

KARMA

von
**Geshe Thubten
Ngawang**



Das Rad der Wiedergeburt, festgehalten in den Klauen des Herrn des Todes: innen symbolisch die beiden Ursprünge des Leids, die Geistesgifte und die Taten, in der Mitte die fünf Daseinsbereiche der Wesen, die unaufhörlich die Leiden des Daseinskreislaufes erleben, und außen die Sinnbilder der Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens, die die Entstehung, aber auch die Aufhebung der leidhaften Ursachen und Wirkungen beschreiben.

Nachstehenden öffentlichen Vortrag zum Thema »Karma« (Tat; Handlung) aus buddhistischer Sicht hielt Geshe Thubten Ngawang am 22. Mai 1992 im Amerika-Haus in Hamburg

Das Thema »Karma« oder, genauer gesagt, »die Gesetzmäßigkeit von Handlung und Wirkung« ist ein Thema, das der Buddha zur Grundlage all seiner Lehren gemacht hat — sei es in den Sūtras oder den Tantras.

Im Buddhismus gibt es sehr viele Erklärungen über Karma. An dieser Stelle möchte ich die Erklärungen anhand einer Schrift des indischen Meisters Vasubandhu geben, die den Titel *Schatzbaus des Höheren Wissens* trägt. Dort wird im vierten Kapitel, etwa ab dem 30. Vers, das Gesetz von Karma beschrieben.

Die Welt ist aus
Karma entstanden

Zu Beginn seiner Erklärungen sagt Vasubandhu in einem berühmten Vers: »Die vielfältige Welt ist aus der Tat entstanden.« Daß die Welt vielfältig ist, ist augenscheinlich: In der äußeren Welt, der Umgebung, in der die Wesen leben, wird von uns eine Vielfalt von angenehmen und unangenehmen Dingen erlebt.

Und was die Wesen selbst angeht, die in der Umwelt leben, so gibt es auch eine Vielzahl von verschiedenen Wesen mit einer Vielzahl von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen. Diese Vielfalt der äußeren Welt und der Wesen, die in **der Welt leben**, muß eine Grundlage, eine Ursache haben. Darüber, was die Ursachen für die vielfältigen Formen von Glück und Leid sind, gibt es in den verschiedenen Religionen und Philosophien unterschiedliche Aussagen.

Die besondere Erklärung des Buddhismus ist, daß die eigentliche Wurzel für das, was jemand erlebt, im eigenen Handeln liegt. Das, was jemand an Angenehmen und Unangenehmen erlebt, ist in erster Linie auf den Erlebenden und seine Handlungen selbst zurückzuführen. Das ist die wesentliche Aussage des Buddhismus.

Die Ursachen für Glück
und Leid liegen im eigenen Geist

All die vielfältigen Wesen in der Welt streben nach Glück, von dem sie nie genug haben können. Niemand würde sagen: Ich habe zuviel an Glück. Und sie trachten danach, Leid zu vermeiden. Selbst ein geringfügiges Leid möchten sie nicht erleben müssen. Das gilt für alle Wesen.

Natürlich gibt es Unterschiede bei den Mitteln, die ihnen zur Verfügung stehen, um Wohlergehen zu erreichen und Leid zu verhindern; die einen haben zum Beispiel Sprache zur Verfügung, die anderen nicht. Aber das grundsätzliche Streben nach Glück und nach Leidfreiheit ist bei allen Wesen gleich.

Wenn das eine Tatsache ist, muß man sich fragen: Woher kommt Glück, woher kommt Leid? Was sind die Ursachen? Dazu sagt der Buddhismus, daß die wesentlichen Ursachen für Glück und Leid die eigenen Handlungen sind; mit anderen Worten, Karma. In diesem Zusammenhang werden die vielfältigen Erklärungen über Karma und dessen Wirkungen gegeben, um die eigentlichen Ursachen und Mittel zu verdeutlichen, die für den Einzelnen zu Glück oder zu Leid führen.

Die eigentliche Tat ist der Wille

Jedes Wesen hat nichts als einen Körper und einen Geist zur Verfügung. Mit diesen führen wir die verschiedensten Handlungen durch. Entsprechend gibt es körperliche und geistige Handlungen, wobei man die körperlichen Handlungen noch einmal aufteilt in physische und sprachliche Handlungen. Wie

Vasubandhu sagt, ist die eigentliche Handlung, also das eigentliche Karma, die »Tat des Geistes«, und zwar insbesondere der Geistesfaktor Wille. Die äußeren Handlungen — seien sie sprachlich oder körperlich — sind von dieser geistigen Handlung, dem Willen, motiviert.

Körper und Geist sind verschiedene Substanzen. Wenn man untersucht und nachverfolgt, woher Körper und Geist stammen, so kann man ganz unterschiedliche Ursachen feststellen. Das Kontinuum des Körpers hat einen anderen Ursprung, es verfolgt einen »anderen Weg« als das Kontinuum des Geistes. Man muß diese beiden voneinander unterscheiden. Auf den ersten Blick hat es für uns den Anschein, als sei unser Körper das Ausschlaggebende; denn der Körper ist das Sichtbare und Greifbare. Doch wenn man tiefer über die Wirkungen von Körper und Geist nachdenkt, wird deutlich, daß der Geist das Bestimmende in unserem Leben ist. Der Geist ist wie der Herr und der Körper wie sein Diener. Das bedeutet, daß die Handlungen, die wir mit Körper und Sprache tun, vom Geist ausgehen, vom Geist bestimmt werden.

Ausschlaggebend ist der **Geist**

Wenn man über Handlung oder Karma spricht, ist das Wesentliche also die Handlung des Geistes. Der indische Meister Dharmalūrti stellt im zweiten Kapitel seiner Schrift *Pramānavārttika, zu deutsch Kommentar zu [Dignāgas] Kompendium der Gültigen Erkenntnis* heraus, daß die physischen Sinnesorgane und das geistige Bewußtsein, das Denken, unterschiedlicher Natur sind. Er sagt: Ein Fehler der physischen Sinnesorgane zieht keine Beeinträchtigung des Denkens nach sich. Das heißt, wenn ein Mensch zum Beispiel blind oder taub wird, so sind zwar diese Sinnesorgane und die damit zusammenhängenden Sinneswahrnehmungen beeinträchtigt, aber das eigentliche innere Bewußtsein, das Denken dieses Menschen, wird davon nicht direkt geschädigt. Anders ist es aber, wenn das Denken des Menschen Schaden leidet, zum Beispiel, wenn ein Mensch geisteskrank wird oder ähnli-

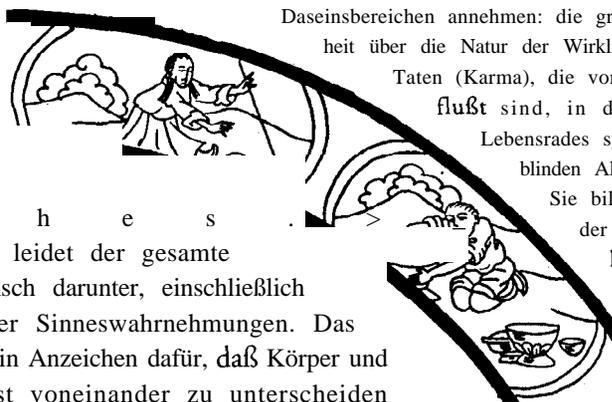
c h e s .
Fall leidet der gesamte Mensch darunter, einschließlich seiner Sinneswahrnehmungen. Das ist ein Anzeichen dafür, daß Körper und Geist voneinander zu unterscheiden sind, und daß in dieser Verbindung der Geist die bestimmende Kraft ist.

Es gibt sicher viele Belege dafür, daß Menschen blind oder taub geworden sind und man im Anschluß daran feststellen konnte, daß ihr Erinnerungsvermögen, ihr Denken noch klarer geworden ist als zuvor. Zum Beispiel können Blinde sich oft sehr deutlich an Dinge erinnern, an die zu erinnern denjenigen, die sehen können, sehr schwer fällt. Das ist ein weiteres Indiz dafür, daß der Körper mit seinen Sinnesorganen und das Denken unterschiedlich sind, und daß das Denken dabei die dominierende Kraft ist. Die wesentlichen Ursachen für Glück oder Leid werden vom Geist, vom Denken, geschaffen — insbesondere vom Geistesfaktor des Willens, während die äußeren Handlungen wie Diener sind und als solche vom Geist beherrscht werden.

Handlungen als Absicht und als Ausführung

Vasubandhu teilt die Handlungen — beziehungsweise Karma — in zwei grundsätzliche Arten ein: Handlungen in Form der Absicht und Handlungen in Form der Ausführung der Absicht. Erstere, die *beabsichtigenden Handlungen*, sind die Handlungen des Geistes, insbesondere die Aktivitäten eines bestimmten Faktors des Geistes, nämlich des Willens. Dieser Faktor ist auch das eigentliche Karma; denn jede Handlung beginnt damit, daß eine Aktivität des Willens oder des Geistes vorhanden ist, die dann dazu führt, daß man eine bestimmte Handlung ausführt. Die körperlichen und sprachlichen

Die eigentlichen Ursachen, dafür das die Wesen immer wieder unfreiwillig Wiedergeburt in den verschiedenen Daseinsbereichen annehmen: die grundlegende Unwissenheit über die Natur der Wirklichkeit und gestaltende Taten (Karma), die von Unwissenheit beeinflusst sind, in der Darstellung des Lebensrades symbolisiert von einem blinden Alten und einem Töpfer. Sie bilden die ersten beiden der Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens.



Handlungen, die sich aus der Handlung des Geistes ergeben, werden als *Ausführung der Absicht* oder *beabsichtigte Handlungen* beschrieben.

Schwarze Taten schaden einem selbst und anderen

Bei der eigentlichen Erklärung von Karma oder Handlung gibt es vielfältige Einteilungen der Handlungen: Eine Einteilung ist die in »schwarze« Handlungen, »weiße« Handlungen, »schwarz-weiß gemischte« Handlungen und solche Handlungen, durch die diese beendet werden. Das ist folgendermaßen zu verstehen: Schwarze Handlungen sind eindeutig unheilsame Handlungen. Sie führen zu Leid. Weiße Handlungen sind heilsame Handlungen. Sie führen zu Glück. Schwarz-weiß gemischte Handlungen sind solche, die dazwischenliegen; das wird noch näher erklärt werden. Diese drei Kategorien von Handlungen sind sämtlich befleckte Handlungen, die von Unwissenheit und so weiter beeinträchtigt sind. Nun ist die Frage: Kann man diese befleckten Handlungen, dieses befleckte Karma beenden? Im Buddhismus wird dies bejaht; es gibt nämlich eine vierte Art von Handlungen, die unbefleckten Handlungen: Diese sind die Übungen, die dazu dienen, die befleckten Handlungen zu einem völligen Ende zu bringen.

Was ist mit »schwarzen« Handlungen gemeint? Dieser Ausdruck hat nichts mit der Farbe schwarz zu tun, sondern bezieht sich auf Handlungen, die sowohl ihrer eigenen Natur nach als auch ihren Auswirkungen nach schädlich sind. Das

heißt, sie sind Handlungen, die von Fehlern des Geistes wie Haß, Begierde, Verblendung und so weiter ausgehen. Entsprechend sind sie ihrer Natur nach schädigend; sie schaden anderen, und sie schaden einem selbst. Und auch ihrer karnischen Auswirkung nach fügen sie dem Handelnden selbst Schaden zu, in dem sie für den Handelnden leidhafte Früchte tragen. Weil diese Handlungen sowohl von ihrem Ursprung als auch von ihrer Durchführung als auch von ihrer Auswirkung her negativer Natur sind, werden sie als schwarz bezeichnet.

Welche Handlungen man vermeiden sollte

Es gibt vielfältige Erklärungen dazu, was negative oder unheilsame Handlungen sind. Eine sehr wichtige Einteilung ist die in die Zehn Unheilsamen Handlungen. Es gibt im Grunde genommen unendlich viele verschiedene unheilsame Handlungen, aber man kann sie zu einer überschaubaren Anzahl der wichtigsten zusammenfassen. Diese sind die Zehn Unheilsamen Handlungen. Sie sind Handlungen, die andere schädigen. Die ersten drei sind körperliche Handlungen:

Was jedem das Wichtigste und das Kostbarste ist, ist das eigene Leben. Wenn man eine Güterabwägung treffen sollte zwischen dem eigenen Leben und den eigenen Gütern, so ist einem das eigene Leben sicher sehr viel wertvoller. Wir sind gern bereit, unseren Besitz oder gar einzelne Körperteile — zum Beispiel bei einer Operation — zu verlieren, wenn dadurch nur unser Leben aufrechterhalten wird. Deshalb ist es auch die negativste Handlung, wenn man dem Leben anderer Schaden zufügt. Das ist die erste unheilsame Handlung, das *Töten*.

Die zweite unheilsame Handlung des Körpers ist das *Stehlen*. Damit fügt man dem Besitz anderer Schaden zu. Die dritte unheilsame Handlung des Körpers ist die des *sexuellen Fehlverhaltens*. Das heißt, daß man sexuellen Verkehr mit einem anderen Menschen hat, der mit einem Dritten in einer Ehe oder einer ähnlichen Beziehung verbunden ist. Durch diese Handlung fügt man den Beziehungen der Menschen Schaden zu, und deshalb

gehört auch sie zu den unheilsamen Handlungen des Körpers.

Weiter gibt es unheilsame Handlungen der Sprache, von denen vier wesentliche beschrieben werden: Die erste ist das *Lügen*. Es gibt verschiedene Arten der Lüge. Die schlimmste ist die sogenannte »große Lüge«; das heißt, daß man spirituelle Fähigkeiten vortäuscht, die man



Die vom Buddha gelehrteten Wahren Ursprünge des Leids, Leidenschaften und befleckte Taten, werden in der Darstellung des Lebensrades in den innersten Kreisen symbolisch dargestellt: Die wesentlichen Leidenschaften, die drei Geistesgifte Gier, Haß und Verblendung, werden durch Hahn, Schlange und Schwein versinnbildlicht. Sie beißen sich gegenseitig in den Schwanz, was bedeutet, daß diese unkontrollierten Geisteszustände sich gegenseitig verstärken. Die befleckten heilsamen Taten, die zeitweilig zu glücklichen Daseinsbereichen führen, werden durch die aufsteigenden Wesen im weißen Halbkreis symbolisiert; die unheilsamen Taten, die eine Wiedergeburt in den leidvollen Daseinsbereichen bewirken, werden durch die herabfallenden Wesen im schwarzen Halbkreis dargestellt.

tatsächlich nicht besitzt, um sich dadurch einen persönlichen Vorteil zu verschaffen; zum Beispiel, indem man zum Ausdruck bringt, man besäße höhere Wahrnehmungskräfte oder hätte hohe Stufen der Meditation erreicht, und zwar aus selbstsüchtigen Zielen um eines persönlichen Vorteils willen — obwohl man in Wirklichkeit diese Eigenschaften nicht hat. Es gibt daneben natürlich noch viele andere Formen der Lüge.

Die weiteren unheilsamen Handlungen der Rede sind das *Zwietracht-Säen*, die grobe Rede und die sinnlose Rede. Auch mit diesen Handlungen fügt man den anderen Schaden zu: Durch *Zwietracht-*

Säen oder durch grobe Rede zum Beispiel fügt man im Wesentlichen dem Geist der anderen Schaden zu, man fügt ihnen geistiges Leid zu. Deshalb sind auch diese Handlungen unheilsam.

Die sieben genannten körperlichen und sprachlichen Handlungen sind die Handlungen, mit denen man anderen direkt Schaden zufügt. Ihren Ausgang nehmen diese Handlungen jedoch im Geist. Deshalb werden drei weitere unheilsame Verhaltensweisen des Geistes erklärt, nämlich Übelwollen, *Habgier* und das *Festhalten an verkehrten Ansichten*. Mit diesen Handlungen fügt man anderen nicht direkt Schaden zu, aber sie bilden die Grundlage für die vorgenannten sieben Handlungen, die dann direkt anderen Schaden zufügen. Diese Handlungen werden unheilsame oder schwarze Handlungen genannt, weil sie sowohl von ihrer Motivation als auch von ihren Früchten her negativ sind. Diese Handlungen gehen von negativen Geisteszuständen wie Haß, Gier und so weiter aus, und sie sind auch von ihren karnischen Früchten her negativ, weil sie für den Handelnden zu Leid führen. Sie können im schlimmsten Fall eine Wiedergeburt in einem elenden Daseinsbereich oder aber auch vielfältige Leiden, Ängste und so weiter hervorrufen.

Weißer Handlungen führen zu Glück

Was ist nun mit den »weißen Handlungen« gemeint? Als weiße Handlungen werden solche bezeichnet, die auf der Grundlage von tiefen Konzentrationszuständen durchgeführt werden. Dazu muß man wissen, daß es verschiedene Welten gibt, die im Buddhismus erklärt werden. Man spricht hauptsächlich von drei Welten oder drei Bereichen: dem Sinnlichen Bereich, dem Feinkörperlichen Bereich und dem Körperlosen Bereich. Diese verschiedenen Bereiche werden aufgrund verschiedener gröberer oder feinerer Konzentrationszustände erlangt. Wir leben in dem Sinnlichen Bereich. Unser Geist befindet sich auf einer niedrigsten Ebene der Konzentration. Indem man nun diese Welt als grob, un- ausgeglichen und leidhaft betrachtet und eine höhere Konzentrationsebene anstrebt, löst man sich von der Begierde

nach dieser sinnlichen Welt und erlangt immer tiefere Konzentrationsszustände. Dadurch erreicht man den Bewußtseinszustand höherer Welten, zum Beispiel den Geist der vier Ebenen im Feinkörperlichen Bereich, die Erste Sammlung, Zweite Sammlung, Dritte Sammlung und Vierte Sammlung heißen. Hat man den Geisteszustand einer solchen Welt erreicht — was man schon jetzt in diesem Leben erreichen kann, auch ohne in diesen Welten tatsächlich geboren zu sein —, dann sind die Handlungen von einer besonders heilsamen Natur. Der Geist ist durch die tiefe Konzentration frei von Begierde, Haß und ähnlichen groben Geisteszuständen. Ein Karma, das man in diesem Geisteszustand sammelt, wird als weißes Karma, als weiße Handlung bezeichnet.

Aufgrund dieser erreichten tiefen Konzentration und des dadurch angesammelten Karma wird man dann in den höheren Götterwelten wiedergeboren, im Feinkörperlichen Bereich in der Ersten, Zweiten, Dritten oder Vierten Sammlung. Wenn man dort wiedergeboren ist, ist man frei von den groben Leiden, die wir jetzt in unserem Sinnlichen Bereich erleben, und frei von den groben, unausgeglichene Geisteszuständen, die tagtäglich in uns entstehen. Der Geisteszustand in diesen Bereichen ist sehr ausgeglichen und ruhig. Es gibt zwar noch Leidenschaften wie Begierde auf einer subtileren Ebene, aber nicht in der groben Form, wie sie bei uns tagtäglich entstehen. Haß zum Beispiel gibt es in diesen Bereichen gar nicht. Solange man sich also in einer solchen tiefen Konzentration befindet beziehungsweise als Resultat davon in einer solchen Götterwelt wiedergeboren ist und durch die andauernde Kraft dieses Karma dort lebt, kommen grobe Leidenschaften nicht vor.

Bei uns verhält es sich anders. Es ist sicher möglich, daß wir in bestimmten Situationen in unserem Geist heilsame Faktoren, heilsame Eigenschaften hervorbringen, zum Beispiel Mitgefühl, liebevolle Zuneigung und so weiter. Aber es ist sehr gut möglich, daß wir schon ein paar Stunden oder Minuten später in eine ganz andere Situation kommen und uns furchtbar aufregen, wütend werden und so weiter. Das ist in den höheren

Götterwelten nicht möglich. Der Geist ist ständig, solange er in diesem Bereich verweilt, sehr ruhig und ausgeglichen. Das heißt, daß die Handlungen, die dort ausgeführt werden, frei sind von solchen groben Leidenschaften. Deshalb sind sie sowohl von der ihnen zugrundeliegenden Geisteshaltung als auch von den Wirkungen her, die sie hervorbringen, »weiß« beziehungsweise heilsam. Das heißt, sie bringen als Wirkung für den Handelnden Glück hervor.

Schwarz-weiß gemischte Taten

Des weiteren gibt es die »schwarz-weiß gemischten« Handlungen. Was hat es damit auf sich? Es handelt sich um die heilsamen Handlungen, die wir in diesem, dem Sinnlichen Bereich begehen. Es ist eine Tatsache, daß wir immer wieder auch heilsame Geisteszustände in uns entwickeln, sei es Mitgefühl und liebevolle Zuneigung gegenüber anderen, der Wunsch, anderen zu helfen, und so weiter. Motiviert von diesen heilsamen Geisteszuständen begehen wir heilsame Handlungen. Von dem Gesichtspunkt der Motivation her sind diese Handlungen positiv oder weiß zu nennen, ebenso von den Resultaten her, die sie hervorbringen. Allerdings sind wir aber nicht wirklich frei von negativen Geisteszuständen, wie Unwissenheit, Begierde und Haß. Aufgrund dessen werden selbst unsere positiven Handlungen negativ beeinflusst. Deshalb sind auch die heilsamen Handlungen, die wir begehen, in gewisser Weise »schwarz« oder mit etwas Negativem durchsetzt. Von diesem Gesichtspunkt her spricht man von schwarz-weiß gemischten Handlungen. Die schwarz-weiß gemischten Handlungen sind weiß von dem Aspekt her, daß sie in ihrer eigenen Natur frei sind von Leidenschaften. Eine Handlung zum Beispiel, die aus Mitgefühl oder Zuneigung oder dem Wunsch zu helfen ausgeführt wird, ist in sich frei von negativen Eigenschaften. Von daher ist sie weiß, also von der Motivation her. Eine solche Handlung bringt als karmische Frucht Glück hervor; und auch von dem Aspekt her ist sie weiß. Das ist der weiße Teil.

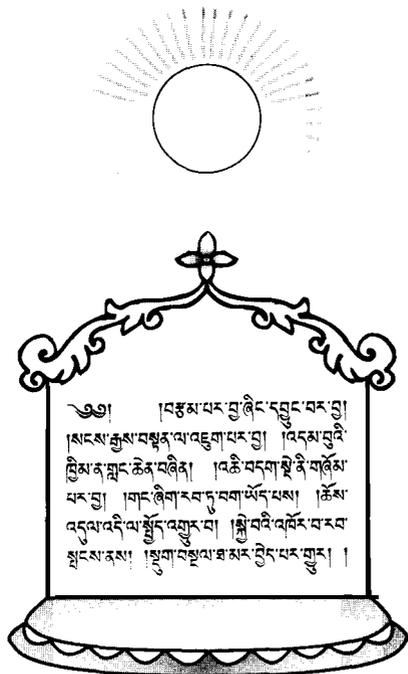
Obwohl also diese positiven, heilsamen Handlungen an sich heilsam sind,

ist es doch so, daß unser Geist nicht frei ist von Leidenschaften. Zwischen zwei heilsamen Handlungen kommen bei uns wieder eine ganze Reihe unheilsamer Handlungen vor. Das wissen wir aus eigener Erfahrung nur zu gut: Wenn wir zwei Handlungen begehen, die wirklich gut motiviert sind und so weiter, so treten dazwischen doch wieder eine ganze Reihe von unausgeglichene und negativen Geisteszuständen auf: vielleicht daß wir ärgerlich sind, daß wir den Wunsch haben, jemandem Schaden zuzufügen, Neid, Eifersucht und ähnliches — all diese Eigenschaften treten immer wieder auf, und davon motiviert begehen wir eine ganze Reihe von Handlungen. So ist also unser Geistkontinuum in unserem Leben stets unter dem Einfluß von negativen Geistesfaktoren. Deshalb erfahren auch die heilsamen Handlungen eine negative Beeinflussung, und das ist der schwarze Teil. Daher wird von den schwarz-weiß gemischten Handlungen gesprochen.

Man beginnt mit der Übung schwarz-weiß gemischter Handlungen

Man könnte denken, daß es sich hier um ein völlig ausgeglichenes Verhältnis zwischen negativ und positiv handelt, aber das ist nicht der Fall; denn das Wichtige an dieser Mischung von schwarz und weiß ist das weiße, das heißt das positive Element. Man könnte vielleicht den Mut verlieren und denken: »Jede positive Handlung ist beeinflusst von negativen Geisteszuständen, also kann ich sie gleich von vorneherein lassen; all diese Bemühungen um heilsame Handlungen sind sinnlos und führen zu nichts.« Aber so zu denken ist völlig verkehrt; denn wir können den positiven Anteil nur vermehren, indem wir beginnen, solche gemischten Handlungen durchzuführen und versuchen, das positive und heilsame Element darin zu stärken.

Jeder positive Gedanke, den wir in uns entwickeln, ist etwas sehr Lobenswertes, etwas sehr Nützliches und Kostbares — auch wenn er grundsätzlich noch von negativen Geistesfaktoren mitbeeinflusst wird. Das läßt sich gegenwärtig bei uns gar nicht vermeiden. Zum Beispiel hat niemand in der Geschichte des Buddhis-



»Beginne und wende dich ab.
Trete ein in die Lehre des Buddha.
Wie ein erboster Elefant die
Bambushütte zertrampelt,
so zerstöre die Kräfte des Herrn des Todes.«

»Wer sich mit großer Achtsamkeit
in der Lehre der Disziplinierung übt,
wird den Kreislauf der Geburt ganz aufgeben
und den Leiden ein Ende bereiten.«

Buddha Śākyamuni

mus, auch nicht all die Heiligen und Buddhas und so weiter, gleich damit begonnen, vollkommen reine Handlungen durchzuführen. Das ist unmöglich. Jeder Mensch kann nur mit den Möglichkeiten beginnen, etwas zu verbessern, die er im Moment besitzt. Das heißt, man kann nur versuchen, das Positive im gegenwärtigen Zustand allmählich weiter zu entwickeln. Man kann nicht von vornherein Handlungen durchführen, die in jeder Hinsicht rein sind.

Wie man sich und andere letztlich aus allen Leiden befreien kann

Die genannten Handlungen, seien sie weiß, schwarz oder gemischt, sind sämtlich noch befleckte Handlungen. Das heißt, solange die eigentlichen Ursachen aller Fehler im Geist — insbesondere die Unwissenheit und auch die anderen Leidenschaften im Geist wie Begierde, Haß und so weiter — nicht völlig beseitigt sind, sind die Handlungen, die man durchführt, dadurch noch immer nega-

tiv beeinflusst: Sie sind befleckte Handlungen.

Wenn wir zum Beispiel unheilsame Handlungen begehen, dann führen sie zu offensichtlichem Leid in elenden Daseinsbereichen. Das Karma, das wir dadurch ansammeln, führt zu negativer Wiedergeburt. Aber selbst, wenn wir heilsame Handlungen begehen, so führen sie zwar zu Glück in den höheren Daseinsbereichen, wie in dem Bereich der Menschen oder in den Götterbereichen, aber das ist kein dauerhaftes, kein reines Glück. Es werden wieder die verschiedenen Arten von Leid entstehen, und grundsätzlich leidet man an der mangelnden Freiheit, der mangelnden Selbstbestimmung im Daseinskreislauf: Unfreiwillig wird man geboren, altert, wird krank und stirbt aufgrund vergangener befleckter Taten und aufgrund von Leidenschaften im eigenen Geist; man hat das Dasein nicht in der eigenen Hand. Was einem widerfährt, wird im wesentlichen bestimmt von dem eigenen Karma.

Das ist das grundsätzliche Leid des Daseinskreislaufs, was man nicht nur in den leidhaften, niedrigen Daseinsbereichen sondern auch in den höheren angenehmen Daseinsbereichen erlebt. Dieser Daseinskreislauf bedeutet eben, daß das eigene Dasein unter der Macht vergangener Taten oder Karmas und unter der Macht von Leidenschaften steht, und man es nicht selbst bestimmen kann. Unter der Macht von Taten wird man wiedergeboren, man stirbt, man kommt in einen Zwischenzustand und man wird wiedergeboren — und all dies außerhalb der eigenen Kontrolle. Solange man nicht die befleckten Handlungen ganz und gar aufgibt, bleibt man diesem Kreislauf des Daseins unterworfen.

Das endgültige Glück
ist die Freiheit von
Karma und Leidenschaften

Die Lehre des Buddhismus wird zu vier Grundaussagen zusammengefaßt, die man die Vier Siegel oder auch die Vier Zusammenfassungen der Lehre nennt. Die erste besagt, daß alles Produkthafte vergänglich ist. Die zweite Grundaussage besagt, daß alles Befleckte leidhaft ist.

Zum dritten heißt es, daß alle Phänomene leer und ohne Selbst sind. Die vierte Aussage besagt, daß das Nirvana der endgültige Frieden, das endgültige Glück ist.

Der Daseinskreislauf ist Leid. Warum? Weil er ein Zustand der Unfreiheit ist. Wie im Buddhismus gesagt wird, ist alle Unfreiheit Leid, und alle Freiheit Glück. Das bedeutet, die Unfreiheit, die wir bezüglich unserer Existenz erleben — sei es in angenehmen oder in unangenehmen Bereichen —, ist das grundlegende Leid, das wir erleben. Ein dauerhaftes Glück bedeutet, daß wir uns aus dieser Unfreiheit, von befleckten Handlungen und Leidenschaften bestimmt zu werden, befreien und Selbstbestimmung über unser Dasein erlangen. Deshalb sind alle befleckten Handlungen tatsächlich leidhafter Natur — auch wenn es sich um heilsame befleckte Handlungen handelt. Sie führen zwar vorübergehend zu Glück, aber das grundsätzliche Leid der Unfreiheit im Daseinskreislauf bleibt weiter bestehen.

Die Ursachen für die Unfreiheit
können erkannt und beseitigt werden

Die eigentliche Ursache oder Wurzel für diese Unfreiheit liegt in der Unwissenheit. Seit anfangsloser Zeit stehen wir unter dem Einfluß von Unwissenheit oder falschen Vorstellungen. Zum Beispiel halten wir vielfach das, was in seiner eigentlichen Natur leidhaft ist, für etwas Angenehmes, für Glück. Auch halten wir das, was seiner eigenen Natur nach unbeständig ist, für dauerhaft. Wir greifen nach einer Dauerhaftigkeit oder Beständigkeit von Dingen, die ihrer Natur nach unbeständig sind und tatsächlich von Augenblick zu Augenblick vergehen. Die Unbeständigkeit trifft auf alle Produkte zu. Alles, was aus Ursachen und Umständen entstanden ist, vergeht von Augenblick zu Augenblick. Aber wir halten fest an der Vorstellung der Beständigkeit der Dinge. Weiter glauben wir an ein unabhängiges, beständiges Selbst. Zum Beispiel was unsere eigene Person angeht: Wir denken ständig »Ich, Ich, Ich«: Ich erlebe dieses, ich erlebe jenes und so weiter. Dabei haben wir eine Vorstellung als gäbe es ein beständiges, unabhängiges, eigenständiges Ich, das

Handlungen durchführt und Glück und Leid erlebt. Wir haben die Vorstellung von einem ganz konkreten, festen, greifbaren Ich, das irgendwie losgelöst oder unabhängig von unserem Körper und Geist zu bestehen scheint. Aufgrund dieser Vorstellung von einem solchen festen oder unabhängigen Ich kommt es dann zwangsläufig zu weiteren Fehlern des Geistes — wie Begierde auf der einen Seite in Richtung auf das für dieses Ich Angenehme und Abneigung und Haß auf der anderen Seite in Richtung auf das, was diesem so vermeintlich unabhängigen Ich irgendwie schaden könnte.

Wie man schrittweise zur Erfahrung der Selbstlosigkeit gelangt

Diese Unwissenheit und falsche Vorstellung in bezug auf das Selbst ist die eigentliche Ursache allen Leids. Wenn man also ein dauerhaftes Glück erreichen will, muß man daran gehen, den eigenen Geist zu verändern und diese Unwissenheit zu beseitigen. Aus diesem Grund hat der Buddha seine Lehre gegeben. Um zum Beispiel die falsche Vorstellung abzuwenden, daß etwas, was seiner eigentlichen Natur nach Leid ist, Glück oder etwas Angenehmes sei, hat der Buddha die Wahrheit vom Leiden gelehrt. Er hat gesagt, daß es wichtig ist, daß man das wirklich Leidhafte auch als leidhaft erkennt. Weiter hat er gelehrt, wie man die Ursachen für das Leidhafte sucht und erkennt und wie man einen Pfad übt, um diese Ursachen zu beseitigen und eine echte Freiheit zu erreichen. So hat der Buddha gelehrt, daß man das Befleckte als leidhaft erkennen muß; daß man das Unbeständige als unbeständig erkennen muß; daß man das, was ohne ein unabhängiges Selbst ist, als selbstlos verstehen muß; und daß das, was echtes und dauerhaftes Wohlergehen ist, nur mit der Befreiung aus dem Daseinskreislauf zu erreichen ist.

Indem man den Geist in der Erkenntnis der eigentlichen Wirklichkeit schult, erlangt man zuerst ein Verständnis vom Hören und vom Lernen; dann erlangt man ein tieferes Verständnis vom Nachdenken darüber; und schließlich erlangt man ein noch tieferes Verständnis der Wirklichkeit aus der Meditation. Wenn

diese weiter geübt wird, erlangt man schließlich eine direkte Einsicht, eine unmittelbare Erfahrung der Selbstlosigkeit, das heißt der endgültigen Wirklichkeit. Dadurch wird die Unwissenheit an der Wurzel beseitigt und die eigentliche Ursache für Leid beendet.

Welche Handlungen zu dauerhaftem Glück führen

Der gerade skizzierte Übungsweg führt zu einem Pfad, der unbefleckt ist. Er ist ein Weg zu Glück, auf dem man nicht nur durch befleckte heilsame Handlungen ein vorübergehendes Glück erreicht, sondern der darin besteht, daß man die eigentlichen Ursachen für Leid beendet. Somit bildet dieser unbefleckte Pfad die vierte der eingangs erwähnten Kategorien von Karma oder Handlungen. Das sind die Handlungen, die die zuvor genannten drei Kategorien zu einem Ende bringen. Diese Handlungen beenden also alle befleckten Handlungen — seien es die schwarzen befleckten Handlungen oder die weißen befleckten Handlungen oder die schwarz-weiß gemischten befleckten Handlungen. Dieser unbefleckte Pfad ist das, wodurch man diesen von der grundlegenden Unwissenheit beeinflussten Handlungen ein Ende macht und so eine dauerhafte Befreiung aus dem Daseinskreislauf erreicht.

So heißt es im *Schatzbaus des Höheren Wissens* von Vasubandhu: »Was jene Handlungen zu einem Ende bringt, sind die unbefleckten Handlungen.« Das heißt, der Pfad, mit dem man die ersten drei Kategorien von Handlungen, die sämtlich befleckter Natur sind, zu einem Ende bringt, bildet die vierte Kategorie von Handlungen: die reinen, unbefleckten Handlungen. Diese führen zu einem dauerhaften Wohlergehen, weil durch sie die eigentlichen Ursachen für Leid beseitigt werden. Bei anderen heilsamen Handlungen ist es zwar so, daß man ein gutes karmisches Potential ansammelt und dadurch im Daseinskreislauf Glück erfährt. Solange man das erfährt, ist es sehr angenehm; es geht einem gut, und es ist sehr schön. Aber dieses Karma geht wieder zu Ende, und es beginnen wieder



In der berühmten Darstellung des Lebensrades steht der Buddha außerhalb des Rades der Wiedergeburten durch Karma und Leidenschaften, das die Wahrheit des Leids und die Wahrheit des Ursprungs des Leids verdeutlicht, und weist auf den auf den Mond und auf eine Schrifttafel. Der von allen Mond Verunreinigungen freie, strahlend weiße Mond symbolisiert den Zustand der Befreiung, wenn der Geist von allen negativen Geisteszuständen und befleckten Taten gereinigt wurde — die Wahrheit der Beendigung des Leids. Die Schrifttafel mit dem Vers zeigt an, daß es einen Weg zur Überwindung des Leids gibt — die Wahrheit des Pfades.

leidhafte Existenzformen, leidhafte Zustände und so weiter.

Somit ist durch befleckte heilsame Handlungen allein kein dauerhaftes, echtes Wohlergehen zu erreichen. Im Buddhismus deshalb strebt man daher das völlige Ende von allen befleckten Zuständen und damit eine wahre Beendigung von Leid an. Deshalb hat der Buddha die Wahre Beendigung innerhalb der Vier Wahrheiten gelehrt. Und er hat den zuvor kurz dargestellten Pfad, mit dem man alle Befleckungen und insbesondere die Unwissenheit aufgibt, als den Wahren Pfad gelehrt, der zu der Beendigung von Leid führt.

Handlungen aus intellektueller Überzeugung und solche aus Gewohnheit

Bei den befleckten Handlungen gibt es zwei Hauptarten: Zum einen gibt es so genannte intellektuell geformte Hand-

lungen, das heißt, Handlungen, die im Zusammenhang stehen mit bestimmten Philosophien, Ideologien und so weiter. Zum anderen gibt es Handlungen, die davon unabhängig sind, und die wir aufgrund von Gewohnheiten immer wieder durchführen.

Um das an dem einfacheren Beispiel der unheilsamen Handlungen deutlich zu machen: Es mag sein, daß man bestimmte unheilsame Handlungen durchführt, weil man sich zu einer bestimmten Ideologie oder Philosophie zugehörig zählt, die solche Handlungen vorschreibt oder für nützlich hält. Diese Art von Handlungen sind etwas einfacher aufzugeben. Dann gibt es aber andere unheilsame Handlungen, die man durchführt, weil man sehr stark an negative Geisteszustände wie Gier, Haß und so weiter gewohnt ist und dadurch spontan immer wieder diese Handlungen durchführt. Das sind die sogenannten angeborenen unheilsamen Handlungen, die auf angeborene unheilsame Leidenschaften zurückzuführen sind. Diese sind sehr viel schwieriger aufzugeben. Dazu bedarf es des sogenannten Pfades der Meditation, der auch wieder neun verschiedene Stufen hat; denn man muß damit beginnen, erst diese angeborenen, negativen Eigenschaften auf einer größeren Ebene zu beseitigen und dann auf immer subtileren Ebenen. Diese Stufen können hier nicht alle erklärt werden.

Man gibt also durch den korrekten Pfad zuerst die negativen Eigenschaften und negativen Handlungen auf, die im Zusammenhang stehen mit bestimmten Ansichten oder Ideologien. Dann gibt man auch die verschiedenen Ebenen von negativen Eigenschaften und Handlungen auf, die angeborener Natur sind.

Nun es ist sicher unrealistisch zu denken, man könnte, indem man in eine bestimmte religiöse Tradition eintritt und beginnt, die entsprechenden Übungen durchzuführen, im Moment oder in einem Schritt unbefleckte Pfade entwickeln und unbefleckte Zustände erreichen. Das ist sicher nicht so einfach und schlagartig möglich. Was soll man in dieser Situation tun? In dem Zusammenhang hat der Buddha in einem Sūtra einem Bodhisattva die Anweisung gegeben, man solle die folgenden vier Lehren

anwenden, mit denen man schrittweise alles Unheilsame tatsächlich beenden könne.

Negative Handlungen bereuen **und** **zukünftig vermeiden**

Was sind diese vier Mittel zur Überwindung des Unheilsamen? Es handelt sich um vier Kräfte:

Die erste ist die *Kraft des Verwerfens*. Das bedeutet Reue über vergangene unheilsame Handlungen. Dieser erste Schritt, das Negative als negativ zu erkennen, ist sehr wichtig. Man muß sich bewußt machen, was unheilsame Handlungen sind und welche negativen Auswirkungen sie haben — sowohl für einen selbst als auch für andere. Aus diesen Überlegungen entwickelt man dann Reue beziehungsweise ein Verwerfen der vergangenen unheilsamen Handlungen.

Ein weiteres Mittel ist die Kraft des Vorsatzes, das heißt die Kraft *des Sich-Abwendens von negativen Handlungen in der Zukunft*. Das bedeutet, daß man einen Vorsatz fassen muß, die Handlungen, die man als negativ erkannt hat, in der Zukunft zu vermeiden. Man wird sicher nicht gleich durch einen solchen Entschluß alle negativen Handlungen vermeiden können; das ist unmöglich. Aber man kann einen festen Entschluß fassen, dies nach besten Kräften in dem Umfang zu tun, in dem es einem möglich ist. Oder man kann sich eine bestimmte Zeit setzen, indem man sich zum Beispiel vornimmt, daß man eine bestimmte negative Handlung heute, eine Woche, einen Monat, ein Jahr lang oder wie lang auch immer auf jeden Fall vermeiden will. So kann man diese Kraft in realistischer Weise ausbauen. Das ist eine sehr wichtige Kraft, die im direkten Zusammenhang steht mit der Reue: Je starker die Reue oder das Verwerfen einer bestimmten negativen Handlung ist, desto stärker entwickelt sich auch der Vorsatz, diese Handlung in Zukunft zu vermeiden.

Die frühen Meister in der tibetischen Kadam-Tradition, haben gesagt: Es ist wichtig, daß man die unheilsamen Handlungen auch als solche erkennt und daß man jede Gelegenheit, möglichst jeden Augenblick, nutzt, um etwas gegen

sie zu tun. Wie weit einem das dann immer gelingt oder nicht, ist eine andere Frage. Aber wichtig ist die Einsicht, warum und in welcher Weise bestimmte Handlungen negativ sind, und der Wille, gegen diese Handlungen etwas zu unternehmen. Wenn man unheilsame Verhaltensweisen mit Nachlässigkeit betrachtet und somit keine besondere Energie darauf verwendet, sie zu vermeiden, sondern nur sorglos und unachtsam in den Tag hineinlebt, wird man keinerlei Möglichkeit finden, wirksam etwas gegen unheilsamen Handlungen zu unternehmen.

Vertrauen und Mitgefühl entwickeln

Die dritte Kraft, um unheilsame Handlungen wirksam zu überwinden, ist die *Kraft des Sich-Stützens* auf ein besonderes Objekt. Das bedeutet, daß man eine gute Verbindung, eine gute Beziehung zu dem Objekt entwickelt, gegenüber dem man eine negative Handlung durchgeführt hat. Auf der einen Seite fuhr man in Bezug auf höhere Wesen wie Buddhas, Bodhisattvas und so weiter unheilsame Handlungen durch, und um diese Handlungen zu bereinigen, ist es wichtig, daß man wieder Vertrauen zu ihnen entwickelt, Zuflucht nimmt und so weiter. Auf der anderen Seite begeht man sehr viele Handlungen, die anderen Wesen schaden, und um diese Handlungen zu bereinigen, ist es wichtig, daß man Mitgefühl, Zuneigung und weitere positive Eigenschaften den anderen Wesen gegenüber entwickelt. Dazu muß man sich bewußt machen, daß man von den anderen Wesen seit anfangsloser Zeit sehr viel Freundlichkeit und Güte erfahren hat. Viele Male sind sie die eigene Mutter, die eigenen Eltern, beste Freunde und so weiter gewesen. Überhaupt ist man sehr auf die anderen angewiesen und hat den anderen Wesen sehr viel zu verdanken. Indem man sich das bewußt macht, entwickelt man liebevolle Zuneigung und Mitgefühl. Dies gehört zu der dritten Kraft zur Reinigung von unheilsamen Handlungen.

Stetig Gegenmittel anwenden

Die vierte Kraft, um unheilsame Hand-

lungen zu überwinden oder ihre negative Kraft zu zerstören, ist die *Kraft des dauernden Anwendens von Gegenmitteln*. Das bedeutet, daß man bewußt heilsame Handlungen als Gegenkraft zu negativen Handlungen durchführt. Das kann jede Form von heilsamen Handlungen sein: Einige mögen vielleicht gern meditieren, andere mögen gern etwas im Dharma lernen und studieren, wieder andere mögen Opfergaben darbringen oder Mantras rezitieren, andere mögen eine Vielzahl von Handlungen durchführen, die Notleidenden helfen. Ganz gleich, was es sei -jede positive Handlung ist dazu geeignet, eine Gegenkraft zu den unheilsamen Handlungen zu bilden.

Wie der Meister Nāgārjuna in seiner Schrift *Der freundliche Brief* sagt: Wenn man diese Mittel anwendet und versucht, den Geist Schritt für Schritt zu reinigen und unheilsame Handlungen abzuwenden, dann werden der eigene Geist und das eigene Verhalten rein und strahlend wie der volle Mond. Das beste Ziel ist gewiß, daß man eine vollständige Befreiung, einen vollständig unbefleckten Zustand erreicht. Das ist allerdings ein sehr schwierig zu erlangendes, sehr langfristiges Ziel. Das Zweitbeste ist, daß man nach besten Kräften die Mittel gegen unheilsame Handlungen anwendet, insbesondere die genannten Mittel, um schon begangene unheilsame Handlungen wieder zu bereinigen.

Fragen und Antworten

Frage: Was ist der eigentliche Vorgang und wie lange dauert es, unbefleckte Handlungen zu erreichen?

Antwort: Das Wesentliche der Schulung besteht darin, daß man Unwissenheit beseitigt und eine Sicht der eigentlichen Wirklichkeit erreicht — in Bezug auf die Leidhaftigkeit, die Unbeständigkeit, die Selbstlosigkeit und so weiter, wie es erklärt worden ist. Dieses Verständnis entwickelt sich zuerst aus dem Hören oder Lernen, dann aus dem tieferen Nachdenken, dann aus der Meditation. Man erlangt so immer tiefere Ebenen des Verständnisses. An einem bestimmten Punkt erlangt man eine direkte Einsicht in die eigentliche Wirklichkeit — also

nicht nur ein begriffliches Verständnis, sondern eine direkte Einsicht in die sogenannte Selbstlosigkeit. Wenn man die-



Vasubandhu, Verfasser des berühmten Werkes *Schatzhaus des Höheren Wissens (Abhidharmakosa)*.

se erlangt hat, ist es nicht mehr möglich, einen Rückschritt zu erfahren. Dann gibt es sozusagen nur noch einen Weg, und der führt zur Befreiung. Wie lange man dazu braucht, hängt von verschiedenen Faktoren ab; insbesondere ist es abhängig von der Stärke von fünf Eigenschaften, die man die Fünf Kräfte nennt und die wesentlich sind für den Fortschritt auf dem Pfad: Vertrauen, Bewußtheit, Tatkraft, Konzentration und Weisheit. Das sind die fünf Eigenschaften, die möglichst intensiv und in einem ausgewogenen Verhältnis entwickelt werden müssen. Es heißt, daß man dadurch im Idealfall in einem Leben einen unbefleckten Pfad und schließlich die Befreiung erreichen kann. Zum Beispiel gibt es viele Berichte aus den Sutras, wonach Nachfolgerinnen und Nachfolger des Buddha die Stufe eines Stromeintreters oder eines Einmal-Wiederkehrers erreicht haben und so weiter. Das sind verschiedene Begriffe für Stufen der Heiligkeit, auf denen man schon einen unbefleckten Pfad erlangt hat, auch wenn noch nicht die endgültige Befreiung erreicht wurde.

Für eine Erklärung der Darstellung des Lebensrades vgl. *Geshe Thubten Ngawang, Dm Rad des Lebens*. Hamburg, dharma edition, 1993.

Mündliche Übersetzung aus dem Tibetischen Gelong Jampa Gyatso (Christof Spitz).

Reisen nach Tibet

engagierte Rundreisen in kleinen Gruppen und mit vielen menschlichen "Begegnungen in Augenhöhe" nach Tibet, Nepal, Bhutan, Ladakh, Seidenstraße usw. Individuelle und locker-organisierte Abenteuer-Reisen mit viel Freizeit, unvergeßlichen Erlebnissen und Hintergrundinformationen zur aktuellen Situation

Nepal nach Tibet

Überlandabenteuer von Kathmandu nach Lhasa mit vielen Klosterbesichtigungen, Begegnungen und Erlebnissen, inkl. Trekking-Woche in Nepal.
15 Tage ab DM 4.490.- 22Tage ab DM 5.390.-

Kailas-Expedition

Abenteuertour von Nepal bis zum heiligsten Berg der Welt, inkl. Kailas-Umrandung.
29 Tage ab DM 9.850.-

Nepal-Trekking

Unvergeßliche Erlebnisse und romantische Zeltmächte am Fuße des Annapurna, inkl. Fluß-Rafting.
15 Tage ab DM 3.490.- 22Tage ab DM 4.490.-
Individuelle Verlängerung möglich

Südin Indien

Große Tempel- und Kultur-Rundreise zwischen Kerala und Madras. Strände, Stupas und Sadhus. Achtung: Weihnachtstermin noch wenige Plätze frei!!
22 Tage ab DM 4.590.-

Rajasthan

Erlebnis-Reise zum farbenprächtigen Wüsten-Markt von Pushkar und anderen Festen. Paläste, Tempel und Kamel-Abenteuer.
17 Tage ab DM 3.990.- 24 Tage ab DM 4.740.-

Indien mit Punjab & Ladakh

Von Delhi über Amritsar bis ins buddhistische Schneeland von Ladakh. Tempel, Klöster und Nomaden; Verl. Woche an den Stränden von Goa!!
17 Tage ab DM 3.990.- 24 Tage ab DM 4.740.-

Sikkim/Bhutan

Reiseabenteuer zwischen Darjeeling, Paro und Thimpu. Erlebnisreiche Überlandreise ins verschlossene Königreich Bhutan.
17 Tage ab DM 4.690.- 24 Tage ab DM 5.440.-

Seidenstraße

ZwischenPakistan und Peking entlang der alten Karawanenstraßen. Ausgrabungen, Märkte und Landschaften auf den Spuren von Marco Polo. 22 Tage ab DM 5.590.-

Burma/Myanmar

Achtung: 2 Wochen Begegnungsreise zwischen goldenen Pagoden, Mönche, Märkte und unvergeßliche Erlebnisse im unbekanntesten Land Asiens.
18 Tage ab DM 4.490.- 25 Tage ab DM 5.080.-

Das andere Thailand

Trekking-Abenteuer mit Floß, Jeep und Elefanten im "Goldenen Dreieck". Dschungel- und Stranderlebnisse abseits ausgetretener Pfade.
17 Tage ab DM 4.090.- 24 Tage ab DM 4.680.-

Borneo-Expeditionen

Mit Kanus und Trekking-Touren zu den Urwald-Völkern Ost-Malaysias. Verl. Woche in Sabah möglich!!
15 Tage ab DM 4.490.- 22 Tage ab DM 6.080.-

Andere Reiseabenteuer, z. B. nach: Indonesien, Jemen, Sahara, Mittelamerika, USA, Neuseeland, Australien...

Spezial-Infos und Farbkatalog gratis bei:

O & E
reiset team

Alte Rabenstr. 24b • 20148 HH
040 / 45 44 04 u. 45 34 36