

Kapitel 1: Zwillinge-Verse / Paar-Verse [Yamaka Vagga]

Vers 15

Deutsch	Pali
<p>Der Übeltäter erfährt gleich zweimal Schmerz - im Hier & Jetzt und auch nach dem Tod.</p> <p>Mit Blick auf die eigenen unheilsamen Handlungen erfährt der Übeltäter Kummer und Ungemach.</p>	<p>Idha socati pecca socati, Pāpakārī ubhayattha socati; So socati so vihaññati, Disvā kammakiliṭṭhamattano.</p>
<p>Wer - von unheilsamen Absichten durchdrungen - unheilsame Handlungen ausübt, der erfährt gleich zweimal Schmerz & Kummer: im Hier & Jetzt und - in Form unangenehmer karmischer Resultate - auch nach dem Tod; d.h. im / in nächsten Leben. Das eigene Handeln als unheilsam zu erkennen sowie über die damit verbundenen leidvollen Resultate bescheid zu wissen, bringt Kummer und Ungemach.</p>	

Bedeutsame Begriffe

Pāpakārī

- **Pāpakārī = frevelhafte / boshafte / schlechte / verbrecherische Handlungen**
 - **Papa** = etwas Unheilbares; ein Verbrechen
 - **Kari** = Täter; von karoti = tun; handeln; machen

Dieser Begriff kann ohne Verständnis der buddhistischen Lehre leicht zu kurz verstanden werden - dass man zB. denkt, der Vers beziehe sich nur auf Personen, die schwere Verbrechen begehen. Aber der Vers will natürlich auch ganz allgemein aufzeigen, dass *jede* von unheilsamen Absichten durchdrungene Handlungen unangenehme Resultate mit sich bringt. Daher habe ich „Übeltäter“ in der ausführlicheren Übersetzung etwas allgemeiner als eine Person umschrieben, die aus „unheilsamen Absichten“ heraus handelt.

Die Hintergrundgeschichte zu Vers 15

Der Inhalt von Vers 15 bezieht sich auf einen Schweine-Schlachter namens Cunda. Dieser Schlächter lebte in der Nähe des Klosters Veļuvana. Veļuvana war das erste Kloster bzw. Klostergelände, welches dem Buddha als Aufenthaltsort für seine Ordiniertengemeinschaft gespendet / gegeben / zur Verfügung gestellt wurde. Der Ort war ein parkähnliches Grundstück im Besitz von König Bimbisāra, das in der Nähe von Rājagaha lag. König Bimbisāra war von der Lehre des Buddha dermaßen inspiriert und berührt, dass er dieses parkähnliche Grundstück dem Buddha spendete. Diesen Ort durften fortan alle Ordinierten-Schüler des Buddha für ihre Praxis und als Aufenthaltsort benutzen. Auch benutzte der Buddha solche gespendeten Gelände / Orte, um interessierten Laien öffentliche Vorträge und Unterweisungen über den Weg der Befreiung zu halten. Ab und an ergab es sich, dass der Buddha für kürzere oder längere Aufenthalte im Kloster Veļuvana verweilte.

Der Schlächter Cunda lebte nicht weit von diesem Kloster entfernt und war sich über die Person, die Lehre und die Anwesenheit des Buddhas mit Sicherheit durchaus bewusst. Doch er hatte kein Interesse daran, den Buddha zu besuchen und auch kein Interesse an der Lehre des Buddha. Darüber hinaus zeigte Cunda aber auch keinerlei Bereitschaft, sich an der damals verbreiteten und vollkommen alltäglichen Tradition einfacher Essensopfergaben zu beteiligen, die man den verschiedenen spirituellen Praktizierenden, Asketen und Bettelmönchen der Region ab und an zukommen ließ - beispielsweise in Form kleiner Gaben von Reis oder Essensreste, wenn ein solcher Bettelmönch auf dem Almosengang vor dem eigenen Haus vorbei kam.

Cunda hielt von all diesen Dingen nichts. Wohltätigkeit und Hilfsbereitschaft erschienen ihm völlig bedeutungslos. Seit bereits 55 Jahren investierte er seine gesamte Lebenszeit und -energie in seine Arbeit, sein Geschäft und seinen materiellen Gewinn, den er durch das Schlachten von Schweinen gewann. Cunda wandte hierbei Methoden an, die das Fleisch und die Innereien der Schweine besonders schmackhaft machen sollten:

Cunda nahm sich ein Schwein vor, fesselte es in einer Weise, die es dem Schwein unmöglich machte, sich zu bewegen. Dann schlug er mit einem flachen Hammer auf das noch lebendige Schwein ein, um das Fleisch besonders zart und weich werden zu lassen. Anschließend drückte / forcierte er mithilfe eines Keils und eines Trichters große Mengen sehr heißen Wassers in das Innere des Schweins, um die Innereien von Mageninhalten und Exkrementen zu reinigen.

Erst nach einigen solcher unvorstellbar schmerzvollen Methoden schnitt Cunda dem Schwein den Kopf ab und machte dem Leid ein Ende. Auf diese Weise fügte er innerhalb seiner 55 Jahre als Schlachter unzähligen Schweinen unvorstellbare Schmerzen zu und nahm ebenso vielen Schweinen ihr Leben. Und innerhalb dieser 55 Jahre hatte Cunda kein einziges Mal darüber nachgedacht, ob und wenn ja welche Form von Resultaten dieses viele Foltern und Töten anderer Lebewesen mit sich bringen könne.

Doch eines Tages - zur Zeit, als der Buddha im nicht weit abgelegenen Kloster Veļuvana über den Weg der Befreiung sprach - überkam Cunda eine starke Krankheit, die ihn unter starken Fiebererscheinungen ans Bett fesselte. Während dieser Krankheit erfuhr Cunda in seinem Geist erschreckende Alpträume, in denen er Visionen eines zukünftigen Lebens wahrzunehmen schien. Er sah sich selbst in einem Daseins-Bereich wiedergeboren, in welchem er unvorstellbares körperliches und mentales Leid erfuhr.

In den Überlieferungen wird berichtet, dass Cunda an dieser Stelle tatsächlich Einblick in die ihm bevor stehende nächste Wiedergeburt erhalten hatte: Wenn stark destruktive Handlungen - zB Töten - zu einer starken Gewohnheit werden und die karmischen Samen dieser Handlungen im Moment des Todes die nächste Wiedergeburt bedingen, kann dies dazu führen, dass man in einem der niederen Daseins-Bereiche wiedergeboren wird. Für die Dauer der dortigen Wiedergeburt erfährt man dort großes Leid, das in einer Beziehung zu den eigenen vergangenen Handlungen steht. Und erst, wenn das eigene unheilsame Karma aufgebraucht ist, welches zu dieser Wiedergeburt geführt hat, geht es weiter im Kreislauf der Wiedergeburten und eine neue Geburt / eine neue Existenz steht an.

Nach einiger Zeit erholte sich Cundas Körper ein wenig von der starken Krankheit. Doch Cundas Geist war von den alpträumhaften Visionen der ihm bevor stehenden Existenz bis ins Mark erschüttert worden, sodass er geistig und emotional vollkommen durchdrehte:

Mit einem Mal brachen in Cundas Geist all die unheilsamen Emotionen und Erinnerungen hervor, die mit dem Foltern und Töten der unzähligen Schweine verbunden waren. Hinzu kam eine Cunda völlig unbekannte und unkontrollierbare Angst vor den Resultaten seiner Handlungen. Diesen Emotionen völlig ausgeliefert, begann Cunda plötzlich unkontrolliert auf Händen und Knien auf dem Boden herum zu kriechen. Und seine normale Fähigkeit zu sprechen, verlor er ebenfalls - fortan war Cunda nur noch in der Lage zu grunzen und zu schreien, wie es die vielen Schweine getan hatten, die er im Laufe seiner 55 Jahre als Schlachter gefoltert und getötet hatte.

Die Mitglieder seines Haushaltes versuchten Cunda an sein Bett zu fesseln, bis er sich wieder beruhigen würde - doch Cundas Emotionen waren völlig außer Rand und Band. Den Überlieferungen nach erhalte Cundas Gegrünze und Schweins-Geschrei eine volle Woche Tag und Nacht hindurch über das Anwesen seines Schlachthofes. Keiner seiner Nachbarn konnte während dieser 7 Tage ein Auge zu machen, so laut und so voller Pein war Cundas Geschrei. Und am Ende des siebten Tages starb Cunda, völlig erschöpft und am Ende seiner Kräfte angelangt.

Während dieser 7 Tage kamen ab und an auch Mönche aus der Gemeinschaft des Buddhas an Cundas Haus vorbei. Später berichteten sie dem Buddha, dass Cunda der Schlächter für ganze 7 Tage lang ununterbrochen Schweine geschlachtet haben muss - denn ununterbrochen hörte man die Schmerzensschreie der geschlachteten Schweine. Sie hatten die Vermutung, Cunda sei dabei gewesen, ein großes Festessen vorzubereiten, weil er so viele Schweine auf einmal schlachtete.

Der Buddha richtete die Kraft seiner geistigen Fähigkeiten auf Cunda den Schlächter. Da erkannte er die wahren Ursachen für das ununterbrochene Schreien in Cundas Haushalt. Da sprach er zu den Mönchen: „Mönche, die Schreie dort stammen nicht vom ununterbrochenen Schlachten von Schweinen. Vielmehr ist Cunda völlig von den Resultaten seiner eigenen destruktiven Handlungen überwältigt worden.“

Der Buddha erläuterte den Mönchen, dass Cunda eine überwältigende Vision gehabt hatte, in der er seine ihm bevorstehende Wiedergeburt in einem der niederen Daseins-Bereiche sehen konnte. Dieser Daseins-Bereich war einer der „Höllischen Bereiche“, in denen für die Zeit dieser Wiedergeburt unvorstellbares Leid erfahren wird. Der Buddha teilte den Mönchen weiterhin mit, dass Cunda vor Erschöpfung & mit großem emotionalen Leid verstorben war - und dass er im Anschluss an seinen Tod auch tatsächlich in dem besagten niederen Daseins-Bereich wiedergeboren worden war.

Und bezüglich dieser Begebenheit lehrte der Buddha den anwesenden Mönchen, dass die eigenen unheilsamen Handlungen sich sowohl im Hier und Jetzt als auch in zukünftigen Existenzen in Form von unangenehmen Erfahrungen niederschlagen können. An dieser Stelle lehrte der Buddha dann den Vers, der als Vers 15 im Dhammapada überliefert ist:

*Der Übeltäter erfährt gleich zweimal Schmerz -
im Hier & Jetzt und auch nach dem Tod.*

*Mit Blick auf die eigenen unheilsamen Handlungen
erfährt der Übeltäter Kummer und Ungemach.*

Vers 16

Deutsch	Pali
<p>Verdienstvolles Handeln bringt gleich zweimal Freude - im Hier & Jetzt und auch nach dem Tod.</p> <p>Mit Blick auf die eigenen verdienstvollen Handlungen erfährt wer Gutes tut Freude und Seligkeit.</p>	<p>Idha modati pecca modati, Katapuñño ubhayattha modati; So modati so pamodati, Disvā kammavisuddhimattano.</p>
<p>Wer - von heilsamen Absichten durchdrungen - verdienstreiche Handlungen ausübt, der erfährt gleich zweimal Freude: im Hier & Jetzt und - in Form angenehmer karmischer Resultate - auch nach dem Tod; d.h. im / in nächsten Leben. Das eigene Handeln als verdienstreich und rein zu erkennen sowie über die damit verbundenen angenehmen Resultate bescheid zu wissen, bringt Freude und Seligkeit.</p>	

Bedeutsame Begriffe

Puñña

- **Puñña = Verdienst; verdienstvolle Handlungen; karmisch heilsame Handlungen**

Der Buddha lehrte **10 heilsame Handlungen** von Körper, Sprache und Geist, deren Kultivierung großen Verdienst und karmisch gesehen kraftvolles, heilsames Potential anhäuft. Diese 10 heilsamen Handlungen sind im Prinzip nichts anderes als der bewusste, aktive Verzicht auf die **10 unheilsamen Handlungen**. Neben diesem aktiven Verzicht auf das Unheilsame, ermutigte der Buddha aber auch stets die aktive Kultivierung der jeweils heilsamen Gegenteile der 10 unheilsamen Handlungen. Hier ein kurzer Überblick:

Die 10 Unheilsamen Handlungen [dasa-akusala-dhamma]

Körperlich Unheilsamen Handlungen

1. **Töten** - natürlich ist auch eine verletzende Handlung, die nicht zum Tod führt unheilsam
2. **Stehlen** - nehmen, was nicht gegeben wurde
3. **Sexuelles Fehlverhalten** - Handlungen im Kontext von Sexualität & Co. die in Partnerschaft und / oder Familie Leid verursachen und Vertrauen zerstören, wie zB. Ehebruch / Seitensprünge, unterschiedliche Formen von sexueller Belästigung, Diskriminierung, Grenzüberschreitung, Missbrauch usw.

Sprachlich Unheilsame Handlungen

4. **Lügen** - die Unwahrheit sprechen mit der Absicht andere zu täuschen und dadurch einen eigenen Gewinn / Vorteil zu erschleichen
5. **Spaltende Sprache** - verleumderische, Misstrauen und Disharmonie säende Sprache
6. **Verletzende Sprache** - harsche Worte, Beleidigungen usw.
7. **Sinnloses Geschwätz** - sinnloses Gerede, Klatsch und Tratsch

Geistige Unheilsame Handlungen

8. **Habsucht / Habgier** - der starke Wunsch, den Besitz eines Anderen zu erlangen.
9. **Übelwollen** - der starke Wunsch, das andere Personen / Wesen leiden mögen, Unglück oder Zerstörung erfahren mögen usw.
10. **Falsche Sicht / verzerrte Sicht** - u.a. die Ansicht, Karma würde nicht existieren und willentliche / absichtsvolle Handlungen würden keine ihrem Wesen entsprechenden Resultate mit sich bringen.

Die 10 Heilsamen Handlungen [dasa-kusala-dhamma]

Körperlich Heilsamen Handlungen

1. **Nicht Töten > Mitgefühl** - anderen Lebewesen kein Leid zufügen, Mitgefühl sich selbst und allen Wesen gegenüber kultivieren, Leben beschützen und wertschätzen.
2. **Nicht Stehlen > Großzügigkeit & Aufrichtigkeit** - Hilfsbereitschaft, Gebefreudigkeit usw.
3. **Kein Sexuelles Fehlverhalten > sexuelle Integrität & Verantwortung** - mit der eigenen sexuellen Energie verantwortungsvoll umgehen

Sprachlich Heilsame Handlungen

4. **Nicht Lügen > die Wahrheit sprechen** - Authentizität, Wahrhaftig- & Aufrichtigkeit usw.
5. **Keine Spaltende Sprache > Harmonie nähren** - Gewaltfreie Kommunikation
6. **Keine Verletzende Sprache > Liebevoller Sprache** - Gewaltfreie Kommunikation
7. **Kein Sinnloses Geschwätz > Bedeutungsvolle & nützliche Sprache** - die auf das Wohl der am Gespräch Beteiligten ausgerichtet ist - rechte Zeit, rechter Ort usw.

Geistige Heilsame Handlungen

8. **Keine Habsucht / Habgier > Zufriedenheit** mit dem was man bereits hat.
9. **Kein Übelwollen > Liebende Güte** - Warmherzigkeit des Herzens allen Wesen gegenüber
10. **Keine Falsche Sicht > Rechte Sichtweisen** - rechtes Verständnis von Ursache und Wirkung, Karma und seinen Resultaten, die 4 Edlen Wahrheiten, die Realität der Dinge

Die Hintergrundgeschichte zu Vers 16

Vers 16 sprach der Buddha im Kloster Jetavana in Sāvattḥī im Bezug auf eine andere Hintergrundgeschichte. In der vorherigen Geschichte zu Vers 15 hatte der Schlächter Cunda in seinem gesamten Leben keinerlei Zeit und Energie für heilsames, wohltätiges Handeln aufgebracht. Die Geschichte zu Vers 16 nun handelt von einem Mann, der wie ein positives Gegenstück zum Charakter des Schlächters Cundas war. Der Name dieses Mannes war Dhammika und er war ein eifriger, hingebungsvoller Laien-Schüler Buddhas.

Besonders eifrig war Dhammika im Bezug auf das selbstlose Geben von Essen - in Form von Spenden an arme Bedürftige oder in Form von Essensopfergaben an die ordinierten SchülerInnen des Buddhas. Dhammika gab mit offenen Händen und offenem Herzen. Ebenfalls war er stets zur Stelle, wenn eine Nonne oder ein Mönch eine neue einfache Robe, eine neue Bettelschale oder ähnliche grundsätzlich notwendige Dinge benötigte.

Diese Übungen in Großzügigkeit und Wohltätigkeit übte Dhammika über viele Jahre aus - mit gleichbleibender Beständigkeit und mit gleichbleibender Freude am Geben und Helfen.

Und obendrein tat er all dies nicht nur für sich allein - denn sein heilsames Handeln inspirierte im Laufe der Zeit auch andere Personen, sich an seinen Wohltätigkeits- und Großzügigkeitsaktivitäten zu beteiligen. Erst schlossen sich nur seine Familienmitglieder Dhammika im Geben und Helfen an - seine Frau und seine vielen Söhne und Töchter. Dann fühlten sich auch viele seiner FreundInnen inspiriert, ihren Teil dazu bei zu tragen. Nach und nach wurde die Zahl derer, die sich durch Dhammika zu einem verdienstreichen Handeln inspiriert wurden, immer größer und größer. Auf diese Weise hatte Dhammika im Laufe seines Lebens ein enorm kraftvolles heilsames Potential / Karma angehäuft.

Als alter Mann wurde Dhammika eines Tages sehr krank und war so schwach, dass er nur noch im Bett liegen konnte. Da er bereits davon ausging, dass er diese Krankheit wohl eher nicht überleben würde, bat er darum, ob nicht einige in der Nähe seines Hauses lebenden Mönchsschüler des Buddhas ihm einen letzten Besuch abstatten könnten. Er wünschte sich, dass die Mönche ihm noch einmal einige bedeutsame Lehrreden Buddhas rezitieren würden. Er wollte dadurch versuchen, auch im Sterbeprozess seinen Geist in Kontakt mit den Weisheiten des Buddha stabil und heilsam zu halten.

Als dann tatsächlich eine Gruppe von Mönchen an Dhammikas Bett saß und begann, einige Lehrreden des Buddhas zu rezitieren, erfuhr Dhammika im Geiste eine Vision. Dhammikas Vision war - wie auch die Vision der vorherigen Geschichte - geprägt und durchdrungen von den Qualitäten und Energien seiner ausgeübten Handlungen seines sich dem Ende zuneigenden Lebens. Anders als im Falle Cundas, erfuhr Dhammika jedoch ausschließlich angenehme Empfindungen im Rahmen dieser Vision.

Dhammika sah vor seinem geistigen Auge, wie sechs reich geschmückte Triumphwagen aus sechs unterschiedlichen himmlischen Daseins-Bereichen ihm entgegen schwebten. Jeder der Triumphwagen wurde von wunderschönen Pferden gezogen, die von Devas, also von himmlischen Wesen, geführt wurden. Dhammika erkannte, dass diese sechs Triumphwagen zum Einen die Vorboten seines nahenden Todes waren und zugleich aber auch zeigten, in welchem nächsten Daseins-Bereich Dhammika wiedergeboren werden würde: Nämlich in einem der himmlischen Daseins-Bereiche. Die himmlischen Wesen riefen Dhammika zu, er dürfe sich aussuchen, in welchem der 6 himmlischen Daseins-Bereiche er wiedergeboren werden wolle.

Als Dhammika erkannte, dass der Moment des Todes bevorstand, rief er den himmlischen Wesen entgegen „Haltet ein, wartet bitte...“ Denn Dhammika wollte so gerne noch der Rezitation der Mönche bis zum Ende zuhören. Sein Ausruf „Haltet ein...“ war also an die Devas gerichtet, damit sie mit ihren Triumphwagen noch etwas auf ihn warten mögen.

Doch die Mönche und Familienmitglieder, die von dieser Vision nichts wussten, waren verwundert. Dhammikas Verwandten riefen aus „Normalerweise war Dhammdika doch stets gewillt, der Lehre des Buddhas zu lauschen. Doch jetzt, wo er im Sterben liegt, bittet er darum, die Rezitation der Mönche zu unterbrechen. Scheinbar hat selbst ihn jetzt doch noch die Angst vor dem Tod gepackt.“ Die Mönche hatten die Situation ebenso gedeutet, dass Dhammika jetzt lieber allein sein wollte. Sie unterbrachen ihre Rezitation, verließen das Haus und kehrten zurück in das Kloster.

Einige Momente später begann Dhammika seine Umgebung wieder klarer und bewusster wahrzunehmen. Er sah seine Verwandten weinen und sah auch, dass die Mönche fort gegangen waren. Er erkundigte sich nach dem Grund für diese Situation.

Seine Verwandten erzählten, wie er mit geschlossenen Augen plötzlich „Halt!“ und „Wartet!“ ausgerufen hatte und dass daraufhin die Mönche gegangen seien und die Verwandten vermuteten, dass Dhammika Todesängste durchmachte. Da berichtete Dhammika den wahren Grund für seine Worte und beschrieb die sechs himmlischen Wesen in ihren jeweiligen Triumphwagen, die auch jetzt immer noch anwesend waren.

Die Verwandten teilten Dhammika mit, sie können nichts dergleichen sehen. Da bat Dhammika darum, man möge einen Blumenkranz holen. Dann fragte er seine Verwandte, welcher der himmlischen Daseins-Bereiche der herrlichste und prächtigste sei. Jemand teilte Dhammika mit, dass der Tusita-Himmel für ihn wohl am geeignetsten sei - denn in diesem Bereich werden alle Bodhisattvas in ihrer letzten Geburt vor der vollkommenen Buddhschaft wiedergeboren. Auch Buddha Shakyamuni, der historische Buddha, hatte vor seiner letzten Menschengeburt als Prinz Siddhartha seine vorletzte Wiedergeburt in diesem Tusita-Himmel erlebt. Da dieser himmlische Bereich also von besonders tugendhaften Lebewesen bevölkert ist, wäre dieser Daseins-Bereich genau der richtige für Dhammika, der ja der Lehre Buddhas mit großer Hingabe und großem Vertrauen folgte.

Als er dies hörte, sprach Dhammika: „Dann möge ich im Tusita-Himmel wiedergeboren werden! Nun werft bitte diesen Blumenkranz in den leeren Raum vor meinem Bett und wiederholt dabei meinen Wunsch, im Tusita-Himmel wiedergeboren zu werden!“ Seine Verwandten wiederholten seinen Wunsch und warfen den Blumenkranz in den Raum vor seinem Bett. Und anstatt zu Boden zu fallen, blieb der Blumenkranz plötzlich in der Luft hängen - denn er war am Triumphwagen des Tusita-Himmels hängen geblieben, der für die Verwandten jedoch unsichtbar blieb.

Da sprach Dhammika: „Seht ihr, meine Lieben, wie der Blumenkranz in der Luft schwebt? Er hängt am Triumphwagen des Tusita-Himmels - dort werde ich in meinem nächsten Leben wiedergeboren. Wenn ihr mir am Ende eures Lebens dorthin folgen möchtet, so bleibt fleissig und aufrichtig dabei, euch in Wohltätigkeit und Hilfsbereitschaft zu üben.“ Und nach diesen Worten starb Dhammika, friedvoll und mit einem entspannten Gesichtsausdruck - und wurde umgehend im Tusita-Himmel wiedergeboren, wo er große Freude und großes Wohl-Sein als das Resultat seiner vergangenen heilsamen Handlungen erfuhr.

Als der Buddha von den in das Kloster zurückgekehrten Mönchen erzählt bekam, dass der gute alte Dhammika auf seinem Sterbebett die Rezitation der Mönche unterbrochen hatte, richtete der Buddha die Kraft seiner geistigen Fähigkeiten auf Dhammika. Da erkannte er die wahren Ursachen für die Worte Dhammikas und erklärte: „Mönche, Dhammikas Worte waren nicht an euch, sondern an himmlische Wesen gerichtet, die ihn auf dem Weg in sein nächstes Leben begleiten wollten. Dhammika hatte keine Todesangst, sondern erfuhr bereits im Hier & Jetzt glücksverheißende Resultate seiner heilsamen Handlungen.“

Und an dieser Stelle lehrte der Buddha dann den zweiten Vers des heutigen Abends, der als Vers 16 im Dhammapada überliefert worden ist:

*Verdienstvolles Handeln bringt gleich zweimal Freude -
im Hier & Jetzt und auch nach dem Tod.*

*Mit Blick auf die eigenen verdienstvollen Handlungen
erfährt wer Gutes tut Freude und Seligkeit.*

Kurze Anmerkung zu den beiden Versen

Ich möchte hier noch sagen, dass es natürlich nicht nur diese extremen Formen von Leid und Ungemach gibt, die man aufgrund der eigenen unheilsamen Handlungen bereits im Hier und Jetzt erfährt. Und ebenso gibt es nicht nur extreme Formen von Freude und Glück, die man aufgrund der eigenen heilsamen Handlungen bereits im Hier und Jetzt erfährt. Die beiden Verse waren nur eben einfach auf die beiden sehr extremen Charaktere Cundas und Dhammikas bezogen.

Aber auch normale Personen können im Alltag - im Hier und Jetzt - unmittelbar Empfindungen wahrnehmen, die mit den Absichten / Qualitäten einer jeweiligen Handlung verbunden sind. Vor, während und nach einer eigentlich ungesunden, unheilsamen oder destruktiven Handlung kann man eigentlich glasklar wahrnehmen und fühlen, dass diese Handlung sowohl mir selbst als auch Anderen nicht wirklich gut tun wird. Und je nach Stärke des karmischen Potentials der Handlung, empfindet man vielleicht sogar so etwas wie ein inneres Ungemach oder Unwohlsein.

Ebenso kann man vor, während und nach einer eindeutig heilsamen, gesunden und vielleicht auch auf das Wohl aller Wesen ausgerichteten verdienstvollen Handlung Gefühle von Zufriedenheit und Entspannung im Inneren wahrnehmen - denn es gibt nichts, was den Geist verdunkelt, verbiegt oder irgendwie Anlass zur Sorge bietet. Und je nachdem, wie groß das karmische Potential der heilsamen Handlung ist, empfindet man vielleicht sogar Freude, Glück und Dankbarkeit.

Hierzu sagte der Meditationsmeister und buddhistische Gelehrte Dhammadipa: Wer feinfühlig ist und empfindsam, der kann unmittelbar fühlen, ob man gerade auf dem „rechten“ Weg ist und sich in Sachen Spiritualität, Mitgefühl und Weisheit weiter entwickelt - oder ob man gerade vom Weg abkommt und eher unheilsame, Leid bringendes Karma ansammelt. Wer feinfühlig ist, kann in jedem Moment fühlen, wie der Geist gerade ausgerichtet ist - unheilsam / destruktiv oder heilsam / wohl-wollend?¹

Der Lehre des Buddhas nach hat das mit der Gesetzmäßigkeit von Karma und seinen Resultaten sowie mit der Gesetzmäßigkeit des bedingten Entstehens zu tun: Jede absichtsvolle Handlung hat immer sowohl eine unmittelbare Wirkung auf Körper und Geist der jeweilig handelnden Person. Und in Form von karmischen Samen / karmischem Potential bewirkt jede Handlung auch in der Zukunft / in zukünftigen Leben liegende Resultate.

Wir können das heute nur kurz ansprechen. Im Detail gibt es noch ausführlichere Informationen über Karma und Wiedergeburt im „Grundlagen des Buddhismus“ - Online-Kurs - Videos 14 bis 19: [youtube.com/playlist?list=PL0lUndEbhwtlLZX1R4KajmNhYD8A8O5JZ](https://www.youtube.com/playlist?list=PL0lUndEbhwtlLZX1R4KajmNhYD8A8O5JZ)

¹ Hierzu hat Dhammadipa auch im Rahmen eines Interviews ein paar Sätze gesagt. Hier geht's zum Video: [youtube.com/watch?v=G5mETIZ2Zo&list=PL0lUndEbhwtJ3w9oE4s8ttRA2llw4AqZ-&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=G5mETIZ2Zo&list=PL0lUndEbhwtJ3w9oE4s8ttRA2llw4AqZ-&index=5)