



KARMA

CHANCE ZUR VERÄNDERUNG

Karma ist nicht als vorbestimmtes Schicksal zu verstehen, so die Sichtweise von Geshe Pema Samten. Der Buddha nimmt den Menschen in die Verantwortung, die Freiheit, die er besitzt, auch zu nutzen.

VON GESHE PEMA SAMTEN

Karma ist ein zentrales Thema im Buddhismus. Doch es gibt unterschiedliche Vorstellungen davon, was Karma ist. Die einen verbinden es mit Unfreiheit, da der Mensch abhängig sei von seinen vergangenen Taten und dadurch nicht wirklich frei. Diese Einstellung vertritt z.B. der indische Buddhismus Meister Vasubandhu, der in seinem Werk *Abhidharmakośa* davon sprach, dass die gesamte Welt, alles, was existiere, durch Karma entstanden sei. Für die anderen dagegen hat der Mensch eigentlich sehr viel Freiheit, weil Karma große Möglichkeiten für Entwicklungen und Veränderungen bietet. Diese beiden Auffassungen scheinen sich zu widersprechen. Schauen wir uns die Zusammenhänge einmal näher an!

Nach der zweiten Sichtweise, auf die wir uns im Folgenden konzentrieren, ist alles, was wir erleben – Glück ebenso wie Leid – aus Karma entstanden. Aber was bedeutet dieser Ausdruck „aus Karma entstanden“? Hier kommt die Ethik ins Spiel, wie sie der Buddha dargelegt hat. Danach zeitigen bestimmte Handlungen – das ‚Karma‘ – eines Menschen bestimmte Wirkungen, die ein neues persönliches Karma schaffen, das dann zu neuen eigenen Erfahrungen führt. Wäre Karma ein unabwendbares Schicksal, eine äußere Macht, die über uns stünde, dann hätte der Buddha nicht so gesprochen. Der Buddha hat den Menschen in die Verantwortung genommen: Wenn ich selbst Glück verursachendes Karma schaffe, erlebe ich Glück; wenn ich Leid verursachendes Karma schaffe, erlebe ich Leid. So haben wir in Wirklichkeit viel größeren Einfluss auf unser Karma, als wir vielleicht glauben.

DER BUDDHA NIMMT DEN MENSCHEN IN DIE VERANTWORTUNG

Wir empfinden es als Leiden, unter der Macht von Karma zu stehen, von destruktiven Taten, die zu Leiden führen. Aber wir haben nichts dagegen, unter der Macht von heilsamen Taten zu stehen, die zu Glück führen. Doch wie entsteht Karma eigentlich oder, wie es in der buddhistischen Terminologie heißt, wie sammelt man Karma an? Damit verbunden ist die Frage: Wie entsteht Leiden? Wenn wir glücklich sind, fragen wir gewöhnlich nicht, woher das kommt. Wir schreiben es mehr oder weniger uns selbst zu. Wenn wir aber Leiden erfahren, dann wollen wir wissen, warum. Manchmal sagen wir dann, er oder sie habe „schlechtes Karma“ und machen Karma damit für dieses Leiden verantwortlich. Wie aber entsteht Leiden, oder, anders gefragt, wodurch sammeln wir Karma an?

Der Buddha erklärte das so: Karma bedeutet Handlung. Unheilsame, destruktive Handlungen, also ‚schwarze Handlungen‘ oder ‚negatives Karma‘, führen zu Leiden. Dabei sind nicht nur sprachliche oder körperliche Handlungen gemeint, denn letztlich wird dieses negative Karma durch bestimmte Arten von Motivationen in unserem eigenen Geist verursacht: Ist der Geist in negativer Verfassung, so färbt das auf die Handlungen ab – man sammelt negatives Karma an. Das Dilemma besteht darin, dass der Geist von Verblendungen kontrolliert wird. Solange wir ihn nicht davon befreien, sind wir unfähig, das Ansammeln von negativem Karma zu verhindern. Wenn wir also das Leiden vermeiden wollen, müssen wir grundsätzlich etwas verändern.

Wie schaffen wir es, unseren Geist von Verblendungen zu befreien? Für diesen heilsamen Prozess müssen wir uns zunächst bewusst machen, was in unserem Geist vor sich geht. Vor allem sollten wir uns fragen, warum wir zu negativen Handlungen neigen, und erkennen: Negative Handlungen entspringen dem Geist, sie sind Folge einer entsprechenden Motivation.

Vielleicht steht der Geist unter der Kontrolle von Gier, Hass, Stolz... Wenn zum Beispiel Ärger auftaucht, so betrifft dieser Ärger nicht nur den Geist, sondern er beeinflusst unsere Motivation: Möglicherweise wollen wir die Person, auf die wir ärgerlich sind, verletzen – mit Worten oder sogar Taten.

Wir machen uns also bewusst: Wenn ich den Geist im Zustand von Ärger belasse, so werde ich von einem Geist beherrscht, der vom Ärger kontrolliert wird, und entsprechend negativ werde ich handeln. So sammelt man Karma an. Um diesen Prozess zu verändern, müssen wir unsere Achtsamkeit so schulen, dass wir den Ärger in uns wahrnehmen, sobald er aufkommt. Dann halten wir inne und lassen nicht zu, dass sich der Ärger weiter ausbreitet.

Aus buddhistischer Sicht besteht Unfreiheit darin, dass man nicht im Stande ist, den eigenen Geist zu beherrschen, und dass der eigene Geist nicht im Stande ist, sich gegen die Verblendungen zu wehren. Das ist die Ursache für die unheilsamen Handlungen, die dazu führen, dass man Leiden erfährt, nicht unbedingt im jetzigen Leben, sondern vielleicht erst in zukünftigen Existenzen. Es gibt jedoch auch Karma, das man in diesem Leben ansammelt und auch in diesem Leben erlebt.

FREI SEIN BEDEUTET, DEN GEIST ZU BEHERRSCHEN

Wenn man seinen Geist schult und trotzdem nicht allen negativen Impulsen zu widerstehen vermag, wird es natürlich immer zu negativen Handlungen und Leiden kommen. Aber selbst diese Verkettung muss nicht sein, denn es gibt die Möglichkeit, die leidvollen Wirkungen abzuwenden, indem man negatives Karma bereinigt. Dazu lehrte der Buddha die Vier Kräfte gegen die Wirkungen negativer Handlungen: die Kraft der Stütze, der Reue, des Vorsatzes und der Bereinigung (s. die Meditation auf Seite 12/13).

Je aufrichtiger und intensiver man diese Vier Kräfte anwendet, umso stärker ist ihre reinigende Wirkung. In den buddhistischen Schriften heißt es, dass es kein unheilbares Karma gäbe, das sich nicht bereinigen ließe. Wir haben also die Freiheit, uns von negativen Taten zu reinigen und damit die Wirkungskraft unseres Karmas zu verändern. Natürlich wäre es am besten, gar kein negatives Karma anzusammeln. Die zweitbeste Alternative ist, Karma zu bereinigen.

Wenn also negative Geistesfaktoren von uns Besitz ergreifen oder wir andere verletzt haben, erkennen wir das und bedauern es; und wenn wir alle vier Kräfte anwenden, haben wir die Möglichkeit, das angesammelte negative Karma zu läutern. Diese beiden Optionen, die Dinge ins Positive zu verändern, Geistesschulung und Bereinigung, geben uns also ein relativ großes Maß an Freiheit. Es wäre schade, wenn wir diese Freiheit nicht nutzten, sondern uns in unser „Schicksal“ ergäben.

Der Lebensweg des Buddha ist das beste Beispiel dafür, wie ein Mensch die Freiheit, die er hat, erkennt und dann von den Gestaltungsmöglichkeiten Gebrauch macht. Unsere Möglichkeiten, in diesem menschlichen Leben Einfluss zu

nehmen, sind besonders groß. In den buddhistischen Texten wird vom „kostbaren Menschenleben“ gesprochen. Die Kostbarkeit besteht darin, dass wir als Menschen besondere Möglichkeiten haben, etwas zu verändern und zu gestalten: Wir können echte Ursachen dafür schaffen, Glück zu erlangen, und sind in der Lage, die Ursachen für Leiden zu überwinden. Diese Möglichkeit haben nicht alle Lebewesen.

Lassen wir die Höllenwesen und Hungergeister außer Acht, die der Buddhismus kennt, und denken wir nur an die Tiere. Tiere sind völlig ihren Instinkten unterworfen. Das bedeutet, dass ihr Geist unter Gewohnheitsmustern steht, die es unmöglich machen, ihn zu schulen. Daher sind Tiere nicht in der Lage, wirklich Einfluss zu nehmen auf das eigene Schicksal, auf die Erfahrung von Glück und Leid. Und somit haben sie auch keine Möglichkeit, an diesen tieferen Zusammenhängen irgendetwas etwas zu ändern.

Bleiben wir bei der Freiheit, die wir als Mensch haben. Eine Erfahrung von Glück oder Leiden kommt dadurch zustande, dass es eine substanzielle Ursache, ein ursächliches Karma, und darüber hinaus mitwirkende Umstände gibt. Ohne diese Umstände kann sich eine karmische Anlage nicht auswirken, die Erfahrung käme nicht zustande. Und auch hier können wir als Menschen Einfluss nehmen, denn wir können die Umstände verändern. Sie sind ausschlaggebend dafür, ob sich ein Karma stark oder weniger stark auswirkt.

Manchmal sind die Umstände negativ, und eine Person hat dennoch nicht das Karma, Leiden zu erleben. Wenn beispielsweise irgendwo ein Unglück passiert, ein Flugzeugabsturz, ein Attentat, dann sterben viele Menschen, andere werden verletzt, während einer Person überhaupt nichts geschieht. Diese Person

war nicht notwendigerweise moralisch besser als die anderen – vielleicht hat sogar der Übeltäter selbst überlebt, und die anderen mit dem guten Herzen kamen um. Aus buddhistischer Sicht ist dafür das Karma die substanzielle Ursache. Wenn man das Karma hat, das zu dem aktuellen negativen Umstand passt, dann gibt es keine Möglichkeit, dem Leiden zu entgehen. Wer hingegen das Karma nicht hat, der kann noch so vielen ungünstigen Umständen begegnen – er wird das Resultat nicht erleben. Wer nicht getötet hat, wird nicht die Erfahrung machen, getötet zu werden. Es muss also immer die primäre Ursache in Form des Karma gegeben sein und die des entsprechenden Umstandes, die dieses Karma dann zur Reife bringt.

ALS MENSCHEN KÖNNEN WIR GESTALTEN

Je intensiver wir uns mit Karma beschäftigen, umso deutlicher sehen wir, wie viele Einflussmöglichkeiten – und damit auch Freiheit! – wir besitzen, etwas zu verändern. Zu glauben, Karma wäre ein vorherbestimmtes Schicksal, unter dessen Macht man stünde und das einen völlig unfrei machte in allem, was man erführe, zeugt von einem eher oberflächlichen Verständnis.

Unsere eigentliche Unfreiheit besteht darin, dass wir den Einfluss, den wir haben, nicht wahrnehmen, nicht nutzen! Wir sagen stattdessen: „Ich bin halt so, da kann man nichts machen“ und ergreifen unsere Chance nicht – und dann kommt es eben zur Erfahrung von Leiden! Wichtig ist zu verstehen, dass unsere Freiheit nicht etwas Absolutes ist sondern etwas, das in Abhängigkeit besteht. Dann schauen wir: In Abhängigkeit von welchen Faktoren, Zusammenhängen und Einflüssen habe ich eigent-

lich Freiheit? Inwiefern bin ich innerhalb des Karmagesetzes frei?

Der Buddha fragte: Was passiert mit der Wirkungskraft, wenn man dieses negative Karma angesammelt hat? Und er antwortete: Es wird nicht irgendwie beliebig auf irgendwelchen Steinen oder auf der Erde zur Reife kommen, sondern es wird bei einem selbst heranreifen! Ein jeder von uns erfährt die Wirkung seines Handelns. Und es sind nicht allein unsere Taten, die dazu führen, dass wir negative Erfahrungen erleben. Denn je nachdem, wie unser Geist auf diese leidvollen Erfahrungen reagiert, schafft er immer weitere Ursachen für gleichartige Erfahrungen – es entsteht ein Leidenskreislauf.

Nehmen wir ein Beispiel: Vielleicht hat man in der Kindheit etwas Unangenehmes erfahren, z.B. negatives Verhalten von Vater oder Mutter. Aus buddhistischer Sicht hat sich damals ein bestimmtes negatives Karma gebildet. Die Frage ist nun: Wie geht man mit dieser Leidenserfahrung um? Möglicherweise hadern wir mit unserem Schicksal und denken immer wieder mit Ärger und Wut an Vergangenes zurück. Jeder Moment dieses Ärgers über längst Vergangenes, der im Geist entsteht, erzeugt Anlagen, die zu einer erneuten Erfahrung von Leid in der Zukunft führen. So kann man durch die Art und Weise, wie man als Erwachsener auf die Leiden schaut, die man in der Kindheit erlebte, für sich selbst weiteres Leiden bewirken! Leider ist das den meisten nicht klar.

Ich habe selbst in der Kindheit Erfahrungen gemacht, die nicht besonders angenehm waren. Als ich klein war, hat meine Mutter mich einmal so geschlagen, dass ich ein Loch im Kopf hatte und geblutet habe. Daran kann ich mich zwar noch erinnern, aber es belastet mich jetzt nicht mehr besonders, wenn ich daran denke. Viele sehen in der Erfahrung, die schon lange vorbei ist, die Ur-

sache dafür, dass sie im Moment leiden. Sie verkennen dabei, dass der Geist permanent aktiv ist und dadurch immer wieder Eindrücke sammelt, die zu neuen Erfahrungen führen können.

Ich habe mir den Jähzorn und das damalige Verhalten meiner Mutter z.B. damit erklärt, dass sie uns allein erziehen musste und mein Bruder behindert war. Sie hatte es also sehr schwer. Kein Wunder, dass sie bei einer solchen Belastung irgendwann die Beherrschung verlor. Mit diesen Gedanken habe ich trotzdem versucht, mich um sie kümmern. Wenn wir also heute noch an Erfahrungen aus der Kindheit leiden, sollten wir bedenken, dass seitdem eine lange Zeit vergangen ist und der eigene Geist über viele Jahre aktiv war. Die Vergangenheit ist vorbei! Eine negative Tat, die uns jemand zugefügt hat, ist vorbei! Sie sollte nicht unsere Zukunft bestimmen. Es ist wichtig, diese Zusammenhänge zu erkennen, weil wir dann die Möglichkeit haben, entsprechende Gegenmittel anzuwenden.

Der Buddha hat genau dargelegt, wie man das erlangt, was man sich wünscht. Zum Beispiel sprach er davon, dass Glück auf Ethik basiert. Das heißt, wenn man glücklich sein will, muss man ethisch leben. Das ist definitiv die Wirkung von Ethik: das Glück zu erlangen, das man sich wünscht. Und es heißt weiter, wenn man nach Reichtum strebt, dann solle man wissen, dass Reichtum aus Freigebigkeit entsteht. Der Buddha hat diese Beispiele angeführt, weil unser Handeln nicht nur Auswirkungen auf die eigene Person hat. Wenn man ethisch lebt, ist das zwar die Ursache für persönliches Glück. Aber die Ethik führt auch dazu, dass die Gemeinschaft, das soziale Umfeld bis hin zu den Menschen in dem Land, in dem man lebt, daraus einen Nutzen ziehen. Denn es besteht eine gegenseitige Abhängigkeit. Wenn man sich dagegen unethisch verhält und das auf alle anderen abfärbt, dann kann keine

Gemeinschaft und kein Land glücklich werden.

Und wenn man ethisch leben möchte – und damit sind wir wieder beim Ausgangspunkt –, dann ist das nur möglich, wenn man es schafft, den eigenen Geist unter Kontrolle zu bringen. Denn solange der Geist von Verblendungen beherrscht wird, mag man zwar ethisch leben wollen, aber es wird schwerlich funktionieren. Unsere persönliche Autonomie, unsere Freiheit, existiert nicht aus sich heraus, sondern wir erlangen sie nur dann, wenn wir es schaffen, Einfluss zu gewinnen über unseren eigenen Geist. Wer das nicht vermag, der ist unfrei!

*Aus dem Tibetischen
übersetzt von Frank Dick*



GESHE PEMA SAMTEN ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum und Abt des Dhargye-Klosters in Osttibet. Er schloss 1997 an der Klosteruniversität Sera Jhe in Südindien seine Gelehrtenausbildung ab. 2010 erschien von ihm ein Büchlein zum Thema Karma: Geshe Pema Samten/Frank Dick: *Karma – Schicksal oder Chance?* Edition Blumenau, Hamburg 2010