

Karma



Mit Beiträgen von Ayya Khema,
Dagyab Kyabgön Rinpoche, Paul Debes,
Kalu Rinpoche, Nakagawa Fumon
Roshi, Sangharakshita, Sogyal Rinpoche,
Zentatsu Baker-roshi u. a.

THESEUS



Alfred Weil (Hrsg.)

Karma

mit Beiträgen von Ayya Khema, Dagyang Kyabgön Rinpoche, Paul Debes, Kalu Rinpoche, Nakagawa Fumon Roshi, Nyanaponika, Sangharakshita, Sogyal Rinpoche, Zentatsu Baker-roshi u.a.

Cover unter Verwendung eines Aquarells von Bhikkhu Sumedha: citta-santana (Continuum of Consciousness – 1994)

Schriftenreihe der DBU/Theseus
Berlin 1996

Online-Ausgabe (pdf-Version) 2025

Inhalt

<i>Alfred Weil</i> Einleitung	S. 4
 Ursache und Wirkung – Das Gesetz der erlebten Tat	S. 9
<i>Irma Lübcke</i> Das eherne Karmagesetz und seine differenzierten Aspekte	S. 11
<i>Sogyal Rinpoche</i> Evolution, Karma und Wiedergeburt	S. 20
<i>Zentatsu Baker-roshi</i> Karma beachten und beobachten	S. 32
<i>Ayya Khema</i> Wie Du säst, sollst Du ernten	S. 37
<i>Sangharakshita</i> Die sieben Arten von Karma und die fünf Niyamas	S. 44
 Säen, Reifen, Ernten – Unser Tun und seine Folgen	S. 56
<i>Dagyab Kyabgön Rinpoche</i> Subtiles Bewußtsein und karmische Eindrücke	S. 57
<i>Nyanaponika Mahathera</i> Kamma und seine Frucht	S. 63
<i>Ringu Tulku Rinpoche</i> Fragen und Antworten zu Karma	S. 68
<i>Fritz Schäfer</i> Zwei Fragen zum Karmagesetz	S. 73
<i>Paul Debes</i> Die sechs Folgen unseres Wirkens	S. 80
Vom Wissen zur Praxis – Den Weg kennen und gehen	S. 89
<i>Rei Shin Sensei (Wolf-Dietrich Nolting)</i> Karma und Selbstverantwortlichkeit	S. 90
 <i>Geshe Thubten Ngawang</i> Handlungen bestimmen die Welt	S. 94

<i>Regine Leisner</i> Karma - eine praktische Annäherung	S. 102
<i>Sylvia Wetzel</i> Karma im Alltag	S. 108
<i>Kalu Rinpoche</i> Gezeiten - Ursprüngliches Bewußtsein und die Wirkungsweise von Karma	S. 114
<i>Nakagawa Fumon Roshi</i> Karma aus der Sicht des Zen	S. 124
Epilog	S. 129
<i>Kurt Onken</i> Die Ferienrunde – Ein Gleichnis	S. 130
Quellen	S. 132
Dank	S. 133

Einleitung

Alfred Weil

Karma

„Was ist da wohl, Herr Gotama, die Ursache, woher kommt es, daß man auch unter den menschlichen Wesen, den als Mensch Geborenen, Elend und Wohlfahrt findet? Denn man sieht ja, Herr Gotama, unter den Menschen kurzlebige und sieht langlebige Menschen. Man sieht Menschen mit Gebrechen und man sieht gesunde. Man sieht unschöne und schöne Menschen. Man sieht dürftige Gemüter und seelisch reiche Menschen. Man sieht besitzlose Menschen und sieht wohlhabende. Man sieht niedrig gestellte und hochgestellte Menschen, man sieht stumpfsinnige und sieht klare Geister. Was ist da wohl, Herr Gotama, die Ursache, woher kommt es, daß man auch unter den menschlichen Wesen, den als Mensch Geborenen, Elend und Wohlfahrt findet?“

„Eigentum des Wirkens, Subha, sind die Wesen, des Wirkens Erben, des Wirkens Kinder, an das Wirken gebunden. Das Wirken ist ihr Betreuer, das Wirken ist es, das die Wesen unterschiedlich werden läßt zwischen elend und gut lebenden.“

Eine Frage an den Buddha und eine Antwort - und zugleich eine kurze und prägnante Art und Weise, in das Thema *Karma* einzuführen. Die wenigen Sätze aus der 135. Lehrrede der Mittleren Sammlung enthalten die gesamte Problematik, um die es geht, und ihre Lösung. Woher kommt unser Erleben? Von unserem Tun! Was bestimmt die Qualität unseres Erlebens? Unser Tun! Karma bezeichnet eine elementare Regel des Lebens: Wie ich jetzt handle, so werde ich erleben; was ich heute erlebe, ist einst als Tat von mir selbst ausgegangen.

Im Kern geht es also um unser Tun und Lassen, um unsere Taten im Denken, Reden und Handeln. Und genau das ist auch die ursprüngliche Bedeutung des Wortes *karma* (Sanskrit) beziehungsweise *kamma* (Pali): die Aktivität, die Tätigkeit, das Wirken, das von den Wesen ausgeht. Manche buddhistische Autoren verwenden deshalb den Begriff hauptsächlich in dieser eng(er)en Bedeutung. Doch wie der kurze Dialog schon andeutet, steckt in jedem Wirken auch bereits sein Ergebnis. Jedes Tun hat Folgen, bringt etwas aus sich hervor. So läßt sich Karma ebenso als Resultat des Tuns verstehen, als das Gewirkte. Wir kennen diesen Wortsinn aus Sätzen wie: „Der hat ein schlechtes Karma“, wenn jemandem etwas Negatives widerfährt, oder „Sie hat sich damit gutes Karma geschaffen“, wenn sich jemand gerade besonders anständig, großzügig oder wohlwollend gezeigt hat. Schließlich gibt es eine dritte Nuance in Bedeutung und Gebrauch des Wortes: Wenn es tatsächlich so ist, daß Aktivitäten zu ganz bestimmten Ergebnissen führen, dann muß dem eine Gesetzmäßigkeit zugrunde liegen. Eine Gesetzmäßigkeit, die den inneren Zusammenhang von Tat und Tatfolge ausmacht: die Wirkung.

So wird uns also bei der Lektüre der Ausdruck Karma immer wieder in seinen drei unterschiedlichen Facetten begegnen: im Sinne dessen, was wir tun, welche Folgen sich daraus ergeben, und nach welchen Regeln diese Ergebnisse zustande kommen. Oder anders ausgedrückt: als *Wirken*, als *Gewirktes* und als *Wirkung*. Der Buddha hat das in seiner oft bildhaften Sprache so verdeutlicht: Es geht um „Saat“ (das ist das Tun), „Ernte“ (das ist sein Effekt) und das zwischen beiden liegende „Reifen“ (das ist das hinter allem stehende Prinzip). Als spirituelle Wahrheit durchdringt und durchwebt das Karmagesetz die Belehrungen des Erwachten in ganz grundlegender Weise. Wollte man sie davon ausnehmen (was in westlichen buddhistischen Kreisen durchaus schon vorgeschlagen wurde), würde man ein Kernstück der buddhistischen Sicht der Wirklichkeit eliminieren. Eines der Fundamente dieses gewaltigen Gebäudes würde fehlen und es so unweigerlich zum Einsturz bringen.

Sicher, die Karma-Lehre ist keine buddhistische Erfindung, der Buddha selbst hat viele ihrer Elemente bereits vorgefunden. Warum auch nicht, beinhaltet sie doch eine allgültige und

zeitlose Wahrheit. Lange vor ihm hatte sie bereits Eingang in das Denken der Inder gefunden und war für viele seiner Zeitgenossen eine Selbstverständlichkeit. Sie prägte weitgehend das Verständnis der Menschen von damals und ihre praktische Lebensorientierung. Der Buddha aber hat diese Lehre vollendet. Er hat sie von falschen Auslegungen befreit, sie in ihrer notwendigen Vollständigkeit aufgezeigt und ihren richtigen Stellenwert für den Weg der Befreiung gewiesen.

Zurecht wird die Lehre von der Bedingten Entstehung (Pali: *paticcasamuppada*; Sanskrit: *pratitya samutpada*) als Essenz der Einsichten des Buddha bezeichnet und entsprechend hoch geschätzt. Doch das darf für die Karma-Lehre ganz genauso gelten. Sie ist nämlich nichts anderes als eine Möglichkeit, das Entstehen in Abhängigkeit darzustellen. Wie in anderen Fällen auch erleichtert uns der Erwachte das Verständnis, indem er uns die Wirklichkeit auf ganz unterschiedliche Weisen nahe bringt. Je nach den Gegebenheiten der Situation oder dem Verständnisvermögen der Zuhörer verwendet er eine andere Ebene der Betrachtung und eine andere Sprache. Manchmal ist sie ganz eng angelehnt an unsere alltäglichen Denk- und Erfahrungsgewohnheiten. Dann ist sie anschaulich und auf unser unmittelbares Erleben bezogen. Ein anderes Mal geht sie vom höchstmöglichen Standpunkt der Analyse und Wahrheitssicht aus. Sie hat dann jeden subjektiven Standpunkt und jede (menschliche) Perspektive hinter sich gelassen.

Ein Beispiel macht dies deutlich: Der Erwachte gebraucht ganz selbstverständlich Worte wie Mensch, Person, Ich, Du, Vater, Mutter, Mann, Frau, Königin, Krieger, Brahmanin, Diener usw. Das entspricht der landläufigen Art, die Wirklichkeit um uns wahrzunehmen und zu deuten. Aber genauso verwendet er völlig andere Bezeichnungen. Wo eben noch von konkreten Menschen und Personen die Rede war, geht es nun nur noch abstrakt um die fünf Daseinsfaktoren (Pali: *khandha*; Sanskrit: *skandha*) und ihr Zusammenspiel. Vom absoluten Standpunkt aus gesehen gibt es keine Lebewesen oder Dinge. Alles erscheint lediglich als Kombination einzelner Elemente in einem ständigen Wandlungsprozeß. Siddhartha oder Siddhattha, Sariputta oder Shariputra, das sind bloße Namen, wo tatsächlich nur Formen und Gefühle, Wahrnehmungen und Strebungen sowie deren Dynamik zu finden sind.

Mit der Karma-Lehre verhält es sich ganz ähnlich. Wenn der Buddha über sie spricht, bedient er sich einer konventionellen Sprache und Ausdrucksweise, anschaulich und nahe am unmittelbaren Erleben und Empfinden der Menschen. So formuliert läßt sich das Gesetz von Ursache und Wirkung farbig und für jeden faßbar illustrieren. Es spricht unsere Emotionen an und motiviert unmittelbar, dem Leben eine neue Richtung zu geben. Die Bedingte Entstehung beschreibt dasselbe, aber von einem absoluten, letztgültigen und nicht mehr perspektivisch verzerrten Standpunkt aus. Auch hier geht es um das Daseinsgeschehen, aber im Sinne seines universellen und unpersönlichen Charakters.

Wer das Karmagesetz völlig durchschaut, versteht, „was die Welt im Innersten zusammenhält“. Ihm wird ersichtlich, wie die „Schicksale“ der Menschen reifen; wie die einen gegen ihren bewußten Willen immer tiefer ins Elend geraten und andere Glück und Zufriedenheit erreichen. Er begreift, wie sich die Wesen im Daseinskreislauf ihre Fesseln immer wieder neu schmieden, ohne es auch nur zu ahnen. Er erkennt aber auch, wie sie sich völlig und für immer von ihnen befreien können. Das beinhaltet den Kern und die Einzigartigkeit der buddhistischen Lehre vom Karma. Sie will nicht nur Wege zu einem besseren und erfüllenderen Leben zeigen. Deshalb begnügt sie sich auch nicht mit dem Rat, „Schlechtes zu lassen und Gutes zu tun“, wie es andere Religionen und Weltanschauungen überwiegend tun. Sie leitet nicht nur zum richtigen Tun an wie die sonstigen großen Entwürfe von Moral und Ethik. Sie geht am Ende über alles Wirken hinaus und weist so auf das Tor, das in die uneingeschränkte Freiheit führt.

Themen und Kapitel

Die in diesem Band zusammengestellten Beiträge sind drei Themenschwerpunkten zugeordnet. Im ersten Kapitel geht es um die Grundzüge der Karma-Lehre ganz allgemein. Das „Gesetz der erlebten Tat“ wird als universelle existentielle Wahrheit erläutert. Dazu gehören auch die Wechselbeziehungen von Karma und Wiedergeburt. Anders als wir es im Westen gewohnt sind, geht der Blick wie selbstverständlich über die Enge „dieses einen Lebens“ hinaus und das Dasein wird aus einer ganz anderen und ungleich weiteren (zeitlichen) Dimension heraus erklärt. Tatsächlich wäre vieles an der Wirkungsweise von Karma unverständlich und widerspräche aller Erfahrung, wollte man sie auf nur (diese) eine kurze Lebensspanne beschränken.

Die Texte dieses ersten Teiles wollen vor allem Antworten geben auf zentrale Menschheitsfragen, die spirituell Interessierte seit jeher beschäftigen:

- Warum erlebe ich ausgerechnet das, was ich erlebe?
- Warum bin ich selbst (gerade) so, wie ich mich vorfinde?
- Woher kommen die vielen Unterschiede, die ich bei den anderen Menschen und ihrem Lebensweg beobachte?
- Beruht das Dasein auf Zufall, auf göttlichem Zutun, oder gehorcht es einer natürlichen Ordnung?
- Ist das Vorgefundene unabänderlich, oder habe ich Gestaltungsmöglichkeiten - vielleicht sogar (völlige) Freiheit?
- Sind alle Erscheinungen karmisch erwirkt oder gibt es Ausnahmen?

Das zweite Kapitel geht dann näher auf das „Gesetz von Saat und Ernte“ ein. Es untersucht den Zusammenhang von Tat und Tatfolge im einzelnen und macht ihn anschaulich. Man könnte sonst vielleicht glauben, daß Betrachtungen über Karma abstrakt bleiben müssen, etwas für philosophische Theorien oder Spekulationen sind, aber nicht im eigenen Leben wiederzufinden. Tatsächlich muß das Karmagesetz als wahr erfahren werden, wenn es mehr sein soll als ein interessantes Dogma.

Die einzelnen Beiträge richten ihr Augenmerk auf recht unterschiedliche Teilaspekte, die alle zusammen ein facettenreiches und illustratives Gesamtbild entwerfen. Dabei geht es vornehmlich um die folgenden Punkte:

- Wie wirkt Karma konkret?
- Welche Folgen unseres Tuns sind unmittelbar und zweifelsfrei in diesem Leben erkennbar?
- Welche kommen erst in einer späteren Existenz zum Tragen?
- Welche Rolle spielen subtile oder unbewußte Prozesse?
- Haben bestimmte Handlungen (immer) bestimmte Ergebnisse?
- Wirkt Karma als starre, gleichsam mechanistische Gesetzmäßigkeit oder läßt es Spielräume?
- Kann oder soll man „in das Karma anderer eingreifen“?
- Gibt es „kollektives Karma“?
- Karma und Gnade, paßt das zusammen?
- Muß ich an das Karmagesetz glauben, oder kann ich wirklich etwas wissen?

Immer wieder hat der Buddha betont: Nur eines zeige ich - die Unvollkommenheit des Daseins, wie immer sie sich zeigen mag, sowie ihre Überwindung. Er spricht vom „Leiden“ (Pali: *dukkha*; Sanskrit: *duhkha*) und dessen Beendigung. Die Lehre des Erwachten ist uneingeschränkt eine Lehre der Befreiung. Sie will nicht den Geist beschäftigen und unterhalten. Wir sollen nicht unablässig über das Karmagesetz nachgrübeln oder bloß

Meinungen darüber austauschen. Diese Lehre legt keinen Wert auf ausgefallene Thesen und spitzfindige Argumente. Sie will nicht originell sein, besonders beachtet oder bewundert werden. Ihre Bedeutung liegt ausschließlich in ihren praktischen Konsequenzen und ihrer emanzipatorischen Wirkung.

Das dritte Kapitel will dementsprechend Theorie und Praxis näher zusammenbringen. Ich sage näher zusammenbringen, weil es nicht das Hauptanliegen dieses Buches ist, buddhistische Praxis zu beschreiben. Es will das Karmagesetz begreiflich und annehmbar machen, um eben diese Praxis anzustoßen und ihr Richtung und Ziel zu geben. Das letzte Kapitel weist daher mehr in die Zukunft und auf die notwendigen Folgerungen aus dem Vorangegangenen. Es will die Einsichten in „Saat und Ernte“ für unser Leben fruchtbar machen und uns ermutigen, die Lehren des Buddha im Alltag anzuwenden. Wie das gehen kann, zeigen eine Reihe leicht verständlicher und nachvollziehbarer Übungen. Hier einige Fragen, die im Schlußkapitel behandelt werden:

- Welche Maßstäbe nennt der Buddha für meine Lebensgestaltung?
- Welche praktischen Konsequenzen ergeben sich aus dem Gesetz von Ursache und Wirkung?
- Was sind karmisch heilsame und was karmisch unheilsame Handlungen?
- Wie lerne ich mich besser kennen und beherrschen?
- Wie kann ich heilsames Verhalten einüben?
- Wenn ich ungute Impulse spüre, wie gehe ich mit ihnen um?
- Gibt es die Möglichkeit, „altes“ bzw. „negatives“ Karma zu „verbessern“?

Aber die Betrachtungen dieses Abschnittes wenden sich auch den „letzten Dingen“ und den höchsten Mitteilungen des Buddha überhaupt zu. Schlechtes zu lassen und Gutes zu tun, lehren alle Religionen. Nur der Buddha rät, letztlich auch darüber hinauszuwachsen und selbst das Gute loszulassen.

Wer die Bedingtheit aller Erscheinungen klar sieht, wer erkannt hat, daß sich die Ursachen unseres (Er)Lebens verändern und gestalten lassen, kann bald die Bedingungen schaffen, die sein Leben angenehmer und glücklicher machen. Er ist aber nicht mit dieser relativen und vor allem vergänglichen Wandlung zufrieden. Er hat das höchste Ziel, das höchste Gut im Auge, das der Buddha-Dharma verspricht: das völlige Ende von Zerbrechlichkeit und Verletzbarkeit, das Ende von Unvollkommenheit, das Ende von Dukkha. Das aber ist mit Handeln nicht zu erreichen, auch nicht mit dem besten. Nur wenn der Bereich des Bedingten schlechthin überwunden ist, nur wenn der karmische Prozeß selbst zu Ende geht, gibt es Vollkommenheit.

- Was ist völlige Freiheit, was Unverletzbarkeit und unübertroffener Frieden?
- Warum genügen Ethik und Moral alleine nicht?
- Gibt es ein Ende des Wechselspiels von Handeln und Erleben?
- Wie kommt Wirken zur Ruhe?
- Welche Stellung kommt der Karma-Lehre in der buddhistischen Anschauung insgesamt zu?
- Wie unterscheidet sich die Karma-Lehre des Buddha von anderen?

Es braucht nicht besonders betont zu werden, daß die Zuordnung der Beiträge dieses Buches zu den einzelnen Kapiteln nicht immer zwingend und die Abgrenzung der Themen nicht in jedem Fall trennscharf ist. Das ergibt sich aus der Sache selbst. Die Darstellung von Teilaspekten ist meist nur in ihrem Zusammenhang möglich. Überschneidungen sollten aber nicht bloß als unvermeidlich, sondern als bereichernd empfunden werden. Oft erschließen erst der Wechsel in der Betrachtungsweise, eine andere Sprache und andere Bilder tiefere Einsichten.

Die Texte

Das vorliegende Buch will ein Lesebuch im besten Sinne des Wortes sein. Ein Buch, das eine ganze Fülle sehr unterschiedlicher Beiträge vereint. Nach guter DBU-Tradition heißt das zunächst, daß sich hier Autorinnen und Autoren der verschiedenen buddhistischen Schulen und Traditionen wiederfinden. Vor allem solche, die in der DBU mitarbeiten oder ihr verbunden sind. Manche „große Namen“ gehören dazu.

In allen Fällen aber sind (oder waren) die Autoren selbst Buddhistinnen und Buddhisten, für die die Karma-Lehre nicht ein akademisches Thema darstellt. Ihnen geht es nicht um Ansichten, Meinungen oder wissenschaftliche Kontroversen zu einem Gegenstand der indischen Philosophie, sondern um eine zutiefst existentielle Angelegenheit. Sie leben die Lehre, über die sie schreiben, und sie üben und arbeiten nach ihr.

Erfreulicherweise haben sich viele Autorinnen und Autoren bereit gefunden, Originalbeiträge für dieses Buch zu schreiben oder vorhandenes Material aufzuarbeiten bzw. zu übersetzen. Daneben wurden Nachdrucke jüngerer und älterer Texte aufgenommen, die nach wie vor sehr lesenswert sind und nichts an Wahrheitsgehalt verloren haben. Teils wurden sie in ihrer ursprünglichen Form wiedergegeben, teils auch überarbeitet. Auf diese Weise sind Texte von jetzt tätigen buddhistischen Lehrerinnen und Lehrern neben denen von Pionieren und frühen westlichen Interpreten des Buddha-Dharma vereint.

Die Karma-Lehre ist ein elementarer Bestandteil des Buddha-Dharma und deshalb in den Lehrreden und Anleitungen durchweg von großer Bedeutung. Nicht überall aber ist sie gleichermaßen Gegenstand einer systematischen Darstellung geworden. Nicht in allen Schulen wurden die vielen Details ausführlich untersucht und zusammenfassend beschrieben. Im Abhidhamma beispielsweise finden sich sorgfältige Analysen, auf Vollständigkeit zielende Begriffsreihen und Übersichten, während etwa das Zen (wie meist) die situationsbedingte und an der Dharma-Praxis orientierte Belehrung vorzieht.

Differenzen?

In den Grundzügen stimmen die Darstellungen der buddhistischen Karma-Lehre überein. Differenzen ergeben sich eher bei Randfragen oder Details. Die Gründe dafür sind unterschiedliche Auffassungen in der Sache, aber auch oft nur eine andersartige Denkweise. Ich möchte einige wenige Beispiele anführen.

Eine wichtige in der Literatur nicht eindeutig beantwortete Frage ist, ob alle unsere Erlebnisse karmisch bedingt sind oder nicht. Nach dem Abhidhamma beispielsweise ist Karma nicht das Gesetz der Konditionalität im allgemeinen, sondern nur, soweit es auf der Stufe der moralischen Verantwortung wirkt. Infolgedessen ist nicht alles, was uns widerfährt, zwangsläufig das Resultat unseres früheren Wirkens. Andere Autoren kommen dagegen zu dem Ergebnis, daß die karmische Bedingtheit der Ereignisse umfassend ist.

Hier ist nicht der Ort, dieser Frage weiter nachzugehen oder sie gar zu entscheiden. Doch macht sie (wie die folgenden) deutlich, daß und wo noch Klärungsbedarf besteht. Dabei muß das Ergebnis einer weiteren Untersuchung keineswegs ein Entweder-Oder sein. Beide Positionen müssen sich nicht ausschließen. So ist es durchaus denkbar, daß eine höhere Ebene der Konditionalität die jeweils niedrigeren umfaßt. Gewiß, ein Stein kann nicht moralisch handeln, und was mit ihm geschieht, unterliegt den Gesetzen der Physik und der Chemie. Ganz anders beim Menschen mit seinen Fähigkeiten zu Ethik und Moral: Auch sein Körper gehorcht den Naturgesetzen. Aber wieweit? Völlig? Nein, denn auch das Physische wird bei ihm durch das Psychische beeinflusst. Noch deutlicher wird dieser Sachverhalt bei einem spirituell sehr hochstehenden Wesen, das die „Naturgesetze“ geradezu „außer Kraft“ zu setzen vermag.

Den Menschen heute fällt es schwer, sich Fortexistenz und Wiedergeburt vorzustellen - zumal Wiedergeburt ohne einen festen Wesenskern oder ein unwandelbares und bleibendes Ich. In den Texten darüber gibt es zwei unterschiedliche Deutungen. Manche beschreiben Tod und

Fortexistenz unter dem Gesichtspunkt von bloßen Konditionalitäten, aus denen die jeweils neuen Lebenserscheinungen entstehen, und zwar ohne daß etwas Substanzhaftes oder Materielles von der einen Existenz in die nächste übergeht. Sie wollen sich so von (irreführenden) Anschauungen absetzen, die in vielen Religionen eine große Rolle spielen und ein (im Kern unangetastetes) personales Weiterbestehen unterstellen. Dem steht eine Konzeption gegenüber, die mehr die Kontinuität des (subjektiven) Erlebens im Tode und über ihn hinaus herausstellt. Der Sterbende erlebt keineswegs seine Vernichtung oder das Ende seiner bisherigen Persönlichkeit, sondern vielmehr deren Weiterbestehen unter anderen Bedingungen. Fortexistenz ist danach Wandel und Kontinuität zugleich.

Eine Entscheidung für die eine oder gegen die andere Alternative bleibt uns auch in diesem Fall erspart. Bereits der Blick auf unser jetziges Leben zeigt, daß beide Sichtweisen ihre Berechtigung haben und ihnen nur unterschiedliche Ebenen der Wahrheit zugrunde liegen. Wie sich das Dasein ganz allgemein (abstrakt) als „Bedingtes Entstehen“ und (anschaulich) als karmisches Geschehen beschreiben läßt, so auch Tod und Fortexistenz. Vom absoluten Standpunkt aus gesehen gibt es schon jetzt keine „Person“, die handelt und die Früchte ihres Karma erfährt, sondern lediglich das Spiel der fünf Daseinsfaktoren. Wie sollte ein solches „Ich“ über den Tod hinaus bestehen? Dennoch läßt eine beschränkte, verblendete Wahrnehmung jeden von uns sich selbst als personale Einheit erleben - auch nach dem Tod. Auch dann bleibt also die (subjektive) Erfahrung von „Ich“ und „Welt“, Handeln und Erleben, Glück und Leid.

Wer sich das Wesen des Karmagesetzes bewußt macht, kann ohne große Mühen viele der anderen (scheinbaren) Ungereimtheiten und (vermeintlichen) Widersprüche ausräumen. Zwei weitere kleine Beispiele zum Schluß. Gelegentlich wird man lesen, daß Karma nichts mit „Lohn und Strafe“ zu tun hat. Das stimmt insofern, als es keine strafende Instanz gibt, die über eine unmoralische Handlung urteilt und Vergeltungsmaßnahmen festlegt. Die üble Tat selbst bedingt ein negatives Ergebnis, und hier unterscheiden sich Buddhismus und Christentum deutlich. Trotzdem sprechen andere Autorinnen und Autoren durchaus von „Lohn und Strafe“ - und das mit demselben Recht. Warum soll man diese vertrauten Begriffe nicht als Bilder oder Analogien verwenden, wenn dadurch die Daseinsgesetzlichkeit von Ursache und Wirkung leichter verständlich wird? Wer etwas Schlimmes tut, wird dadurch „bestraft“, daß er für die Folgen einstehen muß. Und ein anderer wird „belohnt“, wenn er sich nichts zuschulden kommen läßt oder sich zu seinem Vorteil verhält.

Mit „ja“ und mit „nein“ kann auch die Frage nach einem kollektiven Karma beantwortet werden kann. Mit „nein“, weil Aktivität immer etwas „Individuelles“, von einem bestimmten Bezugspunkt Ausgehendes ist, an dem sich auch die Resultate festmachen werden. Jeder ist für „sein“ Karma verantwortlich und trägt „persönlich“ die Folgen. Wer wollte sich aber gegen die Tatsache aussprechen, daß es auch Kollektives, Gemeinsames, Übereinstimmendes gibt, wenn statt des Besonderen mehr das Ganze im Blick ist? Wenn ein Volk einen Krieg erleben muß, dann ist das sein kollektives Karma. Doch können wir andererseits sicher sein, daß in diesem Krieg jeder etwas anderes erlebt. Alle erleben die Auseinandersetzungen als solche, doch der eine wird verwundet, verliert sein Hab und Gut oder kommt gar ums Leben, während der Nachbar unversehrt davonkommt und vielleicht überdies ein Kriegsgewinnler ist.

Alles in allem gibt die vorliegende Textsammlung nur einen ersten Einblick. Sie stellt die Karma-Lehre weder systematisch dar, noch behandelt sie alle Aspekte. An vielen Stellen bleiben Fragen unbeantwortet, und neue kommen hinzu. Dieses Buch kann aber eine Basis für ein vertiefendes Studium sein. Noch mehr aber will es ein Ansporn sein, die Lehren des Buddha insgesamt kennenzulernen und sie als großartige Chance zu begreifen.

Ursache und Wirkung – Das Gesetz der erlebten Tat

Das eherne Karmagesetz und seine differenzierten Aspekte

Irma Lübcke

Da die verschiedenen Aussagen des Buddha über Karma und Wiedergeburt die gesamten überlieferten Schriften des Pali-Kanon durchziehen, ist es hilfreich, die wichtigsten Aspekte in einem Überblick zusammenzustellen. Dadurch läßt sich auch erkennen, inwiefern diese Aussagen alles andere, was in der Welt über Karma gelehrt wird, übertreffen.

Wenn man über Karma nachdenkt oder miteinander darüber spricht, dann sind zunächst zwei Grundaspekte wichtig. Der erste ist, daß das Karmagesetz in seiner Grundstruktur, in der Abstraktion eindeutig ist, absolut gültig, konsequent, unausweichlich. Es zeigt den zwangsläufigen Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung, zwischen Saat und Ernte. Der zweite Aspekt ist, daß das Erscheinungsbild der Ernte, d. i. das Erleben, so vielfältig, vielfarbig ist, so verzweigt, verflochten und vermischt, daß es oft schwerfällt, es mit dem Eindeutigen, Ursächlichen immer zu verbinden. Da zeigt sich das Gesetz komplex, bis hinein in jedes einzelne individuelle Menschenleben. Darum ist es gut, wenn man diese beiden Aspekte des Karma kennt und im Auge behält, um sie im Leben wiederzufinden und um immer wieder durch täuschende äußere Erscheinungsbilder zurückzufinden zu der eindeutigen Grundaussage. Fritz Schäfer nennt diese beiden Aspekte in seinem Buch „Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen“ sehr treffend „ehern-flexibel“. Diese beiden Aspekte wollen wir nun näher betrachten.

Karma (im Pali *kamma*) heißt Wirken und zwar Wirken in Taten, in Worten und in Gedanken. Dieses dreifache Wirken - und ein anderes gibt es nicht - ist die dauernd von uns ausgehende Saat für alle herankommende Erlebnisernte, ob wir das wissen oder nicht, und wenn wir es wissen, ob wir gerade daran denken oder nicht. Diese zwangsläufig an unser Agieren gebundene Ernte, unser gesamtes Erleben, erscheint wiederum zweifach als Außen und als Innen, als Erleben von Umwelt wie auch der eigenen inneren Herzensbeschaffenheit, der sogenannten Charaktereigenschaften. Diese machen unsere Empfindlichkeit, unseren Resonanzboden aus, und wir haben sie genauso wie unser äußeres Erleben selber geschaffen durch unser Denken, unser Bewerten dessen, was wir für gut, wertvoll und nützlich halten. All unser Denken, Reden und Handeln hat entsprechende Folgen, trägt Früchte, ohne Ausnahme: nicht nur das sogenannte Wichtige, Schwerwiegende, sondern auch das Unscheinbare, Beiläufige, Flüchtige. Wir denken in jedem Augenblick, oft unkontrolliert, kraus, unzusammenhängend. Auch das, was wir denken, reden und tun, ist nicht immer wichtig oder bedeutend. Wir brauchen nur an das Wort Zeitvertreib zu denken. All das spiegelt sich wider in unserem Erleben. All das ist Saat und Ernte. Und all das ist ehern.

Auch zum Aspekt der Flexibilität gehört zweierlei, das vor allem das Erscheinungsbild der Ernte betrifft: Da gibt es bei den herankommenden Erlebnissen die Zeitverschiebung und die Qualitätsmischung. Wir sprechen von zeitlicher Verschiebung, weil zwar die Ernte der Saat unmittelbar folgen kann, meistens aber mit zeitlicher Verzögerung nachzieht. Man kann die Folgen seines dreifachen Wirkens im Denken, Reden und Handeln im nächsten Augenblick erleben, aber auch Stunden oder Tage darauf oder in Wochen oder in Jahren. Und vieles kommt erst in weiteren Leben zur Reife. Wenn ich jemanden in einer bestimmten Weise anspreche, fordernd oder ärgerlich, vorwurfsvoll oder aber liebevoll oder bittend, dann bekomme ich sofort eine

Ernte in der Antwort. Bei einem Brief dauert es länger. Wenn ich auf ein Haus spare oder in einer Berufsausbildung bin, dauert es Jahre. Und vieles wirkt sich erst im künftigen Leben aus. Ein schöner Mensch, der sich immer mehr Zorn angewöhnt, ist in einer späteren Existenz häßlich. Einem Geizigen wird nicht gegeben, und er wird in weiteren Leben arm sein.

So hat die äußere Ernte zwei Seiten: eine offensichtliche und eine verborgene. Offensichtlich ist sie, wenn ich sofort oder bald in diesem Leben die Auswirkungen der Saat merke, die Ursache also erinnere; und ein verborgen, wenn ich die auslösende Tat aus diesem oder einem früheren Leben nicht mehr erinnern kann und wenn die Ernte erst sehr viel später in diesem Leben oder erst in weiteren Leben eintritt. Das Gewirkte geht in die Latenz, im Pali *bhava* genannt. Karl Eugen Neumann hat es mit „Werdesein“ anschaulich übersetzt, nämlich: Es wird sein, es wird erscheinen, es taucht wieder auf, es ist jetzt schon da, nur für uns noch verborgen.

Aus diesem Grunde fällt es vielen Menschen schwer, das Karmagesetz anzuerkennen und es ohne Auflehnung hinzunehmen. Zum Verständnis hilft aber die offensichtliche Ernte, denn viele unserer Verhaltensweisen präsentieren uns sehr bald die entsprechenden Folgen. Das schildert eine kurze Lehrrede aus dem Anguttara-Nikaya: „Die Früchte des Gabenspendens“. (A 5,34)

Da erklärt der Buddha dem Feldherrn Siho fünf Folgen des Gabenspendens, zunächst vier offensichtliche. Er sagt, daß ein freigebiger Mensch vielen Menschen lieb und angenehm ist, daß gute, edle Menschen seinen Umgang suchen, daß sich ein guter Ruf über ihn verbreitet und daß er in jeder menschlichen Versammlung voll Sicherheit, frei von Befangenheit auftritt. Dann nennt er darüber hinaus die verborgene Folge, daß nämlich der Geber nach dem Ableben des Körpers auf glückliche Daseinsfährt, in himmlische Welt gelangt. Darauf antwortet Siho, der Feldherr: „Was die sichtbaren Früchte des Gebens betrifft, so brauche ich dabei nicht meinem Vertrauen zum Erhabenen zu folgen, sondern ich kenne sie. Diese vier Folgen des Gebens erlebe ich. Wenn der Erhabene aber sagt, daß der Geber nach dem Tode auf himmlische Fährte gelangt, so erkenne ich das nicht selber, darin folge ich meinem Vertrauen zum Erhabenen.“

Diesseitig und jenseitig – offen und verborgen – das betrifft die Zeitverschiebung der Ernte und ist der eine Aspekt der Flexibilität.

Dazu kommt der zweite Aspekt, der viel wichtiger ist, weil er uns einen Spielraum zum Vorgehen gibt, zur Meisterung unserer Existenz. Das Karmagesetz wird über die Zeitverschiebung hinaus flexibel durch die Qualitätsmischung der Ernte. Unabänderlich ist, daß jedes Wirken entsprechende Folgen hat. Aber weil wir aus den verschiedensten Motiven heraus säen und gesät haben und weiterhin säen und weil das außerdem mit der zeitlichen Verschiebung aufeinandertrifft, darum vermischt sich die herankommende Ernte in ihrer Qualität. Sie mischt sich fast immer. Schon bei einer einzigen von uns ausgehenden Handlung können wir beobachten, wie viele verschiedene Motive mitspielen können, und schon das zieht eine entsprechend gemischte Ernte nach sich.

Über die Mischung der Erlebnisqualität spricht der Buddha in dem Gleichnis vom Salzklumpen und dem Süßwasser in der Angereichten Sammlung. (A 3,101) Dort werden zwei Extremfälle genannt:

Wenn in einen Krug voll süßen Trinkwassers ein großer Salzklumpen hineingegeben wird, dann wird das Wasser ungenießbar. Wenn aber ein gleichgroßer Salzklumpen in den Ganges geworfen wird, bewirkt er fast nichts. Dabei steht das Salz für eine ungute, beschwerende Tat, das Süßwasser für den Fundus geschaffener guter Ernte. Das bedeutet, daß ein Mensch mit sehr üblen Eigenschaften, der darum viel dunkle Ernte

zu erwarten hat, dagegen nur sehr wenig helle (im Gleichnis das wenige Süßwasser im Krug) mit einer einzigen belastenden Tat auch noch dieses wenige Helle verspielen kann und damit sein Menschentum verwirkt. Der andere Extremfall, das Salz im Ganges, meint einen Menschen mit fast ausschließlich hellen, hochherzigen Eigenschaften und mit zu erwartender reicher, heller Ernte. Für einen solchen ist die gleiche un gute Tat eine große Ausnahme. Sie kann unter dem Druck einer ungünstigen Situation geschehen sein, mit Skrupeln und nachträglichem Bedauern - vielleicht macht ein solcher es auch sofort wieder gut -, da kann sich die Folge nur schwach oder gar nicht bemerkbar machen, und was da noch kommt, wird von einem hellen Herzen aufgefangen. Zwischen diesen beiden Extremfällen bewegen wir uns alle irgendwo. Und es kommt auf die eingeschlagene und beibehaltene Richtung an. Innerhalb dieser Spanne gelten die Verse 119 und 120 aus dem Dhammapadam, die auf die Zeitverschiebung aufmerksam machen:

„Auch einem Bösen geht es gut,
solang das Böse nicht gereift.
Ist aber reif die böse Frucht,
dann geht's dem schlechten Menschen schlecht.

Auch einem Guten geht es schlecht,
solang das Gute nicht gereift.
Ist aber reif die gute Tat,
dann geht's dem guten Menschen gut.“

Im Zusammenhang mit dem Süßwassergleichnis sagt der Erwachte, daß nur wegen der Möglichkeit des Sublimierens, des Mischens bis hin zum Unwirksam-Machen der Ernte das Heilsziel zu erreichen ist. Es heißt in der Mittleren Sammlung (M 86, Angulimalo):

„Wer einst begangnes übles Werk
mit gutem Wirken ganz durchdringt,
der macht sich diese Welt so hell,
wie wenn der Mond durch Wolken bricht.“

Das bedeutet: Es gibt kein un gutes Wirken, das nicht unwirksam gemacht werden könnte. Und es ist keine endlose Aufgabe. So wie wir dauernd säen durch unser Denken, Reden und Handeln, so ernten wir auch dauernd herankommende Erlebnisse und tragen darum vieles von dem Vergangenen ab. Man hat kein unendliches Karma zu bewältigen. Es heißt manchmal - übrigens nicht in den Lehrreden - daß vor Äonen etwas getan worden sein kann, dessen Auswirkung jetzt auf einen Menschen zukommt. Ob das wirklich zutrifft oder nicht, mag dahingestellt bleiben; feststeht, daß das meiste nicht sehr weit zurückliegen kann, weil wir eben unablässig abtragen und damit Vergangenheit bewältigen und weil wir viele herankommende Erlebnisse mit der von uns ausgegangenen Saat in Zusammenhang bringen können. Endlos bleibt das Erleben nur so lange, wie die latente Ernte von jetzt an immer neuen Nachschub bekommt durch unser weltliches Streben, unser Ergreifen, unser Aufbegehren, unseren Protest, unser übles Reagieren; eben durch unsere Saat. Denn aus Saat kommt immer Ernte. Aus Ernte muß aber nicht immer neue Saat kommen.

Wegen dieser Flexibilität, der Zeitverschiebung und der Qualitätsmischung, warnt der Erwachte davor, über eigene zurückliegende karmische Zusammenhänge zu konkret

nachzugrübeln. Er sagt, daß solches Spekulieren zu Wahnsinn und Verstörung führen könne. Also nicht fragen und grübeln: Warum bin ich in einer solchen Familie geboren, in solchen sozialen, gesellschaftlichen, politischen Verhältnissen, warum habe ich Inflation, Krieg, Faschismus erlebt, warum einen schweren Unfall, warum bin ich krank oder schwächlich? Es hat seine Ursachen, die man abstrakt, allgemeingültig erklären kann. Im einzelnen können wir vieles wegen unserer dunkel-licht gemischten Herzensbeschaffenheit nicht zurückverfolgen. Und es ist auch nicht nötig!

Hier mag mancher daran denken, daß es in den Lehrreden die oft genannte Rückerinnerung der eigenen vergangenen Leben und das Sehen des Verschwindens und Wiedererscheinens der anderen Wesen gibt. Dazu muß gesagt werden, daß vor dem Erlangen solcher Fähigkeit der ganze Läuterungswandel liegt, bis hin zur Samadhireife. Die Rückerinnerung ist eine Frucht vollzogener Läuterung. Der Weg zu dieser Läuterung ist beschrieben und ist gangbar. Ob man mit dem erlangten reinen Herzen dann noch den Wunsch hat, den Blick auf die Rückerinnerung zu richten, liegt am Zuschnitt des einzelnen. Zum Heilsweg brauchen wir sie nicht.

Denn der Buddha hat in unzähligen Anleitungen aufgezeigt, wie wir von jetzt an vorzugehen haben, um alle herankommende Ernte aufzufangen oder gar aufzulösen und um die noch von uns ausgehende Saat zu verbessern. Es zählt, was wir von jetzt an tun, jeden Tag und jeden Augenblick neu. Dafür ist es nie zu spät.

Man kann an der herankommenden Ernte kaum etwas ändern, man muß sie zunächst hinnehmen. Aber wie wir unser Herz bis dahin ausgebildet haben und wie unsere Einsicht gegenwärtig ist, entsprechend diesen beiden inneren Gegebenheiten können wir uns weniger verwundbar machen. Vor allem auf die Saat achten, auf Denken, Reden und Handeln. Süßwasser machen, das wandelt das Herz, die eigene Verletzbarkeit, und sorgt nach außen allmählich auch für bessere Ernte. Gleichzeitig aber wird das Erscheinungsbild der Ernte immer zweitrangiger, denn mit mir selber, mit meinem Gemüt, meinen Stimmungen bin ich immer zusammen. Das Gemüt kann ich pflegen und ausbilden - die äußere Ernte, auf die ich wenig Einfluß habe, geht wieder vorüber.

Der noch von früher herankommenden Ernte muß also mein Herz nicht unbedingt entsprechen. Herz und Erleben können sich zwar decken, sie müssen es aber nicht. Es kann sich zeitlich sehr verschieben, wie es der Vers sagt: „Auch einem Guten geht es schlecht, solange das Gute nicht gereift“ - und umgekehrt.

Darum können wir auch über karmische Zusammenhänge bei anderen Menschen nicht urteilen. Wenn es uns gerade gut geht und ein anderer gerät in Schwierigkeiten, in Krankheit, in Not, dann steht uns in keiner Weise zu, daraus Schlüsse zu ziehen auf seinen Charakter und seine Vorgehensweise. Außerdem kann es ihm morgen gut gehen, und uns selber kann dunkle karmische Ernte von früher her treffen. Solche Feststellungen helfen dem anderen nicht und schaden uns selber.

Für das „Nachziehen“ der Ernte zwei illustrative Beispiele aus dem Leben. Mir sagte kürzlich ein Freund, der Lehrer ist: „Immer stimmt das Karmagesetz aber nicht. Seit ich so einiges vom Buddha gelesen habe, gehe ich jeden Morgen freundlich auf meine Kollegen zu und sehe mißmutige Gesichter. Auf freundliches Grüßen oder eine höfliche Frage bekomme ich oft keine Antwort. Oder ich bemühe mich, meinen Schülern für ihr Leben Rüstzeug mitzugeben, aber sie und sogar ihre Eltern beschwerten sich über zu viele Schularbeiten und nennen einen verdienten Tadel eine Diskriminierung.“

Das ist ein Beispiel für nachziehende Ernte. Es geht eben nicht alles von heute auf morgen, was auch in dem Wort M. Sailers anklingt: „Lerne warten, denn entweder

ändern sich die Dinge oder dein Herz.“ Und ein altes Sprichwort sagt: “Dulden zahlt Schulden.“

Das zweite Beispiel ist eine kleine Begebenheit aus meiner Jugend, nichts besonders Spektakuläres, aber man kann manches daraus ablesen. Ich hatte mir schon sehr früh, mit sieben Jahren, glühend eine Geige gewünscht. Dabei erinnere ich mich nicht, jemals eine Geige gehört zu haben. Wir hatten ein altes Grammophon, vorwiegend mit Sängerplatten, Kunstliedern und Opernarien. Es gab eine alte Akkordzither, aber kein Radio, keine Konzertbesuche, keine Musikberieselung in den Geschäften. Das Fernsehen war noch gar nicht erfunden. Die Vorfahren unserer Familie waren Bauern und Landarbeiter. Ich wiederholte meinen Wunsch von Zeit zu Zeit ohne große Hoffnung, denn meine Eltern waren sparsam und erzogen uns streng. Sie wollten auch nicht unnötig investieren. Mit zehn Jahren bekam ich aber tatsächlich eine Geige. Es dauerte weitere zwei Jahre, bis ich Unterricht bekam. Ich fing mit Begeisterung an zu üben und wußte sehr bald: das soll dein Beruf werden. Nach einem Unterrichtsjahr, ich war dreizehn, meldete mich meine Lehrerin zu einem öffentlichen Schülerkonzert zum Tag der Hausmusik an. Vorher mußte man einer Jury von sechs Berufsmusikern vorspielen. So viele hatte ich noch nie zusammen gesehen. Ich war voller Ehrfurcht und Bewunderung; sie waren Idole für mich, und ich war stolz und glücklich, ihnen vorspielen zu dürfen. Ich liebte das vorbereitete Stück und war ganz sicher, nach nur einem Unterrichtsjahr gut bestehen zu können. Als ich an die Reihe kam, stimmte meine Lehrerin zur Sicherheit das Instrument. Ich nahm Geige und Bogen und fing an zu spielen. Es klang ganz schrecklich, es röchelte und war mehr Geräusch als Ton. In der Erregung hatte ich vergessen, den Bogen zu spannen. Mit schlaffen Bogenhaaren konnte es natürlich nicht klingen. Weil man nun damals so erzogen war, daß man in Gegenwart von Erwachsenen nicht unaufgefordert sprach, wagte ich nicht aufzuhören. Darum spielte ich weiter und wartete auf eine Unterbrechung durch die sechs Fachleute, die alle merken mußten, woran das lag. Aber niemand half mir. Man ließ mich vier Minuten lang in dieser quälenden Situation. Und ich wurde nicht zum Konzert zugelassen. Ich fühlte mich gedemütigt, auch beschämt, weil ich ja selber etwas versäumt hatte. Aber ich empfand das Ganze doch vor allem als große Ungerechtigkeit. Die Reaktion der Jury war mir unbegreiflich, und meine Gefühle den bisherigen Idolen gegenüber waren nun ganz andere. Das entscheidende Wort hatte der erste Geiger des Lübecker Sinfonieorchesters. Er war gleichzeitig Direktor der Landesmusikschule Schleswig-Holstein, an der ich mich mit 17 Jahren, also vier Jahre später, zum Musikstudium anmeldete. Wieder war er es, der mich prüfte, und er sagte dann: „Ja, sehr schön, und mit der Geige kommen Sie zu mir.“ Also der, den ich mir am wenigsten gewünscht hatte, wurde mein Lehrer. Zwar hat er mich nach besten Kräften gefördert und mir zu einem guten Examen verholfen, aber ich habe diese Sache nie vergessen, es blieb ein höflich-kühles Verhältnis.

In unser jetziges Leben reichen so viele zurückliegende Ursachen hinein, die wir konkret jetzt nicht erkennen können. Aber sie sind gesetzt worden und wirken sich aus. Jeder von uns könnte entsprechende Beispiele bringen. Es kommt darauf an, wie wir jetzt reagieren und weiterhin vorgehen. Und: Dulden zahlt Schulden.

Alles, was wir bisher besprochen haben, betraf Saat und Ernte innerhalb der Existenz, innerhalb des Daseinskreislaufs. Für dieses innerweltliche Wirken und für eine darüber hinausgehende Wirkensart gibt es in der Mittleren Sammlung (M 57) eine eherne, eindeutige, sehr abstrakte Aussage. Dort heißt es, es gebe vier Arten des Wirkens:

ein Wirken, das dunkel ist und dunkle Folgen hat;
ein Wirken, das licht ist und lichte Folgen hat;

ein Wirken, das dunkel-licht ist und dunkel-lichte Folgen hat
(diese drei sind das bisher behandelte Wirken).

Und es gibt als viertes ein Wirken, das weder dunkel noch
licht ist und weder dunkle noch lichte Folgen hat und
das zur Wirkensversiegung führt (und damit zum Ende alles Leidens, zum Heil).

Dunkles Wirken kann nur dunkle Folgen haben, lichtiges Wirken kann nur lichte Folgen haben, dunkel-lichtes Wirken hat auch dunkel-lichte, also gemischte Folgen, wie bei uns im Menschenleben. Und der Erwachte sagt, es gibt ein Wirken, das von all diesem immer zu wiederholenden Streben befreit.- Was ist dieses vierte für ein Wirken, das zur Wirkensversiegung führt, und warum nennt es der Erwachte als Krone seiner Aussage über das Karma?

Der Buddha sagt, von allem Anstreben innerhalb des Daseinskreislaufs, dem dunklen, dem dunkel-lichten und auch dem lichten, daß man damit immer nur Rieselndes, Vergängliches erlangt und es wieder verliert, in endlosem Wechsel, daß also die drei ersten Arten des Wirkens ein vergebliches Mühen sind und uns im Daseinskreislauf gefangenhalten. Er sagt, daß wir alles schon unzählige Male gewesen sind, in höchsten Daseinsformen, in mittleren und in den untersten: alles gemäß dem jeweiligen Wirken. Zu jeder uns jetzt noch so fern und fremd anmutenden Erscheinungsform haben wir schon „ich“ gesagt und sie zu der Zeit als den gültigen Erleber empfunden. Alle Daseinsformen, auch die höchsten, gehen wieder verloren. Zwar führt lichtiges Wirken zum Wiedererscheinen in himmlischen oder brahmischen Daseinsebenen. Dort ist es jedoch so hell und wohltuend, und es dauert so unvorstellbar lange, daß man vergißt, durch welches Wirken man dorthin gekommen ist, so daß man nur genießt und nicht für weitere gute Saat sorgt. Im Kleinen, im Offensichtlichen können wir das auch hier unter uns Menschen beobachten. Auch manche Menschen, die lange in Gesundheit, Reichtum und Macht leben, genießen vor allem und wissen nicht, daß diese gute äußere Ernte durch vorangegangenes entsprechendes Wirken entstanden ist, darum sorgen sie nicht durch weiteres gutes Wirken für „Nachschub“. Alle Ernte geht wieder vorüber, hat ihre erwirkte Dauer. Das Gesetz des Geborenwerdens, Alterns und Sterbens gilt für die gesamte Existenz. Darum ist sogar lichtiges Wirken allein ein zu kurz gestecktes Ziel. Zwar empfiehlt es der Buddha jedem Nachfolger als unverzichtbar, um dunkles Wirken zu überwinden, um das Herz reiner und heller zu machen, aber er empfiehlt, das lichtiges Wirken immer auch zu verbinden mit dem Wissen: Alle weltlichen Ziele, diesseitige und jenseitige, irdische und himmlische, sind nichts Endgültiges, sie sind wie Schatten, die man nicht greifen und nicht halten kann. Es lohnt nicht, darauf zu setzen und sich damit zufriedenzugeben.

Diese über das lichtiges Wirken noch hinausgehende Haltung des vierten Wirkens beschreibt der Buddha im Samyutta-Nikaya 12,15. Es mag für manchen sehr fern, sehr ungewohnt klingen, aber man kann es still auf sich wirken lassen als erhabene Aussage eines Vollendeten, eines aus dem Daseinstraum Erwachten, der die Welt überwand, der höchstes, unvergängliches Wohl erlangte und zu diesem Ziel einen gangbaren Weg gewiesen hat. Der Buddha sagt dort:

„Wenn man da aber nicht mehr herantritt,
nicht mehr sich aneignet, nicht mehr
ergreift - und 'hier ist gar kein *Ich*,
alles ist Leiden, was immer entsteht,
alles ist Leiden, was immer vergeht',
(wenn man) in diesem Wissen nicht

mehr zweifelt, nicht mehr bangt,
in Besitz des von allen Meinungen
unabhängig machenden Klarwissens –
das ist richtige Ansicht.“

In Vollkommenheit bedeutet das: zurücktreten, loslassen, im Weltlichen - im Diesseits und Jenseits - nichts mehr für sich selber wollen, nicht im Hinblick auf gute Folgen handeln, still das Bestmögliche tun, ohne Anspruch, ohne Aufbegehren, immer in dem Wissen, daß es hier nichts anderes gibt als Entstehen und Vergehen, mit dem man sich bisher identifiziert hat, zu immer wechselnden Erscheinungsformen „ich“ gesagt hat. Damit nimmt der Durst ab, der „Wiederdasein säende“.

Es mag manchem Leser nicht gleich gefallen. Aber in einem anderen Zitat, einem Vers aus dem Udana (Ud 2,2), wird eine große Verheißung an diese Haltung geknüpft. Sie geht weit über die Ergebnisse des lichten Wirkens hinaus. Es heißt dort:

„Alles Liebesglück auf Erden,
aller Götter Himmelswonnen
sind kein Sechzehntel des Glücks
dessen, der dem Durst entronnen.“

Wenn das so ist und weil das so ist - wer dazu Vertrauen haben kann, braucht keine Sorge zu haben, sich auch um eine solche Haltung ab und zu zu bemühen. Sie ist in Vollkommenheit das höchste Ziel der Lehre und führt geradewegs zum Heil, von dem jeder von uns entsprechend weit entfernt ist. Aber es ist die eigentliche Lehre des Erwachten, es ist die Krone aller Aussagen über das Karma. Und diese Haltung löst die zwangsläufige Kette der Wiedergeburten auf. Alle vorausgehenden Anleitungen für ein immer helleres Verhalten innerhalb der Existenz sind nur der Unterbau. Er ist unverzichtbar, reicht aber nicht aus zum Heil.

Der Haltung des vierten Wirkens kann man sich in kleinen Schritten nähern. Man muß sie nicht sofort haben, man kann sie gar nicht sofort haben. Fritz Schäfer sagt in seinem Buch sinngemäß: Loslassen ist sozusagen der Kurswagen zur Erlösung. Damit fahren wir auf der Lebensbahn im Kleinen wie im Großen, im Alltag wie bei den tiefsten geistigen Dingen gut. Die Umsetzung in die Praxis fängt da an, wo wir gerade stehen, vor unserer Haustür. Darum verweist der Buddha immer wieder auf den Standort.

Wir sind aufgrund gemischten Wirkens, dunkel-lichten Wirkens, hier als Menschen erschienen. Wir können nicht erwarten, daß wir schmerzfrei leben. Und von uns wird auch noch länger dunkel-lichtes Wirken ausgehen. Da geht es zunächst darum, das dunkle Wirken zu überwinden, Süßwasser zu machen, ein immer reineres Herz zu gewinnen, das dann allmählich auch Freude empfindet, wenn der Geist über die vierte Art des Wirkens nachdenkt und wenn diese Art mit in das praktische Vorgehen einbezogen wird.

Durch diese beiden Wirkensarten werden wir immer weniger verwundbar. Denn all unsere Gefühle sind am wenigsten bedingt durch die herankommenden äußeren Erlebnisse, sondern vor allem durch unsere Verwundbarkeit. Je unzufriedener, kritischer, mißmutiger, begehrlischer, anspruchsvoller wir sind, um so mehr werden wir getroffen, das macht uns empfindlich für die Erlebnisse, die unseren Neigungen zuwiderlaufen. Je hochherziger und heller wir werden, um so weniger berührt uns die wechselvolle äußere Ernte. Im Dhammapadam (Dh 124) heißt es:

„Wenn unverwundet deine Hand,
magst ruhig du berühren Gift.
Die heile Haut durchdringt es nicht.
Kein Übel quält den Sündenlosen.“

Die Ernte wird zwangsläufig blasser, tritt zurück. Es ist keine Sache von Wochen oder auch Jahren. Doch im Laufe von Jahrzehnten kann man schon etwas merken. - Ein Wort noch zu dem Spielraum, den wir alle haben bei unserem Reagieren: Das ausgelöste Gefühl beim Ankommen der Ernte und die Reaktion darauf ist zweierlei: Das Ankommen zeigt den augenblicklichen, bis jetzt erworbenen Grad der Herzensbeschaffenheit. Beim Reagieren gibt es einen gewissen Spielraum, den es zu nutzen gilt. Der Geist präsentiert uns für unsere Reaktion immer mehrere Möglichkeiten, bis hin zu einem höheren oder sogar höchsten Maßstab. Diesen Spielraum zu nutzen, empfiehlt der Erwachte in der Mittleren Sammlung (M 61; Rahulos Ermahnung I), wenn er sagt: Betrachtend und betrachtend sollst du deine Taten, Worte und Gedanken läutern, also alles Wirken, das von dir ausgeht. Und zwar bevor du reagierst, während du es tust und nachher. Vor und nach dem Wirken zu betrachten, zu bedenken, abzuwägen, den klaren Maßstab hochzuhalten, bedeutet, den Spielraum von ruhigen Zeiten zu nutzen, wie Urlaub, Wochenenden, morgens und abends. Oder, wie es ein Freund einmal ausdrückte: Morgens nimm dir vor, abends nimm dich vor. Und „während des Wirkens“ bedeutet, auch den Alltag zu durchsetzen mit Minuten der Betrachtung, der Korrekturen und darüber hinaus das laufende Alltagsgeschehen, soviel es möglich ist, zu begleiten mit dem gewonnenen Maßstab. Mit solchen Gedanken und Bemühungen gehen viele schon jahre- und jahrzehntelang um und haben an sich selbst ein „allmählich gemerktes Ergebnis“ erfahren. Mich hat dieses Thema von Anfang an in über vierzig Jahren Lehrnachfolge begleitet. Es hat mir in einem Maße geholfen, wie ich es mir am Anfang nicht vorstellen konnte. In der ersten Zeit ging man zwar wie auf Zehenspitzen, begeistert und angespornt, aber das ließ sich nicht durchhalten. Man wurde gemäßigter, man korrigierte seine Forderungen an sich selbst und an sein Tempo, man pendelte sich ein. Wenn man Ruhe hatte, dachte man wieder an seine Vorsätze und allmählich tat man es auch in den bewegteren Situationen, so wie es der Buddha seinem Sohn Rahulo empfohlen hat: betrachtend und betrachtend. Und das ging nie mehr ganz weg. Im Gegenteil, es wurde intensiver. Man merkte wachsende Erleichterung und Sicherheit. Das mag nach außen noch längere Zeit nicht in Erscheinung treten.

Wer weiß, daß er sein „Schaffsal“ selber in der Hand hat, der kann von jetzt an, ohne groß zurückzublicken, die rechte Richtung einschlagen. Er kann Süßwasser machen, und er kann von Zeit zu Zeit mit größerem Abstand betrachten, kann zurücktreten und loslassen.

Der Gedanke an das Karmagesetz und an die Episodenhaftigkeit dieses kurzen Menschenlebens, an Vor- und Fortexistenz, gibt uns mehr Gelassenheit im Hinnehmen des Selbstgewirkten, läßt unsere Verantwortung wachsen und gibt uns den großen, weiten Atem, mit dem Blick über Tode und Geburten hinaus - nicht zu straff und nicht zu schlaff - vorzugehen, immer auf das Ziel gerichtet, dabei den eigenen Standort und die eigenen Möglichkeiten sehend, mit Beharrlichkeit und Geduld. Wir haben dazu alle Zeit, die wir brauchen. Zeit kann gar nicht aufhören - bis wir selber sie entlassen. Denn wir schaffen die Zeit durch unser dauerndes Reagieren und Ergreifen.

Am Anfang mag es entsprechend schwer sein, sich dem Karmagesetz zu stellen, nicht aufzubegehren. Aber man wächst, und unser Verständnis wird allmählich besser. Es ist das Gesetz, dem alle Wesen unterstellt sind. Das Gesetz gibt es schon immer. Wenn

wir es kennen, können wir es bewußt handhaben, können liches Wirken einüben, können unseren Spielraum nutzen und immer wieder einmal ganz zurücktreten. Niemand kann uns das verwehren, aber auch niemand kann uns das abnehmen. Jeder hat sein „Schaffsal“ selbst in der Hand.

„Wer heute einen Gedanken sät,
der erntet morgen die Tat,
übermorgen die Gewohnheit,
danach den Charakter
und endlich sein Schicksal.
Darum muß er bedenken,
was er heute sät,
und muß wissen,
daß ihm sein Schicksal
einmal in die Hand gegeben ist:
heute!“
(Gottfried Keller)

„Mit der Qualität unseres Tuns – ob trüb oder licht – ichversessen oder vom Ich gelöst - bestimmen wir uns stündlich neu. Indem wir in dieser oder jener Richtung zu uns ja sagen, zu unserem Dumpfen oder Hellen, vollstrecken wir uns zu dieser oder jener Daseinsform. Solche Entscheidungen, allstündlich neu gehäuft, ergeben unsere gegenwärtige Person mit ihren Qualitäten, ihren Möglichkeiten und Grenzen. Sie bestimmen, noch weiterwirkend und ständig um neue vermehrt, unsere Zukunft: die Physiognomie und das Schicksal, das wir haben werden.“ (Heinrich Zimmer)

Evolution, Karma und Wiedergeburt

Sogyal Rinpoche

Es heißt, daß der Buddha in jener folgenschweren Nacht, als er Erleuchtung erlangte, verschiedene Stufen des Erwachens durchlaufen habe. In der ersten wandte er seinen Geist, der „gesammelt und gereinigt, ohne Makel, frei von Verblendung, geschmeidig, flexibel, einsgerichtet und unerschütterlich“ geworden war, auf die Erinnerung seiner früheren Leben. Folgendes hat er uns über diese Erfahrung zu berichten:

„Ich erinnerte mich an viele früher durchlebte Existenzen: eine Geburt, zwei, fünf ... fünfzig, hundert ... hunderttausende, in verschiedenen Weltzeitaltern. Ich wußte alles über diese verschiedenen Leben: wann sie stattgefunden hatten, wie mein Name gewesen war, wer meine Eltern gewesen und was ich getan hatte. Ich durchlebte nochmals das Gute und Schlechte sowie den Tod eines jeden Lebens und kam wieder und wieder ins Leben zurück. Auf diese Weise erinnerte ich mich unzähliger vergangener Existenzen mit all ihren Eigenarten und den genauen Umständen. Dieses Wissen erlangte ich in der ersten Nachtwache.“⁽¹⁾

Seit den Anfängen der Geschichte hat der feste Glaube an Wiedergeburt und an ein Weiterleben nach dem Tod einen zentralen Platz in fast allen Weltreligionen eingenommen. Der Glaube an Wiedergeburt war auch im frühen Christentum noch verbreitet und überlebte in verschiedenen Ausformungen bis ins Mittelalter. Origines, einer der einflußreichsten Kirchenväter, glaubte an eine „Vorexistenz der Seelen“. Er schrieb im dritten Jahrhundert: „Jede Seele kommt gestärkt durch die Siege oder geschwächt durch die Niederlagen aus vergangenen Leben in diese Welt.“ Obwohl das Christentum den Glauben an Reinkarnation bald ablehnte, lassen sich seine Spuren noch im Denken der ganzen Renaissance nachweisen. Sie finden sich in den Werken großer romantischer Poeten wie Blake und Shelley und ganz unvermutet auch bei einer Persönlichkeit wie dem Romancier Balzac. Nach dem aufkommenden Interesse an östlichen Religionen Ende des 19. Jahrhunderts hat eine beträchtliche Anzahl von Menschen im Westen begonnen, sich mit dem hinduistischen und buddhistischen Wissen um die Wiedergeburt zu befassen. So schrieb zum Beispiel der amerikanische Industrielle Henry Ford:

„Ich wandte mich der Theorie der Reinkarnation im Alter von sechsundzwanzig Jahren zu. Religion hatte mir nichts Wesentliches zu bieten. Selbst meine Arbeit konnte mich nicht restlos befriedigen. Arbeit ist fruchtlos, wenn man die Erfahrungen aus einem Leben nicht im nächsten nutzen kann. Als ich die Reinkarnation entdeckte ... war die Zeit nicht mehr begrenzt. Ich war nicht mehr Sklave der Uhr ... Ich würde anderen gern von der Ruhe Mitteilung machen, die uns eine langfristige Sicht des Lebens verleiht.“⁽²⁾

1982 ergab eine Meinungsumfrage, daß beinahe jeder vierte Amerikaner an Reinkarnation glaubt.³⁾ Ein erstaunliches Ergebnis, wenn man bedenkt, wie weitgehend unsere materialistische und wissenschaftliche Philosophie beinahe jeden Aspekt des Lebens beherrscht.

Die meisten Menschen haben aber nur eine äußerst vage Vorstellung von einem Leben nach dem Tode und überhaupt keine Ahnung mehr, wie etwa ein solches Leben tatsächlich aussehen könnte. Immer wieder habe ich von Menschen gehört, daß sie einfach nicht an etwas glauben könnten, für das es keinen Beweis gebe. Aber daß ein solches Leben nicht existiert, ist doch wohl auch nicht ausreichend bewiesen, oder? Um mit Voltaire zu sprechen: „Alles in allem wäre es auch nicht überraschender, zweimal geboren zu werden, als es das eine Mal schon ist.“

„Wenn wir wirklich schon einmal gelebt haben“, werde ich oft gefragt, „warum erinnern wir uns nicht daran?“ Warum aber sollte die Tatsache, daß wir uns an ein früheres Leben nicht erinnern, beweisen, daß es ein solches Leben nicht gegeben hat? Schließlich sind die Erlebnisse unserer Kindheit, die Erfahrungen von gestern, oder von vor einer Stunde - obwohl sie so lebendig waren, als sie uns widerfuhren – aus unserer Erinnerung schon fast wieder verschwunden, als hätten sie niemals stattgefunden. Wenn wir uns schon nicht einmal mehr erinnern können, was wir letzten Montag gedacht oder getan haben, wie um alles in der Welt können wir annehmen, es sei leicht oder normal, uns an das zu erinnern, was wir in einem vergangenen Leben getan haben.

Manchmal necke ich die Leute und frage: „Was macht Sie so sicher, daß es kein Leben nach dem Tode gibt? Welchen Beweis haben Sie? Was ist, wenn Sie es bis zu Ihrem Tode leugnen und nachher feststellen müssen, daß es doch existiert? Was machen Sie dann? Engen Sie sich durch Ihre Überzeugung, daß es so etwas nicht gibt, nicht ein? Wäre es nicht sinnvoller, sich im Zweifelsfall eher für die Möglichkeit eines Weiterlebens nach dem Tod zu entscheiden, oder zumindest offen dafür zu bleiben, selbst wenn es Ihren sogenannten „konkreten Beweis“ nicht gibt? Was wäre überhaupt ein konkreter Beweis für ein Leben nach dem Tod?“

Man sollte sich ruhig auch einmal folgende Frage stellen: Warum glauben alle großen Religionen an ein Leben danach, und warum haben Hunderte Millionen von Menschen, einschließlich der größten Philosophen und Weisen Asiens, zu allen Zeiten diesem Glauben einen wesentlichen Platz in ihrem Leben eingeräumt? Waren all diese Menschen einfach nur verblendet?

Aber zurück zum konkreten Beweis. Die Tatsache, daß wir nie von Tibet gehört haben oder daß wir nicht selbst dort gewesen sind, beweist nicht, daß es Tibet nicht gibt. Wer in Europa hätte je geglaubt, daß es Amerika gibt, bevor dieser riesige Kontinent „entdeckt“ wurde? Selbst nach seiner Entdeckung bezweifelte man noch die Tatsache seiner Existenz. Ich glaube, es ist einfach unsere unglaublich begrenzte Sicht des Lebens, die uns hindert, die Möglichkeit einer Wiedergeburt zu akzeptieren oder auch nur ernsthaft in Erwägung zu ziehen.

Zum Glück jedoch ist das noch nicht das Ende der Geschichte. Diejenigen unter uns, die sich einer spirituellen Disziplin widmen - wie etwa der Meditation -, lernen eine ganze Menge über ihren eigenen Geist, was sie bisher nicht wußten. Wenn sich nämlich unser Bewußtsein der Existenz der außerordentlichen, weiten und bis dahin unvorstellbaren Natur des Geistes zu öffnen beginnt, erhalten wir Einblicke in eine völlig andersartige Dimension, in der sich alle früheren Überzeugungen in bezug auf unsere Identität und unsere Sicht der Wirklichkeit, die wir so gut zu kennen glaubten, auflösen, und in der die Möglichkeit von weiteren Leben zumindest wahrscheinlich wird. Wir beginnen zu verstehen, daß alles, was die Meister über Leben und Tod sowie das Leben nach dem Tode lehren, Wirklichkeit ist. (...)

Die Kontinuität des Geistes

Aus buddhistischer Sicht ist das Hauptargument zum „Beweis“ von Wiedergeburt auf ein profundes Verständnis der Kontinuität von Geist gegründet. Wo kommt Bewußtsein her? Es kann schließlich nicht aus dem Nichts entstehen. Ein Augenblick von Bewußtsein kann nicht erzeugt werden, ohne den Augenblick von Bewußtsein, der diesem direkt vorausgeht. Seine Heiligkeit der Dalai Lama erklärt den komplexen Prozeß folgendermaßen:

„Die Basis für die buddhistische Annahme der Wiedergeburt ist hauptsächlich die Kontinuität des Bewußtseins. Nehmen Sie die materielle Welt als Beispiel: Alle Elemente in unserem gegenwärtigen Universum, bis hin zur mikrokosmischen Ebene, können – so nehmen wir gewöhnlich an – zurückverfolgt werden zu einem Ursprung, einem Ausgangspunkt, an dem alle Elemente der materiellen Welt verdichtet waren zu dem, was wir technisch „Raum-Partikeln“ nennen. Diese Partikeln sind aber wiederum das Ergebnis der Auflösung eines

vorausgegangenen Universums. Wir finden also keinen Anfang, sondern einen kontinuierlichen Kreislauf, in dem sich das Universum entwickelt, auflöst und wieder ins Sein tritt.

Mit dem Geist verhält es sich ähnlich. Die Tatsache, daß wir etwas „Geist“ oder „Bewußtsein“ Genanntes besitzen, ist recht offensichtlich, da unsere Erfahrung seine Existenz bezeugt. Außerdem ist es – wiederum durch Erfahrung bestätigt – offensichtlich, daß dies Geist und Bewußtsein Genannte der Veränderung unterliegt, wenn es jeweils verschiedenen Bedingungen und Umständen ausgesetzt ist. Diese Anfälligkeit für Veränderung zeigt uns, daß es seine Natur ist, von Augenblick zu Augenblick neu zu entstehen.

Eine weitere, offensichtliche Tatsache besteht darin, daß zumindest die groben Ebenen von „Geist und Bewußtsein“ aufs engste mit physiologischen Abläufen im Körper verbunden und tatsächlich von ihnen abhängig sind. Es muß aber eine Basis, Energie oder Quelle geben, die es dem Geist ermöglicht, in der Interaktion mit materiellen Partikeln bewußte Lebewesen hervorzubringen.

Genau wie bei der Materie, muß auch diese Energiequelle in der Vergangenheit zu finden sein. Wenn wir also unseren gegenwärtigen Geist oder unser Bewußtsein zurückverfolgen, um zu einem Ursprung zu gelangen, entdecken wir, daß wir diesen Ursprung des Geistes – wieder genau wie im Falle des materiellen Universums - bis in eine Dimension der Grenzenlosigkeit zurückverfolgen können, die anfangslos ist.

Es muß daher eine Aufeinanderfolge von Wiedergeburten geben, die diese Kontinuität des Geistes zuläßt.

Der Buddhismus glaubt an universelle Kausalität, daß alles Ursachen und Bedingungen unterliegt und ständiger Veränderung unterworfen ist. Einem göttlichen Schöpfer wird hierbei ebensowenig Platz eingeräumt wie sich selbst erschaffenden Lebewesen. Alles entsteht vielmehr als Folge von Ursachen und Bedingungen. Ebenso kommt Geist oder Bewußtsein nur als das Ergebnis seiner vorausgehenden Momente zustande.

Wenn wir von Ursachen und Bedingungen sprechen, unterscheiden wir zwei grundlegende Arten: substantielle Ursachen, der Stoff, aus dem etwas entsteht, sowie kooperative Faktoren, die zu seiner Verursachung beitragen. Im Falle von Körper und Geist kann der eine zwar den anderen beeinflussen, aber niemals kann einer zur Substanz des anderen werden ... Geist und Materie sind zwar voneinander abhängig, können aber niemals substantielle Ursache füreinander sein. Auf dieser Grundlage akzeptiert der Buddhismus das Konzept der Wiedergeburt.“⁴⁾

Die meisten Menschen verbinden mit dem Begriff „Wiedergeburt“ die Vorstellung, daß es da irgendein „Ding“ geben müsse, das wiedergeboren wird, das also von Leben zu Leben reist. Im Buddhismus glauben wir aber nicht an ein unabhängiges oder unveränderliches Wesen wie eine Seele oder ein Ich, das den Tod des Körpers überleben würde. Für die Kontinuität von Leben zu Leben sorgt kein Wesen, sondern, wie wir glauben, die absolute, feinste Ebene von Bewußtsein. Der Dalai Lama erklärt dies folgendermaßen:

„Gemäß der buddhistischen Erklärung ist das Bewußtsein das letztendliche kreative Prinzip. Wir unterscheiden verschiedene Ebenen von Bewußtsein. Was wir das innerste subtile Bewußtsein nennen, ist andauernd vorhanden. Die Kontinuität dieses Bewußtseins ist beinahe etwas Permanentes wie die Raum-Partikeln; was im physischen Bereich die Raum-Partikeln sind, ist im Bereich des Bewußtseins das Klare Licht ... Dieses Klare Licht mit seiner besonderen Energie ist die Verbindung zum Bewußtsein.“⁵⁾

Der genaue Vorgang der Wiedergeburt wird mit folgendem Beispiel gut verdeutlicht:

„Die Wiedergeburtsexistenzen einer Wiedergeburtssfolge sind nicht wie die Perlen eines Perlenhalsbands durch eine Schnur, die „Seele“, verbunden, die sich durch alle Perlen hindurchzieht, sondern sind eher aufeinandergetürmten Würfeln ähnlich: Jeder Würfel ist eigenständig, trägt aber den nächsthöheren und ist mit ihm funktionell verbunden. Zwischen den Würfeln besteht keine Identität, sondern Bedingtheit.“⁽⁶⁾

In den buddhistischen Schriften findet sich ein Bericht, der diesen Prozeß der Bedingtheit sehr deutlich erklärt. Der buddhistische Weise Nagasena erklärt sie dem König Milinda in einer Reihe berühmter Antworten auf Fragen, die ihm der König stellt.

Der König fragte Nagasena: „Wenn jemand wiedergeboren wird, ist es derselbe, der gerade gestorben ist, oder ist er von diesem verschieden?“

Nagasena antwortete: „Er ist weder derselbe noch verschieden ... Sage mir, wenn ein Mann eine Lampe entzündet, kann sie dann die ganze Nacht Licht spenden?“

„Ja.“

„Ist dann die Flamme, die während der ersten Nachtwache brennt, dieselbe wie die, die in der zweiten ... oder der letzten Nachtwache brennt?“

„Nein.“

„Bedeutet das, daß eine Lampe in der ersten Nachtwache brennt, eine andere in der zweiten und wieder eine andere in der dritten?“

„Nein, durch diese eine Lampe scheint das Licht die ganze Nacht.“

„Wiedergeburt ist ganz ähnlich: Ein Phänomen entsteht, und ein anderes hört gleichzeitig auf. Daher ist der erste Akt von Bewußtsein in der neuen Existenz weder derselbe, wie der letzte Akt des Bewußtseins in der vergangenen Existenz, noch ist er von diesem verschieden.“

Der König bittet um ein weiteres Beispiel, das die genaue Natur dieser Abhängigkeit erklärt, und Nagasena vergleicht sie mit Milch: Joghurt, Butter oder Sahne, die man aus Milch erzeugen kann, sind niemals dasselbe wie die Milch, hängen aber für ihre Herstellung ganz und gar von ihr ab.

Dann fragt der König: „Wenn es kein Wesen gibt, das von Leben zu Leben, von Körper zu Körper geht, sind wir damit nicht frei von allen negativen Handlungen, die wir in vergangenen Leben begangen haben?“

Nagasena gibt folgendes Beispiel: Ein Mann stiehlt einem anderen Mangos aus dem Garten. Die Mangos, die er stiehlt, sind nicht dieselben Mangos, die der Bestohlene einst besessen und gepflanzt hat, warum also sollte der Dieb Strafe verdienen? Warum er sie doch verdient, erklärt Nagasena folgendermaßen: Die gestohlenen Mangos konnten nur deshalb wachsen, weil der Besitzer vorher Mangos gepflanzt hatte. Auf gleiche Weise sind unsere in einem Leben begangenen Handlungen, reine wie unreine, der Grund für unsere Verbindung mit einem anderen Leben, und wir sind nicht frei von ihren Ergebnissen.

Karma

In der zweiten Wache der Nacht seiner Erleuchtung erlangte der Buddha ein weiteres Wissen, das seine Kenntnis der Wiedergeburt ergänzte: das Wissen um Karma, das natürliche Gesetz von Ursache und Wirkung.

„Mit dem himmlischen Auge, dem klaren, weit über die menschlichen Grenzen hinausreichenden, sah ich, wie die Wesen vergehen und (wieder) erstehen, sah ich hohe und niedrige, glänzende und unscheinbare, wie ihnen je nach ihren Taten (kamma) eine günstige oder ungünstige Wiedergeburt zuteil geworden war.“⁽⁷⁾

Die reale, treibende Kraft hinter der Wiedergeburt ist das, was Karma (Pali: *kamma*) genannt wird. Karma wird im Westen oft als Schicksal oder Vorherbestimmung interpretiert und damit

völlig mißverstanden. Am besten sieht man es als das unfehlbare Gesetz von Ursache und Wirkung, das das gesamte Universum regiert. Karma bedeutet wörtlich „Handlung“, und es bezeichnet sowohl die Kraft, die in unseren Handlungen verborgen liegt, als auch die Ergebnisse, die unsere Handlungen hervorbringen.

Es gibt viele Arten von Karma: internationales und nationales Karma, das Karma einer Stadt und individuelles Karma. Alle Arten sind auf komplexe Weise ineinander verstrickt und können in ihrer ganzen Vielschichtigkeit nur von einem erleuchteten Wesen durchschaut werden.

Was ist Karma denn nun wirklich? Ganz einfach formuliert bedeutet es, daß alles, was wir tun – mit Körper, Rede oder Geist – entsprechende Ergebnisse hervorbringt. Selbst die kleinste Handlung trägt bereits all ihre Konsequenzen in sich. Die Meister sagen: Selbst eine winzige Menge Gift kann töten, und ein kleiner Same kann zu einem riesigen Baum werden. Der Buddha lehrte: „Übersieh negative Handlungen niemals, nur weil sie vielleicht klein sein mögen; wie klein ein Funke auch sein mag, er kann einen Heuschaber von der Größe eines Berges in Flammen aufgehen lassen.“ Ebenso sagte er: „Schau niemals auf gute Handlungen herab, nur weil sie vielleicht klein sein mögen; selbst kleinste Tropfen Wasser füllen schließlich auch den größten Behälter.“ Karma zerfällt nicht wie äußere Dinge, noch wird es je außer Funktion gesetzt. „Zeit, Feuer oder Wasser“ können es nicht vernichten. Seine Energie wird niemals vergehen – bis es zur Reife kommt.

Obwohl die Ergebnisse unserer Handlungen jetzt noch nicht gereift sein mögen: Sobald sich die passenden Umstände ergeben, werden sie in jedem Falle zur Reife gelangen. Gewöhnlich vergessen wir, was wir tun, und die Ergebnisse unserer Handlungen holen uns erst lange Zeit später ein. Bis dahin sind wir schon nicht mehr in der Lage, sie noch mit ihren Ursachen in Verbindung zu bringen. Stell dir einen Adler vor, schlägt Jikme Lingpa vor. Er fliegt so hoch oben am Himmel, daß auf dem Boden kein Schatten auf ihn hinweist. Plötzlich erspäht er eine Beute, setzt zum Sturzflug an, um zuzuschlagen. Und wenn er der Erde nahe genug ist, erscheint plötzlich auch sein drohender Schatten.

Die Ergebnisse unseres Handelns treten oft mit zeitlicher Verzögerung ein, manchmal sogar erst in künftigen Leben. Wir können auch nicht immer die jeweilige Ursache ausmachen, weil jeder Vorgang eine äußerst komplizierte Mischung verschiedener karmischer Stränge ist, die gemeinsam zur Reife gelangen. Wir nehmen daher einfach an, die Dinge würden uns „zufällig“ geschehen, und wenn alles gut läuft, denken wir, wir hätten eben „Glück gehabt“.

Aber was könnte die extremen und erstaunlichen Unterschiede zwischen uns befriedigender erklären als Karma? Obwohl wir vielleicht im selben Land, unter ähnlichen Umständen, ja sogar in derselben Familie geboren sein mögen, unterscheiden wir uns doch im Charakter, haben unterschiedliche Begabungen, Neigungen und Bestimmungen, und unterschiedliche Dinge stoßen uns zu. Der Buddha sagte: „Du bist, was du warst; und du wirst sein, was du tust.“ Padmasambhava wird noch deutlicher: „Wenn du dein vergangenes Leben kennenlernen willst, schau deine jetzigen Umstände an; wenn du dein zukünftiges Leben erkennen willst, schau deine gegenwärtigen Handlungen an.“

Das gute Herz

Die Art der Existenz, die uns in unserem nächsten Leben erwartet, wird also bestimmt von der Natur unserer Handlungen in diesem Leben; dabei ist es wichtig, sich immer zu vergegenwärtigen, daß die Auswirkungen unserer Handlungen von unserer Absicht oder Motivation abhängen, und nicht von ihrem scheinbaren Ausmaß.

Zur Zeit des Buddha lebte eine alte Bettlerin mit dem Namen „die Freudige“. Sie hatte beobachtet, daß die Könige, Prinzen und andere Leute dem Buddha und seinen Schülern Gaben darbrachten, und es war ihr größter Wunsch, es ihnen gleichzutun. So ging sie, um dafür zu betteln. Aber alles, was sie am Ende eines ganzen Tages erhalten hatte, war eine kleine Münze. Sie ging zum Ölhändler, um Öl dafür zu kaufen. Zuerst wollte er ihr für so wenig Geld

überhaupt nichts geben; als er aber hörte, daß sie dem Buddha damit eine Gabe darbringen wollte, hatte er Erbarmen und gab ihr ein wenig Öl. Sie ging ins Kloster und entzündete mit ihrem Öl eine Lampe. Sie stellte sie vor dem Buddha nieder, verbunden mit folgendem Wunsch: „Ich habe nichts darzubringen als dieses kleine Licht. Möge ich dennoch durch mein Opfer in der Zukunft mit dem Licht der Weisheit gesegnet sein, möge ich alle Wesen von der Finsternis befreien, möge ich all ihre Verdunklungen reinigen und sie zur Erleuchtung führen.“

Im Laufe der Nacht war das Öl in den anderen Lampen verbraucht. Allein die Lampe der Bettlerin brannte noch, als zur Morgendämmerung Maudgalyayana, ein Schüler des Buddha, kam, um die Lampen einzusammeln. Als er sah, daß eine einzige Lampe noch brannte, voll mit Öl war und mit einem neuen Docht, dachte er bei sich: „Es gibt keinen Grund, diese eine Lampe tagsüber brennen zu lassen“, und versuchte, sie auszublasen. Es gelang ihm aber nicht. Er versuchte, die Flamme mit den Fingern auszuschneiden, wieder ohne Erfolg. Auch nachdem er versucht hatte, sie mit dem Stoff seiner Robe zu ersticken, brannte die Flamme weiter. Der Buddha, der die ganze Zeit zugeschaut hatte, sagte: „Maudgalyayana, es wird dir nicht gelingen, dieses Licht zu löschen. Du könntest es nicht einmal wegstellen, geschweige denn löschen. Würdest du auch das Wasser aller Ozeane über dieser Flamme ausschütten - sie würde weiterbrennen. Das Wasser aller Flüsse und Seen der Welt könnte dieses Licht nicht löschen, weil es mit Hingabe dargebracht wurde und mit reinem Herzen und Geist. Diese Motivation hat es von unermeßlichem Nutzen werden lassen.“ Als er so gesprochen hatte, näherte sich die alte Bettlerin und der Buddha prophezeite ihr, daß sie in der Zukunft zu voller Erleuchtung gelangen und als ein Buddha unter dem Namen „Licht der Lampe“ bekannt werden würde.

Es ist also unsere – gute oder schlechte – Motivation, die die Frucht unserer Handlungen bestimmt. Shantideva sagte:

*„Was immer an Freude ist in der Welt,
entspringt dem Wunsch für das Glück aller anderen.
Und was immer an Leiden ist in der Welt,
entspringt dem Wunsch nach nur eigenem Glück.“⁽⁸⁾*

Weil das Gesetz von Karma zwangsläufig und unfehlbar ist, verletzen wir letztlich immer uns selbst, wenn wir anderen schaden; wenn wir sie aber glücklich machen, schaffen wir damit für uns selbst zukünftiges Glück. Darum sagt der Dalai Lama:

„Wenn du deine selbstsüchtigen Motive, wie den Zorn usw., überwindest und mehr Güte und Mitgefühl für andere entwickelst, wirst du letztlich selbst den größten Nutzen haben. Deshalb sage ich manchmal scherzhaft, daß ein weiser selbstsüchtiger Mensch auf diese Art und Weise vorgehen sollte. Dumme selbstsüchtige Menschen denken immer nur an sich selbst, und das Ergebnis ist negativ. Wer weise selbstsüchtig ist, denkt an andere, hilft anderen, so viel er kann, und als Ergebnis erfährt er auch selbst Nutzen.“⁽⁹⁾

Der Glaube an die Wiedergeburt zeigt uns, daß es eine Art letztllicher Gerechtigkeit, ein Gutsein im Universum gibt. Es ist dieses Gute, das wir alle entdecken und freisetzen wollen. Wann immer wir positiv handeln, kommen wir ihm näher; wenn wir jedoch negativ handeln, verdunkeln und verhindern wir es. Und wenn es uns nicht gelingt, es in unserem Leben und Handeln auszudrücken, fühlen wir uns elend und frustriert.

Wenn man also eine essentielle Botschaft aus der Tatsache der Reinkarnation destillieren wollte, so müßte es wohl die folgende sein: Entwickle dieses gute Herz, das sich nach dauerhaftem Glück für alle Wesen sehnt und das auch handelt, um dieses Glück herbeizuführen. Entwickle und übe liebende Güte. Der Dalai Lama sagte: „Kostbare Tempel muß es nicht

geben, auch keine komplizierte Philosophie. Unser eigener Geist und unser eigenes Herz sind unser Tempel, meine Philosophie ist liebende Güte.“

Kreativität

Karma ist also nicht fatalistisch oder vorbestimmt. Karma begründet unsere Fähigkeit, schöpferisch zu sein und uns zu verändern. Es ist deshalb schöpferisch, weil es bedeutet, daß wir die Wahl haben, wie und warum wir handeln. Wir können uns ändern. Die Zukunft liegt in unseren eigenen Händen. Der Buddha sagt:

*„Karma ist schöpferisch wie ein Künstler,
Karma drückt sich aus wie ein Tänzer.“⁽¹⁰⁾*

Da alles vergänglich, im Fluß und wechselseitig abhängig ist, beeinflußt alles, was wir denken und tun, unvermeidlich die Zukunft. Es gibt keine Situation, sei sie auch scheinbar noch so hoffnungslos und schrecklich, wie etwa eine tödliche Krankheit, die wir nicht nutzen könnten, um uns zu entwickeln; und kein Verbrechen, keine Grausamkeit, die nicht durch aufrichtiges Bedauern und echte, spirituelle Praxis gereinigt werden könnten.

Milarepa gilt als Tibets größter Yogi, Poet und Heiliger. Ich erinnere mich noch gut an die Spannung, mit der ich als Kind seine Lebensgeschichte gelesen und über den kleinen, gezeichneten Illustrationen in meinem handkopierte Exemplar seiner Biographie gehockt habe. Als junger Mann hatte sich Milarepa in Hexerei geübt und aus Rache viele Menschen mit schwarzer Magie ruiniert oder getötet. Dennoch hat er durch seine aufrichtige Reue und die Schwierigkeiten und Härten, die ihm sein großer Meister Marpa auferlegt hat, alle diese üblen Taten bereinigen können. Er erlangte sogar Erleuchtung und wurde zu einem Vorbild, das Jahrhunderte hindurch Millionen von Menschen inspiriert hat.

In Tibet sagt man, daß jede negative Handlung eine gute Eigenschaft hat - sie kann bereinigt werden. Es besteht also immer Grund zur Hoffnung. Selbst hartgesottene Kriminelle und Mörder können sich ändern und die Konditionierungen überwinden, die sie zu ihren Verbrechen getrieben haben. Unsere gegenwärtigen Umstände können - wenn wir sie mit Geschick und Weisheit nutzen - zur Inspiration werden, die uns aus den Fesseln des Leidens befreit.

Was immer uns jetzt widerfährt, spiegelt unser vergangenes Karma wider. Wenn wir das wissen und wirklich begreifen, sehen wir Leiden und Schwierigkeiten nicht mehr als unser Versagen oder als Katastrophen und auch nicht als eine Art Strafe. Wir schwelgen auch nicht mehr in Schuldgefühlen und Selbsthaß. Wir erkennen in dem Leiden, das wir durchmachen, Resultate – die Frucht vergangenen Karmas. Die Tibeter nennen das Leiden „einen Besen, der all unser negatives Karma wegfegt“. Wir können sogar dankbar sein, wenn durch leidvolle Umstände Karma beendet wird. Wir wissen, daß „Glück“, das Ergebnis guten Karmas, bald verbraucht ist, wenn wir es nicht gut nutzen, und daß „Pech“, als Resultat negativen Karmas, in Wirklichkeit eine ausgezeichnete Gelegenheit darstellt, uns zu entwickeln.

Für Tibeter hat Karma eine wirklich lebendige und praktische Bedeutung im Alltag. Sie leben nach den Prinzipien von Karma, im Wissen um seine Wahrheit; das ist auch die Basis ihrer buddhistischen Ethik. Sie verstehen Karma als einen natürlichen und gerechten Prozeß. Diese Erkenntnis inspiriert in ihnen ein Gefühl persönlicher Verantwortung für alles, was sie tun. Als ich klein war, hatte meine Familie einen wunderbaren Diener namens A-pe Dorje, der mich sehr liebte. Er war ein außerordentlich feiner Mensch, der in seinem ganzen Leben niemals jemandem weh getan hatte. Immer wenn ich als Kind etwas Verletzendes tat oder sagte, reagierte er sofort mit einem sanften: „Oh, das ist aber nicht recht.“ So flößte er mir von klein auf ein tiefes Bewußtsein für die Allgegenwart von Karma ein und eine fast automatische Gewohnheit, sofort meine Reaktion zu ändern, sobald ein verletzender Gedanke aufkommt.

Ist es wirklich so schwierig, die Wirkungsweise von Karma einzusehen? Müssen wir nicht einfach auf unser eigenes Leben zurückblicken, um die Konsequenzen vieler unserer Handlungen klar sehen zu können? Ist es nicht eigentlich immer letztlich auf uns selbst zurückgefallen, wenn wir jemanden verletzt haben? Ist uns davon nicht eine bittere, dunkle Erinnerung geblieben und der Schatten von Ekel vor uns selbst? Diese Erinnerung und diese Schatten sind Karma. Unsere Gewohnheiten und Ängste sind ebenfalls Karma: das Ergebnis unserer vergangenen Handlungen, Worte oder Gedanken. Wenn wir unsere Handlungen untersuchen, sie wirklich achtsam betrachten, erkennen wir ein Muster, das sich in unseren Handlungen dauernd wiederholt. *Destruktives Handeln führt immer nur zu Schmerz und Leiden; wenn wir konstruktiv handeln, erfahren wir als Ergebnis schließlich Glück.*

Verantwortung

Es hat mich immer sehr bewegt, wie überraschend präzise die Berichte über Nahtod-Erfahrungen die Wahrheit von Karma bestätigen. Eines der durchgängigen Elemente von Nahtod-Erfahrungen und Auslöser vieler Diskussionen ist der sogenannte „panoramische Lebensrückblick“. Es scheint, daß Menschen, die eine solche Erfahrung machen, nicht nur in den lebendigsten Einzelheiten die Vorgänge ihres gerade vergangenen Lebens nochmals durchleben, sondern gleichzeitig in größtmöglichem Umfang auch die Auswirkungen von all ihren Handlungen überblicken. Sie erfahren die gesamte Bandbreite der Gefühle, die sie in anderen ausgelöst haben, wie beunruhigend und schockierend diese auch gewesen sein mögen.¹¹⁾

„Mein gesamtes Leben zog in einem Rückblick an mir vorbei. - Viele dieser Erfahrungen empfand ich als beschämend, da ich jetzt ein erweitertes Wissen besaß ... Mir war nicht nur klar, was ich getan hatte, sondern auch, was es in anderen bewirkt hat ... Ich erkannte, daß nicht einmal unsere Gedanken verlorengehen.“¹²⁾

„Mein Leben zog an mir vorbei ... ich durchlebte jede Emotion, durch die ich in meinem Leben gegangen war, nochmals. Und es öffneten sich mir die Augen dafür, wie diese Emotionen mein Leben beeinflusst hatten und wie mein Leben das Leben anderer beeinflusst hat.“¹³⁾

„Ich wurde zu den Menschen, die ich verletzt hatte, und ich wurde zu den Menschen, denen ich geholfen hatte.“¹⁴⁾

„Es war ein totales Wiedererleben jedes einzelnen Gedankens, den ich je gedacht hatte, jedes Wortes, das ich je gesagt hatte, und jeder Handlung, die ich je getan hatte; zusammen mit der Wirkung, die jeder Gedanke, jedes Wort und jede Handlung auf alle Menschen gehabt hatte, die je in meinen Einflußbereich gekommen sind, ob ich sie nun gekannt habe oder nicht ...; und auch die Wirkung von Gedanken, Worten und Taten auf Wetter, Pflanzen, Tiere, Erde, Bäume, Wasser und Luft.“¹⁵⁾

Ich denke, daß diese Zeugnisse sehr ernst genommen werden sollten. Sie helfen uns nämlich, die gesamte Konsequenz unserer Handlungen, Worte und Taten zu erkennen, und halten uns so zu größerer Verantwortung an. Ich habe die Beobachtung gemacht, daß viele Menschen sich von Karma bedroht fühlen, wenn sie zu verstehen beginnen, daß es vor diesem natürlichen Gesetz kein Entkommen gibt. Manche sagen deutlich, daß sie nicht an Karma glauben, sind sich aber ganz tief innen dieser Leugnung durchaus nicht so sicher. Tagsüber mögen sie zwar mit furchtloser Verachtung jeder Ethik handeln, mit einem künstlichen, sorglosen Vertrauen, aber nachts, wenn sie allein mit sich sind, ist ihr Geist oft düster und von Sorgen geplagt.

Sowohl im Osten als auch im Westen haben Menschen jeweils charakteristische Hintertüren gefunden, um sich vor der Verantwortung zu drücken, die aus dem Verständnis von Karma entsteht. Im Osten benutzen die Menschen Karma als Ausrede dafür, niemandem hilfreich beistehen zu müssen. Sie sagen, es sei eben das „Karma“ dieses Menschen, so etwas zu erleiden. Im „freidenkerischen“ Westen ist es subtiler. Menschen der westlichen Welt, die an Karma glauben, können übertrieben „sensibel“ und „vorsichtig“ sein und behaupten, jemandem zu helfen könnte bedeuten, sich in einen Prozeß einzumischen, den der Mensch „mit sich selbst ausmachen müßte“. Welch eine Ausrede, was für ein Verrat an unserer Menschlichkeit! Vielleicht ist es ja ebenso unser Karma, einen Weg zur Hilfe zu finden. Ich kenne einige reiche Menschen: Ihr Reichtum kann zu ihrem Verderben führen, wenn er Geiz und Trägheit in ihnen fördert; wenn sie aber die Gelegenheit ergreifen, mit ihrem Geld anderen wirklich zu helfen, helfen sie sich auf diese Weise auch selbst.

Wir sollten niemals vergessen, daß wir in Gedanken, Worten und Werken stets die Wahl haben. Wenn wir wollen, können wir dem Leiden und seinen Ursachen ein Ende setzen und damit unser wahres Potential, unsere Buddha-Natur, zum Erwachen bringen. Bis diese Buddha-Natur vollkommen erweckt ist und wir von unserer Unwissenheit befreit und mit dem unsterblichen, erleuchteten Geist verschmolzen sind, gibt es kein Ende des Kreislaufs von Leben und Tod. Die Lehren mahnen uns: Wenn wir in diesem Leben nicht die größtmögliche Verantwortung für uns selbst übernehmen, dann wird das Leiden nicht nur für einige wenige, sondern für Tausende von Leben weitergehen.

Diese ernüchternde Wahrheit läßt Buddhisten das jetzige Leben nicht für das wichtigste halten – sind es doch so viele mehr, die noch in der Zukunft warten. Diese Langzeitsicht bestimmt ihr Leben. Sie wissen: Die ganze Ewigkeit für dieses Leben zu opfern wäre, als würde man die Ersparnisse seines ganzen Lebens für ein einziges Getränk ausgeben, in aberwitziger Verkennung der Konsequenzen.

Wenn wir aber das Gesetz von Karma respektieren und ein gutes Herz voller Liebe und Mitgefühl entwickeln, wenn wir unseren Bewußtseinsstrom reinigen und allmählich die Weisheit der Natur unseres Geistes erwecken, dann endlich können wir im wahrsten Sinne der Bedeutung Mensch werden und letztlich Erleuchtung erlangen.

Albert Einstein sagte:

„Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen, ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als abgetrennt von allem anderen - eine Art optische Täuschung des Bewußtseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, das uns auf unsere eigenen Vorlieben und auf die Zuneigung zu wenigen uns Nahestehenden beschränkt. Unser Ziel muß es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Horizont unseres Mitgefühls erweitern, bis er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in all ihrer Schönheit umfaßt.“¹⁶⁾

Wiedergeburt in Tibet

Diejenigen, die das Gesetz von Karma meistern und Verwirklichung erlangen, können ihre Rückkehr in ein neues Leben wählen, um anderen zu helfen. In Tibet entstand im dreizehnten Jahrhundert die Tradition, solche Inkarnationen oder Tulkus wiederzuerkennen, und sie besteht bis zum heutigen Tag fort. Wenn ein verwirklichter Meister stirbt, kann er präzise Angaben hinterlassen, wo er wiedergeboren werden wird. Einer seiner engsten Schüler oder spirituellen Freunde kann eine Vision oder einen Traum haben, der die bevorstehende Wiedergeburt voraussagt. In anderen Fällen wird ein früherer Schüler vielleicht auch die Hilfe eines anderen Meisters erbitten, der dafür bekannt ist, Tulkus erkennen zu können. Dieser Meister hat dann vielleicht eine Vision oder einen Traum, die es ihm ermöglichen, die Suche nach dem Tulku zu

leiten. Wenn ein Kind gefunden wird, dann ist es auch dieser Meister, der es als authentische Reinkarnation bestätigen kann.

Diese Tradition soll sicherstellen, daß das Weisheitsgedächtnis verwirklichter Meister nicht verlorenght. Der wichtigste Punkt ist, daß im Leben einer Inkarnation seine ursprüngliche Natur - die Weisheitserinnerung, die der Tulku geerbt hat - durch entsprechendes Training wiedererweckt werden muß; das ist der eigentliche Beweis seiner Authentizität. Seine Heiligkeit der Dalai Lama sagt zum Beispiel von sich, daß er schon als kleines Kind in der Lage war, ohne große Schwierigkeiten Feinheiten buddhistischer Philosophie und Lehre zu begreifen, die gemeinhin als schwer verständlich gelten und über Jahre hinweg studiert werden müssen.

Der Erziehung von Tulkus wird besonders große Sorgfalt gewidmet. Schon bevor das eigentliche Training beginnt, werden die Eltern angehalten, besonders für sie zu sorgen. Ihre Ausbildung ist sehr viel strenger und intensiver als die normaler Mönche, weil von ihnen sehr viel mehr erwartet wird.

Manchmal erinnern sich Tulkus an ihre vergangenen Leben oder haben erstaunliche Fähigkeiten. Der Dalai Lama erzählt: „Es ist durchaus nicht ungewöhnlich, daß kleine Kinder, die Reinkarnationen sind, Objekte oder Menschen aus ihrem früheren Leben wiedererkennen. Manche können sogar Textstellen auswendig rezitieren, die noch nicht Teil ihres Lesestoffs waren.“¹⁷⁾ Manche Inkarnationen müssen weniger studieren oder praktizieren als andere. Dies galt für meinen eigenen Meister, Jamyang Khyentse.

In seiner Kindheit hatte er einen sehr anspruchsvollen, strengen Lehrer, mit dem er in seiner Einsiedelei in den Bergen leben mußte. Eines Morgens machte sich der Lehrer auf in das nächste Dorf, um eine Zeremonie für einen Verstorbenen abzuhalten. Bevor er ging, gab er meinem Meister ein Buch mit dem Titel *Rezitation der Namen des Manjushri*, ein extrem schwieriger Text von etwa fünfzig Seiten, den man gewöhnlich nur in monatelangem Studium memorieren kann. Seine Abschiedsworte waren: „Lern das bis Abend auswendig.“

Der kleine Khyentse war ein Junge wie jeder andere auch, und sobald sein Lehrer gegangen war, begann er zu spielen. Er spielte und spielte, bis die Nachbarn schließlich ängstlich zu werden begannen. Sie flehten ihn an: „Fang doch bitte an zu lernen, sonst bekommst du nachher sicher Schläge“, wußten sie doch, wie streng und zornig der Lehrer werden konnte. Er aber achtete nicht weiter auf sie und spielte einfach weiter. Bei Sonnenuntergang, kurz bevor der Meister zurückerwartet wurde, las er den Text schließlich einmal durch. Als sein Lehrer ihn am Abend prüfte, war er in der Lage, den gesamten Text wortgetreu aus dem Gedächtnis aufzusagen.

Üblicherweise würde kein Lehrer einem Kind ernsthaft eine solche Aufgabe stellen. Dieser Lehrer aber hatte in seinem Herzen gewußt, daß Khyentse die Inkarnation von Manjushri, dem Buddha der Weisheit, war, und es scheint fast, als habe er ihn dazu bringen wollen, sich selbst zu „beweisen“. Indem das Kind eine solch schwierige Aufgabe ohne Widerspruch akzeptierte, bekannte es seinerseits stillschweigend seine eigentliche Identität. Khyentse schrieb später in seiner Autobiographie, daß sein damaliger Lehrer, auch wenn er es nie zugab, recht beeindruckt gewesen war.

Was setzt sich in einem Tulku fort? Ist der Tulku derselbe Mensch wie der, dessen Reinkarnation er ist? Er ist es, und er ist es gleichzeitig nicht. Seine Motivation und seine Absicht, allen Wesen zu helfen, ist dieselbe, aber er ist nicht dieselbe Persönlichkeit. Was von Leben zu Leben weitergeht, ist ein Segen, etwas, das Christen vielleicht „Gnade“ nennen würden. Die Übertragung dieses Segens ist genau abgestimmt auf die jeweilige Zeit, und die Inkarnation manifestiert sich in einer Form, die auf die Bedürfnisse und das Karma der Menschen ihrer Zeit am besten zugeschnitten ist, um ihnen möglichst effektiv zu helfen.

Das eindrucksvollste Beispiel für den Reichtum, die Wirksamkeit und Subtilität dieses Systems ist vielleicht Seine Heiligkeit der Dalai Lama selbst. Er wird von den Buddhisten als die Inkarnation von Avalokiteshvara, dem Buddha unendlichen Mitgefühls, verehrt.

In Tibet gleichzeitig als spiritueller und weltlicher Herrscher erzogen, erhielt der Dalai Lama die gesamte traditionelle Ausbildung und die wichtigsten Belehrungen aller Übertragungslinien und wurde so zu einem der größten lebenden Meister der tibetischen Tradition. Dennoch kennt ihn die ganze Welt als einen Menschen von geradliniger Einfachheit und äußerst pragmatischen Ansichten. Der Dalai Lama hat ein großes Interesse an moderner Physik, Neurobiologie, Psychologie und Politik, und seine Botschaft universeller Verantwortung wird nicht nur von Buddhisten, sondern von Menschen verschiedenster Überzeugungen in der ganzen Welt angenommen. Sein unermüdlicher Einsatz für Gewaltlosigkeit in dem nun schon 40 Jahre währenden leidvollen Kampf des tibetischen Volkes für seine Unabhängigkeit von den Chinesen hat ihm 1989 den Friedensnobelpreis eingebracht; in dieser besonders gewaltgeladenen Zeit hat sein Beispiel in allen Ländern der Welt Menschen in ihrer Hoffnung auf Frieden bestärkt.

Der Dalai Lama ist zu einem der wichtigsten Fürsprecher für den Schutz der Umwelt geworden, indem er unermüdlich versucht, seine Mitmenschen auf die Gefahren einer selbstsüchtigen, materialistischen Philosophie aufmerksam zu machen. Geehrt und ausgezeichnet von Intellektuellen und führenden Persönlichkeiten, hat er durch die Schönheit, den Humor und die Freude seiner Präsenz auch das Leben vieler ganz einfacher Menschen verändert. Ich glaube, der Dalai Lama ist nicht weniger als das unserer gefährdeten Menschheit zugewendete Angesicht des Buddha des Mitgefühls selbst. Er ist die Inkarnation von Avalokiteshvara, nicht nur für Tibet, sondern für die ganze Welt, die seines heilenden Mitgefühls und seines vollkommenen Beispiels eines umfassenden Einsatzes für Gewaltlosigkeit heute mehr bedarf denn jemals zuvor.

Es mag die westliche Welt überraschen zu erfahren, wie viele Inkarnationen es in Tibet tatsächlich gegeben hat, die in ihrer Mehrzahl immer große Meister, Gelehrte, Mystiker und Heilige gewesen sind und einen überragenden Beitrag sowohl zu den buddhistischen Lehren, als auch zur gesellschaftlichen Entwicklung geleistet haben. Sie haben eine zentrale Rolle in der Geschichte Tibets gespielt. Ich glaube allerdings nicht, daß dieser Prozeß der Inkarnation auf Tibet beschränkt ist, sondern daß er in allen Ländern und zu allen Zeiten geschieht. In der gesamten Geschichte hat es immer wieder Menschen mit künstlerischem Genie, spiritueller Kraft und einer humanitären Vision gegeben, die die Menschheit vorangebracht haben. Ich denke an Gandhi, Einstein und Mutter Teresa, an Shakespeare, den heiligen Franziskus, an Mozart oder Michelangelo. Wenn Tibeter von solchen Menschen hören, bezeichnen sie sie sofort als Bodhisattvas. Wann immer ich selbst von ihnen höre, von ihrem Werk und ihrer Vision, bin ich von der Majestät des unermesslichen Entwicklungsprozesses der Buddhas und Meister tief beeindruckt, die sich wiederverkörpern, um Lebewesen zur Befreiung zu bringen und die Welt zu verbessern.

Anmerkungen

1) Abgewandelt aus „Sprüche der Mittleren Sammlung“, zitiert in H. W. Schumann: Der historische Buddha, Köln (Diederichs) 1982, S. 71

2) Zitiert aus Hans TenDam: Exploring Reincarnation, London (Arkana) 1990, S. 377. Andere Persönlichkeiten der neueren Geschichte, die offensichtlich an Wiedergeburt glaubten, sind: Goethe, Schiller, Swedenborg, Tolstoi, Gauguin, Mahler, Arthur Conan Doyle, David Lloyd George, Kipling, Sibelius, General Patton ...

3) Einige buddhistische Gelehrte ziehen das Wort „Wiedergeburt“ dem Begriff „Reinkarnation“ vor, weil letzterer das Konzept einer Seele beinhaltet, die sich inkarniert und damit dem Buddhismus nicht gerecht werde. Die amerikanische Statistik für den Glauben an Wiedergeburt ist erschienen in: George Gallup/William Proctor: Adventures in Immortality: A Look Beyond the Threshold of Death, London (Souvenir) 1983. Eine Umfrage im

Londoner Sunday Telegraph am 15. April 1979 ergab, daß 28% der Einwohner Großbritanniens an Wiedergeburt glauben.

4) Eine Erklärung, die Seine Heiligkeit der Dalai Lama in einer öffentlichen Darlegung im Oktober 1991 in New York gab

5) S. H. der Dalai Lama in einem Dialog mit David Bohm in Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity, hrsg. von Renee Weber, London (Routledge and Kegan Paul) 1986, S. 237. (Dt.: Wissenschaftler und Weise, Reinbek [Rowohlt] 1992)

6) Schumann: Der historische Buddha, S. 163

7) Schumann: Der historische Buddha, S. 72

8) Shantideva: A Guide to the Bodhisattvas Way of Life (Bodhicaryavatara), übers. von Stephen Batchelor, Dharamsala (Library of Tibetan Works and Archives) 1979, S. 120

9) His Holiness the Dalai Lama: A Policy of Kindness: An Anthology of Writings by and about the Dalai Lama, Ithaca, NY (Snow Lion) 1990, S. 58

10) Saddharmapundarika Sutra, zitiert in Tulku Thondup: Buddha Mind, Ithaca, NY (Snow Lion) 1989, S. 215

11) David Lorimer behandelt dieses Thema ausführlich in seinem Werk Whole in One: The Near-Death Experience and the Ethic of Interconnectedness, London (Arkana) 1990.

12) Raymond A. Moody: Reflections on Life After Life, London (Corgi) 1978, S. 35

13) Kenneth Ring: Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of Near-Death Experience, New York (Quill) 1985, S. 71. (Dt.: Den Tod erfahren - das Leben gewinnen, Bern u.a. [Scherz] 1985)

14) Raymond A. Moody: The Light Beyond, London (Pan) 1989, S. 38

15) P.M.H. Atwater: Coming Back to Life, New York (Dodd, Mead) 1988, S. 36

16) Aus Albert Einstein: Ideas and Opinions, übersetzt von Sonja Bargmann, New York (Crown) 1954, zitiert in Weber (Hrsg.): Dialogues with Scientists and Sages, S. 203

17) His Holiness The Dalai Lama: My Land and My People: The Autobiography of the Dalai Lama, London (Panther) 1964, S. 24

Karma beachten und beobachten

Zentatsu Baker-roshi

Karma

ist auch in den westlichen Sprachen zu einem im allgemeinen gut verstandenen Begriff geworden, denn er entspricht weitgehend unseren zeitgenössischen psychologischen Vorstellungen über die Auswirkungen vergangener Erfahrungen in der Gegenwart. Es gibt jedoch einige Unterschiede. Die buddhistische Auffassung von Karma konzentriert sich auf geistige und körperliche Handlungen in Vergangenheit und Gegenwart und auf die Art und Konsequenzen dieser Handlungen in Beziehung zu dem Ausmaß, in dem wir sie beabsichtigt haben. Im Gegensatz zur westlichen Psychologie werden jedoch keine Erfahrungen einbezogen, die unabhängig von der jeweiligen Absicht sind. Zum Beispiel gibt es keine „Kinder-Karmalogie“ als mögliche Entsprechung zu den Studien der Kinderpsychologie, die sich mit Auswirkungen von Erfahrungen im Säuglings- und Kindesalter beschäftigt, welche oft in keiner Beziehung zu unseren Absichten stehen. Im Buddhismus würde man im Allgemeinen davon ausgehen, daß die Erfahrung solcher Eindrücke durch unsere eigenen Handlungen in einem früheren Leben verursacht worden ist.

Ungeachtet dieser traditionellen buddhistischen Erklärung von Ursachen möchte ich hier über Karma sprechen, das das Ergebnis von Handlungen in diesem uns vertrauten Leben ist. Ich spreche nicht über Karma als Bedingung für eine Wiedergeburt. Genau diese gegenwärtige Lebenszeit ist der Bereich der Zen-Praxis. Die Theorien und Untersuchungen der westlichen Psychologie werden die Definition von Karma erweitern und voraussichtlich auch unsere Praxis in bezug auf Karma verfeinern. Lassen Sie uns dennoch hier die traditionelle Vorstellung von Einfluß und Auswirkungen von Karma auf die Zen-Praxis in diesem Leben betrachten.

Die Wurzel des Wortes „Karma“ hat die Bedeutung „tun“, „machen“, und Karma ist zu einem Begriff dafür geworden, wie wir uns selbst durch unsere Handlungen „machen“. Karma bezieht sich auch auf geistige und körperliche Handlungen hinsichtlich ihrer Art, Speicherung, Zugänglichkeit und Konsequenzen; und Karma ist ein Synonym für das Gesetz von Ursache und Wirkung. In diesem Sinn stellt eine geistige oder körperliche Handlung einen Samen und die Konsequenz daraus die Frucht dar. (Auch eine Absicht ist ein Same, aber hauptsächlich durch ihre Umsetzung in eine Handlung.) Die Art des Samens und unsere Absicht beim Vorbereiten und Säen bestimmen, ob uns die Frucht auf den Kopf fällt oder uns ernährt. Wir können diese Metapher auch noch ausweiten und das Aufziehen der Pflanze und das Ernten und Kochen der Frucht einbeziehen.

Indem wir eine andere Metapher benutzen, können wir jede geistige und körperliche Handlung als einen Generator von Karma und gleichzeitig als Teil eines Schaltplans verstehen, der die Ladung des früheren Karmas in die Gegenwart und in die Zukunft trägt. Es ist möglich, eine ganze Menge über diesen Schaltplan und die Art von Karma, die wir erzeugen, auszusagen.

Karma ist gewohnheitsmäßige Neigung. Karma ist kein Schicksal.

Achtsamkeit und Meditationsübungen können wir als Wege auffassen, die Leitungen zu erweitern, den Schaltplan zu verändern und die karmische Ladung und das, was zusätzlich noch in den Leitungen transportiert wird, zu beeinflussen. Diese Übungen dienen dazu, früheres Karma zu absorbieren, zu zerstreuen und umzuwandeln; und sie dienen auch dazu, die Art und Weise umzuwandeln, wie dieses frühere Karma für zukünftigen Gebrauch - und für zukünftige Freiheit davon - wieder in unseren (Alaya-)Batterien gespeichert wird.

Um eine traditionellere Metapher zu benutzen: Wenn wir die Klärung von Ansichten, wenn wir Zazen und Achtsamkeit praktizieren, ziehen wir eine Pflanze auf, beeinflussen die Qualität ihrer Frucht und die Art, wie wir sie ernten; und wir kochen die Frucht mit Hilfe unseres

gegenwärtigen Geisteszustandes und unserer Handlungen, so daß sie verdaulicher wird. Kurz gesagt, unser Karma läßt sich umwandeln. Wir können uns unseres Karmas bewußt sein, in einem Prozeß mit ihm stehen und nicht einfach nur sein Opfer sein. Entweder kochen wir unser Karma, oder wir werden von ihm gekocht.

Ich benutze diese Metaphern, damit wir zu einem hilfreichen Verständnis des Begriffs Karma kommen können. Wenn wir den Prozeß und die Aspekte von Karma gründlich verstehen, kann das unserer Praxis wirkungsvoll Gestalt geben und unser Leben auf vorteilhafte Weise beeinflussen.

Die Übung von Karma

Wenn man Meditation übt und durch beliebige Gedanken und Assoziationen abgelenkt wird, ist es hilfreich, sich daran zu erinnern, daß der Zazen-Geist sich vom Geist des Schlaf- oder Wachzustandes unterscheidet; das Ausmaß des Unterschieds ist dabei von unserer Praxis abhängig. Der Zazen-Geist hat (auch wenn Ablenkungen vorhanden sind) andere und aktivere Auswirkungen auf das, was durch ihn hindurchgeht, als der passivere - und daher zu Vergegenständlichung neigende - gewöhnliche Geist des Wachzustands. (Die Ablenkungen sind dabei Teil dessen, was durch ihn hindurchgeht.) Der Geist des Traumzustands ist wie der Zazen-Geist transformierend und stellt neue Verbindungen her, ist aber weniger bewußt - und hat seine eigenen Aufgaben zu erfüllen.

Man kann sich den Zazen-Geist als einen geistigen und körperlichen Raum vorstellen, der die Eigenschaften, Klarheit und gegenseitigen Verbindungen von dem, was durch ihn hindurchgeht, verändert. Der Zazen-Geist bietet uns auch eine Möglichkeit, unser Verständnis dieser Inhalte zu ändern. Weil der Zazen-Geist durch geistige und körperliche Konzentration, durch eine Kontinuumsverschiebung und eine Praxis des Nichtkorrigierens entsteht, entlockt er dem Gedächtnis eine umfassendere Auswahl von Inhalten als unser mehr auf Zweckmäßigkeit ausgerichteter und kulturell konditionierter Geist des Wachzustands. Schließlich wandelt der Zazen-Geist noch die Art und Weise um, wie wir Erfahrungen als zugängliche, emotional beeinflusste und wirksame Erinnerung speichern.

Aus diesen Gründen ist die Zazen-Praxis in den ersten Jahren oft scheinbar (weil uns zu vereinfacht beigebracht wurde, daß unser Geist leer sein sollte) von unerwünschten Ablenkungen erfüllt. Tatsächlich ist aber viel von dem, was wie Ablenkungen aussieht, Teil eines Prozesses, in dem durch Überprüfung und Klärung unserer angesammelten persönlichen Geschichte und unseres Karmas ein stabiler Zazen-Geist aufgebaut wird. In diesen Anfangsjahren erziehen wir uns in Wirklichkeit durch den Buddha-Geist auf eine neue Weise. Ablenkungen sind sowohl eine angsterfüllte Form der Verteidigung gegen Zazen wie auch der erste Schritt bei der Umwandlung dessen, was uns ablenkt. Sie sind ein notwendiger Abschnitt des Prozesses, in dem unser Karma in einen neuen Zusammenhang gebracht wird. Dies ist ganz besonders im Westen von Bedeutung, denn durch die buddhistische Praxis können wir unsere westlichen Ansichten und unsere persönliche Geschichte (die durch diese Ansichten aufgebaut wurde) im neuen Licht des Zazen-Geistes betrachten.

Um wirkungsvoll praktizieren zu können, müssen wir erkennen, wie unsere von anderen übernommenen und persönlich geschaffenen Ansichten unsere Fähigkeit, Dinge zu sehen und zu verstehen, behindern oder unterstützen. Hinter allen unseren Ansichten und Absichten stehen soziale, familiäre und persönliche Philosophien der einen oder anderen Art. Die ersten Monate (und sogar Jahre) der Zazen-Praxis bestehen hauptsächlich in einer Anerkennung, Klarstellung, Neuformierung und Neuspeicherung (in unserem Speicher-Bewußtsein) der Definitionen und Strukturen unserer Identität und Sichtweisen der Wirklichkeit. Hilfsmittel für Untersuchung und Klärung sind für einen Zen-Buddhisten die Zazen-Übungen von unkorrigiertem Geisteszustand (das Tor zum Ursprünglichen Geist), Konzentration und innerer Einsicht (ein Wissen, das auf einem nicht-externalisierenden konzentrierten Geisteszustand beruht).

Eine grundlegende buddhistische Übung besteht darin, die Vorstellung von Karma inmitten von geistigen und körperlichen Handlungen im Blickfeld zu behalten. Diese Übung dient der Praxis von Achtsamkeit sowohl als Lupe wie auch als Fernglas. „Die Vorstellung von Karma im Blickfeld behalten“ bedeutet, sich bewußt zu sein, daß jede Handlung Konsequenzen hat und die Gegenwart früherer Handlungen in sich trägt. Es bedeutet zu wissen, daß jede geistige und körperliche Handlung sowohl eine Leitung für Karma wie auch ein Generator von Karma ist. Auf diese Weise beachten wir das Gesetz von Ursache und Wirkung - indem wir wissen und erfahren, wie wir sowohl innerhalb der Gegenwart als auch mit Vergangenheit und Zukunft in gegenseitiger Abhängigkeit stehen - und erschließen uns den Weg, auf dem wir unseren Geist der absoluten Unabhängigkeit entdecken.

Eine Auswirkung dieser Übung, Ursache und Wirkung im Blickfeld zu behalten, ist, daß sie uns die Gestalt unserer unmittelbaren Wirklichkeit zeigt - ihre Möglichkeiten, Einschränkungen und Grenzen. Dadurch bekommen wir Gespür und Fähigkeit dafür, innerhalb eines Spektrums zu handeln, das uns mit der Welt, uns selbst, unserer Familie, anderen Menschen und den Möglichkeiten von Buddha-Geist und -Identität verbindet.

Wir vergegenwärtigen uns, daß jede Handlung, einschließlich der geringfügigsten, eine Konsequenz darstellt und selber Konsequenzen hat. Wir vergegenwärtigen uns diese Ansicht, bis sie untrennbar von unserem Gewahrsein ist und bis wir uns selbst in diesem karmischen Schaltplan spüren können, der uns an die Vergangenheit bindet und uns mit der Gegenwart vereinigt. Wir sind daran gebunden, aber er stellt auch einen Stromfluß dar, der die Gegenwart auflädt. Als Ergebnis der klärenden Auswirkungen eines Bewußtseins, das auf den richtigen Ansichten von Karma beruht, wird es für uns möglich, unser eigenes Karma umzuwenden, und nicht nur von ihm umher gedreht zu werden.

Zum Beispiel kann es vorkommen, daß wir uns auf die Zunge beißen, während wir etwas bestimmtes sagen. Wir würden dann darauf achten, ob dies durch eine vergangenheitsbedingte Assoziation zu dem, was wir gesagt haben, ausgelöst wurde, oder durch die Absicht, die wir beim Sprechen hatten, oder durch eine Wirkung bzw. mögliche Wirkung dessen, was wir gesagt haben. Das ist einfach gesunder Menschenverstand in Verbindung mit Gewahrsein. Und genau dieses Gewahrsein und die Vorstellungen, die dem Gewahrsein Gestalt geben, machen die Zen-Praxis aus.

Wenn wir in der Lage sind, durch die Praxis unsere Erfahrung von Kontinuität vom Strom unserer Gedanken zu befreien, und wenn wir im Gewahrsein selbst als Kontinuität ruhen, dann wird das Gewahrsein mehr von den Zusammenhängen berühren, in denen dieser „Biß auf die Zunge“ stattgefunden hat. Dieses Gewahrsein wird auch die Handlungen und Geisteszustände der beteiligten Personen und die energetische Konfiguration der Situation mit einbeziehen.

Die „Texte“ des Karma

Karma wird nicht als etwas verstanden oder erfahren, das in einer Art Behälter gespeichert wird, den man Unterbewußtsein nennt. Es wird in den gleichen Prozessen (und in Beziehung zu den gleichen Prozessen) gespeichert, die es erschaffen haben, und daher haben wir durch sie den wirkungsvollsten Zugang zu Karma. Wir versuchen nicht nur, uns einfach geistig zu erinnern, wir handeln in und aus den speziellen Bereichen von Geist und Körper, die sich mit Erfahrung und Erinnerung beschäftigen.

Wenn man schriftstellerisch tätig ist, weiß man, daß das Schreiben vom Schreiben selbst geschrieben wird. Auf ähnliche Weise denkt Denken das Denken. Gefühle werden von Gefühlen gefühlt. Die Gefühle sind es, die die Erinnerungen an Gefühle wiederentdecken - denn sie werden nicht im Denken gespeichert, sondern hauptsächlich im Feld der Gefühle selbst. Ebenso gibt es in jedem Sinnesfeld (Hören, Sehen, Berührung, Geschmack, Geruch, Geist) Erinnerung, Wissen und das Wiederentdecken von Erinnerung.

Wahrnehmung initiiert Wahrnehmung. Jede Wahrnehmung trägt das Karma früherer Wahrnehmungen, die die unmittelbare Wahrnehmung formen und ermöglichen. Jede Wahrnehmung, die auf Achtsamkeit beruht, kann die Gesundheit der Wahrnehmung wiederherstellen.

Das heißt zum Beispiel, daß wir ein Bewußtsein oder Wissen innerhalb der Gefühle selbst benötigen, das unabhängig vom Denken ist. Dies läßt sich durch Praxis entwickeln. Alle diese Begriffe (Denken, Wahrnehmung, Gefühle, Wissen) überschneiden sich hinsichtlich ihrer gewohnten Bedeutungen so sehr, daß ich Sie einfach bitten möchte, die Aussage zu akzeptieren, daß jene auch ziemlich unabhängige, selbst-organisierende Bereiche sein können.

Zum größten Teil speichern Gefühle die Erfahrung von Gefühlen, Gedanken speichern die Erfahrung von Gedanken und so weiter. Gedanken erwecken auch die vergangenen Erfahrungen von Gedanken und rufen sie ins Gedächtnis zurück. Handlungen kehren zu der Erfahrung von Handlungen zurück. Gleichzeitig rufen Handlungen Gedanken hervor, Gedanken rufen Gefühle hervor und so weiter. Erscheinungen, Situationen, Sprache: sie alle speichern und erwecken Gedanken, Gefühle, Assoziationen, Geschichte etc. All das überlappt sich und wird in Wechselwirkung zum Ausdruck gebracht und gespeichert. Um dieses Gewirr zu entwirren, sind im Zen die Übungen der Klärung von Ansichten, Meditation und Erleuchtung entwickelt worden.

Dies ist einer der Gründe dafür, daß im Buddhismus jedes Vijnana, jedes Sinnesfeld, sowohl unabhängig von den anderen Sinnen wie auch in deren möglichen Kombinationen geübt und entwickelt wird. Bei den meisten Menschen aus dem Westen werden alle Sinne und Vorstellungen der Welt vom Augen-Bewußtsein und den darauf beruhenden begrifflichen Kategorien beherrscht. Daher sind fast alle unsere Erinnerungen, Ansichten und Schlußfolgerungen aus Erfahrungen mit einem auf Begriffen beruhenden Augen-Bewußtsein verstrickt. Aus diesem Grund haben wir nur sehr wenig Zugang zu Inhalten, Eigenschaften und Weisheit der Erinnerung, die entstehen, wenn jedes Sinnesfeld einzeln erkannt wird.

Auf diese Weise finden sich die „Texte“ des Karma in körperlichen, wahrnehmenden und geistigen Prozessen sowie in ihren möglichen Beziehungen. Karma, die Anhäufung unserer Erfahrung, wird also als ein Subtext von Körper, Sprache und Geist gespeichert - genauer gesagt, als ein Subtext der fünf organisatorischen Kategorien, die man die Fünf Skandhas nennt (Form, Gefühle, Wahrnehmungen, geistige Assoziationen und Bewußtsein); als Subtexte der vier erfahrbaren Elemente (Festigkeit, Bewegungsvermögen, Flüssigkeit, Raum); als Subtexte jedes Sinnesfelds und als Subtexte unserer Wechselwirkungen mit den Erscheinungen und Situationen der Welt.

Verantwortlichkeit

Im Buddhismus wird ausdrücklich betont, daß wir alles, was geschieht, als unser Karma akzeptieren sollten. In bezug auf Alltagsangelegenheiten beschäftigt uns nicht nur, wer den Stein geworfen hat oder was seine oder ihre Absicht war; wir sind gleichermaßen dazu verpflichtet, Verantwortung für die kleinen Wellen zu übernehmen, die einfach dadurch entstehen, daß wir am Leben sind. Um der Zukunft willen untersuchen wir zwar die Beziehungen zwischen Absicht, Größe des Steins und Zustand des Wassers, aber in der Gegenwart übernehmen wir die Verantwortung für die Wellen, ohne den verursachenden Bedingungen die Schuld zuzuweisen.

Natürlich werden die Wellen, die durch unsere Handlungen ausgelöst wurden, das Kielwasser unseres Lebens, zu Karma für uns. Nicht beabsichtigtes Karma stellt nicht die gleiche psychologische und zukünftige Last dar wie Situationskarma, das entsteht, weil wir in einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort leben, aber es beeinflußt uns. Es beeinflußt auch andere; und diese Auswirkungen auf andere, ob beabsichtigt oder unbeabsichtigt, sind ebenfalls

Teil unseres Karmas. Allein schon am Leben zu sein und einen physischen Körper und eine eigene Persönlichkeit zu haben, erzeugt Samen des Karma.

Die zweite Edle Wahrheit - daß alles Ursache und Wirkung hat - bedeutet, daß wir eine Wahl haben, daher auch Verantwortung und die Möglichkeit (und hoffentlich auch die Fähigkeit), Scham zu empfinden. Wir handeln und übernehmen Verantwortung. Dies zu wissen und danach zu leben ist Praxis. Es ist Teil des Karmas der Wahlmöglichkeit. Der tibetische Dichter und Heilige Milarepa sagte, daß er sowohl Offenbarung wie auch Reue geübt und entdeckt habe, daß Reue eine kraftvollere Reinigung und Befreiung von seinem Karma bewirkt habe.

Der Schwerpunkt liegt im Buddhismus darauf, Verantwortung für das Geschehene zu übernehmen; zu versuchen, es nicht zu wiederholen, wenn es keine guten Auswirkungen hatte; und zu versuchen, zu einem Menschen zu werden, der es nicht wiederholt. Das entspricht gesundem Menschenverstand und ist doch schwierig. Die buddhistische Praxis besteht darin, diese Schwierigkeit zu akzeptieren und sie zu bewältigen. Karma bedeutet, unsere Erfahrung in den Griff zu bekommen, um die Möglichkeiten des Lebens zu entdecken. Was wir erlebt haben, wird nicht nur zu dem, was wir leben, sondern auch zu etwas Belebendem. Durch die buddhistische Praxis wird unser Bild von uns selbst im Licht des Geistes akzeptiert, der die Schatten der Vergangenheit transformiert.

Westliches Karma

Begrifflich gründen sich Philosophie und Praxis des Buddhismus auf einer Geisteskunde, nicht auf einer Psychologie. In der buddhistischen Lehre gibt es keine Psyche, die Betonung liegt auf dem Geist. Wir Menschen aus dem Westen definieren uns jedoch durch das Erzählen einer persönlichen Geschichte, und deshalb müssen wir in Betracht ziehen, wie Gefühle, Definitionen des Selbst und Erfahrungen von Freude und Leid unsere persönliche Geschichte und unsere Erzählung der Geschichte des Selbst geformt haben. Diese Erfahrungen bilden auch das Material und den Kompost unserer Reifung und der Ausbildung unserer Individualität.

Wenn wir es gut mit uns meinen, sollten und können wir unsere Psyche, Seele und ihren Ausdruck in uns als Geschichte nicht ignorieren. Wir westlichen Buddhisten brauchen eine Praxis, die Geist und Körper auf eine Art und Weise mit einbezieht, die unsere persönliche Geschichte anerkennen und erfüllen kann. Wenn wir die Dynamik von Karma verstehen und durch Achtsamkeit im Blickfeld behalten, ist dies der wirkungsvollste Weg, um sowohl Psyche wie Geist einzubeziehen und mit ihnen umzugehen.

Wie Du säst, sollst Du ernten

Ayya Khema

Das Thema Karma und Wiedergeburt erfreut sich besonders bei intellektuellen Buddhisten großer Beliebtheit. Viele Menschen meinen, es lasse sich abstrakt abhandeln und habe mit ihrem täglichen Leben nichts zu tun. Aber da irren sie sich. Alles, was der Buddha gelehrt hat, betrifft uns ganz persönlich aufs tiefste.

Die Lehre von Karma und Wiedergeburt stammt nicht vom Buddha; er hat sie aus den Veden übernommen, nachdem er sie selbst als richtig erkannt hatte. Aber er hat sie viel detaillierter und auch etwas anders erklärt als es damals in Indien üblich. Dort waren vor allem zwei Versionen im Umlauf:

Die einen Lehrer setzten Karma mit Schicksal gleich: Man könne nichts daran ändern, so wie es sei, müsse man es hinnehmen, und alles sei schon vorbestimmt. Die anderen behaupteten, es sei ganz egal, was man mache, es entstünden daraus sowieso keine Folgen. Der Buddha erkannte beide Dogmen als gefährlich falsch.

Er lehrte den Zusammenhang von Ursache und Wirkung. „Karma, ihr Mönche, erkläre ich, sind die Absichten.“ Karma kann wörtlich mit „Taten“ übersetzt werden. Aber es sind die Absichten - das, was wir absichtlich denken, sprechen, tun -, die entsprechende Wirkungen zur Folge haben, je nachdem gute, mittelmäßige, schlechte oder neutrale. Sich hinzusetzen und zu meditieren zum Beispiel bringt wegen der guten Absicht gutes Karma, unabhängig davon, ob Konzentration aufkommt oder nicht. Oft genug sind wir uns über die wahren Motive unseres Handelns gar nicht im klaren, trotzdem ist uns die Wirkung sicher. Karma ist etwas, das jeden in jedem Augenblick seines Lebens betrifft. Unser bisheriges Karma hat uns zwar zu einem bestimmten Punkt im Leben gebracht, aber jeden Moment haben wir von neuem die Wahl, und die wiederum bringt unser neues Karma. Dank unserem Karma haben wir überhaupt die Wahl, zu meditieren und die Lehre des Buddha zu erlernen. Weit mehr Menschen wissen hiervon überhaupt nichts, es ist also nicht ihr Karma, vor dieser Wahl zu stehen. Daß wir uns dazu entschlossen haben, ist gutes Karma. Jetzt können wir wählen, ob wir bei der Meditation Zukunftsträumen und Erinnerungen nachhängen oder den festen Entschluß fassen, uns zu konzentrieren.

Wir können die Lehre, die wir hören, an uns vorbeiplätschern lassen oder aber uns bemühen, sie zu verstehen, ihr zu vertrauen, sie uns zu merken, tiefer in sie einzudringen, um am Ende ihr gemäß zu leben. Mit anderen Worten: Wir haben die freie Wahl innerhalb der Grenzen unseres vorhergehenden Karma, also aufgrund der Möglichkeiten, die wir uns selbst geschaffen haben. Jede richtige, gute Wahl bringt weitere Öffnungen, größere Möglichkeiten. Es ist, als wohnen wir in einem Haus mit vielen Türen und Fenstern. Wenn wir die richtige Wahl treffen, können wir durch viele Fenster hinausschauen und durch viele Türen hinausgehen. Wenn wir eine schlechte Wahl treffen, landen wir womöglich eines Tages in einer Gefängniszelle und müssen untätig abwarten, bis man uns hinausläßt. Das ist im übertragenen Sinne, unter Umständen aber auch ganz wörtlich zu verstehen. Wir wundern uns, wieso es manche Menschen so leicht haben, in der Welt herumzukommen, interessante Bekanntschaften zu machen, Außergewöhnliches zu erleben; und andere sitzen nur zu Hause und fühlen sich eingeeengt. Das alles hat mit Karma zu tun. Es bedarf großer Achtsamkeit, unter der Fülle unserer Möglichkeiten, die zudem ständig zunimmt, immer gut zu wählen. Wir müssen jeden Augenblick auf der Hut sein. Nicht nur, wenn große Entscheidungen anstehen.

Es gibt natürlich auch neutrales Karma. Ob wir ein grünes oder blaues Kleid kaufen, eine Wand rot oder gelb streichen, hat vermutlich keine nennenswerten Folgen. Zu mehr oder minder

schwerwiegenden Ergebnissen führt alles, was Einfluß auf unser Leben hat, und am schwersten wiegen dabei unsere Taten, zum Beispiel jemanden zu töten oder ein Kloster zu gründen.

In buddhistischen Ländern wird oft Gutes getan um der guten Folgen willen. Man spendet zum Beispiel einem Waisenhaus in der Hoffnung auf eine gute Wiedergeburt. Obwohl das, weil immer noch Ich-bezogen, nicht der ideale Grund ist, ist es doch tausend-, ja hunderttausendmal besser, als die Tat bleiben zu lassen. Gutes nicht zu tun und darauf zu warten, daß einem eines Tages Großzügigkeit von selber zuwachse, ist genauso verfehlt, wie abzuwarten, bis man eines schönen Morgens mit einem Herzen voll Liebe aufwache. Es bedarf eines Entschlusses. Die ideale Weise ist natürlich, Gutes zu tun um des Guten willen. Dazu sind aber die wenigsten Menschen imstande. Deshalb müssen wir unser eigener Behüter sein, durch Achtsamkeit auf die Gedanken.

Wir schaffen Karma durch unsere drei „Türen“, die drei Möglichkeiten, mit unserer Umwelt in Kontakt zu treten: unsere Gedanken, Worte und Taten. Die Taten sind zwar das stärkste Karma, aber sie werden von den Gedanken geleitet; auf die müssen wir also am meisten aufpassen. Wenn uns der Gedanke schon entschwunden ist, dann müssen wir auf die Worte achten und zuletzt auf die Tat. Wer zum Beispiel in seiner Wut denkt: „Wenn dieser Mensch noch einmal in meine Nähe kommt, bring’ ich ihn um! Ich kann ihn nicht ausstehen!“ und es bei diesem einen Gedanken beläßt, hat zwar schlechtes Karma des Denkens geschaffen, aber die Wirkung ist nicht weiter schlimm. Anders freilich, wenn er die Beherrschung verliert, öfter und öfter und schließlich aus Gewohnheit so denkt. Bleibt es nicht nur bei dem Gedanken, sondern spricht er ihn auch noch vor Zeugen aus, hat er schon viel stärkeres Karma geschaffen, denn er hat den Gedanken durch Worte bestätigt, und andere wurden gewahr, was er im Sinn hat. Läßt er jetzt aber auf Gedanken und Worte die Tat folgen, dann zeigt sich die Wirkung sofort: Er kommt ins Gefängnis.

Bei großen Dingen dauert es oft lange, bis das ganze Maß ihrer Auswirkungen zutage tritt, einer sehr langsam wachsenden Pflanze vergleichbar. Bei kleinen Dingen bekommt man die Folgen sofort zu spüren. Ob wir uns mit jemandem zanken oder ihm in Liebe begegnen - auf der Stelle fühlen wir uns elend oder gut; das ist sozusagen „Instant-Karma“. Da unser Leben ja aus wenigen schwerwiegenden Ereignissen besteht, vielmehr aus einer Unzahl kleiner Handlungen, sind sie es, auf die wir besonders aufpassen müssen. Sie sind das Erbe, das wir antreten, Sekunde für Sekunde. Daß Milliarden und Abermilliarden winziger Momente unser Leben ausmachen, entgeht den meisten Menschen. Sie lassen sie ungenutzt verstreichen oder reagieren instinktiv. Wenn wir einmal das Gesetz von Karma – das ein Naturgesetz ist, dem jeder unterworfen ist – nicht lediglich für eine interessante östliche Lehre halten, sondern in uns aufnehmen als etwas, das uns zutiefst betrifft, werden wir wohl von selbst vorsichtiger in unserem Denken, Sprechen und Handeln.

Was wir gewohnheitsmäßig denken, wird zu unserem Charakter. Und wie unser Charakter sich bildet, so schaffen wir Karma und so sind die Wirkungen, die wir im Leben erwarten können. Deshalb ist es so wichtig, immer und immer wieder liebende Güte in die Gedanken zu bringen, unabhängig davon, ob man konkret jemanden liebt oder nicht. Dies gibt uns die Möglichkeit, unsere Gedanken- und Gefühlswelt umzuformen.

Wir können uns vorstellen, auf einem aufgeweichten Feldweg fahre ein Traktor hin und her, immer in derselben Spur. Jedesmal sinkt er ein bißchen tiefer ein, bis er schließlich im Schlamm steckenbleibt. Damit vergleichbar sind die Furchen in unserer Gedankenwelt. Wir sagen ja auch, jemand sei „festgefahren“ in seinem Denken, seinen Meinungen. Die Lehre des Buddha und die Meditation verhelfen uns dazu, neu zu denken, anders als gewohnheitsmäßig zu denken und uns aus den engen Gängen althergebrachten Denkens herauszuarbeiten.

Karma bezieht sich also nicht, wie fälschlicherweise oft verstanden wird, lediglich auf die vorhergehende und künftige Existenz. Es stimmt zwar, daß wir etwas mitbringen, und es stimmt auch, daß wir etwas mitnehmen. Am meisten berührt uns das Karma, das in diesem Leben

geschieht. Die meisten Auswirkungen, die wir in diesem Leben zu spüren bekommen, stammen ohne Frage von Absichten, die wir in diesem Leben hatten. Wir brauchen uns also nicht, wie es inzwischen Mode geworden ist, über vergangene Leben den Kopf zu zerbrechen. Wir haben mit diesem gegenwärtigen Leben vollauf genug zu tun, ja sogar mehr, als viele verkraften können. Der Grund, warum frühere Leben unserem Gedächtnis allgemein nicht zugänglich sind, ist der, daß wir absichtlich vergessen, vergessen wollen. Wir haben genug *dukkha* (Frustration, Leiden) in diesem Leben; noch das *dukkha* früherer Leben dazu zu wissen, wäre ein bißchen viel.

Wir brauchen nur auf unser bisheriges Dasein zurückzublicken, um ganz deutlich zu sehen: War bei großen, wichtigen Entscheidungen der Entschluß, die Motivation gut, war es das Ergebnis auch, oder umgekehrt. Ein jeder Entschluß, der sich im Nachhinein als nicht heilsam erweist, ist nicht mehr und nicht weniger als eine Lehre fürs nächste Mal. Es hat keinen Sinn, darüber nachzugrübeln und sich dafür zu tadeln. Denn, so sagt der Buddha, der Mensch, der das Karma geschaffen hat, ist nicht derselbe, der die Resultate erfährt, aber auch kein ganz anderer. Es ist wie bei einem Fluß; Baumstämme, die irgendwo hineingeworfen werden, treiben auf demselben Fluß bis zur Mündung; aber man kann nicht sagen, sie seien noch an derselben Stelle und berührten noch dasselbe Wasser wie beim Hineinwerfen; sie schwimmen ja im Fluß. Und der kann überhaupt nur „Fluß“ genannt werden, weil er ständig fließt. Genauso wir. Nur weil sich ständig alles in uns verändert, können wir „Mensch“ genannt werden, sonst wären wir ein menschlicher Leichnam. Also kann unmöglich derselbe, der das Karma geschaffen hat, auch das Karma-Resultat erfahren, und derselbe Mensch wiedergeboren werden. Was wiedergeboren wird, sind die Karma-Resultate. Und der Mensch, der sie erfährt, ist jener Stelle im Fluß vergleichbar, an der ein Stück Holz - weil es hineingeworfen wurde - angekommen ist.

Karma ist ein vollkommen unpersönlicher Prozeß. Es hat Kontinuität, aber keine Individualität: Wie ein roter Faden läuft Karma durch unser jetziges und die vergangenen und zukünftigen Leben.

Ich bin der Eigentümer meines Karma, das heißt seiner Resultate. Und das bedeutet: Ich muß die volle Verantwortung für mich übernehmen, darf meine Defekte nicht anderen Menschen oder Umständen ankreiden. Zweifellos ist es viel bequemer, die Schuld außen abzuladen - „die schwere Jugend, die lieblosen Eltern, der schwierige Partner, die harten Zeiten, Sorgen im Geschäft, die Regierung, das Wetter...“-, statt innen genau hinzuschauen. Die Eltern für unsere Schwierigkeiten verantwortlich zu machen ist ein Zeichen von Blindheit, denn nicht sie haben uns, wir haben sie ausgewählt. Unser eigenes Karma bestimmt, wohin wir mit unserer Geburt kommen, wir bestimmen den Platz selbst: Wir werden von unserem Karma geboren. Das besagt ferner, daß wir es unserem Karma zu verdanken haben, wenn wir als Mensch geboren werden - was eine erstklassige Geburt ist! Leider sind die wenigsten imstande, dieses seltene Privileg zu erkennen, zu würdigen und angemessen zu nutzen.

Als der Buddha einmal mit seinen Mönchen am Meeresufer spazierenging, gab er ihnen folgendes Gleichnis:

„Stellt euch vor, ihr Mönche, daß eine blinde Schildkröte in allen Weltmeeren umherschwimmt, desgleichen ein hölzernes Joch. Diese blinde Schildkröte kommt alle hundert Jahre nur ein einziges Mal an die Oberfläche, um Luft zu schnappen. Haltet ihr es für möglich, daß sie dabei jemals ihren Kopf durch das hölzerne Joch stecken wird?“

„Nein, Herr, das ist ganz unmöglich! Ganz ausgeschlossen ist es, daß die beiden einmal zur selben Zeit an derselben Stelle sein sollten.“ – „Unmöglich ist es nicht, ihr Mönche; es ist unwahrscheinlich, aber nicht unmöglich. Und dieselbe Wahrscheinlichkeit besteht für die Wiedergeburt als Mensch.“

Nun gar als ein Mensch geboren zu werden, dessen Glieder und Sinne intakt sind und der nach dem Guten sucht, das nannte der Buddha eine der sechs Seltenheiten, die es auf der Welt gibt.

Wenn wir also meditieren und uns bemühen, die Buddha-Lehre zu verstehen, ist es wohl anzunehmen, daß wir nach dem Guten suchen. Wir gehören also zu einer winzigen Minderheit von Menschen, die sich auf eine Stufe emporgearbeitet haben, die nicht nur Privilegien, sondern auch Verantwortung bedeutet. Unser Privileg ist, nicht hungern und frieren zu müssen, von fundamentaler Existenznot befreit zu sein - eine große Seltenheit auf diesem Erdball, auf dem die Mehrzahl der Menschen ums nackte Überleben kämpfen muß. Unsere Pflicht ist es, wirklich den Weg des Heilsamen zu gehen und die Naturgesetze – in diesem Fall das Naturgesetz von Karma – als unsere eigenen anzunehmen. Jeder, der den Weg des Guten geht, hilft dadurch anderen. Aber wir können anderen erst dann helfen, wenn wir uns selber geholfen haben. Das Gute in der Welt hält sich mit dem Bösen ungefähr die Waage, mal überwiegt das eine, mal das andere. So wie wir mit uns umgehen, so geht auch die Welt mit uns um.

Karma kann zwar nie gelöscht werden, aber es kommt unter Umständen nicht zur Auswirkung, weil wir ihm keine Chance dazu bieten. Haben wir zum Beispiel weit zurückliegendes schlechtes Karma, wandeln aber unsere Lebensweise ganz zum Guten, dann kann es sein, daß das alte schlechte Karma einfach ohne Wirkung abstirbt.

Wer seine Abende in Kneipen zubringt, gerät dort möglicherweise vielleicht einmal in eine Schlägerei. War er in einem früheren Leben selber gewalttätig, wird er in diesem vielleicht das Opfer. Wenn er in solchem Milieu gar nicht erst verkehrt, sondern, um den Gegenfall anzunehmen, in einem Kloster lebt, ist es höchst unwahrscheinlich, daß ihm dort einer mit der Bierflasche den Kopf einhaut, also das alte Karma zum Tragen kommt.

Karma gehört zu den vier Bereichen, die der Buddha nicht vollständig erklärt hat: Es sei zu verzwickelt, als daß wir es mit unserem unzulänglichen Geist erfassen könnten, sei so verwoben wie ein Spinnennetz, bei dem sich auch weder Anfang noch Ende erkennen ließen. Wenn wir einmal den Geist so erzogen haben, daß er erleuchtet ist, werden wir es wissen.

Der Buddha als vollkommen Erleuchteter konnte das Karma anderer Menschen erkennen, das sie in ihre gegenwärtige Situation gebracht hat, und auch die Auswirkungen auf ein weiteres Leben. Ich möchte Ihnen dazu die Geschichte von Mallika erzählen: Sie war die Tochter eines Blumenbinders und Girlandenflechters, stammte also aus einer ganz niederen und armen Kaste. Eines Tages war sie mit zwei Freundinnen im Blumengarten vor dem Stadttor verabredet, um für ihren Vater Blumen für seine Girlanden zu holen. Jede nahm sich ihr Mittagessen mit, aber mehr als ein bißchen Reisbrei war es für Mallika nicht. Unterwegs begegnete sie einem Mönch von so eindrucksvoller Gestalt und so strahlendem Gesicht, daß sie nicht anders konnte, als den Reis, ihre einzige Nahrung für diesen Tag, in seine Almosenschale zu geben. Der Mönch ging weiter und lächelte. Dieser Mönch war der Buddha, das wußte Mallika aber nicht. Hinter ihm ging Ananda, sein Vetter und Betreuer. Er wußte, daß ein Erleuchteter nicht ohne Grund lächelt, und fragte ihn: „Herr, wieso lächelst du?“ – „Mallika wird morgen Königin dieses Landes.“ Ananda stutzte: „Du mußt dich irren, Herr, sie kommt aus einer ganz niedrigen Kaste, sie ist die Tochter eines Blumenbinders. Es ist unmöglich!“ - „Du wirst sehen, Ananda, warte nur ab. Sie hat eine Gabe gegeben aus ihrem Herzen; und sie gab alles, was sie hatte. Davon kommen große Resultate.“

Mallika hatte inzwischen den Blumengarten erreicht. Glück über ihre Gabe erfüllte ihr Herz, und sie fing an zu singen. Wie sie da so zwischen den Blumen saß und sang, kam König Pasenadi, sein Pferd am Zügel führend, in den Garten, allein und ganz niedergeschlagen, denn er hatte gerade eine Schlacht verloren.

Da hörte er die schöne Stimme, ging ihr nach und verliebte sich auf den ersten Blick in Mallika. Er fragte sie nach ihrem Namen, ob sie verheiratet sei und schließlich, ob sie seine Frau werden wolle. Sie willigte ein, und so ritt er mit ihr zu ihren Eltern, und am nächsten Tag wurde Hochzeit gefeiert. Die wundersame Begebenheit sprach sich in dem kleinen Land schnell herum, und prompt versuchten die Leute, auch Gaben zu geben – da es doch offensichtlich zu solch traumhaften Wirkungen führen konnte.

Mallika war nicht nur eine sehr schöne, sondern auch eine sehr kluge Frau und auf das Wohl ihrer Landeskinder bedacht. Eines Tages ging sie zum Buddha; sie dachte nämlich schon lange vergeblich über etwas nach, das sie nun ihn fragen wollte: In diesem Land, in dem sie versuche, den Menschen durch soziale Einrichtungen das Leben leichter zu machen, treffe sie viele Frauen, und alle seien ganz verschieden voneinander, obwohl sie zur gleichen Zeit am gleichen Ort lebten. Manche seien schön, klug, reich und gesund; manche häßlich, klug, reich und gesund; andere häßlich, dumm, reich und gesund; wieder andere häßlich, dumm, arm und gesund, und einige seien sogar häßlich, dumm, arm und krank. Sie finde keine Erklärung dafür. Der Buddha antwortete ihr mit der sogenannten Formel für Karma-Folgen:

„Wer schön sein will, muß den Ärger fallenlassen und liebende Güte in sich tragen, denn Ärger macht häßlich. Wer reich sein will, muß großzügig sein; je mehr einer weggibt, desto mehr bekommt er. Wer klug sein will, muß fragen: wieso? warum? nicht einfach glauben. Wer gesund sein will, darf keinem Lebewesen weh tun. Und wer lange leben will, darf kein Lebewesen töten.“

Damit war Mallika zufrieden, und mit dieser Generalerklärung müssen auch wir uns zufrieden geben. Es gibt natürlich dazwischen noch unzählige Nuancen, aber die müssen wir selber ergänzen.

Der Buddha hat unseren allerletzten Gedanken als äußerst wichtig für die Wiedergeburt erklärt und das am Gleichnis von einer Kuhherde veranschaulicht: Eine Herde Kühe hat den ganzen Winter im Stall zugebracht. Wenn sich dann eines Tages die Stalltür öffnet, drängt als erste die allerkräftigste Kuh hinaus. Wenn keine da ist, die kräftiger ist als die anderen, geht zuerst die hinaus, die gewöhnlich die Herde anführt; hat die Herde keine Leitkuh, dann die, die der Tür am nächsten steht. Ist auch das nicht der Fall, drängeln alle auf einmal hinaus.

Gemeint sind die letzten Gedanken. Das Stärkste, was wir in diesem Leben gemacht haben, kommt als letzter Gedanke hoch. Darum Vorsicht! Wenn nichts dieser Art existiert, dann das gewohnheitsmäßige Denken. War es von Liebe, Güte, Frieden bestimmt, ist das auch unser letzter Gedanke. Andernfalls der Gedanke, der als letzter gedacht wird. Das ist der Grund dafür, daß im buddhistischen und auch im christlichen Glauben Sterbenden religiöser Beistand gewährt wird, zum Beispiel durch Gesänge, Gespräche, rituelle Handlungen. Das Hörvermögen schwindet als allerletztes. Im Buddhistischen wird einem Sterbenden durch Rezitationen die Verehrung des Buddha, des Dhamma und der Sangha ins Gedächtnis gerufen - in der Hoffnung, das werde dann seine letzte Erinnerung sein.

Wie beim abendlichen Schlafengehen auch, ist unser letzter Gedanke vorm Einschlafen beim Aufwachen der erste. Beim Tod führt er uns als Bewußtsein in den passenden Mutterleib, wenn wir wieder ein Mensch werden. Er ist sozusagen der Pfeil, der Wegweiser, der die Richtung anzeigt, wohin wir kommen, den Ort und die Art der Wiedergeburt.

Wenn sich ein Mensch auf dem spirituellen Pfad schon sehr weit entwickelt hat, liegt im Allgemeinen eine längere Zeitspanne zwischen Tod und Wiedergeburt in einem menschlichen Leib, wogegen ein unentwickelter Mensch in der Regel sofort wiederkommt; erstens ist die Begierde größer, zweitens gibt es viel mehr Möglichkeiten, entsprechende Umstände zu finden. Es wird oft gefragt, wer denn eigentlich wiedergeboren werde, da wir doch in Wirklichkeit nicht eigenständig existieren. Das klassische Bild, das für eine Antwort benutzt wird, ist die Kerze: An einer Kerze, die bereits bis auf den Docht heruntergebrannt ist, zünden wir eine neue an. Die alte Kerze geht aus, es brennt eine neue. Haben wir nun die gleiche Flamme oder eine andere?

Selbstverständlich haben wir nicht den gleichen Körper. Das alte Wachs ist weggeschmolzen, wir haben ein neues Wachs. Aber wir haben weder die gleiche noch eine andere Flamme. Übertragen wurde die Hitze. Und die bringt uns zur Wiedergeburt. Die „Hitze“ ist unser Drang zu leben, zu überleben; der tiefe innere Drang, hier zu sein, der manchmal auch ausartet in den Drang „Ich will nicht hier sein“, was das gleiche ist, denn auch darin steckt „Ich“. Nebenbei

bemerkt, ist Selbstmord sehr unheilvolles Karma. „Nicht töten“, wie die erste Tugendregel heißt, schließt einen selber natürlich mit ein. Aber nicht nur das. Der Moment des Tötens ist ein Moment des Hasses. Und unser letzter Gedanke in diesem Leben bestimmt, wie gesagt, die Richtung für eine Wiedergeburt.

„Ich will sein“ oder „Ich will nicht sein“ sind zwei von den drei Begierden - die dritte im Bunde sind unsere Sinnesbegierden, die uns im Samsara, im Kreis der Wiedergeburten, in bedingter Existenz festhalten. Die Übertragung der Energie dieser Hitze geht so lange endlos weiter, bis wir die Passion des „Ichs“ aufgeben, dieser Leidenschaft, leben zu wollen oder nicht leben zu wollen. Dazu müssen wir dieses „Ich“ als Illusion erkannt haben - nicht mit dem Verstand, das vermag jeder, der sich mit der Buddha-Lehre beschäftigt; es muß erlebt und erkannt werden, muß eine innere Realität werden, die innere Realität des Nicht-Ich: Da ist keiner. Und wenn da keiner ist, kann er auch nicht wiedergeboren werden.

Hier taucht prompt die Frage auf - heute genauso wie zu Lebzeiten des Buddha: „Was wird aus einem Erleuchteten nach dem Tod?“

Der Asket Vacchagotta fragte dies den Buddha, und der antwortete ihm folgendermaßen: Er forderte ihn auf, Holz zu sammeln, ein Feuer zu machen und immer wieder von dem Holz hineinzuworfen, und fragte ihn dabei: „Wie geht das Feuer?“ - „Es brennt gut weiter.“ Dann hieß er ihn, kein Holz mehr nachzulegen. Nach einer Weile ging das Feuer aus. „Und was jetzt?“ - „Es ist ausgegangen“, antwortete Vacchagotta. „Ist es nach vorne gegangen, nach hinten, nach oben, nach unten, nach rechts oder nach links?“ - „Nein es ist einfach ausgegangen.“ „Genauso, Vacchagotta, ist es mit dem Erleuchteten; er geht aus.“

Die Holzstücke, mit denen wir das Feuer immer wieder schüren, sind unsere Begierden, ist das, was wir wollen und was wir nicht wollen. Und wir wollen ja ständig etwas haben oder loswerden, jemand sein oder nicht sein. Und so brennt das Feuer der Leidenschaft weiter und weiter, bis zum de Tag, an dem wir mit dem Nachlegen aufhören. Bei der Erleuchtung geht es aus, und da ein völlig erloschenes Feuer nicht wieder entfacht werden kann, gibt es für einen Erleuchteten keine Wiedergeburt. Denn er hat ja vor allem erfahren, daß es gar keinen Erleuchteten gibt, sondern nur die Erleuchtung. Und die kann nicht wiedergeboren werden. Karma wird wiedergeboren, aber nach der Erleuchtung gibt es kein Karma mehr. Wir schaffen Karma, weil wir überzeugt sind, daß wir es sind, die denken, sprechen, handeln. Wir empfinden nicht, daß da nur Gedanke, nur Sprache, nur Tat ist. Die Frage: „Was wird aus dem Erleuchteten nach dem Tod?“ ist also falsch gestellt.

Ich habe bisher von der Wiedergeburt nach dem Tode gesprochen, wenn der Körper vergeht. Es gibt viele Menschen, gerade im Westen, die damit nicht fertig werden, die diese Lehre einfach nicht akzeptieren können, und das ist verständlich. Wiedergeburt ist in westlichen Ländern ja ein noch sehr umstrittenes Thema; es fehlt die Verankerung in Kultur und Denktradition. Aber ganz so neu und fremd wie vielleicht noch vor fünfzehn Jahren ist auch hierzulande die Wiedergeburtstheorie nicht mehr. Inzwischen sind auch ein paar Bücher darüber erschienen, was Menschen, die als klinisch tot galten und reanimiert wurden, in dieser Zwischenphase erlebt haben; ferner Berichte von Ärzten, die Patienten in frühere Leben zurückführten, um ihnen aus gegenwärtigen psychischen Leiden herauszuhelfen. Trotzdem zweifeln viele westliche Menschen weiterhin an der Wiedergeburt. Aber es fällt ihnen vielleicht weniger schwer, sich mit der Vorstellung von einer allmorgendlichen Wiedergeburt anzufreunden. Wenn wir uns abends ins Bett legen und einschlafen, wissen wir ja auch nicht, was mit uns geschehen wird. Da ist eine Leere. Am nächsten Morgen wachen wir auf, und dieser eine Tag ist unser neues Leben. Wir bringen mit, was wir bisher im Leben erreicht und praktiziert haben. Waren wir bisher Gärtner, sind wir es vermutlich heute auch. Hatten wir bisher viel liebende Güte in uns, dann wohl auch heute.

Wenn wir jeden einzelnen Tag als Wiedergeburt ansehen, fällt es uns vielleicht leichter, diesen für den einzigen wichtigen Tag in unserem Leben zu halten. Alle anderen sind ja entweder

schon vergangen, sind nur noch Karma-Resultate, oder noch nicht gekommen, nichts als eine vage Hoffnung, die wir „Zukunft“ nennen.

Wenn wir uns beim morgendlichen Aufwachen vor Augen halten, daß wir erstens die Unwahrscheinlichkeit einer menschlichen Wiedergeburt erreicht haben, noch dazu mit intakten Sinnen und Gliedern, und das Dhamma, die Lehre, hören können, und zweitens dieser eine Tag unser neues Leben ist, die *eine* Wiedergeburt, deren wir uns ziemlich, wenn auch nicht völlig sicher sein können, dann wachsen in uns die nötige Energie und Zielbewußtheit, die uns zum Praktizieren anhalten. Dann sorgen wir uns nicht schon beim Aufwachen darum, ob wir den Bus erreichen, ob der Chef wieder schlechte Laune hat, ob ... ob ... ob tausend Dinge geschehen oder nicht geschehen werden. Dann wissen wir, wie wir unsere Zeit nutzen können. Es ist hilfreich und wichtig, dann am Abend Bilanz zu ziehen wie ein guter Geschäftsmann; das innere Geschäft ist mindestens genauso wichtig: „Habe ich heute den ganzen Tag liebende Güte walten lassen, bin ich hilfreich gewesen, habe ich Mitgefühl gehabt; oder aber habe ich mich über andere geärgert, schlecht über sie gedacht, schlecht gesprochen, schlecht gehandelt?“ So prüfen wir, ob Soll oder Haben überwiegt, ob wir damit beschäftigt waren, unseren Geist zu reinigen, oder damit, ihn zu beschmutzen. Den größten Gewinn von einem sauberen inneren Haushalt hat man allemal selber. Wer immer und immer wieder, bei jeder morgendlichen Wiedergeburt, mit denselben Unreinheiten, Leiden und Aufregungen wie tags zuvor wiederkommen will, muß ein Narr sein.

Daß die Wiedergeburt nach dem Tode eine Tatsache ist, steht außer Zweifel. Ich kenne einige Menschen persönlich, die sie bezeugen, besonders einen, der sich weit zurück in frühere Leben erinnern kann. Aber ich halte es für viel wichtiger, uns auf die tägliche Wiedergeburt einzustellen, denn wenn uns diese gut gelingt, ist die nach dem Tode sowieso garantiert.

Genauso verhält es sich mit Karma. Es liegt nicht in der Zukunft und nicht in der Vergangenheit. Es geschieht jetzt. Karma bedeutet, daß ausschließlich wir selber die Verantwortung für unsere Lebenssituation haben. In dieser Beziehung ist die buddhistische Lehre einzigartig. Da gibt es keine außenstehende Macht, Kraft, richterliche Instanz, die uns hin- und herschubst. Wir schubsen uns selbst hin und her. Das ist die einfachste und für einen logisch denkenden Menschen wohl auch die einzige Erklärung dafür, wie diese enormen Unterschiede bei den menschlichen Geburten zustande kommen.

Da kommt im Buckingham Palace ein Kind zur Welt. Seine Geburt wird mit Salutschüssen verkündet und vom Volk bejubelt. Es gibt nichts an materiellen Gütern und an erzieherischem Wissen, das diesem Kind vorenthalten bliebe. Und zur selben Stunde werden auf den Straßen von Bombay viele Kinder geboren, unter einem Stück Plastik auf zwei Pfählen als „Haus“, und dort werden sie unter Umständen ihr ganzes Leben zubringen und oft Hunger leiden. Wenn das ein Außenstehender so arrangiert, ist er grausam. Wenn es eine Lotterie ist, ist sie schlecht geführt. Das Einzige, was diese Unterschiede sinnvoll erklären und aus dem Chaotischen herausheben kann, ist die Verantwortung für das eigene Karma: Wie die Ursache so die Wirkung.

Die sieben Arten von Karma und die fünf Niyamas

Sangharakshita

Die Fakten von Alter, Krankheit und Tod hatten Siddhartha Gautama einstmals vor ein Problem gestellt, das ihn zu seinem Aufbruch in die Hauslosigkeit trieb. Was er später, als er zum Buddha wurde, erkannte, löste dieses Problem. Dadurch kam er nicht nur auf irgendeine Weise mit dem Tod ins Reine oder freute sich sogar auf den Tod, sondern er erkannte etwas – und das nicht bloß intellektuell, sondern durch direktes Gewahrsein –, das ihn zu einer Art neuem Lebewesen machte: einem Wesen, für das Geburt und Tod einfach nicht galten. Zunächst zweifelte der Buddha an der Möglichkeit, diese alchemistische Einsicht, die er selbst als die „Wahrheit von *pratitya samutpada*“ bezeichnete, anderen zu vermitteln. Schließlich aber teilte er sie mit, obwohl sie so tiefgründig und subtil war. Philosophisch gesehen ist die Erkenntnis dieser Wahrheit – die Einsicht in das Prinzip universaler Konditionalität – der Kerngehalt der Erleuchtung des Buddha. Deshalb bezeichnen wir sie als das Grundprinzip des Buddhismus. Zunächst formulierte der Buddha dieses Prinzip als knappe, ja nüchterne Behauptung: „Dies ist durch jenes bedingt. Alles geschieht auf Grund einer Ursache.“ Vielleicht aber ist es bezeichnend, daß die berühmteste Formulierung dieses Prinzips auf eine Begebenheit zurückgeht, bei der es tatsächlich *kommuniziert* wurde – und zwar mit dramatischer Wirkung. Hier war es nicht der Buddha selbst, sondern einer seiner Schüler, der kommunizierte, indem er dieses Prinzip einem Wahrheitssucher mitteilte, der später der Hauptschüler des Buddha wurde.

Es geschah wenige Monate nach der Erleuchtung des Buddha. Ein junger Brahmane namens Sariputra war – wie es auch der Buddha einst getan hatte – zusammen mit seinem Jugendfreund Maudgalyayana in die Hauslosigkeit aufgebrochen. Mittlerweile wanderte er alleine, denn sie hatten vereinbart, in verschiedenen Richtungen zu suchen: Wer zuerst einem erleuchteten Lehrer begegnen würde, wollte den anderen benachrichtigen. So hofften sie, ihre Chancen zu verdoppeln.

Sariputra begegnete auf seiner Wanderung nun Asvajit, einem der ersten fünf Schüler des Buddha, der, inzwischen selbst erleuchtet, umherwanderte, um den Dharma zu lehren. Tief bewegt von der Erscheinung dieses wandernden Mönchs, der Frieden und Glückseligkeit ausstrahlte, ging Sariputra auf ihn zu, begrüßte ihn und fragte: „Wer ist dein Lehrer?“ Uns mag das als ziemlich unverblümte Art der Kontaktaufnahme vorkommen. In England eröffnen wir ein Gespräch eher mit Floskeln wie „Schönes Wetter heute“ oder „Sieht so aus, als ob die Sonne wieder hervorkommt“. In Indien jedoch pflegt man gleich zur Sache zu kommen. Und so fragte Sariputra das, was Inder auch heute noch fragen, wenn sie einander in ähnlicher Weise begegnen. Asvajit antwortete: „Mein Lehrer ist Sakyamuni, der Weise aus dem Stamm der Saker, der Buddha.“ Nun stellte Sariputra eine zweite Frage – wieder eine Standardfrage, die allerdings besonders folgeschwer war: „Was lehrt er?“ Asvajit antwortete: „Offen gestanden bin ich noch ein Anfänger. Ich weiß eigentlich nicht viel über den Dharma. Aber ich kann dir kurz sagen, worum es geht.“ Und was er dann sagte, wurde in der gesamten buddhistischen Welt in Form einer kurzen Strophe berühmt. Er sagte – oder vielleicht verkündete er sogar: „Für alle Dinge, die aus einer Ursache entstehen, hat der Tathagata die Ursache erklärt und ebenso ihr Aufhören. Das ist die Lehre des großen *sramana*.“

Offenbar hatte diese Strophe eine erschütternde und zugleich befreiende Wirkung auf den Geist Sariputras. Er erlebte blitzartig eine Ahnung von jener Wahrheit, die sie ausdrückte. Transzendente Einsicht schien in ihm auf, und er wurde direkt zu einem „Stromeingetretenen“. Anscheinend war der Boden in ihm so gründlich bereitet, daß diese überaus knappe Darlegung des Dharma genügte, um ihm zu zeigen, daß er mit seiner Suche am Ziel angekommen war. Er

konnte zu seinem Freund Maudgalyayana gehen und ihm mit innerer Gewißheit berichten, daß er den Buddha gefunden hatte.

In der ganzen buddhistischen Welt Asiens wird diese Strophe Asvajits rezitiert, verehrt und gepriesen. In Tibet, China, Japan, Thailand und Sri Lanka findet man sie in Stein gemeißelt, auf Tontafeln und in Platten von Gold oder Silber graviert. Sie wird auf Papierstreifen gedruckt, die in Buddhabildnisse verschlossen werden. Man kann sogar sagen, daß diese Strophe das Glaubensbekenntnis des Buddhismus ist. Mag sie uns auch eher trocken und abstrakt, akademisch und sogar uninspiriert vorkommen – Sariputra erlebte sie ganz anders. Wenn Sie über das Prinzip von *pratitya samutpada* wirklich nachdenken: Wenn Sie darüber meditieren und seinen tieferen Sinn wirklich ergründen, dann beginnen Sie, die außerordentliche Wirkung zu verstehen, die es auf die Welt gehabt hat. Was immer, auf gleich welcher Ebene ins Dasein tritt, tut dies abhängig von Bedingungen, und mit dem Aufhören dieser Bedingungen hört es auf zu sein. Das ist alles, was dieses Grundprinzip besagt. Wenn es aber überhaupt so etwas wie Buddhismus gibt, dann ist es das.

Dieses Prinzip besagt, daß der erleuchtete Geist in allen Erscheinungen, den körperlichen genauso wie den psychischen, ein hervorstechendes Merkmal sieht: Sie sind bedingt. Der unaufhörliche Fluß des Seins – der materiellen Ereignisse wie auch der Geisteszustände – ist ein Prozeß wechselseitig abhängiger Phasen, die alle durch das Vorhandensein von Bedingungen entstehen und die selbst wiederum die auf sie folgenden Phasen bedingen. Regen, Sonne und die nährnde Erde sind Bedingungen, aus denen eine Eiche wächst, deren gefallenes Laub vermodert und so den reichhaltigen Humus bildet, aus dem eine Glockenblume wächst. Eifersüchtiges Anklammern zeitigt Folgen, die bis zum Mord führen können. Keine Erscheinung ist spontan ohne vorangehende Bedingungen entstanden oder bleibt selber folgenlos. Und es ist unser Gewährwerden dieses Gesetzes der Konditionalität, das uns allmählich von allen Bedingungen befreit und zur frei wirkenden, spontanen Schöpferkraft der Erleuchtung führt.

Wenn uns einigermaßen klar ist, worin die Erkenntnis des Buddha besteht, können wir untersuchen, wie sie eigentlich jenes Problem löst, das Siddhartha Gautama einstmals zu seinem Aufbruch veranlaßt hatte. Wie steht es nun um Alter, Krankheit und Tod? Wie passen die unverrückbaren Fakten unseres körperlichen Verfalls in das gesamte Geschehen der Konditionalität hinein? Geht dieser „nicht endende Fluß der Dinge“ nach dem Tod weiter, oder ist der Tod das Ende? Solche Fragen sind für uns natürlich nicht abstrakt oder theoretisch. Das Geheimnis des Todes, das schon die frühe Menschheit so sehr ängstigte, ist immer noch ein Geheimnis. Sogar heute, wo wir doch anscheinend so viel wissen, muß man nur einen Vortrag mit dem Titel „Das Tibetische Buch der Toten“ oder „Was kommt nach dem Tod?“ halten, um die Massen anzuziehen. Und der Markt für Bücher über Tod und Sterben ist kerngesund. Wir mögen wohl glauben, seit der grauen Vorzeit habe sich die Lage völlig gewandelt. Was aber unser Verständnis des Todes angeht, hat sich kaum etwas geändert. Im Gegenteil: Das „Problem“ des Todes ist heute eher noch drängender.

Die meisten Menschen im Westen, die in die Vorträge über Karma und Wiedergeburt oder das *Tibetische Buch der Toten* strömen, wollen letztlich dies erfahren: „Was geschieht mit mir, wenn ich sterbe? Ist der Tod das Ende, der Schlußstrich – oder nicht?“ Wenn wir ganz sicher sein könnten, daß der Tod nicht das Ende ist, gäbe es hier gar kein Problem. Wenn wir sicher wüßten, daß wir mit dem Tod nicht einfach verschwinden würden, wären wir viel weniger geneigt, einen Vortrag über Karma und Wiedergeburt zu besuchen oder den neuesten Kommentar zum *Tibetischen Buch der Toten* zu ergattern. Doch für uns im Westen ist der Tod das Problem. Im Osten, besonders im hinduistischen und buddhistischen Osten ist das anders. Die Menschen dort sorgen sich weniger über den Tod. Sie finden den Tod natürlich und unausweichlich – und ebenso die Wiedergeburt. Man stirbt und wird wiedergeboren, man stirbt erneut und wird erneut wiedergeboren – so ist eben der Lauf der Dinge. Es lohnt nicht, darüber

zu spekulieren. Nicht der Tod gilt im Osten als Problem, sondern die Frage, wie man dem Kreislauf von Geburt und Tod entkommen kann. Wie können wir einen Zustand erreichen, in dem wir Geburt und Tod nicht mehr unterworfen sind? Das Problem liegt also darin, wieder und wieder, durch endlose Zeiten hindurch zu sterben und geboren zu werden. Damit ist die Frage auf eine höhere Stufe gehoben: Was im Westen als Lösung gilt, ist für den Osten das eigentliche Problem und verlangt nach einer weiteren Lösung. Genau an diesem Punkt setzt die Entdeckung des Buddha an: das allgemeingültige Prinzip der Konditionalität.

Als der Buddha im Zuge seiner Erleuchtungserfahrung die ganze Weite des bedingten Seins überblickte, sah er, daß alles, vom Geringsten bis zum Höchsten, dem universalen Gesetz der Konditionalität unterworfen ist. Überdies erkannte er, daß dieses allgemeingültige Gesetz in zwei unterschiedlichen Arten oder Modi wirkt: einem zyklischen und einem spiralförmigen Modus. Im zyklischen Modus finden wir Aktion und Reaktion zwischen Gegensätzen. Wir erleben Vergnügen und Schmerz, Laster und Tugend, Geburt und Tod, und gewöhnlich pendeln wir zwischen diesen Polen hin und her. Auf Leben folgt Tod und darauf wieder neues Leben. Auf Schmerz folgt Vergnügen und erneuter Schmerz. Auf allen Ebenen des Lebens – der physischen, biologischen, psychologischen, soziologischen oder historischen – wirkt derselbe zyklische Prozeß. Imperien entstehen und fallen; auf Wachstum folgt zwangsläufig Verfall; Gesundheit, Reichtum, Ruhm und Macht zeitigen Verlust, Alter, Krankheit, Tod und Vergessen als unausweichliches Ergebnis.

Im spiralförmigen Modus der Konditionalität dagegen gibt es die Möglichkeit echten und beständigen Wachstums. Statt die Wirkung des jeweils vorangehenden Faktors umzukehren, steigert hier jeder neue Faktor seine Wirkung. Statt zwischen Vergnügen und Schmerz hin und her zu pendeln, gelangen wir von Vergnügen zu Zufriedenheit, von Zufriedenheit zu Freude, von Freude zu Begeisterung, von Begeisterung zu Seligkeit, und immer so weiter. Dieser Spiralmodus ist auf Leben und Tod ebenso wie auf alles andere anwendbar. Der Buddha erkannte, daß wir als Menschen zwar dem endlosen Kreislauf von Geburt und Tod unterworfen sind, daß wir aber auch den Spiralfad der spirituellen Entwicklung betreten können – den „Pfad zum Tor der Todlosigkeit“, der über den Gegensatz von Leben und Tod hinausführt.

Auf den Prozeß von Leben und Tod angewendet, brachte das Prinzip der Konditionalität eine der berühmtesten und wichtigsten, und zugleich eine der meist mißverstandenen buddhistischen Lehren hervor: die Lehre von Karma und Wiedergeburt. Das erste, was man hier verstehen muß, ist die Tatsache, daß Karma bloß eine Anwendung des Prinzips der Konditionalität ist. Es ist nichts Mysterieses oder Sonderbares, nichts Seltsames oder Okkultes. Ganz allgemein gesagt, steht Karma für die Wirkung des Gesetzes der Konditionalität auf einer bestimmten Seinsebene. Es ist wichtig, dies zu betonen, denn manche Verwirrung ist aus dem Irrtum entstanden, daß Karma die buddhistische Lehre von Ursache und Wirkung *ist* und daß es allumfassend ist. Das trifft nicht zu. Konditionalität ist das grundlegende Prinzip; Karma ist nur eine der verschiedenen Funktionsweisen von Konditionalität. Das wird klarer, wenn wir eine buddhistische Lehre heranziehen, die erst beträchtliche Zeit nach dem Leben des Buddha formuliert wurde. Sie kommt aus der analytischen und systematisierenden philosophischen Tradition des Abhidharma und ist die Lehre von den sogenannten fünf *niyamas*. Dies ist eine äußerst nützliche Lehre, denn ganz nach Art des Abhidharma verknüpft sie verschiedene Fäden, die in den ursprünglichen Suttas eher lose und unverbunden aufzufinden sind.

Das Wort *niyama*, ein Pali- und Sanskritbegriff, bedeutet „Regel“, „Naturgesetz“ oder „kosmische Ordnung“. Die fünf *niyamas* zeigen die Wirkung des Prinzips der Konditionalität auf fünf verschiedenen Ebenen. Die ersten drei sind verhältnismäßig leicht verständlich, denn wir können sie auf die westlichen Wissenschaften beziehen.

Zunächst einmal gibt es den *utu-niyama*. *Utu* bedeutet „unbelebte Materie“. Heutzutage kommen Zweifel auf, ob es überhaupt so etwas wie unbelebte Materie gibt, doch nennen wir es hier einmal so. Anders gesagt, handelt es sich um den physischen, anorganischen Bereich. Der

utu-niyama entspricht dem Gesetz von Ursache und Wirkung, wie es im Bereich der anorganischen Stoffe gilt. Grob verallgemeinert umfaßt er die Gesetze von Physik, Chemie und der mit ihnen verwandten Disziplinen.

Der zweite *niyama* ist der *bija-niyama*. *Bija* bedeutet „Same“, und entsprechend betrifft *bija-niyama* die Welt der belebten Materie, den physisch-organischen Bereich, dessen Gesetzmäßigkeiten den Gegenstand der Biologie bilden.

Darauf folgt der *citta-niyama*. *Citta* ist „Bewußtsein“, und somit bezieht sich *citta-niyama* auf das Wirken der Konditionalität auf der Ebene des Bewußtseins. Deshalb impliziert die Existenz dieses dritten *niyama*, daß mentale Aktivität und Entwicklung nicht vom Zufall, sondern von Gesetzmäßigkeiten bestimmt sind. Es ist wichtig zu verstehen, was das bedeutet. Gewöhnlich denken wir, daß auf der Stufe von Physik, Chemie und Biologie zwar Naturgesetze wirken; der Gedanke aber, daß ganz ähnliche Gesetze auch die Bewußtseinsprozesse regeln, ist uns weit weniger geläufig. Im Westen neigen wir eher zur Annahme, geistige Ereignisse passierten einfach ohne besondere Ursachen. Der Einfluß Freuds hat in gewissen Kreisen zwar erste Veränderungen dieser Annahme bewirkt, doch ist die Auffassung, daß geistige Phänomene in Abhängigkeit von Bedingungen entstehen, noch nicht sehr tief ins allgemeine Denken gedrungen. Im Buddhismus hingegen gibt es sie in dieser Lehre von *citta-niyama*, dem Gesetz von Ursache und Wirkung im Bereich des Bewußtseins – eine Auffassung, die auch den Befunden der modernen Psychologie entspricht.

Viertens: *kamma-niyama*. Das Wort *kamma* (Pali) ist in seiner Sanskritform *karma* besser bekannt. Es bedeutet „Handeln“ im Sinne eines absichtlichen, willentlichen Tuns. So heißt es traditionell gelegentlich auf paradoxe Weise, Karma entspreche *cetana* (willensmäßigem Bewußtsein), oder Handeln entspreche Wollen: „Denn sobald das Wollen entsteht, führt man die Handlung aus, sei es mit Körper, Rede oder Geist.“ Der *kamma-niyama* erstreckt sich somit auf den Bereich der ethischen Verantwortung; er formuliert das Prinzip der Konditionalität, wie es auf der Ebene von Moral wirkt.

Mit unserem westlich geprägten Verständnis von Ethik und Moral finden wir es vielleicht schwierig zu begreifen, wie dieses Prinzip funktioniert. In der normalen Gesellschaft wird jemand, der ein Verbrechen begeht, festgenommen und vor Gericht gestellt; er wird verhört, überführt, verurteilt und ins Gefängnis gebracht oder mit einer Geldstrafe belegt. Ein Verbrechen zu begehen und dafür bestraft zu werden sind zwei voneinander getrennte Ereignisse, und dabei gibt es jemanden – Polizei und Gesellschaft, Richter und Gesetz –, der die Bestrafung vollzieht. Wir neigen dazu, dieses Rechtsmodell auf den gesamten Bereich ethischen Handelns zu übertragen. Wir denken an ein Vergehen und an seine *Bestrafung*, an Tugend und an die *Belohnung* von Tugend. Herkömmlicherweise denken wir dabei auch an einen Richter, der sieht, was wir tun und uns entsprechend bestraft oder belohnt. Dieser Richter ist natürlich Gott. Manche Menschen stellen sich Gott als jemanden vor, der alle paar Monate – im Kreise von Engeln und Dämonen, die wie Polizeizeugen dabeistehen – eine Art großen Gerichtstag abhält, wo jedermann ihm vorgeführt wird. Noch immer ist es die offizielle christliche Lehrmeinung, daß man nach dem Tod vor seinen Richter tritt. Für orthodoxe Christen ist es eine furchterregende Aussicht, auf die Anklagebank vor den transzendenten Richter geführt zu werden, um anschließend an irgendeinen von diesem Richter bestimmten Ort verfrachtet zu werden. Das dieser Lehre innewohnende dramatische Potential hat in Dichtung und Musik, Theater und Malerei einige große Kunstwerke hervorgebracht. Michelangelos erschütterndes Bild des „Jüngsten Gerichts“ ist nur ein Beispiel dafür. Zugleich aber hat es eine eher armselige Philosophie und Denkweise erzeugt, die vielen noch heute einen gespenstischen Katzenjammer bereitet.

Die buddhistische Sicht ist ganz anders. Sie ist so anders, daß sie uns ausgesprochen seltsam vorkommen mag, denn unser Zugang zur Ethik ist – ob wir wollen oder nicht – fast unvermeidlich von christlicher Theologie untermauert. Der Buddhismus kennt ein Gesetz, aber

keinen Gesetzgeber und überhaupt niemanden, der Recht spricht. Ich habe selbst erlebt, wie christliche Missionare in Diskussionen mit Buddhisten auf der Meinung beharrten, wer an die Existenz eines Gesetzes glaube, müsse auch an einen Gesetzgeber glauben. Eine solche Argumentation ist ziemlich trügerisch. Es gibt doch auch das Gesetz der Gravitation ohne einen Gravitationsgott, der die Dinge anzieht oder abstößt. Das Gesetz der Schwerkraft beschreibt in verallgemeinernder Weise, was geschieht, wenn Dinge fallen. Ebenso wenig gibt es einen Gott der Vererbung oder der Partnerwahl. Derlei Dinge geschehen eben; sie funktionieren von alleine.

Auf dem Gebiet der Moral ist es nach buddhistischem Verständnis genauso. Das Recht spricht sich sozusagen selbst. Gutes Karma führt ganz natürlich zu Glück, schlechtes Karma ganz natürlich zu Leiden. Es ist gar nicht nötig, daß irgendwer hinzukommt und sieht, was wir getan haben, um uns dann eine Strafe oder Belohnung zuzumessen. Das passiert von selbst. „Gut“ und „schlecht“ sind in die Struktur des Universums eingebaut. Diese Aussage klingt vielleicht verdächtig anthropomorph – und wir geben hier auch nur eine grobe Darstellung. Letztlich ist damit die Tatsache gemeint, daß das Universum aus buddhistischer Sicht ein ethisches Universum ist. Genauer gesagt, funktioniert das Universum gemäß der Konditionalität, und diese wirkt auf der karmischen Ebene in einer Weise, die wir insofern als ethisch beschreiben können, als sie ethische Werte einschließt. Dies ist der *kamma-niyama*.

Der fünfte und letzte *niyama* ist der *dhamma-niyama*. *Dhamma* (Sanskrit: *dharma*) ist ein Wort mit einer Vielzahl möglicher Bedeutungen. Hier bedeutet es schlicht „spirituell“ oder „transzendent“ im Gegensatz zu „weltlich“. Auch auf dieser Stufe wirkt das Prinzip der Konditionalität. Wie das genau geschieht, wurde allerdings nicht immer klar dargestellt. Man muß sogar sagen, daß einige der bekannteren Erklärungen dieses *niyamas* recht naiv und oberflächlich sind. So berichten gewisse Legenden, wie die Erde auf sechs verschiedene Arten bebte und vibrierte, als der Buddha die Erleuchtung erlangte – und ebenso, als er starb, und bei anderen wichtigen Gelegenheiten. Manche Kommentatoren schrieben dies der Wirkung des *dhamma-niyama* zu.

Im Grunde müssen wir gar nicht weit suchen, um eine vernünftigeren und nützlicheren Erklärung zu finden. Der Schlüssel hierzu ist meines Erachtens ganz offensichtlich die Unterscheidung der zwei Arten oder Modi von Konditionalität. Die ersten vier *niyamas*, einschließlich des *kamma-niyama*, sind allesamt Arten der Konditionalität im zyklischen Sinn der Aktion und Reaktion zwischen Gegensätzen. Der *dhamma-niyama* entspricht dagegen dem Spiraltyp der Konditionalität. Als solcher umfaßt er die Gesamtsumme der spirituellen Gesetze, die den Fortschritt auf den Stufen des buddhistischen Pfades regulieren.

Karma meint also nicht das Gesetz der Konditionalität im Allgemeinen, sondern nur soweit es auf einer bestimmten Ebene wirkt – der ethischen Ebene oder der Stufe moralischer Verantwortung. Folglich sollten wir nicht glauben, daß alles, was uns widerfährt, zwangsläufig ein Ergebnis unserer früheren Taten ist, denn Karma ist ja bloß eine der fünf Ebenen von Konditionalität. Was uns passiert, kann ein Ergebnis physischer, biologischer, psychologischer, ethischer oder spiritueller Faktoren sein. In den meisten Fällen wird es sich um eine komplexe *Verbindung* von Faktoren handeln, und somit sind mehrere *niyamas* beteiligt.

Wie aber wirkt Karma in der Praxis? Was passiert, wenn es schon keinen Richter gibt, der das Urteil spricht? Der Abhidharma, jene genaueste Schule der buddhistischen Philosophie, zeichnet ein sehr klares Bild von Karma, indem er es aus sieben verschiedenen Blickrichtungen klassifiziert. Diese sind: der ethische Status; das „Tor“ (was dies bedeutet, dazu weiter unten); die Angemessenheit der resultierenden Erfahrungen; der Zeitpunkt, an dem die Wirkung eintritt; die Reihenfolge, in der die Wirkung eintritt; die Funktion und schließlich die Daseinsebene, auf der das Karma reift. Wir werden nun diese sieben Arten, Karma zu klassifizieren, betrachten.

1) Zunächst einmal: Wie klassifiziert man Karma „gemäß seinem ethischen Status“? Als wichtigster Punkt ist hier zu verstehen, daß der ethische Status einer Willenshandlung durch die Geisteshaltung bestimmt wird, in der sie vollzogen wird – das gilt im Buddhismus als unbedingt axiomatisch. Eine solche Geisteshaltung kann eine Haltung sein, die wir als „förderlich“ oder als „schädlich“ bezeichnen. Die Wortwahl selbst ist hier bezeichnend, denn sie betont, daß die Übung buddhistischer Ethik ebensosehr eine Frage von Intelligenz wie von Güte ist. Schädliche Geisteshaltungen sind solche, die von Begierde (neurotischem Verlangen), von Abneigung (Haß und Widerwillen) und von Verblendung beherrscht sind. Wir werden dafür nicht bestraft, sondern sie selbst machen uns unglücklich, weil schädliche Geisteszustände mit einer Verengung unseres Seins und Bewußtseins einhergehen, die wir als Leid erleben. Förderliche Geisteszustände sind dagegen von Zufriedenheit, Liebe, Verstehen und geistiger Klarheit gekennzeichnet. Auch hier gibt es niemanden, der uns belohnt. Ob wir die förderlichen Taten nun mit Körper, Rede oder Geist vollziehen – sie führen von selbst zu einem Empfinden erweiterten Seins und Bewußtseins, das wir als Glück erfahren. In gewissem Sinn *ist* förderliches Handeln Glück.

Somit ist die buddhistische Ethik psychologisch begründet. Handeln ist nicht förderlich oder schädlich, weil es einer Liste von äußeren Regeln genügt, sondern weil es im Einklang mit einem bestimmten Seinszustand steht. Gleichwohl gibt es „Regeln“, die üblicherweise „Vorsätze“ genannt werden. Sie sind nur in dem Sinne Regeln, als sie eine grobe Orientierung geben, wie man sich verhalten würde, wenn man in einer bestimmten Verfassung wäre. Diese Vorsätze sind kein Selbstzweck; sie werden uns nicht von einer religiösen „Gruppe“ auferlegt, sondern sie dienen nur einem Ziel: Erleuchtung zu erreichen. Der Buddha unterschied überdies zwischen „natürlicher Moral“ (Pali: *pakati-sila*) und „konventioneller Moral“ (*pannatti-sila*). Die natürliche Moral ist allgemeingültig; sie basiert auf den Grundtatsachen der Psychologie. Die konventionelle Moral dagegen variiert von Land zu Land und basiert auf bloßen Meinungen und Sitten. Nur die natürliche Moral fällt unter die Wirkung des Karmagesetzes.

Einige Schulen des Buddhismus bemühen sich sehr, diese psychologische und spirituelle Begründung der buddhistischen Ethik sicherzustellen. Um der Gefahr eines ethischen Formalismus – dem Glauben, man sei gut, weil man sich ja an die Vorschriften hält – vorzubeugen, bestehen das Zen oder die tantrischen Schulen darauf, einen überraschenden oder auch schockierenden Schluß aus dem buddhistischen Verständnis von Moral zu ziehen. Sie behaupten, erleuchtete Männer oder Frauen seien im Prinzip fähig, auch offensichtlich unethische Handlungen zu begehen. Sie betonen, daß der Geisteszustand und nicht etwa die Tat selbst den Ausschlag gibt, denn der Geisteszustand bestimmt den ethischen Wert und damit auch die karmische Auswirkung einer Tat. Aus der Sicht dieser Schulen ist unsere Neigung, uns an die vom ethischen Formalismus gegebenen, leichten Antworten zu klammern, so stark, daß wir in die Erkenntnis geradezu „hineinschockiert“ werden müssen, daß die buddhistische Ethik auf einer anderen Grundlage operiert als die konventionelle Moral. Viele der oft bizarren Geschichten des Zen oder Tantra illustrieren diese Auffassung. Sie zeigen, daß keine ethische Regel, so klar und eindeutig sie auch formuliert sein mag, unter allen Umständen gilt. Sie mag wohl meistens anwendbar sein, doch dürfen wir sie nicht absolut setzen. Die Geisteshaltung, aus der heraus eine Handlung vollzogen wird, bestimmt ihren ethischen Wert.

So wesentlich dieser Punkt ist, so leicht kann man ihn natürlich mißverstehen. Nur zu gerne wollen wir ihm die Bedeutung unterschieben: „Wenn es sich gut anfühlt, dann tu’s doch.“ Das wäre aber eine völlige Verzerrung der buddhistischen Ethik. Ziemlich viele Leute fühlen sich auch dann wohl, wenn sie gerade etwas tun, was in jeder Hinsicht schädlich ist. Es geht nicht darum, den Instinkten oder Gefühlen mir nichts dir nichts zu folgen, sondern darum, den bestmöglichen Geisteszustand zu erlangen und aus ihm heraus zu handeln. Ethische „Regeln“ oder Vorsätze sollen zu einem Handeln führen, das positive Geisteszustände auch dann unterstützt, wenn unsere Verfassung einmal nicht besonders positiv ist. Das Ideal oder Ziel der

buddhistischen Ethik ist es aber, aus einer positiven, förderlichen Geistesverfassung heraus zu handeln – einer Haltung von Zufriedenheit, Liebe, Mitgefühl, Frieden, Stille, Freude, Weisheit, Gewahrsein und Klarheit des Verstehens.

2) Nun zur Klassifizierung von Karma gemäß dem „Tor“. Dieser malerische Ausdruck bezieht sich auf das „Tor“, durch welches Karma gewissermaßen vollzogen wird. Traditionell unterscheidet der Buddhismus drei Aspekte am Menschen: den Körper, die Rede und den Geist – sie sind die „Tore“. Denn nicht nur körperliche Taten und sprachliche Äußerungen, sondern auch geistige Handlungen, also Gedanken und Gefühle, zeitigen karmische Folgen. Allerdings hat eine Tat – durch welches „Tor“ sie auch vollzogen wird – nur dann karmische Wirkungen, wenn sie absichtlich geschieht. Wenn Sie etwas nicht tun wollten oder wenn das, was Sie gesagt haben, mißverstanden wird, führt Ihr Handeln nicht zu Wirkungen im Rahmen des Karmagesetzes. Hierin unterscheidet sich der Buddhismus von Jainismus. Wenn wir beispielsweise – trotz aller möglichen Vorkehrungen – unabsichtlich ein Lebewesen töten, glauben Jainisten, ein solches Tun ziehe dennoch karmische Folgen nach sich, die uns in Zukunft leiden lassen. Anders gesagt, basiert das jainistische System der Ethik auf Regeln, und zwar sehr komplizierten Regeln, wogegen das buddhistische System auf Psychologie gründet.

3) Drittens wird Karma „entsprechend der Angemessenheit der resultierenden Erfahrungen“ klassifiziert. Grob – und damit letztlich unbuddhistisch – ausgedrückt, heißt dies: Karma wirkt so, daß die Strafe zum Verbrechen paßt. Wenn Sie Achtung vor Lebewesen empfinden und sie schützen und erhalten, dann werden Sie in einem Zustand des Wohlergehens wiedergeboren, in dem Sie ein langes Leben genießen. Wer dagegen willentlich Leben nimmt, wird in einem Leidenszustand wiedergeboren, und sein Leben wird kurz sein. Ebenso werden Sie, wenn Sie Freigebigkeit üben, in besseren Verhältnissen wiedergeboren; wer aber geizig ist, wird arm und notleidend wiedergeboren. Wer anderen respektvoll und ehrerbietig begegnet, wird auf einer hohen sozialen Stufe wiedergeboren; wer auf andere herabblickt und sie verachtet, findet sich am unteren Ende der sozialen Rangskala wieder.

Manchmal wird dieses Prinzip in einer Weise angewandt, die wir im Westen eher albern finden. In einem Text heißt es etwa, daß Leute, die andere verleumden oder unfreundlich über sie herziehen, in ihrer nächsten Existenz an üblem Mundgeruch leiden werden. So töricht es gelegentlich benutzt werden mag – das Prinzip selber ist gültig und auch ziemlich klar: Was wir anderen Menschen antun, tun wir auf lange Sicht uns selber an. Bei dieser Aussage handelt es sich nicht etwa um buddhistische Theologie, sondern um vernünftige Psychologie. Man kann sie auch umkehren und sagen: Was immer wir uns selbst antun, tun wir auf lange Sicht auch anderen Menschen an.

4) Die vierte Art, Karma zu klassifizieren, ist jene „gemäß dem Zeitpunkt, an dem die Wirkung eintritt“. Drei Arten von Karma werden hier unterschieden: Karma, das im gegenwärtigen Leben reift, was bedeutet, daß die Ergebnisse im gleichen Leben eintreten, in dem die Tat begangen wurde; Karma, dessen Resultate in einem späteren Leben auftreten; und Karma, das überhaupt nicht zur Wirkung gelangt. Diese letzte Kategorie wird uns vielleicht überraschen. Manchen populären Darstellungen zufolge ist Karma ein ehernes Gesetz, dem nichts entgehen kann. Sogar eine winzige gute oder schlechte Tat, die wir vor Millionen Jahren in einer längst vergangenen Existenz ausgeübt haben, wird uns nach dieser Auffassung irgendwann einholen. Hier handelt es sich anscheinend um eine Vorstellung, die manche Menschen äußerst anziehend finden – die Vorstellung, daß es keine Ausflucht gibt, sondern daß wir für alles, was wir je getan haben, büßen müssen.

Das ist allerdings nicht die buddhistische Lehre. Nach buddhistischem Verständnis heben sich manche Karmas, ob sie nun förderlich oder schädlich sind, mit der Zeit auf. Sie können durch

entgegengesetzte Karmas aufgewogen werden oder einfach ihre Kraft verlieren. Fehlt ihnen die Gelegenheit zum Ausdruck, können sie sich einfach auflösen. Demnach gibt es kein „ehernes Gesetz“ des Karma. Manche Karmas bleiben ohne Wirkung.

5) Die fünfte Art, Karma zu klassifizieren – „im Hinblick auf die Reihenfolge, in der die Wirkung eintritt“ –, bringt uns zum Thema der Wiedergeburt. Wiedergeburt ist ein Ergebnis von Karma, doch gibt es viele verschiedene Arten von Karma. Wenn man gestorben ist und die Wiedergeburt naht, gibt es im Hintergrund eine ganze Reihe von Karmas, die sozusagen darauf warten, ihre Wirkung zu zeitigen. Damit stellt sich die Frage: In welcher Rangfolge beeinflussen sie die Art der nächsten Existenz?

Hinsichtlich ihrer relativen Priorität lassen sich Karmas in vier Gruppen einteilen. Als „*gewichtiges Karma*“ werden hier jene förderlichen oder schädlichen bewußten Willensregungen genannt; die so stark sind, daß sie den ganzen Charakter eines Menschen verändern und beeinflussen. Für die schädlichen gewichtigen Karmas wird meistens Mord, also das absichtliche Töten von Leben, als Beispiel genannt; diese Tat gilt als besonders schädlich, wenn das Opfer spirituell fortgeschritten ist. Meditation dagegen ist ein wesentliches förderliches gewichtiges Karma. Dabei sollten wir aber klar verstehen, was damit gemeint ist. Das Wort „Meditation“ wird anscheinend sogar von Buddhisten oft im Sinne des bloßen *Versuchs zu meditieren* benutzt und nicht im Sinne der tatsächlichen Erfahrung höherer Bewußtheitsstufen. Als gewichtiges förderliches Karma ist Meditation aber mehr als nur eine Art wohligh-passiver Tagträumerei. Meditation ist eine Handlung, die unser gesamtes Sein verwandelt, den ganzen Charakter, das ganze Bewußtsein, und zwar sowohl hier und jetzt als auch in der Zukunft. Wenn Sie die Meditation beenden, sollten Sie sich nicht in einem harmlosen, leicht abgehobenen Geisteszustand befinden. Wenn das so ist, hatten Sie vielleicht einen angenehmen kleinen Tagtraum, aber Sie haben nicht meditiert. Meditation ist etwas sehr Dynamisches, sie fordert heraus, ja sie erschüttert. Nach der Meditation sollten Sie sich voller Kraft, Energie und Lebendigkeit fühlen. In diesem Sinne übt gewichtiges Karma, gleichgültig, ob es förderlich oder schädlich ist, einen gewaltigen Einfluß aus.

An zweiter Stelle hinsichtlich des Einflusses auf die Wiedergeburt steht das „*todnahe Karma*“. Damit ist eine Art geistiges Bild gemeint, das um den Todeszeitpunkt herum erscheint und gewöhnlich mit unseren Tätigkeiten und Interessen im Leben verbunden ist. Meistens wird hierzu das Beispiel von Schlachtern gegeben, über die es heißt, daß sie zum Zeitpunkt des Todes sehr wahrscheinlich Visionen des Schlachtens haben werden. Sie sehen dann vielleicht, wie Tiere geschlachtet werden; sie mögen ihre Schreie hören, Blut und Metzgerbeile sehen, und ein solcher Geisteszustand ist bestimmt nicht glücklich. Ein Maler dagegen wird vielleicht schöne Formen, Farben und Gestalten sehen, während Musiker vielleicht Musik hören. Doch gleichgültig, was Sie erleben werden – es hat nicht zwangsläufig mit Ihrem letzten Leben zu tun. Das Bild, das Sie zu diesem Zeitpunkt sehen, kann auch mit dem Ort Ihrer künftigen Wiedergeburt verbunden sein. Wenn Sie etwa eine sehr schöne weiße, rosafarbene oder goldene Lotusblüte sehen, deutet dies der Überlieferung zufolge auf eine höhere Bewußtseinsebene, eine „Himmelswelt“ hin. Visionen von Feuer und Flammen dagegen verweisen natürlich auf Wiedergeburt an ganz anderen Orten.

Die dritte Gruppe von Karmas, die sich zu dieser Zeit auswirken, umfaßt die „*gewohnheitsmäßigen Karmas*“. Damit sind Handlungen gemeint, die man während seines Lebens häufiger ausgeführt hat. Wahrscheinlich wird ein großer Teil unseres Lebens aus gewohnheitsmäßigem Karma gebildet, aus all den Dingen, die wir wieder und wieder tun – oftmals, ohne ihre Rückwirkung auf uns zu erkennen. Die einzelne Handlung ist dabei vielleicht belanglos und benötigt nicht viel Zeit. Führen wir sie aber immer wieder aus, dann hat sie ähnliche Wirkungen wie der berühmte Tropfen, der den Stein höhlt. Fortwährend erzeugen wir so Karma und schmieden entweder eine Art Kette, die uns fesselt, oder säen die Saat künftigen

Wachstums. Dabei geht es nicht nur um die Wiederholung körperlicher Taten. Auch eine Handlung, die wir nur einmal ausführen, über die wir aber fortwährend nachdenken, indem wir sie geistig immer neu durchspielen, zählt zum gewohnheitsmäßigen Karma.

Das sogenannte „*Restkarma*“ bildet die vierte und letzte Gruppe von Karmas, die entsprechend der „Reihenfolge des Eintritts ihrer Wirkung“ unterschieden werden. Hierzu gehören alle Willenshandlungen, die von den ersten drei Gruppen nicht erfaßt sind.

Zwischen Tod und Wiedergeburt, zwischen einem Leben und dem nächsten, während wir gewissermaßen an der Schwelle zögern, sind diese Karmas im Spiel und bestimmen in der gegebenen Rangfolge die Art unserer Wiedergeburt. Nach dem Abhidharma wirken die gewichtigen Karmas als erste. Steht ein gewichtiges Karma in Ihrem Soll oder Haben, dann bestimmt es vorrangig die Art Ihrer Wiedergeburt. Diese Tatsache macht die Bedeutung von Meditation in karmischer Hinsicht begreiflich. Wenn Sie in Ihrem Leben viel meditiert haben und sich dauerhaft – oder wenigstens gelegentlich oder auch nur ein einziges Mal – in einer höheren Bewußtseinsverfassung befunden haben, wenn Sie auch nur für einige Minuten Ihres Lebens wirklich auf eine höhere Daseinsstufe vorgedrungen sind, dann ist das ein Faktor, der vorrangig die Natur Ihrer nächsten Wiedergeburt bestimmen wird. Andere Faktoren kommen später zur Wirkung.

Wenn Sie aber in Ihrem letzten Leben kein gewichtiges förderliches oder schädliches Karma hervorgebracht haben, wird das todnahe Karma Ihre Wiedergeburt bestimmen. Bei Fehlen von todnahe Karma wird sie vom gewohnheitsmäßigen Karma festgelegt, und beim – allerdings äußerst unwahrscheinlichen – Fehlen von gewohnheitsmäßigem Karma gibt das Restkarma den Ausschlag. (Manche Autoritäten des Abhidharma nennen diese Rangfolge; anderen zufolge hat das gewohnheitsmäßige Karma den Vorrang vor todnahe Karma. Ungeachtet dieses Meinungsunterschiedes ist das Gesamtbild jedoch einheitlich)

Einzelne Karmas können mehreren Kategorien zugleich angehören. Ein bestimmtes Karma kann sogar auf alle bisher genannten Arten wirken. Wenn Sie beispielsweise in Ihrem Leben meditiert haben, dann ist das ein gewichtiges Karma. Reflektieren Sie nun zum Zeitpunkt Ihres Todes über diese Meditationserfahrung, dann wird sie auch zu einem todnahe Karma. Haben Sie überdies zu Lebzeiten sehr oft meditiert, dann handelt es sich um gewohnheitsmäßiges Karma. Wenn Meditation auf solche Weise Ihr gewichtiges, todnahe und auch gewohnheitsmäßiges Karma ist, dann wird sie bestimmt zu einem ausschlaggebenden Faktor hinsichtlich Ihrer nächsten Wiedergeburt. Dem Buddhismus zufolge werden Sie wahrscheinlich auf einer höheren Stufe von Bewußtheit und sogar in einer höheren Welt als bisher geboren: Sie werden im Grunde genommen als Yogi geboren, und zwar in einer Welt, die für ein Leben als Yogi besonders gut geeignet ist.

6) Die sechste Klassifizierung betrachtet Karma „hinsichtlich seiner Funktion“. Hiernach können wir bei den Karmas vier Tendenzen unterscheiden: Sie können „reproduktiv“, „unterstützend“, „unterdrückend“ und „zerstörend“ sein. Reproduktive Karmas sind direkt verantwortlich für die Schaffung eines neuen Lebens nach dem Tod. Hier geht es also darum, wie wir gewisse Tendenzen erzeugen, die zu einer neuen Geburt führen – nämlich durch die besondere Art und Weise, wie wir unseren Begierden, Abneigungen und unserer Verblendung frönen. Unterstützendes Karma bezieht sich darauf, wie wir solche Neigungen ausformen und verstärken. Unterdrückendes Karma bezieht sich darauf, wie die karmischen Auswirkungen unserer Taten durch andere Taten ausgeglichen, aufgewogen oder getilgt werden können. Demnach wirkt ein gewichtiges positives Karma wie meditative Sammlung in dem Sinne als unterdrückendes Karma, daß es ein gewichtiges negatives Karma wie etwa grobe Übertretungen der ethischen Vorsätze aufheben kann. Zerstörendes Karma schließlich ist jede Erfahrung von Einsicht in die höchste Wirklichkeit, die ausreichend tief und fest ist, um das negative Karma an seinen Wurzeln zu vernichten.

Die Überlieferung gibt ein Gleichnis für diese Klassifizierung. Reproduktives Karma wird hier mit einem in die Erde gesetzten Samen verglichen – neues Leben wird gleichsam in den Mutterleib „gepflanzt“. Unterstützendes Karma wirkt wie Regen und Dünger, die den Samen nähren und ihm die Kraft geben, zu wachsen und zur Pflanze zu werden. Unterdrückendes Karma gleicht dem Hagel, der ins Feld schlägt und das Korn beschädigt. Zerstörendes Karma ist wie ein Feuer, das alles Korn verbrennt und die Ernte vernichtet.

7) Die siebte und letzte Klassifikation beschreibt Karma „gemäß der Daseinsebene, auf der es reift“. Dies ist sehr wichtig und erneut eng mit der Frage der Wiedergeburt verknüpft. Das buddhistische Weltbild betrachtet das Universum ebenso in Kategorien von Raum und Zeit wie auch hinsichtlich dessen, was wir als seine „Tiefe“ oder seine „spirituelle Dimension“ bezeichnen können. Raum-Zeit steht für den objektiven, materiellen Aspekt der bedingten Existenz, während die spirituelle Dimension ihren geistigen, subjektiven Aspekt darstellt. Den ersten dieser Aspekte nennen wir für gewöhnlich die Welt, Sphäre oder auch Ebene unserer Existenz, während wir den zweiten als unsere Geistesverfassung oder unser Erleben dieser Existenz bezeichnen. Im Mikrokosmos des menschlichen Individuums werden diese beiden Pole oder Dimensionen von Körper und Geist repräsentiert. Dabei ist der Körper die menschliche Ganzheit innerhalb von Raum und Zeit, und der Geist ist dieselbe menschliche Ganzheit im Sinne von Tiefe oder spiritueller Dimension.

Gemeinsam mit den fünf *niyamas* zeichnen die sieben Klassen von Karma ein vollständiges Bild der Natur des Karma. Karma umfaßt unsere absichtlichen Willenshandlungen, die Ergebnisse, die daraus folgen, und das Gesetz, das diese Aufeinanderfolge reguliert. Karma ist weder Schicksal noch Vorsehung. Genausowenig ist es das Gesetz von Ursache und Wirkung ganz allgemein. Wie die Lehre von den fünf *niyamas* zeigt, ist Karma nur eine – wenn auch sehr wichtige – Art der Konditionalität neben vier anderen. Deshalb ist es falsch zu sagen, daß alles, was geschieht, eine Wirkung von Karma ist. Der Buddha lehrte, daß alle Ereignisse Ergebnisse von Bedingungen sind, nicht aber, daß alle diese Bedingungen Karma sind. Karma ist nur eine von fünf Arten der Konditionalität, die im Universum wirken. Ereignisse können eine Wirkung von Karma sein – oder eben nicht. Wie wir das herausfinden können, ist eine ganz andere Frage.

Zweifellos löst das Konzept von Karma und Wiedergeburt weitaus mehr Fragen, als es aufwirft, was aber nicht bedeutet, daß es in dieser Lehre keine offenen Fragen gibt. Meines Erachtens muß die überlieferte Doktrin gründlich umformuliert werden und einige Themen aufgreifen, die bislang im Osten anscheinend nicht erwogen wurden. Da gibt es etwa das Thema der Beziehung zwischen Karma und Wiedergeburt und Zeit sowie zwischen Karma und Wiedergeburt und individuellem Bewußtsein. Karma und Wiedergeburt wirken in der Zeit – was aber ist Zeit? Karma und Wiedergeburt gehören zum individuellen Bewußtsein – was aber ist das? Weiterhin gibt es die schwierige Frage der Bevölkerungsexplosion. Wo kommen all die Menschen her? Hat es eine Art Seelenteilung gegeben? Kommen sie aus anderen Sphären, aus anderen Welten? Manche Buddhisten im Osten würden mit überlegener Miene sagen: „Selbstverständlich sind sie aus anderen Sphären und Welten gekommen. Das weiß doch jeder.“ Ist das aber die einzig mögliche Lösung? Eine neue Formulierung der traditionellen Lehre von Karma und Wiedergeburt müßte diese und ähnliche Fragen umfassend behandeln. Vielleicht wird eine solche Neuformulierung eines der Werke westlicher Buddhisten sein.

Überdies müssen wir zugestehen, daß viele Menschen im Westen noch eine ganze Weile lang erheblichen Widerstand gegen das Konzept von Karma und Wiedergeburt leisten werden. Wie wir sehen konnten, durchkreuzt es manche unserer Annahmen über einige unserer tiefsten Sorgen. Darum ist für viele Menschen die Frage wichtig, ob sie, um Buddhist oder Buddhistin zu sein, an Karma und Wiedergeburt glauben müssen. Die schlichte Antwort ist: „Ja“. Eine

Antwort allerdings, die vielleicht erhellender wäre, ist: „Nein – allerdings nur unter einer Bedingung: Sie müssen nicht an Karma und Wiedergeburt glauben, wenn Sie willens sind, in diesem Leben alle Ihre Bemühung auf die volle Erleuchtung zu richten.“ Diese Behauptung trifft bestimmt zu und wird vermutlich manche Leute auch befriedigen. Zugleich aber zeigt sie, wie schwierig es sein kann, den Buddhismus ernsthaft zu praktizieren, ohne Karma und Wiedergeburt gewissermaßen als Teile der eigenen geistigen Ausrüstung anzunehmen.

Die Lehre von Karma und Wiedergeburt hilft, das Mysterium des Todes zu lösen, das zugleich das Mysterium des Lebens ist. Nur wenige Menschen können dem Pfad zur Erleuchtung folgen, ohne sich wenigstens gelegentlich Fragen nach diesem Mysterium zu stellen. Wer Karma und Wiedergeburt nicht als Antwort akzeptiert, muß eine andere finden, was nicht leicht sein wird. Ich halte die Lehre von Karma und Wiedergeburt für die befriedigendste Antwort auf viele der Fragen, die durch das Faktum des Todes und die Eigenart menschlichen Lebens und menschlicher Existenz gestellt sind. Sie ist nicht nur wahr, sondern sie gibt dem Leben einen Sinn und Zweck. Sie stellt klar, daß wir Menschen Pilger in einer Aufeinanderfolge von Leben sind und daß wir unser Schicksal durch die Veränderung unseres Bewußtseins – was nach buddhistischer Auffassung durchaus in unserer Macht liegt – nicht nur in diesem, sondern auch in zukünftigen Leben selbst bestimmen können. Das heißt: Echte Bemühung ist nie verschwendet. Das Gute wird von Leben zu Leben bewahrt. Dabei gibt es weder Belohnung noch Bestrafung. Indem wir bewußte Willenshandlungen ausführen, verändern wir hier, jetzt und für die Zukunft unser eigenes Bewußtsein – und das allein ist sicherlich genug Lohn oder Strafe.

Der Überlieferung nach wird die Wahrheit der Lehre von Karma und Wiedergeburt im Licht höherer Bewußtseinsstufen klar, zumal auf jener höchsten aller Bewußtseinsstufen, die so hoch ist, daß man sie eigentlich nicht mehr als „Bewußtseinsstufe“ bezeichnen kann: die Erleuchtung eines Buddha. In Asien geht man davon aus, daß es manche Wahrheiten gibt – wir können sie vielleicht „spirituelle Wahrheiten“ nennen –, die der gewöhnliche, rationale Geist nicht erfassen kann.

Eine solche Ansicht finden wir im Westen gewöhnlich völlig unannehmbar. Wir setzen als selbstverständlich voraus, daß alles, was verstanden werden kann, auch für den gewöhnlichen „Alltagsverstand“ verständlich und sichtbar ist. Die östliche und besonders die indische Überlieferung behauptet aber, daß es einige Wahrheiten – wenn man will, einige Gesetze oder Prinzipien – gibt, die der normale Menschenverstand nicht begreifen kann. Wer sie verstehen will, muß seine Bewußtseinsstufe in ähnlicher Weise anheben, wie man einen Berg erklimmt, um eine weite Aussicht zu genießen. Buddhisten glauben, daß wir, wenn wir den Gipfel unseres eigenen Bewußtseins erklimmen, spirituelle Wahrheiten sozusagen vor uns ausgebreitet sehen, die wir mit unserer gewöhnlichen Bewußtseinsverfassung nicht wahrnehmen können.

Als eine solche Wahrheit gilt in der indischen Überlieferung die Lehre von Karma und Wiedergeburt. Das normale, rationale Bewußtsein kann sie nicht erfassen. Wir mögen wohl eine Erklärung dieser Lehre verstehen, doch können wir ihre Wahrheit nicht unmittelbar einsehen. Nur ein Buddha nimmt Karma und Wiedergeburt in allen ihren Einzelheiten, in ihrem Wirken und in allen Verzweigungen wahr.

Allerdings haben die buddhistischen Weisen und Yogis im Laufe der mehr als zweitausendjährigen Entwicklung des Buddhismus die Wahrheit von Karma und Wiedergeburt bezeugt. Interessanterweise wurde sie von keiner Schule des Buddhismus und von keinem bekannten buddhistischen Lehrer je bezweifelt. Als die großen Yogis und Meditationsmeister in ihrem spirituellen Verständnis und in ihrer Einsicht reiften, haben sie die Wahrheit dieser Lehre immer klarer erkannt. Vielleicht war ihre Wahrnehmung weniger umfassend als die des Buddha, doch sahen sie genug, um sich von der Wahrheit dieser Lehre zu überzeugen. Deshalb akzeptiert man in Asien die Evidenz der überbewußten Wahrnehmung des Buddha und anderer erleuchteter Lehrer als überzeugenden Beweis für die Wahrheit von Karma und Wiedergeburt.

Für praktizierende Buddhisten müßte das als Basis des Vertrauens genügen, bis sie selbst eines Tages die Wahrheit von Karma und Wiedergeburt direkt erkennen werden.

Der Buddha unterrichtete die Doktrin von Karma und Wiedergeburt nicht als eine philosophische, logisch begründete Lehre, sondern als etwas, das er selbst erlebt und gesehen hatte. Als er in der Nacht seines Erwachens unter dem Bodhibaum saß, sah er wie in einem Blitz der Erleuchtung die ganze Folge seiner früheren Existenzen aufscheinen – zigtausend früherer Leben. Mehr noch: Er konnte erkennen, wie sich die früheren Leben anderer Wesen in die Vergangenheit zurück erstreckten, und in dieser Nacht – wie auch später, wann immer er es wünschte – konnte er auch ihre zukünftigen Existenzen sehen. Diese Fähigkeit oder das Vermögen, eigene und anderer Menschen frühere Leben zu sehen, nennt man *purvanivasasmriti*, „Vergegenwärtigung der früheren Wohnstätten“. Sie ist eine der fünf beziehungsweise sechs *abhijnas* oder „höheren Geisteskräfte“. Es heißt, daß alle, die sich darum bemühen, sie durch ihre eigene Übung von Meditation entwickeln können.

Säen, Reifen, Ernten – Unser Tun und seine Folgen

Subtiles Bewußtsein und karmische Eindrücke

Dayab Kyabgön Rinpoche

Die Erklärungen zum Karma sind ein elementarer, wenn auch sehr schwieriger und komplexer Bestandteil der buddhistischen Lehre. Praktisch alle wesentlichen Aussagen des Buddhismus basieren darauf oder hängen damit zusammen. Und wenn es auch heißt, nur ein Buddha sei in der Lage, Karma in all seinen Verästelungen völlig zu verstehen, ist es doch sinnvoll, daß wir immer wieder darüber nachdenken. Durch zähes Bemühen entsteht allmählich ein tieferes Verständnis. Mit meinen ergänzenden Bemerkungen möchte ich diesen Prozeß ein wenig unterstützen, wobei ich voraussetze, daß die LeserInnen durch Unterweisungen oder Literaturstudium bereits über die wichtigsten Punkte der überlieferten Karma-Beschreibung unterrichtet sind. Im tibetisch-buddhistischen „Stufenweg“ (Lamrim) werden dazu folgende vier Punkte aufgeführt:

- Die Handlungen (und ihre Resultate) sind sicher.
- Die Handlungen (und ihre Resultate) wachsen stark an.
- Von nicht durchgeführten Handlungen erfährt man keine Resultate.
- Durchgeführte Handlungen (und ihre Resultate) gehen nicht verloren.

Die Essenz dieser vier Punkte ist also praktisch: „Gute Taten erzielen gute Ergebnisse, schlechte Taten erzielen schlechte Ergebnisse.“ Das hört sich zunächst eigentlich ganz einleuchtend an. Aber wenn man eine Weile darüber nachdenkt, fragt man sich doch unwillkürlich: warum eigentlich? Worin besteht die Verknüpfung zwischen Ursachen und Ergebnissen? Gibt es eine Art Karma-Buchhaltung? Und wenn ja: Wo und wie und von wem werden die Handlungen „verbucht“? Warum und wann treten bestimmte Resultate ein?

Im Osten kann man solche Fragen einfach mit Literaturhinweisen und bis zu einem gewissen Grad mit logischen Begründungen beantworten. Als Basis genügt das Wissen, daß der Buddha in seinen Belehrungen auf bestimmte Zusammenhänge hingewiesen hat. Es gibt drei Stufen, nach denen wir die Glaubwürdigkeit von Aussagen überprüfen, je nachdem, ob sie „offensichtlich (tib. *mthong-ba mngon-gyur*)“, „teilweise verborgen (tib. *cung-zad lkog-gyur*)“ oder „ganz verborgen (tib. *shin-tu lkog-gyur*)“ sind. Im ersten Fall gibt es kein Problem, die Evidenz genügt. Im zweiten Fall muß mit stichhaltigen Begründungen gearbeitet werden. Im dritten Fall, wo es um Aussagen über ganz verborgene Dinge wie eben das Karmasystem geht, hilft uns das Vertrauen in einen zuverlässigen Zeugen weiter, also beispielsweise in den Buddha, aber nicht nur in ihn. Und wenn das Vertrauen auch vielleicht nicht genügt, um eine vollständige Überzeugung daraus abzuleiten, reicht es in der Regel, zumindest die Möglichkeit zuzulassen, daß die Aussage richtig ist. Und das kann dann als Ausgangspunkt für ein weiteres Eindringen in das Thema dienen, welches schließlich zur Gewißheit aufgrund eigener Erfahrung führt.

Allerdings hat sich in der Vergangenheit deutlich gezeigt, daß diese Art der Annäherung für viele Westler unbefriedigend ist. Sie denken eher: Selbst wenn der Buddha viele vernünftige Sachen gesagt hat - es könnte doch sein, daß seine Beschreibung gerade in diesem Punkt, aus welchen Gründen auch immer, nicht ganz zutrifft. Begriffe wie Möglichkeit oder Wahrscheinlichkeit, obwohl im täglichen Leben ständig verwendet, können gerade hier, bei einem so wichtigen Thema, leicht mißverstanden werden als eine Aufforderung zum Glauben, die für Buddhisten nicht akzeptabel ist.

Was darüber hinaus für die Westler vielleicht den Zugang erschwert, ist die Tatsache, daß in den zweieinhalbtausend Jahren der Überlieferung die Erklärungen aus pädagogischen Gründen immer an das Weltbild der Zuhörer angepaßt wurden. Dieses Weltbild hat sich natürlich inzwischen, vor allem durch den Einfluß der Naturwissenschaften, sehr geändert. Gemessen an

dem veränderten äußeren Bezugsrahmen kommen uns die überlieferten Erläuterungen, Beispiele und Hilfskonstruktionen vielleicht manchmal etwas umständlich und schwierig vor. Ich bin aber überzeugt davon, daß wir - mit ausdrücklicher Billigung von Shakyamuni Buddha - die gleichen Inhalte in unserer heutigen Sprache beschreiben können, wobei ich mir jedoch keineswegs einbilde, ich könnte oder müßte das gesamte Karmasystem in einer „Neuaufgabe“ präsentieren (ich selbst komme nämlich mit den traditionellen Erklärungen ganz gut zurecht ...). Mir geht es darum zu versuchen, die grundlegenden Aussagen für die westlichen Zuhörer möglichst pausibel zu machen. Sie können dann damit weiterarbeiten, indem sie die verschiedenen Betrachtungsweisen (konventionell/absolut, traditionell/westlich adaptiert) miteinander zu verbinden suchen.

Zur Annäherung an das Thema betrachten wir am besten uns selbst und unsere eigene Situation: Wir sind Lebewesen, ausgestattet mit Körper und Geist. Unser Geist hat verschiedene Ebenen oder Schichten, vom groben Alltagsbewußtsein bis hin zu einer sehr feinen Schicht, die wir nur im Todesmoment oder durch intensive Meditation erfahren. Diese feinste Bewußtseinsschicht ist klar, erkenntnisfähig und frei von allen einschränkenden Konzepten. Obwohl wir ohne meditativen Training keinen direkten Zugriff darauf haben und viele Menschen sich der Tatsache gar nicht bewußt sind, daß es außer ihrem Alltagsbewußtsein überhaupt noch andere Ebenen gibt, ist das feinste Bewußtsein doch für unsere Existenz(en) von entscheidender Bedeutung. Darauf komme ich später zurück.

Und nun zu unserer Außenwelt: Ist das, was wir als Realität erleben, chaotisch oder geordnet? Wahrscheinlich akzeptieren die meisten von uns die Antwort: Es ist irgendwie geordnet oder geregelt, denn ich finde mich ja darin zurecht. Ich kann Aussagen machen über Erscheinungen, Beziehungen und Ereignisse im Zeitverlauf, die mit gewissen tolerierbaren Abweichungen durch die Erfahrung bestätigt werden.

Die nächste Frage wäre dann: Wenn wir also in einer geordneten Realität leben, nach welchen Prinzipien ist sie geordnet? Gibt es ein erkennbares Grundmuster? Die Antwort des Buddhismus lautet: Unsere Realität folgt tatsächlich einem Grundmuster, dessen einzelne Elemente sich nach einer erfahrbaren, erkennbaren, beschreibbaren Gesetzmäßigkeit ineinanderfügen, und mit dem infolgedessen zuverlässig gearbeitet werden kann. Die Elemente selbst sind nichts anderes als die Handlungen der Lebewesen. Es gibt keine Erscheinungsform, kein Phänomen (skr. *dharma*, tib. *chos*) im Universum, das nicht auf irgendeine Art mit den Handlungen von Lebewesen in Zusammenhang gebracht werden kann, wobei die karmisch relevanten Handlungen entweder in Verbindung stehen mit der Kommunikation zwischen den Lebewesen oder mit ihrem Umgang mit der sie umgebenden Realität. Die Gesetzmäßigkeit, nach der Handlungen etwas bewirken, läßt sich in etwa so beschreiben:

Alle (karmisch relevanten) Handlungen, die wir begehen, hinterlassen Spuren in unserem Bewußtsein, und zwar nicht nur im groben Alltagsbewußtsein, in dem das Ich unumschränkt herrscht und wir ständig den Einflüssen von Ignoranz, Anhaftung und Abneigung unterliegen, sondern auch in der feinsten Bewußtseinsschicht. Da diese aber, wie bereits erwähnt, klar und frei von Konzepten ist, müssen die dort hinterlegten Eindrücke aus begangenen Handlungen von der gleichen Art sein. Es kann sich dabei also nur um qualitativ faßbare, nicht konzeptbehaftete Informationen handeln. Wenn es uns schwerfällt, uns darunter etwas vorzustellen, kann es hilfreich sein, auf ein Beispiel aus der Datenverarbeitung zurückzugreifen: Wenn ich mit meinem Textverarbeitungsprogramm etwas schreibe und auf der Festplatte abspeichere, wie sieht dann die gespeicherte Information im Vergleich zu meiner Eingabe tatsächlich aus? Durch welche Umwandlungs- und Zerlegungsprozesse ist sie gegangen? Der Zustand, in der die Information existiert, hat vordergründig keine Ähnlichkeit mit meinem geschriebenen Text, und trotzdem ist dieser noch vorhanden, denn ich kann ihn ja per Programm jederzeit auf den Bildschirm zurückholen. Obwohl alle Beispiele hinken, können wir uns die Funktionsweise des subtilsten

Bewußtseins in dieser Hinsicht ähnlich vorstellen. Was abgespeichert wird, sind Eindrücke, die noch viel feiner sind als Erinnerungen.

Oder anders ausgedrückt: Das feinste Bewußtsein nimmt Informationen in einer bestimmten Art auf, wird selbst aber durch sie nicht verändert. Es registriert nur. Und zwar registriert es Abweichungen; Abweichungen von einem Zustand des klaren, erkennenden In-sich-Ruhens, der vielleicht einmal vorhanden war und nun durch Unwissenheit verlorengegangen ist - wenn wir einmal der Einfachheit halber bei unserer gewohnten linearen Zeitvorstellung bleiben. Der spirituelle Weg besteht dann darin, die dicke Schicht von Schleiern und Hindernissen, die unser Bewußtsein grob und unbeweglich machen, zu reinigen und dem feinsten Bewußtsein zur vollkommenen Entfaltung seines Potentials zu verhelfen.

Was sollen wir uns nun unter diesen Informationen über die Abweichungen vorstellen? Ein Beispiel hilft uns vielleicht weiter: Nehmen wir an, eine Person A schlägt eine Person B. Das grobe Alltagsbewußtsein von A ist mit dramatischen Gefühlen und Konzepten vollauf beschäftigt. So wie hohe Wellen auf der Wasseroberfläche sich auf dem Meeresgrund als feines Vibrieren bemerkbar machen, manifestiert sich zur gleichen Zeit genau die Handlung des Schlagens im feinsten Bewußtsein von A als die rein qualitative Information, daß soeben eine Abweichung vom Zustand des klaren In-sich-Ruhens stattfindet, und zwar - unter dem Einfluß von Zorn - eine Abweichung von der Art, die Leiden generiert.

Die Information ist also verbunden mit einer bestimmten Kraft oder Richtung, meßbar an einer Skala, die ein Mehr oder Weniger an Leiden anzeigt. Traditionell ist „schwarzes“ Karma das, was Leiden erzeugt/erfährt, und „weißes“ Karma ist das, was Leiden vermindert bzw. Glück hervorbringt. Die Energiemenge oder das Potential hängt von der Art der Handlung, der Motivation, der Durchführungsweise, dem Objekt usw. ab. Diese Energie vermehrt nun den Vorrat von Millionen ähnlicher Informationen, die sich bereits auf der feinsten Bewußtseinsebene von A befinden.

Die Summe all dieser Informationen macht das „innere Klima“ einer Person aus, es besteht also einfach nur aus unzähligen Abweichungen positiver und negativer Art. Sie beeinflussen alle Bereiche ihres Lebens, sowohl das Umfeld und den Ablauf einer Existenz wie auch Handlungsweise, Tendenzen und Eigenschaften der Person und das Ausmaß, in dem sie ihren eigenen falschen Einstellungen oder „konflikterzeugenden Geistesfaktoren“ (tib. *nyon-mongs*, skr. *klesha*) ausgeliefert ist und immer weiter „Abweichungen“ produziert.

Die Ansammlung von Informationen auf der feinsten Bewußtseinsebene ist keineswegs eine statische, unbewegliche, sterile Angelegenheit, es wird im Gegenteil ständig damit gearbeitet. Die gespeicherten Informationen erscheinen wieder in der äußeren Realität, z. B. in Form von Erlebnissen und Erfahrungen, die zu neuen Spuren führen. Wie läuft das ab?

Denken wir an die fünf Komponenten (tib. *phung-po lnga*, skr. *panca skandha*), die zusammen eine menschliche Persönlichkeit ausmachen: Form, Empfindung, Wahrnehmung, Gestaltungs- oder Wirkkraft und Bewußtsein. Die vierte Komponente, die Gestaltungskraft, macht uns oft ein bißchen Mühe, wenn wir versuchen, ihre Funktion im Zusammenwirken mit den anderen Skandhas zu verstehen. Sie ist von geistiger Natur und umfaßt, einfach ausgedrückt, alle geistigen Faktoren außer denen, die nicht als eigene Skandhas aufgeführt sind. Dazu gehört zum Beispiel das Phänomen, daß zwischen den im feinsten Bewußtsein einer Person gespeicherten Informationen und bestimmten äußeren Umständen und Bedingungen eine Verbindung entsteht, die wir als das Aktivieren von Karma bezeichnen und die auf das Erfahren von Realität gemäß dem inneren Klima hinausläuft. Somit kann man auch sagen, diese Gestaltungskraft ist der dynamische Aspekt, die Kraft, der Motor, der den ganzen Prozeß am Laufen hält. Gäbe es sie nicht, so stünden wir selbst und die Elemente unserer äußeren Realität beziehungslos gegenüber. Die Gestaltungskraft ist die „Umwälzpumpe“, die Innen und Außen verbindet, die abgespeicherte Informationen aktiviert und zu Geschehnissen in Beziehung setzt. Daß wir die Antwort über die Wirkungsweise des karmischen Prozesses in den Erklärungen über die fünf Skandhas finden,

wird uns übrigens kaum überraschen, denn diese fünf sind schließlich alles, was wir haben und was unsere menschliche Existenz ausmacht. Ein bekanntes Sutra-Zitat lautet: „*phung-po lnga-ni khur-ro / khur-'khur-ba po-ni gang-zag-go.*“ („Die fünf Skandhas sind die Last. Der Lastträger ist die Person.“)

Wenn es uns schwerfällt, uns das Aktivieren und Erfahren von Karma vorzustellen, brauchen wir nur daran zu denken, wie völlig unterschiedlich oft Lebewesen ein- und dieselbe Situation wahrnehmen und auf sie reagieren. Die eine Person zieht aufgrund ihres geistigen Klimas Komplikationen fast magnetisch an, die andere geht unberührt durch sie hindurch. Angesichts mancher Schwierigkeiten, die bestimmten Leuten aus unserem Bekanntenkreis immer wieder begegnen, sagen wir spontan: Das mußte ja so kommen! Im Kontext der westlichen Kultur verdanken wir der Psychologie einen wichtigen Beitrag zum Verständnis des Zusammenhangs zwischen Wahrnehmung, Bewertung und Reaktion, etwa am Beispiel der subtilen Beziehung zwischen Tätern und Opfern in leidvollen Verstrickungen. Aber auch die westliche Philosophie (Beispiel: Konstruktivismus) und die modernen Naturwissenschaften (Physik, Biologie) haben in dieser Hinsicht viel geleistet. Anhand unseres eigenen Geistes können wir bei entsprechender Achtsamkeit verfolgen, wie häufig wiederholte und mit intensiven Gefühlen beladene Gedankengänge sich immer mehr verdichten, bis sie sich fast zwangsläufig im Reden und Handeln entladen. Wenn wir genauer hinschauen, können wir sogar feststellen, wie wir scheinbar zufällig in Situationen geraten, die das genaue äußere Äquivalent zu unserem Geisteszustand darstellen. Wenn wir in diese Richtung weitergehen, werden wir immer mehr Entsprechungen zwischen äußerer Erfahrung und innerer Befindlichkeit aufspüren. Irgendwann können wir dann alle Erlebnisse in der Weise nutzen, daß sie für uns zum Lehrer werden. Je mehr wir uns dafür sensibilisieren, desto mehr entwickeln wir die Überzeugung, daß man mit der Zeit einen intuitiven, aber dennoch präzisen Einblick in die Wirkungsweise von Karma erhalten kann. Das schafft, zusammen mit entsprechenden Studien und Meditationen, eine tragfähige Basis für ein immer tieferes Verständnis, das ja schließlich auf eigener Erfahrung beruhen soll, nicht auf Glauben.

Fassen wir noch einmal kurz zusammen, worum es bis jetzt ging: Wir begehen Handlungen, deren Spuren als Informationen im feinsten Bewußtsein abgespeichert werden. Die Summe all dieser Informationen macht unser inneres Klima aus. Sie werden durch die Dynamik unserer Gestaltungskraft ständig umgewälzt: Gespeicherte Informationen werden durch bestimmte Reize aktiviert und lösen Erfahrungen aus. Die Handlungen, mit denen wir auf diese Erfahrungen reagieren, werden wieder als Informationen im feinsten Bewußtsein hinterlegt.

Und damit bin ich schon bei der Frage angelangt: Was passiert mit all diesen vielen Eindrücken? Mit dem Ansammeln allein kann es ja nicht getan sein. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der quantitativen oder qualitativen „Karma-Entsorgung“, beispielsweise Abtragen, Reinigen und Löschen.

Abtragen heißt: Zu einer „schwarzen“ Information, die mit einem leiderzeugenden Potential gekoppelt ist, fügt sich eine ähnliche hinzu, die mit einem vergleichbar großen leiderfahrenden beziehungsweise leidvermindernden („weißen“) Potential gekoppelt ist.

Reinigen im Sinne spiritueller Übung heißt: Leidvermindernde („weiße“) Informationen werden absichtlich und aufs Geratewohl auf der feinsten Bewußtseinsebene abgelagert. Es wird davon ausgegangen, daß sie auf genügend „schwarze“ Informationen treffen, mit denen sie sich verbinden und die sie somit neutralisieren können.

Die beiden Möglichkeiten des Abtragens und Reinigens dienen also der Neutralisierung leidverursachender Informationen durch unabsichtlich oder absichtlich hinzugefügte neue Informationen. Daß sich die Potentiale gegenseitig aufheben, bedeutet lediglich, daß aus ihnen kein Handlungs- bzw. Erfahrungsdruck mehr entsteht. Das Löschen dagegen geschieht durch die Realisierung der Leerheit, nämlich, indem wir die Erkenntnis verwirklichen, daß alle Handlungen und ihre Spuren nicht aus sich selbst heraus, sondern nur in Abhängigkeit bestehen. Sie selbst

sind also ebenso wie das feinste Bewußtsein und überhaupt alle Erscheinungen leer von inhärenter Existenz. So viel als Andeutung zum „Lösungsweg“.

Und nun kommen wir zum zweiten Teil unseres Beispiels von vorhin. Sie erinnern sich: Person A hatte Person B geschlagen. A hat die Geschichte inzwischen schon lange vergessen, ist vielleicht gestorben und neu inkarniert. Der gemeinsame Nenner zwischen seiner vergangenen und seiner gegenwärtigen Existenz ist lediglich das feinste Bewußtsein. Von den gesammelten Informationen auf dieser Ebene hat er natürlich keine Ahnung, er identifiziert sich ganz und gar mit seiner augenblicklichen Form. Und nun trägt er den karmischen Eindruck aus seiner vergangenen Existenz ab, und zwar durch das Speichern einer neuen, ähnlich gearteten Information, die aber dieses Mal mit Leidenserfahrung gekoppelt ist: Er wird eines Tages scheinbar ohne Anlaß und Rechtfertigung von einer Person C geschlagen. Dabei unterliegt C natürlich seinen eigenen konflikterzeugenden Geistesfaktoren. A jedoch bietet sich aufgrund seiner gespeicherten Informationen (natürlich unbewußt) als Objekt der Handlung an. Karmische Handlungen, an denen mehrere Personen beteiligt sind, setzen also außer der vorhin beschriebenen Gestaltungskraft noch so etwas wie eine Verbindung auf der subtilen Ebene voraus (ich sage absichtlich nicht „Verständigung“ oder „Kommunikation“).

Was passiert nun in diesem Moment im feinsten Bewußtsein von A? Zu der Informationseinheit des Schlagens, die vor langer Zeit abgespeichert worden ist, kommt jetzt eine weitere Informationseinheit, nämlich die des Geschlagenwerdens. Die weiteren Reaktionen der Person A lassen wir jetzt mal außer Betracht. Wir haben nun zwei gleichartige Informationseinheiten, die eine ist mit der Energie des Verursachens von Leiden „aufgeladen“, die andere mit der Energie des Erleidens. Diese beiden neutralisieren sich gegenseitig, sie führen nicht mehr zu weiteren Ergebnissen, da ihre Summe sozusagen Null ist.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch ganz kurz auf die oft gestellte Frage eingehen, ob man anderen Personen negatives Karma abnehmen bzw., ob man eigenes positives Karma auf sie übertragen kann. Die Antwort lautet: nein. Nicht einmal ein Buddha ist in der Lage, einem anderen Lebewesen auch nur einen Millimeter seines Karmas abzunehmen. Jeder muß selbst seinen eigenen Weg gehen, das ist der Grundgedanke der ganzen buddhistischen Lehre.

Wie paßt das aber zusammen mit unseren bisherigen Beobachtungen, daß offensichtlich Menschen - und besonders solche, deren innere Entwicklung einen hohen Stand erreicht hat - die Situation anderer Menschen günstig beeinflussen können, beispielsweise durch Übertragung von Verdiensten oder Segen oder positiver Energie, was auch immer das sein mag? Ist das alles Einbildung? Ich denke, daß unter bestimmten Voraussetzungen, besonders wenn Menschen sich sehr nahestehen oder zwischen ihnen eine tiefe spirituelle Verbindung besteht, die auslösenden Faktoren für das Aktivieren bestimmter karmischer Eindrücke beeinflußt werden können, beispielsweise der augenblickliche Gemütszustand einer Person und damit ihre Bereitschaft, zu dieser Zeit bestimmte Erfahrungen zu machen, oder die Art ihrer Reaktion oder ihre Wahrnehmung. Am „Karma-Konto“ hat sich damit nichts geändert, es kann aber vielleicht zu einer leichten Verschiebung der Prioritäten kommen, die bereits ausreicht, die Person in die Lage zu versetzen, mit den unvermeidlich anstehenden Erfahrungen später besser fertigzuwerden.

Zum Schluß nur eine ganz kurze Andeutung zum Thema kollektives Karma: Bisher haben wir bei der Beschreibung unseres Beispiels immer eine einzelne Situation herausgegriffen und sozusagen an den Rändern abgeschnitten. Die Vorgeschichte und die Konsequenzen des Konflikts zwischen Person A und B im ersten Teil und zwischen Person A und C im zweiten Teil haben wir schlichtweg außer Betracht gelassen. Wenn wir aber nur einmal einen Moment lang versuchen, all das in unsere Überlegungen mit einzubeziehen, es mit der Anzahl der Lebewesen zu multiplizieren, alle weiteren Auswirkungen, Vernetzungen, Verflechtungen auf der geistigen und der materiellen Ebene zu würdigen, kommen wir schnell an einen Punkt, wo uns schwindlig wird. Im IV. Kapitel des Abhidharmakosa heißt es: „*las-las 'jig-rten sna-tshogs skyes.*“ Das bedeutet: „Aus dem Karma sind die verschiedenen Welten entstanden.“ Oder auch: „Durch die

Handlungen entstehen die verschiedenen Welten.“ Das dürfte wohl nicht übertrieben sein. Und darum heißt es sicher nicht ohne Grund, nur ein Buddha sei in der Lage, Karma in seiner ganzen Komplexität zu verstehen. Unser simpelstes Beispiel dafür ist immer das Spinnennetz, von dem auch kein Mensch sagen kann, wo es anfängt, wo es endet, und nach welcher inneren Struktur seine verschiedenen Fäden miteinander verbunden sind.

Vielleicht noch ein Hinweis zum Verständnis des Zusammenhangs zwischen individuellem und kollektivem Karma. Auf der Ebene der Erklärungen ist der Begriff kollektives Karma sehr nützlich, wenn man versucht, das System in seiner Komplexität zu verstehen. Was aber die Ebene der Erfahrung angeht, so tun wir gut daran, uns zu vergegenwärtigen, daß wir - auch kollektiv, das heißt zusammen mit anderen - nichts anderes erleben können als unser individuelles Karma. Jeder von uns stirbt nur seinen eigenen, persönlichen Tod. Ob nun gleichzeitig um ihn herum viele andere sterben oder ob er ganz allein ist, ändert daran nichts. Wir sollten uns also von dem Begriff kollektives Karma nicht zu sehr hypnotisieren und aufgrund der aktuellen Weltlage in Angst und Schrecken versetzen lassen. Fruchtbare Ängste behindern nur den Reinigungsprozeß. Für uns ist es aber vor allem wichtig zu erkennen, wie sehr uns unser negatives, leiderzeugendes Potential über die Existenzen hinweg zu schaffen macht. Wenn in uns zum ersten Mal - sei es durch unerträglichen Leidensdruck oder durch spontane Einsicht - der Gedanke entsteht, daß sich in unserem Leben irgend etwas ganz Grundlegendes verändern muß, dann ist das der erste Schritt zur Befreiung. Die Erklärungen des Buddha über Karma sind der Schlüssel dazu.

Kamma und seine Frucht

Nyanaponika Mahathera

I.

Die meisten Schriften über die Kammalehre betonen die strenge Gesetzmäßigkeit, welcher die kammisch bedeutsamen Handlungen unterliegen, wodurch eine enge Verbindung zwischen unseren Taten und deren Früchten bewirkt wird. Während die Betonung dieses Sachverhalts durchaus angebracht ist, gibt es noch eine andere Seite des Kammageschehens - eine seltener bemerkte Seite, die jedoch so wichtig ist, daß sie es verdient, gesondert hervorgehoben und untersucht zu werden. Es ist dies die Modifizierbarkeit des Kammas, also die Tatsache, daß die Gesetzmäßigkeit, die das Kamma lenkt, nicht mit mechanischer Starrheit waltet, sondern bei der Reifung der Frucht einen beträchtlichen Spielraum für Modifikationen zuläßt.

Brächte kammisches Handeln immer unabänderliche Ergebnisse gleichen Ausmaßes hervor und wären Modifikationen oder die Aufhebung der Kammawirkungen ausgeschlossen, so wäre eine Befreiung aus dem samsarischen Leidenskreislauf unmöglich, denn eine unerschöpfliche Vergangenheit würde immer wieder neue hinderliche Wirkungen unheilsamen Kammas hervorbringen. Deshalb sagte der Buddha:

„Sollte, ihr Mönche, die Behauptung zutreffen, daß der Mensch für jedwede Tat (*kamma*), die er verübt, die ihr jedesmal genau entsprechende Wirkung erfährt, so ist in diesem Falle, ihr Mönche, ein heiliger Wandel ausgeschlossen, und keinerlei Möglichkeit besteht für völlige Leidensvernichtung. Sollte aber, ihr Mönche, die Behauptung zutreffen, daß, wenn der Mensch eine Tat verübt, er je nach der unterschiedlichen Art der zu erfahrenden Auswirkung die der Tat entsprechende Wirkung erfährt, so mag es in diesem Falle einen heiligen Wandel geben, und es besteht die Möglichkeit für völlige Leidensvernichtung.“ (A 3,101)

Wie jedes materielle Geschehen, so verläuft auch der geistige Prozeß, der eine kammische Handlung ausmacht, niemals isoliert, sondern in einem Umfeld. Deshalb hängt sein Einfluß bei der Hervorbringung von Wirkungen nicht nur vom eigenen Potential ab, sondern auch von den veränderlichen Faktoren seines Umfeldes, welche die Wirkungen in vielfältiger Weise modifizieren können. Es geschieht zum Beispiel, daß die Wirkungen eines bestimmten Kammas, sei es gut oder schlecht, manchmal durch unterstützendes Kamma verstärkt, durch entgegenwirkendes Kamma abgeschwächt oder durch vernichtendes Kamma sogar aufgehoben werden können. Das Eintreten der Wirkungen kann auch hinausgezögert werden, wenn das Zusammentreffen der äußeren Umstände, derer es für ihre Reifung bedarf, noch nicht vollständig ist; diese Verzögerung kann erneut eine Möglichkeit für den Einfluß entgegenwirkenden oder vernichtenden Kammas bieten.

Aber nicht nur diese äußeren Einflüsse können Modifikationen bewirken. Die Reifung spiegelt auch das „innere Umfeld“ oder die inneren Bedingungen des Kammas wider - das heißt, die gesamte qualitative Geistesstruktur, aus der die Tat entspringt. Für jemand, der reich an moralischen und spirituellen Wesenszügen ist, mag ein einmaliges Vergehen keine so schwerwiegenden Folgen haben wie für jemand, dem es an solchen schützenden Tugenden mangelt. Auch wird die Strafe, analog zum menschlichen Recht, für einen Ersttäter milder ausfallen als für einen rückfälligen Kriminellen.

Von dieser Art modifizierter Reaktion spricht der Buddha im Anschluß an das oben angeführte Zitat:

„Da hat einer, ihr Mönche, nur ein kleines Vergehen verübt, und dieses bringt ihn zur Hölle. Ein anderer aber hat eben dasselbe kleine Vergehen verübt, doch es reift noch bei Lebzeiten, und nicht einmal die kleinste Wirkung tut sich kund (in einem künftigen Dasein), geschweige denn eine große.

Welcherart aber, ihr Mönche, ist der Mensch, den ein kleines Vergehen, das er verübt hat, zur Hölle bringt? Da hat ein Mensch (den Einblick in) den Körper nicht entfaltet, hat seine Sittlichkeit nicht entfaltet, seine (meditative) Geistigkeit und seine Weisheit nicht entfaltet; er ist beschränkt, von kleinlicher Gesinnung, und selbst infolge von Kleinigkeiten hat er zu leiden. Einen solchen Menschen mag selbst ein kleines Vergehen zur Hölle bringen.

Welcherart aber ist der Mensch, bei dem eben dasselbe kleine Vergehen noch bei Lebzeiten zur Reife gelangt und (in einem künftigen Dasein) nicht einmal eine kleine Wirkung sich kundtut, geschweige denn eine große? Da hat ein Mensch (den Einblick in) den Körper entfaltet, hat seine Sittlichkeit, seine Geistigkeit und seine Weisheit entfaltet; er ist nicht beschränkt, ein großer Charakter, der nicht begrenzt ist (durch die Leidenschaften). Bei einem solchen Menschen gelangt eben dasselbe kleine Vergehen noch bei Lebzeiten zur Reife, und (in einem künftigen Dasein) tut sich nicht einmal eine kleine Wirkung kund, geschweige denn eine große.

Was meint ihr wohl, ihr Mönche: gesetzt, es würde ein Mann einen Klumpen Salz in eine kleine Tasse voll Wasser werfen; würde da wohl das wenige Wasser in der Tasse durch jenen Salzklumpen salzig und ungenießbar werden?“

„Gewiß, o Herr.“ – „Und warum? – „Es befindet sich ja, o Herr, nur sehr wenig Wasser in der Tasse. Das würde durch jenen Klumpen Salz salzig werden und ungenießbar.“

Wenn aber ein Mann einen Klumpen Salz in den Gangesstrom wirft, was meint ihr da, o Mönche, würde dann das Wasser des Gangesstromes durch jenen Salzklumpen salzig und ungenießbar werden?“ – „Das wohl nicht, o Herr.“ – Und warum nicht?“ – „Es befindet sich ja, o Herr, eine gewaltige Menge Wasser im Gangesstrom; das würde durch jenen Klumpen Salz nicht salzig und ungenießbar werden.“

„Ebenso, ihr Mönche, ist es mit einem, der nur ein kleines Vergehen verübt hat, und dieses bringt ihn zur Hölle. Ein anderer aber hat eben dasselbe kleine Vergehen verübt, doch es reift noch bei Lebzeiten, und nicht einmal die kleinste Wirkung tut sich kund (in einem künftigen Dasein), geschweige denn eine große.“ (A 3,101)

Deshalb läßt sich sagen, daß die Wirkungen von der früheren Ansammlung guten oder schlechten Kamas eines Menschen von dessen vorherrschenden Charakterzügen, seien sie gut oder schlecht, beeinflußt werden. Diese Faktoren sind entscheidend für das größere oder kleinere Ausmaß der Wirkungen, und sie mögen sogar ausschlaggebend dafür sein, ob überhaupt Wirkungen eintreten oder nicht eintreten.

Die Möglichkeiten, das Gewicht kammischer Reaktionen zu modifizieren, sind jedoch selbst hiermit noch nicht erschöpft. Ein Blick auf die Lebensgeschichte uns bekannter Menschen mag uns durchaus eine Person mit gutem und untadeligem Charakter zeigen, die in sicheren Verhältnissen lebt; und doch genügt ein einziger Fehler, vielleicht nur ein sehr kleiner, um ihr ganzes Leben zu zerstören - ihren Ruf, ihre Karriere und ihr Glück, und das kann auch zu schwerwiegenden Beeinträchtigungen ihres Charakters führen. Diese scheinbar unangemessene Krise könnte auf eine Kettenreaktion erschwerender Umstände zurückzuführen sein, die außerhalb der Kontrolle dieser Person liegen und wofür starkes, entgegenwirkendes Karma aus der Vergangenheit verantwortlich wäre. Die Abfolge schlechter Wirkungen kann auch durch das gegenwärtige Verhalten eines Menschen beschleunigt worden sein, und zwar maßgeblich ausgelöst durch den ursprünglichen Fehler und dann verstärkt durch nachfolgende Unachtsamkeit, Unentschlossenheit oder falsche Entscheidungen, was

natürlich in sich selbst unheilbares Kamma ist. Das ist dann der Fall, wenn selbst ein überwiegend guter Charakter das Reifen schlechten Kammas nicht verhindern oder die ganze Kraft der Wirkungen nicht schwächen kann. Die guten Eigenschaften und Taten dieses Menschen werden gewiß nicht unwirksam bleiben; aber ihre zukünftige Auswirkung könnte sehr wohl durch irgendwelche gegenwärtig entstandenen negativen Charakterveränderungen oder Taten geschwächt werden, wodurch ein schlechtes entgegengewirkendes Kamma gebildet werden könnte.

Betrachten wir die umgekehrte Situation: Ein Mensch mit einem sehr schlechten Charakter könnte, bei einer seltenen Gelegenheit, aus einem Impuls des Großmuts und der Freundlichkeit heraus handeln. Seine gute Tat mag unerwartet weitreichende und günstige Auswirkungen auf sein Leben haben; sie könnte eine entscheidende Verbesserung seiner äußeren Umstände hervorrufen, seinen Charakter besänftigen und sogar der Anstoß zu einem völligen „Herzenswandel“ sein.

Wie kompliziert sind doch die Situationen im menschlichen Leben, auch wenn sie so trügerisch einfach erscheinen! Das ist deshalb so, weil sich in den Situationen und ihren Auswirkungen die noch größere Mannigfaltigkeit des Geistes, der ihre unerschöpfliche Quelle ist, widerspiegelt. Der Buddha selbst hat gesagt: „Des Geistes Mannigfaltigkeit übertrifft selbst die zahllosen Erscheinungsformen des Tierreichs.“ (S 22,100) Der Geist jedes einzelnen Menschen ist ein Strom sich ständig ändernder geistiger Prozesse, der durch Strömungen und Gegenströmungen des in zahllosen vergangenen Existenzen angesammelten Kammass angetrieben wird. Aber diese ohnehin schon große Mannigfaltigkeit wird noch sehr stark durch den Umstand erweitert, daß jeder individuelle Lebensstrom mit vielen anderen individuellen Lebensströmen durch gegenseitige Beeinflussung ihres jeweiligen Kammass verflochten ist. Das Netz der kammischen Bedingtheit ist so kompliziert, daß der Buddha die Kammawirkungen als eine der vier „Undenkbarkeiten“ (*acinteyya*) bezeichnete und davor warnte, sie als Spekulationsobjekt zu benutzen. Doch wenn auch das Wirken des Kammass im Einzelnen unsere Erkenntnis übersteigt, so ist doch die praktisch bedeutsame Botschaft klar: Die Tatsache, daß kammische Wirkungen modifizierbar sind, befreit uns vom Übel des Determinismus und seiner ethischen Folgeerscheinung, dem Fatalismus, und hält den Weg zur Befreiung ständig vor uns frei.

Die grundsätzliche „Offenheit“ einer gegebenen Situation hat jedoch auch eine negative Seite: Sie öffnet auch die Möglichkeit zum Niedergang. Eine falsche Reaktion auf diese Situation könnte auf den abschüssigen Pfad führen. Durch unsere eigene Reaktion beseitigen wir die Vieldeutigkeit der Situation und können ihr auch die Richtung zum Schlechteren und Unheilbaren geben. Dies macht deutlich, daß Buddhas Kammalehre eine Doktrin der moralischen und spirituellen Verantwortung für sich und andere ist; sie ist eine wahrhaft „menschliche Lehre“, denn sie steht im Einklang mit den weitreichenden Wahlmöglichkeiten des Menschen, die viel umfassender sind als die eines Tieres. Die moralische Wahlmöglichkeit eines Menschen kann stark eingeschränkt sein durch die unterschiedlich große Last der Gier, des Hasses, der Verblendung und deren Wirkungen, die er mit sich herumschleppt. Doch jedesmal, wenn er innehält, um eine Entscheidung oder eine Wahl zu treffen, ist er potentiell frei, um diese Last abzuwerfen, zumindest zeitweilig. In diesem ungewissen und kostbaren Augenblick der Wahl kann er sich über die bedrohlich vielfältigen Möglichkeiten und Zwänge seiner unergründlichen Vergangenheit erheben. Tatsächlich kann er in einem kurzen Augenblick Äonen kammischer Unfreiheit überwinden. Rechte Achtsamkeit ist das Mittel, durch das der Mensch diesen fließenden Augenblick fest in den Griff bekommen kann, und es ist gleichfalls

die Achtsamkeit, die es ihm ermöglicht, diesen Augenblick dafür zu nutzen, weise Entscheidungen zu treffen.

II.

Jede kammische Tat beeinflusst in ihrer Ausführung vor allem den Täter selbst. Dies gilt genauso für körperliche und sprachliche Handlungen, die auf andere gerichtet sind, wie für gedankliche Willensakte, die äußerlich keinen Ausdruck finden. Bis zu einem gewissen Grad können wir unsere eigene Reaktion auf unsere Taten beeinflussen, aber wir haben keine Gewalt darüber, wie andere auf diese Taten reagieren. Ihre Reaktion mag ganz anders sein, als wir es erwartet oder gewünscht haben. Einer guten Tat von uns könnte mit Undankbarkeit begegnet werden, ein freundliches Wort mag eine kalte oder sogar feindselige Aufnahme finden. Doch obwohl diese guten Taten und freundlichen Worte dann für den Empfänger zu seinem eigenen Nachteil verloren sind, werden sie für den Handelnden nicht verloren sein. Die guten Gedanken, die in seinen Worten Ausdruck fanden, werden seinen Geist veredeln, und das sogar noch stärker, wenn er auf die negativen Reaktionen mit Versöhnlichkeit und Selbstbeherrschung reagiert, statt mit Ärger und Groll.

So mag jemand einer Tat oder einem Wort, die ihm schaden oder ihn verletzen sollten, mit selbstbeherrschter Ruhe begegnen, statt daß sie in ihm feindselige Reaktionen hervorrufen. Dann wird dieses „nicht angenommene Geschenk auf den Geber zurückfallen“, wie es der Buddha einmal einem Brahmanen erklärte, der ihn beleidigt hatte. Den schlechten Taten und Worten und den sie motivierenden Gedanken mag es mißlingen, andere zu schädigen, aber sie werden unweigerlich eine schädigende Wirkung auf den Charakter des Täters haben; der Einfluß wird noch schlimmer sein, wenn er auf das unerwartete Echo mit Wut oder einem Gefühl beleidigter Enttäuschung reagiert. Deshalb sagt der Buddha, daß die Wesen die verantwortlichen Eigentümer ihres Kammass sind, welches ihr unübertragbarer Besitz ist; sie sind die einzigen legitimen Erben ihrer Taten, indem sie ihr Erbe an guten und schlechten Auswirkungen antreten.

Es ist eine heilsame Übung, sich häufig an die Tatsache zu erinnern, daß jemandes Taten, Worte und Gedanken zunächst und vor allem auf den eigenen Geist wirken und ihn verändern. Diese Überlegung wird einen kräftigen Anstoß zu wahrer Selbstachtung geben, die dadurch erhalten bleibt, daß man sich gegen alles Niedrige und Böse schützt. Diese Verhaltensweise wird auch ein neues, praktisches Verständnis für die tiefgründige Aussage Buddhas eröffnen:

„In diesem klafferhohen, mit Wahrnehmung und Bewußtsein versehenen Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.“ (A 4,45)

III.

Die „Welt“, wovon der Buddha spricht, ist in diesem Gebilde aus Körper und Geist enthalten; denn nur durch das Wirken unserer körperlichen und geistigen Sinnesvermögen kann die Welt überhaupt erfahren und erkannt werden. Die Sehobjekte, Töne, Düfte, Geschmäcke und körperlichen Eindrücke, die wir wahrnehmen, sowie die verschiedenen bewußten und unbewußten geistigen Prozesse - sie sind die Welt, in der wir leben. Und diese unsere Welt hat ihren Ursprung in eben dieser Ansammlung körperlicher und geistiger Prozesse, welche die kammische Tat des Begehrens nach den sechs körperlichen und geistigen Sinnesobjekten hervorruft.

„Wenn es, Ananda, kein in sinnlicher Sphäre reifendes Wirken (*kamma*) gäbe, würde es dann wohl sinnliches Dasein geben?“ „Das wohl nicht, o Herr.“ (A3,77) Deshalb ist Kamma der Schoß, aus dem wir kommen (*kamma-yoni*), der wahre Schöpfer der Welt

und von uns als den Erlebtern der Welt. Durch unsere kammischen Handlungen in Taten, Worten und Gedanken sind wir unaufhörlich mit dem Bau und Umbau dieser Welt und der jenseitigen Welten beschäftigt. Selbst unsere guten Taten tragen, solange sie noch unter dem Einfluß des Begehrens, des Dünkels und der Unwissenheit stehen, zur Schaffung und Erhaltung dieser Welt des Leidens bei. Das Rad des Lebens gleicht einer Tretmühle, die durch Karma in dauernde Bewegung gesetzt wird, und zwar hauptsächlich durch die drei unheilsamen Wurzeln Gier, Haß und Verblendung. Das „Ende der Welt“ kann nicht dadurch erreicht werden, daß man in der Tretmühle weiterwandert; das schafft bloß die Illusion des Vorankommens. Nur durch Aufgabe dieses nutzlosen Bemühens kann das Ende erreicht werden.

„Durch die Vernichtung der Gier, des Hasses und der Verblendung kommt es zur Aufhebung der Kammverkettung.“ (A 10,174) Und dies wiederum kann nirgendwo sonst geschehen als in diesem Gebilde aus Körper und Geist, wo das Leiden und dessen Bedingungen ihren Ursprung haben. Es ist die hoffnungsvolle Botschaft der dritten Edlen Wahrheit, daß wir aus diesem Kreislauf vergeblichen Bemühens und Leidens her austreten können. Wenn wir trotz unseres Wissens über die Möglichkeit der Befreiung dennoch in der Tretmühle des Lebens weiterwandern, so liegt die Ursache dafür in einem seit undenklichen Zeitaltern bestehenden Hang, der nur schwer aufzugeben ist. Es ist die tief verwurzelte Gewohnheit, sich an die Vorstellung von „Ich“, „mein“ und „Selbst“ zu klammern. Aber auch hierfür gibt es die hoffnungsvolle Botschaft der vierten Edlen Wahrheit mit ihrem achtfachen Pfad. Es ist die Therapie, die uns von diesem Hang heilen und allmählich zum endgültigen Aufhören des Leidens führen kann. Und alles, was man für diese Therapie braucht, finden wir ebenfalls in unserem eigenen Körper und Geist.

Die geeignete Behandlung beginnt mit der richtigen Einsicht in das wahre Wesen des Kammes und dadurch in die Situation, der wir in der Welt ausgesetzt sind. Diese Einsicht wird einen starken Anstoß dafür schaffen, das Vorherrschen guten Kammes in unserem Leben sicherzustellen. Und da eben diese Einsicht sich dadurch vertieft, daß die menschliche Situation in dieser Welt noch klarer gesehen wird, kann sie zum Ansporn werden, die Ketten kammischer Unfreiheit zu zerbrechen. Sie wird den Menschen veranlassen, sich gewissenhaft auf dem Pfad zu bemühen und alles Wirken und dessen Früchte dem Ende alles Wirkens zu widmen: der endgültigen Befreiung unserer selbst und aller Lebewesen.

Fragen und Antworten zu Karma

Ringu Tulku Rinpoche

Fragen über Karma werden sehr häufig gestellt, und manchmal habe ich den Eindruck, daß viele Menschen im Westen nicht wirklich verstehen, was mit Karma eigentlich gemeint ist.

Man könnte sagen, daß Karma zwei Bedeutungen hat: Wenn etwas geschieht, sagen wir: „Oh, das ist mein Karma“ oder „das ist sein Karma“. Das bedeutet, es ist das Resultat, das Ergebnis meiner oder seiner Handlung. Zu einem anderen Zeitpunkt sagen wir: „Das ist mein Karma“ und meinen damit, daß wir eine Handlung ausführen und damit Karma, ein Resultat erzeugen. Karma bedeutet also Aktion und Reaktion, Handlung und Resultat.

Wenn ich also sage: „Alles, was ich jetzt, in diesem Moment, bin, ist Resultat meines vergangenen Karma“, heißt das, ich bin das Produkt all dessen, was ich getan habe, sowie all der Einflüsse meiner Umwelt. Und das gilt nicht nur für mich allein. Gemäß der buddhistischen Philosophie gibt es nichts, was nicht in gegenseitiger Abhängigkeit stünde. Alles ist voneinander abhängig. Daß heißt, daß eine Sache allein nicht für alles verantwortlich sein kann. Da schwingen viele verschiedene Umstände und Bedingungen mit. Aber innerhalb dieser Bedingungen ist das, was ich bin, das Resultat meines vergangenen Karma. Und daran kann ich erst einmal nichts ändern. Was ich bin, bin ich bereits. Aber was ich sein werde, was ich als nächstes tun, was ich am nächsten Tag oder im nächsten Moment tun werde, liegt in meiner Hand - in einem bestimmten Ausmaß.

Das Karma reinigen?

Wenn man von „Reinigung des Karma“ spricht, sollte einem klar sein, daß Karma nicht eine Masse ist oder ein schwarzer Ball, der da irgendwo hängt und den man reinigen oder waschen könnte, bis er sich langsam auflöst. Karma ist dieses in gegenseitiger Abhängigkeit stehende, komplizierte, zusammengesetzte Gebilde, das ich bin, und all das, was die Folge von Karma ist. Und diese Kette von Aktion und Reaktion, dieses ganze Kontinuum all dessen, was ich als mich selbst bezeichne, läuft weiter.

Das ist kein fatalistischer Ansatz. Karma ist nicht ein vorherbestimmtes Schicksal; unser Schicksal steht uns nicht auf die Stirn geschrieben, so daß alles geschehen wird, was geschehen muß, ohne daß man irgendetwas daran ändern könnte. Da ist nirgendwo etwas festgeschrieben. Aber alles, was du jetzt bist, ist das Produkt, die Handlung und das Ergebnis, Aktion und Reaktion all deines Karma der Vergangenheit. Du kannst also nicht ändern, was du jetzt bist, es ist ja schon da. Wenn du einen Bart hast, hast du ihn. Aber wenn du ihn abrasieren möchtest, kannst du das sofort tun. Der nächste Moment und was du als nächstes tun möchtest, liegt also in deinen Händen - innerhalb gewisser Beschränkungen. Jetzt bist du erst einmal hier. Du kannst zum Beispiel nicht im nächsten Augenblick auf dem Mond sein, selbst wenn du das wolltest - du unterliegst bestimmten Bedingtheiten, denn du hast diesen Körper und befindest dich in einer bestimmten Umgebung. Wenn du aber wirklich zum Mond willst und daran arbeitest, wenn du also immer mehr Karma ansammelst, um zum Mond zu reisen - dann wirst du vielleicht irgendwann einmal dorthin kommen.

Das ist also Karma - nichts als Aktion und Reaktion, eigentlich gar nichts Mysteriöses. Wenn wir demnach davon sprechen, unser Karma zu reinigen, geht es im Grunde darum, unsere Lebensweise zu verändern.

Woraus setzt sich das, was ich jetzt bin, zusammen? Aus dem, wie ich denke, handle, die Dinge betrachte und reagiere; aus meiner Denkweise, aus meiner Handlungsweise und meinen Reaktionen. Wenn ich die ändere, ändere ich folglich mein Karma.

Daneben geht es in der Frage um die Auswirkungen des Karma anderer Menschen auf uns um das Annehmen schlechten Karmas. Gemäß der buddhistischen Lehre können wir nicht das schlechte Karma anderer Menschen mit uns herumtragen. Wenn wir Negatives von anderen um uns herum annehmen, ist es unser Karma, nicht das Karma von anderen. Denn es hängt von uns ab, ob wir Negatives oder Positives von anderen annehmen; in erster Linie geht es darum, wie wir reagieren. Ob wir etwas, das geschieht, mögen oder nicht, ob wir mit sehr viel Abneigung oder mit sehr viel Anhaftung reagieren und wie sehr das, was um uns herum geschieht, überhaupt Einfluß auf uns hat, hängt davon ab, wie sehr wir uns beeinflussen lassen. Oder anders ausgedrückt, wie sehr du darauf eingestimmt bist, daß es dich beeinflussen kann.

Leiden lassen oder eingreifen?

Einige Menschen vertreten einen weiteren extremen Glauben in Hinsicht auf Karma. Wenn jemand leidet, sagen sie: „Du solltest ihn leiden lassen; dies Leiden ist schließlich sein Karma. Wir sollten ihm sein Karma lassen; wir sollten uns da nicht einmischen.“ Das ist nicht richtig, denn jeder von uns erlebt ständig die Resultate seines Karma; doch das heißt nicht, daß man daran nichts ändern kann. Man kann Karma ändern, weil es sich nur auf die Zeit bis zum jetzigen Moment bezieht. Wenn jemand ein Problem hat, so liegt das natürlich an all den Aktionen und Reaktionen bis zum jetzigen Zeitpunkt und dem daraus resultierenden Karma. Doch das bedeutet nicht, daß du ihm oder ihr nicht helfen oder überhaupt nichts daran verbessern kannst.

Wir müssen nicht einmal unbedingt leiden, um unser Karma reinigen zu können. Wenn jemand leidet, heißt das noch lange nicht, daß dies all sein Karma reinigt. Vielleicht reinigt er einen Teil davon, doch es kann genauso gut sein, daß er noch mehr negatives Karma erzeugt. Denn wenn wir leiden, werden wir vielleicht noch wütender, noch negativer. Wenn wir leiden, reinigen wir also nicht automatisch unser Karma, wir sammeln eventuell sogar noch mehr schlechtes an.

Wenn jemand leidet und wir versuchen, ihm zu helfen und sein Leid und seinen Schmerz zu verringern, bedeutet es also nicht, daß wir uns in sein Karma einmischen und verhindern, daß er sein Karma reinigen kann. Wir helfen ihm sogar. Angenommen, jemand hat ein großes Problem, ist sehr traurig oder frustriert, deprimiert oder sehr krank und du gehst hin und hilfst, du gibst Medizin, einen Rat oder was auch immer, und ihm oder ihr geht es besser. Möglicherweise kannst du seinen oder ihren körperlichen Zustand nicht wandeln, aber vielleicht den Geisteszustand. Eventuell korrigiert derjenige seine Einstellung und leidet nicht mehr so sehr wie zuvor. Damit hast du sein Karma geändert; du hast es beeinflusst. Du allein kannst das Karma eines anderen nicht vollständig ändern. Aber du kannst andere dahingehend beeinflussen, daß sie sich ändern.

Es hängt also von unserer Reaktion ab, wie sich das Karma wandelt. Karma ist etwas sehr Dynamisches, Veränderbares - ein ganzes System von geistiger Aktion und Reaktion. Wenn wir die Art, wie wir etwas sehen oder wie wir darauf reagieren, nur ein wenig verändern, verändern wir daher unser Karma.

Kollektives Karma?

Das Ergebnis von kollektivem Karma entsteht aus verschiedenen Umständen. Weil ihr zum Beispiel alle in der gleichen Zeit geboren seid oder am selben Ort, oder ihr die gleiche Erziehung oder dieselbe Kultur habt, habt ihr also in gewisser Weise die gleiche Einstellung und Sichtweise. Ihr seid von den gleichen Dingen beeinflusst, ihr seht die Dinge gleich, ihr reagiert auf die gleiche Art und Weise - darum habt ihr ein kollektives Karma. Es ist nicht „kollektiv“ in dem Sinne, daß ich dasselbe Resultat erhalte, wenn du etwas tust. Doch ähnliche Dinge haben einen ähnlichen Effekt auf uns.

„Kollektives Karma“ ist meiner Meinung nach etwas anders zu verstehen als die Vorstellung eines „kollektiven Unbewußten“. Hier ein Beispiel: Ich bin in dieser Zeit geboren und ihr auch. Ihr befindet euch an diesem Ort und ich auch. Ihr seid in Deutschland, ich ebenfalls, und wir sehen alles um uns herum auf ganz ähnliche Weise. Das ist unser kollektives Karma. Das heißt, ich habe etwas ähnliches getan wie ihr, daher habe ich eine ähnliche Art, die Dinge so zu sehen wie ihr. Wir haben also ein ähnliches Karma. Wir haben nicht „ein“ Karma, aber es gibt Ähnlichkeiten. Wenn ich einen Tisch als Tisch verstehe, begreife ich auch, was du meinst, wenn du „Tisch“ sagst. Vielleicht weiß ich nicht, ob du von einem großen oder kleinen Tisch sprichst, aber ich weiß, was du damit meinst. Wenn du „Haus“ sagst, verstehe ich „Haus“.

Angenommen, wir führen eine ähnliche Handlung aus, wir tun etwas gemeinsam, wir gehen beide und töten gemeinsam einen Mann oder retten einen Mann oder was auch immer. Dann sammeln wir das gleiche Karma an. Du sammelst gutes Karma an, z. B. einen Mann vor dem Ertrinken gerettet zu haben, und ich sammle dasselbe Karma an, einen Mann gerettet zu haben. Wir haben also ein ähnliches Karma, und daher wäre das Resultat das gleiche. Wenn wir uns in derselben Situation befinden, können wir daher miteinander kommunizieren, wir haben das gleiche Verständnis. Das ist kollektives Karma. Doch gleichzeitig sind dein Karma und meines voneinander verschieden. Ich kann nicht auf dein, du nicht auf mein Karma zurückgreifen.

Fragt man nach dem Bindeglied zwischen Ursache und Wirkung,

dann ist die Frage, ob es überhaupt eine konkrete Verbindung zwischen Aktion und Reaktion gibt. Die Antwort hängt davon ab, wie du die Wirklichkeit wahrnimmst. Hast du eine materialistische Sichtweise oder Philosophie, dann muß alles eine materielle Grundlage haben, wie klein diese auch sein mag. In diesem Fall muß also, wenn du eine Handlung ausführst und Karma ansammelst, etwas vorhanden sein. Und dieses „Etwas“ reagiert dann mit anderen Dingen und erzeugt das Resultat.

Alles hängt davon ab, wie du die Welt siehst. Im Buddhismus gibt es nur eine philosophische Richtung, die eine materielle Grundlage akzeptiert, die „Sarvastivadin-Philosophie“. Alle anderen haben kein materialistisches Verständnis; sie glauben nicht an eine materielle Grundlage, auf der sich die Realität und die Dinge aufbauen. Aus diesem Grund nehmen sie nichts Materielles als Verbindungsglied zwischen Karma und seiner Reaktion an.

Vielleicht habe ich Karma und seine Reaktion noch nicht deutlich genug erklärt: Wenn du etwas denkst oder tust, hat das Auswirkungen auf dein Bewußtsein. Wenn du dies hier zum Beispiel liest, ist das Karma. Du bist nicht mehr derselbe oder dieselbe, nachdem du dies gelesen hast, ganz gleich, ob du es verstanden hast oder nicht. Du hast eine neue Vorstellung bekommen, es ist ein wenig passiert, und das hinterläßt einen gewissen Eindruck in deinem Bewußtsein. Du erinnerst dich an mich oder an etwas, das ich gesagt habe, und das wirkt sich eventuell auch auf deine Freunde aus. Das ist Karma. Es verändert also in vielerlei Hinsicht dein Leben - möglicherweise nur ein bißchen, aber auf lange Sicht hat es sehr viele Auswirkungen. Wenn du in zehn oder zwanzig Jahren zurückschauen würdest, stellst du vielleicht fest, daß du einen völlig anderen Weg eingeschlagen hast, als du es ohne diese Begegnung getan hättest. Alles, was du tust, hat also einen gewissen Einfluß auf dich, auch ohne ein verbindendes „Etwas“.

Das ist die Schwierigkeit im Buddhismus: Man kann nicht eine Sache ganz für sich allein, unabhängig von allem anderen verstehen - alles ist miteinander verbunden. Wenn du Karma verstehen möchtest, mußt du die Natur von allem verstehen, und das ist oft schwierig.

Manchmal werde ich gefragt: „Woher kommen alle Dinge? Wo haben wir angefangen? Seit wann haben wir diesen samsarischen Geisteszustand?“ Viele Menschen fragen danach. Aber darum geht es nicht. Um es zu verstehen, müssen wir unsere jetzige Situation verstehen. Wenn du nicht weißt, wie unsere Realität wirklich beschaffen ist, kannst du auch nicht verstehen, wie wir zu dem geworden sind, der wir sind. Um also zu verstehen, wie Karma funktioniert, mußt du das Ganze verstehen, die wahre Natur von allem.

Akzeptanz statt Schuldgefühl und Hoffnungslosigkeit

Man darf bei all dem nicht vergessen, daß Karma relative Wahrheit ist. Doch es ist manchmal sehr hilfreich, sie zu verstehen. Wenn du diesbezüglich ein gutes Verständnis hast, fühlst du dich weder schuldig noch hoffnungslos. Du hast keine Schuldgefühle, denn was immer anderen oder dir selbst geschieht, ist das Resultat von vielen Dingen, von komplizierten, gegenseitig abhängigen, manchmal sich nur langfristig auswirkenden Umständen und Bedingungen. Man kann also nicht einer einzigen Person die Schuld geben – weder nur sich selbst, noch den anderen, da es an einem ganzen Komplex von Umständen, Aktionen und Reaktionen liegt. So mußt und wirst du die Situation akzeptieren, in der du dich befindest, denn diese deine jetzige Situation ist das Ergebnis deiner gesamten Vergangenheit. Das Ergebnis ist da, ob es dir gefällt oder nicht. Du steckst mittendrin, ob du willst oder nicht. Wenn dir das klar ist, kannst du es auch akzeptieren und mußt dir nicht so viele Sorgen machen, brauchst dich nicht schuldig zu fühlen oder ängstlich oder aufgeregt zu sein - es ist ja schon passiert.

Andererseits ist nichts statisch, nichts wird immer und ewig so bleiben. Du kannst es beeinflussen. Auch wenn du mit einer Handlung allein nicht alles neu gestalten kannst, denn es ist komplizierter als das - du bist für dein eigenes Karma die wichtigste Komponente. Es läßt sich umgehend oder langfristig modifizieren. Du kannst es umgehend ändern, wenn du Verständnis von Karma hast, denn mit deiner Reaktion hast du es bereits verändert.

Angenommen, du befindest dich in einer sehr schwierigen Situation und leidest sehr darunter. Was ist die tatsächliche Ursache des Leidens? Deine Reaktion. Würdest du nicht negativ reagieren, würdest du nicht leiden. Deine gegenwärtige Reaktion ist also das Ausschlaggebende. Veränderst du deine Reaktionsweise, reagierst du anders, du leidest weniger, selbst wenn die physischen Umstände vielleicht dieselben sind.

Nehmen wir einmal an, ich hätte mir ein Bein gebrochen oder meine Freundin verloren, und ich leide sehr daran. Wenn ich aber meine Reaktion darauf verändere, sage ich womöglich: „Macht nichts, ich werde eine andere Freundin finden, möglicherweise sogar eine, die besser zu mir paßt!“ Oder mein Knie wird operiert, und die Heilung wird einige Zeit dauern, drei oder vier Monate. Unter Umständen ist das eine sehr gute Zeit, um sich einmal auszuruhen! Jede Situation hat positive und negative Seiten, wirklich jede.

Karma ist also nicht statisch. Es läßt sich beeinflussen und sogar vollständig brechen, wenn du die wahre Natur der Dinge, ihre absolute Natur verstehst: Wenn du deine wahre Natur entdeckst, wenn du eines schönen Morgens aufwachst und dich fragst: „Wer ist das eigentlich, der an den Resultaten des Karma leidet oder sich an ihnen freut?“ und du feststellst, daß dies alles nur ein Konzept ist, diese Vorstellung von einem „Ich“, und daß es da niemanden gibt, der leidet, und niemanden, der sich freut, sondern nur deine Idee von „das bin ich und ich leide“ - dann gibt es kein Leiden mehr: Dann hast du das Karma gebrochen. Es ist kein Karma mehr da.

Jenseits von Strafe oder Belohnung

Ich glaube, wenn du Karma verstehst, dann siehst du auch, daß jeder einen anderen Weg hat, ein anderes Karma. Wenn dir etwas geschieht, oder dir etwas nicht geschieht, kann dich das nicht sonderlich beeindrucken. Manche lassen sich schnell aus der Ruhe bringen oder werden wütend, frustriert oder deprimiert, weil ihnen nicht dasselbe passiert wie allen anderen. Wenn du Karma verstehst, macht es dir nichts aus. Es muß dich auch nicht davon abhalten, etwas zu tun, um etwas Gutes für dich und andere zu erreichen. Zumindest wirst du nicht völlig deprimiert, und die Umstände machen dich nicht völlig leiden, nur weil allen anderen etwas Gutes geschah.

Angenommen, jeder von uns erhält ein Los, und alle gewinnen - nur ich nicht. Ich habe ohnehin noch nie in der Lotterie gewonnen, nur einmal zehn Rupees, die ich aber gleich wieder verlor, weil ich noch einmal spielte. Mir wird es also nicht schlecht gehen, weil ich weiß, daß dies

mein Karma ist. Vielleicht gewinne ich das nächste Mal, vielleicht aber auch nicht, was soll's ... Hätte ich dieses Verständnis nicht, würde ich vielleicht sagen: „Warum ich nicht? Alle haben gewonnen - nur ich nicht - Gott ist ungerecht“, oder so ähnlich.

Das Verständnis von Karma urteilt nicht. Wenn etwas Negatives geschieht, ist es keine Strafe. Geschieht etwas Gutes, ist es keine Belohnung. Es ist nichts als Aktion und Reaktion, weder Belohnung noch Strafe. Es fällt mir also leichter, die Dinge zu akzeptieren und auf sie zu reagieren, da Karma nicht statisch ist und man dann nichts tun könnte. Man kann es sehr schnell oder auch sehr langsam ändern - wie du möchtest. Ein gutes Verständnis von Karma kann einem sehr im Umgang mit der Welt und mit alltäglichen Situationen helfen.

Zwei Fragen zum Karmagesetz

Fritz Schäfer

„Durch Wirken rollt die Welt dahin,
durch Wirken rollt der Mensch dahin.
Wesen sind eins mit ihrem Tun,
Achssplint, vom Wagen mitgedreht.“⁽¹⁾

Wer dieses Wort des Erwachten hört, könnte auf den ersten Blick leicht die Unerbittlichkeit des Karmagesetzes in einem fatalistischen Sinn mißverstehen. Daraus ergeben sich für manche Wahrheitsucher zwei Fragen.

Kann und soll man in das Karma von Mitwesen eingreifen?
Kann es nach dem Karmagesetz Gnade geben?

Sie sind auch dem Verfasser wiederholt gestellt worden. Deshalb sollen sie hier gesondert behandelt werden:

Kann und soll man in das Karma von Mitwesen eingreifen?

Vor ungefähr 50 Jahren war der Verfasser bei einem Freund. Der hatte einen inzwischen längst verstorbenen, in der „Theorie“ bewanderten Buddhisten zu Besuch. Da kamen zwei Bekannte dazu, die erst vor kurzem der Lehre begegnet und von ihr ergriffen waren. Sie berichteten strahlend, gerade hätten sie auf dem Heckenweg einem verunglückten Vögelchen helfen können. Der langjährige Buddhist hob den Finger und tadelte: „Nicht eingreifen! Das war das Karma des Vogels, nicht Ihres!“ Das Strahlen der beiden Besucher erlosch. Und vor ungefähr 20 Jahren schrieb ein notleidender Freund jemandem, der ihn mit einer dringend benötigten geldlichen Hilfe überrascht hatte: „Warum tun Sie das? Meine Not ist doch mein Karma und nicht Ihres!“ Ein erdachtes Gespräch⁽²⁾ mag die Auflösung dieser Mißverständnisse vorbereiten:

RUTH: Du hast vorhin von einer Rede gesprochen, die einen „ehern-flexiblen Maßstab“ für die ganze Existenz bietet. Wäre es nicht jetzt an der Zeit, die zu besprechen?

FRITZ: Da hast du recht, Ruth. Sie ist zwar vor Mönchen gehalten, aber der Erwachte sagt am Ende: „Wenn alle Adligen, Brahmanen, Bürger, Arbeiter, Straßenkehrer den Sinn dessen, was ich in Kürze gesagt, aber nicht im Einzelnen erklärt habe, im Einzelnen so verstehen würden, so würde es ihnen lange zum Segen und Wohl gereichen.“ Damit zeigt der Erwachte, wie wichtig diese Rede ist, und regt die Mönche an, sie bei passender Gelegenheit auch häuslich lebenden Nachfolgern vorzutragen:

Die ehern-flexible Grundregel: Worauf sich einlassen, worauf nicht? (Majjhima-Nikaya 114)

In Savatthi im Jetahain im Kloster Anathapindikos sprach der Erhabene zu den Mönchen: „Worauf man sich einlassen soll und worauf nicht, darüber will ich euch die Wahrheit zeigen. Das hört und achtet gut auf das, was ich sage.“ - „Ja, Herr“, antworteten die Mönche. Der Erhabene sprach:

„Der tägliche Lebenswandel in Werken, Worten, Gedanken ist von zweierlei Art, sage ich: Teils soll man sich darauf einlassen, teils nicht. So hat der tägliche Lebenswandel in Werken, Worten, Gedanken zwei Seiten.

Was aus dem Herzen aufsteigt, ist von zweierlei Art, sage ich: Teils soll man sich darauf einlassen, teils nicht. So hat, was aus dem Herzen aufsteigt, zwei Seiten.

Wahrnehmung Erlangen ist von zweierlei Art, sage ich: Teils soll man sich darauf einlassen, teils nicht. So hat Wahrnehmung Erlangen zwei Seiten.

Ansichtsbildung ist von zweierlei Art, sage ich: Teils soll man sich darauf einlassen, teils nicht. So hat Ansichtsbildung zwei Seiten.

Persönlichkeitsentwicklung ist von zweierlei Art, sage ich: Teils soll man sich darauf einlassen, teils nicht. So hat 'Persönlichkeitsentwicklung' zwei Seiten.“

RUTH: Das ist ja das ganze Leben: Dauernd *handle, rede* und *denke* ich. Das ist mein täglicher Lebenswandel. Dauernd steigen mir *Impulse* aus dem *Herzen* auf: aus Hinneigung oder Abneigung - die blenden mich - oder aus dem Drang nach Wahrheit - die lüften den Vorhang der Blendung für kurze Zeit. Dauernd steigen Bilder der *Wahrnehmung* auf - reizerregende, abstoßende, beide blendend -, und dazwischen blitzen kleine Lichter von Wahrheitswahrnehmung auf ... Aus der erinnerten Wahrnehmung - meiner Lebenserfahrung - bilde ich meine mehr oder weniger klare oder verschwommene, einheitliche oder wirre *Anschauung* - meist triebhörig, in lichten Momenten gelenkt von rechter Anschauung und Wahrheitsgegenwart. - Und durch das fast ununterbrochene bewertende Denken wird ständig das „Zusammengedachte“ umgebildet: *citta*, das Herz, aus dem wiederum ständig einerseits die Impulse aufsteigen, die meinen täglichen Lebenswandel bestimmen, und andererseits die *Wahrnehmung*, aus der sich wiederum die *Anschauung* bildet. Und so fort. Dieser ganze Prozeß - Umwälzung der beiden Seiten des „Vielfältigen-Mannigfaltigen“: des Herzens und seiner Aktivität *Wahrnehmung*³⁾ - das ist ja wohl das, was wir *Persönlichkeitsbildung* nennen.

HANS: Tatsächlich: Da ist das ganze vielfältige, bunte Leben auf eine so knappe Formel gebracht. Im Ganzen leuchtet sie mir sofort ein. Aber im Einzelnen ist mir vieles noch nicht klar.

FRITZ: Den Mönchen, denen der Erwachte die Rede gehalten hat, auch nicht. Der „Feldmarschall der Lehre“, Sariputto, erläuterte deshalb: „Den Sinn dessen, was der Erhabene in Kürze gesagt, nicht ausführlich erklärt hat, sehe ich im Einzelnen so:

‘Der tägliche Lebenswandel in Werken ist von zweierlei Art, sage ich: Teils soll man sich darauf einlassen, teils nicht. So hat der tägliche Lebenswandel in Werken zwei Seiten.’ Das ist vom Erhabenen gesagt worden, und warum ist das gesagt worden? Auf einen täglichen Lebenswandel in Werken, durch welchen bei dem, der sich darauf einläßt, die heilsuntauglichen Eigenschaften zunehmen und die heilstauglichen Eigenschaften abnehmen - auf einen solchen täglichen Lebenswandel in Werken soll man sich nicht einlassen. Auf einen täglichen Lebenswandel in Werken aber, durch welchen bei dem, der sich darauf einläßt, die heilsuntauglichen Eigenschaften abnehmen und die heilstauglichen Eigenschaften wachsen - auf einen solchen täglichen Lebenswandel in Werken soll man sich einlassen. Welcher Art aber ist ein täglicher Lebenswandel in Werken, Herr, durch welchen bei dem, der sich darauf einläßt, die heilsuntauglichen Eigenschaften zunehmen und die heilstauglichen Eigenschaften abnehmen?“ - Nun nennt Sariputto die drei ersten *heilsuntauglichen* Wirkensbahnen mit den zugrundeliegenden Gesinnungen: Töten aus Mangel an Mitempfinden, diebische Art und falsche Geschlechtsbeziehungen: „Wer sich auf einen solchen täglichen Lebenswandel in Werken einläßt, Herr, bei dem nehmen die heilsuntauglichen Eigenschaften zu und die heilstauglichen ab.

Welcher Art ist ein täglicher Lebenswandel in Werken, durch welchen bei dem, der sich darauf einläßt, die heilsuntauglichen Eigenschaften abnehmen und die heilstauglichen wachsen, Herr?“ - Hier nennt Sariputto die drei *heilsamen* Wirkensbahnen in Werken:

Töten im Geist verworfen haben, in Herz und Gemüt „gewaltfrei, waffenlos, zartfühlend, voll Mitempfinden mit allem, was lebt“; inneres Widerstreben, Nichtgegebenes zu nehmen und falsche Geschlechtsbeziehungen zu pflegen. „Das, Herr, ist ein täglicher Lebenswandel in Werken, durch welchen bei dem, der sich darauf einläßt, die heilsuntauglichen Eigenschaften abnehmen und die heilstauglichen Eigenschaften wachsen.“⁴⁾

HANS: Hier wird wieder klar, wie unbegründet Vorurteile sind, die man über den Buddhismus hört: Da meinen die einen, er sei passiv; in der Häuslichkeit könne man danach gar nicht praktisch leben. Andere meinen, danach leben könne man schon, aber dann dürfe man sich „auf nichts einlassen“ und „nirgends eingreifen“: Was dem anderen geschehe, sei „sein Karma und nicht meines“. Der Buddha dagegen - und das gefällt mir so - unterscheidet ganz klar zwischen solchen Werken und Worten, auf die ich mich nicht einlassen soll und solchen, auf die ich mich gerade einlassen soll, je nachdem, ob bei mir dadurch die heilstauglichen oder die heilsuntauglichen Eigenschaften zu- oder abnehmen. **RUTH:** Das erinnert mich an eine kleine Rede, die wir ziemlich zu Anfang besprochen haben. Da sagt der Buddha, Nichttun lehre er nur beim Schlechten, beim Guten dagegen lehre er das Tun.⁵⁾

HANS: Und was ist gut und schlecht?

FRITZ: Es kommt nur darauf an, ob die heilsuntauglichen und heilstauglichen Eigenschaften *bei mir* zu- oder abnehmen, nicht ob sie in einem theoretischen Fall bei einem gedachten „Durchschnittsmenschen“ oder einer gedachten Idealfigur oder „in der Gesellschaft“ ab- oder zunehmen würden, wenn die sich darauf einlassen würden. *Gut* ist, wodurch bei *mir* die heilsuntauglichen Eigenschaften ab- und die heilstauglichen zunehmen. Das *Eherne* an diesem Maßstab ist die Tauglichkeit zum *Heil* als alleinige Zielrichtung auf den höchsten Heilsstand - „auf Wahrheit und Stille“, wie es in Majjhima-Nikaya 41 heißt -, nicht auf noch so löbliche weltliche Interessen oder Vorgehensweisen oder Weltverbesserungsideen oder „Selbstverwirklichung“. Das *Flexible* daran ist, daß es allein darauf ankommt, ob *bei mir selber* die betreffenden Eigenschaften zunehmen oder abnehmen: Was für den einen Menschen ein Fortschritt ist, könnte für einen anderen ein Rückschritt sein und umgekehrt. Entscheidend ist also nicht der momentane Standort, auf den ich gelange, wenn ich mich auf etwas einlasse, sondern die Richtung, in der ich mich durch mein Einlassen bewege: auf das Heil zu oder weg von ihm. Ich muß mich also ständig im Denken, Reden und Handeln darauf prüfen, ob ich der Heilung von der Wahnkrankheit und der Entwicklung der Werkzeuge dazu ferner oder näher komme, wenn ich mich auf etwas einlasse.

Soweit das erdachte Gespräch. Die Freude, daß sie dem Vögelchen geholfen hatten, die aus den Augen jener beiden Besucher leuchtete, zeigte, daß es ihnen wahrlich nicht um Selbstbestätigung oder um weltverbessernde Geschäftigkeit gegangen war, sondern daß sie das Mitempfinden zum Helfen veranlaßte. Durch die freudige positive Bewertung dieses Wirkens wurde diese heilstaugliche Eigenschaft in ihnen gestärkt. Schon deshalb traf der Einwand jenes älteren Buddhisten nicht zu.

Ein weiterer Grund kommt hinzu: Was heißt „dein“ Karma und „mein“ Karma, „eigenes“ und „fremdes“ Karma? Gewiß: Im Menschentum und in einigen anderen Existenzbereichen mit sinnlicher Wahrnehmung wird ein Unterschied von „Ich“ und „Du“ erlebt, soweit man sich mit dem Körper identifiziert, in welchem die Wahrnehmung die Gefühle als lokalisiert erlebt (genauer: zu erleben glaubt. Der Buddha bezeichnet ja den „Glauben an Persönlichkeit“ - *sakkayaditthi* - als die grundlegende Verstrickung der Wesen!). Aber ob ein Wesen in einem Erlebensbereich erscheint, in welchem Ich-Du-Spaltung erlebt wird, oder in einem Erlebensbereich, in welchem es keine Ich-Du-Spaltung gibt, weil nur in seliger Einheit erlebt

wird: „Überall in allem sich wiedererkennend, durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem, erbarmendem, freudvollem, von erhabenem Gleichmut erfülltem Gemüt“ oder in welchem überhaupt keine Form, sondern nur noch völlig gestaltfreies Gefühl erlebt wird - auch das bestimmt allein das Wirken (Karma; *kamma*). Das hat der Erwachte - wie er betont, aus eigener Erfahrung - in vielen Lehrtexten erklärt.⁶⁾ Es ist daher allein durch unser Wirken bedingt, ob ich irgendein Wirken (aktive Seite des Karma) oder irgendein „Schicksal“ (passive Seite des Karma) als „eigenes“ oder „fremdes“ erfahre. Will ich von dem Wahnsinnskreislauf der (durch wahnbedingte Aktivitäten aufrechterhaltenen) bedingten Entstehung frei werden, so kann ich das nur, indem ich da, wo mir Bedrängnis begegnet - gleich ob mit der Wahfarbe „eigen“ oder „fremd“ - diese Bedrängnis nach besten Kräften nach dem „ebern-flexiblen Maßstab“ auflöse, den wir aus Majjhima-Nikaya 114 kennengelernt haben. Mit jedem Wort, das ich sage, mit jeder Miene, die ich aufsetze, mit jeder Tat, mit der Vorbildwirkung meines ganzen Lebens in der Begegnung übe ich doch ständig Wirkungen - gewollt oder ungewollt - ständig Wirkungen auf das Denken, Reden und Tun der Mitwesen aus, „greife ein“ in ihr Leben und Wirken. Und da sollte ich ausgerechnet da das Wirken einstellen, wo mir - aufgrund früheren Wirkens - die dem Daseinskreislauf innewohnende Not - das Leiden - in der Gestalt eines Mitwesens begegnet? Als erstes sprach der Erwachte, wenn er einen Sucher in die Lehre einführen wollte, vom Segen des Gebens und der Tugend - als ob das kein „Eingreifen“ in das mir als „fremdes“ begegnende Karma wäre! Und in Gestalt des Erbarmens (*karuna*) offenbart und steigert sich sogar die zu brahmischem Erleben führende Strahlung in Allgüte (*metta*) zum - leidlösenden - „Eingreifen“ in das Karma der Mitwesen. Berechtigt ist die Warnung vor „Eingreifen“ nur, soweit sie auf den Versuch zielt, die Mitwesen nach den eigenen Vorstellungen ummodellieren oder Macht ausüben zu wollen oder es bei zwar gutem Willen an Einfühlung in die Bedürfnisse des Mitwesens fehlen zu lassen oder als Hinweis auf die Unmöglichkeit und Sinnlosigkeit von Aktionismus und „Weltverbesserung“. Aktionismus macht unruhig (4. Hemmung: Geistesunruhe), und der Versuch der Weltverbesserung wäre, wie wenn jemand, der den Anblick seines schmutzigen Gesichts im Spiegel loswerden will, statt des Gesichts den Spiegel waschen wollte. Unsere beiden Besucher, die das Vögelchen retteten, hatten aber „fühlbar, voll Teilnahme“ gehandelt, in jener Gesinnung, die „zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitempfinden“ aufmacht, und sie waren darüber im Herzen froh. Solches „Eingreifen“ ist ganz im Sinne jenes „ebern-flexiblen Maßstabes“, den der Erwachte in Majjhima-Nikaya 114 zeigt.

Kann es nach dem Karmagesetz Gnade geben?

Auf einem ähnlichen Mißverständnis beruht der Einwand mancher Menschen, die Lehre vom Karma sei „gnadenlos“. Denn indem das Karmagesetz die Menschen ganz auf ihr eigenes Wirken verweise, das unabsehbar über dieses eine Leben hinausreiche, mache es zugleich nicht weniger passiv als Gnadenlehren mit Fremderlösung; denn in diesem Leben sich bis zur endgültigen Befreiung zu wandeln, gehe über die Kraft eines normalen Menschen, und dann tröste man sich eben mit der Erwartung auf bessere Bedingungen im Jenseits, die dann zwar nicht aus göttlicher Gnade, aber vielleicht aus dem Wirken in früheren Leben flösse.

Dieses Bedenken hatte auch unser Freund Hans in dem zitierten erdachten Gespräch⁷⁾, und da es sich besonders leicht beheben läßt, wollen wir damit beginnen:

HANS: Ist nicht einseitige Jenseitsorientierung gefährlich? Da werden doch leicht die Aufgaben im Diesseits vernachlässigt! Erst recht in einem so heißen Klima wie dem indischen. Das macht leicht passiv - vor allem Menschen, die glauben, sie hätten noch endlos viele Leben vor sich. Müßte man sie nicht aufrütteln, sich nicht auf das Jenseits verträsten zu lassen, sondern *jetzt* etwas zu tun, daß es besser wird?

FRITZ: Gerade der Erwachte hat am allermeisten zum Wirken und Kämpfen hier und jetzt auferüttelt, etwa in den Versen in Majjhima-Nikaya 31 und Majjhima-Nikaya 134:

„Jetzt gilt's zu wirken voller Kraft. Wer weiß, ob morgen kommt der Tod. Ist nicht in jedem Augenblick Kampf mit des Todes großem Heer?“

Gleich der erste der drei großen Abschnitte der Heilsentwicklung ist ja der Abschnitt der Tugend hier in diesem Leben in der Begegnung mit den Mitwesen. Auch der „Tathagatagang“ der Mönche beginnt mit den Tugenden - dort eben mit den Mönchstugenden. Die Herzensläuterung zur Vorbereitung des *samadhi* ist im Hier und Jetzt zu vollziehen. Und im Mettasutta (Suttanipata 143 ff.) heißt es im Vers 151 ausdrücklich, daß die vier Strahlungen (*brahmavihara*) in nichtmessender Liebe, Erbarmen, hoher innerer Freude und erhabenem Gleichmut einem Wesen nicht „im Himmel“ zufallen, sondern „in dieser Welt“ einzuüben sind. Der Erwachte bezeichnet sich deshalb wiederholt als einen „Lehrer des Wirkens“.⁸⁾ Im „Wahrheitspfad“ (Dh 165) heißt es:

„Das üble Wirken wirkt man selbst,
befleckt wird man nur durch sich selbst.
Selbst läßt man ab vom üblen Tun,
geläutert wird man durch sich selbst.
Reinheit, Unreinheit schafft man selbst,
niemand wird heil durch andere.“

Und in Majjhima-Nikaya 85 warnt der Buddha vor der „Gefahr der Vertröstung auf jenseitige Welten“. Diese Gefahr gibt es eher bei Lehren, die dem Menschen die Verantwortung für sein Heil absprechen und anderen Instanzen zuschreiben, wie etwa bei der lutherischen Lehre von der Vergebung der Sünden durch Gottes Gnade „allein durch den Glauben“.

HANS: Ja; Gnade kann es im Buddhismus nicht geben. Die wäre mit dem Karmagesetz unvereinbar.

FRITZ: Wieso? Es gibt doch Menschen, die behandeln die Mitwesen nicht bloß „streng gerecht“, sondern übersteigen die Gerechtigkeit durch nichtmessende *Liebe*, die mehr danach fragt, was ein Mitwesen jetzt leidet, wie man seinen Schmerz stillen, sein Leid mindern kann und was ihm guttäte, als danach, ob es sich das auch durch den uns bekannten Teil seines Wirkens *verdient* hat. Menschen, die in dieser Weise Milde walten lassen, sind eine Wohltat für die Mitwesen, und mit ihrem ganzen nichtmessenden Wirken lassen sie „Gnade vor Recht ergehen“. Gerade weil das Karmagesetz ehern gilt, müssen sie ernten, was sie gesät haben: daß sie nämlich auch in ihren eigenen Angelegenheiten auf Wesen treffen, die „ein Auge zudrücken“, ihnen Fehler nachsehen, Milde walten, „Gnade vor Recht ergehen lassen“. Wer nicht Gleiches mit Gleichem vergilt, wer nicht als „Gerechtigkeitsfanatiker“ Mitwesen unbarmherzig aburteilt, sondern bei seinen Erwartungen, Anforderungen, Beurteilungen und Konsequenzen im Gedenken an seine eigenen Fehler anderen ihre Fehler verzeiht, wer großzügig und milde ist - und das heißt doch: wer anderen gegenüber *gnädig* ist - der *muß* nach dem Karmagesetz mit eherner Notwendigkeit Gnade erfahren, auf Erden und im Jenseits. Freilich: Das Menschentum ist das Feld für gemischtes, teils dunkles, teils liches Wirken. Und so ist auch die Ernte gemischt. Nie bleibt gesätes Gutes - auch gesäte Gnade - ohne gute Folge, und nie hat gesätes Übles gute Folgen. Einst gesäte Gnade kann daher keine Übeltat total ungeschehen machen, aber sie kann ihre Folgen mildern, soweit Gnade das eben vermag. Wer z. B. nach Rechtskraft eines Urteils wegen einer Übeltat, die er begangen hat, begnadigt wird, muß nicht ins Gefängnis. Er hat aber doch erst das Leiden der Strafverfolgung über sich ergehen lassen müssen. Und wenn irgendeine weltübliche, nicht strafbare Untugendhaftigkeit einem Menschen widerstrebt, dann leidet er an dem

Gewissensschmerz, auch wenn ihm aufgrund früher von ihm gesäter Gnade keine äußeren Nachteile entstehen. Es gibt also sehr wohl Gnade, nur keine ohne Ursache im eigenen Wirken. Nichts anderes sagt auch Jesus: „Richtet nicht, auf daß ihr nicht gerichtet werdet. Denn mit welcherlei Gericht ihr richtet, werdet ihr gerichtet werden, und mit welchem Maß ihr messet, wird euch gemessen werden.“⁶⁹⁾ Das Zurückzucken vieler westlicher Buddhisten vor dem Begriff Gnade kommt von der Prägung unseres Kulturkreises durch die christliche, vor allem die protestantische Theologie, die behauptet, Gnade könne in keiner Weise durch das eigene Wirken beeinflußt werden, sondern werde dem einzelnen Menschen nach Gottes unerforschlichem Willen zugemessen: für die einen unabänderlich ewige Seligkeit, für die anderen unabänderlich ewige Verdammnis. Von sich selber und von solchen Geheilten, die das „himmlische Auge“ erworben haben, sagt dagegen der Buddha z. B. in Majjhima-Nikaya 60: „Je nach dem Wirken sieht er die Wesen dahinschwenden und wiedererscheinen.“ Deshalb ist in seiner Lehre kein Raum für willkürliche Gnadenvorstellungen etwa im Sinn von Luthers bekanntem Wort: „Viel Sünd, viel Gnad; sündige kräftig, aber glaube noch kräftiger.“ Das wäre, als würde einer sagen: „Säe kräftig Unkraut, dann wirst du trotzdem Weizen ernten, wenn du nur um so kräftiger glaubst, daß Gott es so einrichten wird.“

Aber wen nach Gnade verlangt, weil er sich noch zu schwach fühlt, alles, was er im Geist eingesehen hat, gleich zu verwirklichen, der braucht ja nur selber - seiner eigenen Schwächen eingedenk - den Mitwesen gegenüber verständnisvoll, nachsichtig, „gnädig“ zu sein. Dann braucht er, anders als bei der protestantischen Gnadenlehre, nicht zu bangen, ob es denn nun auch Gottes durch kein Wirken zu beeinflussender Wille sei, Gnade zu gewähren, sondern er kann sicher sein, daß ihm mit gesetzmäßiger Notwendigkeit die von ihm gewirkte Gnade auch selber von anderen gewährt wird.

Und das, was er wirken muß, um selber Gnade zu erfahren, ist nun wahrlich nichts, was über unsere Kraft geht: Es geht ja nicht gleich darum, seine Feinde zu *lieben*. Ein erfahrener Freund hat einmal gesagt: „Ich kann meine Feinde nicht lieben, aber *verstehen* kann ich sie.“ Wer die Mitwesen versteht, und sei es nur in dem Gedanken: „Sie werden schon ihre Gründe haben, wie ja auch ich meine Gründe habe“, und wer dabei seiner eigenen Fehler eingedenk ist, der kann bei einigermaßen ruhiger Betrachtung nicht mehr als gnadenloser „Gerechtigkeitsfanatiker“, Dogmatiker oder Ideologe durch die („Wahn-“) Welt gehen, sondern er wird seinerseits Gnade, Milde, Nachsicht erweisen. Damit *ist* Gnade in „seiner“ Welt, die ihm wieder begegnen wird. „Man kann hierzulande sein Herz an Milde gewöhnen“ - gleich welcher Herkunft, welcher Erziehung und sozialen Stellung man ist, sagt der Erwachte in Majjhima-Nikaya 93.

Ein besonders fruchtbares Übungsfeld dafür ist die Freundschaft mit Gleichstrebenden. Da kann man verstanden werden und verstehen lernen. Man kennt und offenbart sich gegenseitig seine Schwächen und Probleme und erleichtert und erweitert das Herz, das man in den Bedrängnissen des heutigen Alltagslebens manchmal enger machen zu müssen geglaubt hat, als es fähig und im Grunde bereit ist. Die Freundschaft mit Gleichstrebenden - gerade auch die Art Freundschaft, die sich in einer Lebenspartnerschaft entwickeln kann - wird so zur hohen Schule für Verständnis, Nachsicht und Gnade, deren wir dann auch in dem Maße sicher sein können, wie wir sie - herzerwärmend und Bedrängnisse lösend - selber üben. In Samyutta-Nikaya 3,18 entgegnet ja der Erwachte seinem treuen Helfer Anando, der von ihm bestätigt haben wollte, daß gute Freundschaft schon der halbe Läuterungswandel sei: „Sage das nicht, Anando, sage das nicht, Anando: Das ganze brahmische Leben besteht in der Freundschaft mit Guten, Echten, in der Kameradschaft mit Guten, Echten, in der Vertrautheit mit Guten, Echten.“ Wer sich das vor Augen hält, hat keine Sorge mehr, es könne ihm an Verständnis, Nachsicht, Gnade fehlen, wenn er sie nötig hat. Und wer hätte sie nicht manchmal nötig - und wer hätte

nicht oft Gelegenheit, sie, meist sogar ohne Schwierigkeiten und oft zu aller Freude und Erleichterung, zu üben!

Anmerkungen

- 1) Suttanipata 654 = Majjhima-Nikaya 98
- 2) Mit freundlicher Genehmigung des Werner Kristkeitz Verlages aus: Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen. Die ganze Lehre erstmals nur nach seinen Reden für Nichtasketen, Heidelberg 1995, S. 344-377, hier leicht gekürzt. Direktbezug: Werner Kristkeitz Verlag, Löbingsgasse 17, 69121 Heidelberg
- 3) Majjhima-Nikaya 78
- 4) In dem Gespräch zwischen Fritz, Hans und Ruth werden nun noch die Erklärungen Sariputtos über den Lebenswandel in Worten zitiert, die aber für unser erlebtes Beispiel von der Rettung des Vögelchens entbehrlich sind.
- 5) Anguttara-Nikaya 2,35
- 6) Vgl. Digha-Nikaya 9, Digha-Nikaya 33,3; Näheres im vorgenannten Buch des Verfassers S. 503 ff., ebenso in den drei Schriften des Buddhistischen Seminars, Katzeneichen 6, 95463 Bindlach: Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha, S. 371 ff., Meditation nach dem Buddha - warum und was - S. 202 ff. und Begriffe der Buddha-Reden mit Erklärungen, S. 9 f. und 68 - alle drei aus den Arbeiten von Paul Debes zusammengestellt von Ingetraut Anders-Debes
- 7) Siehe im zitierten Buch des Verfassers S. 81 ff.
- 8) Anguttara-Nikaya 8,12
- 9) Matth. 7,1-2; Luk. 6,37; vgl. auch Mark. 4,24 und Luk. 6,38

Die sechs Folgen unseres Wirkens

Paul Debes

Das Ich in der Begegnung mit der Umwelt

Wenn wir von „Leben“ sprechen, dann meinen wir die Kette der Erlebnisse, die „Flucht der Erscheinungen“. Der Erwachte spricht von der Reihe der Begegnungswahrnehmungen.

Durch jedes Erlebnis ist die Wahrnehmung eines Ich in Begegnung und Auseinandersetzung mit Umwelt. In dieser Begegnung reagiert das Ich auf die Umwelt, handelt an ihr entsprechend seinem Wünschen und Wollen. Das Ich wird bewegt von unterschiedlichen Sehnsüchten und Spannungen, die auf bestimmte Erlebnisse aus sind, und die andere, entgegengesetzte Erlebnisse abstoßen. Wenn ein Erlebnis herankommt, das den Wünschen entspricht, so kommt Wohlgefühl auf; wenn ein Erlebnis herankommt, das den Wünschen widerspricht, erhebt sich ein Wehgefühl. Das sogenannte Ich besteht also aus einem Sog von Wünschen, aus Erlebnishunger, aus einer Vielzahl von Tendenzen, von Leidenschaften. Jede Tendenz ist ein Erlebnisnegativ, ein Erlebnisvakuum, während wir das Erlebnis selber als Positiv bezeichnen können. Erst Negativ und Positiv wird als Befriedigung empfunden. Die Tendenzen des Menschen lassen sich etwa in folgende Gruppen einteilen: die sinnlichen, die intellektuellen, die moralischen und die sozialen Tendenzen.

Die sinnlichen Tendenzen sind auf sinnliches Erleben aus, auf das Sehen von angenehmen Objekten, das Hören von angenehmen Tönen, das Riechen von angenehmen Düften, das Schmecken von angenehmen Säften, das Tasten von angenehmen Gegenständen. Denken wir z. B. an den Geschmackssinn. Viele Speisen schmecken uns angenehm, andere unangenehm. Dieser Geschmack stimmt nur teilweise mit dem Gesundheitswert der Nahrung überein, denn oft mögen wir gerade solche Dinge gern, die uns gesundheitlich nicht bekömmlich sind.

Die intellektuellen Tendenzen betreffen unsere im Laufe des Lebens angenommenen Anschauungen. Wenn wir eine bestimmte Weltanschauung oder eine bestimmte Anschauung über einen Vorgang, ein Ding oder eine Person angenommen haben und hören von einer anderen Anschauung, dann ist uns das unangenehm, weil wir es eben lieber so sehen, wie wir es uns gedacht haben. Wir hatten in uns das gewohnte Weltbild schon verankert.

Die moralischen Tendenzen sind auf das rechte Verhalten aus, das in allen Religionen als „Tugend“ bezeichnet wird. Sie äußern sich z. B. in dem spontan aufkommenden Herzensbedürfnis, anderen zu helfen, oder in dem Wunsch, selber gut zu sein oder zu werden, sich zu läutern.

Die sozialen Tendenzen sind das natürliche Bedürfnis des Menschen nach dem Austausch mit dem Du, nach Antwort von der Umwelt, das Bedürfnis zu merken, daß man anerkannt, beachtet, gebraucht wird, daß man nützlich ist, daß sich die anderen freuen, daß man da ist.

Diese Tendenzen sind vorwiegend latent, melden sich aber durch die von ihnen ausgehenden Gefühle. Eine Sehnsucht kommt auf nach diesem oder jenem Erlebnis, oft angestoßen durch äußere sinnliche Eindrücke. Man sieht den Freund, man sieht den Feind, man sieht die schöne Speise, oder man denkt an eine Arbeit, die gleich beginnt. Da melden sich die inneren Anliegen als Gefühle, als Sehnsüchte. Das ist das innere Wollen und Begehren, das von der Umwelt seine Erfüllung erwartet und darum an der Umwelt handelt, auf die Umwelt reagiert mit der Absicht, Wohl zu erleben, Wehe zu

vermeiden. Trotz all seines Mühens aber erfährt der Mensch vorwiegend, daß sich die Umwelt ihm nicht immer gewährt, daß seine Bedürfnisse oft nicht befriedigt werden. Da ist nun die Grundfrage des Menschen, wie er erlangen kann, was er verlangt. Vorwiegend sind wir in unserem Erlangen auf die Mitmenschen angewiesen. In dem Maße, wie der Mitmensch uns gewährt, was wir brauchen, in dem Maße erlangen wir, wonach uns verlangt. Alle Forderungen, die wir an uns selber stellen, insbesondere die moralischen, können wir uns selber erfüllen, bedürfen aber zur bewußten, planmäßig gelenkten Erziehung und Wandlung der inneren Eigenschaften eines Anstoßes, einer Wegweisung, einer Kritik, der Stimme eines anderen, bedürfen also auch hier des anderen Menschen. Wir sind also weitgehend darauf angewiesen, daß uns der Mitmensch die Dinge gewährt, deren wir bedürfen. Und dabei geht es nun um die Frage: Was ist zu tun, um unsere Mitmenschen auf allen Gebieten, auf denen wir bedürftig sind, uns gegenüber gewährender, freundlich, entgegenkommend zu machen? Auf diese Frage hat die Menschheit bisher drei Antworten gefunden:

- Oft wird besonders von dem Recht des Stärkeren gesprochen, das man auch in der Natur als Prinzip der Auslese zu entdecken meint. Doch ist es in der Natur durchaus nicht grundsätzlich so, daß der Starke immer den Schwächeren schlägt. Auch im Tierreich gibt es die Symbiose.
- Das humane Prinzip: leben und leben zu lassen, d. h. zwar sorgen, daß man selbst auf seine Kosten kommt, aber daran denken, daß auch der andere bekommt, was er braucht.
- Das erhabene Prinzip, das von allen Religionsgründern genannt wird: Geben ist seliger denn Nehmen. „Seliger“ bedeutet: für den Täter selbst besser, förderlicher, ihm mehr Wohl, ja Seligkeit bringend.

Welche von den drei Antworten die richtige ist, können wir erst dann beurteilen, wenn wir wissen, ob es völlig gleichgültig ist, was wir tun, ob wir Verbrechen begehen oder edle Taten, ob unsere Taten in einen bodenlosen Abgrund fallen oder ob sie Folgen für uns selbst haben.

Da sagt nun der Erwachte: Jedes Wirken, jedes bewußte Tun oder Unterlassen, das vom Menschen ausgeht in Gedanken, Worten und Taten, hat ganz bestimmte gesetzmäßige Folgen, Früchte, Ergebnisse, die zu Wandlungen am Täter selbst und an der Umwelt führen.

So wie ein Kriegsgeschütz den Zweck hat, die gefürchteten Feinde, von denen Leiden und Untergang kommt, zu vernichten, und die Freunde, von denen das Angenehme und Erfreuliche kommt, zu schützen, so ist Wollen und Wille des Menschen dem Geschütz vergleichbar und sind alle seine Taten (in Gedanken, Worten und Taten) den Geschossen vergleichbar, die das Widerwärtige vernichten oder fernhalten wollen und das Angenehme herankommen und gedeihen lassen wollen. Aber ebenso wie bei falscher Richtung des Geschützes die Geschosse das Gegenteil bewirken können, indem sie die Reihen der Freunde vernichten, so daß die Feinde unbehindert hereinbrechen können, so auch müssen die Taten des Menschen, wenn sie falsch gerichtet sind, wenn sie also aus einem unrichtigen Wollen hervorgehen, gerade dazu führen, daß für den Menschen die ersehnten Erlebnisse sich mindern oder ganz ausbleiben und zugleich die unerwünschten und gefürchteten Erlebnisse immer mehr zunehmen bis zum vollendeten Entsetzen. So wie ein jedes Geschöß für den Schützen eine Wirkung hat, eine große oder kleine hilfreiche Wirkung oder eine große oder kleine schädliche Wirkung, so auch hat eine jede Tat des Menschen (in Gedanken, Worten oder Taten) eine oder mehrere Wirkungen für den Täter: die Erlangung des

Ersehnten nimmt zu oder nimmt ab, Mangel und Not vergrößern sich oder verringern sich. Darum ist es von entscheidender Bedeutung, daß man die Folgen, welche die Taten mit gesetzmäßiger Notwendigkeit nach sich ziehen, ganz genau kennt.

Die sechs Folgen des Wirkens

Die sechs Folgen des Wirkens sind sechs verschiedenartige Auswirkungen, die aus unserem Tun und Lassen (in Gedanken, Worten oder Taten) hervorgehen und innerhalb der Existenz, also am Täter selbst und an der Umwelt, zu sechs verschiedenen Wandlungen und Veränderungen führen. Dieser gesetzmäßige Zusammenhang ist mit dem Sanskrit-Wort *karma* und mit dem Pali-Wort *kamma* gemeint. (Karma bedeutet Wirken und zugleich Wirkung, d. h. die aus dem Wirken hervorgehende Wirkung.) Die hier gewählte Reihenfolge der sechs Folgen ist weder eine zeitliche - eine solche ist nicht eindeutig - noch eine nach der Tragweite - die Tragweite ist letztlich unendlich -, es handelt sich hier vielmehr um sechs verschiedene Bahnen von „Ausflüssen“ und „Einflüssen“, die von unserem Tun und Lassen ausgehen.

Die erste Folge eines jeden Wirkens ist die Reaktion im Denken und Fühlen des Täters selber auf seine Tat. Soweit die Tat den Anschauungen des Täters entspricht, so weit löst sie bei ihm eine positive geistige Beurteilung aus; soweit sie seinen Anschauungen widerstrebt, kommt eine negative geistige Beurteilung zustande. Soweit die betreffende Tat dem einen Trieb des Täters entspricht, einem anderen aber zugleich entgegengesetzt ist, so weit löst sie auch unterschiedliche und widersprechende Gefühle aus. Ebenso löst sie aber bei unterschiedlichen und widersprechenden Anschauungen auch eine entsprechend widerstrebende geistige Beurteilung aus. Wenn eine Tat wohl den Trieben, aber nicht den Anschauungen des Täters entspricht, dann löst sie bei dem Täter in dem gleichen Maße, als sie den Trieben entspricht, ein Wohlgefühl und zugleich in dem gleichen Maße, als sie der Anschauung widerspricht, eine negative Beurteilung aus (Paulus: „Aber das Böse, das ich nicht tun will, das tue ich!“). Entsprechend auch ist die umgekehrte Wirkung, wenn eine Tat wohl den Anschauungen des Täters, nicht aber seinen Trieben entspricht.

Die zweite Folge, die von derselben Tat auf den Täter ausgeht, liegt in der unmittelbaren Wirkung auf den Nächsten, an dem die Tat geschieht, und in der unlöslich daran gebundenen ebenfalls unmittelbaren Reaktion jenes Nächsten auf den Täter. Eine jede Tat tut dem Nächsten, an dem sie geschieht, mehr oder weniger wohl oder wehe, d. h. er erlangt durch sie mehr oder weniger, was er verlangt, oder sie verweigert oder entreißt ihm etwas. Dadurch wird der Nächste zwangsläufig mehr oder weniger erfreut und dankbar oder enttäuscht, traurig oder zornig, und zwar in erster Linie dem Täter gegenüber.

Die dritte Folge, die von derselben Tat auf den Täter ausgeht, liegt in der Beeinflussung des Behandelten und der Zeugen der Tat. Der Nächste ist durch die an ihm geschehene Tat nicht nur über den Täter erfreut oder erzürnt (2. Folge), sondern er nimmt auch zur Kenntnis, daß man, wie ja der Täter mit seiner Tat bewies, in so und so gearteten Fällen so und so handeln kann. Das Erlebnis des mit dieser Tat gegebenen Vorbildes ist einer der Mosaiksteine, der als „Milieueinfluß“, als „umweltliche Gegebenheit“ mit beiträgt zur Meinungsbildung und Persönlichkeitsbildung des Nächsten und all derer, die Zeugen der Tat waren. Sie alle gewinnen durch dieses Vorbild zwangsläufig ein etwas verändertes Urteil über das, was „man“ tut und läßt, und aus diesem veränderten Urteil handeln auch sie in Zukunft verändert und schaffen damit immer mehr solche Taten in einer schlechthin endlosen Vermehrung, und so kommt die von dem Täter ausgegangene Tat auf nächsten bis

weitesten Umwegen vielfältig wieder an den Täter zurück: Er erlebt an sich selbst immer wieder das von ihm ausgegangene Gewähren, Verweigern und Entreißen.

Die vierte Folge, die von derselben Tat auf den Täter ausgeht, liegt in der unmittelbaren Auswirkung auf die vegetativen Vorgänge, auf die leibliche Bewegtheit und damit die Gesundheit und das leibliche Wohlbefinden des Täters selbst. Die Auswirkung geschieht in der Weise, daß der vegetative Impuls durch eine jede wohlwollende, gewährende Tat in Gedanken, Worten und Taten mehr gekräftigt und mehr harmonisiert wird, dagegen durch jede aus verweigernder oder entreibender Gesinnung hervorgehende Tat mehr abgeschwächt und verzerrt wird. So wirkt sich die gewährende Tat auch in gewährender Weise und die verweigernde und entreibende Tat auch in verweigernder und entreibender Weise auf die leibliche Gesundheit des Täters aus.

Die fünfte Folge, die von derselben Tat ausgeht, liegt wieder in einer unmittelbaren Wirkung auf den Täter selbst. Jede Tat, die ein Mensch aus eigener Überlegung und aus eigenem Entschluß, also mit innerer Beteiligung vollbringt, ist zugleich eine positive Bewertung derselben und des damit angestrebten Zieles. Und das ist zugleich eine Verstärkung der dahin gerichteten Tendenzen, so daß die Tat in Zukunft um so leichter wiederholt wird.

Durch diese Vermehrung und Intensivierung dieser Tat müssen in Zukunft auch die zweite, dritte und vierte Folge immer mehr zunehmen. Und diese Entwicklung ist schlechthin endlos, indem der Mensch durch jede gewährende Tat in seiner Gewährskraft und Gewährsneigung zunimmt, was dann also auch zur Zunahme der zweiten, dritten und vierten Folge führt und ebenso umgekehrt bei verweigernder oder entreibender Tat.

Hier zeigt sich, daß jeder Gedanke mittelbar auf den Nächsten einwirkt und damit auch die zweite und dritte Folge nach sich zieht, denn da der Gedanke zur Verstärkung der betreffenden Tendenz führt, so geschehen in Zukunft auch immer mehr entsprechende Worte und Taten an dem Nächsten mit den entsprechenden Rückwirkungen. So ist diese fünfte Folge von ganz besonderer Bedeutung, weil sie die Neigung zur betreffenden Tat vermehrt und damit zur Vermehrung aller ihrer Folgen führt.

Die sechste Folge, die von jeder Tat auf den Täter selbst ausgeht, betrifft die Entwicklungen nach Beendigung des gegenwärtigen Lebens.

Schon diese kurze Aufzählung läßt erkennen, daß die erste Folge an ganz andere Voraussetzungen gebunden ist als die fünf weiteren Folgen: die erste Folge ist immer nur dann für den Täter angenehm, wenn die Tat seiner Neigung entsprach (und ist dann für ihn unangenehm, wenn sie seinen Neigungen widerstrebte), gleichviel, ob es sich um eine gewährende, verweigernde oder entreibende Tat handelte. Die zweite bis sechste Folge dagegen sind immer nur dann für den Täter angenehm, wenn die Tat selbst einen gewährenden Charakter hatte (und sind dann für ihn unangenehm, wenn die Tat verweigernden oder gar entreibenden Charakter hatte), gleichviel, ob diese Tat seinen inneren Neigungen entsprach oder widersprach.

Wer darum bei all seinem Tun vorwiegend darauf aus ist, seinen momentan wirkenden Tendenzen zu entsprechen, also nach seiner jeweiligen Neigung zu handeln, das jeweils ihm jetzt Angenehme zu tun, der gewinnt dann stets als erste Folge ganz unmittelbar durch jede Tat ein Gefühl der Befriedigung. Aber da eine jede Tat nicht nur die eine Folge hat, sondern deren sechs, und da die fünf weiteren Folgen unabhängig von der gegenwärtigen Neigung und Befriedigung ausschließlich abhängig sind von dem gewährenden, verweigernden oder entreibenden Charakter der Tat, und da diese sechs Folgen insgesamt unabsehbar weiter reichen als die erste Folge, so ergibt sich daraus schon, daß die für den Täter selbst spürbaren Folgen weit mehr von

dem gewährenden, verweigernden oder entreißenden Charakter der Taten bestimmt werden als von der neigungsbedingten Einstellung des Täters, daß also der Täter, wenn er mit seinen Taten zum Ziele kommen will, weit mehr die gesamten Folgen einer jeden Tat zu bedenken hat als seine augenblickliche Neigung.

Da die erste Folge immer augenblicklich im Zusammenhang mit der Tat eintritt, da sie die nächstliegende und offensichtliche ist, so wird diese Folge von allen Menschen, den primitivsten wie den höchststehenden, soweit sie über das Säuglingsalter hinaus sind, und auch von allen Tieren gesehen, während nur der weitblickende, besonnene Mensch zusätzlich noch die weiteren Folgen bedenkt und sich von daher oft zu anderen Taten entschließt, als wenn er nur seinen Neigungen nachginge. In diesem Blick auf die gesamten Folgen einer jeden Tat liegt die Möglichkeit zur Meisterung der Existenz.

Die sechs Folgen im Einzelnen

Betrachten wir nun die unterschiedlichen Folgen des Wirkens genauer. Als *erste unmittelbare Folge* einer jeden Tat in Gedanken, Worten und Taten melden sich beim Täter selbst ein Gefühl der Befriedigung oder des Mangels oder beides und zugleich eine Beurteilung der Tat als richtig oder falsch, vernünftig oder unvernünftig, moralisch oder unmoralisch oder ein Gemisch aus diesen Urteilen. Das Gefühl wird von den Tendenzen, das Urteil von den Anschauungen des Täters erzeugt.

Betrachten wir diesen Zusammenhang an einem alltäglichen Beispiel: Eine fast vollbesetzte Bahn hält an der Haltestelle an. Einer der dort wartenden Fahrgäste drängt sich rasch vor und setzt sich auf den einzigen noch freien Sitzplatz.

Wenn jener Mensch nach seinen Tendenzen genußsüchtig und bequem ist und zugleich die Anschauung hat, daß diese Bequemlichkeit richtig sei, oder wenn er nach seinen Tendenzen rücksichtslos ist und zugleich diese Rücksichtslosigkeit bejaht (etwa nach der Devise: "Man kommt nur mit einem gesunden Egoismus durch die Welt"), dann empfindet ein solcher Mensch bei einer solchen Tat von seinen Tendenzen her ein Gefühl der Befriedigung, also ein Wohlgefühl, und erhält von seiner Anschauung her eine Bestätigung.

Hat aber ein Mensch, der sich in der geschilderten Weise verhielt, außer den oben geschilderten Tendenzen der Genußsucht und Rücksichtslosigkeit auch Tendenzen der Hilfsbereitschaft und des Mitempfindens, so wird er bei einer solchen Tat neben den oben genannten Gefühlen der Befriedigung zugleich ein unangenehmes Gefühl der Nichtbefriedigung haben, weil er seinen Tendenzen der Hilfsbereitschaft und des Mitempfindens zuwiderhandelte. Und hat er außer den oben geschilderten zugleich die Anschauung, daß "eigentlich" das Leben doch leichter und die menschliche Gemeinschaft doch harmonischer sein könnte, wenn man sich gegenseitig hilft, so wird der Mensch bei einer solchen Tat neben dem oben erwähnten bestätigenden und bejahenden Urteil auch zugleich eine gewisse Verurteilung durch seine Anschauung erfahren. Ein solcher Mensch sitzt dann mit sehr "gemischten Gefühlen" und auch gemischten Urteilen über sich selbst auf dem errafften Platz.

So lösen die blinden Tendenzen bei ihrer Erfüllung oder Nichterfüllung immer nur Gefühl aus, und so lösen die Anschauungen als geistige bewußte (aber durchaus nicht immer sichere und richtige) Unterscheidung, wenn ihnen durch die betreffende Tat entsprochen oder nicht entsprochen wird, immer nur eine positive oder negative Beurteilung aus.

Die zweite Folge, die von einer jeden Tat ausgehend den Täter selbst trifft, ist die unmittelbare Auswirkung der Tat auf die Mitmenschen und die in der Regel dadurch ausgelöste Reaktion der Betroffenen und der Zeugen.

Jener Mann in unserem Beispiel hatte sich vorgedrängt und rasch den einzigen freien Platz belegt. Die erste Folge dieser Tat waren die bei ihm selbst entstandenen Gefühle und Beurteilungen. Als zweite Folge sehen wir nun die Auswirkungen bei den Betroffenen und

Zeugen. So ist das Vordrängen eine Tat, die von den Benachteiligten als ein Verweigern oder gar ein Entreißen aufgefaßt wird mit dem Erfolg, daß sie sich mehr oder weniger stark in Gedanken, Worten oder Taten gegen den Dränger wenden.

Der Dränger hat nun zwar den begehrten Platz gewonnen, aber da diese habsüchtige Tat dem anderen gegenüber einen verweigernden oder gar entreißenden Charakter hatte, so ist der andere darüber nicht erfreut, sondern enttäuscht, er ist nicht dankbar, sondern verärgert und verbittert, und der Täter ist durch diese Tat bei dem anderen nicht beliebt, sondern unbeliebt. Er stößt nicht auf mehr Freundschaft, sondern auf mehr Feindschaft. Und der andere wird dem Täter gegenüber nicht zu einer Tat des Gewährens, sondern eher zu einer Tat des Verweigerens oder Entreißens oder der Auflehnung, des Nichtertragens gestimmt.

Natürlich besteht ein großer Unterschied darin, ob die durch den Dränger Behinderten in ihrem Wesen vornehmer oder gewöhnlicher Natur sind, ob sie gelassener oder reizbarer sind, ob sie ein heiteres oder finsternes Naturell haben - aber auch der innerlich vornehmste Mensch wird durch ein solches Erlebnis auf keinen Fall froher und besser gestimmt, sondern doch eben immer umgekehrt, und sei es bei ihm noch so gering.

Sollte diesem "Übeltäter", während er nun sitzend in seiner Zeitung blättert, ein Blatt zu Boden fallen, so wird er auch unter den jüngeren Anwesenden kaum jemanden finden, der ihm das Blatt aufhebt. Sollte ihm im Gedränge irgendein Mitreisender beim Aussteigen auf den Fuß treten oder ihn stoßen und er sich darüber scheltend beschweren, so wird sich der bei den Zeugen seines Vordrängens angesammelte Ärger in einer Art von Schadenfreude gegen ihn wenden.

Nehmen wir nun den umgekehrten Fall: In der vollbesetzten Bahn bietet ein nicht mehr junger Mann einem anderen Menschen, dem das Stehen schwerfällt, seinen Platz an. Auch hier ist die erste Folge dieser Tat das in ihm selbst aufkommende Gefühl der Genugtuung oder des Unbefriedigtseins und das in ihm selbst aufkommende Urteil, daß er recht oder dumm gehandelt habe. Gefühl und Urteil sind abhängig davon, ob seine Tat in Übereinstimmung mit seinen Tendenzen beziehungsweise seiner Anschauung steht oder im Widerspruch zu ihnen.

Die zweite Folge dieser seiner Tat ist ganz eindeutig. Der, dem er den Platz angeboten hat, der also die Erfahrung gemacht hat, daß jener Täter ihm etwas gewährt, der muß daraufhin in seinem Fühlen und Denken etwas leichter und heller werden - selbst wenn er nach seinem Naturell der bitterste und undankbarste Mensch ist und er im Augenblick durch eine schwere Enttäuschung tief deprimiert sein sollte. Wenn er diese Tat seines Nächsten nur irgendwie wahrnimmt, wenn er also den Platz annimmt, so ist er in seiner Existenz durch dieses Gewähren etwas erleichtert, etwas erhellt - gleichviel wie sich dieses äußern mag: ob mit einem dankbaren Redeschwall oder mit einem kurzen Nicken oder ohne beides. Und selbst wenn er menschenverachtend ist und den Platz annimmt mit dem Gedanken: „Der ist schön blöd, aber ich habe den Vorteil!“ - dann tut ihm das Sitzen wohler als das Stehen, und das wirkt sich, und sei es nur in Winzigkeiten, auf sein Verhalten gegenüber dem Täter aus. Eine gewährende oder ertragende Tat, die als solche in Erscheinung tritt, kann immer nur eine relativ hellere oder bessere Reaktion auslösen als eine verweigernde oder gar entreißende Tat.

Diese zweite Folge tritt immer mit geistiger Gesetzmäßigkeit ein. Weil die Lebewesen, Mensch oder Tier, auf Wohl aus sind und das Wehe zu meiden trachten, darum kommen sie dem Wohltäter entgegen, während sie den Übeltäter meiden, sich gegen ihn auflehnen oder ihn verfolgen.

Wer nun so, wie in der Bahn, überhaupt in seinem Leben zum Beispiel mehr darauf eingestellt ist, anderen zu gewähren als ihnen zu verweigern oder gar zu entreißen, wer überhaupt im Ganzen mehr als Wohltäter denn als Übeltäter in seiner Umgebung erkannt und bekannt ist, der ist von Dankbarkeit, Wohlwollen, Hilfsbereitschaft, Achtung, Sympathie und Liebe umgeben, der erfährt bei denen, die ihn kennen, weit mehr Förderung als Behinderung. So mehrt sich bei

ihm das Freundliche, Helle und Freundschaftliche und mindert sich bei ihm das Feindliche, Dunkle und Widerwärtige.

Allein die gründlichere Einsicht in diesen Zusammenhang der hier geschilderten zweiten Folge des menschlichen Wirkens läßt schon eine weitgehende Möglichkeit der Beeinflussung unserer Existenz erkennen. Wir sehen hier, daß wir es in der Hand haben zu erreichen, daß uns unsere nähere und weitere Umgebung allmählich in zunehmendem Maße mit Wohltaten begegnet statt mit Übeltaten, daß sie uns mit Freundlichkeit, Wohlwollen und Geduld begegnet statt mit Feindseligkeit, Übelwollen und Ungeduld, daß sie zu uns Vertrauen gewinnt statt Mißtrauen. So hell oder so dunkel empfinden wir allmählich unser Leben, unser Schicksal.

Die dritte Folge, die von jeder Tat ausgeht, ist die längerfristige Beeinflussung der Mitmenschen, die die Tat wahrnehmen. Diese Folge besteht darin, daß der Behandelte und der Zeuge der Tat mehr oder weniger bewußt oder unbewußt in ihrem Gedächtnis registrieren, daß eine solche Tat in einer so oder so beschaffenen Situation geschah, daß es also dergleichen „gibt“, daß man so handeln kann.

Betrachten wir den Vorgang am Beispiel der Bahn. Durch das Vordrängen des Täters erleben die Zeugen ihre Benachteiligung und sind über ihn mehr oder weniger verärgert: Das ist die zweite Folge der Tat. Zugleich aber nehmen die Zeugen zur Kenntnis, daß es diese Möglichkeit des Vordrängens gibt. Irgendwann macht ja ein Mensch, meistens als Kind, diese Erfahrung zum ersten Mal und merkt sie sich. Aber auch wer sie zum zehntenmal oder zum hundertstenmal macht, der weiß durch jede neue Erfahrung umso deutlicher, daß es dergleichen gibt. Diese Erfahrungen werden in die bisherige Anschauung aufgenommen und bewirken dort eine Veränderung, die genau ihrem Verhältnis zu der Quantität und der Qualität der bereits vorhandenen Anschauung entspricht. In der Regel schafft oder verstärkt die Tat des Täters bei den Zeugen die Anschauung, daß man in ähnlichen Situationen so handeln könne, wie man den Täter handeln sah. Es ist dies der Einfluß durch das Vorbild der Umwelt im einzelnen und allgemeinen.

Die dritte Folge des menschlichen Wirkens läßt einen fließenden Zusammenhang und Übergang zwischen Mensch und Umwelt und wieder zurück erkennen. Die Tat des Täters ist für die Behandelten und die Zeugen Umwelt, wird von ihnen erfahren und baut an ihrer Anschauung. Die Anschauung in Verbindung mit den Tendenzen führt zum Willen, so wird nun auch der Wille und somit das Wirken des Menschen im Denken, Reden und Handeln ebenso, wie vorher die Umwelt sich der Erfahrung anbot, und das in der Anschauung immer wieder positiv Bewertete wird schließlich Tendenz. So prägt also die Umwelt den Menschen. Die von der Umwelt geprägten und nun ebenso handelnden Menschen prägen ihrerseits wieder entsprechend die Umwelt, indem auch ihre Taten immer mehr Zeugen finden, welche allmählich zu gleichen Taten kommen, so daß zuletzt der durch seine Taten die Umwelt prägende Mensch diese von ihm selbst geprägte Umwelt an sich selbst wieder erfährt.

Die vierte Folge ist die Beeinflussung des vegetativen Impulses beim Täter durch die Tat. Darunter wollen wir hier nicht die mannigfaltigen vegetativen Vorgänge verstehen, sondern den Ausgangspunkt, von welchem sie alle zusammen abhängen:

Bei allen den Körper strapazierenden Einflüssen und Beanspruchungen, sei es durch Überanstrengung, durch unbedenkliche Nahrungsaufnahme, durch Gifte, durch Infektionen oder durch Ermüdung bei der täglichen Arbeit, geht es darum, daß der Körper sich wieder regeneriert, daß er spürt, wie es mit ihm beschaffen ist, und dann von selber die richtigen Stoffe an die betreffenden Organe heranbringt mit dem Nachdruck, der Beharrlichkeit und Ausdauer, die dazu erforderlich sind. Diese Regeneration, Wiedergesundung, Wiederkräftigung und Belebung geht von dem vegetativen Impuls aus, der letztlich vom Seelischen gesteuert wird.

Bei der geistigen Beeinflussung des vegetativen Rhythmus müssen wir die engeren von den weiteren Beeinflussungsmöglichkeiten unterscheiden. Zu den engeren Möglichkeiten gehört zum Beispiel der von seelischen Affekten wie Ärger, Wut, Sorge, Verzweiflung, Angst, Bedrückung usw. ausgehende kurzfristige bremsende und hemmende Einfluß auf die vegetative Arbeit und ebenso der von dem Gefühl der Freude, der Entspannung oder Erleichterung ausgehende enthemmende oder aktivierende Einfluß auf die vegetative Arbeit.

Während diese sogenannten engeren Einflußmöglichkeiten mehr den vorübergehenden bremsenden oder fördernden Einfluß auf den vegetativen Grundrhythmus betreffen, ist die vierte Folge des menschlichen Tuns die Beeinflussung dieses vegetativen Grundrhythmus selbst. Dieser nämlich, die eigentliche „Lebenskraft“ (*ayu-sankhara*) ist bei manchen Menschen erheblich stärker und bei manchen Menschen erheblich schwächer.

Die eigentliche Ursache für die Veränderung, also Abschwächung oder Verstärkung des vegetativen Grundrhythmus, ist vom Erwachten in den verschiedenen Lehrreden in einer Weise ausgedrückt, die den Menschen der damaligen Zeit und der neben der Heilsfrage nur mittelmäßigen Bedeutung dieser Frage entsprach. Es sei darum hier nur kurz angedeutet, daß es die Gesinnung des Menschen, also eine bestimmte geistige Verfassung ist, von welcher der vegetative Grundimpuls bestimmt wird: Jede wohlwollende, mitleidige, erbarmende, großzügige, loslassende, ertragende Gesinnung trägt zu einer Verstärkung und Verbesserung des vegetativen Grundrhythmus' und damit der Grundfunktion des vegetativen Systems und damit zu einer beständigen und beharrlich wirksamen Regenerationskraft bei. Dagegen übt jede entgegengesetzte Gesinnungsweise wie Übelwollen, Neid, Mißgunst, Schadenfreude usw. und erst recht jede Neigung zu Gewalttätigkeit einen lähmenden und schwächenden Einfluß auf den vegetativen Grundrhythmus aus.

Die fünfte Folge, die von einer Tat ausgeht, ist die unmittelbare Wirkung auf die Tendenzen und Gewöhnungen des Täters selbst. Jede Tat, die ein Mensch mit innerer Zustimmung vollbringt, ist zugleich eine geistige positive Bewertung der Tat und des angestrebten Ziels. Das aber ist eine Verstärkung der dahin gerichteten Tendenz, so daß die Neigung zu einer solchen Tat vermehrt wird und die Tat darum in Zukunft leichter wiederholt wird.

Der Volksmund nennt die fünfte Folge „Gewöhnung“ und sagt, daß einem Menschen die erste Lüge meistens schwerer fällt als die zwanzigste und die hundertste Lüge seines Lebens und daß er, wenn er bereits tausend Lügen ausgesprochen hat, das Lügen fast nicht mehr lassen kann. Diese sogenannte "Gewöhnung" ist mehr, als daß ihm das betreffende Tun und Lassen immer besser gelingt. Es lockt ihn auch mehr, es ist eine Verstärkung der Neigung, der Sucht nach dem Tun, an das er sich gewöhnt hat. Sie wirkt sich aus im Denken, im Verhalten des Menschen, in seinen Gemütsbewegungen, in seiner Grundlebenshaltung, in seiner Anschauung - in seinem ganzen Leben. Was ein Mensch pflegt, das wird stärker. Was er nicht pflegt und was er ausdrücklich meidet, das wird geringer. "Was der Mensch häufig betrachtet und anstrebt, dahin geneigt wird das Herz", sagt der Erwachte in der 19. Rede der Mittleren Sammlung.

Die Tatsache der Fortexistenz der Tendenzen über alle Geburten und Tode hinaus, die *sechste Folge*, erkennen wir nun als die Fortsetzung der fünften Folge über den Tod hinaus: Da die Tendenzen ohne Denken nicht gewandelt, ohne negative Bewertung nicht gemindert und aufgelöst werden können, so bestehen sie über den Fortfall des Fleischleibes hinaus in genau derjenigen Qualität und Quantität, die sie mit dem letzten Gedanken im Leben gewonnen hatten. Durch den Übergang von der einen Existenzform in die andere, d. h. durch den „Tod“ in der einen „Welt“, dem sofort die „Geburt“ in der anderen „Welt“ folgt, ist an dem Tendenzenhaushalt nichts geändert. So reicht die fünfte Folge über den Tod hinaus in fernere Leben hinein.

Und daß ich in dieses Leben in derjenigen charakterlichen, seelischen Beschaffenheit eintrat, mit welcher ich hier antrat, und die Umgebung vorfand, die ich vorfand, ist die Folge davon, daß ich bis zum Ende meines vorherigen Lebens durch mein eigenes positives und negatives Bewerten meine charakterlichen und seelischen Eigenschaften so geschaffen habe, wie sie sind. Wir erkennen aus diesen Aussagen, daß jener Tendenzenkomplex, den man hier im Westen „Seele“, „Psyche“, „Herz“ nennt, durchaus nichts Ewiges an sich hat, keinen unveränderlichen individuellen „Wesenskern“, der ihn über alle Wandlungen hinweg kennzeichnen würde, denn wir sehen ja, daß es sich um einen Komplex einer Unzahl verschiedenartigster, aus den verschiedenartigsten Gedanken entstandenen Tendenzen handelt und daß viele dieser Tendenzen durch die das ganze Leben durchziehenden, bewertenden Gedanken ununterbrochen verändert, verstärkt und abgeschwächt werden. Kein Mensch ist in seiner „Seele“ am Abend ganz so, wie er am Morgen war; ja, wer eine Zeitung oder ein Buch gelesen hat und aus der Hand legt, ist seelisch nicht mehr ganz derselbe wie derjenige, der zu lesen begann. Die „Seele“ ist nichts Einheitliches, nichts Beständiges, sie ist wandelbar, sie ist veränderlich durch bewertendes Denken über den Tod hinaus.

Durch die Betrachtung der sechs Folgen zeigt sich unsere Zukunft als die Wiederkehr der eigenen vergangenen Taten. Alle Erlebnisse, "Ich" und "Welt" sind Ernte unseres Tuns und Lassens im Denken, Reden und Handeln. Wir erleben heute passiv, was wir gestern aktiv wirkten. Der Blick auf die sechs Folgen, deren erste fünf wir hier in unserem Leben beobachten können, hilft zu einer Antwort auf die Frage, mit welchem Verhalten der Mensch in der Welt zu mehr Wohl gelangt und dem Wehe entgeht. Die Antwort sehen wir ganz eindeutig - mit all den Eigenschaften, die von den Religionsgründern immer empfohlen werden: Du sollst Deinen Nächsten lieben wie dich selbst und Böses nicht mit Bösem vergelten. Die ertragende und gewährende Gesinnung ist es, die uns und unserer Umgebung in jeder Hinsicht wohltut und alles Wohl fördert.

Vom Wissen zur Praxis – Den Weg kennen und gehen

Karma und Selbstverantwortlichkeit

Rei Shin Sensei (Wolf-Dietrich Nolting)

Sangemon

*Begierde, Haß, Verblendung sind die Ursachen meiner fort und fort wirkenden Taten.
Sie treten hervor als Geschöpfe des Leibes, des Mundes und der Gesinnung.
Tiefe Einsicht durchdringt jetzt mein Wesen.*

Begierde, Haß, Verblendung sind die Ursachen meiner fort und fort wirkenden Taten. Sie verwirklichen sich im Handeln als Geschöpfe des Leibes, in meinem Sprechen als Geschöpfe des Mundes und in meinem Denken als Geschöpfe meiner Gesinnung. Tiefe Einsicht durchdringt jetzt mein Wesen. Was ist das für eine Einsicht, die hier gemeint ist? Welche Einsicht können wir haben, wenn wir dieses Sangemon rezitieren?

Die folgenden Ausführungen beschäftigen sich mit dem Karma-Begriff, einer Grundkategorie in der Lehre des Buddha. Karma bedeutet, daß ich für all das, was ich durch mein Denken, durch mein Reden und durch mein Handeln in die Welt setze, einzustehen habe. Karma meint, daß jede meiner Lebensäußerungen, bestehe sie nun in einem Gedanken, in einem Wort oder in einem konkreten Tun, Folgen hat, daß ich von ihnen getroffen werde und auch für diese Folgen verantwortlich bin. Wenn wir diesen Grundsatz des Karma im Bewußtsein behalten, dann wird unsere Lebenssituation deutlicher.

Der Buddha sagt: Leben ist Leiden. Und jeder von uns hat mit Sicherheit in seinem Leben schon oft ein gerüttelt Maß an Leidenserfahrung gemacht. Leiden muß nicht immer besonders schmerzvoll aufbäumend sein. Es gibt das alltägliche Leiden: dieses einfache Gefühl von Nicht-vollkommen-zufrieden-Sein, Nicht-völlig-einverstanden-Sein mit unserer eigenen Lebenswirklichkeit. Ein bestimmtes Mangelgefühl, das auch dann auftritt, wenn die äußeren Dinge eigentlich in Ordnung sind, wenn wir in akzeptablen Umständen leben, wenn wir materiell genügend abgesichert sind. Selbst jetzt bleibt ein Mangelgefühl, vielleicht als Sehnsucht nach einer Heimat, Sehnsucht nach Angenommen-Werden, nach Geliebt-Werden, Sehnsucht nach Erkenntnis, nach Aufgehobensein. Oft ist es jedenfalls so, daß wir nicht zufrieden sind mit dem, was wir erleben. Wir sind nicht einverstanden mit dem Zustand unserer Welt - und das natürlich mit Recht. Niemand kann einverstanden sein mit Krieg. Niemand kann einverstanden sein mit gewissenloser Zerstörung von Umwelt, mit Armut, mit all dem, womit wir jeden Tag in den Nachrichten, im Fernsehen, in der Zeitung usw. überschüttet werden.

Dieses Gefühl des Unvollkommenseins, des Unfriedens, der Angst und manchmal der Hoffnungslosigkeit haben wir also zu Recht. Das ist ja auch der Grund, warum wir uns auf die Suche machen. Wer Zen übt - und das nicht nur einmal für kurze Zeit „hobbymäßig“, sondern als Weg -, der investiert Zeit und Kraft, und er tut es natürlich, weil er sucht; vielleicht nach Vollkommenheit, vielleicht nach Erleuchtung, nach Heiligkeit, nach Erkenntnis, nach Liebe, nach was auch immer.

Wenn man an dieser Stelle die Idee und den Gedanken des Karma ins Spiel bringt, dann wird etwas deutlich, worüber wir uns eben meist keine Klarheit verschaffen. Und das ist wesentlich: Wer mit dem Jetzt-Zustand seines Erlebens, seiner Welt nicht einverstanden ist, der ist im Grunde nicht mit sich selbst, nicht mit seinem früheren Tun einverstanden. Denn das, was er jetzt erlebt, hat er selbst verursacht. Karma bedeutet die Einsicht, daß alles, was uns zustößt, was uns gegenübertritt, daß all das wirklich etwas mit uns zu tun hat. Es kann uns nichts geschehen, wir können nichts erleben, was überhaupt nichts mit uns zu tun hätte. Unser Welterleben ist unser Produkt. Wir leiden unter dem Jetzt-Zustand, schauen aber nicht weit genug. Wer das tut, der wird erkennen: Diesen Jetzt-Zustand habe ich verursacht. Er ist die

Folge, die Auswirkung dessen, was ich selbst in die Welt gesetzt habe. Und wenn mir das nicht gefällt, wenn ich an meinem Leben leide, dann leide ich letztlich an meinem eigenen Tun, an meinem eigenen Reden, an meinem eigenen Denken.

Wer diese Konsequenz nicht klar und deutlich sieht, der kann sehr leicht in ein falsches Zen-Verständnis hineingeraten. Erleuchtung, die Sehnsucht nach Erleuchtung, nach Frieden, nach Freiheit kann dann sehr schnell mißverstanden werden. Man erwartet vielleicht eine Art Zaubertrick. In der Vorstellung ist für viele Erleuchtung die Möglichkeit, sich sozusagen den Folgen des eigenen Daseins zu entheben. Man sucht nach einem Weg, den Jetzt-Zustand - natürlich möglichst bequem - zu verändern, das eigene Welterleben leidfreier zu machen, ohne aber auf den Verursacher, der in uns wohnt, zu schauen; Erleuchtung als Zaubertrick, den Folgen des eigenen Denkens, Redens und Handelns auszuweichen, gleichsam an den Wirkungen herumzubasteln, ohne jedoch die notwendigen Änderungen im Verursacher vorzunehmen.

Das ist genau die Phantasterei, der wir alle sehr oft verfallen. Sie mag dazu führen, daß viele sich zunächst mit Begeisterung und Elan auf den geistigen Weg machen, in der Hoffnung, ihr Leben zu verbessern, ihr Leid zu überwinden. Sie sind sich aber nicht im klaren darüber, daß das nur möglich ist, wenn sie sich selber grundlegend verändern. Wenn ich eine andere Welt erleben will, eine Welt, die friedvoller ist, in der es keine Leiden gibt, dann muß ich andere Ursachen setzen. Solange ich damit fortfahre, unaufmerksam zu denken, in Tendenzen von Gier und Haß, von Haben-Wollen und Ablehnen zu denken, manchmal auch zu reden und sogar zu agieren, dann wird sich unsere Jetzt-Wirklichkeit niemals verbessern können. Erleuchtung ist eben kein Trick, der es möglich macht, lediglich den Folgen der selbstgesetzten Ursachen auszuweichen, sondern sie fängt genau da an, wo ich verstehe, daß es überhaupt keine Chance gibt, die Wirkungen meines Tuns zu vermeiden - auch für einen Buddha nicht. Auch der unterliegt genau wie wir den Auswirkungen jeder seiner Lebensäußerungen. Der Unterschied zwischen einem Buddha und uns ist nur, daß er das weiß. Ein Buddha hat nicht mehr die Illusion, sich fortstehlen zu können aus der selbstverursachten Wirklichkeit. Der weiß: Wenn ich etwas denke, dann hat das Auswirkungen. Wenn ich etwas spreche, hat das Auswirkungen, und wenn ich handle, hat auch das Auswirkungen auf mich selber, auf mein Erleben und damit auf andere. Und weil er diesen Zusammenhang sieht, darum zieht er mit großer Nüchternheit und Logik die richtige Schlußfolgerung. Er sagt nämlich: Wenn ich andere Wirkungen erfahren will, wenn ich eine andere Welt erleben will, dann muß ich andere Ursachen setzen. Und damit kann ich nur jetzt anfangen. Dann muß ich mein Denken verändern. Dann muß ich mein Sprechen und mein Handeln wandeln.

Und genau diese Einsicht ist grundlegend für jeden Zen-Schüler, für jeden, der sich ernsthaft um Erkenntnis bemüht. Wer wirklich den Zen-Weg geht, für den genügt es nicht, sich regelmäßig hinzusetzen und Za-Zen zu üben, der muß mit der Zeit wacher und achtsamer werden, der muß wirklich damit anfangen, sein eigenes Denken zu beobachten und nicht zu meinen: Naja, das kriegt keiner mit, das ist ja nicht so wichtig. Die Gedanken sind ja angeblich frei. Jeder Aktionsplan beginnt im Kopf. Ortéga y Gasset sagte einmal: Was heute gedacht wird in den Köpfen, das wird morgen auf den Straßen und Plätzen gelebt. Oder wie Simon Way formulierte: Landläufig glaubt man, Gedanken seien frei und hätten keine Konsequenzen. Aber in Wirklichkeit ist es nur unser Denken, das uns in Ketten schlägt.

Diesen Zusammenhang zwischen unserem Denken, unserem Sprechen, unserem Handeln und der Welt, in der wir leben und die wir erleben, zu sehen führt zu einer größeren Selbstverantwortlichkeit. Wir können dann nicht mehr so schludrig denken. Wir können dann auch nicht mehr so unachtsam daherreden. Und wir können dann nicht mehr handeln, ohne uns die Auswirkungen vor Augen zu führen. Das Problem, den Grundsatz des Karma einzusehen, besteht sicherlich darin, daß wir aufgrund unseres begrenzten Bewußtseins nicht in der Lage sind, immer linear vorzusagen, welcher Gedanke welche Folge hat, welches Wort sich wie

auswirken und welche unserer Handlungen welche Konsequenzen zeitigen wird. Das liegt aber nicht daran, daß der Grundsatz des Karma falsch wäre, sondern daran, daß wir in jedem Augenblick unseres Lebens unüberschaubar viele Ursache-Wirkungs-Ketten in Gang setzen. Jeder Gedanke wirkt sich aus, jeder Gedanke ist gewissermaßen ein Gedankenkörper, der ein Eigenleben führt. Jedes unserer Worte - jeder weiß, daß Worte töten oder sehr heilsam sein können - wirkt sich aus; selbst wenn wir nicht erkennen können, in welcher konkreten Weise. Jedes Tun hat Folgen, ob wir sie überblicken können oder nicht. Der Buddha selber sagt: Versuche nicht, Dein Karma logisch zu ergründen; das ist unmöglich. Dazu reicht unser Geist nicht. Aber allein das Wissen um die Tatsache, daß wir mit jeder unserer Lebensäußerungen eine Kette in Gang setzen, eine Ursache-Wirkungs-Kette, sollte uns sehr viel verantwortlicher mit uns selbst umgehen lassen.

Es ist schon eine hilfreiche Übung, wenn man sich, wie ich das einmal eine Zeitlang gemacht habe, die Armbanduhr so stellt, daß sie alle zwei bis drei Stunden am Tag klingelt und man sich dann sagt: Halt, jetzt achte einmal auf Dein Denken! Schau einmal hin, was du im Augenblick gerade denkst! Oder schau einmal hin, was du gerade wieder redest. Achte einmal darauf, was du jetzt gerade tust. Versuche zu ergründen, wie der Buddha sagt, ob es heilsam ist, ob es unheilsam ist oder vielleicht auch neutral. Man kommt sich bei derartigen Versuchen wirklich auf die Schliche, und man kann sich dann eigentlich nur noch schämen. Man erkennt nämlich, daß der Buddha Recht hat. Vieles in unserem Denken und Reden beruht tatsächlich auf Gier und Haß, beruht auf Ablehnung, auf Haben-Wollen oder auf Festhalten-Wollen. Wir reagieren eben nicht angemessen auf Anlässe, sondern so, wie es unsere Gefühlslage vorschreibt. Und die ist geprägt durch die Tendenzen, die sich verfestigt haben: Gier, Haß, Angst, Ablehnung.

Die regelmäßige Za-Zen-Übung, also das Sitzen in Meditation, hat nur dann einen Sinn, wenn es uns wacher werden und uns verstehen läßt, daß wir selber verantwortlich sind. Und daß wir eben nicht „ungestraft“ undiszipliniert darauf los denken, reden oder handeln können. Oft ist es doch so, daß wir im Geheimen denken: Nach mir die Sintflut! Solange keiner mitbekommt, daß ich das Schwein gewesen bin, ist es doch egal. Doch diese Sintflut, die durch mein Dasein hervorgerufen wird, wird auch mich selber treffen, weil es kein Nach-Mir gibt. Es werden nicht andere betroffen, sondern man selber.

Ob es uns gefällt oder nicht, es gibt eine Verantwortlichkeit, und solange man die nicht wahrnimmt, kann es keinen echten Fortschritt auf dem geistigen Weg geben - und Erleuchtung schon gar nicht. Erleuchtung setzt immer ein wirklich tiefes Bemühen voraus, sich zu ändern, sein Denken achtsam zu beobachten, das eigene Sprechen und das eigene Tun achtsam und auch kritisch in Augenschein zu nehmen.

Wir werden also, wie der Buddha einmal gesagt hat, nicht *für* unsere „Sünden“ bestraft - es gebe auch niemanden, der das tun könnte -, sondern wir werden *von* unseren „Sünden“ bestraft. Was wir tun, wirkt sich aus. Wenn wir unheilsam denken, dann wird das entsprechend unser Weltbild und unser Erleben negativ beeinflussen. Und wenn wir uns eine unheilsame, unbedachte Sprache angewöhnt haben, wird diese unser Erleben ebenfalls beeinträchtigen. Und wenn wir lieblos, unbedacht und eigennützig handeln, dann werden wir genau eine solche Welt erleben.

Erleuchtung beginnt buchstäblich in dem Augenblick, wo ich diese Klarheit nicht mehr verdrängen kann, wo sie immer parat ist, wo ich zwar noch nicht unbedingt sofort mein Verhalten ändern kann, wo ich aber doch so achtsam den Zeugen in mir ausgebildet habe, daß er anfängt zu schreien und einhakt und spätestens kurz danach sagt: Das war nicht okay so.

Von meinem buddhistischen Abreißkalender möchte ich einen Tagesspruch zitieren: „Was zuerst nur eine im Geist aufgerichtete und festgehaltene Idee ist, ein Leitbild als Wegweisung, das entwickelt sich allmählich, wenn das Leitbild weiterhin anerkannt bleibt und gepflegt wird, zu den Triebkräften des Menschen für sein Denken, Reden und Handeln in der Welt. Dieses reift heran zu entsprechenden Ereignissen, zum erlebten Schicksal im Guten und im Schlechten,

im Lichten und im Dunkel, zur erlebten Welt. Vom Geiste gehen die Dinge aus.“ Und ein weiterer Spruch: „Unser gesamtes Erleben ist nicht, wie wir zumeist den Eindruck haben, ein Ablesen mit unseren Sinnesorganen von einer wirklichen, objektiven Welt, sondern ist ganz wie im Traum eine Projektion unseres Herzens und Charakters. Und so wie diese sind, dunkel oder hell, liebend oder hassend, eine solche Welt erlebst Du auch. Genau darum lehren die Großen und Weisen, Buddha und auch Christus, daß man alle Wesen, ganz ohne sie zu be- oder verurteilen, lieben und ihr Wohl anstreben möge. Auf diesem Wege schafft man sich schon auf Erden den Himmel.“

Und so gesehen ist die ganze Lehre des Buddha nichts anderes als eine liebevolle Empfehlung für unser Dasein, für unser Verhalten. Die fünf Silas: „Töte nicht! Nimm nichts, was Dir nicht gegeben wird! Dringe nicht wider den Willen eines anderen in seine Intimsphäre ein! Sage nicht die Unwahrheit! Berausche Deinen Geist nicht mit Drogen!“ sind keine drohenden Gebote, sondern liebevolle Empfehlungen. Sie sagen uns, wie wir damit anfangen könne, andere Ursachen zu setzen, damit wir dann auch eine andere Welt erleben. Nichts anderes tut der Buddha, als fürsorglich auf diesen Zusammenhang hinzuweisen. Auch der Edle Achtfache Pfad: rechtes Erkennen, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln usw., ist so zu verstehen - als eine Empfehlung: So und so verhalte Dich, dann beginnst Du jetzt und hier, andere Ursachen zu setzen. Und diese anderen Ursachen haben dann auch entsprechende Folgen.

Jeder sollte einmal über den eigenen Lebensvollzug tief nachdenken und sich bewußt machen, wie sehr wir tatsächlich in jedem Augenblick gefordert sind und wie selten wir auf der anderen Seite wach und klar bewußt leben. Wer wirklich ernsthaft nach Erleuchtung strebt, nach Erkenntnis, der muß jetzt damit beginnen, sich zu verändern. Der muß die Kindereien im Kopf aufgeben, eine Erleuchtung anzustreben, die es ihm auf der einen Seite ermöglicht, so zu bleiben wie er ist, faul und träge, die ihn aber doch vor den Folgen seines Daseins schützen soll. Das ist Kinderei. Das geht nicht. Handle genauso, wie Du es gerne in Deiner Welt selber erfahren und erleben möchtest. Alles andere ist Mystizismus und Spinnerei. Zen ist ganz nüchtern und fordert uns auf: Sei klar bewußt, sei achtsam! Befasse Dich mit Deinen Lebensäußerungen, schludre nicht darüber hinweg, wie wir es alle nur allzu oft tun! Und tröste Dich nicht damit: Ja, ich sitze doch jeden Tag eine halbe Stunde; das wird schon reichen. - Das reicht nicht!

Handlungen bestimmen die Welt

Geshe Thubten Ngawang

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 Sutras oder den Tantras. Im Buddhismus gibt es sehr viele Erklärungen über Karma. An dieser Stelle möchte ich eine anhand einer Schrift des indischen Meisters Vasubandhu geben, die den Titel „Schatzhaus des Höheren Wissens“ trägt. Dort wird im vierten Kapitel, etwa ab dem 30. Vers, das Gesetz vom Karma beschrieben.

Die Welt ist aus Karma entstanden

Zu Beginn 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 wird von uns eine Fülle von angenehmen und unangenehmen Dingen erlebt. Und von den Wesen selbst, die in dieser Umwelt leben, gibt es auch eine vielfältige, große Bandbreite von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen. Diese Mannigfaltigkeit muß eine Grundlage, muß Ursachen haben. Darüber gibt es in den Religionen und Philosophien divergierende Aussagen. Die besondere Erklärung des Buddhismus ist, daß die eigentliche Wurzel für das, was jemand erlebt, im eigenen Handeln liegt. Was jemand an Angenehmem und Unangenehmem erlebt, ist in erster Linie auf den Erlebenden und seine Handlungen selbst zurückzuführen.

Die Ursachen für Glück und Leid liegen im eigenen Geist

Alle Wesen in der Welt streben nach Glück, von dem sie nie genug haben können. Niemand würde sagen: Ich habe zu viel an Glück. Und alle Wesen trachten danach, Leid zu meiden. Selbst ein geringfügiges Leid möchten sie nicht erleben müssen. 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 Taten sind; mit anderen Worten: Karma.

Die eigentliche Tat ist der Wille

Jedes Wesen hat nichts als einen Körper und einen Geist zur Verfügung. Entsprechend gibt es körperliche und geistige Handlungen, wobei man die körperlichen noch einmal aufteilt in physische und sprachliche Aktivitäten. Wie Vasubandhu sagt, ist 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 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.

Ausschlaggebend ist der Geist

Der indische Meister Dharmakirti stellt im zweiten Kapitel seiner Schrift „Pramanavarttika“, zu Deutsch „Kommentar zu (Dignagas) 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. In diesem 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.

Handlungen als Absicht und Ausführung

Vasubandhu teilt Karma in zwei grundsätzliche Arten ein: Handlungen in Form der Absicht und Handlungen in Form der Ausführung der Absicht. Erstere 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 Tat beginnt damit, daß eine Aktivität des Willens oder des Geistes vorhanden ist. Die körperlichen und sprachlichen Aktivitäten, 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 Erklärung von Karma gibt es viele weitere Einteilungen: Eine ist die in „schwarze“ Handlungen, „weiße“ Handlungen, „schwarz-weiß gemischte“ und solche, durch die diese beendet werden. Das ist folgendermaßen zu verstehen: Schwarze Handlungen sind eindeutig unheilsame. Sie führen zu Leid. Weiße Handlungen sind heilsame. Sie führen zu Glück. Schwarz-weiß gemischte sind solche, die dazwischenliegen; das wird noch näher erklärt werden. Diese drei Kategorien sind sämtlich befleckte Handlungen, die von Unwissenheit beeinträchtigt sind. Nun ist die Frage: Kann man beflecktes Karma beenden? Im Buddhismus wird dies bejaht; es gibt nämlich eine vierte Art von Handlungen: Das sind die Übungen, die dazu dienen, die befleckten Taten 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 Taten, die sowohl ihrer eigenen Natur nach als auch ihren Auswirkungen nach schädlich sind. Das heißt, die von Fehlern des Geistes wie Haß, Begierde und Verblendung ausgehen. Entsprechend sind sie ihrer Natur nach schädigend; sie schaden anderen, und sie schaden einem selbst.

Welche Handlungen man vermeiden sollte

Es gibt im Grunde genommen unendlich viele unheilsame Handlungen, aber man kann sie zu einer überschaubaren Anzahl der wichtigsten zusammenfassen. Diese sind die

„Zehn unheilsamen Handlungen“. Sie sind solche, die andere schädigen. Die ersten drei sind körperlich:

Was jedem das Wichtigste und das Kostbarste ist, ist das eigenen Leben. Wenn man eine Güterabwägung treffen sollte zwischen dem eigenen Leben und den eigenen Gütern, so ist einem ersteres 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 Tat, wenn man dem Leben anderer Schaden zufügt.

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

Weiter gibt es unheilsame Aktivitäten mittels der Sprache, von denen vier wesentliche beschrieben werden: Die erste ist die Lüge, von der es wiederum vier verschiedene Arten gibt. Die schlimmste ist die sogenannte „große Lüge“; das heißt, daß man spirituelle Fähigkeiten vortäuscht, die man tatsächlich nicht besitzt. Die weiteren unheilsamen Redeweisen sind das Zwietracht-Säen, die grobe Rede und die sinnlose Rede. Auch durch sie zieht man andere in Mitleidenschaft - im wesentlichen ihren Geist.

Ihren Ausgang nehmen diese sieben körperlichen und sprachlichen Handlungen jedoch im Geist. Deshalb werden drei weitere unheilsame Verhaltensweisen des Geistes erklärt, nämlich Übelwollen, Habgier und das Festhalten an verkehrten Ansichten.

Weißer Handlungen führen zu Glück

Was ist nun mit den „weißen Handlungen“ gemeint? Gemeint sind damit solche, die auf der Grundlage von tiefen Konzentrationszuständen erfolgen. Dazu muß man wissen, daß es verschiedene Welten gibt, die im Buddhismus erklärt werden. Man spricht hauptsächlich von den drei Welten oder drei Bereichen: dem Sinnlichen, dem Feinkörperlichen und dem Körperlosen Bereich. Diese werden aufgrund verschiedener gröberer oder feinerer Konzentrationszustände erlangt. Wir leben in dem Sinnlichen Bereich. Unser Geist befindet sich auf einer niedrigen Ebene der Konzentration. Indem man nun diese Welt als grob, unausgeglichen und leidhaft betrachtet und eine höhere Konzentrationsebene anstrebt, löst man sich von der Begierde nach dieser sinnlichen Welt und erlangt immer tiefere Konzentrationszustände. Dadurch erreicht man den Bewußtseinszustand höherer Welten, zum Beispiel den Geist der vier Ebenen im Feinkörperlichen Bereich, die Erste, Zweite, Dritte und Vierte Sammlung heißen. Hat man den Geisteszustand einer solchen Welt erreicht - was schon jetzt in diesem Leben möglich ist, auch ohne in diesen Welten tatsächlich geboren zu sein -, dann sind die Handlungen von einer besonders heilsamen Natur. Der Geist ist durch tiefe Konzentration frei von Begierde, Haß und ähnlichen groben Zuständen. Karma, das man in diesem Geisteszustand sammelt, wird als weißes Karma, als weiße Handlung bezeichnet.

Aufgrund dieser tiefen Konzentration und des dadurch angesammelten Karma wird man dann in den höheren Götterwelten wiedergeboren, im Feinkörperlichen Bereich der Ersten, Zweiten, Dritten oder Vierten Sammlung. Dort ist man frei von den groben Leiden, die wir jetzt in unserem Sinnlichen Bereich erleben, und frei von den groben, unausgeglichenen Geisteszuständen, die tagtäglich in uns entstehen. Es gibt zwar noch Leidenschaften auf einer subtileren Ebene, aber nicht in der groben Form. Haß zum Beispiel gibt es in diesen Bereichen gar nicht.

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 und liebevolle Zuneigung. Aber es ist sehr gut möglich, daß wir schon ein paar Stunden oder Minuten später in eine ganz andere Situation kommen, uns furchtbar aufregen oder wütend werden. 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 dort sowohl von der ihnen zugrundeliegenden Geisteshaltung als auch von den Wirkungen her „weiß“ beziehungsweise heilsam sind und für den Handelnden Glück hervorbringen.

Schwarz-weiß gemischte Taten

Desweiteren gibt es die „schwarz-weiß gemischten“ Taten, nämlich 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 oder etwa den Wunsch, anderen zu helfen. Motiviert von diesen heilsamen Geisteszuständen begehen wir heilsame Handlungen. Von dem Gesichtspunkt der Motivation her sind diese positiv oder weiß zu nennen, ebenso von den Resultaten her. 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 sie in gewisser Weise „schwarz“ oder mit etwas Negativem durchsetzt. Obwohl also dieses Tun an sich heilsam ist, ist doch unser Geist nicht frei von Leidenschaften. Zwischen zwei heilsamen kommen bei uns wieder eine ganze Reihe unheilvoller Handlungen vor: vielleicht, daß wir ärgerlich sind, daß wir den Wunsch haben, jemandem Böses zuzufügen, Neid, Eifersucht und ähnliches. So steht also unser Geistkontinuum in unserem Leben stets unter dem Einfluß von negativen Geistesfaktoren.

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 Tat ist beeinflusst von negativen Geisteszuständen, also kann ich sie gleich von vorneherein lassen; all diese Bemühungen 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 Buddhismus, auch keiner der Heiligen und Buddhas, gleich mit vollkommener Reinheit begonnen.

Wie man sich und andere letztlich aus allen Leiden befreien kann

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

Wenn wir unheilsame Dinge begehen, dann führen sie zu offensichtlichem Leid in elenden Daseinsbereichen. Das Karma, das wir dadurch ansammeln, führt zu negativer Wiedergeburt. Aber selbst wenn wir Heilsames tun, so führt das zwar zu Glück in den höheren Daseinsbereichen wie in dem Bereich der Menschen oder dem der Götter, 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 fehlenden Selbstbestimmung im Daseinkreislauf:

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 vom eigenen Karma.

Das ist grundsätzliches Leid des Daseinkreislaufs, das man nicht nur in den besonders schmerzlichen, niedrigen, sondern auch in den höheren, angenehmen Daseinsbereichen erlebt. Dieser Daseinkreislauf bedeutet eben, daß die eigene Existenz unter der Macht vergangener Taten oder Karmas und unter der Macht von Leidenschaften steht. Unter ihrer Macht wird man wiedergeboren, man stirbt, kommt in einen Zwischenzustand und 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 vier Grundaussagen zusammengefaßt, die man die "Vier Siegel" oder auch die "Vier Zusammenfassungen" nennt. Die erste besagt, daß alles Produkthafte vergänglich ist. Die zweite beinhaltet, daß alles Befleckte leidhaft ist. Zum dritten heißt es, daß alle Phänomene leer und ohne Selbst sind. Die vierte Aussage ist, daß das Nirwana der endgültige Frieden, das endgültige Glück ist.

Der Daseinkreislauf ist Leid. Warum? Weil er ein Zustand der Unfreiheit ist. Wie im Buddhismus gesagt wird, ist alle Unfreiheit Leid und alle Freiheit Glück. Ein dauerhaftes Glück bedeutet, sich aus der Unfreiheit von befleckten Handlungen und Leidenschaften zu befreien und Selbstbestimmung über unser Dasein zu 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 Daseinkreislauf 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 anfangloser 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. 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 von der Beständigkeit der Dinge.

Weiter glauben wir an ein unabhängiges, beständiges Selbst. Etwa was unsere eigene Person angeht: Wir denken ständig: „Ich, Ich, Ich“ – Ich erlebe dieses, ich erlebe jenes. Wir haben die Vorstellung von einem ganz konkreten, festen, greifbaren Ich, das irgendwo losgelöst oder unabhängig von unserem Körper und Geist zu bestehen scheint und Glück und Leid erlebt. Aufgrund dieser Vorstellung von einem solchen festen oder unabhängigen Ich kommt es dann zwangsläufig zu weiteren Fehlern des Geistes - wie

Begierde in Richtung auf das für dieses Ich Angenehme und Abneigung und Haß in Richtung auf das, was diesem Ich irgendwie abträglich sein könnte.

Wie man schrittweise zur Erfahrung der Selbstlosigkeit gelangt

Wenn man also ein dauerhaftes Glück erreichen will, muß man darangehen, den eigenen Geist zu verändern und die 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, wirklich Leidhafte auch als leidhaft zu erkennen. 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 gezeigt, 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 echtes und dauerhaftes Wohlergehen nur mit der Befreiung aus dem Daseinskreislauf zu erreichen ist.

Indem man den Geist in der Erkenntnis der eigentlichen Wirklichkeit schult, erlangt man ein Verständnis vom Hören und vom Lernen; dann erlangt man ein tieferes Verständnis vom Nachdenken darüber, und schließlich kommt man zu noch tieferem Verständnis der Wirklichkeit durch die 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 beendet und die eigentliche Ursache für Leid beseitigt.

Welche Handlungen zu dauerhaftem Glück führen

Der gerade skizzierte Übungsweg führt zu einem Pfad, der unbefleckt ist. Er ist ein Weg, auf dem man nicht nur durch befleckte heilsame Handlungen ein vorübergehendes Glück erreicht. Somit bildet dieser unbefleckte Pfad die vierte der eingangs erwähnten Kategorien von Karma. Das sind die Aktivitäten, die die zuvor genannten drei Kategorien zu einem Ende bringen. Sie beenden also alle befleckten Handlungen - seien es die schwarzen befleckten oder die weißen befleckten oder die schwarz-weiß gemischten befleckten Handlungen. Dieser unbefleckte Pfad ist das, wodurch man eine dauerhafte Befreiung aus dem Daseinskreislauf erreicht.

Handlungen aus intellektueller Überzeugung und solche aus Gewohnheit

Bei den befleckten Handlungen gibt es zwei Hauptarten: zum einen sogenannte intellektuell geformte Handlungen, nämlich solche, die im Zusammenhang stehen mit bestimmten Philosophien und Ideologien; zum anderen solche, die davon unabhängig sind und die wir aufgrund von Gewohnheiten immer wieder ausüben.

Um das an dem einfacheren Beispiel der unheilsamen Taten deutlich zu machen: Es mag sein, daß man bestimmte unheilsame Dinge tut, weil man sich zu einer bestimmten Ideologie oder Philosophie zugehörig fühlt, die das vorschreibt oder für nützlich hält. Diese Art von Aktivitäten sind etwas einfacher aufzugeben. Dann gibt es aber andere unheilsame Taten, zu denen es kommt, weil man sehr stark an negative Geisteszustände wie Gier und Haß gewohnt ist. 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 mit seinen neun verschiedenen Stufen; denn man muß damit beginnen, diese angeborenen negativen Eigenschaften erst auf einer gröberen Ebene zu beseitigen und dann auf immer subtileren.

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

Nun, es ist sicher unrealistisch zu denken, man könne in einem Moment oder in einem Schritt unbefleckte Pfade entwickeln und unbefleckte Zustände erreichen, indem man sich einer bestimmten religiösen Tradition anschließt und die entsprechenden Übungen macht. Das ist sicher nicht so einfach und schlagartig möglich. Was soll man in dieser Situation tun? In dem Zusammenhang hat Buddha in einem Sutra einem Bodhisattva die Anweisung gegeben, die folgenden vier Lehren anzuwenden, mit denen man schrittweise alles Unheilsame tatsächlich beenden könne.

Negative Handlungen bereuen und zukünftig vermeiden

Was sind diese Mittel zur Überwindung des Unheilsamen? Es handelt sich um vier Kräfte: Die erste ist die des Verwerfens. Das bedeutet Reue über vergangenes unheilsames Tun. 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. Ein weiteres Mittel ist die Kraft des Vorsatzes, das heißt die Kraft des Sichabwendens von negativen Aktivitäten in der Zukunft. Das bedeutet, daß man einen Vorsatz fassen muß, das als negativ Erkannte in der Zukunft zu vermeiden. Man wird sicher nicht gleich durch eine solche Entscheidung alle Negativitäten vermeiden können. Aber man kann einen festen Entschluß fassen, dies nach besten Kräften zu versuchen. Oder man kann sich eine bestimmte Zeit setzen und sich zum Beispiel vornehmen, daß man eine bestimmte negative Tat 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.

Vertrauen und Mitgefühl entwickeln

Die dritte Kraft ist die des Sich-Stützens auf ein besonderes Objekt. Das bedeutet, daß man eine gute Verbindung, eine gute Beziehung zu dem Objekt entwickelt, gegenüber denen es zu einer Verfehlung gekommen ist. Auf der einen Seite begeht man in bezug auf höhere Wesen wie Buddhas oder Bodhisattvas unheilsame Handlungen. Um sie zu bereinigen, ist es wichtig, daß man wieder Vertrauen zu ihnen entwickelt, Zuflucht nimmt und so weiter. Auf der anderen Seite tut man sehr vieles, was anderen Wesen schadet; um das 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 ihnen seit anfangloser Zeit sehr viel Freundlichkeit und Güte erfahren hat. Viele Male sind sie die eigene Mutter, die eigenen Eltern, beste Freunde gewesen. Überhaupt ist man sehr auf die anderen angewiesen und hat ihnen sehr viel zu verdanken. Indem man sich das bewußt macht, entfaltet man liebevolle Zuneigung und Mitgefühl.

Stetig Gegenmittel anwenden

Die vierte Kraft, um unheilsame Handlungen zu überwinden oder ihre negative Kraft zu zerstören, ist die Kraft des dauernden Anwendens von Gegenmitteln. Das bedeutet, daß man bewußt heilsame Taten als Gegenkraft zu negativen vollbringt. Einige mögen vielleicht gern meditieren, andere etwas im Dharma lernen und studieren, wieder andere mögen Opfergaben darbringen oder Mantras rezitieren, andere eine Vielzahl von Initiativen entwickeln, die Notleidenden helfen.

Wie der Meister Nagarjuna 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 begangene unheilsame Handlungen anwendet, insbesondere die genannten, um sie wieder zu bereinigen.

Karma - eine praktische Annäherung

Regine Leisner

Um Interessierten einen Überblick über die buddhistische Lehre zu ermöglichen, haben indische und tibetische Meister unter dem Begriff „Stufenweg“ (tib. *lamrim*) eine strukturierte Zusammenfassung aller wesentlichen Themen geschaffen. Sie gestattet es auch den westlichen Anfängern, sich Punkt für Punkt und Thema für Thema mit der Lehre vertraut zu machen und zu überprüfen, ob sie für sie plausibel, nützlich und praktizierbar ist. Sie lernen die Inhalte zunächst durch Unterweisungen oder Literaturstudium kennen, sodann wird von den tibetischen Lehrern jedoch die intensive Auseinandersetzung und Vertiefung in Gesprächsgruppen empfohlen. Solchen „Meditations- und Lamrimgruppen“ gibt es inzwischen in vielen Städten. Geleitet werden sie meist von erfahrenen Praktizierenden, die Fachwissen vermitteln, Fragen beantworten und Übungsvorschläge machen. Der vorliegende Beitrag zeigt, in welcher Weise beispielsweise die Annäherung an ein komplexes Thema wie „Karma“ versucht werden kann.

Wenn wir Europäer versuchen, uns dem Verständnis von Karma anzunähern, stellen wir manchmal fest, daß das Thema auch etwas Freudloses und Bedrückendes haben kann. All diese Ermahnungen und Warnungen vor dem Ansammeln unheilsamer Handlungen, alle Hinweise auf die schrecklichen Folgen unheilsamen Tuns verdichten sich zu einer dunklen Wolke über unserem Kopf, und wir wissen nicht so recht, ob wir daraus wirklich einen Nutzen ziehen können - oder ob es nicht besser ist, dies alles in Bausch und Bogen abzulehnen. Nie wieder, so haben wir uns vielleicht einmal geschworen, werden wir uns mit ungebetenen Ratschlägen, einer aufgezwungenen Moral und Schuldgefühlen manipulieren lassen. Um Befürchtungen dieser Art loszuwerden, ist es zu Beginn nützlich, sich zu vergegenwärtigen, was Karma im buddhistischen Sinne eigentlich ist, und vor allem, was es *nicht* ist.

Was Karma nicht bedeutet

- Karma hat nichts mit Schuld oder Strafe zu tun. Es ist besonders für uns Westler wichtig zu verstehen, daß der Buddhismus den Ausdruck Schuld nicht kennt. Selbst bei den Beschreibungen unheilsamer Handlungen und der Empfehlung, sie zu unterlassen, um sich selbst und anderen die leidvollen Konsequenzen zu ersparen, sprechen wir nicht von Schuld im moralischen Sinne. Das Beurteilen einer einzelnen Handlung führt nicht zu Schlußfolgerungen über den Wert oder Unwert einer Person. Und sollten wir im Rückblick einige unserer Taten als leiderzeugend erkennen und bedauern, so genügt es, wenn wir versuchen, die leidvollen Folgen nach Kräften einzudämmen und uns aus dieser Einsicht heraus in Zukunft von ähnlichen Handlungen fernzuhalten. Weitergehende Selbstzerfleischungen würden uns nur lähmen und vergiften, sie sind weder notwendig noch nützlich.
- Ein weiterer wichtiger Punkt ist, daß wir uns von dem (unterschwelligem) Gedanken an eine strafende Instanz lösen. Das ist nicht so einfach, wie es zunächst scheint. Selbst wenn wir intellektuell durchaus verstanden haben, daß die Folgen unserer Handlungen nicht von außen über uns verhängt werden, daß es keinen „kosmischen Richter“ gibt, ertappen wir uns immer wieder bei dem Versuch, mildernde Umstände zu erlangen oder über das „Strafmaß“ zu verhandeln. Sehr oft kleiden wir das in Fragen wie: „Wenn ich aber doch nicht anders handeln konnte, weil ... – muß ich dann auch die Folgen erleiden?“ Die Frage ist dabei, wem wir diese Frage stellen wollen - außer uns selbst.
- Wir haben davon gehört, daß Karma einer der zentralen Begriffe des Buddhismus ist und etwas mit Wiedergeburt zu tun hat. Wenn wir nun mit der Idee der Reinkarnation nicht allzu viel anfangen können, weder eine klare Meinung noch gar Vertrauen oder Gewißheit in diesem Punkt besitzen, fragen wir uns möglicherweise, ob es überhaupt einen Sinn hat, sich mit Karma ausein-

anderzusetzen. Vielleicht ist das nur etwas für hartgesottene Buddhisten? Wir können aber ein anfängliches, durchaus tragfähiges und für unser Leben sehr nützliches Verständnis von Karma auch dann erlangen, wenn wir uns zunächst innerhalb der Grenzen unserer gegenwärtigen Existenz bewegen.

Was Karma für uns sein kann

Lassen wir zunächst einfach einmal das bedeutungsschwere Sanskrit-Wort *karma* beiseite und ersetzen es einfach durch „Handlungen“. Wir verstehen darunter sowohl unsere körperlichen Aktivitäten wie auch die sprachlichen und die des Geistes. Um der Bedeutung und Tragweite unserer Handlungen auf die Spur zu kommen, betrachten wir zunächst ihre Wirkungen. Jede einzelne Handlung bewirkt etwas, das ist ohne weiteres nachvollziehbar. Sie hat *oft* einen direkt wahrnehmbaren Effekt auf die Außenwelt und *immer* eine Auswirkung auf unseren Geist. Man könnte also sagen:

- 1) Die Summe unserer Handlungen ist das, was wir in der Welt bewirken.
- 2) Die Summe unserer Handlungen macht uns zu dem, was wir sind.

Dies scheint eine kühne Behauptung! Ob sie korrekt und für uns annehmbar ist, müssen wir erst herausfinden. Wer oder was sind wir eigentlich? Gewohnheitsmäßig definieren wir unsere Person als das Zusammenwirken von Körper und Geist. Die buddhistische Lehre spricht von den fünf Persönlichkeitskomponenten oder Skandhas, nämlich Körper, Empfindung, Wahrnehmung, Gestaltungskräfte und Bewußtsein. Der Geist und seine Regungen sind also in vier Aspekte aufgefächert. Diese Gewichtung entspricht auch unserem Denken. Sicherlich spielt die körperliche Erscheinung für die Identifikation zunächst eine wichtige Rolle, aber die Eigenschaften und Charakteristika, die unsere Persönlichkeit eigentlich ausmachen und unsere Individualität unterstreichen, sind doch überwiegend mit den geistigen Prozessen verbunden. Wie wirken nun unsere Handlungen auf uns selbst, insbesondere unseren Geist, zurück? Ein paar einfache Übungen helfen uns, uns das zu verdeutlichen. Wir können sie uns – auf dem Meditationskissen sitzend – in Form von Bildern vor unserem geistigen Auge vorstellen oder sie, wenn wir wollen, auch real im Alltag ausprobieren.

Übung 1 – Positive Handlung mit großer innerer Beteiligung

Wir stellen uns vor, daß wir eine heilsame Handlung mit großer innerer Beteiligung durchführen, beispielsweise jemandem das Leben retten oder dergleichen. Diese Szene spielen wir nacheinander in verschiedenen Varianten durch: Wir handeln etwa einmal spontan, dann eher geplant, einmal mit einer ganz reinen Motivation, dann vielleicht unter dem Einfluß von Angst oder Druck; was immer wir uns vorstellen können, spielen wir durch, und dabei betrachten wir ständig unseren eigenen Geist, unsere innere Landschaft. Wie fühlen wir uns davor, dabei, danach? Wie wirkt sich die Handlung körperlich aus, wie auf unsere Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken?

Wie auch immer das Resultat unserer Beobachtung sein mag, ob wir Freude, Befriedigung, Erschöpfung, Schock oder Staunen verspüren, eines dürfte klar sein: Die Handlung läßt uns nicht unverändert. Der Unterschied zwischen dem Zustand vor der Handlung und dem danach dürfte sehr deutlich erfahrbar sein.

Übung 2 – Negative Handlung mit großer innerer Beteiligung

Wir stellen uns, allerdings nur ansatzweise, vor, daß wir mit größerer innerer Beteiligung eine unheilsame Handlung, etwa einen Racheakt oder dergleichen, durchführen. Sobald wir den

qualitativen Unterschied zu Übung 1 deutlich spüren, sollten wir diese Übung abbrechen, da sie für unseren Geist nicht gerade ein Spaziergang ist.

Übung 3 – Die ganz alltäglichen Handlungen

Wir stellen uns nach Belieben eine Auswahl weiterer Handlungen vor, entweder aus der Erinnerung oder als Spiel unserer Phantasie, bei denen unsere innere Beteiligung von Fall zu Fall abnimmt. Jeder dieser Handlungen spüren wir nach und versuchen herauszufinden, wie sie sich auf unser Befinden, unseren Geisteszustand auswirkt. Bei fortschreitender Sensibilisierung gewinnen wir einen Eindruck davon, wie selbst eine ganz alltägliche Handlung - zum Beispiel, wenn wir mit jemandem auf der Straße ein paar Worte wechseln - eine spürbare Rückwirkung auf unseren Geist und unser Allgemeinbefinden hat.

Üben wir uns in dieser Weise auch nur für kurze Zeit, wird es nicht ausbleiben, daß wir mit Erstaunen die fast magische Kraft unserer Handlungen erleben. Wir fragen uns, wie es möglich ist, daß wir uns dessen vorher nie bewußt geworden sind.

Übung 4 – Handlungen formen unsere Persönlichkeit

In einer längeren meditativen Übung versuchen wir nun, die Gesamtheit aller Handlungen, die wir seit unserer Geburt in diesem Leben begangen haben, in einem schier endlosen Strom vor unserem inneren Auge Revue passieren zu lassen. Wir betrachten sie wertfrei, ohne Urteil, ohne Reue, ohne Bitterkeit, nehmen sie einfach möglichst umfassend zur Kenntnis und versuchen zu erspüren, wie die Person, die wir heute sind, sich im Laufe der Jahre durch die zahllosen Rückwirkungen all dieser Handlungen selbst geformt hat.

Diese Übung führt häufig dazu, daß wir uns selbst nicht mehr als festgefügte Person, als starres, unveränderliches Objekt wahrnehmen, sondern als fließenden Prozeß, der sich von Moment zu Moment unmerklich wandelt.

Vielleicht tauchen aber auch in unserem Geist rebellische Gedanken auf wie: „Ich konnte nicht anders handeln, als ich gehandelt habe; die Person, die ich heute bin, und die, die früher gehandelt hat, stehen in einer starren, zwangsläufigen Verbindung. Von Veränderung, freier Entscheidung, Entwicklung oder Formung ist da nichts zu spüren. So etwas wie ein wirkendes Handeln gibt es eigentlich gar nicht, jeder funktioniert nur gemäß seiner Programmierung.“ Sollten solche Überlegungen den Geist hartnäckig blockieren, empfiehlt sich eine weitere Übung.

Übung 5 – Entscheidungsspielräume

Wir wählen eine oder mehrere Handlungen aus unserer Vergangenheit und denken uns Alternativen dazu aus. Wie haben wir gehandelt? Wie hätten wir unter den gegebenen Umständen auch handeln können? Wir sollten dabei unserem Spieltrieb freien Lauf lassen, bis wir zu einer tatsächlich ausgewählten Handlung mindestens drei bis vier Alternativen gefunden haben. Wenn uns das schwerfällt, können wir uns mit ein paar Freunden zusammensetzen und das Ganze im Gespräch als eine Art Gesellschaftsspiel betreiben. Besonders interessant ist die Untersuchung von Handlungen, die wir in scheinbar völlig aussichtslosen Situationen begangen haben, in denen wir glaubten, wir hätten nur eine einzige Wahl.

Das Fazit dieser Übung wird in den meisten Fällen die Einsicht sein, daß wir für gewöhnlich die Bandbreite unserer Möglichkeiten völlig unterschätzen, einfach weil wir in festgefahrenen Gewohnheiten stecken. Die Zwänge kommen keineswegs von außen, wir tragen sie in unserem Inneren mit uns herum, in Form von persönlichen Überzeugungen, Glaubenssätzen - und auch Vorurteilen.

Im Verlauf einer solchen Serie von Übungen wird sich bei den meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Überzeugung einstellen, daß Handeln etwas sehr Machtvolles, Schöpferisches, Gestaltendes ist. Wir sind es, die *machen*. Und wir *machen* uns zu dem, was wir sind. Und wir *machen* zusammen mit anderen die Welt, unsere Welt. Selbst Leute, die sich dieser Gewißheit nicht in vollem Umfang zu öffnen vermögen, werden einräumen, daß sich die Macht und Wirksamkeit von Handlungen nicht von der Hand weisen lassen.

Am Anfang eines echten Verständnisses von Karma steht somit die Entdeckung der beeindruckenden Bedeutsamkeit unseres Handelns. Es ist keineswegs übertrieben, wenn wir unsere Taten als die realen Bausteine der Wirklichkeit anerkennen und würdigen. Handeln ist immer auch Erschaffen. Die Dynamik dieses Prozesses und unsere eigene innere Beteiligung vermitteln uns, wenn wir sie betrachten, ein Gefühl der Freude und Inspiration. Tatsächlich ist ein wesentlicher Schritt zu einer sinnvollen, befriedigenden Arbeit mit diesem Thema die Einsicht, daß Karma

- nicht statisch, sondern dynamisch
- nicht steril, sondern kreativ
- nicht einengend, sondern befreiend

zu verstehen ist. Wo bleibt da die blasse, staubtrockene „Karma-Buchhalterei“, in die wir uns manchmal verwickeln, wenn wir das Thema zu sehr von der theoretischen Seite her angehen? Wir haben bisher mit zwei Aussagen gearbeitet:

1) Die Summe unserer Handlungen ist das, was wir in der Welt bewirken.

2) Die Summe unserer Handlungen macht uns zu dem, was wir sind.

Folglich besteht zwischen dem, was wir in der Welt bewirken, und dem, was wir sind, ein unmittelbarer Zusammenhang. Gibt es vielleicht einen ähnlichen Zusammenhang zwischen dem, was wir sind, und dem, was die Welt bei uns bewirkt?

Diese Frage bringt uns wieder einen Schritt weiter, und wir formulieren versuchsweise eine dritte Aussage:

3) Das, was wir sind, bestimmt die Art und Qualität unserer Erfahrungen.

Eines der größten Probleme bei dem Versuch, Karma zu durchdringen, besteht darin, daß die Verbindung zwischen Ursache und Resultat so schwer zu erkennen ist. *Warum* begegnet mir heute eine leidvolle Erfahrung, wenn ich vorgestern (oder in der letzten Existenz) eine unheilsame Handlung begangen habe? Da es keine richtende und urteilende Instanz gibt, da niemand außer mir selbst für mein Handeln und Erfahren verantwortlich ist - wo ist die Gemeinsamkeit, das Bindeglied zwischen der Tat und ihrem Ergebnis? Unser normales Alltagsbewußtsein ist uns da keine Hilfe, denn die meisten unserer Handlungen vergessen wir schnell wieder. Auch das Bild, daß wir karmische Eindrücke in unser subtilstes Bewußtsein einspeichern, die dann durch bestimmte Umstände aktiviert werden, befriedigt uns nicht ganz - das klingt alles ein bißchen konstruiert. Der Zeitfaktor macht uns zu schaffen. Wir vermuten zwar, daß an dieser Darstellung irgendetwas „dran“ ist, können uns aber nicht uneingeschränkt darauf einlassen.

Das ist auch gut so. Denken wir daran, daß der Buddha und alle großen Lehrer nach ihm immer wieder darauf hingewiesen haben, daß die gängige Karma-Beschreibung ein vereinfachtes Modell für den Einstieg ist. Auch die traditionellen Lehren geben alles Wesentliche oft stark verkürzt und verdichtet wieder. Erst wenn man sich eingehender damit befaßt, werden Dynamik, Vielschichtigkeit und Komplexität des Karma deutlich. Nicht umsonst heißt es, daß nur ein Buddha in der Lage sei, Karma in all seinen Verästelungen zu durchdringen. Was einen Buddha von uns Anfängern unterscheidet, ist unter anderem seine Einsicht in die Natur der Realität, seine Erkenntnis der Bedingtheit aller Erscheinungen. Bei immer tieferer Betrachtung von Karma gelangt man tatsächlich in einen Bereich, wo man ohne Hinzuziehung von *shunyata* (Leerheit)

nicht mehr weiterkommt. Oder anders ausgedrückt: Unser gängiges Karma-Modell (heute Tat, morgen Ergebnis, dazwischen eine längere Zeitspanne) krankt daran, daß es aus pädagogischen Gründen allzusehr auf unser konventionell-menschliches Denken zugeschnitten werden mußte: Ich als isoliertes Subjekt agiere getrennt von der Welt, mein Zeitbegriff ist linear, mein Raumverständnis dreidimensional; damit sind einige der Parameter meiner Existenz festgelegt, *nicht jedoch die Grenzen für die Wirkungsweise von Karma umfassend beschrieben*. Karma wirkt über diese Grenzen hinaus. Darum ist es nützlich, wenn wir a) erst einmal das vereinfachte Modell benutzen, um uns die Grundzüge der Thematik klarzumachen, und dann b) für eine tiefere Betrachtung nicht sklavisch an diesem Modell klebenbleiben, sondern versuchen, mit einer flexiblen Herangehensweise, manchmal sogar einer gewissen absichtlichen Unschärfe, um dieses Modell zu kreisen. Wenn wir das nicht wagen, laufen wir Gefahr, bei einem rein scholastischen Verständnis stehenzubleiben, das nur flache, begrenzte Erfahrungen zuläßt.

Eine der Möglichkeiten, bei der Beschäftigung mit Karma mit einer „gezielten Unschärfe“ zu arbeiten, besteht beispielsweise darin, die irritierende Zeitdifferenz zwischen Ursache und Ergebnis (die ja ohnehin nur auf unserem begrenzten Zeitverständnis beruht) einfach außer acht zu lassen und zu sehen, wie wir dann zurechtkommen. Für unsere Übungen benutzen wir statt dessen den Hilfsbegriff „geistiges Klima“ und meinen damit den spezifischen, momentanen Zustand unseres individuellen Bewußtseinsstroms als Resultat der Rückwirkungen all unserer Handlungen.

So ausgestattet, versuchen wir nun, uns den Zusammenhang zwischen dem, was wir sind, und dem, was wir erfahren, zu vergegenwärtigen.

Übung 6 – Unterschiedliche Erfahrungen

Wir stellen uns vor, zwei Leute gehen am selben Tag durch die Stadt; sie benutzen den gleichen Weg und berühren die gleichen Situationen. Das geistige Klima des einen ist geprägt von Ruhe, Heiterkeit, Gelassenheit, Klarheit, das des anderen von Chaos, Unruhe, Unsicherheit, Angst. Welche Erfahrungen macht der eine, welche der andere? Wie wirken sie auf jeden der beiden zurück? Wie sind die Konsequenzen für beide, sowohl was die nächsten Handlungen wie auch deren künftige Ergebnisse angeht?

Betrachtet man eine Weile den Zusammenhang zwischen Handeln – Veränderung des eigenen Bewußtseins – Erfahren – daraus wieder Handeln usw., dann versteht man plötzlich, warum im Buddhismus so oft von einem Rad oder Kreislauf die Rede ist.

Übung 7 – Geist aktiviert Erfahrung

Wir betrachten uns an einem Tag, an dem wir „mit dem linken Fuß zuerst aufgestanden“ sind; vielleicht ist unsere Biokurve auf einem Tiefpunkt oder ein „Saturn-Transit“ macht uns zu schaffen ... jedenfalls ist unser geistiges Klima eher trüb. Wir gehen durch einen (zunächst) völlig normalen Arbeitstag. Welche Erfahrungen machen wir? Wie begegnen wir den anderen? Wie begegnen sie uns? Wie erscheint uns die Welt? Wie sähe unser Leben aus, wenn dieser geistige Zustand die Norm für uns wäre?

Übung 8 – Realität gestalten

Wir visualisieren unseren Lieblingstraum für die Zukunft - was wir schon immer sein, haben, tun wollten. Vielleicht haben wir eine ganz große Idee, vielleicht hält sich aber unser Traum auch in ganz alltäglichen Grenzen. Wie auch immer, wir versuchen zu erspüren, wie die innere Verbindung zwischen der Person, die die Erfüllung des Traums erlebt (also wir selbst in der Zukunft) und unserem heutigen Zustand ist. Gibt es zwischen dem, was wir sind, und dem, was wir sein oder erfahren wollen, einen plausiblen Zusammenhang? Halten wir unseren Traum für erfüllbar, für möglich? Sehen wir offene Wege und Entwicklungsmöglichkeiten vor uns liegen?

Wo ist der gemeinsame Nenner zwischen der Traumperson und uns heute? Sind es vielleicht unsere Handlungen?

An dieser Stelle gibt es übrigens eine weitere Verknüpfung mit einem anderen Thema, nämlich dem „Erleuchtungsstreben“ (*bodhicitta*). Wenn wir – angeblich – nach Befreiung, Erleuchtung, Buddhaschaft streben, in der Tat aber zwischen zukünftigen Zuständen und den gegenwärtigen keinerlei Verbindungslinien oder Gemeinsamkeiten sehen, wenn wir kein Verständnis und kein Vertrauen in die Mittel haben, die uns dorthin bringen (nämlich unsere eigenen Handlungen), wie wollen wir dann auf diesem Weg auch nur einen einzigen Schritt vorwärtskommen?

In dieser Weise, anhand solcher Übungen, die jeder natürlich beliebig variieren kann, ist es möglich, einen ersten Zugang zum Thema Karma zu finden, der dann als Basis für weitere Vertiefungen dienen kann. Sehr nützlich ist es, wenn mehrere Interessierte solche Übungen gemeinsam machen und sich dann im Gespräch darüber austauschen.

Ist die Vermutung, daß dieses Thema uns etwas zu sagen hat, erst einmal bestätigt, können weiterführende Bemühungen folgen. Zum einen wird man versuchen, anhand von Unterweisungen und Literaturstudium tiefer in das Thema einzudringen, zum anderen wird man immer wieder, nach Möglichkeit auch in Retreats, darüber meditieren. Und schließlich wird man, wenn man die Grundlagen des Karma für sich selbst wirklich durchdrungen und akzeptiert hat, voller Freude feststellen, daß das Leben selbst, der ganz normale Alltag, uns eine Fülle von Beispielen und Anwendungsmöglichkeiten dazu liefert. Es kann richtig spannend werden, das Verstandene anzuwenden und daraus weitere Schlüsse zu ziehen! Irgendwann kommen wir nicht mehr in die Verlegenheit, nach einem flachen Schema zu sortieren: So muß ich handeln, damit dies passiert, und so darf ich nicht handeln, damit das nicht passiert. Wir begreifen stattdessen Karma zunehmend in seiner Vielschichtigkeit und Gestaltungskraft und sensibilisieren uns mehr und mehr für ein weises und verantwortungsbewußtes Handeln.

So kann uns das Karma, wie übrigens jedes Thema des buddhistischen Stufenwegs, mitten ins Zentrum der Lehre führen, und gleichzeitig mitten ins Zentrum unseres eigenen Erlebens.

Karma im Alltag

Sylvia Wetzel

Unser ganzes Leben lang und jeden Tag von früh bis spät und selbst im Schlaf machen wir Erfahrungen: Erfahrungen mit uns selbst und mit anderen, mit der Welt, die uns umgibt, mit alltäglichen Verrichtungen zu Hause und auf der Arbeit. Wie sind diese Erfahrungen beschaffen? Unablässig gibt es körperliche Empfindungen; wir erleben angenehme und unangenehme Gefühle, wechselnde emotionale Zustände und Stimmungen und unendlich viele Gedanken. Auch wenn jede Wahrnehmung, jeder Moment der Erfahrung ungemein kurzlebig ist und schnell wieder vorbeigeht, so hinterlassen diese Wahrnehmungsprozesse doch Spuren in uns. Von diesen Spuren handeln die Lehren von Karma. Sie beschreiben den Zusammenhang zwischen früherem Handeln und heutigem Lebensgefühl. Diesen Lehren zufolge sind unsere Gefühle das Medium, über das wir die Auswirkungen von früherem Handeln erfahren. Das bedeutet, wenn wir heute eine Blume anschauen oder eine Tasse Kaffee trinken und dabei ein angenehmes Gefühl erleben, so sind Blume und Kaffee lediglich Aufhänger und nicht Ursachen für die dabei entstehenden angenehmen Gefühle. Die Ursache für das angenehme Gefühl liegt in uns. Genauso verhält es sich, wenn wir uns über die spitze Bemerkung einer Arbeitskollegin oder das brummige Verhalten eines Nachbarn ärgern. Die anderen Menschen und die äußeren Umstände fungieren lediglich als Aufhänger für unangenehme Gefühle, die Ursachen dafür liegen in unserem Geist, in der Neigung, uns über dies oder jenes zu ärgern. In den folgenden Abschnitten schauen wir uns einmal genauer an, wie das funktioniert.

Stimmung und Hintergrund

Die buddhistische Tradition ist der Ansicht, daß wir an der falschen Stelle nach den Ursachen für Glück suchen, wenn wir uns in erster Linie darauf konzentrieren, die Außenwelt in unserem Sinn zu manipulieren. Sie rät uns, den Blick nach innen zu wenden und die Person zu untersuchen, die der Welt begegnet. Sie geht davon aus, daß unsere angenehmen und unangenehmen Gefühle nur zu einem sehr geringen Teil von den Menschen, Umständen und Dingen bestimmt werden. Diese gelten eher als Auslöser, an denen wir unsere Gefühlslage aufhängen. Eine weit größere Rolle spielen unsere augenblickliche Stimmung und unser persönlicher Hintergrund, die durch eine Person, bestimmte Dinge oder Umstände angesprochen werden. Wir wissen alle genau, wie sehr eine bestimmte Stimmung unsere Wahrnehmung färbt. Der Volksmund spricht von der rosaroten Brille und davon, daß wir mit dem falschen Fuß aufgestanden sind. Sind wir gut gelaunt, entspannt oder gerade glücklich verliebt, kann uns weder Regen noch eine verspätete U-Bahn, weder ein unausgeschlafener Kollege noch eine griesgrämige Chefin aus der Ruhe bringen. Wir wissen ebenfalls aus eigener Erfahrung, wie sehr unsere eigene Geschichte bei der Bewertung einer Situation mitspielt. Vergißt die beste Freundin oder eine sehr gute Kollegin eine Verabredung oder macht ein beliebter Kollege einen Fehler, wiegt das nicht so schwer wie das unangemessene Verhalten einer Person, mit der wir sowieso schon Probleme haben. Erinnert uns der Kollege oder die Bekannte vielleicht an eine wichtige Person aus unserem Leben, mit der wir gute Erfahrungen gemacht haben, sind wir eher bereit, Fehler oder Schwächen zu verzeihen.

Die buddhistischen Lehren raten uns, bei Schwierigkeiten nicht alle Aufmerksamkeit auf die andere Person, den Gegenstand und die äußeren Umstände zu richten, sondern unsere aktuelle Stimmung zu registrieren und uns Gedanken über unseren Hintergrund zu machen, mit dem wir in die Situation gegangen sind. Wird uns mit der Zeit deutlich, welcher großen Anteil an unseren Gefühlen unsere jeweilige Stimmung hat, leuchtet uns vielleicht auch die Empfehlung ein, immer wieder innezuhalten, körperliche Empfindungen, Gefühle, Stimmung und Gedanken zu registrieren, in die Stille zu gehen, sich zu entspannen und "für gute Stimmung" zu sorgen. Diese Einsicht motiviert uns möglicherweise dazu, uns jeden Tag oder mehrmals täglich ein paar Minuten zu nehmen und zu spüren, wie es uns gerade geht. Sind wir verspannt, unruhig oder schlecht gelaunt, können wir mit unserer Stimmung arbeiten.

Etwas mehr Aufwand und Mut kostet es, unseren persönlichen Hintergrund, unsere Schwachstellen und Empfindlichkeiten genauer wahrzunehmen. Im Spiegel der Lehren des Buddha können wir Denkmuster, emotionale Reaktionen und Verhaltensmuster genauer kennenlernen.

Es ist empfehlenswert, in einer ruhigen Stunde irritierende oder erfreuliche Situationen noch einmal durchzuspielen und innere Ursachen und äußere Bedingungen für angenehme und unangenehme Gefühle zu untersuchen. Es braucht stete Übung, damit wir im konkreten Fall nicht mehr „in die Objekte hineinfallen“, sondern unseren Beitrag zu unseren aktuellen Gefühlen deutlich spüren können. Angenommen, wir trinken eine Tasse unseres köstlich gebrühten Lieblingskaffees. Wir trinken ihn genüßlich, Schluck für Schluck, und stellen fest: „Dieser Kaffee ist einfach wunderbar.“ Wir haben dabei völlig übersehen, daß wir vermutlich gerade Durst hatten und genau diese Sorte Kaffee besonders mögen. Es ist unsere aktuelle Stimmung, es sind unsere aktuellen Bedürfnisse - der Kaffeedurst, der Wunsch nach einer kleinen Pause - und unser Hintergrund - unsere Vorliebe für frisch gebrühten Kaffee -, die diese leicht bitter schmeckende schwärzliche Brühe in einen Hochgenuß verwandeln. Wenn ich schon in Hut und Mantel an der Tür stehe, noch ein kurzes Telefongespräch führen muß, eigentlich zu spät dran bin oder bereits fünf Tassen Kaffee getrunken habe, kann sich das gleiche Objekt in etwas Unangenehmes verwandeln. Wenn meine Nachbarin lieber Tee trinkt, kann ich sie selbst mit meinem Lieblingskaffee nicht glücklich machen. In jede Situation bringen wir unsere konkrete Stimmung und unseren Hintergrund, unsere Vorgeschichte, mit. Meditative Übungen wie die folgenden können uns helfen, die Brille zu erkennen, mit der wir die Welt gerade betrachten.

Die Übungen

Zu Beginn jeder Übung können wir unsere Aufmerksamkeit für einige Augenblicke auf unseren Atem richten. Wir spüren die Bewegungen, die der Atemprozeß im Körper in Gang setzt, und begleiten sie mit unserer Aufmerksamkeit, indem wir sie benennen:

„Ein - Aus“ oder „Heben - Senken“, wenn wir die Bewegungen der Bauchdecke als Orientierung nehmen. Zum Abschluß fassen wir die Übung in einem Bild, Satz, Wort oder Gefühl zusammen und wünschen uns, daß alle Wesen aus ihren Schwierigkeiten lernen, Ursachen für Leid zu vermeiden und Ursachen für Glück zu schaffen.

Übung 1 – Ein alltäglicher Konflikt

Erinnere eine Situation, in der du dich über etwas geärgert hast. Denke an den Ort, die Tageszeit, die Beteiligten, die Gesten und die Worte, die gefallen sind. Spüre die Irritation, den Ärger.

Frage dich: Wie habe ich auf die Irritation reagiert? Mit Vorwürfen an andere, mit Selbstvorwürfen, Selbstzweifeln und Niedergeschlagenheit? Habe ich den Konflikt schnell wegrationalisiert? Habe ich mich abgelenkt, etwas anderes getan, gegessen, mir einen Kaffee gekocht, geraucht, schnell über etwas anderes gesprochen?

Frage dich dann: Was hat meine Reaktion bewirkt? Hat sich meine Irritation aufgelöst? Sind meine unangenehmen Gefühle verschwunden? Fühle ich mich jetzt offener, entspannter und klarer?

Frage dich weiter: Wie würde ich gerne in einer solchen Situation reagieren? Welche Personen und Umstände können mich darin unterstützen, mich kreativer, offener und klarer zu verhalten?

Fasse die Übung im letzten Schritt mit einer Frage zusammen: Was hat mich besonders berührt, was ist mir aufgefallen? Lasse das Bild, den Satz, das Wort oder das Gefühl, das die Übung für dich auf den Punkt bringt, für einige Momente auf dich wirken, damit der Eindruck tief wird. Beende die Übung mit einem Wunsch: Mögen wir alle Mittel und Wege finden, Irritationen aufzulösen.

Übung 2 – Stimmung und Hintergrund

Erinnere wieder eine Situation, in der du dich über jemand oder etwas geärgert hast. Denke an den Ort, die Tageszeit, die Beteiligten, die Gesten und die Worte, die gefallen sind. Spüre den Ärger.

Frage dich: Wie habe ich auf diese Irritation reagiert? Was hat meine Reaktion in mir und den in anderen bewirkt?

Frage dich weiter: Mit welcher Stimmung bin ich in diese Situation hineingegangen? Wie habe ich mich unmittelbar davor gefühlt? Welche Wünsche, Bedürfnisse oder Befürchtungen haben mich bestimmt? Frage dich dann: Hatte ich mit derselben Person früher einen ähnlichen Konflikt? Habe ich mit anderen Personen ähnliche Spannungen erlebt? Kenne ich dieses Muster? Habe ich schon Situationen erlebt, in denen ich lockerer mit diesem Konflikt umgegangen bin? Wie würde ich gerne in einer solchen Situation reagieren? Welche Personen und Umstände können mich darin unterstützen, mich kreativer, offener und klarer zu verhalten? Fasse die Übung im letzten Schritt wieder zusammen und beende sie mit dem Wunsch: Mögen alle Menschen den eigenen Beitrag zu ihren Gefühlen erkennen, und mögen wir alle aufhören, die äußeren Umstände für unsere Gefühle verantwortlich zu machen.

Übung 3 – Die Umwelt als Spiegel

Erinnere eine Situation, in der du dich über jemand geärgert hast. Was hat deinen Ärger geweckt? Welche Worte, welche Gesten, Blicke und Verhaltensweisen haben dich verletzt? Wie hast du reagiert? Was hat deine Reaktion bewirkt? Frage dich jetzt: Gibt es irgendeine Beziehung zwischen dem Verhalten der anderen Person und meinem eigenen Verhalten? Ähneln wir uns oder sind wir eher gegensätzliche Charaktere? Erinnert mich dieses Verhalten an eigene überwundene Verhaltensweisen oder an das Verhalten von Menschen, die mir nahestehen oder -standen? Spiele die Situation noch einmal durch und versuche, sie als Spiegel zu sehen, in dem du etwas von dir sehen, etwas über dich erfahren kannst. Fasse die Übung im letzten Schritt wieder zusammen und beende sie mit dem Wunsch nach dem Wohlergehen aller.

Neigungen und Erfahrungen

Je mehr du etwas tust, desto mehr tust du es ... Wie entstehen Gewohnheiten und Verhaltensmuster? Wie kommt es, daß wir immer wieder auf Menschen, Umstände und Bedingungen treffen, die uns ängstigen oder ärgern, verunsichern oder langweilen, andere jedoch kaum zu irritieren scheinen? Die Karma-Lehren beschreiben vier Arten von Folgen unseres Handelns. Zwei Folgen können wir ohne besondere meditative Fähigkeiten im allgemeinen nicht nachprüfen. Sie beziehen sich (1) auf den Bereich, in dem wir im nächsten Leben wiedergeboren werden, und (2) auf die Umstände, unter denen wir dann leben. Zwei Folgen können wir im gegenwärtigen Leben beobachten. Jedesmal, wenn wir etwas denken, sprechen oder tun, hinterläßt dieses Handeln Spuren in unserem Geist, die unser zukünftiges Handeln im Hinblick auf (3) unsere Neigung und (4) unsere Erfahrung prägen. Freuen wir uns beispielsweise an einer schönen Frühlingsblume, entsteht eine Neigung, uns auch in Zukunft wieder über eine Frühlingsblume zu freuen. Zusätzlich ziehen wir mit dieser kleinen Freude Situationen an, in denen wir die Gelegenheit haben, uns über Blumen zu freuen. Essen wir ein Stück Kuchen zu viel, obgleich wir schon satt sind, entsteht die Neigung, das nächste Mal wieder zu viel Kuchen zu essen, und wir ziehen Situationen an, in denen wir auch die Gelegenheit dazu haben. Vielleicht liegt unsere Arbeitsstelle direkt neben einer Bäckerei, oder viele unserer Bekannten lieben Süßes.

Der Zusammenhang zwischen Handeln und seinen Folgen - die Neigung und die ähnliche Erfahrung - sind Grundlage für jeden Lernprozeß. Sie ermöglichen es uns, neue Verhaltensweisen einzuüben. Das gilt sowohl für schlechte als auch für gute Gewohnheiten. Die östliche Weisheit rät uns im Hinblick auf unsere Gewohnheiten ganz einfach: Je mehr du etwas tust, desto mehr tust du es. Wollen wir aufhören, zu viel Süßigkeiten zu essen, sollten wir anfangen, weniger Süßigkeiten zu essen. Doch auch das ist leichter gesagt als getan. Es reicht nicht, gute Vorsätze zu fassen. Wir müssen uns auch praktische Maßnahmen überlegen und konkrete Schritte tun. Ethische Regeln sind ein erprobtes System, das uns helfen kann, heilsames Verhalten einzuüben und unheilsames abzubauen. Wie bei allen Lernprozessen gilt auch hier: ein bißchen Übung jeden Tag ist wirkungsvoller als jede Woche ein paar Stunden. Durch Wiederholung stärken wir also unsere Neigung, uns so oder anders zu verhalten.

Den Karma-Lehren zufolge ziehen wir durch ein bestimmtes Verhalten aber auch Situationen oder Umstände an, die diesem Verhalten entsprechen. Wir sprechen im Westen in diesem Zusammenhang von selektiver Wahrnehmung. Je mehr wir uns beispielsweise mit den buddhistischen Lehren befassen, desto mehr Menschen begegnen wir, die sich ebenfalls dafür interessieren. Die Lehren raten uns also folgendes: Wenn wir bestimmte Erfahrungen machen oder nicht machen wollen, sollten wir bei uns selbst anfangen. Wollen wir mehr Anerkennung bekommen, sollten wir uns bemühen, die guten Eigenschaften in anderen Menschen zu erkennen und wertzuschätzen. Wollen wir verbindliche und zuverlässige Mitarbeiter und Kolleginnen um uns haben, sollten wir selbst möglichst zuverlässig und verbindlich arbeiten.

Übung 4 – Neigungen und Erfahrungen

Denke an vier, fünf Menschen, die zu deinem engsten Lebenskreis gehören, Menschen, mit denen du regelmäßig zusammen bist.

Welche Verhaltensweisen irritieren dich? Sind diese Menschen schlampig oder überordentlich? Neigen sie zur Arroganz oder zu Minderwertigkeitsgefühlen? Sind sie übermütig und draufgängerisch oder ängstlich und zurückhaltend, erfolgreich oder erfolglos?

Was haben ihre Verhaltensweisen mit deinen eigenen Neigungen und Verhaltensweisen zu tun?

Welche Erfahrungen würdest du gerne machen? Was für Menschen hättest du gerne in deiner Umgebung? Welche Eigenschaften ziehen dich an?

Fasse die Übung zum Abschluß wieder zusammen und beende sie mit dem Wunsch nach dem Wohlergehen aller.

Mache dir gelegentlich eine Liste von erwünschten Eigenschaften und Fähigkeiten. Überlege dir, was du in den nächsten Wochen tun oder lassen kannst, um sie zu fördern.

Mache dir eine zweite Liste von Erfahrungen, die du gerne mit anderen Menschen machen würdest. Welche Art von Menschen hättest du gerne in deiner Umgebung? Welche Eigenschaften sollten deine Freundinnen und Freunde, deine Arbeitskolleginnen und -kollegen haben?

Überlege dir dann, wie du diese und ähnliche Eigenschaften bei dir selbst fördern kannst.

Ursachen und Bedingungen für Gefühle

Je besser wir uns selbst, unsere Stärken und Schwächen, unsere Vorlieben und Abneigungen kennen, je deutlicher wir unsere augenblicklichen Stimmungen und unsere Bedürfnisse spüren, desto eher sind wir in der Lage, geschickt mit den äußeren Bedingungen, den Menschen, Dingen und Situationen umzugehen. Wenn die Karma-Lehren davon sprechen, daß wir selbst verantwortlich sind für unser Glück, bedeutet das nicht, daß wir als autonome Individuen unabhängig von äußeren Bedingungen leben könnten. Wir brauchen ein offenes Herz und einen klaren Verstand, damit wir die Bedingungen finden und schaffen helfen, die unsere besten Seiten fördern. Wir sollten ebenfalls, solange wir nicht geschickt mit ihnen umgehen können, die Bedingungen meiden und zu verhindern trachten, die in uns und anderen unangenehme Gefühle und aufgewühlte Emotionen hervorrufen.

In den Karma-Lehren werden sechs Bedingungen genannt, die das Entstehen von unheilsamen Emotionen fördern: (1) die Grundlage oder unsere Neigung, (2) das Objekt, bestimmte Menschen und Dinge, (3) schädliche Einflüsse, (4) verbale Stimuli, (5) Gewohnheiten und (6) gezielte Aufmerksamkeit. Wir können unsere Hauptschwächen und besonders störende negative Handlungsmuster unter diesem Gesichtspunkt untersuchen und überlegen, welche Strategie uns angemessen erscheint, sie abzubauen. Am wirksamsten ist natürlich, wenn wir die Grundlage beseitigen können - die Neigung, eine Handlung zu begehen. Dazu gehören allerdings viel Einsicht und große Konzentrationskraft. Manchmal hilft es, schwierige Umstände, Menschen und Objekte (Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten) vollständig zu vermeiden, und zwar so lange, bis wir das Problem (die Irritation, die Abhängigkeit) gelöst haben. Bloße Vermeidung hilft aber langfristig nichts, wenn wir in der Vermeidungsphase nicht an dem Problem

arbeiten. In diesen Zusammenhang gehören Gelübde und Regeln, die alle – zumindest für einen bestimmten Zeitraum – das Vermeiden solcher Objekte empfehlen.

Wir alle kennen sicher Situationen, die unsere negativen Seiten hervorlocken, und aus diesen Gründen wird Üben, insbesondere am Anfang des Weges, immer wieder geraten, für eine Zeit in einer besonders förderlichen Umgebung zu üben. Dafür sind Zentren, Klöster und Wohngemeinschaften mit spirituellen Freundinnen und Freunden geeignete Orte. Es überrascht in diesem Zusammenhang nicht, daß der Buddha auf die Frage seines Jüngers Ananda nach der Bedeutung von geistiger Freundschaft sagte: „Gute Freundinnen und Freunde sind nicht nur das halbe, sondern das ganze heilige Leben.“ In den Lehren wird das Beisammensein mit weisen Menschen immer wieder als Heilmittel für unheilsame Neigungen empfohlen.

Gewohnheiten spielen eine sehr große Rolle bei der Stabilisierung negativer Eigenschaften. Charakter ist letztlich auch nur ein Set von Gewohnheiten, die wir entweder bewußt oder unbewußt richtig finden. Mit ethischen Regeln, einem ungewohnten Tagesablauf und meditativen Übungen können wir eingefahrene Verhaltens- und Denkmuster erkennen, aufweichen, zeitweilig blockieren und mit der Zeit verändern. Die tägliche stille Übung ist eine große Hilfe im Aufspüren und Auflösen von eingefahrenen Gewohnheiten.

Wenn wir durch die tägliche Übung ein gewisses Maß an Bewußtheit und Achtsamkeit erworben haben, können wir versuchen, aufgewühlten Emotionen und unangemessenen Einstellungen keine weitergehende Aufmerksamkeit zu schenken. Wir nehmen sie wahr, identifizieren uns aber nicht mit ihnen und werden so frei davon. Wir können uns entscheiden, ihnen nicht mehr zu folgen. Freiheit der Entscheidung ist in diesem Sinne eine Folge von Bewußtheit und Achtsamkeit. Nur solange wir unbewußt sind, folgen wir zwanghaft jedem auftauchenden Gedanken. Sind wir wach und bemerken den Gedanken, können wir ja oder nein dazu sagen.

Wenn wir regelmäßig mit den bisher beschriebenen Übungen aus dem Bereich der Karma-Lehren arbeiten, können wir ein hohes Maß an Einsicht in unsere eigenen Verhaltensmuster, die unserer Mitmenschen und auch in gesellschaftliche Prozesse und Strukturen gewinnen. Wir können anfangen, unseren Charakter als veränderbares Konglomerat unterschiedlichster Neigungen zu sehen, und beginnen, Ursachen für Leid zu vermeiden und Ursachen für Glück zu schaffen.

Samen des Glücks säen

Auf dem Weg, der uns von einem Leben in Zwängen und in Leid in die Freiheit, vom Leid ins Glück führen soll, schulen wir uns darin, in jeder gegebenen Situation unsere Stimmung und unseren Hintergrund zu registrieren. Wir erkennen unsere Neigungen und arbeiten mit ihnen. Wir hören auf, bei unangenehmen Erfahrungen der Außenwelt die Schuld zuzuschieben, und nehmen sie stattdessen als Hinweis auf eigene Vorlieben und Abneigungen, Erwartungen, Muster und Gewohnheiten an. Nicht zuletzt lernen wir, aus den vorgefundenen Bedingungen das Beste zu machen. Genau wie wir haben auch die anderen Menschen ihre guten und schlechten Seiten. Statt uns über ihre Schwächen zu ärgern, können wir versuchen, ihre guten Seiten hervorzulocken und ihre Stärken zu fördern. Begegnen wir beispielsweise einer schlechtgelaunten Nachbarin auf der Treppe, können wir sie trotzdem freundlich grüßen im Vertrauen darauf, daß jeder Mensch Freundlichkeit schätzt. Müssen wir mit einem brummigen oder ruppigen Kollegen zusammenarbeiten, können wir immer wieder versuchen, die Seiten in ihm zu entdecken und zu fördern, die freundlich und liebenswert sind, auch wenn diese Suche länger dauern mag. Die Einsicht, daß schlechtgelaunte Menschen am meisten unter ihren Stimmungen zu leiden haben, kann uns helfen, ihre Bemerkungen nicht persönlich zu nehmen und geschickt mit ihnen umzugehen.

Übung 5 – Unangenehme Zeitgenossen

Denke jetzt an eine Person aus deinem engeren Lebenskreis, die du nicht besonders magst, deren Verhaltensweisen dich stören. Was magst du nicht?

Wie reagierst du normalerweise auf sie?

Was bewirkt diese Reaktion?

Überlege dir nun, wie du eine freundliche Stimmung mit dieser Person schaffen könntest. Wofür interessiert sie sich? Worüber redet sie gerne? Was macht ihr Freude? Wobei entspannt sie sich? Kannst du von deiner Seite irgendetwas tun oder lassen, um die freundlichen Seiten, die Stärken dieser Person zu fördern? Bist du bereit dazu? Was kannst du heute, morgen, übermorgen tun oder lassen, um diesen Kontakt zum Besseren zu verändern?

Fasse die Übung im letzten Schritt wieder zusammen und beende sie mit dem Wunsch: Mögen alle Menschen die Wege und Mittel finden, Samen des Glücks in sich und anderen zu säen. Mögen wir alle frei sein von Leiden. Mögen wir alle glücklich sein.

Übung 6 – Umgehen mit unangenehmen Gefühlen

Denke wieder an eine Person aus deinem engeren Lebenskreis, die du nicht besonders magst, deren Verhaltensweisen dir unangenehm sind. Was magst du nicht?

Wie reagierst du normalerweise auf sie?

Was bewirkt diese Reaktion?

Denke nun daran, wie diese Person unter ihrer schlechten Laune, ihrer Unzuverlässigkeit, ihrem Jammern, ihrer Nervosität usw. leidet. Sie muß den ganzen Tag mit diesem aufgewühlten und verspannten Geist zusammen verbringen, während du ihr vielleicht immer nur für einige Minuten begegnest.

Entwickle Mitgefühl für ihr Leiden: Möge sie frei sein von dieser unheilsamen Eigenschaft. Möge sie frei sein von diesem Leiden. Möge sie Wege und Mittel finden, Wertschätzung für sich selbst und die Menschen in ihrer Umgebung zu entwickeln. Möge sie glücklich sein.

Entwickle Mitgefühl mit dir selbst: Möge ich frei sein von meiner Irritation über diese Person. Möge ich Wege und Mittel finden, voller Mitgefühl auf uns unangenehme Zeitgenossen zu reagieren.

Mögen alle Wesen glücklich sein.

Nachbemerkung

Jede der tibetischen Schulen kennt eine Reihe von Grundlagentexten zum Stufenweg zur Erleuchtung (tib. *lamrim*). Dieser Beitrag stützt sich in erster Linie auf mündliche Lamrim-Unterweisungen der tibetischen Lamas Thubten Yeshe und Thubten Zopa Rinpoche. Beide Lamas beziehen sich in ihren Unterweisungen häufig auf einen inzwischen auf Englisch erschienenen klassischen Lamrim-Kommentar von Pabongka Rinpoche.

Literatur

Pabongka Rinpoche: *Liberation in the Palm of Your Hand*, Boston 1991 (Wisdom Publication), S. 430-470 (Gelug-Tradition)

Dalai Lama: *Der Gesang der inneren Erfahrung. Die Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung*, Hamburg 1993 (Dharma Edition), S. 144-160 (Gelug-Tradition)

Gampopa: *Juwelenschmuck der Befreiung. Neuübersetzung aus dem Tibetischen*, Berlin 1996 (Theseus Verlag), S. 82-96 (Kagyü-Tradition)

Patrul Rinpoche: *The Words of My Perfect Teacher*, (Harper Collins), S.101-131 (Nyingma-Tradition)

Gezeiten

Ursprüngliches Bewußtsein und die Wirkungsweise von Karma

Kalu Rinpoche

Viele Religionen und spirituelle Traditionen der Welt gehen davon aus, daß mit dem Tod nicht alles zu Ende ist. Auf dieser Grundlage haben sie vielerlei Lehren entwickelt. Mit Sicherheit aber wäre das Verkünden und Praktizieren dieser Lehren sinnlos, würde der Geist tatsächlich mit dem Körper sterben. Unabhängig von der jeweiligen Lehre steht und fällt der Moralkodex jeder Religion mit dem erklärten Glauben, daß das, was man jetzt tut, die Erfahrungen im Nachtod-Zustand beeinflussen kann.

Folgerichtig ist im Buddhismus die Kontinuität des Geistes ein wesentlicher Punkt. Der Geist wird nicht als etwas gesehen, das am Anfang des Lebens des physischen Körpers neu entsteht und mit dem Tod dieses Körpers endet. Durch seine Kontinuität von einem Existenzzustand zum nächsten hat jeder Zustand großen Einfluß auf die aufeinanderfolgenden Zustände und eine klare Verbindung mit jedem davon. In dem Sinne, daß die leere, klare und unbehinderte Natur des Geistes immer erfahren wurde und immer erfahren werden wird, ist der Geist ewig. Wie es immer Geist gegeben hat, so wird es immer Geist geben, und dieser Geist wird andauernd verschiedene Zustände von Verwirrung und Leiden erfahren. Das ist es, was der Buddha *Samsara* genannt hat – der Kreislauf bedingter Wiedergeburt von einem Erfahrungszustand zum nächsten.

Das, was man in Samsara andauernd erlebt, ist der Inhalt des Geistes, nicht seine Natur. Diese Inhalte leiten sich aus einer grundlegenden Verwirrung oder Unwissenheit ab, die sowohl den physischen Körper als auch die Wahrnehmung der Phänomene projiziert. Diese Projektionen des Geistes sind alles andere als dauerhaft, sie sind vergänglich und instabil. Andauernd verwandeln sie sich, zerfallen und werden durch neue Projektionen ersetzt.

Diejenigen unter Ihnen, die sich nach einem Ausweg sehnen, müssen verstehen, daß der Geist in seiner dynamischen, leeren und unbeschränkten Klarheit nicht nur die Täuschung kausaler Phänomene enthält, sondern ebenso das Potential für Befreiung. In dieser leeren, klaren und unbeschränkten Natur des Geistes selbst liegt das Potential oder der Same für das Erlangen der Erleuchtung. Diese inhärente Qualität wird *Tathagatagarbha* oder Buddha-Natur genannt. Buddha-Natur ist Bestandteil eines jeden Lebewesens, weil sie die inhärente Natur des Geistes selbst ist. Diese Tatsache ist unabhängig davon, welchen Daseinsbereich oder Zustand der Wiedergeburt ein Lebewesen gerade erfährt. Obwohl jedes Wesen zweifellos Buddha-Natur besitzt, drückt sich der Geist wegen der grundlegenden Unwissenheit auf Arten und Weisen aus, die mehr oder weniger Verdienste schaffen und die man - abhängig von den Handlungen, die man physisch, verbal und mental ausführt - als positiv oder negativ bezeichnet.

Der Geist ist „kein Ding“ an und aus sich selbst, sondern essentiell leer. Also sollte man ihn nicht fälschlicherweise für formhaft oder begrenzt halten. Man kann nicht sagen, der Geist sei zu einem bestimmten Zeitpunkt zusammengefügt worden und werde zu einer anderen Zeit wieder auseinanderfallen. Geist verhält sich nicht auf diese Weise. Geist hat es immer schon gegeben, und es wird ihn immer geben. Weil er nicht irgendwann geschaffen wurde und irgendwann zerstört wird, findet Geist - über eine unendliche Kette von Wiedergeburten in den verschiedenen Welten von Samsara - unaufhörlich in vielerlei unterschiedlichen und spezifischen Arten Ausdruck.

Solange grundlegende Unwissenheit im Geist vorkommt, werden die Quellen von Samsara weiter sprudeln. Samsara ist endlos in dem Sinne, daß der Geist seine eigenen Projektionen und Verwirrungen in einem kontinuierlichen Kreislauf wieder und wieder und wieder erfährt. Das wäre nun eine ziemlich finstere Perspektive, außer natürlich, es gäbe eine Möglichkeit zur

Befreiung. Wenn ein Lebewesen Erleuchtung erlangt, so bedeutet das jedoch nicht, daß es damit seinen Geist verlöre. Der Geist verlischt nicht im Augenblick der Erleuchtung. Was aufhört, ist die Verwirrung im Geist. Statt ewig die eigene Verblendung zu erleben, erfährt der erleuchtete Geist seine eigene wahre Natur als Tathagatagarbha - ganzheitlich und ohne jede Verwirrung. Tatsächlich können wir nur deshalb sagen, Samsara sei ein temporärer Zustand, der ein Ende finden kann, weil es die Möglichkeit gibt, die ursprüngliche Verwirrung aufzulösen. Samsara ist buchstäblich die Erfahrung dieser Verwirrung, ist also mit Aufhebung dieser Verwirrung beendet. Wird die Verwirrung jedoch nicht aktiv aufgehoben, bleibt Samsara ein endloser Prozeß. Samsara kann sich folglich niemals von selbst erschöpfen.

Der gesamte karmische Prozeß ist in folgendem Zitat aus den traditionellen Lehren zusammengefaßt: „Wenn du die Vergangenheit kennen möchtest, schau deinen Körper an. Wenn du die Zukunft kennen möchtest, schau deine Handlungen an.“ Dieses Sprichwort will uns darauf aufmerksam machen, daß jede spezifische Wiedergeburt ein Ergebnis von Tendenzen ist, die in der Vergangenheit ausgebildet wurden. Außerdem wird das, was der Geist in Zukunft erfahren wird, durch die Art und Weise bedingt, wie er sich gegenwärtig in Gedanken, Worten und Taten ausdrückt. Vergangene, gegenwärtige und zukünftige karmische Tendenzen sind ein kontinuierlicher Zyklus, der sich, einmal angefangen, immer weiter verstärkt.

Im Augenblick haben wir die Eigenschaft gemeinsam, Mensch zu sein; wir teilen die Erfahrung einer menschlichen Wiedergeburt. Das ist ein Zeichen dafür, daß uns ein bestimmtes kollektives Karma verbindet, welches uns zu dieser speziellen Natur unserer Erfahrung geführt hat und nicht in einen anderen Daseinsbereich oder auch in andere menschliche Umstände, die ein Interesse am Dharma verhindern würden. Wegen unserer positiven und verdienstvollen physischen, verbalen und mentalen Handlungen sind bestimmte heilsame Tendenzen in vergangenen Existenzen verstärkt worden und haben uns das gegenwärtige Ergebnis beschert. Solche Kollektiverfahrungen lassen sich leicht erkennen. Dennoch gilt es noch eine weitere Tatsache zu berücksichtigen. Daß die Wesen den menschlichen Daseinsbereich auf so vielfältig verschiedene Weise erleben können, hängt nicht von kollektivem Karma ab, sondern von individuellen karmischen Aspekten.

So gibt es zum Beispiel Menschen, die sehr früh sterben, die ständig Armut erleben, die ihre Ziele nicht erreichen und die unter schlechter Gesundheit leiden. Auf der karmischen Ebene können alle diese Frustrationen auf negative karmische Tendenzen zurückgeführt werden, die in vorhergehenden Existenzen ausgebildet wurden. Der Geist hat sich in diesen Existenzen auf eine Weise ausgedrückt, die zu unangebrachten Handlungen geführt hat. Vielleicht haben diese Menschen viele Lebewesen getötet. Diese Handlungen, die je nach den Umständen von mehr oder weniger komplizierter Natur sind, führen zu einer karmischen Reaktion, die in zukünftigen Leben als Vergeltung auf sie zurückschlägt. Die Lebensspanne von Menschen, die sich auf derartige Weise verhalten haben, wird verkürzt, indem sie entweder erkranken oder aber vor Ablauf ihrer natürlichen Lebensspanne getötet werden. Oder jemand hat in einem vergangenen Leben andere beraubt oder bestohlen. Als Ergebnis erfährt er in der Zukunft selber Armut.

Grundsätzlich beschreibt das Gesetz von Karma alle kausalen Phänomene - positive wie negative - als Wirkungen vergangener Handlungen. Über den Kontext nur dieses einen Lebens hinaus können wir positive wie negative Tendenzen auffinden, die in vergangenen Existenzen ausgebildet wurden und direkt zur Erfahrung unseres gegenwärtigen Lebens führen. Wurden starke positive karmische Tendenzen entwickelt, etwa durch das Üben von Großzügigkeit oder die Wertschätzung und den Schutz von Leben, so wird das Ergebnis als Langlebigkeit, Gesundheit, Wohlstand und die Fähigkeit erfahren, die eigenen Ziele zu verwirklichen. Obwohl wir also die Erfahrung, Mensch zu sein, gemeinsam haben, ist unsere Erfahrung dieses Menschseins doch eine sehr persönliche, die jeder sehr individuell erlebt.

Viele Menschen, auch unter den Anhängern verschiedener spiritueller Traditionen, glauben nicht an vergangene oder zukünftige Existenzen. Zweifellos vertreten sie diese Ansicht, weil vergangene oder zukünftige Existenzen nicht mit den Sinnen faßbar sind und sich diese Wahrheit auch nicht auf empirischer Basis verifizieren läßt. Ihr Unglauben ist nur zu verständlich, weil weder die Vergangenheit noch die Zukunft in der Gegenwart sichtbar sind. Aber der Geist, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erfährt, ist ebenfalls nicht sichtbar. Wenn karmische Reifung also die Abfolge von Wiedergeburten erzeugt und selbst im Geist entsteht und aus diesem hervorgeht, dann sollte es nicht verwundern, daß sie ebenso formlos und unsichtbar ist wie der Geist selbst. Vergessen wir vergangene und zukünftige Existenzen, wir sehen unseren Geist ja nicht einmal jetzt! Der Geist ist nicht etwas, das man hervorheben und untersuchen könnte. Er ist kein Ding, das man festnageln und von dem man sagen könnte: „Das genau ist der Geist.“ Da wir dazu nicht in der Lage sind, sollte es uns nicht verwundern, daß wir ebensowenig die Fähigkeit besitzen, die Kontinuität vergangener und zukünftiger Existenzen zu erkennen. Obwohl wir also nur den jetzigen Körper wahrnehmen können, sollte uns das Unvermögen, uns an vergangene Körper zu erinnern, nicht weiter wundern. Letztlich ist der physische Körper, den wir zu irgendeiner Zeit wahrnehmen, nur eine Projektion des Geistes, entsteht also aus geistigen Tendenzen und wird vom Geist erfahren.

Nehmen wir zwei Menschen: Wenn einer einschläft und der andere den Schlafenden beobachtet, dann kann er - gleichgültig wie komplex und deutlich der Traum des Schlafenden sein mag - nicht das Geringste davon sehen. Der Beobachter hat keine Möglichkeit wahrzunehmen, was der andere erlebt, weil es ungreifbar ist. Es kann weder empirisch nachgewiesen werden, noch kann der Beobachter mit irgendeinem seiner Sinnesorgane den Traum miterleben. Das heißt aber nicht, daß der Träumende nicht träumt! Für den Träumenden ist der Traum (obwohl substanzlos) vollkommen gültig. Daß der Prozeß von Ursache und Wirkung, wie der Traum, aus etwas Substanzlosem hervorgeht, bedeutet also nicht, daß er nicht wirksam wäre. Trotzdem wäre jeder Versuch, den karmischen Prozeß empirisch verifizieren zu wollen, reine Zeitverschwendung. Obwohl die Sinne uns nicht in die Lage versetzen, das Gesetz von Ursache und Wirkung zu bestätigen, kann man es doch erkennen - nämlich durch spirituelle Einsicht. Sowie die eigene Einsicht sich entwickelt, wird man des Prozesses von Ursache und Wirkung direkt gewahr, was wiederum zu einer Erkenntnis des Wiedergeburtsvorgangs führt. Gewöhnlich pflegt man sich der Wahrheit oder Unwahrheit einer Sache zu versichern, bevor man sie für glaubwürdig hält. Im Falle der karmischen Reifung sollte man das Fehlen einer empirischen Verifizierungsmöglichkeit aber weder für ein Anzeichen noch gar für den Beweis ihrer Nichtexistenz halten. Stattdessen sollte man sich damit abfinden, daß man ihres Vorhandenseins momentan einfach nicht bewußt gewahr ist.

Weiter oben habe ich das Konzept angesprochen, daß die leere, klare und unbeschränkte Natur des Geistes unsere inhärente Natur ist. Aufgrund der verschiedenen Ebenen von Verwirrungen und Störungen im Geist wird unsere gegenwärtige unbefreite Situation manifest. Die erste dieser Verblendungen ist das einfache Fehlen von direkter Erfahrung der Natur des Geistes. Statt die Natur des Geistes in klarem Gewahrsein zu erfahren, ist unser Erleben durchtränkt von der Störung des Nichtwissens, der Abwesenheit von Gewahrsein auf der fundamentalsten Ebene. Diese subtilste und grundlegende Ebene unserer Verwirrung wird technisch als „Unwissenheit“ oder Nichtgewahrsein bezeichnet.

Diese Störung verhindert die direkte Erfahrung der Leerheit des Geistes, und darum nimmt der Geist - statt seiner eigenen Substanzlosigkeit direkt gewahr zu sein - ein Selbst wahr. Dieses Ich, das Subjekt, das für letztlich real gehalten wird, ist tatsächlich nichts anderes als eine gestörte Wahrnehmung der eigentlichen Leerheit des Geistes. In ähnlicher Weise wird die direkte Wahrnehmung der eigentlichen Strahlkraft des Geistes zur Erfahrung von etwas Getrenntem, dem anderen, verfälscht oder eingefroren. Auch dieses Objekt - das verfälschte oder eingefrorene Vom-Selbst-Getrennte - wird für letztlich real gehalten und ist doch nichts

anderes als die Verschleierung der direkten Erfahrung der Strahlkraft des Geistes. Daraus ergibt sich eine dualistische Spaltung, durch die Subjekt/Objekt, Selbst/Andere als scheinbar endgültig getrennt und unabhängig voneinander erlebt werden. In unserer Verwirrung verstärken wir diesen dualistischen Bezugsrahmen gewohnheitsmäßig ständig weiter.

Wenn in diesem dualistischen Bezugsrahmen eine positive Subjekt-Objekt-Beziehung entsteht, findet sie gewöhnlich darin Ausdruck, daß das Subjekt sich vom Objekt „angezogen“ fühlt oder daran „anhaftet“. Es entsteht also die Wahrnehmung „gut“ und „attraktiv“. Wird etwas als schlecht wahrgenommen, ein Objekt vom Subjekt also für beängstigend oder abstoßend gehalten, entsteht die negative Emotion von Aggression oder Abneigung. Letztlich sind Subjekt, Objekt und die emotionale Reaktion gänzlich Aktivitäten des Geistes. Es ist der Geist, der ein Subjekt wahrnimmt. Es ist der Geist, der ein Objekt wahrnimmt. Es ist ebenfalls der Geist, der eine Trennung zwischen beiden erfährt. Obwohl es also der Geist ist, der Anziehung oder Abneigung erschafft, wird diese Tatsache von den fühlenden Wesen nicht erkannt. Statt dessen behandeln sie alles so, als sei es letztlich solide. Das Subjekt ist hier, das Objekt dort, und die Beziehung zwischen beiden ist die von etwas Getrenntem. Wir glauben, beide bestünden in und aus sich selbst. Wir glauben ebenfalls, sie seien völlig unabhängig vom Geist. Das ist die durch die grundlegende Dumpfheit (oder Indifferenz) des Geistes verursachte Verblendung. Anhaftung, Abneigung und die Eigenschaft der Indifferenz sind die drei hauptsächlichsten und grundlegenden emotionalen Reaktionen fühlender Wesen. Sie sind die Quelle allen Leidens.

Aus diesen primären Verblendungen entwickeln sich sekundäre Erscheinungen, was die Sache immer komplexer werden läßt. Bloße Anhaftung kann sich in Habsucht (oder Gier) verwandeln. Indifferenz wird zu Stolz und Selbstverherrlichung. Abneigung entwickelt sich zu Neid, Eifersucht und so weiter. Aber damit noch nicht genug. Aus diesen grundlegenden Emotionen ergeben sich weitere Entwicklungen und Verzweigungen, bis schließlich buchstäblich Tausende von emotionalen Reaktionen und Situationen vorhanden sind. Um die Komplexität dieser Ebene der Verwirrung und Verdrehung von Geist und Emotionen zu zeigen, sprechen die Sutras von vierundachtzigtausend emotionalen und mentalen diskursiven Situationen.

Weil man emotionale Konflikte erlebt, reagiert man physisch, verbal und mental automatisch auf bestimmte Art und Weise. Durch diese Reaktionen, die ja auf dualistischer Verwirrung gründen, verstärkt man positive oder negative karmische Tendenzen. Gewöhnlich neigt man jedoch eher zum Negativen, da die grundlegende Verwirrung selbstverständlich weitere Verwirrung verstärkt. Jede eindeutig negative Handlung, etwa Töten oder Stehlen, verstärkt die Verwirrung, und die resultierenden karmischen Verhaltensmuster erzeugen immer weiteres Leid. Tatsächlich lassen sich die Situationen, die wir jetzt erleben, ganz und gar in Begriffen der „vier Schleier des Geistes“ beschreiben: grundlegende Unwissenheit, Festhalten an der Dualität, Emotionalität und karmische Tendenzen.

In der buddhistischen Terminologie wird der leere, klare und dynamische Zustand des Gewahrseins (der die grundlegende Natur des Geistes selbst ist) *Alaya* genannt, was Ursprung (oder Quelle) aller Erfahrung und auch des transzendenten oder innewohnenden ursprünglichen Gewahrseins bedeutet. Ein Gleichnis dafür ist durchsichtiges, klares Wasser, in das man eine handvoll Lehm geworfen und so lange umgerührt hat, bis die dunklen Wolken des Schlammes die Durchsichtigkeit des Wassers verbergen. Das Wasser ist immer noch vorhanden, aber etwas verbirgt seine durchsichtige Klarheit. Unsere Erfahrungen in Samsara sind mit den Schlammwolken vergleichbar, die das klare Wasser trüben. Die uns innewohnende, immer präsente Buddha-Natur wird von den vier Schleiern der Verblendung verdunkelt. Diese Situation der Verdunkelung wird ebenfalls als *Alaya* bezeichnet. *Alaya* ist also nicht nur der grundlegende oder ursprüngliche Zustand des Bewußtseins, sondern auch das diskursive Bewußtsein, das verwirrte Gewahrsein, aus dem sämtliche illusionären oder verwirrten Wahrnehmungen entstehen, die ein gemeinsames Merkmal der fühlenden Wesen sind.

Auf der einen Seite also hat man - dem reinen Wasser vergleichbar - das reine Alaya, die inhärente Natur des Geistes selbst als ursprüngliches Gewahrsein. Auf der anderen Seite findet sich - dem verschmutzten Wasser vergleichbar - der praktische Umstand des unreinen Alaya, die grundlegende Quelle von Verwirrung und Illusion aufgrund der vier Schleier der Verwirrung des Geistes. Momentan sind wir unerleuchtete fühlende Wesen, was bedeutet, daß unsere Erfahrung aus einer Mischung von sowohl unreinem Alaya und reinem Alaya besteht. Samsara ist gleichzeitig sowohl die inhärente (aber verdunkelte) Buddha-Natur des Geistes als auch die Ebenen der Verwirrung, aus der das unreine Alaya oder die Welt der Phänomene resultiert. Nirvana jedoch ist ungetrübtes Gewahrsein, ohne Verwirrung oder karmische Reifung, welche phänomenale Kausalität entstehen lassen könnten.

Da es äußerst wichtig ist, dieses Konzept von reinem und unreinem Alaya zu verstehen, lassen Sie es mich mit einem weiteren Bild verdeutlichen: Stellen Sie sich - als Gleichnis für die Reinheit und Klarheit der grundlegenden Natur des Geistes - die Sonne vor, die an einem wolkenlosen Himmel scheint. Es ist durchaus möglich, daß der Himmel von Wolken, Nebel oder Dunst verhangen ist, was jeweils die direkte Wahrnehmung des Sonnenscheins am klaren Himmel verhindern würde. Tatsächlich können die Wolken noch zu allen möglichen weiteren Entwicklungen wie Blitz und Donner, Hagel, Regen oder Schnee führen, die die offene Weite des Himmels völlig verdecken. Ebenso lassen die Schichten der Unwissenheit und Verwirrung des Geistes sämtliche illusionären Projektionen entstehen. Das sind letztlich unwirkliche Erfahrungen, die wir unerleuchteten fühlenden Wesen jedoch in der festen Überzeugung erleben, sie seien real. Da diese Verblendungen die wahre Klarheit verdecken, kommt es zu Leid und Schmerz der fühlenden Wesen. In diesem Falle besteht die Komplikation (vergleichbar mit Hagel, Regen usw. in unserem Gleichnis) darin, daß Schmerz, Leid und Verwirrung als Ergebnis der Mischung von reinem und unreinem Alaya erfahren werden.

Der grundlegende Ansatz des Buddhadharma besteht darin, diese von den Vier Schleiern der Unwissenheit herrührenden Komplikationen vollständig zu beseitigen, damit die inhärente Natur des Geistes zum Vorschein kommen kann. Ziel des Buddhadharma ist es, die Natur des Geistes sich so manifestieren zu lassen, daß es nichts mehr gibt, was diese direkte Wahrnehmung hindert oder begrenzt. Das ist mit dem Erlangen der Buddhaschaft gemeint. *Erleuchtung* kann verstanden werden als vollständige Beseitigung aller Verwirrung und Störung des unreinen Alaya, so daß das reine Alaya – das seit jeher vorhanden ist – in seiner ganzen Vollständigkeit erfahren werden kann.

Es ist interessant, diese Mischung von reinem und unreinem Alaya, die unsere gegenwärtige Existenz ausmacht, einer näheren Untersuchung zu unterziehen. Wenn der reine Aspekt von Alaya vorherrscht, entstehen Eigenschaften, Haltungen und Aspekte unseres Seins, die wir positiv oder heilsam nennen können und die zu Gefühlen von gläubigem Vertrauen, Mitgefühl, Liebender Güte, Großzügigkeit und so weiter führen. Alle Haltungen, die einer spirituellen Entwicklung förderlich sind, entstehen, wenn die Präsenz des reinen Alaya im Vordergrund steht. Ist jedoch das unreine Alaya dominant, findet nur die emotionale Verwirrung der Syndrome von Anhaftung und Abneigung Ausdruck. Und zusätzlich sind noch sämtliche vom verwirrten Geist hervorgebrachten komplizierten emotionalen Konflikte beigemischt. So produziert das kontinuierliche Zusammenspiel von reinem und unreinem Alaya positive und negative karmische Muster, die sich immer weiter verstärken. Das ist im Grundsatz die Quelle der Unterscheidung zwischen positiven und negativen (oder heilsamen/unheilsamen, konstruktiven/destruktiven) karmischen Tendenzen, Handlungen oder Einstellungen.

Wenn wir dieses Thema weiterverfolgen und das Konzept heilsamer karmischer Tendenzen untersuchen wollen, wird die Sache wesentlich komplexer, weil verschiedene weitere Aspekte ins Spiel kommen. Zuerst einmal und am wichtigsten: Es gibt bestimmte karmische Tendenzen von heilsamer und positiver Natur, die durch einfache ethische Entscheidungen entstehen und verstärkt werden. Die Entscheidungen *nicht* zu töten, zu stehlen, sich sexuellem Fehlverhalten

hinzugeben, Zwietracht zu säen, zu lügen, zu klatschen, andere zu beschimpfen, üble Absichten oder ungerechte Haltungen gegen andere zu hegen, den Besitz anderer zu begehren und verwirrte Vorstellungen bezüglich der Wirklichkeit zu hegen, sind zum Beispiel sämtlich einfache ethische oder moralische Entscheidungen. Diese Entscheidungen sind jedoch bloß zeitweilige Tugenden, weil sie sich erschöpfen können. Das Verdienst, das sich aus diesen positiven karmischen Tendenzen ergibt, erzeugt ein sehr angenehmes, aber instabiles Bild, obwohl es kurzfristig sicherlich sehr heilsam ist. Das entsprechende Verdienst reift zu einer Wiedergeburt in irgendeinem der Daseinsbereiche der Götter oder Menschen, die zwar höhere Wiedergeburtbereiche innerhalb von Samsara sind, in sich selbst jedoch keineswegs endgültige Befreiung darstellen. Das Verdienst aus ethischem Handeln sorgt also bloß für die zeitweiligen Umstände einer Wiedergeburt (oder eines Erfahrungszustands), die angenehm und einigermaßen glücklich sind und dadurch ein bestimmtes Maß an persönlicher Freiheit gestatten. Eine solche Wiedergeburt ist jedoch weder endgültig noch befreit.

Darüber hinaus gibt es aber auch eine Tugend oder positive Tendenz, die sich aus Zuständen von *Samadhi* ergibt. *Samadhi* ist entweder ein Zustand tiefer Versenkung, den man in der Meditation entwickelt, oder eine Versenkung in eine transzendente Erfahrung, die jeweils zu einem besonderen Geisteszustand führt. *Samadhi* kann von zweifacher Art sein. Die eine ist ein vollständig weltlicher *Samadhi*, der dadurch, daß er eine relative Stabilität aufweist und nicht so leicht zusammenbricht, eine gewisse unerschöpfliche Qualität erhält. Dieser *Samadhi* wird als weltlich bezeichnet, weil er das Bewußtsein nicht von den Bedingungen befreit, die für den Zyklus der Wiedergeburten verantwortlich sind. Dennoch geschieht hier bereits etwas, das tiefer geht als bloße moralische Lebensführung.

Die andere Art von *Samadhi*, der transzendente *Samadhi*, ist das Ergebnis und der Gipfel eines langen, von gläubigem Vertrauen, Erbarmen und Weisheit motivierten spirituellen Prozesses. Ist jemand bis zur Erfahrung dieses *Samadhi* fortgeschritten, zeigt das an, daß seine Weisheit so weit entwickelt und vertieft ist, daß sein Geist bald Befreiung erlangen kann. Diese Transzendenz ist unerschöpflich, weil sie als stabiles Element der eigenen Erfahrung erhalten bleibt, bis der Geist Erleuchtung erlangt hat und damit vom Kreislauf der Wiedergeburten befreit ist.

In unserer Untersuchung heilsamer Handlungen und Einstellungen sowie des positiven Karmas müssen wir also drei Unterscheidungen berücksichtigen: die praktische Seite mit ihrem temporären (aber nicht endgültigen) Nutzen, die Zwischenstufe der weltlichen Ebenen meditativer Versenkung und schließlich die endgültige meditative Versenkung, die als einzige wirklich unerschöpflich ist, weil sie den Geist in einen Erfahrungszustand bringt, der über den Kreislauf der Wiedergeburten hinausführt. Was genau ist diese transzendente Meditation, die es dem Geist ermöglicht, vollkommene Befreiung zu erlangen? Ich spreche hier die makellosen Übungen von *Shine* (ruhiges Verweilen und geistige Stabilität) und *Lhatong* (Einsicht in die Natur des Geistes) an. Diese Übungen gipfeln in dem, was in den Lehren *Mahamudra* genannt wird. Der Begriff *Mahamudra* (höchstes Symbol) bezieht sich auf die endgültige und direkte Erfahrung der Natur des Geistes und aller Phänomene, eine Kulmination, die das Ergebnis der Reifung der Meditation durch *Shine* und ihrer Vertiefung durch *Lhatong* ist. Die *Mahamudra* wird später in meiner Ausführung Inhalt einer sehr eingehenden Betrachtung sein. Für den Augenblick wollen wir uns darauf beschränken, festzustellen, daß es für die Erfahrung befreiten Gewahrseins zwei überaus wichtige Stufen gibt.

In der eher formalen Tradition werden zwei Phasen tantrischer Meditation beschrieben, die auf Sanskrit *Utpattiakrama* und *Sampannakrama* heißen. Die erste ist eine Stufe der Erzeugung oder Entwicklung, die zweite eine Stufe der Vollendung oder Erfüllung. Für den Augenblick sollten Sie wissen, daß sämtliche Lehren über Meditation im *Tantra*, unabhängig von der verwendeten Technik, bei heilsamem Handeln und positivem Karma immer den Aspekt der Transzendenz betonen. Diese transzendente Qualität erzeugt unerschütterlich stabile Elemente

im Bewußtsein und bringt den Geist so zu einer Stufe der Erkenntnis, die den begrenzten Bezugsrahmen des Kreislaufs der Wiedergeburten sprengt.

In der Untersuchung des karmischen Prozesses, gleichgültig ob es sich um eine positive oder negative, heilsame oder unheilsame Aktivität handelt, beobachtet man also einen Prozeß der Reifung. Wurde eine Handlung ausgeführt, hat sie eine Tendenz hinterlassen, die so lange als latenter Teil des Handelnden bestehen bleibt, bis sich irgendwann (und sei es in weit entfernter Zukunft) die Umstände ergeben, die diese Tendenz zur Reife kommen lassen und sie als Aspekt der Erfahrung zum Ausdruck kommt. Das Ganze ist hauptsächlich ein geistiger Prozeß, denn der physische Körper und die Rede sind lediglich die Organe, mit denen der Geist Handlungen ausführt und Karma anhäuft. Letztlich sind diese Tendenzen immer geistige Eindrücke, obwohl sie vielleicht durch physische und/oder verbale Handlungen entstanden sein mögen. Und obwohl das Ergebnis wieder auf der Ebene von Körper und/oder Rede manifest werden mag, werden die Tendenzen doch stets auf der Ebene des Geistes gespeichert und bleiben dort latent. Zur Illustration des Vorgangs lassen Sie uns das Bild von Erde nehmen, in die man Samen pflanzt. Diese Samen treiben vielleicht für lange Zeit nicht aus, aber sobald die richtigen Bedingungen herrschen (wie Feuchtigkeit, Wärme usw.), keimen sie aus und entwickeln sich zur Reife. Auf vergleichbare Weise erzeugt eine Handlung (oder eine Reihe ähnlicher Handlungen) Tendenzen, die so lange im grundlegenden Gewahrsein latent bleiben, bis sie irgendwann als bewußte Erfahrungen zum Vorschein kommen. Und sie werden erst dann manifest, wenn entsprechende Bedingungen und förderliche Umstände zusammenkommen, welche diese latenten karmischen Tendenzen zu Erfahrungen in der relativen Wirklichkeit werden lassen.

Dieser karmische Prozeß besitzt ein herausragendes Merkmal, nämlich seine Unausweichlichkeit. Karmische Reifung *kann* nicht nur stattfinden, sie *tut* es auf jeden Fall. Zusätzlich gibt es eine gewisse Vorhersagbarkeit, da bestimmte Tendenzen immer auch bestimmte Erfahrungen hervorbringen. Niemals kann eine heilsame Handlung unter zukünftigen Bedingungen zu leidhaften Erfahrungen führen, noch kann eine zerstörerische Handlung in der Zukunft jemals eine Erfahrung persönlichen Glücks zeitigen.

Was eine heilsame und was eine unheilsame Handlung ist, ergibt sich daraus, ob die aus ihr resultierende Erfahrung für den Handelnden glücklich oder unglücklich ist. Die Gleichung ist höchst einfach. Heilsame Handlungen führen zu positiven karmischen Tendenzen, die als Glück erlebt werden, die also zu körperlichem und/oder geistigem Wohlergehen führen. Unheilsame Handlungen schaffen negative karmische Tendenzen, die sich als Erfahrungen von körperlichem und/oder geistigem Schmerz und Leiden manifestieren. Auch wenn es ein ganzes Leben, ja sogar mehrere Leben dauern kann, bis eine gegebene Tendenz tatsächlich reift, handelt es sich auf jeden Fall um einen unausweichlichen Prozeß.

Schauen wir uns beispielhaft eine einzelne vorherrschende karmische Kraft in einem bestimmten Menschen näher an. Was wäre, wenn ein Mensch, der einfach nicht an Luxus und Besitz hängt, freiwillig und großzügig sein Vermögen, sein Geld und seine Besitztümer anderen gäbe? Zweifellos würde man diesen Menschen für großzügig halten, aber in diesem Fall ist das Geben nicht besonders altruistisch, es hat keine spirituelle Dimension. Nun hat Großzügigkeit aber eine grundsätzlich gute moralische Qualität. Diese Eigenschaft ist weltlich, da die so erzeugten karmischen Ergebnisse sich irgendwann erschöpfen. Was nicht heißt, daß sie - zumindest temporär - nicht nützlich wären, denn das Gesetz von Karma belohnt die Tendenz zur Großzügigkeit mit einer Wiedergeburt im Götterbereich, wo die Freuden des Reichtums unvergleichlich viel größer sind als in der Welt der Menschen.

Wiedergeburt als ein Gott ist ein unglaublich freudvoller und angenehmer Daseinszustand und das Ergebnis davon, seinen Reichtum mit anderen geteilt zu haben. Da ein solch weltlich karmisches Ergebnis jedoch nicht unerschöpflich ist, wird sich die resultierende Erfahrung allmählich erschöpfen, was gewöhnlich dazu führt, daß eine weitere Wiedergeburt erfahren

wird, meist in einer niedrigeren Existenzform. Vielleicht wird die Person unseres Beispiels jetzt als Mensch wiedergeboren, wo sie unter Umständen immer noch Reste der Erfahrung von Reichtum im Sinne eines gewissen Wohlstands und Wohlergehens im materiellen Sinne macht. Aber auch das wird sich allmählich erschöpfen, und schließlich werden andere karmische Tendenzen das allgemeine Bild der Erfahrung dieser Person beherrschen. Entweder in diesem oder in einem zukünftigen Leben wird sich das Verdienst aus dem ursprünglichen Akt der Großzügigkeit erschöpft haben, und es wird ein Wandel eintreten. Die Erfahrung unserer hypothetischen Person wird dann das Zur-Reife-Kommen anderer latenter Tendenzen widerspiegeln.

Nehmen wir jetzt den Fall einer genau entgegengesetzten Einstellung gegenüber Wohlstand und Besitz. Die Person unseres Beispiels ist jetzt sehr habgierig und als äußerst geizig bekannt. Nehmen wir weiter an, daß unsere hypothetische Person so weit gegangen ist, durch Raub und Betrug den Besitz anderer an sich zu bringen, und daß sie stets an diesem falsch erworbenen Reichtum geangen und um ihn gekämpft hat. Diese Haltungen und Handlungen erzeugen karmische Tendenzen, die Erfahrungen von Verlust und Armut zeitigen und zu einem Wiedergeburtzustand führen, den man den Bereich der Hungergeister nennt. In diesem Daseinsbereich leiden die Wesen hauptsächlich unter extremem Hunger, unstillbarem Durst und einem generellen Gefühl des Mangels. Selbst wenn sich das negative Karma allmählich erschöpft und der Geist in der Lage ist, eine etwas höhere Wiedergeburt zu erreichen, vielleicht sogar eine menschliche, wird die Situation die eines Menschen sein, der an Armut, Mangel und Bedürftigkeit leidet. Es wird ein andauerndes Gefühl von Verlust herrschen, das Fehlen von etwas, dessen Mangel schmerzlich empfunden wird. Allmählich wird sich aber auch diese Wahrnehmung erschöpfen und andere positive oder negative Tendenzen – je nachdem, was jetzt zur Reife gelangt -, werden der Erfahrung dieser Person wieder eine neue Färbung geben. Die Dinge können jedoch auch einen ganz anderen Verlauf nehmen. Wenn sie von der korrekten Motivation getragen wird, beginnt jede heilsame Handlung, im Rahmen eben jener Motivation, den Geist in eine Richtung zu lenken, von der er nicht mehr abweicht. Nehmen wir an, die Großzügigkeit unserer hypothetischen Person hätte - statt nur ein Ausdruck des Nichthaftens an Reichtum zu sein - ein spirituelles Element besessen. Nehmen wir an, die Motivation wäre wirklich altruistisch und mitfühlend gewesen und hätte der Großzügigkeit damit eine spirituelle Dimension verliehen. Diese Art der Großzügigkeit würde ein nicht zu erschöpfendes Ergebnis hervorbringen, da eine korrekte Motivation jeder Handlung mehr Stabilität und Wirksamkeit verleiht. Eine korrekte Motivation führt nicht nur zu einer besseren Wiedergeburt, sondern sie trägt zur Vermehrung der altruistischen Eigenschaften in der Person bei und damit zu ihrer schließlichen Erleuchtung. Wenn man also aus einer reinen Motivation handelt, spiegelt alles, was auf der karmischen Ebene geschieht (indem man mit Körper, Rede und Geist handelt), diese altruistische Einstellung. Auf diese Weise bleibt Karma nicht länger unendlich und sich selbst verstärkend, sondern löst sich aufgrund seiner Läuterung durch Altruismus und transzendenten Samadhi in seine Quintessenz auf, in das reine Alaya.

Die Vorstellung von Karma und dem resultierenden karmischen Prozeß als Basis für unsere Erfahrung ist grundlegend für den Buddhismus. *Die wichtigste aller in den vierundachtzigtausend Sammlungen vom Buddha vorgestellten Lehren ist das Verständnis des karmischen Prozesses.* Es ist deshalb so wichtig, weil es in allen Einzelheiten verständlich macht, wie das, was man tut, und das, was man erfährt, unausweichlich miteinander verbunden ist. Die Einsicht in diese Verbundenheit findet sich nicht ausschließlich im Buddhismus, sondern auch in den monotheistischen Traditionen. Das Konzept eines karmischen Ergebnisses, das in zukünftigen Reinkarnationen erfahren wird, ist jedoch eine Besonderheit der östlichen Traditionen.

Im Unterschied zur buddhistischen Tradition ist in den monotheistischen Traditionen die generelle Grundlage für moralisches Handeln stets mit der Vorstellung von einem Gott

verbunden. Diese Traditionen haben die Vorstellung einer höchsten Intelligenz oder eines höchsten Schöpfers gemeinsam. Welchen Namen sie diesem Konzept auch geben mögen, ihre Lehre beinhaltet immer die Maxime, vertrauensvoll im Einklang mit seinem Willen und niemals gegen ihn zu handeln. Im Einhalten seiner Gebote erfährt ein Mensch die Gnade und das Wohlwollen des Schöpfers, was dazu führt, dass seine essentielle Natur in einen höheren Seinszustand getragen wird. (Ein Buddhist würde einen solchen höheren Zustand eine Wiedergeburt im Götterbereich nennen, in anderen Traditionen ist vom Himmel die Rede.)

Entscheidet sich ein Anhänger dieses Glaubens zu einer dem Willen des Schöpfers entgegengesetzten Handlungsweise, so gerät er nach den Lehren dieser Traditionen in unglückliche Zustände. Die essentielle Natur der Person wird in niedere Bereiche gezwungen, in denen zunehmend Leiden, Verwirrung und Schmerz herrschen. Auch wenn diese Traditionen die Lehre des Buddha nicht als gültig anerkennen, gehen auch sie von der Annahme aus, alles, was man tut (sei es physisch, verbal oder mental), enthalte positive oder negative Impulse, die ursächlich zu entsprechenden positiven oder negativen Wirkungen führen. Während also die Grundlage der Entscheidung für moralisches Verhalten in den theistischen und den nicht-theistischen Traditionen sehr unterschiedlich sein mag, ist die Umsetzung, die Art und Weise, wie man Moralität herstellt, durchaus ähnlich. Diese Traditionen haben mit dem Buddhismus die Ansicht gemeinsam, daß bestimmte Handlungsweisen schädlich und andere hilfreich sind. Von allen möglichen Handlungen, die man mit Körper, Sprache und Rede ausführt, sind die mentalen die wichtigsten. Vom Gesichtspunkt der eigenen spirituellen Entwicklung betrachtet, ist die schwerwiegendste aller möglichen Handlungen das Hegeln einer pervertierten oder falschen Sicht der Natur der Wirklichkeit. Grundsätzliche Fehleinschätzungen oder das Negieren bestimmter Aspekte der Natur der Wirklichkeit, die wesentlich sind für ein wahres Verständnis, können unsere ganze spirituelle Praxis wirkungslos machen. Daran zu zweifeln, daß wir Tathagatagarbha, also Buddha-Natur besitzen, ist zum Beispiel ein äußerst schwerwiegender Fehler. Sogar in Zweifel zu ziehen, daß die Natur des Geistes leer, klar und von unbeschränktem dynamischem Gewahrsein ist und daß diese Natur in vollkommener Erleuchtung erfahrbar ist, kann eine ebenso schwerwiegende Verfehlung darstellen. Warum? Die Leugnung dieser Vorstellungen bedeutet, daß man keine Basis hat, auf der man in seiner Praxis aufbauen könnte. Weist man die Vorstellung der Erleuchtung zurück, dann gibt es keinerlei Grund, sich um eine spirituelle Praxis zu bemühen. Warum sollte man Anstrengungen in die Praxis irgendeines spirituellen Pfades investieren, wenn man dafür nicht belohnt wird? Man muß also von der Existenz des Potentials zur Erleuchtung überzeugt sein, um eine spirituelle Praxis überhaupt zu erwägen, von der Wirksamkeit einer solchen Praxis ganz zu schweigen. Zuerst muß man also zu der Überzeugung gelangen, daß dieses Potential existiert und daß es dem, was wir sind, innewohnt. Würde man auch noch das Konzept von Kausalität mißverstehen oder negieren, so würde das zur Beeinträchtigung der eigenen Erfahrung und des eigenen Fortschritts durch fehlgeleitetes Handeln führen. Ein derartiges Mißverständnis ist ein grundlegendes Fehlurteil und wirkt sich äußerst negativ aus. Mit einer solchen Einstellung kann spirituelle Praxis keinerlei Nutzen haben, weil sie dann nicht zur Verwirklichung des Erleuchtungspotentials führen würde. Ohne eine grundlegende Logik, die eine Entwicklung auf ein endgültiges Ziel hin zuließe, hätte weder das Aufnehmen noch das Weiterführen einer spirituellen Praxis irgendeinen Sinn. Deshalb müssen wir uns über die Natur des Geistes den kausalen Charakter der Wirklichkeit klar werden, um die Bewußtseinsklarheit zu erreichen, die zur Beendigung der Unwissenheit und des Leidens notwendig ist.

Karma aus der Sicht des Zen

Nakagawa Fumon Roshi

I.

Was ist „Karma“? Ins Deutsche müßte man es wohl übersetzen mit „Tat“ oder „Handlung“. „Handlung“ erscheint - der buddhistischen Tradition nach - in drei Varianten: Handlung des Körpers, Handlung in der Rede und Handlung des Geistes. Dazu unterscheidet man noch heilsame und unheilsame Handlungen. Bei der Betrachtung von Karma ergeben sich also verschiedene Gesichtspunkte. Gemäß der Lehre heißt es, der eigentliche Erzeuger von Karma ist immer unser Geist; die Handlungen von Körper und Rede sind also vom Geist verursacht. Vom Standpunkt dieser Lehre aus gelangt man sofort zu einigen weiteren Grundbegriffen, ohne die man „Karma“ nicht klar verstehen kann:

- ENGI (jap), Pratitya samutpada (skr): das „Bedingte Entstehen“
- IN’NEN (jap), Hetu-pratyaya (skr): „Ursachen und Bedingungen“
- JIKO (jap), das „Selbst“ im buddhistischen Sinn: das Nicht-Ich, das mit dem Universum identisch ist

Ein bloß abstraktes Verständnis dieser Begriffe - und damit auch von „Karma“ - führt freilich nur zu deren dualistischer Versteinerung und Dogmatisierung. D. h. ohne geistige Auseinandersetzung damit, ohne aktuelle buddhistische Praxis, ist kein echtes Verständnis möglich.

Theoretische Erklärungen und Interpretationen des Karma-Begriffs gibt es reichlich. Einschlägige Lexika geben Auskunft, man kann selbst Studien treiben und sich bei Fachgelehrten die nötigen Informationen besorgen, wobei aber von vornherein klar sein sollte, daß sich uns die wahre Bedeutung von Karma auf diesem Weg letztlich nicht erschließen wird, auch wenn wir noch so eifrig studieren und noch so viele auswendig gelernte Informationen darüber in unserem Kopf gespeichert haben. „Wahres“ Verständnis kann nur eines sein, das uns die Klarheit des Geistes bringt. Das gilt nicht nur für den Karma-Begriff, sondern überhaupt für jede der buddhistischen Grundlehren. „Wahres“ Verständnis im buddhistischen Sinn ist aber nichts anderes als die klare, das Dharma realisierende Praxis des Geistes selbst.

Wenn wir nun zu einem solchen wahren Verständnis kommen wollen, müssen wir zuerst damit aufhören, die in unserem Kopf gespeicherten begrifflichen Versatzstücke und Texte wie Denkautomaten ständig zu wiederholen. Wir sollten also nicht mehr unablässig von „Karma, heilsam und unheilsam“ reden oder von der schon längst zu einer versteinerten Idee gewordenen „Zwölfgliedrigen Kette des Bedingten Entstehens“ oder gar von dem heute zu einer richtigen Mode gewordenen Thema „Wiedergeburt“. Ist all das in unserem Kopf zusammengetragene, versteinerte Wissen über Karma schon „Weisheit“? Verkörpert dieses Wissen in uns die Wahrheit? Hat solches Wissen in uns die grenzenlose, tiefe Liebe, das umfassende Mitgefühl geweckt und aktiviert?

Aber was heißt hier Wissen, Verständnis, Wahrheit, Weisheit und Mitgefühl?

- Wissen im buddhistisch-praktischen Sinn ist „Dharma-realisierendes“ Verständnis.
- Solches Wissen ist völlig identisch mit Wahrheit.
- Diese Wahrheit wirkt als Weisheit.
- Das Wirken der Weisheit ist grenzenlose Mitgefühl-Liebe.
- Diese Mitgefühl-Liebe (Karuna) ist nichts anderes als das sich selbst realisierende Verständnis, also Weisheit.

Wenn also von Karma die Rede ist, sollten sich ernsthaft Dharma-Übende aktuell und konkret mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

- Wer, was bin ich? Bin ich das Selbst oder das Nicht-Selbst?

- Was bedeuten eigentlich Selbst und Nicht-Selbst?

Oder anders gefragt: Was bedeutet „Bedingtes Entstehen“ (ENGI, Pratitya samutpada), was bedeutet „Ursachen und Bedingungen“ (IN’NEN, Hetu-pratyaya)? Bin ich das selber, oder bin ich es nicht? Was hat das mit mir zu tun?

Sich solchen Fragen zu stellen, als lebendige, aktuelle Auseinandersetzung in und mit sich selbst, das ist die Praxis des Dharma-Weges. Solche Praxis des Dharma-Weges ist zugleich die Realisierung des Dharma.

Worum es also allein geht, ist die Praxis, die Dharma realisiert. Es geht nicht um bergeweise zusammengetragene intellektuelle Informationen und analytisch ausgerichtete Systematisierungen zu den Begriffen Karma, Selbst, Dharma, Wiedergeburt etc.

In den alten Lehren lautet die unmißverständliche Aufforderung an alle, denen das nicht klar ist: Wach auf, werde wach für dein eigenes Karma! Wach auf und sieh, wer du bist!

Während seiner Wanderzeit wurde der spätere Meister Seppo (Hsüeh-feng, 822-908) von seinem Mitbruder Ganto (Yen-t’ou, 828-887) beschimpft: „Hast du noch nie das Wort gehört: Was von außen her zum Tor hereinkommt, ist des Hauses wahres Kleinod nicht. Du mußt es aus der eigenen Brust heraus so strömen lassen, daß es den Himmel überschattet und die Erde zudeckt, dann erst liegst du einigermaßen richtig, wie es sich gehört.“ (zit. nach BI-YÄN-LU, Gundert, München 1960, S. 133)

II.

„Eines Tages stritten die Mönche der Östlichen und der Westlichen Halle in Nansens Kloster über eine Katze. Nansen sah das, nahm die Katze und sagte: ‘Wenn jemand etwas sagen kann, werde ich die Katze nicht töten.’ Niemand in der Versammlung sprach ein Wort. Nansen teilte die Katze in zwei Teile. Später erzählte Nansen dem Joshu die Begebenheit. Joshu nahm seine Sandale, legte sie sich auf den Kopf und ging. Nansen sagte: ‘Wärest du dagewesen, du hättest die Katze gerettet.’“ (zit. nach Dogen, Shobogenzo Zuimonki, Zürich 1992, S. 37 f.)

Dogen Zenji gab dazu einen Kommentar. Auf die Frage seines Schülers, ob das Zweiteilen der Katze als ein Verbrechen anzusehen sei, antwortete Dogen: „Ja, es ist eine Form von Verbrechen.“ Zuvor aber hatte er gesagt: „Diese Tat, die Katze zweizuteilen, ist nichts anderes als Buddhas Tat.“

Sollten wir da nicht auch Dogen fragen: Also was nun, Meister, Verbrechen oder Buddha-Tat? Hören wir, welchen Kommentar er selbst gibt: „Diese Methode ist zwar in Ordnung, es ist aber besser, sie nicht zu benutzen.“ Dogen beurteilt also an dieser Stelle die Handlungsweise Nansens, das Zweiteilen der Katze, als nicht zufriedenstellend. Dennoch sind es verschiedene Antworten, verschiedene Varianten von Antworten, die er gibt, und zwar mal aus dem Blickwinkel von Nansen, mal aus dem Blickwinkel von Nansens Schülern. Diese Art des Antwortens in Varianten entspricht Dogens eigener Art der Dharma-Praxis.

Viele Leute sind entsetzt, wenn sie die Nansen-Geschichte lesen. Die Zweiteilung der Katze sei doch „Mord“. Dieselben Leute aber essen doch ohne weiteres ein Fisch-Filet, eine Gemüse-Suppe oder ein Vollkornbrot, vielleicht auch Schweine- oder Kalbsschnitzel. Die Tiere mußten zuvor getötet, das Gemüse geerntet werden - durchaus auch eine Form des Tötens - sonst könnten sie nicht als Nahrung in unseren Mund kommen.

Jener Meister Nansen wagte es, die Katze zweizuteilen, um negatives Karma, den in Verblendung befangenen Geist seiner Schüler, aufzubrechen, um seine Schüler zum Aufwachen zu bringen und dadurch Liebe und Mitgefühl in ihnen zu erwecken. Dogen kommentiert nun seinerseits diese Tat als fragwürdig, bewertet sie aber auch als Buddha-Tat. Wie soll man das verstehen? Ist das nicht unverschämt, ja unverantwortlich und kriminell? Sollten wegen solcher Verbrechen des Geistes nicht beide, Nansen und Dogen, in die Avici-Hölle geschickt werden? Da rechtfertigt der eine, Dogen, das Zweiteilen der Katze, einen „Mord“ also, als „Buddha-Tat“, und der andere, Nansen, hat diese Tat ganz konkret-körperlich

begangen: Dogens Beurteilung dieser Tat ist ein Verbrechen des Geistes, Nansens Tat ohne Zweifel ein Verbrechen des Körpers und des Geistes; beide also sind sie Verbrecher.

Wir können allerdings über diese beiden ein solches Urteil nur fällen kraft der Tatsache, daß unser Leben, Körper und Geist, sich dem Leben anderer Wesen verdankt, daß wir also ständig Spinat, Karotten, Roggen, Fische oder Schweine ihres Lebens berauben, sie „ermorden“. Wir können ja einmal zurückfragen, wie die von uns ermordeten und aufgegessenen Lebewesen, Spinat oder Schweine zum Beispiel, uns beurteilen. Sind wir nicht skrupellose Spinat-Abschneider? Oder Fisch- und Schweine-Mörder? - Ja! möchte ich sagen. Verbrechen ist Verbrechen. All diese alltäglichen, für uns selbstverständlichen Aktionen wie Ernten, Schlachten, Kochen, Essen usw. sind in gewissem Sinn tatsächlich verschiedene Formen von Verbrechen.

Wenn aber Dogen Zenji Nansens Tat als „Buddha-Tat“ bewertet und verkündet: „Buddhas Tat und die verbrecherische Tat sind zweierlei, obwohl sie innerhalb einer einzigen Handlung auftreten“ (Zuimonki, S. 39), dann fragen wir uns natürlich auch sofort: Sind unsere unaufhörlich begangenen Alltags-Verbrechen nicht auch „Buddha-Tat“? Wenn ja - wer behauptet das? Wenn nein - sind wir denn alle nichts als Verbrecher? Wo gibt es Schuld? Sind wir alle nichts weiter als nur verblendete Produzenten unseres negativen unheilsamen Karmas? Wo sollen wir ein sicheres, klares Kriterium hernehmen für die Beurteilung von „Verbrechen“ und „Buddha-Tat“, von „unheilsam“ und „heilsam“? Dogen hatte offenbar ein solch klares Kriterium. Wie er mit der überlieferten Geschichte von Nansen und der Katze umging, das war für Dogen die aktuelle Dharma-Praxis selbst. Seine Bewertung und sein Kommentar zeigen, daß auch Dogen, zwischen „Verbrechen“ oder „Buddha-Tat“, in zwei Teile zerrissen ist. Nein, es ist falsch, diese Angelegenheit mit dem Denkschema von Entweder-Oder verstehen zu wollen.

Schauen wir noch einmal genau hin, was Dogen sagt: „Buddhas Tat und die verbrecherische Tat sind zweierlei, obwohl sie innerhalb einer einzigen Handlung auftreten.“ Gut, so schätzt Dogen die Tat Nansens ein, und zwar nach seinen eigenen Kriterien. Aber wie kann er selbst die Richtigkeit seiner Kriterien behaupten? Wie kann er, von der Richtigkeit seiner Kriterien überzeugt, seine Aussage als heilsame geistige Tat rechtfertigen? Woher kommt seine Überzeugung? Darf er so sicher sein? Und wie weit reicht diese Sicherheit? Könnte man ihn nicht genausogut als unheilsamen Verbrecher bezeichnen, weil er damals in seinem Kommentar Nansens Tat als „Buddhas Tat“ bezeichnete und dieser Kommentar uns bis heute, fast 750 Jahre danach, noch überliefert ist; weil wir uns infolgedessen, heute und hier, beruhigt auf Dogen berufen könnten? Wenn nach seinen Kriterien Nansens Tat „Buddhas Tat“ ist, dann sind doch auch unsere alltäglichen Aktionen „Buddhas Tat“, dann gilt das für die Zerteilung von Spinat oder Schweinen eben genauso wie für die Zerteilung der Katze.

III.

Nein! Dogen behauptet nämlich an keiner Stelle, seine eigene Tat, d. h. seine eigene Bewertung der Angelegenheit, sei „Buddhas Tat“. Wenn er so etwas behauptet hätte, wäre er eine Art geistiger Diktator gewesen. Solche Beispiele von diktatorischen, dogmatischen religiösen Behauptungen gibt es leider gar nicht wenige, in Ost und West, in Vergangenheit und Gegenwart. Wenn wir genauer hinsehen, stellen wir übrigens fest, daß auch Nansen selber nicht behauptet hatte, die Zerteilung der Katze sei „Buddhas Tat“ gewesen, ja nicht einmal, daß sie aus gutem Willen geschehen sei. Die Beurteilung als „Buddhas Tat“ taucht nur in Dogens Kommentar auf, und dieser Kommentar ist Teil von Dogens Dharma-Praxis. Die Verantwortung dafür trägt Dogen ganz allein. Er mußte sich völlig im klaren darüber sein, daß sich sein Kommentar *möglicherweise* als dharmaschädliche, negative geistige Tat auswirken könnte, als Dharma-Verbrechen, und daß er dafür in die Avici-Hölle stürzen könnte. Und sollte es dazu wirklich gekommen sein, dann war er, in die Avici-Hölle abstürzend, ohne etwas zu

bereuen, bei hellem Bewußtsein vollständig dazu bereit, weiter das Dharma zu praktizieren, egal in welche Hölle er stürzen würde.

Dogen starb 1253. Sein Vermächtnis-Gedicht lautet (Zuimonki, S. 9):

In vierundfünfzig Jahren
Habe ich der Welt Licht gegeben.
Ich sprang heraus und
Mit einer tastenden Berührung
Habe ich das ganze Universum durchbrochen.

iii !

Am ganzen Leibe habe ich nichts, das etwas verlangte,
Und so stürze ich lebend in die Avici-Hölle hinab.

Vielleicht praktiziert Dogen jetzt, unbeugsam und unermüdlich, als Bodhisattva in der Avici-Hölle, um dort die wegen ihrer Verblendung leidenden Lebewesen zu retten.

Und wir? Sind unsere Kriterien deutlich und klar, was die Tat von Nansen, von Dogen oder unsere eigenen Taten betrifft? Ist das unser aktuelles Karma-Thema? Wo finden wir überhaupt ein Kriterium, das uns Sicherheit in diesem Leben geben könnte? Sicher? Was ist „sicher“? Was bedeutet „sicher“? Gibt jemand uns solche Sicherheit, solche Überzeugung? Finden wir sie vielleicht in den alten Texten? Bekommen wir sie vielleicht von unseren Dharma-Lehrern oder -Lehrerinnen? Aber wie kann das so sicher sein, daß diese im Geist Buddhas sind und nicht vielleicht doch als geistige Verbrecher wirken, die uns geradewegs in die Avici-Hölle führen? Wir müssen uns allerdings darüber im Klaren sein, daß ganz allein wir die Verantwortung dafür tragen, sollten wir in blindem Vertrauen in blinde Abhängigkeit von Lehrern oder Lehrerinnen geraten, weil sie uns vielleicht eine Schein-Sicherheit bieten. Und wenn es so wäre - kommen wir nach dem Karmagesetz dann in die Hölle? Oder sind wir vielleicht schon längst in der Hölle? Wo gibt es Licht? Wo gibt es wahre Orientierung auf dem Weg?

Sind wir aber so klar und hellwach wie Dogen dazu bereit, in die Avici-Hölle hinabzustürzen, nichts verlangend und einzig dem Bodhisattva-Gelübde verpflichtet, dem Dharma-Mitgefühl für alle Lebewesen, dann ist das wahre Orientierung auf dem Weg, es ist bereits das immer strahlende Licht selbst, das uns den Weg zeigt und uns Freude schenkt:

Mögen alle Lebewesen in Frieden sein.
Mag der Sturz
In die Avici-Hölle schon begonnen haben.
All meine Kraft wende ich auf,
Der ganzen Welt Licht zu geben,
Mag auch die Wirkung meiner Mühe
Nur bescheiden sein.

Meister Hyakujo lehrte eines Tages den alten Mann, der wegen seiner falschen Antwort 500 Leben zu einem alten Fuchs geworden war: „Das Gesetz von Ursache und Wirkung nicht trüben!“ (Zuimonki, S. 37)

Diese Lehre von Hyakujo (Pai-chang Huai-hai, 720-814) zeigt sehr genau, was „Karma“ bedeutet. Auch die folgenden Worte stammen von ihm: „Alles, alles, Worte, Reden, Berge, Flüsse, die ganze Erde, jedes einzelne Ding, es macht alles kehrt und kommt zuletzt nur auf dich selbst zurück.“ (BI-YÄN-LU, 2. Beispiel, S. 70)

Epilog

Die Ferienrunde – Ein Gleichnis

Kurt Onken

Der Winter war schon eine gute Weile tätig, so daß der kleine Schneepflug der Kurverwaltung, eifrig ratternd und eine hübsche Schneefontäne von sich blasend, gar oft die Wanderwege durch den verschneiten Wald freilegen mußte. Allen voran wurde immer die beliebteste Wanderstrecke ausgeputzt, eine Art Rundgang, der im Dorf nahe der Poststation begann, eine Schlaufe von einer knappen Stunde Fußmarsch durch den Wald zog und von der anderen Seite her wieder bei der Post landete. Man konnte ihn - ganz nach Belieben oder aber der inneren Disziplin eines Verkehrsteilnehmers folgend - nach links oder nach rechts unter die Füße nehmen, wobei die wenigen Engländer eine Art Ausgleich bewirkten.

Auch in diesem Winter hatten viele Feriengäste diesen Rundgang auserkoren, doch machten sie trotz der friedlichen Winterlandschaft einen mürrischen Eindruck. Sie wirkten verschlossen, ja feindselig, und einige von ihnen schritten gar, ohne Platz zu machen, rücksichtslos weiter, wenn sie sich, was ja oft geschah, mit Entgegenkommenden kreuzten; die mußten dann in den hohen Schnee ausweichen oder stießen mit den Betreffenden zusammen, wobei es gelegentlich zu ungutem Wortwechsel kam. Die meisten schienen noch den ganzen Packen ihrer Alltags- und Berufssorgen mit sich herumzuschleppen, und es wollte deshalb auf dem stillen Rundweg einfach keine Ferienstimmung aufkommen.

Das alles begann sich zu wandeln mit dem Tage, an dem ein Mann eintraf, dem man zunächst nichts Besonderes anmerken konnte. Er war Feriengast wie die anderen und nahm wie sie jenen Rundweg unter die Füße. Aber er hatte sich viele Gedanken über das Leben gemacht und war dabei neben anderen Einsichten zu der Erkenntnis gelangt, daß es sich immer segensreich auswirke, dem Nächsten, wie der nun auch sei, freundlich zu begegnen, demütig und liebevoll. Dieser Erkenntnis nun lebte er nach bestem Vermögen nach, auch hier in seinen Winterferien, auch jetzt auf seiner ersten Wanderung.

Was er tat, war weder neu noch sonst wie originell: Er trat, wenn er anderen Spaziergängern begegnete, etwas zur Seite, wünschte einen guten Tag, blickte jeden freundlich an und wanderte weiter. Die Wirkung seines Tuns war recht unterschiedlich. Einige der so Begrüßten waren eher schockiert: „Was will denn der von uns? Wetten, daß uns der das nächste Mal anspricht und das übernächste Mal anpumpt? Wir wollen ihn also kühl übersehen!“ Andere freilich fühlten sich zwar etwas gestört, ließen das „biedermännische Benehmen“ aber gelten. Doch waren auch einige dabei, die sich den freundlichen Blick gerne gefallen ließen, ja, ein älteres Ehepaar beschloß gar, den Gruß des lebenswürdigen Mannes bei der nächsten Begegnung zu erwidern. Dieser selbst aber war schon nach dem ersten Rundgang mit sich zufrieden, und zwar besonders deshalb, weil er seinem Vorsatz auch den Rücksichtslosen gegenüber treu geblieben war.

Schon nach einigen Tagen hatte sich die Anwesenheit des freundlichen Wanderers ausgewirkt. Neben dem älteren Ehepaar waren auch andere dazu übergegangen, ihn ebenfalls zu grüßen. Sie freuten sich fast ein wenig auf sein Kommen und spähten nach ihm aus, um nun ihrerseits frühzeitig den Weg freizugeben und einen guten Morgen zu wünschen. Der Einzelgänger stellte das mit Freude fest; die Freundlichkeit der Leute wärmte ihm recht das Herz, und es schien ihm fast, als ob er dadurch glücklicher und freier atme und sich schneller erhole als zuvor. Das bestärkte ihn nur in seinem Bemühen, auch die nach wie vor mürrisch und grußlos an ihm Vorbeischreitenden ebenso lebenswürdig zu grüßen wie zu Beginn seiner Ferien, ja, vielleicht eher noch etwas wärmer, denn auch sie dünkten ihn wie alte Bekannte. Da blieb es denn nicht aus, daß selbst jene, die den freundlichen Mann zuerst für einen aufdringlichen Schnorrer gehalten hatten, ihrem ersten Vorsatz untreu wurden und, über ein anfänglich kurzes Nicken hinweg, schließlich richtig nett grüßten, worüber sie sich selbst am meisten wunderten.

Inzwischen war jedoch etwas Neues hinzugekommen: Einige - im besten Sinne des Wortes - Beherzte hatten begonnen, ihrerseits dem einen oder anderen Feriengast freundlichen Gruß zu bieten: „Das macht man hier so auf dem Lande!“ hatte einer behauptet und hinzugefügt: „Übrigens finde ich es eine hübsche Sitte.“ So grüßten sie denn, wozu sie ihre mürrischen Mienen gewohnheitsmäßig etwas aufhellten. Von dieser Helligkeit blieb denn ein wenig in ihren Zügen zurück, besonders, wenn sie herzlich wiedergegrüßt wurden, und schließlich war die Ferienrunde richtig freundlich und heiter geworden. Manchmal klang ein frohes Lachen durch die Tannen, und gelegentlich konnte man sogar ein Liedchen vernehmen. Die wenigen, die „das ganze Getue“ nicht mitmachten, störten kaum noch; zwei philosophisch angehauchte Herren hatten, da ihre Gedankenketten allzu oft unterbrochen wurden, andere Wanderwege vorgezogen, und den besonders Grimmigen, dem das alles nicht geheuer schien und der deshalb frühzeitig abgereist war, vermißte ohnehin keiner.

Von der sichtbaren Aufhellung des Rundganges war besonders jener freundliche Mann beglückt, obwohl er den eigenen Beitrag nicht recht ermessen konnte. Ihm schien jedoch, wie wenn seine Mitwanderer erholter aussähen und gerade ihm mehr als allen anderen zugeneigt wären. Das bestätigte sich bei zwei Gelegenheiten: Er hatte eines Tages eine schlechte Nachricht erhalten; eine geschäftliche Angelegenheit war mißglückt. Als er sich nun auf seine Runde machte, war er bedrückt und zerstreut und vergaß darüber völlig, die anderen zu grüßen. Die aber schienen seinen Kummer zu spüren und wünschten ihm in besonders herzlicher Weise einen guten Morgen. So kehrte sein Geist bald wieder in die friedliche Umgebung zurück, und die Freundlichkeit der Menschen bewirkte, daß er dem Verlust immer weniger Bedeutung beimaß und ihn schließlich ganz zu ignorieren beschloß. Das gelang ihm auch und tat ihm wohl. Nicht ignorieren konnte er dann freilich seinen Fuß, den er sich bei einem Rundgang an einer vereisten Stelle verstaucht hatte. Die Verletzung war zwar gering und schon nach zwei Tagen wieder behoben. Nahezu überwältigend aber war die Hilfsbereitschaft, mit der ihn seine Wanderfreunde überschütteten. „Ist das nicht der liebenswürdige Herr, der dort so humpelt?“ Und sie eilten herbei, stützten ihn und gaben ihm Stöcke. Er dürfe aber keinesfalls auf eigenen Füßen zum Hotel zurück, meinten sie. Schließlich liefen zwei jüngere Männer, einen Pferdeschlitten zu holen, während ein ganzes Grüppchen darauf beharrte, ihm inzwischen Gesellschaft und Beistand zu leisten.

So erfuhr jener Mann viel Gutes. Das Liebste aber war ihm, als er schließlich abreiste, der Gedanke, daß er eine so freundliche Ferienrunde zurückließ, denn auch die inzwischen neu eingetroffenen Gäste hatten sich bald „die ländliche Sitte“ des freundlichen Grußes zu eigen gemacht. Sie wußten ja nichts von jener einst so mürrischen und rücksichtslosen Rundstrecke und deren allmählicher Wandlung durch den freundlichen Mann.

Der aber erlebte eine weitere Überraschung. Als er sich nämlich im darauffolgenden Winter am ersten Ferientag wieder auf seine ihm liebgewordene Ferienrunde begab, da traf er keine mürrischen Menschen an. Denn alle, denen die Freundlichkeit das Herz erwärmt hatte und die deshalb diese Wanderung ebenso erholsam gefunden und lieb gewonnen hatten, waren wiedergekommen und begrüßten ihn schon von weitem. Ihr Wohlwollen umfing ihn in beglückender Weise, und er fühlte sich wie einer, der aus der Fremde nach Hause zurückkehrt.

Quellen

Ayya Khema: Wie Du säst, sollst Du ernten, in: Lotusblätter Nr. 3/1990, S. 7-14; dort unter dem Titel: Karma und Wiedergeburt; geringfügig überarbeitet

Dagyab Kyabgön Rinpoche: Subtiles Bewußtsein und karmische Eindrücke, in: Lotusblätter Nr. 3/1990, S. 2-6; dort unter dem Titel: Karma; überarbeitet; deutsche Formulierung in Zusammenarbeit mit Regine Leisner

Debes, Paul: Die sechs Folgen unseres Wirkens, in: Wissen und Wandel Nr. 7-8/1970, S. 194 ff., und: Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha, Bindlach 1982, S. 258 ff.; stark gekürzt und teilweise überarbeitet; Überarbeitung: Ingetraut Anders-Debes und Alfred Weil

Geshe Thubten Ngawang: Handlungen bestimmen die Welt, in: Tibet und Buddhismus Nr. 4/1993, S. 28-35; dort unter dem Titel: Karma; Übersetzung aus dem Tibetischen: Gelong Jampa Gyatso (Christof Spitz); Überarbeitung: Alfred Weil

Kalu Rinpoche: Gezeiten. Ursprüngliches Bewußtsein und die Wirkungsweise von Karma, aus ders.: Geflüsterte Weisheit (Gently Whispered), Frankfurt 1997

© Elizabeth Selandia 1994; Übersetzung aus dem Amerikanischen von Tom Geist

©Wolfgang Krüger Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1997

Leisner, Regine: Karma - eine praktische Annäherung; Originalbeitrag

Lübcke, Irma: Das eherne Karmagesetz und seine differenzierten Aspekte; Originalbeitrag nach einem Vortrag im Haus der Stille in Roseburg am 22.9.1995

Nakagawa Fumon Roshi: Karma aus der Sicht des Zen; Originalbeitrag; Redaktion: Christoph Hahn

Nyanaponika: Kamma und seine Frucht, aus ders.: Im Lichte des Dhamma, Konstanz 1989 (Christiani), S. 265-275

Onken, Kurt: Die Ferienrunde - Ein Gleichnis, Dicken 1979 (Bodhiblätter Nr. 10; Schriftenreihe aus dem Haus der Besinnung); leicht gekürzt

Rei Shin Sensei (Wolf-Dietrich Nolting): Karma und Selbstverantwortlichkeit; Originalbeitrag nach einem Dharma-Vortrag; Überarbeitung: Alfred Weil

Ringu Tulku Rinpoche: Fragen und Antworten zu Karma, in: Rigpa Rundbrief Nr. 1/1995, S. 24-31; leicht gekürzt und überarbeitet; Überarbeitung: Alfred Weil und Doris Wolter

Sangharakshita: Die sieben Arten von Karma und die fünf Niyamas, aus ders.: Who is the Buddha?, Glasgow 1994 (Windhorse Publications); stark gekürzte Fassung des Kapitels Karma and Rebirth; Bearbeitung und Übersetzung aus dem Englischen: Dharmachari Dhammaloka

Schäfer, Fritz: Zwei Fragen zum Karmagesetz; Originalbeitrag unter Verwendung von Auszügen aus ders.: Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen. Die ganze Lehre

erstmalig nur nach seinen Reden für Nichtasketen, Heidelberg-Leimen 1995 (Direktbezug: Werner Kristkeitz Verlag, Löbingsgasse 17, 69121 Heidelberg)

Sogyal Rinpoche: Evolution, Karma und Wiedergeburt, aus ders.: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod, Bern-München-Wien 1993 (O. W. Barth/Scherz Verlag), S. 107-109 und S. 115-130

Wetzel, Sylvia: Karma im Alltag; Originalbeitrag

Zentatsu Baker-roshi: Karma beachten und beobachten; Originalbeitrag; Übersetzung aus dem Amerikanischen: Christian Becker

Danke!

Das Entstehen dieses Buches bedurfte der Mithilfe vieler. Gedankt sei natürlich den Autorinnen und Autoren für ihre Texte, die sie für diesen Band neu schrieben oder überarbeiteten; ebenfalls den angesprochenen DBU-Mitgliedsgemeinschaften für die freundliche Kooperation und den Verlagen für die Genehmigung des Nachdrucks.

Herzlichen Dank an Susanne Stackler für die wertvolle Unterstützung bei der Erstellung des Manuskripts, an Horst Christoph für die kritische Durchsicht sowie an Irene und Rolf Knauf für das nochmalige Korrekturlesen.

A.W.

Der Begriff Karma ist mittlerweile zu einem schillernden Schlagwort geworden, hinter dem die tiefgreifende Bedeutung dieser universellen Wahrheit zu verschwinden droht. In diesem Band legen namhafte buddhistische Autorinnen und Autoren aller großen Traditionen die buddhistische Auffassung von Karma dar. Die Beiträge verhelfen zu einem tieferen Verständnis dieses zentralen spirituellen Konzepts, dokumentieren darüber hinaus aber auch die Vielfalt des buddhistischen Weges.

SCHRIFTENREIHE
DER DEUTSCHEN
BUDDHISTISCHEN
UNION (DBU)

THESEUS

ISBN 3-89620-108-5



9 783896 201089