

Alles entsteht im Geist

Die Sprache, in der Buddha sprach, heißt Pāli. Die Sammlung seiner Lehrreden wird deshalb Pāli-Kanon genannt. Zu diesem Kanon gehört auch das Dhammapada, das aus 423 Versen besteht. Die ersten beiden Verse lauten:

Alle Dinge entstehen im Geist,
sind Schöpfung unseres mächtigen Geistes.
Rede mit unreinem Geist, handle mit unreinem Geist,
und Leid wird dir folgen
Wie das Rad dem Fuß,
der den Karren zieht.

Alle Dinge entstehen im Geist,
sind Schöpfung unseres mächtigen Geistes.
Rede mit reinem Geist, handle mit reinem Geist,
und Glück wird dir folgen,
wie der Schatten dem Körper folgt,
und wird niemals weichen.

Diese Verse beziehen sich auf das Gesetz des Karma. Das Wort »karma« bedeutet wirken. Hiermit ist gemeint, das Wirken durch Gedanken, Worte und körperliche Handlungen. Unsere Gedanken, Worte und Taten sind wie Samen, die wir pflanzen. Ob daraus etwas Unheilsames oder Heilsames wächst, hängt davon ab, welche Samen wir gepflanzt haben. Die Pañcaśīla enthalten fünf Regeln, an denen man sich orientieren kann, um unheilsames Handeln zu vermeiden. Diese sind:

1. Nicht töten und verletzen
2. Nicht stehlen oder betrügen
3. Nicht lügen oder verletzend reden
4. Kein sexuelles Fehlverhalten
5. Keine bewusstseinstrübenden Substanzen zu sich nehmen.

Heilsam ist dagegen:

1. Lebewesen zu schützen und zu unterstützen
2. Großzügig zu sein
3. Wahrhaftig und freundlich zu sein
4. Treue und sexuelle Mäßigung
5. Geistige Klarheit zu entwickeln oder zu bewahren

Mit »alle Dinge« sind Wahrnehmungen, Gefühle und alles, was in unserem Geist entsteht, gemeint. In diesen Versen geht es aber vor allem um unsere Gesinnung und unser Denken. Unsere Gesinnung prägt unser Denken, und das Denken geht unserem Reden und Handeln voraus. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, bevor wir etwas sagen oder tun, geschieht es in Gedanken. Sind wir freundlich gesinnt, so wird auch unser Denken und alles, was daraus folgt, von Freundlichkeit geprägt sein. Sind wir feindselig gesinnt, so wird unser Denken und alles, was daraus entsteht, ebenfalls von Feindseligkeit geprägt sein. Statt »Geist« könnten wir auch »Herz« sagen. Da Herz und Geist untrennbar miteinander verbunden sind, spricht man auch von »Herz-Geist«. Je mehr wir unser Herz-Geist auf das heilsame Wirken ausrichten, desto mehr wird das unheilsame Wirken in den Hintergrund treten, bis es irgendwann nicht mehr auftaucht. Deshalb ist es hilfreich, sich diese fünf heilsamen Regeln immer wieder in Erinnerung zu rufen

und zu verinnerlichen.