiner, klarer und stiller Geist zurück;

Welche Charakteristika hat das Bewußtsein in diesem Stadium? Das Wesen des Bewußtseins hat weder Form noch Farbe; wir können auch nicht annehmen, daß das Bewußtsein irgendwo lokalisierbar wäre; Unsere verschiedenen Möglichkeiten der Sinneswahrnehmung basieren darauf, daß sie sich auf äußere Objekte richten und dabei die Dinge stark verzerren; Wenn diese Art grober Erregung ausgeschaltet ist, nimmt das Bewußtsein die Eigenschaft unendlicher Leere an; Die Natur des Geistes besteht aus verschiedenen Ebenen sowie z.B. auch eine Zwiebel aus verschiedenen Schalen besteht;

Alle zusammengesetzten Dinge unterliegen dem Zerfall; Da Erfahrung und Erkenntnis impermanent sind, ist auch das Bewußtsein weder konstant noch ewig; Es ändert sich in jedem Augenblick → diese Flüchtigkeit ist ein Aspekt des Bewußtseins.

Das Bewußtsein ist keine aus sich geschaffene Weisheit, sondern hängt von anderen Faktoren ab; Das nicht aus sich selbst bestehende Bewußtsein und sein Wesen haben immer und anfangslos als ein und dasselbe unteilbare Wesen existiert;

Wie erreiche ich diesen Zustand?

Die Leere (*sunyata*) durchdringt alles als die wahre Natur von allem; Wenn wir jedoch die unzerstörbare letztgültige Wirklichkeit, die Leere unseres Bewußtseins nicht begreifen, bleiben wir im Irrtum und unsere Fehler bestehen weiter fort;

Für die Praxis zur Erlangung vollkommenen Wissens über die wahre Natur des Geistes bedarf es konzentrierter geistiger Anstrengung; Im normalen Zustand wird das Bewußtsein immer von Objekten abgelenkt; das macht umfassendes Verständnis unmöglich; erste Voraussetzung = maximale Ausschöpfung der Bewußtseinskräfte;

Um das Bewußtsein fügsam zu machen, müssen wir lernen es zu disziplinieren und zu kontrollieren;

Die Lehren des Buddha haben 3 Aspekte: *sila* : Training des tugendhaften Verhalten

samadhi: Training von Meditation

prajna: Training zur Erlangung von Weisheit

Studiert man diesen dreifachen Weg schreitet man in der Verwirklichung der Wahrheit voran; Falls sich sein schlechtes Karma noch nicht ausgewirkt hat, kann er es tilgen indem er die Kraft der vier Kräfte anwendet;

- 1) fester Entschluß Buddhaschaft zu erlangen
- 2) unheilsame Handlungen vermeiden
- 3) heilsame Handlungen ausführen
- 4) Reue

Das ist der Weg Glück zu erlangen und negative karmische Formungen zu verhindern.