

Instant Karma: Absicht – Handlung – Wirkung

Unser Tun prägt uns selbst

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer Creative Commons-Lizenz lizenziert:



Karma ist ein grundlegendes und wesentliches Thema – und ein sehr oft missverstandenes. Es bezieht sich auf unsere Handlungen von Körper, Rede und Geist und ihre Wirkungen auf uns selbst. Dabei handelt es sich um Prozesse, die für jeden spirituellen Weg entscheidend sind. Genau genommen ist es in jedem Leben wesentlich, spirituell oder nicht, bewusst oder nicht, denn: ‘Unser Tun prägt uns selbst!’

Karma ist wichtig, weil dies der Bereich unseres Lebens ist, in dem wir eine gewisse Freiheit der Wahl haben, weil es der Bereich ist, in dem wir Einfluss nehmen können auf unser inneres Wohlergehen oder Unwohlergehen. Der Sufi Mystiker Rumi¹ schrieb:

„Du bist kalt, aber erwartest Güte?
Dein Tun kommt zurück in derselben Form.
Gott ist barmherzig, aber wenn du Gerste pflanzest,
erwarte nicht, Weizen ernten zu können.“

Aus Gerste wird eben Gerste. Was ist Karma aber ganz genau? Hier die Erklärungen aus dem ‘Handbuch des Abhidhamma’:²

- Karma (Kamma in Pali) heisst wörtlich ‘Handlung, Tun’.
- Genau genommen bezieht sich Karma auf:
- Alle ethisch heilsamen oder unheilsamen Absichten im Denken, Reden und Handeln.
- Es ist das Gesetz ethischer Verursachung.
- Der Begriff Karma oder Kamma bezieht sich auf die Handlung.
- Der Begriff Vipaka bezieht sich auf das Resultat, d.h. die Wirkung der Handlung auf die handelnde Person.
- Karma ist wie die Saat.
- Vipaka ist wie die Frucht, die an der (von uns gesäten) Pflanze reift.

Ethisch heilsame und ethisch unheilsame Absichten

Man unterscheidet ethisch heilsame und unheilsame Absichten oder Motivationen. Ethisch heilsame sind grosszügige, mitfühlende, liebevolle, geduldig annehmende, weise, erkenntnisreiche Absichten.

¹ Rumi, Unseen Rain, Threshold, p.80.

² Abhidhammattha Sangaha (Handbuch des Abhidhamma) von Anuruddhacariya, Transl. Narada Mahathera, BPS, p.255.

Ethisch unheilsame sind verlangende, anhaftende, ablehnende, feindliche, getäuschte, verblendete Motivationen.

Ethisch heilsame Absichten wirken positiv, innerlich heilend auf uns selbst, auf die Handelnden. Unethische, unheilsame Motivationen und Absichten wirken negativ, innerlich leid-schaffend auf uns selbst, auf die Handelnden.

Darum die bekannte Aussage:

„Alles ruht auf der Spitze der Absicht!“

Das heisst: Unser inneres Wohlergehen und unser Friede sowohl wie unsere inneren Konflikte und Leiden ruhen auf der Spitze unserer Absichten – eine für unsere Praxis und für unser Leben zentrale Aussage!

Unter Praktizierenden besteht oft eine beträchtliche Unklarheit in Bezug auf 'heilsam und unheilsam' einerseits, und 'angenehm und unangenehm' andererseits. Solange wir diese Aspekte nicht unterscheiden können, bleiben wir unklar in Bezug auf unsere Praxis, unklar in Bezug auf das Ziel und unklar in Bezug auf die Mittel und Wege um dieses Ziel zu erreichen.

Hier ein Versuch der Klärung: Hier wird der Begriff 'heilsam', in englisch 'wholesome', verwendet, um 'kusala' zu übersetzen. Man könnte auch die Worte hilfreich, geschickt oder ethisch positiv verwenden. Kusala könnte auch mit fehlerfrei, geistig gesund oder glückliche Wirkungen schaffend übersetzt werden. Es ist von den drei Wurzeln des Guten motiviert – nämlich Grosszügigkeit, Güte und Weisheit und all deren Spielarten

A-kusala, unheilsam, hingegen ist von den drei sogenannten Wurzel-Klesha motiviert, nämlich Begierde, Hass und Verblendung, und all ihren Variationen, grob oder subtil. Akusala heisst also unheilsam, ungeschickt, ethisch negativ, inneres Leiden schaffend.

Die Resultate, die Wirkungen (vipaka) dieses heilsamen oder unheilsamen Tuns von Körper, Rede und Geist, sind angenehme oder unangenehme Erfahrungen in uns, in der handelnden Person.

Heilsam oder unheilsam sind also die Absichten hinter unserem Tun. Angenehm oder unangenehm sind die Erfahrungen die wir von Moment zu Moment haben als Resultate von Ursachen und Bedingungen.

In der Praxis geht es darum, ethisch positive, heilsame, geschickte, inneren Frieden schaffende Qualitäten zu kultivieren und ethisch negative, unheilsame, ungeschickte, inneres Leiden schaffende Eigenschaften abzubauen, zu vermeiden, sich davon zu befreien. Das ist etwas völlig anderes, als zu meditieren, um angenehme Zustände hinzukriegen.

Bob Dylan zur Wirkung unseres Tuns auf uns selbst: „You can play with fire, but you'll get the bill“ Und Ruth Denison, deutsch-amerikanische Vipassana-Lehrerin: „You can't get away with nothin' darling“.

Der Buddha erwähnte oft die unerwünschten Folgen von unheilsamen Karma, genauso wie die wünschenswerten Folgen von positivem, heilsamen Karma:

„Spricht oder handelt eine Person aus unheilsamen Geisteszuständen heraus, folgt ihr Leiden, so wie der Wagen dem Ochsen folgt, der ihn zieht.“

„Spricht oder handelt eine Person aber aus heilsamen Geisteszuständen heraus, folgt ihr Freude, so sicher wie ihr eigener Schatten ihr folgt.“³

Dem entspricht auch die Aussage eines mir unbekanntem Autors:

„Wenn du die Vergangenheit verstehen willst, betrachte deine gegenwärtigen Bedingungen (deine gegenwärtige Situation). Wenn du die Zukunft kennen möchtest, betrachte dein gegenwärtiges Handeln.“

Unsere gegenwärtigen inneren Bedingungen sind durch unsere Tendenzen in der Vergangenheit entstanden. Unsere inneren Bedingungen in der Zukunft entstehen durch unsere in der Gegenwart erschaffenen Tendenzen.

Instant Karma

Bekanntlich wirken – nach buddhistischer Sichtweise – karmische Taten dieses Lebens vor allem in einem der nächsten Leben. Was aber, wenn wir nicht wissen und auch nicht einfach glauben wollen oder können, dass es vergangene und zukünftige Leben gibt? Bedeutet das nun, dass die Idee von der Wirkung des eigenen Tuns auf einem selbst irrelevant ist? Natürlich nicht! Überhaupt nicht! Wenn wir auch nur ein wenig bewusst leben, erkennen wir bald, wie sehr wir uns selbst prägen – durch unser eigenes Denken, Reden und Handeln in *diesem* Leben. Darum praktizieren wir ja auch. Und deshalb der Titel dieses Vortrages: ‘Instant Karma’.

Aus der Gehirnforschung wissen wir nun auch um die Plastizität unseres Gehirns und um die Tatsache, dass neuronale Netzwerke die wir oft benutzen, sich verstärken und vertiefen. Und zwar jetzt, heute, morgen, in diesem Jahr. Was wir oft tun, wird zur Gewohnheit. Die Absichten und Motivationen, die am häufigsten hinter unserem Denken und Tun stehen, werden zu Charakter.

„Entsprechend der Art und Weise
in welcher Aufmerksamkeit und Absicht angewendet werden,
entstehen neue neuronale Strukturen“⁴

Die Fahrrinnen oder Pfade in unserem Gehirn verändern sich entsprechend. Um einmal einen Schweizer zu zitieren, Gottfried Keller⁵ schrieb:

„Wer heute einen Gedanken sät,
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!“

Und je nach Absicht, entstehen eben freudvolle oder leidvolle Gewohnheiten und Charakterzüge, wie Shantideva es darlegt:⁶

³ Buddha, Dhammapada 1.

⁴ Quelle nicht wörtlich, Herkunft unklar. Evtl. Hüther?

⁵ Gottfried Keller, Schweizer Dichter 1819 – 1890.

„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 Verlangen nach eigenem Glück.“

Um genau das bemühen wir uns in der Praxis: Wir kultivieren und stärken Heilsames und steigen, so oft wie möglich, aus den unheilsamen Schienen aus. So wird nicht nur unser Herz und Geist klarer, verbundener und freier, sondern unsere ganze persönliche Welt verändert sich!

Im Mahakarunapundarika Sutra heisst es:

„Die Welt ist aus Handlungen (Karma) gemacht.
Sie manifestiert sich auf Grund von Handlungen!“

Im Abhidhamma (der buddhistischen Psychologie) und im Visuddhimagga⁷ wird von verschiedenen Charaktertypen gesprochen. Entsprechend ihren Tendenzen, bzw. ihrer Konditionierung erfahren sie die gleiche Situation in sehr unterschiedlicher Weise. Hier drei vereinfachte Beispiele:

- Wenn der Verlangens-Typ in einen Raum kommt, sieht er/sie sogleich die Dinge, die attraktiv sind: „Oh, schöne Vorhänge! Wo habt ihr die her?“ „Ah, neue Kaffeemaschine! Sieht gut aus.“ „Wo gibt’s diese Schuhe? Die gefallen mir“ „Ein tolles Bild! Woher hast du es?“
- Wenn der Aversions-Typ in einen Raum kommt, sieht er/sie sogleich die Dinge, die stören: „Ohje! Dieser Teppich passt jetzt wirklich nicht zu dieser Polstergruppe!“ „Schade, dass da so ein Rohr mitten durch den Raum geht.“ „Dieses Bild hängt ja ganz schräg.“
- Wenn der Verblendungs-Typ in einen Raum kommt, fällt ihm/ihr zuerst mal gar nichts auf. „Hmm, aha...“

Entsprechend: Wer voller Liebe auf Menschen trifft macht völlig andere Erfahrungen, als jemand der voller Ärger auf dieselben Menschen trifft. Wir prägen uns selbst – tagein, tagaus! Eine kurze Geschichte illustriert das:⁸

Der alte Samurai betritt den Zen-Tempel.
Mit dem Schwert fuchtelnd, stolpert er auf den Meister zu und schreit:
„ Du bist ein Schwein!“
Der Meister blickt ihn an, und erwidert ruhig: „Du bist ein Buddha!“
Der Samurai ist verduzt und fragt: „Ich? Warum?“
Der Meister sagt: „Schweine sehen Schweine, Buddhas sehen Buddhas.“

Wir selbst prägen die Welt die wir erfahren

Unser inneres Klima prägt die Aussenwelt die wir erfahren – *unsere* Aussenwelt. Der US-Neurologe Markus Raichle schreibt:

„ (...) Nur etwa 20 Prozent des an Ihren Hinterhauptlappen gelangenden Inputs kommt direkt aus der äusseren Welt; der Rest kommt von inneren Gedächtnisspeichern und perzeptuellen Verarbeitungsmodulen. Ihr Gehirn simuliert die Welt – jeder von uns lebt in einer virtuellen

⁶ Shantideva, Bodhicaryavatara, 8. 129.

⁷ Abhidhamma, Puggala paññatti (Benennung von Individuen), eine Typologie der menschlichen Charaktere. Visuddhimagga, III. Entgegennahme des geistigen Übungsobjektes, Das Erkennen der verschiedenen Naturen.

⁸ Quelle unbekannt. Joseph Goldstein hat sie von Charles Genoud gehört

Realität, die ausreichende Ähnlichkeit mit der echten hat, um zu verhindern, dass wir gegen Möbel laufen.“

Der tibetische Meister Dilgo Khyentse Rinpoche erklärte:

„Wenn unsere Sinnesorgane einem Objekt begegnen (wenn das Auge Formen und Farben sieht, wenn das Ohr Geräusche, Lärm und Klang hört, d.h. wenn wir unsere Welt wahrnehmen) wird durch dieses Objekt einzig der Prozess der Wahrnehmung im Bewusstsein ausgelöst, mehr nicht! Von da an ist der darauffolgende Prozess völlig subjektiv: Unser Geist reagiert auf das Objekt (das Wahrgenommene), beeinflusst durch all unsere angehäuften (oder eingeübten) Gewohnheiten, aus der Erfahrung der Vergangenheit. Wenn unser Geist voller Wut ist, scheint die ganze Welt ein Höllenbereich zu sein. Wenn unser Geist friedvoll ist, frei von Anhaften und Festhalten, und alles, was wir tun, in Einklang ist mit der Gesetzmässigkeit (den Lehren entsprechend), werden wir alles als die ursprüngliche Reinheit erfahren.“

Grund genug, die Reinheit unserer Absichten und Motivationen als Zuflucht zu nehmen! Wir können den Lauf der Welt nicht kontrollieren, aber wir können konsequent auf unsere Absichten und Motivationen schauen – und sie positiv beeinflussen. Tagein, tagaus. Das ist es, was Praxis bedeutet. Darum geht es in der Meditation, denn:

„Unser Wohlergehen ruht auf der Spitze unserer Absichten.“

Kürzlich bin ich dem Lama Gonsar Rinpoche nach vielen Jahren wieder begegnet. Er gab Belehrungen an der ‘Nacht der Religionen’ in Bern und präsentierte die folgende Illustration in Bezug auf die Notwendigkeit korrekter Praxis:

Wenn wir innerlich leiden (durch Ärger, Wut, Begierde, Neid, Dünkel, Besorgnis oder ähnliches), können wir das vergleichen mit einem Leck im Dach. Es tropft rein, wenn es regnet. Vielleicht ignorieren wir es erst mal. Oder wir stellen einen Eimer unter die Stelle wo’s rinnt. Oder, wir richten uns auf der trockenen Seite des Raumes ein oder tragen einen Schirm im Haus. (Das Beispiel erinnerte mich an unsere Zeiten in baufälligen oder verfallenen Hütten und Ställen lebend, während des Monsuns in McCleodganj an den Berghängen des Himalayas.) Diese Umgehensweise entspricht unserer Tendenz, zuerst zu versuchen, das Ganze zu verdrängen, oder ändern die Schuld zuzuschieben, oder die Situation zu manipulieren. Viel besser als all das ist es, auf das Dach zu steigen, das Leck zu orten und es dann zu reparieren! Dies entspricht (in unserer Illustration) dem sorgfältigen Hinschauen – und dem Erkennen der Ursachen des Leidens in unserem Herz und Geist. Im Weiteren entspricht ‘das Reparieren des Lecks’ dem Abbauen von unheilsamen, leidenschaffenden, inneren Tendenzen und dem kultivieren von heilsamen Neigungen beziehungsweise ethisch positiven Motivationen.

Damit wir dies sehen, erkennen und ändern können, brauchen wir die Qualität von ‘Wachheit, Aufmerksamkeit, Gewissenhaftigkeit’. Dies entspricht dem Begriff ‘appamada’ in Pali.⁹ Diese Eigenschaft ist ganz ähnlich wie die von ‘Sati’, ‘Achtsamkeit’, aber eindeutig der momentanen heilsamen oder unheilsamen Tendenz des Geistes zugewandt. Es ist die Eigenschaft, die der Buddha in seinem letzten Satz, seiner aller letzten Aussage hervorgehoben hat:

⁹ Sanskrit, apramada. Tibetisch, pa-yöd.

„Verwirklicht eure Befreiung durch Appamada“,
eben: Wachheit, Aufmerksamkeit, Gewissenhaftigkeit.

Gonsar Rinpoche vergleicht eine der wesentlichen Eigenschaften von Appamada mit denen einer Verkehrsampel: Wenn die aktuellen Tendenzen und Motivationen unheilsam sind, schaltet die Ampel auf Rot. Sobald aber die gegenwärtigen Tendenzen und Motivationen heilsam sind, schaltet sie wieder auf Grün.

Wesentlich für uns ist, dass wir bei Rot tatsächlich anhalten bzw. innehalten – und bei Grün auch tatsächlich fahren bzw. handeln.

Was uns manchmal schwierig fällt zu verstehen oder anzuerkennen:

Wir alle praktizieren immer – von früh bis spät!

- Entweder unbewusst; dann reagieren wir gewohnheitsmässig auf alles.
- Oder, wir sind achtsam und wach; dann haben wir die Wahl, ob wir heilsam oder unheilsam mit der Situation umgehen wollen.

Aber geprägt werden wir dauernd – von uns selbst.

Dabei spielen nicht nur grosse Entscheidungen oder wichtige Handlungen eine Rolle, sondern jeder Gedanke und jede Handlung eines jeden Moments. Auch die kleinen, scheinbar unwichtigen inneren Bewegungen zählen. Das liegt in der Natur unseres Gehirns und unseres Geistes. Darum lauten zwei Parolen des grossen tibetischen Meisters Patrul Rinpoche:¹⁰

„Nimm kleine Fehlritte nicht auf die leichte Schulter,
glaubend, sie könnten dir nicht schaden:
Selbst ein kleiner Feuerfunken kann einen Berg aus Heu in Brand setzen.

Unterschätze nie die kleinen heilsamen Taten,
indem du glaubst, sie helfen nicht:
Auch Wassertropfen füllen, einer nach dem anderen, einen riesigen Topf.“

Der Sufi Mystiker Hafiz schrieb:

„Du besitzt alle Zutaten, um dein Leben in einen Albtraum zu verwandeln.
Mische sie nicht, mische sie nicht!
Du bist im Besitz aller Zutaten um dein Leben in Freude zu verwandeln.
Mische sie! Mische sie!“

Die ‘Zutaten’ hier, sind die Absichten hinter unserem Tun. Genau das ist ein ganz wesentlicher Aspekt unserer Praxis. Genau das spricht der Dalai Lama an, wenn er sagt:

„Das einzige, worauf ich mich wirklich verlassen kann,
ist meine ernsthafte, heilsame Motivation.“

Darum üben wir uns in liebevoller Güte, in Mitgefühl, in Grosszügigkeit und im Entschluss von Bodhicitta, der altruistischen Motivation.

¹⁰ Aus: Patrul Rinpoche, The Words of My Perfect Teacher, S.239. Deutsch: Patrul Rinpoche, Die Worte meines vollendeten Lehrers, S.309. Siehe auch: Buddha, Dhammapada 9.7.

Letztlich geht es um Befreiung

Ein letzter Punkt und ein wesentlicher: Wenn wir irgendwo gefangen sind, ist es sicher wünschenswert und gut, wenn wir die Zustände und Bedingungen im Gefängnis verbessern können – für uns und für alle Mitgefangenen. Eine sinnvolle Absicht und Handlungsweise! Letztlich geht es aber um mehr. Nämlich darum, frei zu werden. Es geht um Befreiung! Nicht nur um bessere Haftbedingungen. Auch zu diesem Zweck braucht es Erkenntnis. Nämlich Erkenntnis der wahren Natur allen Seins. Nur diese Art von Einsicht führt dazu, dass wir aufhören, uns ständig mit uns selbst, mit 'Ich', mit Körper, Gefühlen und Geist, mit unserer ganzen Welt, zu identifizieren und daran anzuhaften.

Wir können so beschäftigt sein, mit Selbst-Verbesserung, mit Problem-Lösung, mit Gutes-Tun, dass wir ganz vergessen, dass es letztlich darum geht, aus dem Gefängnis in die Freiheit zu erwachen. Die vollständige Freiheit ist immer schon da. Wir dürfen dies nicht vergessen, sondern uns immer wieder daran erinnern und unsere Praxis entsprechend ausrichten!

In dem Masse wie wir darin erfolgreich sind, wird alles Karma transzendierte. Das unheilsame – und auch das gute.

Aber unabhängig davon, wie frei oder wie unfrei wir sind – jetzt an diesem Punkt – für uns selbst, genau so wie für unsere Mitwelt, ist es bedeutsam, *wie* wir denken, *wie* wir reden und *wie* wir handeln! Denn unser Tun prägt nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Mitwelt, d.h. diese, unsere Welt.

Ich werde mit Duane Elgin, dem grossen Visionär, schliessen:

„Keiner kann unseren Platz einnehmen. Jeder von uns webt eine Strähne im Netz der Schöpfung. Es gibt keinen, der diese Strähne an unserer Stelle weben könnte. Was wir beitragen ist einzigartig und unersetzlich. Was wir dem Leben vorenthalten, geht dem Leben verloren. Die ganze Welt ist eng verknüpft und abhängig von unseren individuellen Entscheidungen“

Darum ist es so wichtig, dass wir unser Leben mit Weisheit und Mitgefühl leben.