



Auszug aus dem Buch »Auf dem Weg zur geistigen Freude. Meditation und Vorbereitende Übungen im Tibetischen Buddhismus«, das im Oktober in der dharma edition erscheint.

Karma bedeutet Handlung oder Tat. Es gibt zwei Hauptarten von Taten: weltliche, die in einem der sechs Daseinsbereiche heranreifen, und nicht-weltliche, die keine Wiedergeburt im Daseinskreislauf hervorrufen. Die Taten gewöhnlicher Wesen sind von der ersten Art, die Taten der Heiligen (*ārya*) sind von der zweiten Art.

Heilsame und unheilsame Taten

Unheilsam sind Taten, die als karmische Frucht Leid nach sich ziehen. Wie entsteht unheilsames Karma? Wenn man sich zum Beispiel ärgert und gereizt fühlt, erlebt man eine starke Anhaftung an das »Ich«. Man hat den Eindruck, dieses konventionell und abhängig existierende Selbst, das arbeitet, ißt, lernt und stirbt, besäße eine wahre, unabhängige Existenz. Man verhält sich wie ein Mensch, der im

Dunkeln ein Seil, das auf dem Boden liegt, mit einer Schlange verwechselt. Er fürchtet sich, weil er sich irrt, denn er sieht das Seil nicht als Seil, sondern fügt in seiner Vorstellung etwas hinzu, was nicht wirklich vorhanden ist. In ähnlicher Weise entsteht Ärger in uns, weil die Unwissenheit die wahre Natur des konventionellen Selbst verdunkelt; trotzdem hängt man an diesem konventionellen, abhängigen Selbst, als sei es eigenständig und unabhängig. Es ist allerdings nicht das konventionelle Selbst, das im Buddhismus verneint wird; denn wer, wenn nicht dieses abhängige Selbst, wäre es sonst, der arbeitet, ißt und so weiter? Bevor man nicht klar den Unterschied zwischen dem konventionellen, abhängig existierenden Selbst und der durch Unwissenheit bedingten Vorstellung eines absoluten, unabhängigen Selbst sehen kann, wird man die Leerheit nicht begreifen.

Diese Unwissenheit ist der Nährboden für alle Leidenschaften (*kleśa*); denn Haß, Gier und die anderen Verunreinigungen des Geistes entstehen daraus – in Abhängigkeit von wechselnden äußeren Reizen. Leidenschaften wecken zum Bei-

spiel den Wunsch, anderen Menschen zu schaden. Wenn ein solcher Wunsch erwacht, wird eine geistige Tat, ein geistiges Karma, erzeugt. Die Tat hinterläßt einen Eindruck, einen Samen im Geisteskontinuum, der zur Reife gelangt, wenn die notwendigen Bedingungen gegeben sind.

Mit dem Geist sammelt man schneller Karma an als mit körperlichen oder sprachlichen Taten. In einer einzigen Minute können viele Arten geistigen Karmas angesammelt werden. Wenn allerdings der Wunsch, jemandem zu schaden, so stark anwächst, daß er sich in Handlungen des Körpers oder der Rede niederschlägt, ist die im Bewußtseinstrom zurückbleibende schädliche Prägung um so tiefer.

Was heute morgen geschah, ist Vergangenheit. Unser Geisteskontinuum bricht jedoch nicht ab, deshalb können wir uns an Vergangenes erinnern. Unzählige Arten heilsamen und unheilsamen Karmas sind in unserem Geist aufbewahrt. Haben wir in der Kindheit gelogen, so bleibt der Samen in uns und wird Frucht tragen, sobald seine Zeit gekommen ist – es sei denn, wir hätten die

Wirkungen schon erfahren oder dieses Karma durch geeignete Mittel beseitigt.

Heilsam werden jene Taten genannt, die als karmische Frucht Glück hervorbringen. Wenn wir jemanden sehen, der einen Vogel töten will, so ruft das in uns Mitgefühl hervor. Mit dem Wunsch, das Leben des Vogels zu retten, entsteht heilsames geistiges Karma, das einen glückbringenden Eindruck in unserem Bewußtseinsstrom hinterläßt. Sollte die von Mitgefühl erfüllte Willensregung zu einer Handlung des Körpers oder der Rede führen und würde daraufhin der Vogel befreit, so wäre die Kraft dieses heilsamen Karmas noch stärker. Das Ergebnis ist Glück für uns und andere.

Individuelle und kollektive Taten

Individuelles Karma wird von einer einzigen Person angesammelt, und sie allein erfährt die Resultate. Kollektives Karma wird von einer Gruppe von Personen geschaffen, und dieselbe Gruppe erlebt die Wirkungen ihres Tuns in ähnlichen Umständen. Manche Menschen erfahren ähnliche Leiden und Freuden, wenn die entsprechenden Umstände zusammenkommen, weil sie die gleichen Ursachen angesammelt haben.

Zur Zeit des Buddha lebte in einer Einsiedelei eine Gruppe von Nonnen (*bhikṣuṇīs*), die sämtlich Heilige waren, zusammen mit einer gewöhnlichen Frau, die als ihre Köchin arbeitete. Eines Tages fingen alle Hütten Feuer, und die Nonnen flogen, ihre Wunderkräfte nutzend, in die Luft, um den Flammen zu entkommen. Die Macht ihres Karmas jedoch zog sie wieder zur Glut herunter. In diesem Moment hatte die geistig fortgeschrittenste Nonne eine direkte Einsicht in die vergangenen Leben der Gruppe. Sie sah, daß sie und ihre Gefährtinnen einst als Kinder einen Alleinverwirklichter (*pratyeka*) in seiner Hütte verbrannt hatten. Die Köchin war die einzige gewesen, die gegen diese Tat Widerstand geleistet hatte. Als die Nonnen dies erfuhren, nahmen sie ihr Karma an und starben in den Flammen. Die Köchin konnte ihr Leben retten, indem sie durch einen Abflußgraben entfloh.

Beabsichtigende und beabsichtigte Taten

Zwei weitere Aspekte von Karma betreffen die Motivation und die Durchführung einer Handlung. Eine beabsichtigende Tat ist der Wille, der einer körperlichen oder sprachlichen Handlung zugrundeliegt; beabsichtigte Taten sind die eigentlichen Handlungen von Körper und Rede.

Falls die Motivation und die Durchführung einer Handlung beide heilsam oder unheilsam sind, wird das Ergebnis im ersten Fall angenehm und im zweiten Fall unangenehm sein. Wenn Motivation und Durchführung gemischt sind, wird ein entsprechendes Resultat aus der Handlung hervorgehen. Ein Beispiel: Gibt man einem Bettler ein Almosen, aber in einer abschätzigen Art, so sammelt man zwar die Ursachen für künftigen Reichtum, aber auch für Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Reichtum, wie sie zum Beispiel in Verbindung mit einer Erbschaft auftreten können, zu der man von Rechts wegen befugt ist.

Die Stärke einer Tat

Die Stärke eines besonderen Karmas hängt von folgenden Faktoren ab:

Vom Objekt der Handlungen: Taten, welche auf Personen gerichtet sind, die uns sehr geholfen haben wie Vater und Mutter, Wesen mit außergewöhnlich guten Eigenschaften wie der geistige Lehrer und Bodhisattvas, oder auf besonders Notleidende, zum Beispiel Kranke und Hilflose, bringen eine stärkere Wirkung hervor.

Vom Handelnden: Eine Handlung hinterläßt bei einer Person, die ein Gelübde genommen hat, stärkere Eindrücke.

Von der Motivation: Starker Haß oder starke Begierde vermehren das Potential eines unheilsamen Karmas ebenso wie eine ausgeprägte gute Motivation die Kraft eines heilsamen Karmas verstärkt.

Von der Art und Weise der Durchführung: Die Art und Weise, wie man eine Handlung ausführt, hat ebenfalls einen Einfluß auf das Ergebnis.

Karma entsteht aus den drei Giften Gier, Haß und Verblendung. Wenn jemand aus dem Verlangen nach Besitz

stiehlt, so ist er von Begierde motiviert. Wer aus Ärger ein Tier tötet, handelt aus Haß. Wenn diese Person in dem Glauben tötet, dies sei in gewisser Weise nützlich, dann ist sie von der Verblendung regiert.

Hervorrufende und vervollständigende Taten

Hervorrufendes Karma wirft die fühlenden Wesen in die verschiedenen Existenzbereiche. Es hat also die Macht, eine Wiedergeburt mit dem Körper und dem Geist des neuen Lebensbereichs hervorzurufen. Vervollständigendes Karma verursacht die verschiedenen Lebensumstände der Wesen, wenn sie bereits eine neue Existenz angenommen haben. Menschen zum Beispiel befinden sich in dem gleichen Existenzbereich, aber sie sind mit unterschiedlichen Lebensbedingungen konfrontiert.

Hervorrufendes und vervollständigendes Karma können sich auf folgende Weisen verknüpfen:

- Wenn beide heilsam sind, ist das Ergebnis eine gute Wiedergeburt in glücklichen Lebensumständen. Die Hauptursachen für eine Wiedergeburt als Mensch liegen im Vermeiden von Töten und im Einhalten einer ethisch einwandfreien Lebensführung. Wenn man nicht tötet, niemanden verletzt, nicht stiehlt und Freigebigkeit übt, legt man die Ursachen für eine Wiedergeburt als Mensch, der mit allen notwendigen Gütern ausgestattet ist. Wenn man Stolz aufgibt und um Demut und Respekt bemüht ist, wird man in Würde und Freiheit leben können. Die Übung der Geduld ist die Hauptursache für einen unversehrten Körper und ein angenehmes Äußeres.
- Wenn beide unheilsam sind, ergibt sich eine Wiedergeburt in niedrigen Daseinsbereichen, wo von der Geburt bis zum Tod heftiges geistiges und körperliches Leid aller Art erfahren wird.
- Wenn das »werfende« Karma unheilsam und das vervollständigende Karma heilsam ist, kommt es zu einer niedrigen Wiedergeburt mit erträglichen Lebensbedingungen. Ein fühlendes Wesen zum Beispiel wird als Haushund wiedergeboren, also in einem niederen Bereich. Gleichzeitig muß es nur geringe Leiden

erdulden, weil es einen freundlichen Herrn getroffen hat; das ist das Resultat seines heilsamen vervollständigenden Karmas.

- Ein Beispiel für die Auswirkung eines heilsamen hervorrufenden Karmas mit einem unheilsamen vervollständigenden Karma ist ein Mensch, der immer wieder in Schwierigkeiten gerät.

Weitere Aspekte des Gesetzes von Karma und Wirkung

- Wenn Absicht und Tat zusammen ausgeführt werden, ist die Handlung vollständig. Es gibt aber auch Handlungen von Körper und Rede, die ohne Absicht durchgeführt werden. Umgekehrt kann es der Fall sein, daß eine Tat beabsichtigt ist, aber nicht durch eine körperliche oder sprachliche Handlung vollendet wird.

- Wenn das Karma sehr kraftvoll ist, können die Früchte noch im selben Leben erfahren werden. Zudem gibt es Karma, das mit Sicherheit im nächsten Leben erfahren wird, und Karma, das im dritten oder in den folgenden Leben heranreifen wird.

- Karma ist definitiv: Die Ergebnisse einer Handlung müssen unweigerlich erfahren werden.

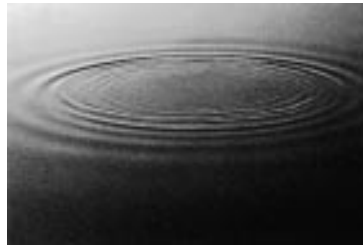
- Karmische Samen vermehren sich, so daß eine Handlung große Wirkungen hervorbringen kann. Eine junge Frau von reiner Gesinnung gab einst dem Buddha ein Almosen. Er prophezeite ihr, wann und wo sie als Ergebnis dieser Tat die Erleuchtung eines Alleinverwirklichers erlangen werde. Ihr Ehemann konnte nicht glauben, daß eine so geringe Handlung so weitreichende Folgen haben sollte. Der Buddha erklärte: Wie ein großer Baum aus einem kleinen Samen wachse, sei die Frucht eines karmischen Samens unermesslich groß.

- Wenn kein Same gesät, das heißt keine karmische Ursache gelegt ist, entsteht keine Wirkung – wie im vorher geschilderten Falle der Köchin, die für die Nonnen arbeitete, aber nicht wie diese von dem Feuer getötet wurde, weil sie das Karma nicht angesammelt hatte.

- Ein karmischer Samen geht niemals zugrunde, wenn er nicht im Falle von unheilsamem Karma durch die Übung von Dharma und im Falle von heilsamem

mem Karma durch Ärger vernichtet oder durch das Erleben seiner Frucht aufgebraucht wird; ein solcher Samen ruht solange, bis ihn die entsprechenden Bedingungen heranreifen lassen.

Man mag sich fragen, ob der Buddha durch seine unendliche Güte helfen kann, das unheilsame Karma eines bestimmten Wesens zu beseitigen. Alle Wesen haben unzählige unheilsame Taten angehäuft, die unweigerlich zu Leid und Elend führen. Aus liebevoller Zuneigung hat Buddha gelehrt, wie Karma bereinigt und das Leiden überwunden werden kann. Es liegt jedoch allein in der Entscheidung des einzelnen, ob er diesem Weg folgt oder nicht. Ein Arzt mag großes Mitgefühl für einen Patienten haben und ihm die beste Behandlung angedeihen lassen, aber der Patient muß die Anweisungen befolgen. Der Daseinskreislauf



wäre längst zu Ende, wenn Buddhas Gnade allein die Wesen befreien könnte. Sein Mitgefühl für die Wesen ist kraftvoller als die stärkste Eigenliebe. Es ist wie die Sonne, die ohne Unterschied auf alle Dinge scheint; doch wenn ein Topf umgedreht ist, wie soll das Sonnenlicht sein Inneres erhellen?

Wenn Karma unumstößlich wäre und die Wesen nicht auf der Basis von Vertrauen und Übung des Dharma eine Beziehung zum Buddha knüpfen könnten, wäre Wandel kaum möglich. Buddhas Einfluß kann unter bestimmten karmischen Umständen wirken, aber auch dort, wo eine günstige Verbindung besteht, ist eine Veränderung des persönlichen Karmas eines Wesens vom Buddha sehr schwer herbeizuführen. Die Lebensspanne eines Wesens ist durch früheres Karma bestimmt, aber schon bevor sie voll ausgeschöpft ist, kann aufgrund negativer Handlungen in diesem Leben der Tod eintreten. Hier mag man Buddhas Einfluß am ehesten spüren; denn durch sein Mitgefühl vermag er die Ursachen

für einen vorzeitigen Tod abzuwenden. Eines Menschen Lebenszeit gleicht einer Butterlampe, die entweder durch den Mangel an Butter oder durch einen Windstoß erlischt. Der Buddha kann nur diese zweite Ursache verhüten.

Karma ist gefährlich, und um die Geistesgifte wie Haß, Gier und Verblendung, die zu unheilsamen Taten verleiten, mit der Wurzel auszureißen, muß man Meditation üben. Ein klares Verständnis von der Natur der Geistesgifte und die Kenntnis der verschiedenen Bewußtseinsarten sind dafür unerläßlich. So werden in *Asangas Kompendium des Höheren Wissens (Abhidharmasamuccaya)* 51 Geistesfaktoren beschrieben. Das eingehende Studium dieses Gebietes erlaubt es, jeder Handlung – sei sie heilsam oder unheilsam – die geistigen Faktoren zuzuordnen, die für sie verantwortlich sind.

Das Gesetz von Karma und Wirkung gehört zu den äußerst verborgenen Phänomenen. Es ist wichtig, sich mit den Aspekten von Karma vertraut zu machen und zu erkennen, daß die verschiedenen Bedingungen, unter denen die Lebewesen existieren, und ihre vielfältigen Erfahrungen von Glück und Leid nicht das Ergebnis bloßen Zufalls sind. Es ist leicht, die äußeren Wirkungen einer bestimmten Ursache zu sehen, doch das innere Gesetz von Karma und seinen Wirkungen ist ungeheuer vielschichtig.

Es gibt drei Arten von Phänomenen, die sich auf dreierlei Weise erschließen lassen:

- offensichtliche Phänomene werden durch unmittelbare Sinneswahrnehmung erkannt,

- leicht verborgene Phänomene wie die Leerheit können mit Hilfe der logischen Analyse erschlossen werden,

- äußerst verborgene Phänomene sind nur durch begründetes Vertrauen in Buddhas Wissen zu erkennen.

Karma gehört zur dritten Kategorie. Nur der Buddha kann all die Ursachen zurückverfolgen, durch die ein Phänomen wie zum Beispiel die vielfältigen Farben im Gefieder eines Pfaues zustandekommt.

Aus dem Englischen von Rolf Gaska, überarbeitet von Birgit Stratmann.