

# KARMA -

*der Geist ist die treibende Kraft*




---

Geshe Thubten Ngawang

---

**K**arma bezeichnet den Zusammenhang von Handlungen und ihren Wirkungen. Es ist ein spezieller Aspekt des allgemeinen Gesetzes von Ursache und Wirkung, das in allen Kulturen in irgendeiner Form bekannt ist, zum Beispiel was die Vorgänge in der Natur betrifft: Eine Pflanze als Wirkung entsteht aus einem bestimmten Samen als ihrer Ursache. Dies ist eine sehr grobe Form, das abhängige Entstehen zwischen Ursache und Wirkung zu

deuten. Darüber hinaus gibt es eine subtile Ebene der Kausalität von Ursache und Wirkung, die nur in der Religion erklärt wird: Hier dreht es sich um die Frage, wie Erfahrungen von Glück und Leiden aus bestimmten Handlungen entstehen.

Ich bin überzeugt, daß in allen Religionen über einen Zusammenhang zwischen den eigenen Handlungen und den daraus resultierenden Erlebnissen gesprochen wird, auch wenn es unterschiedliche Begriffe und Erklärungsweisen gibt. In der christlichen Religion wird viel Wert darauf gelegt, daß die Menschen ein ethisch einwandfreies Leben führen und negative Eigenschaf-

ten wie Haß und Gier überwinden. Verhält man sich ethisch nicht korrekt, verstößt man gegen das Gesetz Gottes, und es besteht die Gefahr, daß man nach diesem Leben nicht in Gottes Nähe kommen wird. Im Buddhismus wird erklärt, daß der Ausgangspunkt für karmische Handlungen der eigene Geist ist. Aus der geistigen Einstellung ergeben sich Handlungen von Sprache und Körper. Der Buddha erwähnte die zehn unheilsamen Handlungen wie Töten, Stehlen usw. – für all diese ist der Geist die treibende Kraft. Liegt eine unheilsame geistige Einstellung vor, können ihr unheilsame Handlungen des Körpers und der Rede folgen. Die-

Wer eine Schaufensterpuppe attackiert, mag zwar den Wunsch zu töten haben, es fehlt jedoch das Objekt des Tötens, so daß das Karma nicht vollständig angesammelt wird.



Ursula Friese

se Handlungen hinterlassen karmische Anlagen im Bewußtsein, die im Fall von unheilsamen Handlungen als Wirkung Leiden hervorbringen.

### Der Wille ist Motor für alle Handlungen

Der indische Meister Vasubandhu hat zwischen beabsichtigenden Taten und beabsichtigten Taten unterschieden, also der geistigen Handlung im Vorwege und der Absicht während der Durchführung einer Handlung. Die beabsichtigende Tat ist das geistige Karma, die geistige Handlung, wobei der

Geistesfaktor Wille ausschlaggebend ist. „Wille“ bezeichnet einen Impuls im Geist, eine bestimmte Handlung durchzuführen. Dieser Faktor, der ständig in unserem Geist präsent ist, bildet die Grundlage für eine Handlung. Wenn der Wille von einer unheilsamen Handlung begleitet wird, wie zum Beispiel dem Wunsch, eine Person zu töten oder zu bestehlen, wächst daraus ein negatives Karma heran. Der Wille ist der eigentliche Ausgangspunkt für alle Handlungen; ihm folgen Handlungen der Rede und des Körpers, das heißt unsere Aktivitäten entsprechen jeweils der Motivation. Wenn zum Beispiel der geistige Impuls zum Töten

vorhanden ist, kann es zu Handlungen der Rede und des Körpers kommen, bis man tatsächlich Vorbereitungen trifft und zu den Waffen greift.

### Vier Aspekte einer Handlung

Es sind vier Aspekte, die eine Handlung vollständig machen. Bei der Handlung des Tötens beispielsweise müssen alle vier Aspekte vorhanden sein, damit das Karma des Tötens vollständig angesammelt wird: Erstens die Motivation: Es besteht der Wunsch, eine Person zu töten. Zweitens das Objekt: Es muß ein Lebewesen vorhanden sein, das getötet werden soll. (Wenn man sich täuscht und die Handlung sich beispielsweise auf eine Puppe richtet, ist dieser Punkt nicht erfüllt.) Drittens die eigentliche Durchführung: Man benutzt zum Beispiel Waffen oder Gift, um die Person zu töten. Viertens der Abschluß: Die Handlung des Tötens ist in dem Moment abgeschlossen, in dem sich Körper und Geist desjenigen trennen, den man töten wollte. Falls einer dieser vier Faktoren fehlt, ist die Handlung des Tötens nicht vollständig, wobei sie trotzdem unheilsam ist. Allerdings wird das karmische Potential des Tötens nicht vollständig angesammelt.

Die vier genannten Faktoren kann man auf alle unheilsamen Handlungen anwenden, um die einzelnen Handlungen besser zu verstehen. Beim Stehlen ist die Motivation, daß man etwas bekommen möchte, was einem eigentlich nicht zusteht. Das Objekt der Handlung ist ein Gegenstand, den man nicht besitzt und der in der jeweiligen Gesellschaft einen bestimmten Wert hat. Die Durchführung kann die verschiedensten Handlungsweisen beinhalten, mit denen man versucht, den Gegenstand in den eigenen Besitz zu bringen. Der Abschluß der Handlung liegt vor, wenn der Handelnde Genugtuung darüber empfindet, den erwünschten Gegenstand in seinen Besitz überführt zu haben. Damit ist die Handlung des Stehlens vollständig. Die dritte unheilsame Handlung ist sexuelles Fehlverhalten, worunter hauptsächlich „Ehebruch“

## Da sprach der Erhabene

„Da sprach der Erhabene: „Ein edler Laienanhänger stellt folgende Erwägung an: Ich möchte leben und nicht sterben, ich möchte Glück und nicht Leid erfahren. Würde mich jemand des Lebens berauben, so wäre mir das nicht lieb. Und würde ich einen anderen des Lebens berauben, so wäre ihm dies nicht lieb. Wie kann ich also einem anderen etwas zufügen, was mir nicht lieb ist? Auf Grund dieser Überlegung tötet er nicht, veranlaßt auch andere nicht zu töten, und preist das Unterlassen des Tötens.

Weiterhin stellt ein Laienanhänger die folgenden Erwägungen an: Wenn jemand in diebischer Absicht mir etwas, das ich ihm nicht gegeben habe, fortnehme – wenn einer mit meiner Frau der Liebe pflegte – wenn einer durch lügnerische Rede mein Vermögen schädigte – mich durch Verleumdung mit meinen Freunden entzweite – mich durch barsche Worte verletzte – mich durch leeres



Geschwätz belästigte, so wäre mir dies nicht lieb. Auch einem anderen kann es nicht lieb sein. Auf Grund dieser Überlegung tut er dies alles nicht, veranlaßt auch andere dazu, es nicht zu tun, und preist das Unterlassen dieser Dinge. So ist er völlig rein in Werken und Worten. Besitzt er weiterhin den vollkommenen Glauben an den Buddha, die Lehre, die Gemeinde und die Tugenden, welche den Edlen lieb sind und zur Versenkung führen, so kann er aufgrund dieser sieben „Dinge“ (dharma) und vier Vorzüge von sich erklären: „Vernichtet ist für mich die Möglichkeit der Wiedergeburt in der

Hölle, in tierischem Schoß, in der Gespensterwelt oder in einem sonstigen schlechten Dasein. Ich bin in den Strom des Heils eingetreten und gehe der Erleuchtung entgegen.“

*Zitat aus dem Pali-Kanon, abgedruckt in Nyantiloka „Das Wort des Buddha“*

„Kurz, die unerwünschten Leiden, die plötzlich auf uns herabfallen, sind die scharfen Waffen unseres schlechten Karma, die sich gegen uns wenden. wie im Fall des Schmieds, der von seinem eigenen Schwert getötet wird. Von jetzt an werde ich gegenüber schlechten Taten achtsam sein.

Selbst wenn wir die Leiden in niedrigen Daseinsbereichen erleben, sind dies die scharfen Waffen unseres schlechten Karma, die sich gegen uns wenden. wie im Falle des Bogenschützen, der von seinem eigenen Pfeil getötet wird. Deshalb will ich gegenüber schlechten Taten achtsam sein.“

*Aus Dharmarakshita, Das Rad der scharfen Waffen*

verstanden wird. Die Absicht ist der Geistesfaktor Begierde. Das Objekt der Handlung ist eine Person, die mit einer anderen Person partnerschaftlich verbunden ist. Die Durchführung sexuellen Fehlverhaltens besteht darin, mit dieser Person eine sexuelle Beziehung einzugehen. Der Abschluß der Handlung ist gegeben, wenn man Befriedigung über den Geschlechtsakt verspürt.

Die folgenden vier unheilsamen Handlungen beziehen sich auf die Rede. Es sind Lügen, Zwietracht-Säen, verletzende und sinnlose Rede. Lügen bedeutet, daß wir mit der Motivation, hauptsächlich für uns selbst Vorteile zu

über vorgibt, übermenschliche Fähigkeiten zu haben. Es heißt in den Schriften, daß wir auf der Grundlage eines Menschenkörpers bestimmte Konzentrationszustände erreichen können. Diese gehen einher mit Wunderkräften. Wenn wir diese Kräfte nicht besitzen, aber anderen gegenüber vorgeben, sie zu besitzen, handelt es sich um eine besonders schädliche Lüge, weil wir andere dadurch in unseren Einflußbereich bringen und ihnen scheinbar Religion vermitteln, ohne die Qualifikation zu haben. Diese Lüge ist angesammelt, wenn jemand direkt behauptet, daß er solche Kräfte besitzt, oder es in-

## Auch wohlklingende Worte können verletzend sein

Die zweite unheilsame Handlung der Rede ist das Zwietracht-Säen. Diese Handlung liegt vor, wenn wir absichtlich Streit zwischen zwei Menschen entfachen, die sich gut verstehen, oder wenn wir zwei Menschen noch weiter entzweien, die sich ohnehin nicht wohlgesonnen sind. Damit diese Handlung vollständig ist, muß die entsprechende Motivation vorliegen, Zwietracht zu säen. Wenn die beiden Personen sich aufgrund der Handlung tatsächlich verfeinden, ist diese Handlung angesammelt. Verletzende Rede besteht in der Absicht, mit Worten den Geist eines anderen zu verletzen. Die Durchführung kann auf verschiedene Art erfolgen, z.B. indem wir eine Person herabsetzen, ihre Handlungen oder ihre Familie herabwürdigen, sie mit Tiernamen oder anderen Schimpfwörtern belegen. Wenn der andere die Worte versteht und sich dadurch verletzt fühlt, ist die Handlung der verletzenden Rede vollständig. Manchmal spricht man auch von „grober“ Rede; im Rahmen der zehn unheilsamen Handlungen muß es sich jedoch nicht zwangsläufig um grobe Worte handeln, denn man kann einen anderen auch mit wohlklingenden Worten verletzen.

Die siebte der zehn unheilsamen Handlungen ist die sinnlose Rede. Es mag manchmal geschehen, daß wir viel über Dinge reden müssen, die keine große Bedeutung haben, vielleicht im Rahmen irgendwelcher Prüfungen etc. In diesem Fall handelt es sich nicht um sinnlose Rede. Sinnlos wird eine Rede genannt, die überhaupt keine Bedeutung und keinen Nutzen hat und die man fortwährend im Munde führt. Die Menschen haben die verschiedensten Anlagen. Manche reden mit großer Begeisterung über Liebes- oder Mordgeschichten und ähnliche Dinge. Wer viel Zeit mit Gerede solcher Art verbringt, wühlt seinen Geist auf und lenkt ihn in eine unheilsame Richtung; in diesem Fall handelt es sich um sinnlose Rede.

Die drei unheilsamen Handlungen des Geistes, die letztlich der Ausgangs-



Ursula Friese

Das Gesetz von Karma ist ein spezieller Aspekt des Gesetzes von Ursachen und Wirkungen, das beispielsweise auch in der Natur herrscht: Blumen entstehen aus bestimmten Samen und nicht aus beliebigen Ursachen.

erlangen, versuchen, die Wahrnehmung eines anderen zu täuschen. Dies kann geschehen, indem wir etwas, was nicht ist, als existent bezeichnen, oder etwas, was vorhanden ist, als nicht-existent, um die Wahrnehmung des anderen zu täuschen. Bei der Lüge spielt es nicht unbedingt eine Rolle, ob wir tatsächlich in der Lage sind, den anderen zu täuschen. Auch wenn der andere die falsche Aussage nicht glaubt, ist die Handlung des Lügens vollständig, wenn wir den Versuch, ihn zu täuschen, unternommen haben.

Es gibt viele Formen von Lügen; eine besonders schwerwiegende Lüge liegt vor, wenn jemand anderen gegen-

direkt zum Ausdruck bringt, etwa durch Gesten und Andeutungen. Heutzutage besteht eine gewisse Gefahr, wenn Lamas in den Westen kommen. Manche Menschen gehen ohne zu prüfen davon aus, daß sie Wunderkräfte besitzen. Wenn solche Schüler hauptsächlich an diesen „sensationalen“ Eigenschaften interessiert sind und die Lamas nach ihren Wunderkräften befragen, besteht die Gefahr, daß es zu solchen Lügen kommt. Die wichtigste Eigenschaft eines Lama besteht jedoch nicht in übermenschlichen Fähigkeiten, sondern darin, die Lehre des Buddha zur Befreiung vermitteln zu können.

punkt für die anderen unheilsamen Handlungen sind, heißen: Habgier, Böswilligkeit und verkehrte Ansichten. Habgier liegt vor, wenn wir immer wieder darüber nachdenken, wie wir einen Gegenstand, der uns nicht gehört, erwerben können. Damit diese geistige Handlung angesammelt wird, reicht es nicht, daß wir nur kurz den Impuls verspüren, irgendetwas besitzen zu wollen, das uns nicht zusteht. Im Fall der Habgier kommt es darauf an, daß wir kontinuierlich und immer wieder einen solchen Wunsch in uns verstärken. Auch die Böswilligkeit ist ein Geistesfaktor, der wiederholt vorhanden sein muß; er gehört zur Kategorie des Hasses. Man hegt permanent den Gedan-

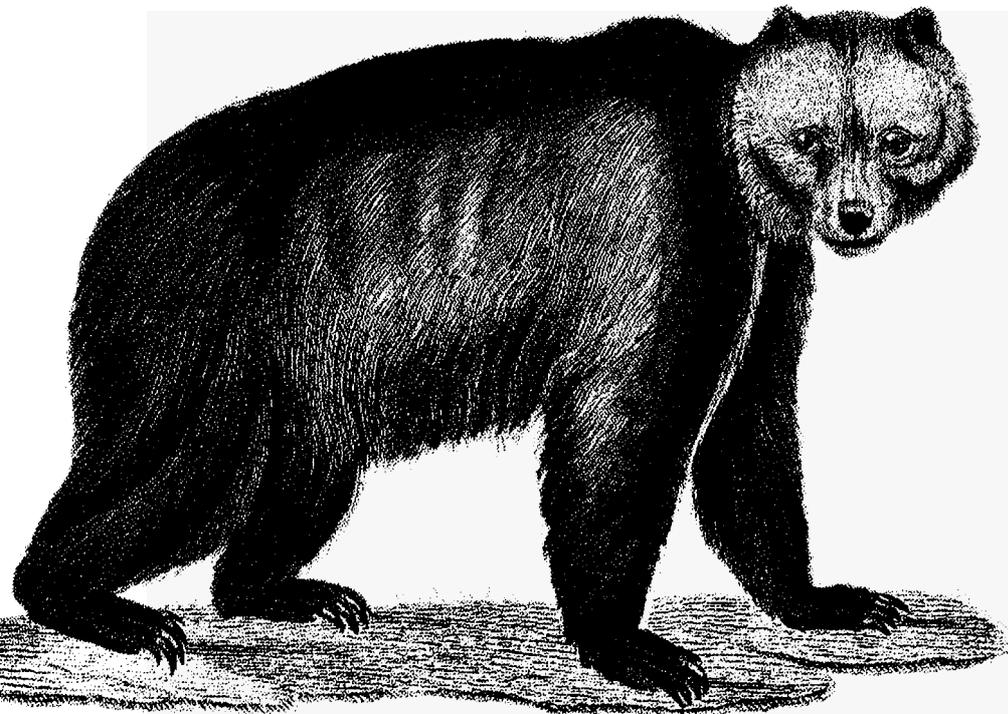
Wirkungen, wie es der Buddha gelehrt hat, sei nicht zutreffend. Man schließt bewußt und absolut aus, daß ein Zusammenhang zwischen den eigenen Handlungen und den eigenen Erfahrungen von Glück und Leiden besteht.

### Die Nachteile der unheilsamen Handlungen kontemplieren

Wir sollten immer wieder über die Nachteile der zehn unheilsamen Handlungen nachdenken. Ein negativer Aspekt ist, daß diese Handlungen andere Personen schädigen. Unheilsame Taten von Körper und Rede schaden einer anderen Person ganz direkt; die un-

rücksichtigen, daß unheilsame Handlungen nicht nur den anderen schaden, sondern auch uns selbst. Sie hinterlassen negative Anlagen im eigenen Geist, die später zu Leiden heranreifen.

Auf diesen Zusammenhang zwischen unseren Handlungen und unserem Erleben von Glück und Leiden hat der Buddha immer wieder hingewiesen. Auch hat der Erwachte genau erläutert, welche Konsequenzen sich im einzelnen aus einer bestimmten negativen Handlung ergeben. Heilsam und im Einklang mit der Lehre des Buddha handelt eine Person, die die zehn unheilsamen Handlungen vermeidet. Wer den Entschluß faßt, die jeweilige Handlung aufzugeben, zum Beispiel



Das Töten von Tieren ist unheilsam. Für größere Tiere ist das Getötetwerden leidvoller als für kleinere. Daher wiegt es schwerer, sie zu töten.



ken, einem anderen zu schaden, und es mag sein, daß man sogar unzufrieden wird, wenn man dieses Ziel nicht erreicht. Bei der dritten unheilsamen Handlung des Geistes, der verkehrten Ansicht, handelt es sich um eine Auffassung, die an etwas Nicht-Existentem als existent festhält oder etwas Existentes für nicht-existent hält. Dabei geht es nicht um bloßen Zweifel, sondern um entschiedenes Verfechten dieser falschen Ansicht, z.B. mit Hilfe von Scheinbegründungen. Ein Beispiel für eine verkehrte Ansicht ist das überzeugte Festhalten an der Auffassung, das Gesetz von Handlungen und ihren

heilsamen Handlungen des Geistes bilden die Grundlage dafür, daß wir anderen durch die Tote von Körper und Rede schaden. Töten zerstört das Leben des anderen, das Stehlen schadet dem Besitz, sexuelles Fehlverhalten beschädigt die Beziehungen. Natürlich werden in den zehn unheilsamen Handlungen nicht erschöpfend alle negativen Handlungen aufgezählt, die man begehen kann. Im Abhidharma-kośa, einem Werk des indischen Meisters Vasubandhu, sind lediglich die wichtigsten Handlungen zu diesen zehn zusammengefaßt. Außerdem sollten wir die Aussage des Buddha be-

bewußt nicht zu töten, hat damit die heilsame Handlung des Nicht-Tötens angesammelt. Allein die Entschlossenheit, eine unheilsame Handlung aufzugeben, ist in sich schon eine heilsame Handlung.

### Was folgt aus unheilsamen Handlungen?

Welche Wirkungen ergeben sich aus den zehn unheilsamen Handlungen? Wir unterscheiden hier drei verschiedene Ebenen: Die erste Ebene ist die „heranreifende Wirkung“, die zweite ist die „beherrschte Wirkung“, und die dritte

ist die „Wirkung, die der Ursache (das heißt der Handlung) entspricht“.

Die stärkste Wirkung, die aus einer unheilsamen Handlung resultieren kann, ist eine Geburt in einem niederen Dasein. Die stärkste unheilvolle Handlung zieht eine Wiedergeburt in einem Höllenbereich nach sich, die mittlere Form eine Wiedergeburt in einem Bereich der hungrigen Geister, und eine schwächere unheilvolle Tat kann dazu führen, daß

man als Tier wiedergeboren wird. Eine starke und besonders unheilvolle Form des Tötens ist das Töten eines Menschen. Unter den Menschen wiederum gibt es solche, die aufgrund besonderer Tugenden verehrungswürdig sind, zum Beispiel Bodhisattvas. Sie zu töten, ist sehr unheilsam.

Eine mittlere Form der unheilsamen Handlung ist das Töten eines großen Tieres. Es heißt in den Schriften, daß der Tod eines großen, kräftigen Tieres für das betreffende Lebewesen leidvoller ist als beispielsweise der Tod für ein Insekt. Dementsprechend gilt das Töten eines solchen großen Tiers als unheilvoller als das Töten eines Kleinstlebewesens, wodurch die schwächere Form einer unheilsamen Handlung angesammelt wird.

Die „heranreifende Wirkung“ bezieht sich auf die Wiedergeburt, die aus einer Handlung resultiert. Daraus ergeben sich automatisch die anderen beiden Ebenen von Wirkungen, die „beherrschte Wirkung“ und die „Wirkung, die der Ursache entspricht“. Die „beherrschte Wirkung“ bezeichnet die Umgebung, die man durch eine bestimmte Existenzform annimmt. Manche Menschen zum Beispiel leben in einer angenehmen Umgebung, etwa in einem politischen System, das ihnen gewisse Menschenrechte sichert. In einem Tierbereich sind die „beherrschten Wirkungen“ anderer Art, und die Umgebung ist im allgemeinen leidvoller als die menschliche. Auch haben die Tiere überhaupt keine Freiheit, ihr Leben zu

gestalten, Dharma zu üben usw. Die „beherrschte Wirkung“ bezieht sich vornehmlich auf den Ort, den die Wesen zur Verfügung haben.

Hat eine Person die „heranreifende Wirkung“ in Form der Wiedergeburt und die „beherrschte Wirkung“ in Form der Umgebung, in der sie lebt, erfahren, ist damit das karmische Potential der einen Handlung, die all das verursacht hat, noch nicht vollständig

zur Reife gekommen. Die dritte Form der Wirkung, die „Wirkung, die der Ursache entspricht“, wird in einer darauf folgenden Existenz erfahren. Der Buddha erklärte dies mit knappen Worten: „Das, was wir erleben, entspricht den Handlungen, die wir begangen haben.“

**“Das, was wir erleben, entspricht den Handlungen, die wir begangen haben.“**

Buddha Śākyamuni

Wenn wir wieder ein höheres Dasein erlangen, zum Beispiel als Mensch, werden wir im Fall des zuvor begangenen Tötens entweder selbst getötet, ein kurzes Leben haben oder häufig krank sein.

Die „heranreifende Wirkung“ des Stehlens ist eine Wiedergeburt in einem niederen Dasein, und die „beherrschte Wirkung“ besteht darin, in einer unangenehmen Umgebung zu leben. Die „Wirkung, die der Ursache entspricht“, tritt dann ein, wenn wir das niedere Dasein wieder verlassen und beispielsweise als Mensch wiedergeboren werden. In diesem Fall werden wir selbst oft bestohlen oder erleiden ständig Verluste materieller Art. Dies ist eine Wirkung des Stehlens. Im Falle des sexuellen Fehlverhaltens ist die „Wirkung, die der Ursache entspricht“, daß man immer wieder sehr instabile Beziehungen und Trennungen erlebt bzw. die Beziehungen nicht harmonisch, sondern von Streit geprägt sind. So läßt sich für alle zehn unheilsamen Handlungen darstellen, wie sie sich auswirken können. Die Hauptaufgabe für uns besteht darin, die Nachteile der unheilsamen Handlungen zu erkennen und den festen Entschluß zu fassen, sie

nicht mehr zu begehen. Wir nehmen uns vor, statt dessen ihre Gegenteile, die heilsamen Handlungen, zu üben. Entsprechend werden sich dann gute Wirkungen ergeben. Ein anderer Aspekt einer „Wirkung, die der Ursache entspricht“, ist eine Tendenz oder Gewohnheit, so zu handeln wie in der Vergangenheit. Wer getötet oder gestohlen hat, läuft Gefahr, daß er sich an diese Handlungen gewöhnt, und diese Gewohnheit kann sich auch in zukünftigen Leben fortsetzen. Dies gilt selbstverständlich auch für heilsame Handlungen.

Die „heranreifende Wirkung“ einer heilsamen Handlung ist ein hohes Dasein in einer angenehmen Umgebung. Wer beispielsweise das Töten unterläßt, wird später ein langes Leben genießen und selten auf Feinde treffen. Aufgrund des Nicht-Stehlens wird eine Person keine Probleme mit materiellem Besitz und alles zur Verfügung haben, was sie benötigt. Wer von sexuellem Fehlverhalten Abstand nimmt, kann später mit stabilen und guten Beziehungen rechnen. Als „Wirkung, die der Ursache entspricht“ besteht in einem hohen Dasein wieder die Tendenz oder Gewohnheit, sich heilsam zu verhalten. Man unterläßt ganz natürlicherweise das Töten und das Schädigen anderer, und dieses Verhalten wird sich in zukünftigen Leben fortsetzen.

Die „Wirkung, die der Ursache entspricht“ kann sich über lange Zeit und viele Leben hinweg fortsetzen. Dies ist besonders bei religiösen Übungen zu beachten. Wer Respekt gegenüber der Religion und geistigen Lehrern hat, wer die Zufluchtobjekte verehrt und ihnen Gaben darbringt, wird positive Effekte in vielen späteren Leben haben, so daß er spirituell Fortschritte machen kann. Es ist ein Naturgesetz, daß die Wirkung, die wir erleben, der Ursache entspricht, die wir gesetzt haben. Es ist ausgeschlossen, eine Wirkung zu erleben, für die wir die Ursache nicht gelegt haben.

*Aus dem Tibetischen von Oliver Petersen*