

# Karma

Herausgegeben von  
Alfred Weil



Verlag Beyerlein & Steinschulte

Alfred Weil (Hrsg.)

# K a r m a

mit Beiträgen von:

*Ayya Khema, Dayab Kyabgön Rinpoche,  
Gendün Rinpoche, Hellmuth Hecker, Irma Lübcke,  
Nyānaponika Mahāthera, Kurt Onken, Ringu Tulku,  
Sangharakshita, Fritz Schäfer, Sogyal Rinpoche,  
Geshe Thubten Ngawang, Alfred Weil, Sylvia Wetzels und  
Viriya Manfred Wiesberger*

Verlag Beyerlein & Steinschulte 2008

Zweite, veränderte Auflage

ALLE RECHTE VORBEHALTEN

© 2008 by Verlag Beyerlein & Steinschulte

Herrnschrot

D - 95236 Stambach

Tel.: 09256/460

Fax: 8301

mail: [verlag.beyerlein@t-online.de](mailto:verlag.beyerlein@t-online.de)

[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)

Umschlaggestaltung: Holger Will

ISBN: 978-3-931095-74-1

Unser Programm schicken wir ihnen gerne zu.

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	1
Ursache und Wirkung – Das Gesetz der erlebten Tat	11
IRMA LÜBCKE Das eherne Karmagesetz und seine differenzierten Aspekte	13
SOGYAL RINPOCHE Evolution, Karma und Wiedergeburt	29
AYYA KHEMA Wie Du säst, sollst Du ernten	53
SANGHARAKSHITA Die sieben Arten von Karma und die fünf Niyāmas	69
VIRIYA MANFRED WIESBERGER Wirken und Erleben Worte des Buddha aus dem Pāli-Kanon	93
Säen, Reifen, Ernten – Unser Tun und seine Folgen	111
NYĀNAPONIKA MAHĀTHERA Kamma und seine Frucht	113
DAGYAB KYABGÖN RINPOCHE Subtiles Bewusstsein und karmische Eindrücke	123
HELLMUTH HECKER Saat und Ernte – Majjhima Nikāya 135	135

RINGU TULKU RINPOCHE Fragen und Antworten zu Karma	153
FRITZ SCHÄFER Zwei Fragen zum Karmagesetz	163
ALFRED WEIL Himmel und Hölle? Karma und die fünf Grundformen des Erlebens	177
Vom Wissen zur Praxis – Den Weg kennen und gehen	191
GENDÜN RINPOCHE Mit unserem Karma arbeiten	193
GESHE THUBTEN NGAWANG Handlungen bestimmen die Welt	213
SYLVIA WETZEL Karma im Alltag	227
Epilog	241
KURT ONKEN Die Ferienrunde – Ein Gleichnis	243
Quellen	247
Autorinnen/Autoren	250



# Einleitung

## 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 Wohl findet? Denn man sieht ja, Herr Gotama, unter den Menschen kurzlebige und sieht langlebige. 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 Wohl 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 des Pāli-Kanon enthalten die gesamte Problematik und ihre Lösung: Woher kommt unser Erleben? Von unserem Tun! Was bestimmt die Qualität unseres Erlebens? Unser Tun! Karma bezeichnet einen elementaren Zusammenhang des Lebens. Wie ich jetzt handle, danach gestalten sich meine künftigen Erfahrungen; was mir heute widerfährt, ist einst als Tat von mir selbst ausgegangen.

Im Kern geht es also um unser Tun und Lassen, um unser Denken, Reden und Handeln. Und genau das ist auch die ursprüngliche und eigentliche Bedeutung des Wortes *karma* (Sanskrit) beziehungsweise *kamma* (Pāli): die Aktivität, die Tätigkeit, das von den Wesen ausgehende Wirken. 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 heutigem Gebrauch des Wortes: Wenn es tatsächlich so ist, dass Aktivitäten regelmäßig zu ganz bestimmten Ergebnissen führen, muss dem eine Gesetzmäßigkeit zugrunde liegen, eine spezielle Beziehung zwischen Tat und Tatfolge: die Wirkung.

Karma ist also kurz gesagt Wirken, Gewirktes und Wirkung. Der Buddha hat das gleichnishaft so verdeutlicht: Es geht um „Saat“ (das ist das Tun), um „Ernte“ (das ist dessen Effekt) und um das zwischen beiden liegende „Reifen“ (das ist das hinter allem stehende Prinzip).

Als spirituelle Wahrheit durchdringt und durchwebt das Karma-Gesetz die Belehrungen des Erwachten. Wollte man sie davon ausnehmen (was in westlichen buddhistischen Kreisen durchaus schon vorgeschlagen wurde), würde man ein Kernstück der buddhistischen Sicht der Wirklichkeit eliminieren, denn der Erwachte hat die Kräfte des Wirkens als die fundamentalen Kräfte des Ich/Welt-Erlebens erkannt und erklärt.

Die Karma-Lehre hatte zwar schon lange vor dem Erwachten Eingang in das Denken der Inder gefunden und war für viele seiner Zeitgenossen eine Selbstverständlichkeit, doch der Buddha hat diese Lehre von manchen Unzulänglichkeiten befreit und sie in ihrer Vollständigkeit und ihrem eigentlichen Stellenwert für den Weg der Befreiung aufgezeigt.

Die Karma-Lehre macht 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. Wir begreifen, wie sich die Wesen, ohne es auch nur zu ahnen, im Daseinskreislauf ihre Fesseln immer wieder neu schmieden. Wir erkennen 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 nicht mit dem Rat, „Schlechtes zu lassen und Gutes zu tun“, wie es andere Religionen und Weltanschauungen überwiegend fordern. Deshalb leitet sie nicht nur zum richtigen Tun an wie die sonstigen großen Entwürfe zu Moral und Ethik, sondern sie geht am Ende über alles Wirken hinaus und weist so auf das Tor, das in die uneingeschränkte Freiheit führt.

### Themen

Die in diesem Band zusammengestellten Beiträge sind drei Themenschwerpunkten zugeordnet. Im ersten Teil geht es um die Grundzüge der Karma-Lehre. Das „Gesetz der erlebten Tat“ wird als universelle existentielle Wahrheit beschrieben. Dazu gehören auch die Wechselbeziehungen zwischen Karma und Wiedergeburt. Anders als wir es im Westen gewohnt sind, geht der Blick wie selbstverständlich über die Enge „dieses einen Lebens“ hinaus, das Dasein wird aus einer ganz ungleich weiteren (zeitlichen) Dimension heraus erklärt. Die Texte des ersten Teiles wollen vor allem Antworten auf zentrale Menschheitsfragen geben:

- Warum erlebe ich die Welt, wie ich sie erlebe?
- Warum bin ich so, wie ich mich vorfinde?
- Woher kommen die Unterschiede, die ich bei den 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?

Der zweite Teil geht auf das „Gesetz von Saat und Ernte“ näher ein. Er untersucht den Zusammenhang von Handlungen und deren Folgen mehr im Detail und macht ihn anschaulich. Die ausgewählten Beiträge entwerfen so ein facettenreiches und illustratives Gesamtbild:

- Wann, wo und wie wirken sich Handlungen konkret aus?
- Zeitigen bestimmte Handlungen (immer) bestimmte Resultate?
- Gibt es „kollektives Karma“?
- Karma und Gnade, passt das zusammen?
- Muss ich an das Karma-Gesetz glauben oder kann ich wirklich etwas wissen?

Immer wieder hat der Buddha betont: Nur eines zeige ich, die Unvollkommenheit des Daseins und ihre Überwindung. Seine Lehre will nicht zu philosophischen Spekulationen einladen, Gegenstand intellektueller Auseinandersetzungen sein oder bloß der Unterhaltung dienen. Ihre Bedeutung liegt ausschließlich in ihren praktischen Konsequenzen und ihrer befreienden Wirkung.

Der dritte Teil will daher Theorie und Praxis näher zusammenbringen. Ich sage näher zusammenbringen, weil es nicht das Hauptanliegen dieses Buches ist, buddhistische Praxis zu beschreiben. Es geht darum, die Einsichten in „Saat und Ernte“ für unser Leben fruchtbar zu machen und uns zu ermutigen, sie im Alltag anzuwenden.

- Welche Maßstäbe nennt der Buddha für meine Lebensgestaltung?
- Wie lerne ich mich besser kennen?
- Wie kann ich heilsames Verhalten einüben?
- Kann ich „negatives“ Karma „bereinigen“?

Schlechtes zu lassen und Gutes zu tun, lehren alle Religionen. Doch der Erwachte rät, letztlich sogar über das Gute hinauszuwachsen. Wer erkannt hat, dass sich unser (Er)Leben vom Grund her gestalten lässt, hat es in der Hand, sein Dasein angenehmer und glücklicher zu machen. Aber wer die Bedingtheit aller Erscheinungen und deren end- und zielloses Wechselspiel durchschaut, gibt sich nicht mit den Versprechungen eines „guten Karma“ zufrieden. Er fasst das höchste Ziel der buddhistischen Lehren ins Auge: das völlige Ende von Zerbrechlichkeit und Verletzbarkeit, das Ende jeder Unvollkommenheit. Das aber ist mit Handeln nicht zu erreichen, auch nicht mit dem besten. Nur wenn alles Bedingte als solches überwunden ist, also nur wenn der karmische Prozess selbst zu einem Ende gebracht wird, gibt es wahre Freiheit. Aus buddhistischer Sicht über Karma zu sprechen heißt deshalb stets und nicht zuletzt die folgenden Fragen zu beantworten:

- Warum ist „gutes Karma“ nicht die Lösung aller Probleme?
- Gibt es ein Ende des Wechselspiels zwischen Handeln und Erleben?
- Wie kommt Wirken zur Ruhe?

Es braucht nicht besonders betont zu werden, dass die Zuordnung der Beiträge dieses Buches in den jeweiligen Abschnitten nicht immer zwingend und die thematische Abgrenzung nicht in jedem Fall trennscharf ist. Das ergibt sich aus der Sache selbst. Die Darstellung von Teilaspekten ist nur in einem Gesamtzusammenhang möglich. Überschneidungen und Wiederholungen sollten aber nicht bloß als unvermeidlich, sondern als bereichernd empfunden werden. Oft erschließen erst der Wechsel in der Betrachtungsweise, eine andere Sprache oder andere Bilder tiefere Einsichten.

## Texte

Das vorliegende Buch will ein Lesebuch im besten Sinne des Wortes sein. Ein Buch, das recht unterschiedliche Beiträge vereint. Sie basieren entweder auf den ursprünglichen Lehren des Buddha, wie sie im Pāli-Kanon überliefert sind, oder auf späteren Deutungen und Systematisierungen. Einige stammen aus der tibetisch-buddhistischen Tradition, die historisch erst viel später und in einem anderen Kulturkreis entstanden ist. Diese Auswahl bietet sich an. Beide Schulrichtungen verfügen über ein fundiertes Wissen und behandeln das Thema auf vergleichbare Weise, ohne freilich in allen Details übereinzustimmen.

Sicher ist die Karma-Lehre ein elementarer Bestandteil der Darlegungen und Anleitungen des Buddha. Nicht in allen buddhistischen Traditionen jedoch wurden ihre vielen Einzelaspekte systematisch reflektiert und Gegenstand einer umfassenden Theorie. Im Abhidhamma beispielsweise finden sich sorgfältige Analysen, auf Vollständigkeit zielende Begriffsreihen und Übersichten, während etwa das Zen (wie meist) die situationsbedingte und an der Praxis orientierte Belehrung vorzieht und auf ein Theoriegebäude weitgehend verzichtet. Aus diesem Grund sind in diesem Band keine Beiträge aus der Zentradition enthalten.

In allen Fällen sind oder waren die Autoren selbst Buddhistinnen und Buddhisten, für die die Karma-Lehre nicht nur 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 namhafte 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 aber nichts an Wahrheitsgehalt und Aktualität verloren haben. Teils wurden sie in ihrer ursprünglichen Form wiedergegeben, teils auch überarbeitet. Auf diese Weise finden sich Texte von noch tätigen buddhistischen Lehrerinnen und Lehrern neben denen bedeutender verstorbener Pioniere, asiatisches steht neben westlichem Verständnis.

### Differenzen?

Eine wichtige, in der kommentierenden Literatur nicht eindeutig beantwortete Frage ist, ob alle unsere Erlebnisse karmisch bedingt sind oder nicht. Nach dem Abhidhamma beispielsweise bezieht sich das Karma-Gesetz lediglich auf die Ebene des ethisch-moralischen Handelns. Hier liegt unsere Verantwortung, hier haben wir Gestaltungsspielräume. Auf klimatische Bedingungen beispielsweise und ihre Bedeutung für unser Wohl und Wehe haben wir danach keinen Einfluss. Infolgedessen ist nicht alles, was uns widerfährt, zwangsläufig das Resultat früheren Wirkens. Andere Autoren kommen hingegen zu dem Ergebnis, dass die karmische Bedingtheit der Ereignisse umfassend ist und keine Ausnahme zulässt. Was auch immer erlebt wird, ist das Resultat von Karma.

Hier ist nicht der Ort, dieser Frage weiter nachzugehen oder sie zu entscheiden. Das Ergebnis einer weiteren Untersuchung muss indessen kein Entweder-Oder sein, denn es ist durchaus denkbar, dass eine höhere Ebene der Konditionalität eine andere umfasst. Sicher folgt unser Körper den Gesetzen der Physik, aber dennoch unterliegt er gleichzeitig geistigen Einflüssen. Auf der grob-materiellen Erfahrungsebene wirkt die Schwerkraft, im Traumerleben schon nicht mehr im selben Maß, und in bestimmten meditativen Stadien entbehrt sie jeder Grundlage.

Dem materialistisch orientierten Menschen von heute fällt es schwer, sich Fortexistenz und Wiedergeburt ohne das Vorhandensein eines festen Wesenskerns, eines unwandelbaren Ich vorzustellen. Die entsprechenden Texte bieten zwei unter-

schiedliche Erklärungen an. Manche Autoren sprechen lediglich von bestimmten Konditionalitäten, aus denen die jeweils neuen Lebenserscheinungen entstehen, ohne dass eine materielle oder geistige Substanz 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 die ein im Kern unangetastetes personales Weiterbestehen behaupten. Dem steht eine Blickweise gegenüber, die mehr die Kontinuität des (subjektiven) Erlebens im Tode und über ihn hinaus betont. Der Sterbende erlebt danach keineswegs das Ende seiner bisherigen Persönlichkeit, sondern vielmehr deren Weiterbestehen unter geänderten Bedingungen. Fortexistenz ist Kontinuität und Wandel von Bewusstsein zugleich.

Eine Entscheidung für die eine oder die andere Alternative bleibt uns auch in diesem Fall erspart. Bereits der Blick auf unser jetziges Leben zeigt, dass beide Sichtweisen ihre Berechtigung haben. Wie sich das Dasein insgesamt als unpersonliches „Bedingtes Entstehen“ oder als individuelles karmisches Geschehen beschreiben lässt, so auch das Sterben und das Danach. Vom absoluten Standpunkt aus gesehen gibt es schon jetzt keine „Person an sich“, die souverän handelt und die Früchte ihres Karma einsammelt, sondern lediglich das Wechselspiel der von dem Buddha gezeigten fünf Daseinsfaktoren: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität und Bewusstsein. Wie sollte dann ein „Ich“ über den Tod hinaus bestehen? Andererseits setzt sich der Strom der Erfahrung von „Ich“ und „Welt“, Handeln und Erleben, Glück und Leid fort. Für diese subjektive Perspektive gilt: Was „ich“ hier und heute säe, werde „ich“ in der nächsten oder irgend einer späteren Daseinsform ernten.

Gelegentlich ist zu 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 führt aus

sich heraus zu einem negativen Resultat, und hier unterscheiden sich Buddhismus und Christentum deutlich. Trotzdem sprechen andere Autorinnen und Autoren von „Lohn und Strafe“ – und das durchaus mit Recht. Warum soll man diese vertraute Metapher nicht verwenden, um die Beziehung zwischen Tat und Tatfolge begreifbar zu machen? Wer etwas Schlimmes tut, wird dadurch „bestraft“, dass er für die schmerzlichen Folgen einstehen muss. Und ein anderer wird „belohnt“, wenn er sich zu seinem Vorteil verhält.

Mit Ja und mit Nein kann auch die Frage nach einem kollektiven Karma beantwortet werden. Mit Nein, weil Aktivität immer etwas „Individuelles“, von einem bestimmten Bezugspunkt Ausgehendes ist, an dem sich auch die Resultate festmachen. Jeder ist für „sein“ Karma verantwortlich und trägt „persönlich“ die Folgen. Wer wollte aber leugnen, dass es auch „kollektives“ Erleben gibt? Wenn ein Volk einen Krieg erleiden muss, dann ist das sein kollektives Karma, alle sind von den Ereignissen betroffen. Doch gleichzeitig können wir sicher sein, dass dieser Krieg für jeden etwas anderes bedeutet. Der eine wird verwundet, verliert Hab und Gut oder kommt ums Leben, während sein Nachbar mit heiler Haut davonkommt und vielleicht sogar ein Kriegsgewinnler ist.

Die vorliegende Auswahl stellt die buddhistische Karma-Lehre weder systematisch dar, noch behandelt sie das Thema umfassend. Vor allem kann sie keinen Leitfaden zur Erklärung konkreter Lebenssituationen und aktueller Ereignisse liefern. Die Kräfte des Karma und deren Wirkungen in ihren überaus tiefen und feinen Zusammenhängen sind für uns im Einzelnen nicht durchschaubar. Das betont der Buddha ausdrücklich. Doch darum geht es auch nicht. Es geht vielmehr um das Verständnis des grundlegenden Zusammenhanges von Wirken und Erleben und der praktischen Konsequenzen daraus. Dieses Buch gibt einen ersten Einblick und kann der Einstieg in ein vertiefendes Studium sein. Noch mehr aber will es ein Ansporn

sein, die Lehren des Buddha insgesamt kennen zu lernen und sie als eine großartige Chance zu begreifen, das eigene Leben zu meistern und Freiheit jenseits aller (karmischer) Kausalität zu finden. Einzig um diese Freiheit ging es dem Buddha.

*Alfred Weil*

**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, das ist das Erleben, so vielfältig, vielfarbig ist, so verzweigt, verflochten und vermischt, dass es oft schwer fällt, 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 sehr treffend „ehern-flexibel“.

Karma 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 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 Pāli *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: „Die Früchte des Gabenspendens“ (Anguttara Nikāya 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 Daseinsfährte, 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.“

Diessseitig 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 (Anguttara Nikāya 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 ungute 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 Dhammapada, 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 (Majjhima Nikāya 86, Angulimāla):

*„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 ungutes 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; fest steht, 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 nachz grubeln. Er sagt, dass solches Spekulieren zu Wahnsinn und Verstörung führen könne. Also nicht fragen und grubeln: 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 dunkellicht 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 Samādhi-Reife<sup>1)</sup>. 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.

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. 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 auf seinen Charakter und seine Vorgehensweise zu ziehen. 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 hier 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 (Majjhima Nikāya 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 Riesendes, 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 gefangen halten. 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 göltigen Erleber

empfunden. Alle Daseinsformen, auch die höchsten, gehen wieder verloren. Zwar führt lichtiges Wirken zum Wiederscheinen 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 lichte 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 lichte Wirken noch hinausgehende Haltung des vierten Wirkens beschreibt der Buddha im Samyutta Nikāya 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 Erwachenden, 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 Udāna (Udāna 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 Glückes  
dessen, der dem Durst entronnen.“*

Wenn das so ist und weil das so ist – wer dazu Vertrauen haben kann, wird versuchen, 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 geradezu 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 Dhammapada (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 sind 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 (Majjhima Nikāya 61; Rāhulas 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, mit dem gewonnenen Maßstab zu begleiten.

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 fünfzig 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 gemäßiger, 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 Rāhula 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 lichtetes 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, ich-versessen 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)

*Anmerkung (des Hrsg.)*

1) Reife der meditativen Versenkung oder geistigen Sammlung

# 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.“<sup>1)</sup>*

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. Origenes, 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.“<sup>2)</sup>*

1982 ergab eine Meinungsumfrage, dass beinahe jeder vierte Amerikaner an Reinkarnation glaubt.<sup>3)</sup> 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 dieses 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 eben sowenig 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.“<sup>4)</sup>*

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.“<sup>5)</sup>*

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.“<sup>6)</sup>*

In den buddhistischen Schriften findet sich ein Bericht, der

diesen Prozess der Bedingtheit sehr deutlich erklärt. Der buddhistische Weise Nāgasena erklärt sie dem König Milinda in einer Reihe berühmter Antworten auf Fragen, die ihm der König stellt.

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

Nāgasena 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 Nāgasena 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?“

Nāgasena 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.“<sup>7)</sup>*

Die reale, treibende Kraft hinter der Wiedergeburt ist das, was Karma (Päli: *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.“<sup>8)</sup>*

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.“<sup>9)</sup>*

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.“<sup>10)</sup>*

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 handkopierten 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 vergangenem 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 hat. 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.<sup>11)</sup>

*„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.“<sup>12)</sup>*

*„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.“<sup>13)</sup>*

*„Ich wurde zu den Menschen, die ich verletzt hatte, und ich wurde zu den Menschen, denen ich geholfen hatte.“<sup>14)</sup>*

*„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.*“<sup>15)</sup>

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.“<sup>16)</sup>*

## 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 verloren geht. 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.“<sup>17)</sup> 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 heute 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 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, wieviele 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 „Mittlere Sammlung“, zitiert in H. W. Schumann: *Der historische Buddha*, Köln (Diederichs) 1982, S. 71
- 2) Zitiert aus Hans Ten Dam: *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



# 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 war. 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 wohnt man in einem Haus mit vielen Türen und Fenstern. Wenn man die richtige Wahl trifft, kann man durch viele Fenster hinausschauen und durch viele Türen hinausgehen. Wenn man eine schlechte Wahl trifft, landet man womöglich eines Tages in einer Gefängniszelle und muss untätig abwarten, bis man 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 eingegengt. 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 zuwache, ist genau so 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. Jedes Mal sinkt er ein bisschen tiefer ein, bis er schließlich im Schlamm stecken bleibt. 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 dazuzuwissen, 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 wiederge-

boren wird, sind die Karma-Resultate. Und der Mensch, der sie erfährt, ist jener Stelle im Fluss vergleichbar, an der ein Stück Holz – weil es flussaufwärts 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 spazieren ging, 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 weitere Leben.

Ich möchte Ihnen dazu die Geschichte von Mallikā 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 Mallikā 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 Mallikā aber nicht. Hinter ihm ging Ānanda, sein Vetter und Betreuer. Er wusste, dass ein Erleuchteter nicht ohne Grund lächelt, und fragte ihn: „Herr, wieso lächelst du?“ – „Mallikā wird morgen Königin dieses Landes.“ Ānanda 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, Ānanda, warte nur ab. Sie hat eine Gabe gegeben aus ihrem Herzen; und sie gab alles, was sie hatte. Davon kommen große Resultate.“

Mallikā 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 Mallikā. 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.

Mallikā 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 fallen lassen 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 Mallikā 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 unheilbares 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 Samsāra, 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 zu dem 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 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 den 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 genau so 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 jubelt. Es gibt nichts an materiellen Gütern und an erziehe-

rischem 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 Niyāmas

Sangharakshita

Die Fakten von Alter, Krankheit und Tod hatten Siddhārtha 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 *pratītya samutpāda*“ 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 Śāriputra 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.

Sāriputra 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 Sāriputra auf ihn zu, begrüßte ihn und fragte: „Wer ist dein Lehrer?“ Uns mag das als ziemlich unverblünte 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 Sāriputra 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 Sakyer, der Buddha.“ Nun stellte Sāriputra eine zweite Frage – wieder eine Standardfrage, die allerdings besonders folgenswer 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 Tathāgata<sup>1)</sup> die Ursache erklärt und ebenso ihr Aufhören. Das ist die Lehre des großen *sramana* <sup>2)</sup>.“

Offenbar hatte diese Strophe eine erschütternde und zugleich befreiende Wirkung auf den Geist Sāriputras. Er erlebte blitzartig eine Ahnung von jener Wahrheit, die sie ausdrückte. Transzendente Einsicht schien in ihm auf, und er wurde direkt zu einem „Stromeingetretenen“<sup>3)</sup>. Anscheinend war der Boden in ihm so gründlich bereitet, dass diese überaus knappe Dar-

legung 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 Buddhahabildnisse eingeschlossen 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 – Sāriputra erlebte sie ganz anders. Wenn Sie über das Prinzip von *pratītya samutpāda*<sup>4)</sup> 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 Siddhārtha 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 Mysteriöses 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 *niyāmas*. Dies ist eine äußerst nützliche Lehre, denn ganz nach Art des Abhidharma ver-

knüpft sie verschiedene Fäden, die in den ursprünglichen Suttas eher lose und unverbunden aufzufinden sind.

Das Wort *niyāma*, ein Pāli- und Sanskritbegriff, bedeutet „Regel“, „Naturgesetz“ oder „kosmische Ordnung“. Die fünf *niyāmas* 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-niyāma*. *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-niyāma* 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 *niyāma* ist der *bīja-niyāma*. *Bīja* bedeutet „Same“, und entsprechend betrifft *bīja-niyāma* die Welt der belebten Materie, den physisch-organischen Bereich, dessen Gesetzmäßigkeiten den Gegenstand der Biologie bilden.

Darauf folgt der *citta-niyāma*. *Citta* ist „Bewusstsein“, und somit bezieht sich *citta-niyāma* auf das Wirken der Konditionalität auf der Ebene des Bewusstseins. Deshalb impliziert die Existenz dieses dritten *niyāma*, 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-niyāma*, dem Gesetz von Ursache und Wirkung im Bereich des Bewusstseins – eine Auffassung, die auch den Befunden der modernen Psychologie entspricht.

Viertens: *kamma-niyāma*. Das Wort *kamma* (Pāli) 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 *cetanā* (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-niyāma* 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-niyāma*.

Der fünfte und letzte *niyāma* ist der *dhamma-niyāma*. *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 *niyāmas* 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-niyāma* 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 *niyāmas*, einschließlich des *kamma-niyāma*, sind allesamt Arten der Konditionalität im zyklischen Sinn der Aktion und Reaktion zwischen Gegensätzen. Der *dhamma-niyāma* 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 *niyāmas* 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 Daseins-ebene, 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 ebenso sehr 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“ (Pāli: *pakati-sīla*) und „konventioneller Moral“ (*pannatti-sīla*). 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 Bewusstseisstufen. 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 harmlos-netten, 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 gewohnheitsmäßigem 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 todnahen Karma. Haben Sie überdies zu Lebzeiten sehr oft meditiert, dann handelt es sich um gewohnheitsmäßiges Karma. Wenn Meditation auf solche Weise Ihr gewichtiges, todnahes 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 *niyāmas* 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. Genauso wenig ist es das Gesetz von Ursache und Wirkung ganz allgemein. Wie die Lehre von den fünf *niyāmas* 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 *pūrvanivāsasmṛiti*, „Vergewärtigung der früheren Wohnstätten“. Sie ist eine der fünf beziehungsweise sechs *abhijñās* oder „höheren Geisteskräfte“. Es heißt, dass alle, die sich darum bemühen, sie durch ihre eigene Übung von Meditation entwickeln können.

#### *Anmerkungen* (des Hrsg.)

- 1) So bezeichnet sich der Buddha oft selbst. Wörtlich: „Der so gegangen ist“, „der so gekommen ist“.
- 2) Jemand, der nach religiösem Wissen sucht, Asket, Hausloser; Pāli: *samana*
- 3) Jemand, der die erste Stufe der Heilsentwicklung erreicht hat; Pāli *sotāpanna*
- 4) Das Gesetz der Bedingten Entstehung aller Phänomene; Pāli: *paticca samuppāda*

# Wirken und Erleben

## Worte des Buddha aus dem Pāli-Kanon

Viriya Manfred Wiesberger

*‘Kamma’ ist für den Buddha keine Theorie, nichts Erdachtes, Ergübeltes, sondern eine Erfahrungstatsache.<sup>1)</sup> Dem Interessierten muss diese Lehre allerdings je nach geistiger Kapazität und kulturellem Hintergrund verständlich gemacht werden, um unnützes Theoretisieren zu vermeiden.<sup>2)</sup> Dadurch ergibt sich eine enorme Bandbreite von Erklärungen, die von sehr konkreten Beispielen bis in den metaphysischen Bereich hineinreichen. Aus all diesen Gründen soll nun der Buddha selbst zu Wort kommen<sup>3)</sup>, während sich erläuternde Bemerkungen auf ein Minimum beschränken werden.*

### Unterschiedliche Handlungen – unterschiedliche Resultate

Wird, Ānanda, dieser schlechte Wandel in Werken, Worten und Gedanken betätigt, den ich als gewissenhaft zu meiden bezeichnet habe, so steht folgender Nachteil zu erwarten: sich selber macht man Vorwürfe; die Verständigen, die es merken, tadeln einen; üble Gerüchte verbreiten sich; eines unruhigen Todes stirbt man; bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, aber erscheint man in niederer Welt, auf einer Leidensfährte, in Daseinsabgründen, in der Hölle. Solcher Nachteil ist dann zu erwarten ...

Wird, Ānanda, dieser gute Wandel in Werken, Worten und Gedanken befolgt, den ich als gewissenhaft zu betätigen bezeichnet habe, so steht folgender Segen zu erwarten: sich selber macht man keine Vorwürfe; die Verständigen, die es merken, loben einen; ein guter Ruf verbreitet sich; eines ruhigen Todes stirbt man; und bei Auflösung des Körpers, nach dem Tode, erscheint man auf glücklicher Fährte, in himmlischer Welt. Solcher Segen ist dann zu erwarten. (Anguttara Nikāya 2,18)

Drei Arten verdienstlichen Wirkens gibt es, ihr Mönche. Welche drei? Das im Geben bestehende verdienstliche Wirken, das in der Sittlichkeit bestehende verdienstliche Wirken und das in der Geistesentfaltung bestehende verdienstliche Wirken.

Da, ihr Mönche, ist bei dem einen das im Geben und in der Sittlichkeit bestehende verdienstliche Wirken schwach entwickelt, und das in der Geistesentfaltung bestehende verdienstliche Wirken ist nicht vorhanden. Ein solcher erscheint beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in elenden Verhältnissen unter den Menschen wieder.

Da aber, ihr Mönche, ist bei dem einen das im Geben und in der Sittlichkeit bestehende verdienstliche Wirken mittelmäßig entwickelt, doch das in der Geistesentfaltung bestehende verdienstliche Wirken ist nicht vorhanden. Ein solcher erscheint beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in glücklichen Verhältnissen unter den Menschen wieder.

Da aber, ihr Mönche, ist bei dem einen das im Geben und in der Sittlichkeit bestehende verdienstliche Wirken stark entwickelt, doch das in der Geistesentfaltung bestehende verdienstliche Wirken ist nicht vorhanden. Ein solcher erscheint beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, unter den Göttern in der Himmelswelt der Vier Großen Könige wieder. Dort aber übertreffen die Vier Großen Könige, die das im Geben und in der Sittlichkeit bestehende verdienstliche Wirken noch stärker entwickelt haben, die Götter ihres Gefolges in zehn Dingen: in himmlischer Lebensdauer, himmlischer Schönheit, himmlischem Glück, himmlischem Ruhm, himmlischer Herrschaft, himmlischen Formen, himmlischen Tönen, himmlischen Düften, himmlischen Geschmächen und himmlischen Tastempfindungen.

Oder aber ein solcher erscheint unter den Göttern der Dreiunddreißig wieder. Dort aber, ihr Mönche, übertrifft Sakka, der Götterkönig, der das im Geben und in der Sittlichkeit bestehende verdienstliche Wirken noch stärker entwickelt hat, die Götter der Dreiunddreißig in eben diesen zehn Dingen.

Oder aber ein solcher erscheint unter den Yama-Göttern wieder. Dort aber, ihr Mönche, übertrifft der Göttersohn Suyama, der das im Geben und in der Sittlichkeit bestehende verdienstvolle Wirken noch stärker entwickelt hat, die Yama-Götter in eben diesen zehn Dingen.

Oder aber ein solcher erscheint unter den Seligen Göttern wieder. Dort aber übertrifft der Göttersohn Santusita, der das im Geben und in der Sittlichkeit bestehende verdienstvolle Wirken noch stärker entwickelt hat, die Seligen Götter in eben diesen zehn Dingen.

Oder aber ein solcher erscheint unter den Schöpfungs-freudigen Göttern wieder. Dort aber übertrifft der Göttersohn Sunimitta, bei dem das im Geben und in der Sittlichkeit bestehende verdienstvolle Wirken noch stärker entwickelt ist, die Schöpfungs-freudigen Götter in eben diesen zehn Dingen.

Oder aber ein solcher erscheint unter den über die Erzeug-nisse anderer verfügenden Göttern wieder. Dort aber übertrifft der Göttersohn Willensgewalt, bei dem das im Geben und in der Sittlichkeit bestehende verdienstvolle Wirken noch stärker entwickelt ist, die über die Erzeugnisse anderer verfügenden Götter in eben diesen zehn Dingen.

Das, ihr Mönche, sind die drei Arten verdienstvollen Wir-kens. (Anguttara Nikāya 8,36)

„Meister Gotama, was ist die Ursache und Bedingung dafür, dass man unter den menschlichen Wesen schlechtergestellte und bessergestellte sieht? Denn man sieht kurzlebige und langlebige Menschen, kränkliche und gesunde, hässliche und schöne, Menschen ohne Einfluss und einflussreiche, arme und reiche, von niedriger und hoher Geburt, dumme und weise. Was ist die Ursache und Bedingung dafür, Meister Gotama, dass man unter den menschlichen Wesen schlechtergestellte und bessergestellte sieht?“

„Die Wesen sind die Eigentümer ihrer Handlungen, Erben ihrer Handlungen; sie entspringen ihren Handlungen, sind

an ihre Handlungen gebunden, haben in ihren Handlungen ihre Zuflucht. Es ist die Handlung, welche die Wesen in schlechtergestellte und bessergestellte scheidet.“

(Majjhima Nikāya 135)<sup>4)</sup>

*Der Buddha erläutert, von welcher Handlung man welche Resultate erwarten darf. Die bisher zitierten Stellen unterscheiden sich in ihrem Gehalt nicht wesentlich von unseren Sprichwörtern, „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg' auch keinem andern zu“ bzw. „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.“ Natürlich weiß und sieht der Erhabene, im Unterschied zu uns, wovon er spricht. Daher kann er in dem folgenden Text ein weiterführendes Element einführen und damit dem Fragenden eine höhere Verständnisebene eröffnen.*

Da, ihr Mönche, bringt einer Lebendes um, stiehlt, führt unrechten Wandel in Sinnenlüsten, er ist ein Lügner, ein Zwischenträger, redet roh, schwätzt, ist habsüchtig, gehässig und hat falsche Ansichten. Er verkriecht sich in Taten, verkriecht sich in Worten, verkriecht sich in Gedanken. Krumm sind seine Taten in Werken, krumm seine Taten in Worten, krumm seine Taten in Gedanken, krumm seine Daseinsfährte, krumm seine Wiedergeburt. Wer aber krumme Daseinsfährte, krumme Wiedergeburt hat, der hat eine von diesen beiden Daseinsfährten zu erwarten: eine äußerst qualvolle Hölle oder den Tierschoß der Kriechtiere.

Was aber, ihr Mönche, gilt da als der Tierschoß der Kriechtiere? Schlangen, Skorpione, Hundertfüßler, Mungos, Katzen, Mäuse, Eulen oder was es da sonst noch an Wesen des Tierschoßes gibt, die sich beim Anblick des Menschen verkriechen. So, ihr Mönche, vollzieht sich die Wiedergeburt eines Wesens seiner Natur nach ...

(Anguttara Nikāya 10,205)

## Wiedergeburt seiner Natur nach – Handlungsmuster und Erlebensmuster

Wiederum, ihr Bhikkhus, besitzt da ein Bhikkhu Vertrauen, Sittlichkeit, Gelehrsamkeit, Großzügigkeit und Weisheit. Er denkt: ‘Ach, möge ich doch bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode unter wohlhabenden Brahmanen wiedererscheinen!’ Er richtet seinen Geist darauf aus, lenkt ihn dort hin, entfaltet ihn. Diese Gestaltungen und dieses sein Verweilen, die so entfaltet und geübt wurden, führen dazu, dass er dort wiedererscheint. Dies, ihr Bhikkhus, ist der Pfad, der Weg, der dazu führt, dass er dort wiedererscheint.

(Majjhima Nikāya 120)

*In gleicher Weise werden alle Erlebensbereiche des Daseins von den Menschen aufwärts<sup>5)</sup> besprochen. Es wird so deutlich, dass die Qualität geistigen Handelns oder Wollens<sup>6)</sup> die Erlebensqualität im jeweiligen Daseinsbereich bestimmt. Die moralische Erklärungsebene wird verlassen und die psychologische erreicht. Während im Pāli von kamma oder von kamma-vipāka, also von Wirken und Ergebnis des Wirkens gesprochen wird, erscheint es mir sinnvoll, auf dieser Verständnisebene beide Begriffe anders zu übersetzen. Im Folgenden wird kamma-vipāka deshalb durch die Begriffe „Handlungsmuster-Erlebensmuster“ bzw. „Handlungsqualität-Erlebensqualität“ verdeutlicht. Zum einen wird dadurch vermieden, einen „Handelnden“ (im absoluten Sinn) zu implizieren, zum anderen wird der Tatsache Rechnung getragen, dass wir in unserem Verhalten Gewohnheiten, also Muster an den Tag legen und auch in unserem Erleben bestimmte Muster erkennbar sind. Die Polarität „Handlungsqualität-Erlebensqualität“ verweist auf die Tatsache, dass die Eigenschaften von Handeln und Erleben sich immer entsprechen.<sup>7)</sup>*

Vier Arten des *kamma* (Wirken) wurden von mir kundgetan, nachdem ich sie selber verstanden und erfahren habe. Welche vier? Es gibt, Brahmane, dunkle Handlungsmuster (*kamma*), die mit dunklen Erlebensmustern (*vipāka*) einhergehen. Es gibt

lichte Handlungsmuster, die mit lichten Erlebensmustern einhergehen. Es gibt teils lichte Handlungsmuster, teils dunkle Handlungsmuster, die mit teils lichten, teils dunklen Erlebensmustern einhergehen. Es gibt ein weder lichtetes, noch dunkles Handlungsmuster, das mit weder lichten, noch dunklen Erlebensmustern einhergeht und zum Erlöschen aller Muster führt.

(Anguttara Nikāya 4,232 a)

Was aber, ihr Bhikkhus, ist das dunkle Handlungsmuster, das mit einem dunklen Erlebensmuster einhergeht? Da vollzieht einer leidbringende Willenshandlung in Werken, leidbringende Willenshandlung in Worten, leidbringende Willenshandlung in Gedanken. Da er aber in Werken, Worten und Gedanken leidbringende Willenshandlungen vollzieht, wird er in leidbringender Welt wiedergeboren. In leidbringender Welt wiedergeboren, treffen ihn leidbringende Eindrücke; und von leidbringenden Eindrücken getroffen, empfindet er leidbringendes Gefühl, äußersten Schmerz, gleichwie die Wesen der Höllenwelten.

Was aber ist das lichte Handlungsmuster, das mit einem lichten Erlebensmuster einhergeht? Da vollzieht ein Mensch nicht-leidbringende Willenshandlung in Werken, nicht-leidbringende Willenshandlung in Worten, nicht-leidbringende Willenshandlung in Gedanken. Da er aber in Werken, Worten und Gedanken nicht-leidbringende Willenshandlungen vollzieht, wird er in nicht-leidbringender Welt wiedergeboren. In nicht-leidbringender Welt wiedergeboren, treffen ihn nicht-leidbringende Eindrücke; und von nicht-leidbringenden Eindrücken getroffen, empfindet er nicht-leidbringendes Gefühl, äußerstes Glück, gleichwie die all-leuchtenden Götter.

Was aber, ihr Bhikkhus, ist das teils lichte, teils dunkle Handlungsmuster, das mit einem teils lichten, teils dunklen Erlebensmuster einhergeht? Da vollzieht ein Mensch teils leidbringende, teils nicht-leidbringende Willenshandlung in Werken, teils leidbringende, teils nicht-leidbringende Willenshandlung in

Worten, teils leidbringende, teils nicht-leidbringende Willenshandlung in Gedanken. Da er aber in Werken, Worten und Gedanken teils leidbringende, teils nicht-leidbringende Willenshandlungen vollzieht, wird er in einer teils leidbringenden, teils nicht-leidbringenden Welt wiedergeboren. In einer teils leidbringenden, teils nicht-leidbringenden Welt wiedergeboren, treffen ihn teils leidbringende, teils nicht-leidbringende Eindrücke; und von teils leidbringenden, teils nicht-leidbringenden Eindrücken getroffen, empfindet er teils leidbringendes, teils nicht-leidbringendes Gefühl, Schmerzen, mit Freuden gemischt, gleichwie die Menschen, einige Himmelswesen und einige Wesen der Daseinsabgründe.

Was aber, ihr Bhikkhus, ist das weder lichte, noch dunkle Handlungsmuster, das mit einem weder lichten, noch dunklen Erlebensmuster einhergeht und zum Erlöschen der Muster führt? Es ist jener Willenszustand, der zum Erlöschen desjenigen Handlungsmusters führt, das dunkel ist und dunkle Erlebensmuster bringt; jener Willenszustand, der zum Erlöschen desjenigen Handlungsmusters führt, das licht ist und lichte Erlebensmuster bringt; jener Willenszustand, der zum Erlöschen desjenigen Handlungsmusters führt, das teils licht, teils dunkel ist und teils lichte, teils dunkle Erlebensmuster bringt. Das, ihr Bhikkhus, nennt man das weder lichte, noch dunkle Handlungsmuster, das weder lichte, noch dunkle Erlebensmuster bringt und zum Erlöschen der Muster führt.

(Anguttara Nikāya 4,232 b)

*Zum buddhistischen Verständnis von kamma ist dessen Aufteilung in vier Formen und besonders die zur Leidensfreiheit führende Form wesentlich. Zu guten und schlechten kamma-vipāka kommt durch die Hervorhebung der geistigen Komponente (Handlungsqualität) eine gemischt motivierte Tatabsicht mit ebensolchem Ergebnis („mildernde Umstände“<sup>8)</sup>). Um dem Wirkungskreislauf verlassen zu können, bedarf es jedoch einer vierten Art von kamma, die zum Ende von kamma-*

*vipāka (ichbezogenem Handlungsmuster-Erlebensmuster) führt. Dabei ist es unerheblich, ob das Handlungsmuster-Erlebensmuster-Prinzip in dieser oder einer jenseitigen Welt aktiv ist.*

Hersteller von Handlungsmustern bin ich, Erlebensmuster sind mein Erbe, aufgrund früherer Handlungsmuster bin ich geboren, durch Handlungsmuster bin ich gebunden, die Handlungsqualität ist mein Schutz und meine Zuflucht, die gute oder schlechte Handlungsqualität von dem, was ich tue, bestimmt die Erlebensqualität von dem, was ich erfahre.

(Anguttara Nikāya 5,57)

*Die häufige Reflektion über diese Daseinsgesetzmäßigkeit führt laut desselben Sutta dazu, dass sich schlechte Handlungsmuster abschwächen oder ganz verschwinden. Das Annehmen und sich wieder vor Augen Führen der Eigenverantwortlichkeit für Handeln und Erleben muss diese Folge haben.*

*Doch kann diese Reflektion noch weiterführend sein, in dem man nicht nur in sich, sondern auch in anderen die gesetzmäßige Verknüpfung von Handlungs- und Erlebensqualität erkennt. So fährt das Sutta fort:*

‘Ich bin ja nicht der einzige, der Handlungsmuster erzeugt und Erlebensmuster erbt ... Sondern wo immer es Wesen gibt, die da kommen und gehen, sterben und geboren werden, alle diese Wesen sind Hersteller von Handlungsmustern und Erben von Erlebensmustern ...’ Indem er nun diese Tatsache bei sich häufig erwägt, erschließt sich ihm der Pfad. Jenen Pfad hegt und pflegt er nun, wandelt ihn beharrlich. Und indem er den Pfad hegt und pflegt, ihn beharrlich wandelt, lösen sich ihm die Fesseln und die Neigungen schwinden.

*Diese Reflektion stärkt die Handlungsmuster der freundlichen Zuwendung, des Mitgefühls, der Mitfreude und des Gleichmuts in uns und ermöglicht es auch, anderen zunehmend in dieser Weise zu begegnen. Das wiederum hat eine enorme Auswirkung auf unsere Erlebensqualität.*

Und mit untergeschlagenen Beinen, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor mir gegenwärtig haltend, durchdringe ich mit einem von Freundlichkeit – von Mitgefühl – von Mitfreude – von Gleichmut erfüllten Geist die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, dritte und vierte. So durchdringe ich oben, unten, quer inmitten, allerwärts, in allem mich wiedererkennend, die ganze Welt mit einem von Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude oder Gleichmut erfüllten Geist, einem weiten, umfassenden, unermesslichen, von Hass und Übelwollen befreiten.

Wandle ich nun, Brahmane, in solcher Verfassung, so gilt das zu dieser Zeit als mein göttliches Wandeln. Stehe ich in solcher Verfassung, so gilt das zu dieser Zeit als meine göttliche Stellung. Sitze ich in solcher Verfassung, so gilt das zu dieser Zeit als mein göttlicher Sitz. (Anguttara Nikāya 3,64)

### Gesetzmäßigkeiten erkennen und nutzen

*Verlagern wir nun unsere Betrachtung auf eine tiefenpsychologische Ebene, wird das zugrunde liegende Prinzip noch deutlicher.*

Ein Handlungsmuster, das aufgrund von Gier eingeübt wurde, das aus Gier entsprungen, durch Gier bedingt, durch Gier entstanden ist, ein solches Handlungsmuster ist unheilsam, verwerflich, hat Leid als Ergebnis, führt zum Entstehen von neuen Handlungsmustern und nicht zum Erlöschen aller Handlungsmuster (*kamma-nirodha*). Ein Handlungsmuster, das aufgrund von Hass eingeübt wurde ... Ein Handlungsmuster, das aufgrund von Verblendung eingeübt wurde ... führt zum Entstehen von neuen Handlungsmustern und nicht zum Erlöschen aller Handlungsmuster ... Ein Handlungsmuster, das aufgrund von Nicht-Gier – aus Nicht-Hass – aus Nicht-Verblendung eingeübt wurde, das daraus entsprungen, dadurch bedingt und entstanden ist, ein solches Handlungsmuster ist heilsam, untadelhaft, hat Glück als Ergebnis, führt zum Er-

löschen aller Handlungsmuster und nicht zum Entstehen von neuen Handlungsmustern. (Anguttara Nikāya 3,112)

*Jedes Muster, positiv oder negativ, wurde eingeübt und wird durch Wiederholung verstärkt.<sup>9)</sup> Je tiefer ein Handlungsmuster in den Geist eingegraben ist, desto häufiger tritt es auf und bestimmt unsere Erlebensqualität sogar in Extremsituationen.*

Ferner noch, Brahmane: da hat einer nichts Schlechtes getan, hat keine rohen und gemeinen Taten begangen, sondern er hat edle, heilsame Werke vollbracht, welche die Furcht der Wesen bannen. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: 'Nichts Schlechtes habe ich getan, habe keine rohen und gemeinen Taten begangen, sondern edle, heilsame Werke habe ich vollbracht, welche die Furcht der Wesen bannen. Welche Daseinsfährte jenen beschieden ist, die nichts Schlechtes tun, keine rohen und gemeinen Taten begehen, die vielmehr edle, heilsame Werke vollbringen, welche die Furcht der Wesen bannen, eben solche Daseinsfährte werde ich nach dem Tode gehen.' Und er jammert nicht, stöhnt nicht, klagt nicht, schlägt sich nicht weinend an die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher, Brahmane, gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst. (Anguttara Nikāya 4,184)

*Hier kommt die buddhistische Geistesentwicklung (bhāvanā) zum Tragen, denn nur wer die ihr zugrunde liegenden Prinzipien versteht, kann sich sinnvoll mit ihr befassen.<sup>10)</sup>*

Es sprach der Erhabene zu Anāthapindika, dem Hausvater, also: „Ist, Hausvater, der Geist unbewacht, so sind auch die Taten in Werken, Worten und Gedanken unbewacht.<sup>11)</sup> Wer aber darin unbewacht ist, dessen Taten in Werken, Worten und Gedanken stehen offen dem Schlechten. Stehen sie aber dem Schlechten offen, so werden seine Taten in Werken, Worten und Gedanken verderbt sein; und mit verderbten Taten in Werken, Worten und Gedanken hat er keinen guten Tod, keine glückliche Sterbestunde.

Gleichwie, Hausvater, bei einem Giebelhause, das schlecht gedeckt ist, Giebel, Dachsparren und Mauern ungeschützt sind, der Feuchtigkeit offen stehen und verderben, ebenso auch sind bei unbewachtem Geist die Taten in Werken, Worten und Gedanken unbewacht, stehen dem Schlechten offen, werden verderbt, und man hat keinen guten Tod, keine glückliche Sterbestunde.

Ist aber der Geist bewacht, so sind auch die Taten in Werken, Worten und Gedanken bewacht. Wer aber darin bewacht ist, dessen Taten in Werken, Worten und Gedanken sind dem Schlechten verschlossen. Bleiben sie dem Schlechten verschlossen, so können sie nicht verderbt werden, und man hat einen guten Tod, eine glückliche Sterbestunde. Gleichwie, Hausvater, bei einem Giebelhause, das gut gedeckt ist, Giebel, Dachsparren und Mauern geschützt sind, verschlossen der Feuchtigkeit und nicht verderben, ebenso auch sind bei bewachtem Geist die Taten in Werken, Worten und Gedanken bewacht, sind dem Schlechten verschlossen, können nicht verderbt werden, und man hat einen guten Tod, eine glückliche Sterbestunde.“

(Anguttara Nikāya 3,110)

*Eine wahre Heilslehre kann sich nicht darauf beschränken, moralische und psychologische Gesetzmäßigkeiten aufzuzeigen, sondern muss über diese hinausführen. Deshalb hebt der Erhabene die Verständnisebene noch weiter an.*

Es wurde ferner gesagt, dass man *kamma* zu erkennen hat, sowie seine bedingte Entstehung, seine Verschiedenartigkeit, sein Ergebnis, seine Aufhebung und den zu seiner Aufhebung führenden Weg. – Warum aber wurde dies gesagt? Den Willen (*cetanā*), ihr Bhikkhus, bezeichne ich als das Wirken (*kamma*), denn, nachdem man es gewollt hat, vollbringt man das Wirken in Werken, Worten und Gedanken.

Was aber ist die bedingte Entstehung des Wirkens? Durch den Sinneneindruck, ihr Bhikkhus, ist die Entstehung des Wirkens bedingt.

Was aber ist die Verschiedenartigkeit des Wirkens? Es gibt ein Wirken, das in der Hölle reift; es gibt ein Wirken, das im Tierschoße reift; es gibt ein Wirken, das im Gespensterreiche reift; es gibt ein Wirken, das in der Menschenwelt reift; es gibt ein Wirken, das in der Götterwelt reift. Das, ihr Bhikkhus, nennt man die Verschiedenartigkeit des Wirkens.

Was aber ist das Ergebnis des Wirkens? Dreierlei, sage ich, ihr Bhikkhus, ist das Ergebnis des Wirkens: es hat ein Ergebnis entweder in diesem Leben oder im nächsten oder in einem späteren. Das, ihr Bhikkhus, nennt man das Ergebnis des Wirkens.

Was aber ist die Aufhebung des Wirkens? Die Aufhebung des Sinneneindrucks ist die Aufhebung des Wirkens. – Dieser edle achtfache Pfad aber ist der zur Aufhebung des Wirkens führende Weg, nämlich: Rechte Erkenntnis ... rechte Sammlung.

Insofern nun, ihr Bhikkhus, der edle Jünger solcherart das Wirken erkennt, sowie seine bedingte Entstehung, seine Verschiedenartigkeit, sein Ergebnis, seine Aufhebung und den zu seiner Aufhebung führenden Weg, insofern kennt er diesen durchdringenden Heiligen Wandel, die Aufhebung des Wirkens. Wurde also gesagt, dass man das Wirken zu erkennen hat ..., so wurde das eben deshalb gesagt.

(Anguttara Nikāya 6,63)

*Diese Stelle bereitet den Übergang von der weltlichen zur „überweltlichen“ Verständnisebene vor. Denn letztlich ist „Welt“ ebenso wie „Wesen“ in allen Daseinsbereichen nichts anderes als bedingt entstandener Wahn.*

### Die Wahnwelt überwinden

„Maro, Maro, sagt man. Was ist nun, Herr, Maro? Was ist unter dem Begriff Maro zu verstehen? Wesen, Wesen, sagt man. Leiden, Leiden, sagt man. Welt, Welt sagt man. Was ist nun, Herr, darunter zu verstehen?“

„Wo es Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist gibt, wo es Formen, Töne, Düfte, Säfte, Gegenstände, Dinge gibt, wo es das sechsfache Bewusstsein gibt und die durch es bewusst werdenden Dinge, da ist Maro, Wesen, Leiden, Welt, und das ist unter diesen Begriffen zu verstehen.

Wo es jene Sechsheiten nicht gibt, da gibt es weder Maro, Wesen, Leiden und Welt noch diese Begriffe.“

(Samyutta Nikāya 35,65-68)

„Wie ist das denn, Herr Gotamo, gibt es Himmelswesen?“

„Im Rahmen des Bedingten ist das von mir gefunden worden, nämlich: Es gibt Himmelswesen.“

„Warum antwortest du auf die Frage, ob es Himmelswesen gibt: ‘Im Rahmen des Bedingten ist das von mir gefunden worden, nämlich: Es gibt Himmelswesen?’ Soll das heißen, dass das hohl und leer ist?“

„Ob einer auf die Frage, ob es Himmelswesen gibt, antwortet: ‚Es gibt Himmelswesen‘ oder ob er antwortet: ‘Im Rahmen des Bedingten ist das von mir gefunden worden, nämlich: Es gibt Himmelswesen’ – ein vernünftiger Mensch wird da zum selben Schluss kommen, nämlich: Es gibt Himmelswesen.“

„Aber warum hat mir der Herr Gotamo diese Antwort nicht gleich gegeben?“

„Beim Hochsinnigen ist das klar: Innerweltlich (*lokasmim*) gibt es Himmelswesen.“

(Majjhima Nikāya 100)

Ich habe, ihr Bhikkhus, die ‘sechsfache Berührungsgebiet’ genannte Hölle gesehen. Was auch immer einer dort an Formen, Tönen, Düften, Säften, Gegenständen und Dingen erlebt, er erlebt nur Nicht-Ersehntes, nie aber Ersehntes, er erlebt nur Ungeliebtes, nie aber Geliebtes, er erlebt nur Unerfreuliches, nie aber Erfreuliches ... Ich habe, ihr Bhikkhus, den ‘sechsfache Berührungsgebiet’ genannten Himmel gesehen. Was auch immer einer dort an Formen, Tönen, Düften, Säften, Gegenständen und Dingen erlebt, er erlebt nur Ersehntes, nie Nicht-Ersehntes, er erlebt nur Geliebtes, nie Ungeliebtes, er erlebt

nur Erfreuliches, nie Unerfreuliches. Erlangt habt ihr es, ihr Bhikkhus, gut erlangt habt ihr es, ihr Bhikkhus, dass ihr es zu diesem Zeitpunkt erlangt habt, den Brahma-Wandel zu führen!  
(Samyutta Nikāya 35,135)

Der unerfahrene gewöhnliche Mensch, ihr Bhikkhus, redet also: 'Am Grunde des Ozeans ist der bodenlose Abgrund des Höllenfeuers.' Das aber, ihr Bhikkhus, wird vom unerfahrenen gewöhnlichen Menschen gesagt und ist nicht wahr und gibt es nicht. Das, ihr Bhikkhus, ist vielmehr eine Bezeichnung für schmerzliche körperliche Gefühle. (Samyutta Nikāya 36,4)

„Von einem (Lebe-) Wesen spricht man, Herr. Inwiefern nun, spricht man von einem (Lebe-) Wesen?“

„Was da Wille, Gier, Lust und Begehren zur Körperlichkeit ist, da hängt man (*satta*), da hängt man fest (*visatta*); daher heißt es (Lebe-) Wesen (*satta*). Was da, Rādha, Wille, Gier, Lust und Begehren zum Gefühl ist – zur Wahrnehmung – zu den Gestaltungen – zum Bewusstsein, da hängt man, da hängt man fest; daher heißt es (Lebe-) Wesen.

Es ist, Rādha, wie wenn kleine Knaben oder Mädchen mit Sandburgen spielen. Solange sie zu diesen Sandburgen nicht die Gier verloren haben, Willen, Dürsten, Verlangen und Begehren nicht verloren haben, da hängen sie an diesen Sandburgen, sind vernarrt in sie, schätzen und lieben sie leidenschaftlich.

Wenn aber, diese kleinen Knaben oder Mädchen die Gier nach diesen Sandburgen verloren haben, den Willen, das Dürsten, Verlangen und Begehren verloren haben, da werden sie diese Sandburgen mit Händen und Füßen niederreißen, zerstören und zertrümmern, werden aufhören, damit zu spielen.

Ebenso auch, Rādha, reißt nieder die Körperlichkeit, zerstört und zertrümmert sie, hört auf, mit ihr zu spielen, und der Versiegung des Begehrens (danach) diene euer Leben!

Reißt nieder das Gefühl, zerstört und zertrümmert es, hört auf, damit zu spielen, und der Versiegung des Begehrens (danach) diene euer Leben!

Reißt nieder die Wahrnehmung, zerstört und zertrümmert sie, hört auf, damit zu spielen, und der Versiegung des Begehrens (danach) diene euer Leben!

Reißt nieder die Gestaltungen, zerstört und zertrümmert sie, hört auf, damit zu spielen, und der Versiegung des Begehrens (danach) diene euer Leben!

Reißt nieder das Bewusstsein, zerstört und zertrümmert es, hört auf, damit zu spielen, und der Versiegung des Begehrens (danach) diene euer Leben! Denn Versiegung des Begehrens, Radha: das ist Nibbāna!“ (Samyutta Nikāya 23,2)

### Realismus im Wahn

*Solange wir jedoch in diesem bedingt entstandenen Wahn befangen sind, müssen wir uns die darin bestehenden Gesetzmäßigkeiten zunutze machen, um die Daseinsfesseln zu lockern, zu lösen und schließlich vollständig abzuwerfen.*

Drei Arten verdienstlichen Wirkens gibt es, ihr Mönche. Welche drei? Das im Geben bestehende verdienstliche Wirken, das in der Sittlichkeit bestehende verdienstliche Wirken und das in der Geistesentfaltung bestehende verdienstliche Wirken. (Anguttara Nikāya 8,36)

Bei weitem verdienstvoller als die große Gabe des Brahmanen Velama ist es nun, Hausvater, wenn man einen Erkenntnisbesitzenden speist. Bei weitem verdienstvoller aber ist die Speisung von hundert Erkenntnisbesitzenden; bei weitem verdienstvoller die Speisung eines Einmalwiederkehrers; bei weitem verdienstvoller aber die Speisung von hundert Einmalwiederkehrern; bei weitem verdienstvoller die Speisung eines Niewiederkehrers; bei weitem verdienstvoller die Speisung von hundert Niewiederkehrern; bei weitem verdienstvoller die Speisung eines Heiligen; bei weitem verdienstvoller die Speisung von hundert Heiligen; bei weitem verdienstvoller die Speisung eines Einzelerleuchteten; bei weitem verdienstvoller die Speisung von hundert Einzelerleuchteten; bei weitem ver-

dienstvoller die Speisung des Vollendeten, Heiligen, vollkommen Erleuchteten; bei weitem verdienstvoller die Speisung der Mönchsgemeinde mit dem Erleuchteten an der Spitze; bei weitem verdienstvoller aber ist es, wenn man für die Mönchsgemeinde aller vier Himmelsrichtungen ein Kloster erbaut; bei weitem verdienstvoller, wenn man zuversichtlichen Herzens beim Erleuchteten, der Lehre und der Mönchsgemeinde Zuflucht nimmt; bei weitem verdienstvoller, wenn man zuversichtlichen Herzens die Sittenregeln auf sich nimmt: die Vermeidung von Töten, Stehlen, geschlechtlicher Ausschreitung, Lügen und Rauschmitteln; bei weitem verdienstvoller aber ist es, wenn man selbst nur soviel wie einen flüchtigen Duft liebevoller Gesinnung (*metta-citta*) erweckt; doch bei weitem verdienstvoller als all dies ist es, wenn man die Betrachtung der Vergänglichkeit übt, und wäre es nur für einen Augenblick.

(Anguttara Nikāya 9,20)

*Der Glaube an Wiedergeburt, an himmlische und höllische Daseinsformen ist ein mentales Handlungsmuster, das dem Erlebensmuster des in der Ich-andere-Dualität befängenen Weltmenschen entspricht, und lässt sich insofern von ihm sinnvoll zur Reflektion einsetzen. Vorausgesetzt, man ist sich dessen bewusst, dass es sich hierbei um keine absolute Wahrheit handelt.*

*Kann man den Geist in abstraktere Bereiche führen, wird die Reflektion über Handlungs- und Erlebensmuster zu einem wertvollen Werkzeug der Geistesentwicklung.*

*Dringt man durch entsprechende Übung in die inneren Wirksamkeiten des Geistes ein, weicht die Reflektion der direkten Schau des Ursache-Wirkungszusammenhangs.*

*Letztlich jedoch muss jeder Anschein von Geist - Welt - Wesen niedergerissen und überwunden werden, um die endgültige Leidfreiheit und das Ende von kamma zu erreichen.*

### *Anmerkungen*

- 1) Diese vier Arten des Wirkens, ihr Bhikkhus, wurden von mir kundgetan, nachdem ich sie selber verstanden und erfahren habe. (Anguttara Nikāya 4,232)
- 2) Vier unerfassbare Dinge gibt es, ihr Mönche, über die man nicht nachdenken (grübeln) sollte, über welche nachdenkend man dem Wahnsinn oder der Verstörung anheim fallen möchte. Welches sind diese vier Dinge? Der Machtbereich der Buddhas, ihr Mönche, ist etwas Unerfassbares, über das man nicht nachdenken sollte und über das nachdenkend man dem Wahnsinn oder der Verstörung anheim fallen möchte. Der Machtbereich der Vertiefungen, die Wirkung der Taten (*kamma-vipāka*), das Grübeln über die Welt ist etwas Unerfassbares, worüber man nicht nachdenken sollte, und worüber nachdenkend, man dem Wahnsinn oder der Verstörung anheim fallen möchte. (Anguttara Nikāya 4,77)
- 3) Verwendete Darstellungen und Übersetzungen aus dem Pāli-Kanon: Bhikkhu Nyānaponika, Bhikkhu Nyānatiloka, Bhikkhu Bodhi, Bhikkhu Nyānamoli, Bhikkhu Thanissaro, Karl Eugen Neumann, Kurt Schmidt, Kay Zumwinkel, Wilhelm Geiger, Paul Debes, Hellmuth Hecker, Maurice Walsh, Christine Schoenwerth, Ramsay G. Wettimuny u.a. Ihnen allen schulden wir immer wieder neu tiefste Dankbarkeit und Verehrung dafür, dass sie uns den Schatz des Dhamma zugänglich gemacht haben. Unterschiede in ihren Übertragungen spiegeln sich in der vorliegenden Auswahl: z.B. „ihr Bhikkhus“ und „ihr Mönche“; „Himmelswesen“ und „Götter“ usw. Zum Pāli-Kanon siehe die Erläuterung am Ende des Buches.
- 4) Vgl. dazu den Beitrag von Hellmuth Hecker in diesem Buch, der das gesamte Sutta ausführlich kommentiert.
- 5) Der Menschenbereich steht an vierter Stelle von unten in dem in 18 Erlebensbereiche unterteilten samsārischen Dasein.
- 6) Den Willen (*cetanā*) bezeichne ich als *kamma* (Wirken); denn mit dem Willen wirkt man die Tat (*kamma*), in Werken, Worten oder Gedanken. (Anguttara Nikāya 6,63)

7) Unmöglich ist es, und es kann nicht sein, dass einem, der in Werken, Worten und Gedanken schlecht wandelt (Muster erzeugt), eine erwünschte, erfreuliche, angenehme Frucht dieses Wirkens (Erleben) zuteil wird. Wohl aber ist es möglich, dass ihm eine unerwünschte, unangenehme, unerfreuliche Frucht dieses Wirkens (Erleben) zuteil wird. (Anguttara Nikāya 1,25)

8) Da hat ein Mensch [den Einblick in] den Körper entfaltet, hat seine Sittlichkeit, seine Geistigkeit und seine Weisheit entfaltet; er ist nicht beschränkt (selbstbezogen, auf sich selbst 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 [später] tut sich nicht einmal eine kleine Wirkung kund, geschweige denn eine große. (Anguttara Nikāya 2,101)

9) Denn ein junges, zartes Kleinkind, das unbeholfen daliegt, hat noch nicht einmal die Vorstellung von „Körper“, also wie könnte es da eine üble Handlung über bloßes Strampeln hinaus begehen? (Majjhima Nikāya 78)

10) Ein Brahmane sprach zum Erhabenen: „Ich, Herr Gotama, behaupte und bin der Ansicht, dass es weder eine eigene Wirksamkeit gibt, noch fremde Wirksamkeit (Einfluss).“ (Der Erhabene:) „Möchte ich doch, Brahmane, von einem Menschen mit solchem Glauben und solchen Ansichten nie etwas sehen oder hören!“ (Anguttara Nikāya 6,38)

Die Welt besteht aufgrund kausaler Handlung, alle Dinge wurden von kausaler Handlung erzeugt, und alle Wesen werden gelenkt von und sind gebunden an kausale Handlung. Sie sind wie das Rad am Wagen, das durch den Achsen Nagel fixiert ist.

(Suttanipāta 654)

11) Lässt man, Hausvater, den Geist verkommen, so werden auch die Taten in Werken, Worten und Gedanken verkommen. (Anguttara Nikāya 2,111)

**Säen, Reifen, Ernten -  
Unser Tun und seine Folgen**



# Kamma und seine Frucht

Nyānaponika Mahāthera

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 samsārischen 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 jedes Mal 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.“* (Anguttara Nikāya 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 Kammās, 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 Kammās bieten.

Aber nicht nur diese äußeren Einflüsse können Modifikationen bewirken. Die Reifung spiegelt auch das „innere Umfeld“ oder die inneren Bedingungen des Kammās 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.“*

*(Anguttara Nikāya 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 Kamma 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 Kamas 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 entgegenwirkendes 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.*“ (Samyutta Nikāya 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 Kammā 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 Kammā 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 Kammā 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 Mög-

lichkeit 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 Unheilsamen 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 jedes Mal, 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 klafthohen, 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.“*

(Anguttara Nikāya 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, Ānanda, kein in sinnlicher Sphäre reifendes Wirken (kamma) gäbe, würde es dann wohl sinnliches Dasein geben?“*  
– *„Das wohl nicht, o Herr.“* (Anguttara Nikāya 3,77)

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 Kamma 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 Kammaverkettung.“*  
(Anguttara Nikāya 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 herausreten 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 Kammas und dadurch in die Situation, der wir in der Welt ausgesetzt sind. Diese Einsicht wird einen starken Anstoß dafür schaffen, das Vorherrschen guten Kammas 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.



## 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 und Leser durch Unterweisungen oder Literaturstudium bereits über die wichtigsten Punkte der überlieferten Karma-Beschreibung unterrichtet sind. Im tibetisch-buddhistischen „Stufenweg“ (Tibetisch: *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 (Tibetisch: *mthong-ba mngon-gyur*)“, „teilweise verborgen (Tibetisch: *cung-zad lkog-gyur*)“ oder „ganz verborgen (Tibetisch: *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 wur-

den. 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 plausibel 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 meditatives 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 Er-

eignisse 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 (Sanskrit: *dharma*, Tibetisch: *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 Bewusstseinschicht. 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 schwer fällt, 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 Zerlegungs-

prozesse ist sie gegangen? Der Zustand, in dem 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 Bewusstseinssebene 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 „konflikt-erzeugenden Geistesfaktoren“ (Tibetisch: *nyon-mongs*, Sanskrit: *klesha*) ausgeliefert ist und immer weiter „Abweichungen“ produziert.

Die Ansammlung von Informationen auf der feinsten Bewusstseinssebene 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 (Tibetisch: *phung-po lnga*, Sanskrit: *panca skandhā*), 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 schwer fällt, 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 inten-

siven 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 Bewusstseins-ebene 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. Soviel 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 Hand-

lungen, 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 nahe stehen 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 fertig zu werden.

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. Fruchtlöse 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.

## Saat und Ernte

### Majjhima Nikāya 135 <sup>1)</sup>

Hellmuth Hecker

Einer der berühmten brahmanischen Lehrer zur Zeit des Buddha war der Priester Todeyyo. Er hatte einen Sohn namens Subho („Der Schöne“), der ganz in der vedischen Tradition aufgewachsen war. Nach dem Tode seines Vaters hatte er ein längeres Gespräch mit dem Erwachten über Hausleben und Pilgerschaft (Majjhima Nikāya 99), an deren Ende er sich als Anhänger des Buddha bekannte.<sup>2)</sup> Hier nun kommt er mit einer Frage zum Erwachten, die bei ihm zweierlei als bekannt voraussetzte:

Die direkten karmischen Auswirkungen innerhalb des Menschenlebens waren ihm klar, aber nicht die darüber hinausgehenden, jenseitigen Wirkungen. Er sah, dass jeder seines Glückes oder Unglückes Schmied ist. Auch der vom Glück Begünstigteste kann alles verspielen und dann verelenden; auch der Armseligste kann etwas tun, um seine Lage zu verbessern. Diese Tatsache der Selbstverantwortung ist offensichtlich: man muss nur unvoreingenommen die Wirklichkeit betrachten.

Ferner war es Subho völlig klar, dass es Unter- und Überwelt gibt, obwohl diese mit dem fleischlichen Auge nicht zu sehen sind. Die Weisen aller Religionen lehren aber, dass sie mit dem überirdischen Auge Himmel und Hölle sähen, und sie machen es auch einsehbar, warum es das gibt. Auch im Christentum werden neun Stufen himmlischer Existenz gelehrt („In meines Vaters Haus sind viele Wohnungen“, sagt Jesus). Hinsichtlich der untermenschlichen Daseinsformen ist es so, dass der Protestantismus nur die Hölle kennt, der Katholizismus auch die Welt der Armen Seelen („Gespensterwelt“) – aber die Wiedergeburt als Tier wird von beiden Konfessionen ignoriert.

Was Subho nun aber unklar war, das war Folgendes:

*„Was ist wohl der Anlass, was ist der Grund, dass man auch unter menschlichen Wesen, die als Menschen geboren sind, Verkommenheit und Vorzüglichkeit findet? Man sieht kurzlebige Menschen und man sieht langlebige; man sieht bresthafte und man sieht rüstige; man sieht unschöne und man sieht schöne; man sieht wenig vermögende und man sieht viel vermögende; man sieht wenig besitzende und man sieht viel besitzende; man sieht niedrig gestellte und man sieht hoch gestellte; man sieht stumpfsinnige und man sieht scharfsinnige.“*

Subho war es also unklar, ob die Unterschiede der Menschen Zufall seien oder das Werk eines Schöpfergottes oder Produkt der Weltentwicklung oder was auch immer. Der Erwachte antwortet ihm nun mit einem kurzen Satz, der die Totalität des Karmagesetzes zum Inhalt hat:

*„Eigentum des Wirkens sind die Wesen, Erben des Wirkens, aus dem Schoß des Wirkens hervorgegangen, ans Wirken gebunden, haben das Wirken als Zuflucht.“*

Das Wirken (*karma*) ist der Eigentümer der Wesen. Ich gehöre nicht mir selber, sondern das, wozu ich „Ich“ sage, gehört den früher getanen Werken in Taten, Worten und Gedanken. Dieser Eigentümer waltet und schaltet mit mir. Und die Wesen sind die Erben ihres Wirkens; vom Wirken erben wir Körper und Umwelt, alle Eigenschaften und alle Begegnungen. Diese Erbschaft können wir, im Gegensatz zu juristischen Erbschaften, bei Überschuldung nicht ausschlagen. Wie aus dem Schoß der Mutter das Kind geboren wird, heranwächst und dahinlebt, bis es körperlich wieder in den Schoß der „Mutter Erde“ zurückkehrt, ebenso ist das Wirken der unaufhörlich quellende Schoß, aus dem Ich und Welt gespeist werden. Diesem Eigentümer, dieser Erbschaft, diesem Schoß bin ich zunächst ausgeliefert, bin fest daran gebunden, bin Sklave und Knecht des Wirkens, stehe in seinem Dienst.

Aber, und das ist das Wichtigste: Was nach rückwärts, zur Vergangenheit eisern festgelegt ist, was selbstgewirkte Prädestination ist, das muss nicht so bleiben – das Wirken für künftig ist meine Zuflucht, ist auch mein Betreuer, Ratgeber und Helfer. Jederzeit habe ich die Möglichkeit, das Wirken zu verbessern, mich anzustrengen und gegen den Strom zu schwimmen. „Lehrer der Tat sind die Erwachten.“ Mittels des Wirkens kann man über alles Wirken und Wirkenmüssen hinauswachsen. Das ist die entscheidende Lehre des Buddha. Insoweit ist die Ernte des Karma nicht Schicksal und Kismet und Fatum, sondern Schaffsal: So wie ich früher alles geschaffen habe, so kann ich auch künftig alles schaffen – zum Besseren, zum Schlechteren, zur Überwindung allen Wirkens.

Für Subho ist die Mitteilung des Erwachten in obigen fünf Begriffen zu dicht, sodass er mit Recht um eine ausführlichere Darlegung bittet, weil er es in der Kürze nicht verstehen könne. Darauf gibt der Erwachte nun in sieben großen Komplexen eine Antwort auf die Fragen Subhos nach Verkommenheit und Vorzüglichkeit bezüglich der sieben Gebiete. Sie stellen die Dinge dar, die am deutlichsten das Lebensklima bestimmen und die Subho daher zum Problem wurden.<sup>3)</sup> Hierzu gibt Paul Debes die folgende sehr hilfreiche verbindliche Anweisung:

*„Für uns nun ist es gut, wenn wir die hier genannten sieben Sektoren des Lebens – jeweils mit ihrer positiven und ihrer negativen Seite – einmal auf uns selbst beziehen. Denn wir leben ja in allen diesen sieben Sektoren, und in jedem Sektor nehmen wir unseren ganz bestimmten Platz ein. Darum die naheliegende Frage: Wie würde ich mich fühlen, wenn ich ein ganzes langes Menschenleben (1), mit vollkommenem Körper in bester Gesundheit und Frische (2), mit besonders sympathischen, anziehenden, ja schönen Gesichtszügen und schöner Gestalt (3) zubringen könnte und dabei ein reiches, einflussstarkes Gemüt hätte, durch das ich in jeder Gesellschaft beliebt bin oder gar als der Mittelpunkt empfunden werde (4), dabei reich, wohlhabend wäre mit großem Besitz, reichlich ausgestattet*

lebte (5), sozial zu den ersten Kreisen gehörte (6) und endlich mit einer solchen Lebensweisheit und Vernunft begabt, die mich weitblickend immer das Richtige vom Falschen unterscheiden ließe (7), sodass mein ganzes Leben ohne Schwierigkeiten verlief?

Schon dieser Blick lässt fast ein Märchenbild erstehen in seiner Schönheit, dem ein schreckliches gegenübersteht: Wenn ich dagegen stumpfsinnig-blöd wäre (7), zu keiner rechten Arbeit tauglich, sozial ganz unten wäre (6), dabei ohne Geld, von der Hand in den Mund leben, oft hungern, frieren müsste (5), dann im Gemüt trocken und leer, überall als Last und als Null empfunden würde (4), Gesicht und Gestalt hässlich und abstoßend (3), der Körper krüppelhaft, erbärmlich, schwächlich, kränklich (2) und bald den Tod vor mir hätte (1)?

Wir merken, dass diese sieben Faktoren nicht nur 'uns etwas angehen', sondern dass sie geradezu das Herz unseres Lebens ausmachen und die Qualität unseres Lebens, unseres 'Schicksals' bestimmen.“ (Wissen und Wandel 1984, S. 328)

### 1. Gründe für Kurzlebigkeit und Langlebigkeit

„Da bringt, Brahmane, irgendein Weib oder ein Mann Lebendiges um, ist grausam, befleckt seine Hände mit Blut, an Mord und Totschlag gewohnt, ohne Mitleid gegen Mensch und Tier. Da lässt ihn solches Wirken, also vollzogen, also vollbracht, bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode abwärts geraten, auf schlechte Fährte, zur Tiefe hinab, in höllische Welt; oder wenn er nicht dahin gelangt und Menschentum erreicht, wird er, wo er da neugeboren wird, kurzlebig sein. Das ist der Übergang, Brahmane, der zu kurzem Leben führt.

Da hat wieder, Brahmane, irgendein Weib oder ein Mann das Töten verworfen, vom Töten hält er sich fern: ohne Stock, ohne Schwert, fühlsam, voll Teilnahme, hegt er zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitleid. Da lässt ihn solches Wirken, also vollzogen, also vollbracht, bei der Auflösung des Körpers,

*nach dem Tode, auf gute Fährte geraten, in himmlische Welt; oder wenn er nicht dahin gelangt und Menschentum erreicht, wird er, wo er da neugeboren wird, langlebig sein. Das ist der Übergang, Brahmane, der zu langem Leben führt.“*

Wer tötet, wer anderen Wesen das Leben, das sie lieben, verkürzt, dem wird sein Leben, das er liebt, verkürzt werden. Rücksichtslosigkeit, Brutalität, Ausnutzung momentaner Stärke auf Kosten der Schwächeren – das ist die Gesinnung, die zum Töten führt. Der Hauptfall des Tötens, die meisten Opfer, sind die Tiere. Schlachter, Fischer, Jäger, Vivisektoren und die, die Kleintiere „beseitigen“, schaden sich selber. Und nicht zu vergessen ist hier die Abtreibung, die jährlich unzählige Opfer fordert. Wer nur an die täglichen Morde und Sprengstoffattentate in der Boulevardpresse denkt, der kann leicht sagen: „Ich töte doch nicht.“ Wenn er aber sein Beefsteak genießt, dann denkt er nicht daran, dass er Nutznießer des Tötens ist.

Die Ernte bringt ihm entweder schwache Lebenskraft, die ihn an Seuchen oder Herzinfarkt oder Immunschwäche vorzeitig sterben lässt, oder sie lässt ihn im Milieu von Bluträchern, Kriminellen oder Partisanen geboren werden, wo Mord und Totschlag auch ihn trifft. Am kurzlebigsten wird ein Wesen, das sich als Mensch inkarniert, aber abgetrieben wird.

Wie anders wirkt der Mensch, der das Töten im Geiste radikal und ausnahmslos verworfen hat und der sich dann bemüht, in der Praxis immer mehr davon abzustehen! Seine Gesinnung ist Mitempfinden und Einfühlung in die anderen Wesen, die genauso leben wollen wie er. Wir sind Wesen, die Wohl begehren und Wehe verabscheuen, sagt der Buddha; und wenn wir jemandem das Leben rauben, setzen wir uns erbarmungslos über seinen Willen zum Leben hinweg. Wer sich nur etwas in andere versetzt und die Betonmauer der Egozentrik durchbricht, der kann nicht mehr töten, der schlägt nicht mehr tot, der sticht nicht mehr tot, der will nicht mehr vom Töten profitieren. Seine Gesinnung ist fürsorglich, hilfsbereit, „ohne

Stock und Schwert“. Leben und leben lassen – das klingt fast banal, aber ernst genommen führt es zum Nichteingreifen in den Lebenswillen anderer Wesen:

*„Die Haltung des Verzeihens, der Versöhnlichkeit, der Liebe zum Frieden, des Beschützens, Helfens, Mitempfindens und Erbarmens hat zur Folge, dass ein Mensch, der so vorgeht, sich allmählich eine Umgebung schafft, die immer mehr innerlich beruhigt, befriedet ist, die sich gut aufgehoben fühlt bei dem Liebenden.“* (Wissen und Wandel 1984, S. 332)

So wird er in einer Umgebung geboren, in der man nicht daran denkt, Leben zu verkürzen, und er hat innerlich eine lange Lebenskraft.

## 2. Gründe für Kränklichkeit und Rüstigkeit

Auch wer nicht andere Wesen umbringt, der kann doch aus Gier und Hass anderen ihr Glück entreißen, ihnen mit Gewalt etwas rauben und sie prügeln, strafen, verletzen, quälen. Unübersehbar sind die Beispiele für jede Art Sadismus: Sklavenhalter, Folterer, Aufseher in Zwangsarbeitslagern und vor allem Kerkermeister in den Tiergefängnissen. Aus purer Geldgier, hemmungsloser Profitsucht werden Millionen von Tieren qualvoll eingepfercht und misshandelt. Man kümmert sich nicht darum, sieht nicht hin, aber genießt gern die Produkte der Rohheit. Man liest aus dem finsternen Mittelalter, wo im Burgverlies Feinde bei Wasser und Brot schmachteten, man gruselt sich – aber an die Hühnerbatterien oder Schweinemast denkt man nicht. Die Rockerbanden, die brutal andere niederschlagen, verurteilt man, aber die qualvollen Tierversuche und die Tierschutzverhinderungsgesetze verurteilt man nicht.

Die Ernte, die den Quäler trifft, besteht darin, dass er sich im Gefängnis seines Leibes nicht wohlfühlt. Er wird gebrechlich, bresthaft, kränklich, hat „viel Bedrängnis“, wie es im Pāli wörtlich heißt. Er wird schon verkrüppelt oder behindert geboren, hat chronische Krankheiten, steckt sich leicht an, regeneriert sehr schwer, kann seines Lebens nicht froh werden.

Immer „fehlt ihm etwas“. Weil er andere Mangel leiden ließ, ihnen ihr leibliches Wohl entriss, muss er nun selber ständig Mangel leiden. Eine Folge kann sein, dass er dort geboren wird, wo er in Umerziehungslager gesteckt wird und dahinvegetieren muss bis er seine „Vernichtung durch Arbeit“ erlebt – so wie Mastkälber nur das Schlachten vor sich haben.

Das Gegenteil von Leuteschindern, Sadisten, Tierquälern und brutalen Räufern sind Menschen mit der Gesinnung des Schonens und Respektierens, welche Körper und Besitz anderer schonen, ihren Besitzstand nicht angreifen, wohlwollend niemanden einengen und verletzen und versehren, jedem das Seine lassen: ein solcher sorgt für die „gesunde Selbsterhaltung“ anderer – und damit macht er sich gesund. Der Tierquäler, der möglichst kostengünstig sich rücksichtslos „gesund machen“ will, gräbt sich selber die Gesundheit ab. Der Schonende aber schafft sich mit seinem Wohlwollen für andere einen Körper, der ihm Wohl will und Wohl bringt. Sein vegetativer Impuls ist kräftig, er regeneriert sich leicht, steckt sich nicht an, hat einen weder zu hohen noch zu niedrigen Blutdruck und eine gute Verdauung. So sagt Buddha von sich selber:

*„Weil eben der Vollendete in früherer Geburt, in früherem Dasein, in früherem Bestande, wie er vor Zeiten Mensch geworden war, keinerlei Wesen verletzen mochte, weder mit der Hand noch mit einem Stein, weder mit Stock noch mit Messer: weil er solch ein Wirken vollbracht, immer gepflegt, vermehrt und vergrößert hatte..., erlangt er nun was? Rüstig ist er und gesund. Seine Kräfte sind gleichmäßig gemischt, weder zu kühl noch zu heiß, den mittleren Kampf zu bestehen.“*

(Dīgha Nikāya 30)

### 3. Gründe für Schönheit und Hässlichkeit

Wenn man beleidigt, ungerecht behandelt, kritisiert wird, wenn Anliegen durchkreuzt werden, wenn man Ablehnung erlebt, wenn einem Knüppel zwischen die Beine geworfen werden, dann reagiert man leicht mit Zorn und Wut, mit

Aufbegehren, Auflehnung, Auffahren, Empörung und Ent-rüstung. Man explodiert, protestiert wild. Schon sofort werden die Gesichtszüge verzerrt, zerrissen, unharmonisch: Hass macht hässlich. Und wenn man dann wiedergeboren wird, ist man inkarnierte Hässlichkeit. Der Hass hat sich in die Züge eingegraben und die ganze Gestalt wird unansehnlich, abstoßend, unschön.

Wer aber weiß, dass alle scheinbare Ungerechtigkeit, alles Verweigern, das ich erlebe, selbstgewirkt ist, jetzt oder einst, der kann nicht mehr die Schuld nach außen auf andere projizieren und Sündenböcke suchen und gegen irgend etwas protestieren. Er kommt zu Geduld und Sanftmut, zu Verzeihen und Versöhnlichkeit:

*„Diese Haltung prägt das Äußere des Menschen. Aus einem beruhigten sanften Gemüt, wie es der Zornlose und Hasslose besitzt, werden Körperhaltung und Gesichtszüge entspannt, sie lockern sich, werden ‘schön’. Einem Antlitz gegenüber, das schön aussieht, das Sanftmut und Milde ausdrückt, ist der Mensch aufgeschlossen, entgegenkommend, mehr zugeneigt, fühlt sich geborgen und befriedet. So sagt Christus: ‘Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Erdreich besitzen.’ Die Sanftmut hebt selbst das Böse, das mir begegnet, auf, indem ich es nicht weitertrage, sondern fallen lasse. Dadurch wird die Welt erhellt, während aller Widerstand nie zum Frieden und zum Ende kommen lässt.“*

(Wissen und Wandel 1984, S. 346)

#### 4. Gründe für Unbegabtsein und Begabung

Die bisher genannten drei Lebensstatsachen (Lebenskraft, Gesundheit, Schönheit) betrafen den Körper, der für uns zunächst das Wichtigste zu sein scheint; nun aber folgt ein Komplex, bei dem es um Seelisches geht, um wenig oder viel vermögen, um das Maß an Talenten und Begabungen.

Wer neidisch, missgünstig, eifersüchtig ist, wenn andere Glück und Erfolg haben, gelobt werden, geehrt werden, an-

erkannt werden, der zeigt damit, dass er innerlich leer und dürftig ist und vor allem nicht bereit ist, seine eigenen Mängel zu bessern. Er meint, er sei zu Unrecht übergangen, zurückgesetzt, verkannt worden, aber die Tatsache, dass er dann verbittert wird und scheinbar auf das Glück anderer blickt, offenbart gerade seine Armseligkeit, seine Trägheit des Herzens. „Warum gerade er und nicht ich“, so lamentiert er und jammert über die Ungerechtigkeit der Welt und findet, dass die andern ihr Glück nicht verdienen. Mit dieser Haltung aber macht er sich selbst finster und trübe, er lähmt sich selber: anstatt sich aufzuraffen, um sein Glück zu machen, starrt er immer nur auf das Glück anderer. Er lässt seine eigenen Kräfte verkümmern und brachliegen und macht sich damit immer unfähiger. Ein Weiser sagte einmal: *„Während andere Laster jedenfalls momentanes Wohl bringen, macht der Neid immer nur unglücklich und wehleidig.“*

Ein Heiliger der Ostkirche, Johannes Chrysostomos, sagt:

*„Der Neider bekämpft sein eigenes Glück. Er beschäftigt sich so viel mit dem Zustand der anderen und kümmert sich so intensiv um die Herabsetzung des Nächsten, dass er seine eigene Lage nicht zu verbessern sucht. Diese Vernachlässigung des eigenen Glückes und der Wille, den anderen unglücklich zu machen, auch wenn man selbst an dem Glück der anderen teilhätte, ist letzten Endes in Bezug auf die Folgen ein Krieg gegen sich selbst. Deshalb gibt es nichts Schlimmeres als den Neid.“*

Wie anders ist das Gegenteil: Gönnen, Mitfreude, Großzügigkeit! Wer andere anerkannt sieht, der wird, wenn er Vernunft hat, sich das als Ansporn dienen lassen, wird den Vorbildern nacheifern, wird die Eigenschaften zu erwerben suchen, die lobenswert machen. Er weiß, dass jeder Glückliche und Erfolgreiche sich diese Ernte erwirkt hat, dass niemandem etwas in den Schoß fällt. Und so freut er sich über den Lohn des guten Wirkens, den er bei anderen sieht – und es ist ihm ein

Beweis für die Tatsache, dass es sich lohnt, Heilsames zu tun. Und so mobilisiert er die eigenen Kräfte, die der Neidische verkümmern ließ. Schon die Mitfreude über das Glück des andern beflügelt ihn. Wenn Jesus im Gleichnis von den anvertrauten Pfunden (Griechisch: *talanton*) spricht, die der Mensch nicht brachliegen lassen soll, dann sind das ganz wörtlich die Talente, die größten Werte, die wir haben, nämlich unsere Fähigkeiten sinnvollen Wirkens. Wer auf die Talente der Heiligen und Weisen, der Mystiker und Überwinder blickt, die verehrt und gepriesen werden, der nimmt sie als Vorbild, um ihnen nachzueifern und die eigenen Talente auszubilden.

### 5. Gründe für Armut und Reichtum

Wer geizig, knickerig, kleinlich, engherzig und kalt die Not anderer gleichgültig mit ansieht, ohne sie zu lindern, wo er es könnte, der blickt gebannt immer nur auf das, was er an Geld und Gut besitzt, und hält es fest, weigert sich, anderen etwas abzugeben. Wo er Bedürftigkeit anderer sieht, da denkt er: „Mir gibt auch keiner“ oder gar „das ist sein Problem, sein Karma, er hat selber schuld.“ Dass er solche Scheinargumente herbeizieht, zeigt schon, dass ihm dabei nicht ganz wohl ist und dass er die Stimme des Mitempfindens und Teilens unterdrücken muss, um weiter verweigernd sein zu können. Der Geizige verkrallt sich in sein Ich und Mein, das er doch nicht festhalten kann. Er ist der Materialist par excellence nach dem Motto „Selber essen macht fett.“ Zuerst mag er sich einreden, dass er sparen müsste und er ist eifrig dabei, wenn Verschwender getadelt werden, aber unmerklich kommt er zum Geiz, lässt andere zu kurz kommen, wird knauserig und immer widerwilliger, wenn er etwas geben soll. Schon zu Lebzeiten erfährt er das Gesetz von Saat und Ernte:

*„Mann mit zugeknöpften Taschen,  
dir tut keiner was zulieb,  
Hand wird nur von Hand gewaschen,  
wenn du nehmen willst, so gib.“*

(J.W. Goethe)

Er will haben und haben, raffén und raffén – aber er macht sich immer unbeliebter, niemand gibt ihm, wenn er etwas brauchen sollte – und im nächsten Leben steht er arm und elend und dürftig da. All seine habsüchtigen Tendenzen hat er geerbt und mitgebracht, aber er hat nichts in die Welt gesetzt, dass sie erfüllt werden. So wird er eine Arme Seele in menschlicher Gestalt, ein Hungerleider. Einer unserer Dichter, Christian Fürchtegott Gellert, sagt in selten zu findender ungeschminkter Klarheit über den Geizkragen:

*„Der Geizhals bleibt im Tode karg,  
zween Blicke wirft er auf den Sarg,  
und tausend wirft er mit Entsetzen  
nach den mit Angst verwahrten Schätzen.“*

Und das Gegenteil? Das ist der Mensch, der loslassen und teilen kann, der abgeben und mitgeben gelernt hat, der gerne andere mitgenießen lässt – so wie es ein christlicher Mystiker, der Selige Jan van Ruysbroeck, sagt:

*„Dem hilfsbereiten Menschen und seinem Mitleiden wird die geistige und leibliche Not aller Menschen sichtbar. Er dient, er schenkt, er leiht, er gibt Trost jeglichem nach Bedürfnis und soviel er es vermag, mit weislicher Überlegung. Durch solche Hilfsbereitschaft übt man die Werke der Barmherzigkeit: der Reiche mittels Unterstützungen und mit seinem Vermögen; der Arme mit seinem guten Willen und dem ehrlichen Wunsche, mehr zu helfen, wenn er nur könnte. So wird die Tugend der Hilfsbereitschaft erfüllt.“*

Das Geben beginnt in der nächsten Umgebung, überall wo Not zu lindern ist, aber die höchste Form des Gebens, die in den Lehrreden des Buddha am meisten gepriesen wird, ist das Geben an Mönche, Asketen und Pilger, die Symbole der Weltüberwindung sind und die höheren Ziele vorleben. Ihnen durch Geben die Existenz eines Läuterungswandels zu ermöglichen, ist die beste Form des Gebens, die auch die größten Früchte bringt.

Unzählige Grade und Motive des Gebens kann man finden: Da gibt einer nur, um anerkannt zu sein. Das ist die primitivste Form – aber immer noch besser als Nichtgeben. Von diesen ruhmsüchtigen Gebern sagt Jesus lapidar: „Sie haben ihren Lohn dahin.“ Sie ernten etwas, aber sie genießen die Ehre und zehren die Ernte in diesem Leben auf, so dass nichts an Lohn übrigbleibt.

Da gibt ein anderer, um im nächsten Leben reich zu werden und es gut zu haben. Auch das ist noch nicht sehr edel, es ist Egoismus, doch: *„Dann ist dieser Egoismus doch nicht auf seine Gegenwart, sondern auf seine Zukunft im nächsten Leben gerichtet. Er nimmt etwas von seinem gegenwärtigen Kapital und gibt es (über jenen Bettler oder sonstigen Notleidenden) auf die ‘Sparkasse’ für später. Es steckt dahinter aber auf jeden Fall ein Akt des Glaubens und der Besonnenheit, selbst wenn kein Mitleiden mit dem Notleidenden vorhanden ist. Die allermeisten Menschen riskieren es nicht, auf eine Zukunft nach dem Tode derart zu hoffen, dass sie von ihrem Gegenwärtigen abgeben, dass sie also den Spatz in der Hand loslassen wegen der Taube auf dem Dach. Die Gläubigkeit an eine Zukunft nach dem Tode ist aber besser als die Diesseitiggläubigkeit. Hinzu kommt, dass der Dank dessen, dem er geholfen hat, sein Herz wecken kann und dass einer, der öfter aus den oben genannten Gesichtspunkten gibt, allmählich auf den Geschmack des Mitleids kommen kann und daher zu besseren Motiven. Immer aber ist ein solcher besser daran als einer, der alles Gegenwärtige festhält.“* (Wissen und Wandel 1970, S. 287)

Der dritte Fall des Gebens ist eben dann das Geben aus Mitleid:

*„Wenn man den Nächsten in Not sieht, dann nichts anderes im Sinn haben, als nur diese Not zu schlichten, ja möglichst schon zu verhüten, dass Not über den Nächsten kommt, den Nächsten satt und froh zu machen, ohne an die Folgen für sich selbst zu denken – das ist in Bezug auf Geben die edelste Haltung.“* (Wissen und Wandel 1984, S. 359)

Unmerklich mag dabei sogar noch die Freude wachsen, selber immer weniger zu bedürfen, um immer mehr geben zu können. Die Freude am Wohltun und an der herzlichen Zuwendung erweist sich als viel größer als die Freude am Festhalten von Besitz.

## 6. Gründe für niedere und hohe Stellung

Ein gedeihliches Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Triebe und Fähigkeiten ist nur möglich in einer gewissen sozialen Ordnung, in der die Weiter- und Tieferblickenden im Idealfall als führende Schicht die anderen lenken und anleiten, um auf chaotische Tendenzen einzuwirken und die unterschiedlichsten Menschen zu einem harmonischen Ganzen zusammenzufügen. Die Rücksichtslosen müssen in Schach gehalten, die Schwächeren geschützt, die Unvernünftigen belehrt werden.

Gegen diese menschliche Ordnung trotzig und hochmütig zu rebellieren, ist eine Eigenschaft, die sehr unterschiedliche Motive haben kann, denn gerade in einer Zeit, in der auch die meisten der Führenden von ihren niederen Trieben gelenkt werden und daher keine guten Vorbilder mehr abgeben können, tauchen die verschiedensten Utopisten auf, um ihr Heil zu verkünden. Am häufigsten sind dabei diejenigen, die im Grunde nur im Trüben fischen wollen und die jede Ordnung bekämpfen, weil sie ihrem Egoismus im Wege steht. Mit die gefährlichsten sind dabei jene, die einerseits die Engelsnatur der Menschen propagieren und andererseits dabei jede Ordnung des Staates als überflüssige repressive Struktur mit Gewalt und Terror bekämpfen und die nicht davor zurückschrecken, auch Unschuldige für ihren Wahn dahinzumorden. Das Hauptargument solcher „Weltbeglucker“ ist die Tatsache, dass die bisherige Führung weitgehend „korrupt“ war und ihre Macht missbrauchte. Es lässt sich nicht bestreiten, dass Macht sehr oft missbraucht wird – aber nun mit Feuer und Schwert, mit Bomben und Minen die eigene Ideologie durchpauken zu wollen, verschlimmert das Unvollkommene nur noch mehr und endet letztlich in Blut und Tränen, in Terror und Tyrannei.

Trotz und Hochmut – so nennt der Buddha die eigentlichen Motive beim Namen, während die Täter solcher Ideologien mit hochtönenden Phrasen und mit Appellen an niedrige Instinkte ihre Agitation von Rattenfängern vernebeln.

Heute sieht man diesen Trotz und Hochmut wie selbstverständlich in den Familien, auf dem Arbeitsplatz, in der Freizeit, in den Massenmedien. Sich keck und dreist gegen Eltern, Lehrer, Vorgesetzte oder die Obrigkeit aufzulehnen, das gilt heute als „in“. Und mit dieser Haltung, die jede Autorität ablehnt und verhöhnt, erwirkt man sich – wenn man zu keiner besseren Einsicht kommt –, dass man ganz unten in der sozialen Hierarchie der Stände und Klassen und „Kasten“ wiedergeboren wird. Man machte andere herunter – man erntet, dass man selber unten ist und heruntergemacht, unterdrückt und verachtet wird.

Das Gegenteil ist eine Haltung, die heute unmodern geworden ist, nämlich Bescheidenheit und Demut, die keine Flucht nach vorn unternimmt, sondern, statt falsche Ideologien zu propagieren, sich selber reformiert. So sagt Paul Debes:

*„Der Mensch bekommt durch höhere religiöse Maßstäbe erst eine Handhabe, sich selber zu erkennen als ein Triebwesen voll dunkler und unsinniger Begehungen, immer abhängig von äußeren Dingen und wegen der vielen Wünsche irgendwann auch bereit, bei Nichterfüllung gegen andere Wesen mit wachsender Gewalt vorzugehen. Ohne diese Erkenntnis, aus der zwangsläufig Demut erwächst, ist gar keine Läuterung möglich, deshalb wird die Demut vor allem im christlichen Bereich als die Kardinaltugend gepriesen... Die Demut schließt notwendig Hochmut, Stolz und Überhebung aus. Denn wer sich in seiner Gefesseltheit erkennt, wie könnte der überheblich sein? Und wie könnte ein Gefangener im Kerker sich überheben über Ratten und Läuse? Wie fein heißt es da:*

*‘Was erhebt sich Staub und Asche?’ Im Kerker des Leibes gefesselt, bin ich dem Staub verhaftet – und da will ich mich noch überheben.’*  
(Buch Jesus Sirach 10,9)

*Diese Demut, die Erkenntnis des Unzulänglichen in sich selber, lässt den Menschen aufblicken zu Größeren, Edleren, Reineren, Klareren. Er empfindet den geistig-seelischen Abstand und scheut sich, ihn durch Frechheit zu überspringen. Die Ehrfurcht vor Älteren, Eltern, Lehrern ist Ausdruck dieser höheren Ehrfurcht, die auf das schaut, was mir überlegen ist.“*  
(Wissen und Wandel 1970, S. 291 und 292)

Indem ich mich aber so der Wahrheit beuge und mich selbst erziehe, erlange ich die Fähigkeiten und Kräfte, die mich im nächsten Leben an hohe Stellung gelangen lassen. Ein solcher fühlt sich hingezogen zu Eltern mit Weitblick und Verantwortungsbewusstsein, die sozial höher stehen, oder er arbeitet sich empor und kommt zu Macht und Einfluss. Oft aber ist es nur für einige Zeit, dann erliegt er der Verführung der Macht, missbraucht sie, wird gestürzt. Und da gibt es alle Zwischengrade und Zeiträume. Immer aber ist sein Wirken die Ursache dafür.

## 7. Gründe für Unweisheit und Weisheit

Jeder Mensch orientiert sich irgendwie außen, um Maßstäbe und Werte für sein Tun und Lassen zu finden, denn von seinen Einsichten, was für ihn nützlich und heilsam ist, hängt all sein Agieren im Leben ab. Hat er falsche Maßstäbe, so führen sie ihn ins Unglück; hat er rechte, so kann er glücklich werden. Aus sich heraus weiß der Mensch kaum, was gut und böse ist, was wirklich sinnvoll und unsinnig ist. Darum eben orientiert er sich.

Die meisten Menschen orientieren sich aber an den Medien, an Zeitungen und Zeitschriften, im Fernsehen, bei Unterhaltungsliteratur. Das heißt, sie fragen nicht die Weisen, die durch ihr Leben zeigen, dass sie höhere Maßstäbe besitzen. Das waren im alten Indien die Asketen und Brahmanen, die Pilger und Mönche.

*„Da ist, Brahmane, irgendein Weib oder ein Mann einem Asketen oder Priester begegnet und erkundigt sich nicht: ‘Was ist heilsam, o Herr, was ist unheilsam, was ist unrecht und was ist recht, was ist zu betreiben und was ist nicht zu betreiben? Was kann mir, indem ich es tue, lange zum Unheil und Leiden gereichen, und was kann mir wieder, indem ich es tue, lange zum Wohle, zum Heile gereichen?’ Da lässt ihn solches Wirken, also vollzogen, also vollbracht, bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, abwärts geraten, auf schlechte Fährte, zur Tiefe hinab, in höllische Welt; oder wenn er nicht dahin gelangt und Menschentum erreicht, wird er, wo er da neugeboren wird, unverständlich sein. Das ist der Übergang, Brahmane, der zur Unverständigkeit führt.“*

Wieso soll bloßes Nichtfragen zum Abweg führen, zur Gespensterwelt, zur Tierheit oder gar zur Hölle? Wer sich um keinerlei höhere Maßstäbe und spirituelle Werte kümmert, nur Sinn für das vor Augen Liegende hat, der nimmt nur die Maßstäbe an, die seinen Trieben entsprechen. Das aber heißt, er bejaht Gewalt, Geldgier, Zorn, Neid, Trotz und plappert all die stereotypen Schablonen nach, die es ihm ermöglichen, aus diesen Trieben heraus zu wirken. Wer so wirkt, der wird beschränkt, borniert, unverständlich, stumpfsinnig, unweise. Er wird unfähig, weiträumiger und tiefer zu denken, wird kurzichtig und blind für die weiteren Folgen seines Wirkens. Wer dagegen sich den offenkundigen Fragen des Lebens stellt, nach seinem Sinn fragt und sich umschaute nach Menschen und Büchern, die weiträumiger denken, über den Tod hinaus, der findet überall Antworten, die ihm die Augen öffnen:

*„Der eine fragt bereits als Kind nach dem Woher und Wohin und fühlt sich hingezogen zu religiösen Menschen, die sich um Läuterung bemühen, und strebt nach stillem Nachdenken; der andere erwacht zu weltanschaulichen Fragen zwischen 16 und 25 Jahren, und dann verliert es sich im Andrang des Sinnlichen. Ein anderer fragt erst bei Unglücksfällen oder im Alter*

*nach seiner ferneren Zukunft. Der eine resigniert, Antworten zu bekommen, oder ist zufrieden mit Teilantworten; der andere bohrt und sucht unermüdlich weiter und versucht, wenn er in seiner Umgebung und in der Literatur seines Kulturraumes keine Antworten bekommt, in der Weisheit anderer Kulturen oder durch eigene Beobachtungen die Schleier zu lüften. Entsprechend der Art der Fragestellung und ihrer Intensität wird die Gewöhnung daran, die Neigung, so zu fragen, verstärkt.“* (Wissen und Wandel 1984, S. 372)

Und diese Gewöhnung des Geistes nimmt er im Tode mit und im nächsten Leben findet er sich mit einer solchen Denkstruktur vor, die Weisheit genannt wird:

*„Dadurch können wir erreichen, dass wir nach dem Tode in einer geistigen Umgebung erscheinen mit weitreichender Fragestellung, auch dort nach der letzten Wahrheit fragen und suchen, unterstützt und belehrt von der so geschaffenen Umgebung – und wenn wir vor den Unvollkommenheiten auch der höchsten Götterwelten nicht die Augen verschließen, so erlangen wir im weiteren Bemühen schließlich das vollkommene Heil, die unvergleichliche Sicherheit. So ist das Fragen letztlich der Ausgangspunkt zum Erreichen höchsten Wohles.“*  
(Wissen und Wandel 1984, S. 373 = 1970, S. 297)

So ist diese siebte Art des Wirkens die Wichtigste, denn sie entscheidet über alle anderen sechs. Hier geht es um 'Bildung' im tiefsten Sinne, nämlich um Bildung von Anschauung, die zur Charakterbildung und zur Schaffsal führt.

### *Anmerkungen*

- 1) Ausführlich kommentiert mit Zitaten aus buddhistischen und anderen Quellen von Paul Debes in: Wissen und Wandel 1970, S. 262-298; sowie 1984, S. 318-374.
- 2) In einer dritten Rede fragt er nach dem Tode des Buddha dessen engen Schüler Ānanda, welche Dinge der Erhabene vor allem gepriesen und worin er die Menschen besonders bestärkt

habe. Darauf legt ihm Ānanda den ganzen Heilsweg dar. (Dīgha Nikāya 10)

3) In Dīgha Nikāya 30 zeigt der Buddha 20 Verhaltensweisen positiver Art, die die höchsten Früchte zeitigen. In Anguttara Nikāya 8,40 wird gezeigt, welche Folgen der Bruch der acht Tugendregeln hat. Diese beiden Reden ergänzen Majjhima Nikāya 135.

# 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. Das 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 wa-

schen 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 irgend etwas 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 „Sarvāstivādin-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, was 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.“*

(Suttanipāta 654 = Majjhima Nikāya 98)

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 Wahrheitssucher 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 über 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<sup>2)</sup> 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. Es ist Majjhima Nikāya 114. 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:

In Sāvatti im Jetahain im Kloster Anāthapindikas 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 – reiz-erregende, 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*<sup>3)</sup> – 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“, Sāriputta, 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 heilsuntauglichen Eigenschaften abnehmen?“* – Nun nennt Sāriputta 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 Sāriputta 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.“*<sup>4)</sup>

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.<sup>5)</sup>

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 Nikāya 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“ – *sakkāyaditthi* – 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 einem Erlebensbereich, 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.<sup>6)</sup> 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 Wahnfarbe „eigen“ oder „fremd“ – diese Bedrängnis nach besten Kräften nach dem „ehernflexiblen Maßstab“ auflöse, den wir aus Majjhima Nikāya 114

kennen gelernt 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 – 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 (*karunā*) offenbart und steigert sich sogar die zu brahmischem Erleben führende Strahlung in Allgüte (*mettā*) zum – leidlösenden – „Eingreifen“ in das Karma der Mitwesen. Berechtigt ist die Warnung vor „Eingreifen“ nur, soweit sie auf den Versuch zielt, die Mitwesen nach meinen 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 „ehern-flexiblen Maßstabes“, den der Erwachte in Majjhima Nikāya 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 Gespräch<sup>7)</sup>, 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 vertrösten 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 Nikāya 31 und Majjhima Nikāya 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 „Tathāgata-Gang“ der Mönche beginnt mit den Tugenden – dort eben mit den Mönchstugenden. Die Herzensläuterung zur Vorbereitung des *samādhi* ist im Hier und Jetzt zu vollziehen. Und im Mettasutta (Suttanipāta 143 ff.) heißt es im Vers 151 ausdrücklich, dass die vier Strahlungen (*brahmavihāra*) in nichtmessen-der 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“.<sup>8)</sup> Im „Wahrheitpfad“ (Dhammapada 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 Nikāya 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 gut täte, 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 zu-drücken“, ihnen Fehler nachsehen, Milde walten, „Gnade vor Recht ergehen lassen“. Wer nicht als „Gerechtigkeitsfanatiker“ Mitwesen unbarmherzig aburteilt, sondern bei seinen Erwartungen, Anforderungen, Beurteilungen und Konsequenzen im Ge-

denken 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 lichtet 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.“<sup>9)</sup> 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 Nikāya 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 Gnade; 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, sobald sein mildes Wirken reif geworden ist.

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 Nikāya 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 Nikāya 3,18 entgegnet ja der Erwachte seinem treuen Helfer Ānanda, der von ihm bestätigt haben wollte, dass gute Freundschaft schon der halbe Läuterungswandel sei: „Sage das nicht, Ānanda, sage das nicht, Ānanda: 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) Suttanipāta 654 = Majjhima Nikāya 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.
- 3) Majjhima Nikāya 78
- 4) In dem Gespräch zwischen Fritz, Hans und Ruth werden nun noch die Erklärungen Sāriputtas über den Lebenswandel in Worten zitiert, die aber für unser erlebtes Beispiel von der Rettung des Vögelchens entbehrlich sind.
- 5) Anguttara Nikāya 2,35
- 6) Vgl. Dīgha Nikāya 9, Dīgha Nikāya 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 Nikāya 8,12

9) Matth. 7,1-2; Luk. 6,37; vgl. auch Mark. 4,24 und Luk. 6,38



# Himmel und Hölle?

## Karma und die fünf Grundformen des Erlebens

Alfred Weil

### Karma

Ist die Welt tatsächlich das, wofür wir sie gewöhnlich halten? Das, was die Naturwissenschaften, allen voran Physik, Chemie, Geographie und Biologie erforschen und beschreiben? Ist sie etwas Objektives, von uns Unabhängiges, für sich in Raum und Zeit Bestehendes? Die Karmalehre des Buddha führt zu einem anderen Resultat: Realität ist vor allem erlebte, wahrgenommene, bewusst gewordene und darüber hinaus geschaffene Realität. Sie erscheint uns in der Polarität von 'Ich' und 'Welt', die nur in wechselseitiger Abhängigkeit bestehen. Und beide sind Ergebnisse früherer Taten (Sanskrit: *karma*; Pāli: *kamma*), die jetzt als Erlebnisse wieder in Erscheinung treten. Dasein ist für den Buddha ein Geschehen. Es ist ein sich fortsetzender Prozess, der einem einfachen Grundmuster gehorcht: einst Gewirktes jetzt erleben und auf dieses Erleben wieder reagieren; sich in einer bestimmten Situation befinden, sie beurteilen und mit Denken, Reden und Handeln antworten. Ursache und Wirkung. Unser Leben ist nichts anderes als das Zusammenspiel von Herausforderung und Erwidern, Handlungen und gemachten Erfahrungen. Und 'Welt' ist nur ein konventioneller Ausdruck für die Summe aller tatsächlichen und möglichen Erfahrungsinhalte.

Im Detail darzustellen, welches Tun und Lassen zu welchen Resultaten führt, ist an dieser Stelle nicht beabsichtigt. Vielmehr möchte ich die Grundzüge der karmischen Zusammenhänge nennen und die hauptsächlichsten Erlebnisweisen umreißen, denen die Wesen auf ihrer Wanderung durch die Höhen und Tiefen des Daseins (Pāli: *samsāra*) begegnen.

## Fünf Daseinsbereiche – fünf Erlebnisqualitäten

Menschliches Dasein kennen wir aus unmittelbarer eigener Anschauung. Wir wissen, welche Freuden es bringt und welchen Kummer. Wir erfahren beides, mehr oder weniger angenehme und unangenehme Situationen. Man ist reich oder arm, gesund oder krank, beliebt oder verhasst, intelligent oder uneinsichtig. Man ist sozial hoch oder niedrig gestellt, lebt lange und glücklich oder nur wenige Jahre und in Verzweiflung. Der eine besitzt eine Eigentumswohnung, der andere ist obdachlos. Eine Lebenszeitbeamtin begegnet einer Dauerarbeitslosen. Der Akademiker lebt neben dem Analphabeten, und die querschnittsgelähmte Rollstuhlfahrerin ist mit einer Sportlerin befreundet. Wo sich die einen für die Lehren des Buddha interessieren, sind für die anderen ausschließlich Sonderangebote im Supermarkt von Bedeutung. Warum? Wie vielgestaltig Handeln ist – richtig und falsch, besonnen und blind, wohlwollend und engherzig, egoistisch und mitfühlend –, so mannigfaltig erscheint die äußere Erlebenswelt.

Doch ist Menschsein nur eine von mehreren möglichen Erlebnisformen, und tatsächlich ist die Existenz alles in allem so facettenreich wie das Karma:

*„Es gibt fünf Daseinsmöglichkeiten“, so der Buddha: „die Hölle, das Tierreich, das Gespensterreich, die Menschenwelt und die Götterwelt. Diese Daseinsmöglichkeiten kenne ich, und ich kenne auch die Wege, die nach dem Tod dahin führen.“*

(Majjhima Nikāya 12)

Diese Einteilung gibt natürlich nur eine erste und ungefähre Orientierung, und sie hilft uns nur weiter, wenn wir drei Hinweise des Buddha im Auge behalten: Alle Lebewesen möchten, dass es ihnen gut geht, und sie vermeiden Schmerz und Unwohlsein. Deshalb sind das Glück, das sie erfahren, und das Leid, das sie zu erdulden haben, der Dreh- und Angelpunkt all ihrer Bemühungen. Sie sind auch ein Maßstab für die Lebensqualität der einzelnen Daseinsbereiche. Der Erwachte sagt außerdem, dass er weiß, welche karmischen Ursachen in

die jeweilige Erlebensdimension führen. Wer aus verwirrtem Geist heraus handelt, hat andere Konsequenzen zu erwarten als jemand, der mit einem klaren Kopf agiert. Taugliche oder untaugliche ethische Maßstäbe, niedrige oder hohe Motive haben ebenfalls unterschiedliche Folgen. Und der Buddha bekräftigt schließlich, dass er alle diese Daseinsmöglichkeiten selbst genau kennt. Er spricht aus Erfahrung und nicht, weil er eine blühende Phantasie hat oder sich auf das Hörensagen oder irgendwelche Spekulationen verlässt.

Zunächst schildert er ein negatives Extrem, das nach unserem Sprachgebrauch meist 'Hölle' genannt wird:

*„Ich durchschaue das Herz eines Menschen und erkenne, dass er infolge seines Lebenswandels nach dem Tod in Leid und Qual, an Stätten der Pein, in die Hölle gelangen wird, und später sehe ich ihn mit himmlischem, klarem, übermenschlichem Blick, wie er in der Hölle nichts als Qual, Pein und Schmerz erduldet. Das geschieht so wie in diesem Gleichnis: Da ist eine mannstiefe Grube voll glühender Kohlen ohne Flammen und ohne Rauch. Geradewegs auf diese Grube zu wandert ein in der Sonnenglut erhitzter, ausgedorrter, dürstender Mann. Ein scharfsichtiger Mann, der ihn erblickt, sagt voraus, dass jener auf seinem Wege zu der Kohlengrube kommen wird, und später sieht er ihn, wie er, in die Grube gefallen, dort nichts als Qual, Pein und Schmerz erduldet.“* (a.a.O.)

'Hölle' wird als eine Lebenssituation charakterisiert, in der Wunsch und tatsächliches Erleben in einem diametralen Gegensatz zueinander stehen. Was ich will und ersehne, tritt nicht ein, sondern das genaue Gegenteil. Wo ich Glück möchte, muss ich nur schlimmste Schmerzen ertragen. In dem Gleichnis wird dem Dürstenden auf seiner Wanderung kein erfrischendes Getränk, sondern nur zusätzliche Hitze und Glut zuteil. Unsere Medien berichten fast täglich über Stätten der Qual, die mühe-los auf unserem Planeten zu finden sind. Sie haben viele Gesichter. Massenvernichtungslager, Krieg und Bürgerkrieg, Folter und Vertreibung, Vergewaltigung und Erniedrigung sind einige

ihrer Namen. Und kaum erträglichen Leiden sehen sich auch Menschen ausgesetzt, die unter quälenden körperlichen Krankheiten, schweren Depressionen oder bitterer Einsamkeit leiden.

Was ist die karmische Ursache für eine Welterscheinung, die alles verweigert, was man braucht? In der alle Begegnung zu einer äußerst qualvollen Erfahrung wird? In der immer nur das Gegenteil von dem passiert, was man ersehnt? Höllische Welt ist Projektion und Ergebnis von höllischen Antrieben. Wo Hass und Aggression herrschen, wo sie lange Zeit und hemmungslos ausagiert werden, wird als karmische Frucht in diesem Leben oder nach dem Tod ein Inferno heranreifen. Innerlich und äußerlich. Wer tötet, quält, verletzt, mit Absicht und innerer Genugtuung seinen Mitwesen übel mitspielt und ihnen willentlich schadet, schafft sich selbst mit der Zeit eine solche seelische Spannung, dass er später unter diesem Druck selbst unsagbar leiden muss. Aber nicht nur das, die gesamte (äußere) Weltwahrnehmung wird schließlich danach. Wer jetzt ein 'Teufel in Menschengestalt' ist, kann später nur ein gepeinigter Peiniger sein, für den sich alles zum Schlimmsten wendet.

Eine dem entgegengesetzte karmische Saat führt zwangsläufig an das andere Ende der Erlebnisskala. Dorthin, wo ausschließlich Glück und Zufriedenheit winken. Das ist der 'Himmel', und das ist paradiesisch: die höchste Übereinstimmung von Wunsch und Erfüllung:

*„Eines anderen Menschen Herz durchschaue ich und erkenne, dass er infolge seines Lebenswandels nach dem Tode in himmlische Welt gelangen wird, und später sehe ich ihn mit himmlischem Blick, wie er in himmlischer Welt nichts als Glück erlebt. Das geschieht so wie in diesem Gleichnis: Da ist ein Sommerpalast mit luftiger, wohlgeglätteter Terrasse, die mit einem Geländer versehen ist; die Fenster sind überschattet. Dort steht ein Ruhelager, weich und bequem gepolstert, mit wollenen Decken und zarten Gazellenfellen behängt, zu beiden Seiten purpurne Kissen. Geradewegs auf diesen Palast zu wandert ein in der Sonnenglut erhitzter, ausgedorrter, dürstender Mann.*

*Ein scharfsichtiger Mann, der ihn erblickt, sagt voraus, dass jener auf seinem Wege zu dem Palast kommen wird, und später sieht er ihn, wie er auf dem Ruhelager auf der Terrasse des Palastes nichts als Glück erlebt.“* (a.a.O.)

Wie ergeht es dem Wanderer in der Wüste jetzt? Nach wie vor erfüllt ihn der Wunsch nach Wohlergehen und Zufriedenheit, die Aussicht auf eine Pause, auf Stärkung und Schutz treibt ihn vorwärts. Aber wie anders stellt sich jetzt die vorgefundene Situation dar. Gegen die Sonnenglut gibt es ein schützendes Dach, der Erschöpfte kann sich auf einer Terrasse ausruhen, alles in dem Landhaus kommt seinen Bedürfnissen entgegen. Die Situation ist wohltuend und harmonisch.

Die Welt zeigt sich von ihrer positiven, gewährenden Seite, weil das einstige Tun großzügig war. Wirken und Wirkung stimmen wie immer überein. Wer auf Harmonie bedacht ist, wird konfliktfreie Begegnungen haben, der Wohlwollende wird Freundlichkeit und der Freigebige Reichtum und Erfüllung finden. 'Himmel auf Erden.' In diesen Augenblicken brauchen wir nicht das Geringste zusätzlich zum Glück, wir haben, was wir brauchen. Vielleicht gibt es die Hölle auf Erden häufiger als paradiesische Zustände, aber wenigstens für eine kurze Zeit haben wir vielleicht einen Geschmack davon bekommen: im Jubel über einen errungenen Erfolg, in der Erfüllung eines lange gehegten Herzenswunsches, im Gefühlsüberschwang einer Liebesbeziehung oder auch im stillen Entzücken beim Anblick einer schönen Landschaft.

Zwischen diesen beiden extremen Erfahrungswelten, die ihrerseits natürlich noch alle denkbaren Abstufungen und Variationen kennen, lassen sich die weiteren leicht einordnen. In unserem Text heißt es:

*„Eines anderen Menschen Herz durchschaue ich und erkenne, dass er infolge seines Lebenswandels nach dem Tode in das Gespensterreich gelangen wird, und später sehe ich ihn mit himmlischem Blick, wie er im Gespensterreich viel Qual erduldet. Das geschieht so wie in diesem Gleichnis: Da steht auf*

*schlechtem Boden ein Baum mit spärlichem Laub, der nur dürftigen Schatten wirft. Geradewegs auf diesen Baum zu wandert ein in der Sonnenglut erhitzter, ausgedorrter, dürstender Mann. Ein scharfsichtiger Mann, der ihn erblickt, sagt voraus, dass jener auf seinem Wege zu dem Baum kommen wird, und später sieht er ihn, wie er im Schatten des Baumes sitzt und viel Qual erduldet.“* (a.a.O.)

Der moderne Mensch kann mit dem Wort Gespenst nichts anfangen. Er kennt es nur aus Kindergeschichten, aus obskuren okkultistischen Berichten oder gruseligen Erzählungen. Doch ist es gar nicht so schwer, sich in 'gespenstisches Dasein' einzufühlen. Das Bild vom schütterten Baum, der kaum Schatten auf den Verdurstenden wirft, ist Hinweis genug. Hier ist eine seelische Verfassung großer Bedürftigkeit gekennzeichnet, die nur seltene und unzulängliche Befriedigung findet. Sie fehlt nicht ganz wie in der 'Hölle', aber sie bleibt ein Tropfen auf dem heißen Stein. Innere Leere, ödes Empfinden, gelangweiltes und unerfülltes Umherirren, rastloses Suchen und beständige Unruhe kennzeichnen diesen Gemütszustand.

So fühlt sich das trostlose Getriebensein des Süchtigen an, der in eine tiefe Abhängigkeit von Alkohol oder Drogen gekommen ist und nur noch für und von seltenen kurzen und schalen Freuden lebt. Nichts anderes ist gespenstisches Sein nach dem Tod. Nur mit dem Unterschied, dass dann der grobstoffliche Körper und mit ihm ein wichtiges Instrument fehlt, um über den Sinneskontakt mit der Welt den vielen noch vorhandenen sinnlichen Bedürfnissen nachzukommen. Der Weg, der dahin führt? Die eigenen Ansprüche pflegen und vermehren, aber versäumen, auch anderen etwas zukommen zu lassen; am vordergründig Erfreulichen kleben und die Chance der Entwicklung inneren Reichtums und innerer Fülle verpassen. Haben wollen, aber selbst nichts hergeben. Engherzigkeit, Neid und Geiz schaffen eine Welt des Mangels und der Not.

Eine fünfte Seinsweise dagegen ist uns auf eine gewisse Weise sehr nahe: die des Tieres. Es ist ein Mitwesen aus unserem

Lebensumfeld und uns vertraut, auch wenn wir uns seine innere Verfassung kaum anschaulich genug vorstellen können. Der Buddha beschreibt sie in seinem Gleichnis so: „*Da ist eine mannstiefe Grube voll Jauche. Geradewegs auf diese Grube zu wandert ein in der Sonnenglut erhitzter, ausgedörrter, dürstender Mann. Ein scharfsichtiger Mann, der ihn erblickt, sagt voraus, dass jener auf seinem Wege zu der Jauchegrube kommen wird, und später sieht er ihn, wie er, in die Grube gefallen, dort Qual, Pein und Schmerz erduldet.*“ (a.a.O.)

Elend und Bedrückung dominieren auch hier. Aber das Besondere ist jetzt die Dumpfheit und Aussichtslosigkeit der Situation. Die Jauchegrube ist gleichbedeutend mit Schmutz und üblem Geruch. Sie steht als Sinnbild für die Unmöglichkeit, einen Weg der spirituellen Reinigung zu gehen. Wer in dieses Loch geraten ist, ist ständiger Besudelung ausgesetzt und unfähig, sich weiterzuentwickeln und zu vervollkommen. Das Tier kennt keine Moral, es handelt instinktiv seinen Bedürfnissen gemäß, nicht nach ethischen Grundsätzen. Die trübe Jauche macht blind, sie lässt nicht zu, dass der Blick klar und hell wird. Erkenntnis und Weisheit fehlen, der Geist bleibt dem Unmittelbaren, vordergründig Sinnlichen verhaftet. Richtige Orientierung und Aussicht auf Überwindung der hoffnungslosen Situation gibt es fast nicht. Alle Aktivität ist impulsiv, triebgebunden und nicht vernunftbestimmt; sie kreist beständig um das Gleiche. Kein größeres Gefängnis als das der Tiere kenne ich, sagt der Erwachte.

Im Übrigen besitzen nur Menschen und Tiere einen groben materiellen Körper und erleben eine feste stoffliche Welt, die sie erst mit dem Tod verlassen. Bis dahin sind sie an die Gesetze von Raum, Zeit und Kausalität der Materie gebunden. Mit dem Blick auf die Körperlichkeit sind Tiere für uns diesseitige Wesen, alle anderen aber jenseitige.

Wo ist die 'Hölle', wo der 'Himmel', wo das Zuhause der 'Gespenster'? Nach den Aussagen des Buddha ist nirgendwo eine 'objektive' Welt vorhanden, die 'an sich' besteht. Tatsächlich

lassen nur eine so oder so geartete Herzensbeschaffenheit und das aus ihr hervorgehende karmische Wirken die verschiedenen Daseinsräume und Daseinsträume erscheinen. Aus unsichtbaren psychischen Kräften geht alles Sichtbare hervor. Ebenso verhält es sich mit dem Realitätsgehalt der fünf skizzierten Daseinsmöglichkeiten. Solange Verlangen, Ablehnung und Irrtum in unterschiedlichen Graden und Formen da sind, so lange bringen sie verschiedene Erlebnisdimensionen hervor. Wie im Traum der Nacht unbewusste seelische Tendenzen ein imaginiertes Ich in einer imaginierten Umgebung herausspinnen, entwirft die Psyche Himmlisches und Höllisches, Menschliches, Gespenstisches und Tierisches.

### Noch einmal: göttliches Sein

Der Mensch ist keineswegs die Krone der Schöpfung, wie er gerne glauben möchte. Sicher gibt es viele untermenschliche, aber noch weit mehr und unvergleichlichere übermenschliche Daseinsformen, für die die summarische und plakative Bezeichnung 'himmlisch' steht. Sie sollen noch einmal näher betrachtet werden. Sich göttliches Leben wie ein übersteigertes, ideales menschliches Leben vorzustellen, wie ein märchenhaftes Schlaffenland oder wie den wonnetrunkenen Olymp der griechischen Sage, ist sicher nicht falsch. Der Buddha selbst legt es nahe, und wir sollten uns klar machen, dass der Magier Geist tatsächlich die schrecklichsten und die beseligendsten Bilder hervorzaubern kann. Doch ist ein derartiges Verständnis noch viel zu begrenzt.

Um die Spielarten höherer Bewusstseinsverfassungen besser zu verstehen oder wenigstens erahnen zu können, müssen wir die menschliche Erlebniswelt noch etwas genauer untersuchen: Unsere gewöhnliche Erfahrung ist dualistisch. Subjekt und Objekt, Innen und Außen, Raum und Zeit sind die Pole, die sich wechselseitig bedingen und unseren Wahrnehmungshorizont bestimmen. Erkennende und empfindende Lebewesen bewegen sich in einer gegenständlichen Umwelt. Wir

Menschen leben von der Begegnung mit all dem, was sich 'vor unseren Augen' abspielt. Die Kontakte mit den Sinnesobjekten über die Sinnesorgane bringen uns Befriedigung oder Enttäuschung, Freude oder Trauer.

Das alles ist (oder scheint) so selbstverständlich, dass wir es ohne weiteres als *das* Leben und *die* Wirklichkeit schlechthin ansehen und eine Alternative für uns außerhalb des Vorstellbaren liegt. Tatsächlich ist auch die von dem Buddha genannte himmlische Daseinsweise bis jetzt noch Teil einer Welt der sinnlichen Bedürfnisse und ihrer Befriedigung. Auch die Gottheiten der Sinnenphäre empfinden noch die Zweiheit von Ich und Welt, sie sehen sich als wahrnehmende Wesen in einer gegenständlichen Umwelt.

Doch kann selbst dieser höchste Bereich der sinnlichen Begegnungswelt (Pāli: *kāma-loka*) überstiegen werden. Das tun jene Wesen, die Freude und Erfüllung in keiner Weise mehr im Äußeren suchen und als Götter der 'Welt der Reinen Formen' (Pāli: *rūpa-loka*) nur noch aus dem eigenen inneren Wohlbe finden leben. Sie sind der Welt des sinnlichen Verlangens entwachsen. Für sie sind die wechselvollen Gefühle nicht vorhanden, die wir im Umgang mit den sinnlich erlebbaren Objekten haben. Sie suchen deshalb die angenehmen Dinge nicht und fürchten die unangenehmen nicht. Sie wohnen in einem beglückenden inneren Frieden. Solche Gemütszustände nennt der Erwachte *brahmavihāra*, 'göttliche Verweilungszustände'. Sie sind 'göttlich', weil in ihnen das zur vollen Reife gelangt ist, was es unter Menschen in nur sehr beschränktem Maße gibt: liebende Güte und Freundlichkeit, Erbarmen und Mitempfinden, Freude und Heiterkeit, Gelassenheit und Gleichmut. Die besondere Eigenheit dieser Geistesverfassungen: Sie schaffen nicht nur Harmonie und Frieden im näheren oder weiteren Umfeld, sondern auch in den Menschen selbst, die sich in ihnen befinden.

In einer Meditationsanleitung deutet der Buddha einen solchen Zustand an:

„Da durchdringt einer mit seiner liebevollen Gesinnung (erst) eine Himmelsrichtung, (dann) ebenso die zweite, dritte und vierte. Und so durchdringt er nach oben und nach unten und horizontal die ganze Welt an allen Stellen vollständig mit umfassender, großer, alles Maß überschreitender friedfertiger, liebevoller, freundlicher Gesinnung. Wie ein kräftiger Muschelbläser alle vier Himmelsrichtungen mühelos mit dem Schall durchdringt, so bleibt keine Schranke für die Entfaltung solcher liebevollen Gesinnung, die den Geist (von der Begrenztheit des Individuums) erlöst. Das ist der Weg, der zu Brahma, zur Vereinigung mit ihm führt. Ein solcher durchdringt auch mit mitleidsvoller Gesinnung, mit freudiger Gesinnung, mit Gleichmut (erst) eine Himmelsrichtung, (dann) ebenso die zweite, dritte und vierte ...“ (Dīgha Nikāya 13)

Dem Karmagesetz gemäß können nur solche Wesen nach ihrem Tod in die *rūpa*-Welt gelangen, die sich zuvor innerlich bereits dahin entwickelt haben. Der Erwachte nennt hier die geistige Haltung, die schon zu Lebzeiten brahmische Eigenschaften gewinnen lässt: die Entfaltung eines keine Grenze setzenden gütigen, erbarmenden, heiteren und erhabenen Gemütszustandes. Wenn diese *rūpa*-Götter noch Formwahrnehmungen haben, hegen sie doch keine Zuneigung oder Abneigung ihnen gegenüber. Sichtbares und Hörbares sind für sie nur noch gesehene Formen und Farben bzw. gehörte Töne, ohne dass sie Mögen oder Nichtmögen hervorrufen können.

Bei den Göttern der *arūpa*-Welt oder des formfreien Daseins, einer noch einmal weit darüber stehenden Art von Wesen, gibt es nicht einmal mehr das. Ihr innerer Friede ist so vollkommen, dass sie weder Neigung noch Fähigkeit zu sinnlichen Kontakten haben. Ja, die Unterscheidung von innen und außen, hier und dort, Subjekt und Objekt macht keinen Sinn mehr. In der formlosen Existenz (Pāli: *arūpa-loka*) fehlt die sinnliche Wahrnehmung vollständig, es bleibt lediglich ein unnennbares Empfinden innerer Stille und Erhabenheit. Hier ist Dualität

völlig aufgehoben; ein Ich und etwas von einem Ich Wahrgenommenes hat aufgehört zu sein. Dies ist ein Zustand, der zu entfernt von dem unseren ist, als dass er mit Worten hinlänglich beschrieben werden könnte.

### Samsāra und Nirvāna

Das Christentum spricht von ewiger Verdammnis für den, der ein sündhaftes Leben geführt und die Gnade Gottes nicht gefunden hat. Den Geretteten verheißt es ewiges Leben. Dem Karmagesetz entspricht dieser Gedanke nicht. Jede Ursache hat vielmehr eine nur begrenzte Wirkung, jede Tat eine ihr entsprechende beschränkte Folge. Wer sich eine bestimmte Daseinsweise geschaffen hat, wird sie in der Art und für die Zeitdauer erleben, die diesem Wirken zukommt. Deshalb gibt es kein unbegrenztes Verbleiben in den jeweiligen existentiellen Zuständen. Weder in den qualvollsten noch in den angenehmsten. Leben kennt nur Veränderung, Kommen und Gehen, niemals dauerhaftes Verweilen. So ist der Weg der Wesen ein ununterbrochenes Auf und Ab. Ist die süße oder die bittere Frucht vergangener Tat geerntet, wandern sie weiter, um nun das inzwischen Gesäte entgegenzunehmen. Sie waren, wir alle waren im Laufe der äonenlangen Daseinswanderung schon Mensch und Tier, Gespenst, Teufel, Gott – unnennbar oft.

Dieser Daseinskreislauf der Wesen (Pāli: *samsāra*) ist ohne erkennbaren Anfang und für den Unwissenden auch ohne Ende. Wir können uns keine Vorstellung davon machen, welche Wegstrecke wir schon hinter uns haben. Nur ein Gleichnis kann uns eine Ahnung vermitteln:

*„Nehmen wir an, es befinde sich da ein gewaltiger Felsenberg, eine Meile lang, eine Meile breit und eine Meile hoch, ohne Löcher und Höhlungen, ganz aus einem Stück. Diesen nun riebe jedes Mal nach Verlauf eines Jahrhunderts ein Mann nur einmal mit einem seidenen Tüchlein. Da würde, ihr Mönche, jener gewaltige Felsenberg dennoch schneller vergehen als eine Weltperiode. So lange dauert eine Weltperiode. Von solchen*

*Weltperioden aber habt ihr viele durchlaufen und durchwandert, viele hunderte, viele tausende, viele hunderttausende. Wie aber ist das möglich? Unausdenkbar ist ein Anfang dieser Daseinsrunde, nicht zu entdecken ein Beginn der von Unwissenheit gehemmten und von Begehren gefesselten Wesen, die immer wieder den Samsāra durchheilen, den Samsāra durchwandern.“* (Samyutta Nikāya 15,5)

Die Wesen taumeln blind durch die Existenz, weil sie deren Gesetz nicht kennen. Aus Unwissen reagieren sie auf ihre Erlebnisse mit Verlangen oder Ablehnung und schaffen sich so eine neue Zukunft. Eine erfreuliche, wenn sie zufällig oder aus Einsicht gutes Karma schaffen; eine schlechte, wenn ihr Tun und Lassen aus Blindheit übel ist. Haben sie die Höhe ihrer Möglichkeiten erreicht, vergessen sie im Genuss den Weg, der sie nach oben geführt hat, und sie sinken ab. Einen Ausweg ins Freie kennen und finden die wenigsten.

Erinnern wir uns noch einmal an die Metapher vom Wanderer. Selbst bei dem schönsten Aufenthalt, den er bis dahin jemals erreicht hat, findet er nicht, was er eigentlich sucht und braucht: Wasser, um seinen Durst zu stillen.

Die sprudelnde Quelle und den kühlen Lotosteich gibt es nicht im Samsāra. Sie sind in den fünf Daseinsbereichen nicht zu finden und durch Denken, Reden und Handeln nicht zu erreichen. 'Durst' kann nicht für immer gelöscht werden, denn er kommt wieder. Verlangen endet nicht durch seine Befriedigung, es steigt früher oder später erneut auf. Die Daseinswanderung der Wesen muss deshalb zu einem Ziel ganz anderer Art führen, soll sie denn wirklich einmal zu einem glücklichen Ende kommen. Nur wenn karmisches Wirken ganz aufhört, ist das möglich. Nur wenn der Geist völlig frei wird von der Beeinflussung durch Mögen und Nichtmögen. Nur wenn 'Gier, Hass und Verblendung' verlöschen, tritt Nirvāna, jenes ganz Andere und Unvergleichbare ein. Den Ausblick darauf eröffnet der Buddha ebenfalls. Er, der diesen Weg vorangegangen ist und aus dem Wissen eines vollkommen Erwachten spricht:

*„Eines anderen Menschen Herz durchschaue ich und erkenne, dass er infolge seines Lebenswandels durch die Auflösung jeglicher Beeinflussbarkeit die Befreiung des Herzens, die Befreiung durch Weisheit schon in diesem Leben erkennen, wirklich erreichen und erleben wird, und später sehe ich ihn, wie er schon in diesem Leben das Ziel erreicht hat und nichts als Glück erlebt. Das geschieht so wie in diesem Gleichnis: Da ist ein Lotosteich mit klarem, frischem, kühlem Wasser, durchsichtig, leicht zugänglich, erquickend, und nahe dabei ein tiefer Waldgrund. Geradewegs auf diesen Lotosteich zu wandert ein in der Sonnenglut erhitzter, ausgedörrter, dürstender Mann. Ein scharfsichtiger Mann, der ihn erblickt, sagt voraus, dass jener auf seinem Wege zu dem Lotosteich gelangen wird, und später sieht er ihn, wie er den Lotosteich erreicht, dort gebadet und getrunken, alle Qual, Pein und Erschöpfung überwunden hat, im Waldgrunde sitzt oder liegt und nichts als Glück erlebt.“*

(Majjhima Nikāya 12)



Vom Wissen zur Praxis -  
Den Weg kennen und gehen



# **Mit unserem Karma arbeiten Schwierigkeiten nutzen, negative Muster auflösen und positive Kraft aufbauen**

Gendün Rinpoche

## **Schwierigkeiten nutzen**

Wenn wir anderen helfen wollen, ist Geduld unerlässlich. Ohne Geduld wird unsere Geisteshaltung nicht stabil sein. Daher sollten wir alle Umstände des Lebens nutzen, um uns in Geduld zu üben. Die Qualitäten eines wahren Helfers werden im Feuer von Schwierigkeiten geboren – nur durch sie entwickelt er geduldige Ausdauer. Wir sollten herausfordernde Situationen als einen Test für unsere Fortschritte in der spirituellen Entwicklung betrachten. Mit einer solchen Sichtweise werden wir kein Problem mehr mit Angriffen haben, denn sie sind einfach Prüfungen, die uns zeigen, ob unser Engagement, mitfühlende Handlungen auszuführen, tief genug ist. Sie lassen uns sehen, ob wir noch an persönlichem Frieden haften oder wirklich entschlossen sind, uns für andere einzusetzen.

Wenn jemand wütend auf uns ist, uns angreift, hasst oder uns zu schaden versucht, üben wir Geduld, indem wir uns zunächst der Ursachen der Situation bewusst werden: Diese Person ist uns nur deshalb nicht wohlgesonnen, weil wir eine Ursache für ihr jetziges Verhalten geschaffen haben – vermutlich, indem wir ihr früher Leid zufügten. Wir selbst haben in der Vergangenheit karmische Kräfte in Bewegung gesetzt, die der eigentliche Grund für den jetzigen Konflikt sind – das Leid, das wir selbst dieser und anderen Personen früher angetan haben. Von daher ist unser Gegenüber kein Verursacher sondern eher ein bloßer Teilnehmer dieser für uns unangenehmen Situation und es ist nicht richtig, ihm die Schuld daran zuzuschieben. Wir selbst haben eine offenstehende karmische Schuld, die wir noch zu zahlen haben. Diese umfassendere

Sichtweise lässt uns die Situation annehmen: Wir begleichen unsere karmische Rechnung und lernen daraus für die Zukunft. Der Moment, in dem wir einem Ärgernis begegnen und es annehmen, ist der Augenblick, in dem unser früheres Karma gereinigt wird. Die Situation gibt uns Gelegenheit, unser Karma zu reinigen. Wir können uns darüber freuen, denn dadurch vermeiden wir, dass dieses Karma später, unter womöglich erheblich schwierigeren Umständen reif wird.

Wenn uns das klar wird, formulieren wir innen den starken Wunsch, dass durch die jetzigen Schwierigkeiten die Folgen unserer früheren schädlichen Handlungen voll und ganz bereinigt sein mögen. Zusätzlich entwickeln wir Mitgefühl dem vermeintlichen Widersacher gegenüber, indem wir wünschen, dass die Wut, die er uns gegenüber empfindet, nicht zu negativem Karma und Leid für ihn heranwächst, sondern dass die leidvollen karmischen Auswirkungen seines gegenwärtigen Zorns oder Hasses in uns und nicht in ihm heranreifen mögen. So werden wir fähig, schwierige Situationen zum Üben von Geduld zu nutzen. Wenn wir hingegen wie üblich anhaften und mit Wut reagieren, vermehrt das noch unser negatives Karma, dessen Auswirkungen wir eines Tages erleben werden.

Wir sollten uns davor hüten, uns in das Haften an Freunden und das Ablehnen von Feinden zu verwickeln. Nahestehende als Freunde zu betrachten, führt schnell dazu, dass wir weniger Nahestehende als potentielle Feinde sehen. Wenn wir uns mit unseren Freunden identifizieren, entsteht unwillkürlich Abneigung und Hass gegenüber denen, die ihnen schaden oder sie angreifen. Aufgrund dieser Identifikation führen wir dann viele nichtheilsame Handlungen aus, um unsere Freunde zu schützen und uns gegen die vermeintlichen Feinde zu behaupten. Nur wenn wir uns nicht in solche Anhaftungen verstricken, können wir unparteiischen Gleichmut entwickeln und lernen, alle Wesen als gleichwertig zu betrachten. Es wird uns nie möglich sein, Erwachen zu erreichen, solange wir Personen, die uns Schwierigkeiten bereiten, als Feinde betrachten. Wir brauchen Feinde

und müssen Hindernissen und Problemen begegnen, denn sonst hätten wir nie die Gelegenheit, Geduld zu üben – und ohne Geduld kann sich unsere Meditationserfahrung nicht vertiefen. Vom spirituellen Standpunkt aus betrachtet sind jene, die wir als Feinde erleben, unsere besten Freunde.

Uns und alle Wesen als gleich wichtig zu betrachten erlaubt uns, echte Geduld zu entwickeln. Der Geist ist dann nicht mehr von Anhaftung und Abneigung aufgewühlt und wir können in vollkommenem Gleichmut verweilen, einem Zustand der Ungezwungenheit, der Leichtigkeit und des Glücks. Solche innere Ausgeglichenheit ist der wahre Geist des Erwachens. Wenn uns solche Ausgeglichenheit gelegentlich schwer fällt, sollten wir die Person, die wütende Gefühle in uns hervorruft, als unseren spirituellen Lehrer betrachten, der uns in schwierige Situationen bringt, damit wir unser Karma reinigen und bemerken können, wieviel Geduld uns noch fehlt. Wir sollten dafür dankbar sein, denn ohne diese wertvollen Hinweise und schwierigen Situationen könnten wir nie die Qualitäten hervorbringen, die auf dem Weg zur Buddhaschaft unerlässlich sind.

Um Konfliktsituationen wirklich nutzen zu können, müssen wir ununterbrochen aufmerksam sein und jeden Aspekt der Situation wahrnehmen. Nur das bewahrt uns davor, in unsere gewohnten Muster zurückzufallen und unbesonnen zu reagieren.

Alle Qualitäten des Weges zum Erwachen entstehen auf der Grundlage von Schwierigkeiten. Ohne Herausforderungen und Provokationen wäre es unmöglich, Geduld zu entwickeln. Und ohne Wesen, die Leid erfahren, wäre es uns unmöglich, Mitgefühl zu entwickeln. Genauso gäbe es ohne Mangel und Armut keine Freigebigkeit, ohne Begierde und Anhaften keine Disziplin, und so weiter...

Ob wir nun Krankheiten, Hindernissen, Gefühlen von Ablehnung oder anderen Schwierigkeiten begegnen, wir neigen stets dazu, sie für wirklich zu halten. Wir fixieren und verfestigen die Probleme in unserem Geist, bis sie eine beachtliche

Bedeutung bekommen, riesengroß werden und schließlich unser gesamtes Bewusstsein vereinnahmen. Solches Festhalten am Leid verstärkt nur noch unseren Schmerz und unsere Niedergeschlagenheit. Statt die Probleme so zu verfestigen, sollten wir uns klar machen, dass wir gerade ein Karma erleben, das sich irgendwann von selbst erschöpfen wird. Die Situation ist vorübergehend und besitzt keine absolute, bleibende Wirklichkeit. Sie ist lediglich eine Manifestation in unserem Geist, die, wie alles andere auch, traumgleich und vergänglich ist.

Dharmapraaxis beschleunigt das Sichtbarwerden unserer karmischen Saat. Wir können der Güte der Drei Juwelen – der reinigenden Kraft von Mitgefühl und Hingabe – dafür danken, dass dieses Karma, das letzten Endes unausweichlich ist, bereits in diesem Leben reif wird. Denn jetzt haben wir Bedingungen, unter denen wir wesentlich leichter mit Schwierigkeiten umgehen können als später in anderen Daseinsbereichen ohne Unterstützung des Dharma. Wir sollten das in uns schlummernde Potential großen Leides so schnell wie möglich auflösen, bevor es weiter anwächst. Bildlich gesprochen sollten wir uns unverzüglich an die Arbeit machen, den Baum des Leides jetzt schon auszureißen, bevor er so groß ist, dass es nur unter unvorstellbaren Mühen möglich ist. Wir können uns freuen, bereits jetzt an die Reinigung gehen zu können und dadurch weitere Qualitäten freizusetzen, die anderen Wesen zugute kommen werden. Solche Freude gibt Energie, alle Schwierigkeiten zu überwinden und die Grenzen der Ichbezogenheit hinter uns zu lassen.

Wir werden Schwierigkeiten eher auf uns nehmen, wenn wir daran denken, dass das Ausmaß unserer Leiden jetzt und hier relativ gering ist im Vergleich zu den unermesslichen Leiden, die wir zum Beispiel in den Höllenbereichen auszuhalten hätten, wenn unser Karma nicht bereits in diesem Leben gereinigt wird. Die Leiden im Menschenbereich sind trotz ihrer großen Intensität nur wie ein einfacher Schnitt in den Finger im Vergleich zu den unaufhörlichen Foltern und Qualen der Wesen in den

Abgründen von Hass und Panik. Wenn wir aus dieser Perspektive unsere jetzigen Leiden gelassen und sogar freudig annehmen können, so ermöglicht uns dies, nach und nach all das negative Karma aufzulösen, das wir bis jetzt angesammelt haben. Wenn wir Dankbarkeit fühlen können, statt zornig zu werden, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Die Probleme verwandeln sich in Herausforderungen, tiefer an uns zu arbeiten, unsere Intelligenz zu gebrauchen und brachliegende Qualitäten weiter zu entwickeln. Sie werden so zu einem Geschenk und es entsteht ein Gefühl von Dankbarkeit für schwierige Personen und Konflikte.

Schwierigkeiten sind eine Herausforderung an unsere Intelligenz und Kreativität. Sie ermöglichen uns, zu wachsen und voranzukommen. Von jemandem angegriffen zu werden ist so gesehen äußerst nützlich – das Beste, das uns passieren kann! Wer nur im Frieden verweilt und ständig Stille um sich herum hat, sieht nicht, was er noch zu entwickeln hat. Ein Schleier der Unwissenheit wird sein Wesen verdecken. Er wird denken: „Ich bin ja so ruhig, so mitfühlend“. Wie es wirklich um ihn steht, wird er erst herausfinden, wenn er angegriffen wird.

Der große indische Verwirklichte Tilopa sagte, dass sich in schwierigen Situationen mehr noch als in der Meditationspraxis zeigt, wie weit unsere Verwirklichung wirklich ist. Leicht kann sich Stolz einschleichen und wir mögen uns für hohe Verwirklichte halten. Wir sitzen auf einem Thron umgeben von Bewunderern und halten uns für sehr weise. Doch kaum kommt ein kleiner Konflikt, fühlen wir uns miserabel, sind voller Aggressivität und die Wahrheit kommt an den Tag. Eigentlich wäre es sehr gut, jeden Tag einen kleinen Konflikt zu erleben, der uns wieder auf den Boden bringt.

Es gibt zusammengefasst zwei Gründe zur Dankbarkeit in schwierigen Situationen: Sie geben uns einerseits die Gelegenheit, eine karmische Schuld abzutragen und andererseits die Gelegenheit, etwas zu lernen. Es wäre dumm, diese Gelegenheit nicht zu ergreifen.

Wenn Schwierigkeiten auf dem Weg auftauchen, sollten wir uns zudem stets an die Zuflucht erinnern: „Mein Körper, meine Rede und mein Geist gehören mir nicht mehr, denn ich habe sie bei der Zuflucht der Befreiung aller Wesen geschenkt.“ Wir fühlen uns dann nicht mehr persönlich angegriffen, da wir nicht für das eigene, sondern für das Wohl aller Wesen arbeiten. Schwierige Umstände können uns zudem helfen, noch größere spirituelle Kraft zu entwickeln und noch mehr für die Befreiung der Wesen zu arbeiten.

Wir sollten auf keinen Fall an Leid haften, sei es körperlicher oder geistiger Natur, denn wenn sich zusätzlich zum Leid, das wir ohnehin schon erfahren, unser Geist verspannt, wird es nur größer. Am Leid zu haften verschlimmert und fixiert es. Wir halten an unserem inzwischen so gewohnten Leid fest und vergessen allmählich, wie es ist, frei von Leid zu sein. Wir werden immer leichter anfällig für Leid und halten es schließlich sogar selbst aufrecht. Um diesen Teufelskreis zu vermeiden, müssen wir uns jedes Mal, wenn wir leiden, klar machen, dass alle Wesen im Universum dieselben Prüfungen ertragen müssen wie wir. Zusätzlich zu unserem eigenen Leid nehmen wir das der anderen auf uns. Wir erzeugen den Wunsch, dass unsere schmerzhafteste Erfahrung das Leid der anderen mit einschließen und beenden möge, damit sie sich – von ihrem Leid befreit – dem Glück öffnen können. Praktizieren wir jedes Mal, wenn wir einer schmerzhaften Situation begegnen, auf diese Weise, werden wir nie mehr wirklich leiden, da wir bereit sind, das Leid mit Freude anzunehmen, es umzuwandeln und als Mittel zu benutzen, um anderen zu helfen. Wir leiden nicht mehr, da wir die Situation freudig annehmen und als nützlich betrachten.

Wenn wir während der Meditation Schmerzen an verschiedenen Stellen des Körpers verspüren, ist es wichtig, nicht die Dharmapraxis dafür verantwortlich zu machen, sondern zu erkennen, dass alle körperlichen Schwierigkeiten, die wir in der Meditation erfahren, von unserem früheren Karma her-

rühren. Wir sollten die Dharmapraxis nicht gleich wegen ein paar Unannehmlichkeiten einstellen, denn wenn wir bei der Praxis Schwierigkeiten erleben, reinigen wir damit unsere Schleier und Unreinheiten, welche die Folge unserer schädlichen Handlungen in früheren Leben sind. Wenn wir während der Meditation einen körperlichen Schmerz fühlen, sollten wir ihn als das Ergebnis des Mitgefühls der Drei Juwelen ansehen, denn durch dieses kleine Leid erschöpfen wir zukünftiges Karma, das andernfalls später reifen würde, wo es erheblich schwerwiegendere Konsequenzen haben könnte, zum Beispiel als Karma, das im Tod reift und zur Ursache einer Wiedergeburt in den niederen Daseinsbereichen wird. Dass wir diesen Schmerz jetzt erfahren können, während dieses menschlichen Lebens, in dem das Ausmaß des Leides begrenzt ist, sollten wir dankbar als Segen der Drei Juwelen betrachten. Vertrauensvoll das gegenwärtige Leid anzunehmen erlaubt uns, alles negative Karma, das wir seit anfangsloser Zeit angesammelt haben, zu reinigen. Wenn man leidet, sind Vertrauen und Zuversicht die wirkungsvollste Form der Reinigung.

Das Verständnis, dass alle Schwierigkeiten lediglich vom Standpunkt des Ichanhaftens aus Hindernisse sind, kann bei Krankheit und Leid ebenfalls hilfreich sein. Wir sollten alle leidvollen Erfahrungen – seien sie körperlicher oder geistiger Art, Schmerzen oder Krankheiten, Hindernisse oder schwierige Erfahrungen – auf dem Weg des Erwachens nutzen. Vom Standpunkt spiritueller Praxis ist Leid keineswegs ein Hindernis, sondern durchaus ein Geschenk: Es erinnert uns daran, was für nachteilige Folgen es hat, dem Ichanhaften zu folgen, und macht uns darauf aufmerksam, dass wir solange leiden werden, wie wir an einem „Ich“ haften. So ist jeder Moment des Leides eine kostbare Unterweisung, die uns anspornt, schnellere Fortschritte zu machen.

Wenn wir leiden, suchen wir normalerweise sofort einen Verantwortlichen und denken, der Fehler liege bei dieser oder jener Person, welche die Situation erzeugt hat, unter der wir

jetzt leiden. Das steigert unseren Zorn noch, was wiederum unser Leid vergrößert. Durch solch eine Haltung vervielfacht sich das Leid, bis wir schließlich viel größeres Leid ertragen müssen, als es das ursprüngliche karmische Leid gewesen wäre. Statt Schuldige zu suchen, sollten wir uns in Erinnerung rufen, dass Leid nichts wirklich Ernstes ist. Es handelt sich lediglich um karmische Kräfte, die, wie alles andere auch, vergänglich sind – Leid ist zeitlich begrenzt. Wir brauchen uns daher nicht davon beeindruckt und aufwühlen zu lassen. Stattdessen lösen wir unser Inneres von den Manifestationen des Leides und gedulden uns in dem Wissen, dass es von selbst abklingen wird, wenn sich die karmischen Kräfte erschöpft haben. Wir können Leid nicht zurückweisen. Es manifestiert sich als Ausdruck unserer karmischen Schulden, und wenn diese beglichen sind, verschwindet es von selbst. Es bringt nichts, sich aufzulehnen. Warum erleben wir solch stete Wechsel von Glück und Unglück? Weil wir abwechselnd heilsame und schädliche Handlungen ausgeführt haben. Jetzt, in der Gegenwart, können wir versuchen, Disziplin zu entwickeln und nicht auf Angriffe mit Gegenangriffen zu reagieren. Dadurch vermeiden wir, neues Leid zu schaffen, und können diese ständig laufende Maschine anhalten. Das Erbe der Vergangenheit anzunehmen und die Gegenwart zu nutzen, damit die Zukunft anders aussehen wird, ist der beste Weg zum Erwachen.

### Negative Muster auflösen

Um Erwachen zu erlangen und wirklich etwas für andere tun zu können, müssen wir zunächst selbst von dem Ballast früherer schädlicher Handlungen frei werden und die Auswirkungen unserer Handlungen bereinigen. Solange wir unsere Negativität nicht bereinigt haben, ist es unmöglich, Befreiung zu erlangen.

Der erste Schritt ist, die Negativität uns selbst und den Buddhas offen einzugestehen, in der Erkenntnis, dass die negativen Verhaltensweisen und Tendenzen die Ursache allen

Leides sind. Deshalb bekennen wir all unsere schädlichen Handlungen und Tendenzen. Dabei durchlaufen wir mehrere Schritte: Zunächst müssen wir uns der negativen, ichbezogenen Handlungen, die wir begangen haben, bewusst werden. Dafür ist es nötig, so weit wie möglich in diesem Leben zurückzuschauen, bis in die früheste Kindheit, und genau zu untersuchen, was wir alles an Nichtheilsamem begangen haben. Wir sollten uns auch der geringsten Details bewusst werden, da uns nur so klar wird, wie viel Zeit wir schon mit negativen Handlungen verbracht haben. Schauen wir nicht genau genug hin, bleiben wir überzeugt, nie etwas wirklich Schlechtes getan zu haben, und denken, es sei gar nicht nötig, irgend etwas zu bekennen.

In einem nächsten Schritt bedenken wir die Folgen dieser schädlichen Handlungen und uns wird klar, wie dringend es ist, sie zu reinigen. Wir bereuen zutiefst, sie ausgeführt zu haben. Reinigen wir sie nicht, entsteht viel Leid für uns und andere. Wir selbst laufen Gefahr, in Daseinsbereichen mit großem Leid wiedergeboren zu werden, und andere werden stets unter unseren nichtbereinigten, ichbezogenen Tendenzen zu leiden haben. Wir sollten uns anspornen, diese negativen Muster zu reinigen, bevor sie zu neuem Leid heranreifen. Dafür müssen wir uns unserer bisherigen schädlichen Verhaltensweisen und Tendenzen vollständig bewusst werden. Natürlich können wir uns nur an Handlungen aus diesem Leben erinnern, aber wir können aus ihnen schlussfolgern, dass wir in früheren Leben auf ähnliche Weise gehandelt haben. Wir haben sehr viel negatives Karma zu reinigen.

Das beste Gegenmittel für unsere negativen Tendenzen ist die Meditation auf den Buddha. Er steht für die ursprüngliche Reinheit unseres Geistes und das alles durchdringende Mitgefühl. Wir gestehen all unsere schädlichen Handlungen und Tendenzen offen ein und visualisieren den Buddha dabei über unserem Scheitel. Wir stellen uns vor, dass von seinem Körper starkes Licht ausstrahlt, das mit uns verschmilzt und uns von unserem Karma reinigt. Wenn wir ganz tiefes Vertrauen in das

erwachte Mitgefühl und in dessen Kraft haben, Reinigung zu bewirken, dann vollzieht sie sich tatsächlich. Es ist wichtig, solche Gegenmittel zur Anwendung zu bringen, wie zum Beispiel auch das Zufluchtnehmen und das Hervorbringen der erwachten Geisteshaltung, damit die Kraft des Heilsamen in uns nachhaltig gestärkt wird.

Das Bekennen, Bereuen und Bereinigen schädlicher Handlungen wird noch verstärkt durch unseren festen Entschluss, in Zukunft keine solchen Handlungen mehr auszuführen. Wenn wir uns an diesen Entschluss halten, können wir sicher sein, dass all die schädlichen Handlungen, die wir seit anfangsloser Zeit angesammelt haben, vollkommen gereinigt werden.

Ein Bekennen ohne die innere Verpflichtung, in Zukunft keine solchen Handlungen mehr auszuführen, bleibt unvollständig. Für eine vollständige und endgültige Reinigung aller nichtheilsamen Handlungen braucht es zwei Dinge: den festen Entschluss, solche Handlungen nicht mehr zu begehen, und ein unerschütterliches Vertrauen in die Kraft des Buddha-geistes, all unser negatives Karma aufzulösen und die Buddhanatur in uns hervorzubringen. Doch wir sollten uns bewusst sein, dass diese Arbeit in Richtung auf Erwachen nicht nur den Geist betrifft, sondern auch Körper und Rede einbezieht. Die Handlungen, mit denen wir unser Karma ansammelten, führten wir mit dem Körper, mit der Rede und mit dem Geist aus. Der Geist ist zwar die Wurzel aller Handlungen, aber unsere Arbeit besteht auch darin, Körper und Rede zu reinigen und die in ihnen verborgenen Qualitäten hervorzubringen.

Es gibt viele Mittel, um das durch den Körper angesammelte negative Karma zu reinigen. So können wir auf konkreter, praktischer Ebene anderen mit unseren körperlichen Handlungen hilfreich sein. Auch können wir den Drei Juwelen gegenüber unserem Respekt und unserer Bitte um Reinigung Ausdruck verleihen, indem wir Symbole des Erwachens, wie zum Beispiel einen Stüpa oder Tempel, umkreisen oder an solchen Orten Gaben darbringen. Die körperliche Handlung erlaubt dem

Geist, Hingabe, Offenheit und Vertrauen entstehen zu lassen. Die ausgeführte körperliche Bewegung hilft uns, positive Kraft aufzubauen und uns von den Schleiern zu befreien, die wir seit anfangsloser Zeit durch Handlungen unter dem Einfluss von Unwissenheit und Emotionen erzeugt haben. Im Grunde kann jede körperliche Handlung zur Arbeit der inneren Transformation genutzt werden – sie ist in jedem Moment möglich.

Doch dürfen wir diese Handlungen nicht dazu missbrauchen, um Stolz, Zufriedenheit und Gefühle von Wichtigkeit und Überlegenheit zu nähren. Im Gegenteil, die spirituelle Arbeit mit dem Körper sollte uns zu größerer Demut führen, zu einem Gefühl von Brüderlichkeit. Wir sollten alle Wesen als gleichwertig ansehen, einschließlich derer, die in unseren Augen die unbedeutendsten sind, die Insekten. Auch im Geist von Insekten findet sich die Buddhanatur, das Potential des Erwachens. Sie sind zukünftige Buddhas auf dem Weg des Erwachens und sollten deshalb respektiert und geschützt werden. Demut, Respekt, Mitgefühl und Liebe im Hinblick auf alle Lebewesen sollten die Leitlinien unseres Weges sein, sonst geht unsere Praxis in die falsche Richtung.

Im Dharma benutzen wir zur Reinigung auf der körperlichen Ebene auch das Ausführen von Verbeugungen vor Buddha, Dharma und Sangha. Wir verbeugen uns in Bescheidenheit, lassen uns selbst und unseren Stolz los und anerkennen die Größe des Erwachens. Zur Unterstützung dieser inneren Haltung können wir bei den Verbeugungen eine Buddhastatue vor uns hinstellen oder auch andere Symbole, die uns an die Qualitäten des Erwachens erinnern. Verbeugungen werden meist von der Rezitation des Zufluchtsgebetes begleitet. Weitere, subtilere Praxismethoden der Reinigung des Körpers sind die Meditationen, während derer wir unsere eigene Gestalt mit der reinen, erwachten Form eines Buddhas identifizieren.

Auch unsere Rede wird in den Reinigungsprozess mit einbezogen. Normalerweise verleihen wir mit unseren Worten nur unseren ichbezogenen Tendenzen und Schleiern Ausdruck und

erkennen nicht, dass Rede auch einen Weisheitsaspekt hat. Unter dem Einfluss von Unwissenheit und Emotionen haben wir dieses wunderbare Werkzeug Sprache auf schädliche, abwegige Weise zum Nähren unserer Ichanhaftung benutzt. Jetzt sollten wir die Sprache reinigen und ihrer eigentlichen Bestimmung zuführen. Aufgrund von Stolz haben wir Worte benutzt, die andere verletzen, haben schlecht über sie geredet, um uns selbst herauszustreichen, oder haben auf Meinungen beharrt, weil wir unseren Standpunkt für den einzig richtigen hielten. Dadurch haben wir oft großes Leid bei anderen verursacht. Seit anfangsloser Zeit haben wir uns der Rede bedient, um Situationen zu beherrschen und verletzende Dinge zu sagen. Wir haben auch schon viel gelogen, um Erfolg zu haben und anderen die Niederlage zuzuschieben. Wir haben nicht aufrichtig kommuniziert, sondern haben unangemessenen Gebrauch von der Sprache gemacht und unsere Rede dadurch entstellt. Dies können wir nun durch bewussteren Umgang mit der Rede beheben.

Aber auch dabei müssen wir aufpassen, dass nicht der Stolz diese Arbeit verdirbt! Die Qualität der Rede zu entwickeln bedeutet nicht, eine Beredsamkeit zu entwickeln, welche die Massen betört. Wenn wir an unserer Kommunikationsfähigkeit arbeiten, um größeren Einfluss auf andere und zusätzliche Kontrolle über sie zu haben, dann bedeutet das, unsere egozentrische Haltung zu verfestigen. Statt dessen sollten wir bei allen sprachlichen Handlungen von Mitgefühl, Respekt und dem Wunsch motiviert sein, anderen zu helfen. Dann werden wir allmählich auf eine Art sprechen, die klar, versöhnend, freundschaftlich und sanft ist und die unterstützt, hilft und Sicherheit gibt. Wir sollten dabei aber nicht naiv sein – es ist nötig, Weisheit walten zu lassen. Es gibt Dinge, die wir nicht sagen sollten, denn jemandem eine Wahrheit mitzuteilen, für die er nicht offen ist, kann sehr schmerzhaft und auch unnötig sein. Wer helfen möchte, muss seine Intelligenz einsetzen, um zu wissen, wie und wann er etwas sagt. Auch das ist mit korrekter

Rede gemeint. Es geht nicht um eine naive Offenheit, die andere unnötig mit schmerzlichen Wahrheiten konfrontiert, sondern darum, unsere Rede zum Wohl anderer zu verwenden. So reinigen wir allmählich den schädlichen Gebrauch der Sprache und beseitigen all die Kommunikations-Schleier, die wir durch nichttheilsame sprachliche Handlungen erzeugt haben.

Um uns der reinen Dimension der Kommunikation von Buddhas anzunähern, können wir Texte von erwachten Meistern rezitieren oder Mantras und Gebete sprechen, die Ausdruck von reiner Rede und der Wahrheit des Erwachens sind. Wir finden so allmählich in die Weisheitsdimension der Sprache hinein und entdecken, dass die Sprache eine reine Qualität hat, wie ein Mantra, das den Geist stützt, ihn schützt und seine Verwirklichung ermöglicht und das zur selben Zeit eine Botschaft von Offenheit und Mitgefühl vermittelt. Sprache sollte Ausdruck der Wahrheit und Liebe sein und kein Kommunikationswerkzeug im Dienste des Ichanhaftens. Als Ergebnis dieser Verwirklichung und vollkommenen Transformation werden unsere Worte in Zukunft gehört und beachtet werden. Es fällt uns leicht, uns auszudrücken, und unseren Worten wird Glauben geschenkt. Das geschieht nicht sofort, sondern ist eine Folge der allmählichen Umwandlung der Rede. Wenn wir nicht die Mühe auf uns nehmen, unser mit der Sprache angesammeltes Karma zu reinigen, wird niemand unseren Worten glauben, selbst wenn wir die Wahrheit sagen. Um von der gewöhnlichen Rede zur erwachten Rede zu gelangen, ist also eine beträchtliche Arbeit zu leisten:

Die hauptsächliche Arbeit ist jedoch in Bezug auf den Geist zu leisten, da unsere geistigen Tendenzen die Beweggründe für unser Verhalten mit Körper und Rede sind. Allen ichbezogenen Handlungen liegt die fundamentale Unwissenheit zugrunde, das Auftrennen der Wirklichkeit in Ich und andere. Da wir die Natur des Geistes und der Erscheinungen nicht erkannt haben, entsteht die Vorstellung eines „Ich“, eines

Individuums, das von allem anderen getrennt ist. Als Folge der Identifikation mit diesem isolierten „Ich“ treten Gefühle von Anhaftung und Ablehnung auf. Das Ich möchte das Beste für sich haben und alles Unangenehme vermeiden. Aus Unwissenheit entwickelt sich Stolz, eine zunehmende Ich-Identifikation, die das Bedürfnis verstärkt, dieses Ich zu befriedigen. Dies bringt es zwangsläufig in Konflikt mit anderen, denn es stellt sich die Frage, wer das Recht hat, von den angenehmen Dingen zu profitieren. Wenn nicht ich, dann sind es die anderen – und wenn es für die anderen ist, ist es nicht für mich. Mit der Überzeugung, auf alles mehr Anspruch zu haben als die anderen, nimmt zwangsläufig der Stolz zu. Und wenn wir etwas nicht haben können und sehen, dass andere mehr Erfolg haben als wir, zeigen sich Zorn, Frustration und Eifersucht. Als Folge dieses Ichanhaltens entfaltet sich die ganze Palette von Emotionen. Sie füllen unseren Geist und formen unsere Persönlichkeit, die Struktur unseres Geistes. So funktionieren wir schon immer. In zahllosen Situationen war unser Geist bestrebt, das Beste für sich selbst zu haben und anderen Leid und Probleme zuzuschieben.

Wenn wir uns bemühen, unseren gewohnheitsmäßigen Neigungen entgegenzuwirken, die uns immer wieder zu negativen Handlungen veranlassen, ist Stolz unser Hauptproblem. Das tibetische Wort für Stolz (*nga-rgyal*) bedeutet „Ich-König“ oder „Königreich des Egos“. Wir haben viele negative Handlungen ausgeführt, um diesen Ego-König zu befriedigen. Dabei haben wir anderen auf vielerlei Art und Weise geschadet – all dies, weil wir so überzeugt waren von unserer eigenen, überaus großen Wichtigkeit. Das Gegenmittel für Stolz ist das Entwickeln von Respekt vor anderen und vor dem Erwachen, sowie Bescheidenheit und Demut, was uns selbst angeht. Wir sind uns unserer Fehler bewusst und sehen zugleich die Qualitäten der Zuflucht.

In dem Maße, wie wir unsere geistigen Schleier auflösen, werden wir fähig, den Geist in sich selbst ruhen zu lassen. Dies

reinigt den Geist auf einer tiefen Ebene und er wird sich zunehmend von ichbezogenen Mustern befreien. In tiefer Meditation der wahren Natur aller Dinge werden sich Unwissenheit und Ichanhaften auflösen und wir werden die Nichtgetrenntheit und Gleichwertigkeit aller Wesen verstehen. Es offenbart sich der eine unteilbare Geistesraum, den wir auch die letztendliche Wahrheit nennen. Unser Geist findet in die tiefste Wirklichkeit hinein, in den Einen Geschmack aller Phänomene, der wahren Natur des Geistes und aller Erscheinungen, so wie sie sind. In dieser Wirklichkeit gibt es keine Vorliebe mehr für irgend etwas. Dieser Zustand der Gleichwertigkeit aller Erscheinungen, des Einen Geschmacks, ist jedoch keineswegs ein Zustand von Gleichgültigkeit, denn er ist völlig von Mitgefühl und tiefer Liebe durchdrungen. Es ist die Dimension der Einheit von Mitgefühl und Leerheit, die letztendliche Reinigung des Geistes.

Durch diesen dreifachen Prozess des Läuterns von Körper, Rede und Geist und des Aufbaus von positiver Kraft (Verdiensten) auf allen drei Ebenen vollzieht sich allmählich eine Auflösung unserer karmischen Schleier und wir erkennen die wahre Natur von Körper, Rede und Geist, welche seit anfangsloser Zeit die eines Buddha ist. Nur durch diese persönliche, intime Arbeit karmischer Reinigung und des Freilegens unserer wahren Qualitäten lässt sich Erwachen erreichen und erwachte Aktivität zum Nutzen aller Wesen ausführen.

### Positive Kraft aufbauen

Das Reinigen schädlicher Tendenzen alleine genügt nicht, um zum Erwachen zu gelangen. Um die erwachte Geisteshaltung zu stärken, brauchen wir eine solide Grundlage aus heilsamen Handlungen, aus Verdiensten. Mit „Verdiensten“ ist die aus heilsamen Handlungen entstehende dynamische Kraft gemeint, die es ermöglicht, ohne Hindernisse und mit der notwendigen Energie auf dem Weg des Erwachens voranzuschreiten. Diese Kraft wird in zwei Schritten aufgebaut: Zum

einen reinigen wir schädliche karmische Prägungen und zum anderen schaffen wir positive Bedingungen für die innere Entwicklung. Da wir erkennen, wie sehr schädliche Handlungen unseren Geist einengen und zu Leid führen, beschließen wir, heilsame Verhaltensweisen zu üben, durch die wir innere Freiheit entwickeln und positive Kraft aufbauen können. Wir bereinigen also einerseits alles, was zu Leid führt und uns belastet, und fördern andererseits alles, was zu wahren Glück und Befreiung beiträgt. Reinigung verbunden mit der Ansammlung positiver Kraft lassen uns auf dem Weg des Erwachens vorankommen.

In dem Maße, wie die heilsame Energie in unserem Wesensstrom zunimmt, wird sich auch der authentische Geist des Erwachens entwickeln. Wir müssen viel positive Kraft aufbauen, indem wir nach Kräften mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen ausführen. Dadurch werden zugleich die Spuren der auf diesen drei Ebenen ausgeführten nichtheilsamen Handlungen der Vergangenheit gereinigt. Besonders geeignet dafür sind alle Arten von Freigebigkeit: Wir können anderen unsere Freundlichkeit und Liebe schenken, ihnen auf vielerlei Weise helfen, in Schwierigkeiten beistehen, sie versorgen und ihnen Freuden bereiten. Jeder von uns hat Gelegenheit, anderen zu helfen und heilsame Handlungen auszuführen. Und wenn es auch nur ist, jemandem zu raten, das Mantra von Tschetschen, dem Buddha des Mitgefühls, zu rezitieren.

Zusätzlich zur gewöhnlichen Praxis der Freigebigkeit können wir auch den Drei Juwelen Opfergaben darbringen. Dabei geht es keinesfalls darum, irgendwelche Begehren der Buddhas zu befriedigen oder eine göttliche Gnade zu erwerben – solche Vorstellungen entspringen einer dualistischen Sichtweise. Opfergaben darzubringen ist ein Mittel, unsere tief verwurzelte Tendenz zu reinigen, an der Schönheit von Dingen zu haften, an angenehmen Klängen und Gerüchen, an Gaumenfreuden, sowie an Besitz, unserem Körper, unserer sozialen Stellung und dergleichen. Aufgrund dieser Verhaftung haben wir viele

negative Handlungen ausgeführt und um die Neigung zu solchen Handlungen zu bereinigen, bringen wir Opfergaben dar. Wir lösen uns von der Tendenz, stets unseren Eigeninteressen zu folgen, denn für gewöhnlich bringt sich die Ichbezogenheit stets selbst Opferungen dar und macht sich alles zu eigen. Die den Drei Juwelen dargebrachten symbolischen Opfergaben dienen hingegen nicht der Befriedigung dieses „Ich“, das der Ausgangspunkt aller Probleme ist. Um uns von der Tendenz zu lösen, uns selbst ständig Gutes tun zu wollen und um die leidbringende Illusion des Haftens an einem Ich loszulassen, lenken wir den Geist durch Gaben in die Richtung der Befreiung, die von Buddha, Dharma und Sangha repräsentiert wird, und rufen uns die Qualitäten des Erwachens in Erinnerung.

Freigebigkeit ist eine Art zu leben – genauso wie Geiz. Alle Handlungen werden von dieser Einstellung inspiriert. Wer viel Geiz in sich hat, will ständig mehr haben und wird entsprechende Handlungen ausführen. Zudem hat er ständig Angst, etwas zu verlieren. Wer im Sinne der Freigebigkeit lebt, ist im ständigen Fluss des Gebens. Dies wird zu einer Art zu leben, die alle Aspekte unserer Existenz einschließt, denn Opferungen sind ja nicht beschränkt auf die traditionellen Opfergaben. Wir können alles als Gabe betrachten und ständig opfern, dem sind keine Grenzen gesetzt. Wenn wir Freigebigkeit so zu unserem Leben machen, werden wir keinen Geiz mehr kennen. Wir brauchen nichts mehr zurückzuhalten und haben vollkommene Freiheit.

Die Gabe materieller Dinge symbolisiert unser Haften an Sinnesfreuden. Doch sollten wir uns nicht auf materielle Gaben, wie eine Blume, Kerze oder etwas Räucherwerk, beschränken, denn die positive Kraft, die aus einer äußeren, begrenzten Opfergabe entsteht, bleibt stets begrenzt. Deshalb sollten wir materielle Gaben in erster Linie als Unterstützung für geistige Opferungen betrachten, die keinerlei Beschränkungen unterliegen. So können wir zum Beispiel eine den Drei Juwelen dar-

gebrachte Blume im Geiste endlos vervielfältigen und das Universum mit Tausenden, Hunderttausenden und Hunderten von Millionen von Blumen anfüllen. Wir beschränken uns nicht auf die materielle Gabe, sondern bringen zusätzlich zu den tatsächlich vorhandenen Opferungen die vom Geist ausgesandten, vorgestellten Opfergaben dar.

Das Wichtigste dabei ist die geistige Haltung. Sie macht die Gaben grenzenlos und zu etwas Wunderbarem. Wenn wir dem Erwachen, symbolisiert durch die Drei Juwelen, eine Schale Wasser darbringen und dabei denken: „Ich mache eine Anstrengung und opfere etwas Wasser in einer schönen Schale“, so ist das Opfer sehr begrenzt, denn unser Geist beschränkt sich auf das unmittelbar Sichtbare. Wenn wir das Wasser aber mit dem Gedanken darbringen, dass dieses Symbol für das Leben selbst steht, für das Wasser, das sich im gesamten Universum befindet und dem Leben aller Wesen nützt, so wird diese kleine Menge Wasser zum symbolischen Träger einer riesigen Opfergabe. Unsere Geisteshaltung hat die Gabe grenzenlos gemacht. Dieses Vermehren der materiellen Gaben durch die Wünsche und Vorstellungen, die sie begleiten, nennt man „geistiges Opfer“.

Wir können im Geiste alles opfern, was es im Universum gibt, den Besitz, die Güter und Reichtümer aller Wesen, darin inbegriffen auch all unseren eigenen Besitz. Wir opfern, ohne irgend etwas auszulassen und ohne zu denken, bestimmte Dinge könnten den Drei Juwelen nicht dargebracht werden. Da es darum geht, das Ichhaften aufzugeben, sollten wir absolut nichts zurückbehalten, sondern alles geben, woran wir haften. Zusätzlich können wir in unserem Geist alle Dinge darbringen, die niemandem gehören und an denen wir alle gleichermaßen teilhaben, wie die Pflanzen, die Erde, das Meer, den Wind, die Berge, Sonne und Mond, die Planeten, den gesamten Kosmos. All diese Dinge opfern wir zusammen mit unserem eigenen Körper, unserer Rede und unserem Geist und widmen sie dem Erwachen. Statt an unserer eigenen Befriedigung festzuhalten, stellen wir alles in den Dienst der Drei

Juwelen zum Wohl aller Wesen. So verändert die Praxis der Freigebigkeit unsere Geisteshaltung.

Durch grenzenlose Freigebigkeit werden unzählige schädliche Handlungen der Vergangenheit gereinigt und es entsteht eine große Ansammlung positiver Kraft, wohingegen begrenzte Gaben nur geringe Verdienste entstehen lassen, die den riesigen Berg schädlicher Handlungen, die wir seit anfangsloser Zeit begangen haben, in keiner Weise aufwiegen können. Opferungen, die von der Absicht, ausnahmslos allen Wesen zu nützen, begleitet sind, erzeugen die positive Kraft, die wir als Stütze auf dem Weg des Erwachens brauchen.

Ein andere wichtige Quelle spiritueller Verdienste ist, sich an all dem Guten mitzufreuen, das von anderen Wesen bewirkt wird. Üben wir uns in Mitfreude sobald wir sehen, dass jemand eine gute, heilsame Handlung ausführt, entsteht für uns die gleiche positive Kraft wie für denjenigen, an dessen Tun wir uns mitfreuen. Sind wir hingegen neidisch oder ärgerlich auf Menschen, die Gutes tun, dann wird es uns nie gelingen, positive Kraft aufzubauen. Wenn wir Menschen begegnen, die glücklich über etwas sind, das sie erlebt, in sich entwickelt oder erhalten haben, und unsere erste Reaktion ist, uns mit ihnen und für sie zu freuen, so ist das ein Zeichen, dass wir die erwachte Geisteshaltung richtig hervorgebracht haben. Fühlen wir uns in der Begegnung mit ihnen hingegen unzufrieden oder gereizt, so zeigt dies, dass unsere Grundhaltung immer noch ichbezogen ist. Betrachten wir andere gar als lästig, als Quelle von Schwierigkeiten, so ist das ein sehr deutlicher Hinweis auf unser Haften an einem Ich und der Beweis, dass wir noch nicht einmal begonnen haben, eine korrekte erwachte Geisteshaltung hervorzubringen.



# 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 selbst und seine Handlungen 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 zuviel 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 Dharmakīrti stellt im zweiten Kapitel seiner Schrift „Pramānavārttika“, zu deutsch „Kommentar zu

(Dignāgas) Kompendium der Gültigen Erkenntnis“, heraus, dass die physischen Sinnesorgane und das geistige Bewusstsein, das Denken, unterschiedlicher Natur sind. Er sagt: Ein Fehler der physischen Sinnesorgane zieht keine Beeinträchtigung des Denkens nach sich. Das heißt, wenn ein Mensch zum Beispiel blind oder taub wird, so sind zwar diese Sinnesorgane und die damit zusammenhängenden Sinneswahrnehmungen beeinträchtigt, aber das eigentliche innere Bewusstsein, das Denken dieses Menschen, wird davon nicht direkt geschädigt. Anders ist es aber, wenn das Denken des Menschen Schaden leidet, zum Beispiel, wenn ein Mensch geisteskrank wird. 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 eigene 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 im 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

Des weiteren 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 unheilsamer 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 vornherein 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 mit beeinflusst 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, 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 führt das Karma, das wir dadurch ansammeln, zu offensichtlichem Leid in elenden Daseinsbereichen und 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.

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 in 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 Nirvāna der endgültige Frieden, das endgültige Glück ist.

Der Daseinskreislauf ist Leid. Warum? Weil er ein Zustand der Unfreiheit ist. Wie im Buddhismus gesagt wird, ist alle Unfreiheit Leid und alle Freiheit Glück. 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 Daseinskreislauf bleibt weiter bestehen.

## Die Ursachen für die Unfreiheit können erkannt und beseitigt werden

Die eigentliche Ursache oder Wurzel für diese Unfreiheit liegt in der Unwissenheit. Seit 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 Leidhaftes 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 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 Selbst-

losigkeit, 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 diesem Zusammenhang hat der Buddha in einem Sutra einem Bodhisattva die Anweisung gegeben, die folgenden vier Lehren anzuwenden, mit denen man schrittweise alles Unheil-same tatsächlich beenden kann.

### **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 unheil-sames Tun. Dieser erste Schritt, das Negative als negativ zu erkennen, ist sehr wichtig. Man muss sich bewusst machen, was unheil-same 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 Nāgārjuna in seiner Schrift „Der freundliche Brief“ sagt: Wenn man diese Mittel anwendet und versucht, den Geist Schritt für Schritt zu reinigen und unheilsame Handlungen abzuwenden, dann werden der eigene Geist und das eigene Verhalten rein und strahlend wie der volle Mond.

Das beste Ziel ist gewiss, dass man eine vollständige Befreiung, einen vollständig unbefleckten Zustand, erreicht. Das ist allerdings ein sehr schwierig zu erlangendes, sehr langfristiges Ziel. Das Zweitbeste ist, dass man nach besten Kräften die Mittel gegen begangene unheilsame Handlungen anwendet, insbesondere die genannten, um sie zu bereinigen.

# 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, welch großen

Anteil an unseren Gefühlen unsere jeweilige Stimmung hat, leuchtet uns vielleicht auch die Empfehlung ein, immer wieder innezuhalten, körperliche Empfindungen, Gefühle, Stimmungen und Gedanken zu registrieren, in die Stille zu gehen, sich zu entspannen und „für gute Stimmung“ zu sorgen. Diese Einsicht motiviert uns möglicherweise, 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 kennen lernen.

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 in den 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 (erstens) auf den Bereich, in dem wir im nächsten Leben wiedergeboren werden, und (zweitens) auf die Umstände, unter denen wir dann leben. Zwei Folgen können wir im gegenwärtigen Leben beobachten. Jedes Mal, wenn wir etwas denken, sprechen oder tun, hinterlässt dieses Handeln Spuren in unserem Geist, die unser zukünftiges Handeln im Hinblick auf (drittens) unsere Neigung und (viertens) 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, obgleich wir schon satt sind, entsteht die Neigung, das nächste Mal wieder zuviel 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, zuviel 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 Karmalehren 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 Karmalehren 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 Karmalehren werden sechs Bedingungen genannt, die das Entstehen von unheilsamen Emotionen fördern: erstens die Grundlage oder unsere Neigung, zweitens das Objekt, bestimmte Menschen und Dinge, drittens schädliche Einflüsse, viertens verbale Stimuli, fünftens Gewohnheiten und sechstens 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 meiden, 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 Meiden 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 Ānanda 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 unheilvolle 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 zu ihm sagen.

Wenn wir regelmäßig mit den bisher beschriebenen Übungen aus dem Bereich der Karmalehren 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 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 zuzuschreiben, und nehmen sie statt dessen 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 irgend etwas 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 (Tibetisch: *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: Befreiung in unseren Händen, 2 Bde., Kaltern 2000 (Diamant) (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)

Djetsün Gampopa: Der kostbare Schmuck der Befreiung, Obermoschel 2007 (Norbu), S. 78-92 (Kagyü-Tradition)

Patrul Rinpoche: Die Worte meines vollendeten Lehrers, Freiamt 2001 (Arbor), S.153-190 (Nyingma-Tradition)



## 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 mitmachen, 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 liebgewonnen 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

**Gendün Rinpoche:** Mit unserem Karma arbeiten. Schwierigkeiten nutzen, negative Muster auflösen und positive Kraft aufbauen, in: Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters, Berlin 1999 (Theseus), S. 80-96; überarbeitet und leicht gekürzt; Überarbeitung: Lama Lhundrup

**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

**Hecker, Hellmuth:** Saat und Ernte. Majjhima Nikāya 135; Originalbeitrag

**Lübcke, Irma:** Das ehernen Karmagesetz und seine differenzierten Aspekte; Originalbeitrag nach einem Vortrag im Haus der Stille in Roseburg am 22.9.1995; Text für Neuauflage nochmals durchgesehen

**Nyānaponika Mahāthera:** Kamma und seine Frucht, in: Im Lichte des Dhamma, Konstanz 1989 (Christiani – jetzt bei Beyerlein & Steinschulte), S. 265-275

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

**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 Niyāmas, in: 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 erstmals nur nach seinen Reden für Nichtasketen, Heidelberg-Leimen 1995; Text für Neuauflage nochmals durchgesehen

**Sogyal Rinpoche:** Evolution, Karma und Wiedergeburt, Auszüge aus: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod, mit einem Vorwort des Dalai Lama, übersetzt aus dem Englischen von Thomas Geist. O.W. Barth Verlag 1993. Alle Rechte vorbehalten S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main. S. 107-109 und S. 115-130

**Weil, Alfred:** Himmel und Hölle? Karma und die fünf Grundformen des Erlebens, in ders.: Buddhismus. Schritte in den Westen - Schritte im Westen, Stammbach-Herrnschrot 2005 (Beyerlein & Steinschulte), S. 109-121; geringfügig redaktionell bearbeitet

**Wetzel, Sylvia:** Karma im Alltag; Originalbeitrag; für Neuauflage nochmals durchgesehen

Wiesberger, Viriya Manfred: Wirken und Erleben. Worte des Buddha aus dem Pāli-Kanon; Originalbeitrag

## Texte aus dem Pāli-Kanon

In diesem Buch wird immer wieder auf die älteste und ursprünglichste Überlieferung der buddhistischen Lehre Bezug genommen, auf Reden und Dialoge des Buddha, die im Pāli-Kanon vorliegen. Zu den wichtigsten Texten dieser umfangreichen Sammlung zählen

- Anguttara Nikāya oder Angereihte Sammlung
- Dīgha Nikāya oder Längere Sammlung
- Dhammapada oder Wahrheitspfad
- Itivuttaka oder Aphorismen
- Jātaka oder Wiedergeburtsgeschichten
- Majjhima Nikāya oder Mittlere Sammlung
- Samyutta Nikāya oder Systematische bzw. Gruppierte/  
Thematische Sammlung
- Suttanipāta oder Vers-Sammlung
- Udāna oder Ermahnungen bzw. Aussprüche

Diese Texte liegen in (verschiedenen) deutschen Übersetzungen vor.

## Autorinnen/Autoren

**Ayya Khema** (1923 – 1997) wurde als Ilse Kussel in Berlin von jüdischen Eltern geboren. 1939 Flucht aus Deutschland nach Schottland und später Shanghai. Begegnung mit dem Buddhismus Mitte der Siebziger Jahre. Ayya wurde Theravāda-Nonne und international bald als humorvolle und lebensnahe Meditationslehrerin bekannt. Sie gründete das Buddha-Haus im Allgäu und weitere Zentren im In- und Ausland. Zahlreiche Veröffentlichungen.

**Dagyab Kyabgön Rinpoche** (geb. 1940) stammt aus dem Osten Tibets und zählt dort zu den ranghöchsten Geistlichen. 1959 Flucht nach Indien und Leitung des Tibethauses in Neu Delhi von 1964 bis 1966. Danach Tätigkeit als Tibetologe an der Universität Bonn. Rinpoche lehrte ab den Achtziger Jahren auch vor westlichen Schülern. Er ist spiritueller Leiter der Gemeinschaft Chödzung e.V. und des Tibethauses in Frankfurt a.M.

**Gendün Rinpoche** (1918 – 1997), in Osttibet geboren, wurde bereits mit sieben Jahren Mönch und verbrachte insgesamt dreißig Jahre in Zurückziehung. 1975 kam er auf Bitte des Gyalwa Karmapa nach Europa. Gründung vieler Dharma-gruppen und eines großen Retreatzentrums und Klosters in Frankreich. Sein Lachen, seine Weisheit und Liebe sind allen, die ihn kannten, auch nach seinem Tod eine bleibende Inspiration

**Hellmuth Hecker** (geb. 1923) ist promovierter Jurist und Spezialist für Verfassungs- und Staatsangehörigenrecht. Er lernte 1945 Paul Debes kennen und gehört dem Buddhistischen Seminar an. Hecker gilt als einer der herausragenden deutschen Kenner des Pāli-Kanon, aus dem er u.a. einen Teil

des Samyutta Nikāya übersetzte. Aus seiner Feder stammen eine ganze Reihe auch international beachteter Bücher zu verschiedenen Themen.

**Irma Lübcke** (geb. 1923) lernte Paul Debes durch Vorträge in Lübeck kennen. Sie gab 1961 für sechs Jahre ihren Beruf als Geigerin und Musikpädagogin auf, um im Buddhistischen Seminar mitzuwirken, und hat an fast allen Forschungswochen, Seminaren und Vorträgen von Paul Debes teilgenommen.

**Nyānaponika Mahāthera** (1901 - 1994) kam in Hanau als Sigmund Feniger zur Welt. Mehr als 50 Jahre war er Mönch in der Theravāda-Tradition (Island Hermitage in Sri Lanka). Der internationale Ruf des Schülers von Nyānatiloka gründet vor allem in seinem umfangreichen literarischen Schaffen (Übersetzungen aus dem Pāli-Kanon, sowie eigene Publikationen). Langjähriger Leiter der Buddhist Publication Society (BPS).

**Kurt (Kuno) Onken** (1914 - 2007) lernte schon als Kind über seinen Vater die Lehre des Buddha kennen. Gestützt auf die ursprüngliche Überlieferung wurde der Schweizer Onken zu einem überaus großzügigen Förderer des Dharma. 1974 Stiftung des „Hauses der Besinnung“ in Dicken bei St. Gallen. Schriftenreihe „Bodhiblätter“ mit mittlerweile rund 40 Titeln.

**Ringu Tulku** (geb. 1952) verbrachte seine ersten Lebensjahre in Osttibet. 1957 Flucht nach Indien. Als Reinkarnation des Abtes des Rigul-Klosters erkannt, studierte er alle vier Hauptrichtungen des tibetischen Buddhismus und ist ein geschätzter Mahāmudra- und Dzogchen-Meister. Langjährige Tätigkeit als Professor für Tibetologie und Buddhismus in Gangtok/Sikkim. Seit 1990 lehrt Ringu Tulku auch im Westen.

**Sangharakshita** (geb. 1925), mit bürgerlichem Namen Dennis Lingwood, ist Gründer der Freunde des Westlichen

Buddhistischen Ordens (FWBO) und des Westlichen Buddhistischen Ordens (WBO). In Indien in der Theravāda-Tradition ordiniert, zeigte sich der Brite immer offen für alle buddhistischen Traditionen und engagierte sich für einen integrativen und westlich orientierten Ansatz. Zahlreiche Veröffentlichungen.

Fritz Schäfer (geb. 1923) traf Paul Debes in englischer Kriegsgefangenschaft, kam durch ihn nach der Entlassung zur Lehre des Buddha und war einer seiner frühesten Helfer. 1972 gab er seinen Anwaltberuf auf, um mehr Zeit für den Dharma zu haben und hielt darüber zahlreiche Seminare und Freundes-treffen ab. Autor mehrerer Bücher; Übersetzungen aus dem Pāli.

Sogyal Rinpoche (geb. 1948) wurde in Tibet geboren und war Schüler von Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. 1971 Aufenthalt in England und Studium der vergleichenden Religionswissenschaften in Cambridge. Gründer und spiritueller Leiter des internationalen Netzwerks Rigpa. Seit den Siebziger Jahren lehrt er weltweit tibetischen Buddhismus. Rinpoche ist Autor des Weltbestsellers „Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“.

Geshe Thubten Ngawang (1932 - 2003) stammte aus Tibet und trat mit elf Jahren in das Sera-Kloster in Lhasa ein. 1959 Flucht aus seiner Heimat. Von 1979 bis zu seinem Tod war er der spirituelle Leiter des Tibetischen Zentrums Hamburg (TZH). 1998 organisierte er eine viel beachtete Großveranstaltung mit dem Dalai Lama in Schneverdingen. Konzeption eines mehrjährigen Studiums Buddhismus. Geshe-la war Ehrenrat der DBU.

Alfred Weil (geb. 1951) war rund ein Jahrzehnt Vorsitzender der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) und Mitherausgeber der Zeitschrift Lotusblätter. Er ist Autor mehrerer bud-

dhistischer Bücher, hält Seminare und Vorträge und ist Vertreter des Buddhismus am Runden Tisch der Religionen. Studium der Erziehungswissenschaften, Promotion.

Sylvia Wetzel (geb. 1949) versteht sich als buddhistische Feministin und feministische Buddhistin. Studium der Politologie und Slawistik, Engagement in der Frauenbewegung. Schülerin von Thubten Yeshe und Zopa Rinpoche. Sprecherin der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) 1985 – 1993. Seminare und Vorträge; mehrere Buchveröffentlichungen.

Viriya Manfred Wiesberger (geb. 1959) war sechs Jahre Mönch in Thailand und lehrte im Auftrag des ehrwürdigen Buddhādāsa Bhikkhu in den Meditationskursen für Westler in Suan Mokkh. Nach Rückkehr in den Westen Ausbildung zum Altenpfleger. Viriya ist Initiator des Dhamma-Dana Projekts und Mitbegründer des 'Buddhistisches Waldkloster e.V.' Leitung von Studienwochenenden.

## Dank

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, sowie den Verlagen für die Genehmigung des Nachdrucks.

Herzlichen Dank an Maja Bridasig und Santuttho für die kritische Durchsicht und das Korrekturlesen, sowie an meinen Verleger und Freund Raimund Beyerlein, der dieses vergriffene Buch in neuer Gestalt in sein Verlagsprogramm aufgenommen hat.

A.W.

## Weitere Bücher von Alfred Weil im Verlag Beyerlein & Steinschulte:

### Wege zur Todlosigkeit

Tod und Transzendenz in der Lehre des Buddha.

*2. Auflage 2000*

*270 Seiten. ISBN 3-931095-19-3. Paperback. 14,80 Euro*

Die Lehren des Buddha führen zu einem tiefen Verständnis der Existenz und beinhalten die notwendigen praktischen Hilfen. Sie wollen Leben und Sterben aber nicht nur deuten oder den Umgang mit Sterbenden und mit dem eigenen Tod erleichtern. Sie haben vor allem die Todlosigkeit und die Befreiung des Menschen aus dem Leiden zu ihrem eigentlichen Ziel. Dieses Buch trägt eine Vielzahl von Lehrreden aus dem Pälikanon zusammen und erläutert sie ausführlich.

Der Autor stellt mit diesem Werk eine tiefe und klare Einsicht in die Lehre des Buddha und deren zentralen Aussagen zu Wirken (Karma), Tod und Wiedergeburt vor, die jedem Interessierten, ob Buddhist oder nicht, viel Hilfreiches bieten kann.

### Buddhismus

Schritte in den Westen - Schritte im Westen

*1. Auflage 2005*

*200 Seiten. Paperback. ISBN 3-931095-56-8. 14 Euro*

Wie hat sich der Buddhismus im Westen integriert, welche Wirkung hat diese Lehre der Befreiung auf unsere westlichen Denkmuster und kann sie sich in unserem materialistisch geprägten Wertesystem etablieren? Mit diesen und auch mit anderen Fragen zu diesem Thema hat sich Alfred Weil in seinem neuen Buch auseinandergesetzt und er kommt zu dem Schluss, dass Freiheit und innerer Frieden erreichbar sind. Der Buddha zeigt allen Menschen, die für seine Belehrung offen sind, dass der Weg ins Freie für die möglich ist, die bereit

sind, ihn zu gehen. Der Autor zeigt, wie die Grundmelodie der buddhistischen Lehre in unsere naturwissenschaftlich geprägte und nach außen gerichtete Welt hineinklingt und in welche Töne wir am besten einstimmen können.

## **Morgenröte und heller Tag**

Die vier befreienden Wahrheiten des Buddha

*2. verbesserte Auflage 2007*

*365 Seiten. Gebunden. ISBN 978-3-931095-61-1. 22 Euro*

Das neue Buch von Alfred Weil gibt einen umfassenden und tiefen Überblick in die ursprünglichen Lehren des Buddha. Ausgehend von den vorbereitenden Themen: Geben, Ethik, Karma, Fortexistenz, Wiedergeburt und Mystik, führt es uns zu den vier edlen Wahrheiten, wie sie nur von einem Buddha gelehrt werden. Es dient daher zur Einführung, aber auch zur Lehrvertiefung für bereits Kundige.

Alfred Weil schreibt in einer klaren und zeitgemäßen Sprache und zeigt die zeitlose Lehre des Buddha mit Hilfe von Beispielen, die unseren heutigen westlichen Lebenserfahrungen entsprechen. Er deckt auf, dass die Lehren des Buddha viele Scheinwahrheiten entlarven und an unumstößlich geglaubten Selbstverständlichkeiten rütteln. Wer sich auf sie einlässt, wird merken, dass er bisher Illusion und Täuschung zur Basis seines Lebens gemacht hat und nicht die Realität. Doch wenn die Lehren im Lichte der eigenen Erkenntnis aufgehen, werden wir erleben, wie die Morgenröte des Erkennens zum Licht des hellen Tages wird.





Der Begriff Karma ist längst 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 ihre Auffassung von Karma dar. Ihre Beiträge verhelfen zu einem tieferen Verständnis dieses zentralen spirituellen Themas, dokumentieren darüber hinaus aber auch die Vielfalt des buddhistischen Weges.

ISBN 978-3-931095-74-1