

## Grundlagen des Buddhismus - 19 - Wiedergeburt & Karma Teil 6

### Nachtrag: Eine Handlung - viele Wirkungen

*Diesen Aspekt hab ich bislang noch nicht vorstellen können und bringe ihn heute zum Anfang ein, bevor wir uns weiter mit den Daseins-Bereichen beschäftigen:*

Wie wir bereits gelernt haben, ist die Gesetzmäßigkeit von Karma eine extrem komplexe und unvorstellbar fein vernetzte Angelegenheit - es sind so viele Faktoren, Lebewesen, Absichten und Umstände in diesem sich gegenseitig bedingenden Zusammenspiel involviert, dass es schier unmöglich ist, genau vorhersagen zu können, wie viele Wirkungen eine bestimmte Handlung mit sich bringen wird. Aber *dass* eine *einzelne* Handlung *viele* Wirkungen nach sich ziehen kann, ist leicht zu verstehen - nehmen wir zwei simple Beispiele zur Hand:

**Unheilsames Beispiel:** Eine Person schreibt einen Facebook-Beitrag mit der Absicht, eine bestimmte Person oder Personengruppe zu Verleumden, zu Verunglimpfen und im Leser des Beitrages Hass gegenüber der Person / Personengruppe hervorzurufen. Jedes Mal, wenn dieser Facebook-Beitrag in einer den Beitrag lesenden Person Hass oder Übelwollen hervorruft, erzeugt der Autor des Beitrages aufs Neue unheilsames Karma - selbst wenn das Schreiben und Veröffentlichen des Beitrages schon lange zurück in der Vergangenheit liegt - da der Autor der Hauptverantwortliche für den Text & die Möglichkeit ihn lesen zu können ist.

**Heilsames Beispiel:** Eine Person trägt mit einer großzügigen Spende in einem von Trockenheit geplagten Land zum Einrichten einer stabilen Trinkwasserquelle bei - mit der Absicht, den dort lebenden Menschen sauberes Trinkwasser und eine verbesserte Gesundheit ermöglichen zu können. Viele Menschen, die vorher unter Durst und schlechter Wasserqualität litten, können nun an der neuen Trinkwasserquelle ihren Durst stillen. Jedes Mal wenn auf diesem Wege ein Mensch seinen Durst stillt und damit sich dessen Gesundheit verbessert, erzeugt der Spender / Initiator der Quelle aufs Neue ein heilsames Karma, dass ihm zukünftig angenehme Resultate hervorbringen kann.

Daher sollten wir auch kleine unheilsame Handlungen lieber nicht unterschätzen, da wir nicht immer voraussehen können, wie intensiv und zahlreich dessen Resultate sein werden. Ebenso sollten wir nicht auf unscheinbare heilsame Handlungen herabblicken mit dem Gedanken „Was soll das schon bringen“ - denn auch hier wissen wir nicht, welches Potential sich noch aus einer kleinen, wohl tätigen Handlung heraus entwickeln kann.

### Rückblick

Letzte Woche haben wir die unterschiedlichen Daseins-Bereiche kennengelernt, in denen man wiedergeboren werden kann - je nach dem welches vergangenes Karma im Moment des Todes die nächste Geburt / Existenz bestimmt. Wir haben die leid- und schmerzvollen Daseins-Bereiche der Höllen-Bereiche und der Geplagten [Hungrigen] Geister kennengelernt. Wir haben uns die Lebensbedingungen der Tiere vergegenwärtigt und die von Neid und Minderwertigkeit geplagten himmlischen Wesen der Asuras kennengelernt. Wir haben von den höheren himmlischen Daseins-Bereichen gehört, in denen man das Gefühl haben kann, das ewige und Leid-freie Leben einer Gottheit zu leben. Und dann haben wir noch die Daseins-Bereiche kennengelernt, die mit den meditativen Vertiefungsstufen der „Jhānas“ und der „Formlosen Jhānas“ korrespondieren - Daseins-Bereiche, in denen die Lebewesen nahezu ausschließlich in angenehmen, friedvollen Geisteszuständen schwelgen.

## Spezifisches Karma - Spezifischer Daseins-Bereich

Nun kann man sich noch fragen: Welche spezifischen karmischen Samen können im Moment des Todes welchen spezifischen Daseins-Bereich hervorbringen?

### Welches Karma führt in die „Leidvollen Bereiche“?

Die Geburt in den 4 Bereichen der Höllenwesen, der geplagten Geister, der Tiere und der Asuras werden üblicherweise „Leidvolle Daseins-Bereiche“ genannt. Man mag sich nun fragen, unter welchen Umständen man dort geboren werden kann?

Wie wir nun bereits gelernt haben, kommt es darauf an, was für ein Karma im Moment des Todes die Funktion übernimmt, den Daseins-Bereich der nächsten Geburt zu bestimmen. Wenn diese Funktion der Bestimmung des neuen Daseins-Bereichs von einem Karma der 10 Unheilsamen Handlungen ausgeführt wird, dann wird sich die nächste Wiedergeburt in einem dieser Leidvollen Daseins-Bereiche ergeben.

#### >> Die 10 Unheilsamen Handlungen

... haben wir bereits kennen gelernt: Töten; Stehlen; Sexuelles Fehlverhalten; Lügen; Spaltende Sprache; Verletzende Sprache; Sinnloses Geschwätz; Habgier; Übelwollen; Falsche Sicht. Es kommt also darauf an, ob eines dieser unheilsamen Karmas im Moment des Todes die Funktion der Bestimmung der nächsten Wiedergeburt übernimmt.

### Welches Karma führt in die „angenehmeren“ Bereiche?

Und welches Karma führt dazu, in den angenehmeren Daseins-Bereichen - also als Mensch oder als himmlisches Wesen der Welt des Begehrens, der Form-Welt oder der Formlosen Welt - wiedergeboren zu werden? Hierzu muss die Funktion der Bestimmung des Daseins-Bereichs der neuen Geburt im Moment des Todes von einem Karma der 10 Heilsamen Handlungen übernommen werden.

#### >> Die 10 Heilsamen Handlungen

...haben wir ebenfalls bereits kennen gelernt: Nicht Töten bzw. Mitgefühl; Nicht Stehlen bzw. Großzügigkeit; Kein Sexuelles Fehlverhalten bzw. sexuelle Integrität & Verantwortung; Nicht Lügen bzw. die Wahrheit sprechen; Keine Spaltende Sprache bzw. Harmonie nähren; Keine Verletzende Sprache bzw. Liebevoller Sprache; Kein Sinnloses Geschwätz bzw. Bedeutungsvolle & nützliche Sprache; Keine Habsucht / Habgier bzw. Zufriedenheit; Kein Übelwollen bzw. Liebende Güte; Keine Falsche Sicht bzw. Rechtes Verständnis [zB der 4 Edlen Wahrheiten usw.]

Traditionell wird im Bezug auf Karma, das zu „höheren“ Wiedergeburtsbereichen führt, des Weiteren auch stets aufgezählt:

#### >> Verdienstvolles Handeln

Hierzu zählen alle Arten von Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft, Wohltätigkeit usw.

#### >> Bewusstes Üben moralischer Disziplin

Hierzu zählt bspw. das bewusste Aufnehmen und Einhalten von Übungsrichtlinien oder Ordensregeln, die auf heilsames Verhalten ausgerichtet sind und Leid für sich selbst und Andere verringern. Ein bekanntes Beispiel in allen buddhistischen Traditionen sind die 5 Achtsamkeitsübungen, welche buddhistische Laien-Praktizierende [also Nicht-Ordinierte Buddhisten] nach einem bewussten Entschluss und einer bewussten Aufnahme befolgen und in ihren Alltag integrieren - hierzu folgt mehr in den späteren Themenbereichen.

## >> Kultivierung von Meditation

Hiermit sind einmal die einfachen und bekannten Formen buddhistischer Meditation gemeint - wie zB Achtsamkeitsmeditation und Meditation der Liebenden Güte. Solche Übungen säen ebenfalls intensiv heilsame karmische Samen, die, sofern sie im Moment des Todes die nächste Wiedergeburt bewirken, in Form von angenehmeren Wiedergeburtsbereichen heranreifen können. Achtsamkeitsmeditation lässt unseren Geist ruhig, stabil und fokussiert werden; die Meditation der Liebenden Güte lässt den Geist weit werden und erfüllt ihn mit intensiv heilsamem Potential. Darüber hinaus gibt es noch die 4 Jhānas sowie die 4 Formlosen Vertiefungen - dies sind grob vereinfacht gesagt meditative Vertiefungen von immer fortschreitender meditativer Tiefe und Feinheit. ebenfalls vereinfacht gesagt: Wenn das Karma der 4 Jhānas die Wiedergeburt bestimmt, erfolgt eine Existenz im feinmateriellen Bereich und wenn das Karma der 4 Formlosen Vertiefungen die Wiedergeburt bestimmt, dann erfolgt eine Existenz im formlosen Bereich. Mehr hierzu folgt im Themenbereich Meditation.

## Weitere Aspekte

Nachdem wir nun die Daseins-Bereiche als solche kennen gelernt haben, gibt es noch weitere Aspekte und Betrachtungsweisen, die im Bezug auf die Daseins-Bereiche wissenswert sind.

### Die „karmische Logik“ der Daseins-Bereiche

Nun unser unerleuchteter Alltagsgeist hat keine Möglichkeit, die feinstofflichen oder geistlichen Daseins-Bereiche wahrzunehmen. Wir haben nur die Möglichkeit, die groben Daseins-Bereiche der Menschen und Tiere zu sehen und wahrzunehmen.

Es stellt sich jedoch oft die Frage, wie wir hier im Westen - gebildet, geschult und geübt in wissenschaftlichem, kritischem Denken und Verstehen - mit dieser buddhistischen Kosmologie mit ihren unterschiedlichen Daseins-Bereichen umgehen sollen. Es mag uns aus unserer wissenschaftlichen Perspektive betrachtet veraltet und abergläubig erscheinen.

Bhikkhu Bodhi - selbst buddhistischer Mönch aus Amerika - hat hierzu seine eigene Betrachtungsweise dargelegt, die ich sehr erhellend finde:

Es mag sein, dass manche Details dieser Kosmologie für uns momentan noch fragwürdig bleiben. Aber es gibt gute Gründe, die für ein Vorhandensein dieser unterschiedlichen Daseins-Bereiche sprechen.

Wenn wir uns die logische Gesetzmäßigkeit von Karma und seinen Resultaten anschauen und dann hierzu einmal reflektieren, zu was für Handlungen Menschen in der Lage sind, dann muss jedes spezifische Karma einen ihm entsprechenden Daseins-Bereich hervorbringen können, wenn es im Moment des Todes heranreifen sollte.

### Intensiv destruktives Karma >> Intensiv leidvolle Resultate

Wenn ein Mensch wirklich unvorstellbar destruktive Handlungen begangen hat und bspw. tausende von Menschen ermordet hat oder hat ermorden lassen - herzlos und voll von Hass - dann muss nach der logischen Gesetzmäßigkeit von Karma und seinen Resultaten, nach der Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung, ein spezifischer Daseins-Bereich entstehen, in welchem ein solch negatives Karma zu seiner Frucht / seinem Resultat / seiner Wirkung heranreifen kann. Für solch ein wirklich unvorstellbar destruktives Karma braucht es also einen entsprechenden Daseins-Bereich, in welchem ebenso intensives Leid erfahren wird und die Resultate dieser willentlichen Handlungen auf die „Person“ zurückfallen können - dies sind beispielsweise die Höllen-Bereiche.

### **Intensiv heilsames Karma >> Intensiv angenehme Resultate**

Auf der anderen Seite des Spektrums absichtsvoller Handlungen gibt es aber auch Menschen, die wirklich unvorstellbar heilsame, noble und edle Handlungen ausgeübt haben. Menschen, die ihren gesamten Wohlstand oder ihre Lebenskraft oder gar ihren eigenen Körper für das Wohl Anderer gegeben und zur Verfügung gestellt haben. Menschen, die unter Lebensgefahr sich dem Schutz anderer Lebewesen verpflichtet haben. Menschen, die ihr gesamtes Leben für Wohltätigkeitsprojekte und die Gesundheit anderer Menschen eingesetzt haben. Personen, die sich über lange Zeit in äußerst intensiv reinen und heilsamen Handlungen und Geistesqualitäten wie Mitgefühl, Großzügigkeit, Warmherzigkeit usw. geübt haben, brauchen ebenfalls einen entsprechenden Daseins-Bereich, der mit der karmisch-heilsamen Intensität dieser Handlungen korrespondiert - dies muss also ein Daseins-Bereich wirklich intensiv angenehmer Lebensbedingungen sein. In unserer Übersicht der Daseins-Bereiche sind das die himmlischen Daseins-Bereiche.

### **Intensiv heilsames Karma durch Meditation >> Entsprechende Resultate**

Auf diese Weise können wir nun auch die Daseins-Bereiche nachvollziehen, die mit der Kultivierung und Meisterung meditativer Vertiefungen korrespondieren. Die Bewusstseins-Zustände der meditativen Vertiefungen der Jhānas und der formlosen Jhānas sind um ein Vielfaches höher, feiner, friedvolle und ruhiger, als wir es von unserem Alltagsgeist gewohnt sind. Es wird uns nun vielleicht etwas klarer, dass das Karma von solch intensiv friedvollen Bewusstseinszuständen, wenn es im Moment des Todes die nächste Geburt bestimmt, zu einer Existenz in einem entsprechenden Daseins-Bereich führen muss, in dem man ebenso intensiv friedvolle Resultate dieses Karmas erlebt / erfährt.

Auf diese Weise kann man sich die unterschiedlichen Daseins-Bereiche zumindest auf Basis der Logik der Gesetzmäßigkeit karmischer Konsequenz vor Augen führen und erklären.

### **Die „psychologische Logik“ der Daseins-Bereiche**

Die tatsächliche Ursache und Erklärung für die unterschiedlichen Daseins-Bereiche liegt nach buddhistischer Psychologie in unserem eigenen Geist. Wenn wir in unseren eigenen Alltagsgeist hineinschauen, dann erkennen wir: All die unterschiedlichen Daseins-Bereiche sind bereits in unserem eigenen Geist in Form von unterschiedlichen Samen präsent. Die dominanten Antriebskräfte und die grundlegende Qualität unseres gegenwärtigen Geistes und Bewusstseins sind menschlicher Natur. Aber manchmal gibt es Momente oder Tage, in denen wir von intensiven Emotionen überkommen werden.

#### **Der emotionale Höllen-Bereich**

Manchmal werden wir von intensivem Hass oder Übelwollen eingenommen - im schlimmsten Fall kann dieser Hass sich sogar in Gewalt oder Grausamkeit ausdrücken. In solchen Momenten kreieren wir für uns selbst in unserem Geist eine Art „Höllen-Bereich“. Psychologisch kann es sich anfühlen, als würden wir gerade durch die Hölle gehen. Und karmisch gesehen sät man unter Umständen Samen, die in der Zukunft unter Umständen tatsächlich zu einer Geburt in einem höllischen Daseins-Bereich führen können.

#### **Der emotional Himmlische Bereich**

In anderen Zeiten mag es sein, dass wir von wirklich edlen Gedanken und Absichten erfüllt sind - geistige Zustände mögen in uns aufkommen, die uns wahrlich himmlisch oder nobel fühlen lassen, wenn wir bspw. von aufrichtigem Mitgefühl und damit verbundener Großzügigkeit erfüllt sind. Wenn diese Geistesqualitäten in uns aufkommen, fühlen wir uns oft sehr leicht, zufrieden, friedvoll, offen und weit - und bekommen einen Eindruck von den himmlischen Daseins-Bereichen bereits Hier und Jetzt. Gleichzeitig säen wir durch solche Geisteszustände, Gedanken, Absichten und Handlungen bereits Samen, die uns auch in der Zukunft ein derartiges Dasein erleben lassen - vielleicht dann sogar in einem der himmlischen Daseins-Bereiche selbst.

### **Der emotional tierische Bereich**

Wiederum kann es geschehen, dass unser Geist von grobem, triebhaftem Verlangen, Lust, geistiger Dumpfheit oder Stumpfsinnigkeit durchdrungen ist. In solchen Momenten erleben wir den Geist der Tierwelt bereits auf emotionaler Ebene und säen karmische Samen, die unter Umständen eines Tages zu einer Wiedergeburt in der Tierwelt führen könnten.

### **Der emotional Bereich eines Geplagten Geistes**

Wiederum kann es geschehen, dass unser Geist von großer Habgier, Besitzergreifen, Selbstsucht und Anhaftung geplagt ist. In diesen Momenten entspricht unser Geist bereits dem geplagten Bewusstsein eines Hungrigen Geistes / einem geplagten Geistes. Und gleichzeitig säen wir Samen für eine mögliche Wiedergeburt in solch einem Daseins-Bereich.

### **Der emotional Bereich eines Asuras**

Wiederum kann es geschehen, dass wir von großem Verlangen nach Macht eingenommen werden. Wir fühlen großen Neid, Eifersucht und werden von intensiven Gedanken destruktivem Konkurrenzdenken getrieben. In diesen Zeiten haben wir den Geist eines Asura und legen den Grundstein für zukünftige Existenz in einem solchen Daseins-Bereich.

### **Der Geist als Architekt des Universums**

All diese Daseins-Bereiche sind bereits in Form von karmischen Samen in unserem eigenen Geist vorhanden. Und was also nun liegt hinter all diesen unterschiedlichsten Daseins-Bereichen? Es ist der eigene Geist. Der Buddha sagt, dass der Geist der Architekt des gesamten Universums ist.

Wichtig ist, dass wir uns den Wiedergeburtprozess nicht so vorstellen, als würde ein Mensch in unterschiedlichen Daseins-Bereichen geboren wird und dort quasi als Mensch von Bereich zu Bereich wandert. Im Anschluss an den Tod bleibt der bisherige menschliche Körper zurück - der Bewusstseinsstrom verlässt das „Gästehaus“ des Körpers, in welchem es für das vergangene Leben zu Gast war. Und mit einer neuen Geburt verbindet sich der Bewusstseinsstrom mit einem neuen Körper als Grundlage für die Existenz - entweder erneut als Mensch mit einem neuen menschlichen Körper. Oder der Bewusstseinsstrom verbindet sich mit der jeweiligen Form der Existenz eines bestimmten Daseins-Bereiches - z.B. als Tier, feinstoffliches oder sogar rein geistiges Wesen.

Und all die unzähligen Daseins-Formen fühlender Lebewesen und auch all die vielfältigen Begleitumstände jeglicher Existenz / Geburt werden durch unseren Geist bestimmt / gefordert. Die unterschiedlichen Tendenzen unseres Geistes, unsere unterschiedlichen Absichten, Wünsche, Sehnsüchte und Handlungen schlagen sich im Grunde nieder in Form von bestimmten Daseins-Bereichen. Wir können uns die verschiedenen Formen von Existenz als die sichtbare Manifestation oder die äußerliche Projektion der geistigen Kräfte und Qualitäten vorstellen, die aus unseren willentlichen Absichten hervorgehen und in unserem Geist / Bewusstseinsstrom angehäuft werden.

Dadurch ist die äußere Welt also die sichtbare Manifestation unserer willentlichen, geistigen Absichten und Tendenzen. Die unterschiedlichen Daseins-Bereiche bieten unseren karmischen Samen und unserem Bewusstsein also die Möglichkeit, diese angehäuften Tendenzen / Karmas heranreifen zu lassen und erfahren zu können. Der Buddha sagte daher, dass unser Geist der Schöpfer all dieser Welten ist. Unser Geist - und spezifisch also unsere Absichten und Handlungen - ist der Vorreiter, Vorgänger, Vorläufer all unserer Erfahrungen. Alles, was wir erfahren sind konkrete Ausdrucksformen von karmischen Samen, die in unserem Geist schlummernd auf die rechten Bedingungen gewartet haben, um zu einem Resultat heranreifen zu können.

## Selbstbestimmung

Die beiden zusammenhängenden Aspekte von Karma und Wiedergeburt ziehen einige bedeutsame Schlussfolgerungen nach sich:

### Wir sind die Erben unserer eigenen Handlungen

Die Situation, in der wir uns im Hier und Jetzt wiederfinden, ist durch unsere eigenen vergangenen Handlungen / karmischen Samen exakt zu dem gemacht worden, was wir gerade erleben und erfahren - im angenehmen und im unangenehmen. Zwar nehmen wir wahr und erfahren wir eine Vielzahl von äußeren Einflüssen, die ebenfalls Einfluss darauf hatten, wie wir heute sind und wie unsere Lebenssituation aussieht - Faktoren wie zB. unsere Umwelt, weitergegebene Erbanlagen, Erziehung, unsere Biografie usw.

Aber der Grund, weshalb wir auf eben *diese* spezifischen Umweltbedingungen, Erbanlagen, Eltern, Erziehungsmethoden und biografischen Ereignisse getroffen sind, wurde durch unsere eigenen vergangenen willentlichen Absichten bestimmt. All diese äußerlichen Bedingungen sind herangereifte Resultate karmischer Samen der Vergangenheit.

Aus buddhistischer Perspektive sind wir daher vollkommen dafür verantwortlich, wo, was und wie wir sind. Wir selbst haben in der Vergangenheit die karmischen Samen gesät und ernten im Hier und Jetzt zahlreiche Resultate. Selbst unsere Persönlichkeit und unsere Gewohnheiten sind Ergebnisse unserer geistigen Tendenzen - diese sind nicht nur durch die vielen Absichten und Entscheidungen von Moment zu Moment in diesem einen gegenwärtigen Leben geformt worden. Sondern auch unsere Persönlichkeit, Gewohnheiten und geistige Tendenzen werden im Bewusstseinsstrom von Leben zu Leben weiter geformt und übertragen. Der Buddha sagt hierzu:

*„Alle Wesen sind die Besitzer ihrer willentlichen Handlungen;  
sie werden die Resultate ihrer Handlungen erben;  
sie werden durch ihre Handlungen geboren;  
sie stehen in Verbindung mit ihren Handlungen;  
sie leben bedingt durch ihre Handlungen.  
Ihre Handlungen sind ihr Richter.  
Sie werden erben, was auch immer sie tun -  
sei es nun heilsam oder unheilsam.  
Dies ist eine Tatsache, über die es sich zu reflektieren lohnt -  
egal ob Frau oder Mann, Laie oder Ordinierte.“<sup>1</sup>*

### Ermutigende Selbstbestimmung vs. hoffnungsloser Pessimismus

Auf den ersten Blick mag das ein wenig pessimistisch aussehen. Man kann mit einem pessimistischen Blick den Eindruck haben, dass man der Gefangene der eigenen vergangenen Handlungen sei, dass unser Leben quasi vorherbestimmt sei und wir den Resultaten unserer eigenen Handlungen ausgeliefert seien. Diese Ansicht ist jedoch eine recht verzerrte Sichtweise.

Es stimmt zwar, dass wir die Resultate unserer eigenen vergangenen Handlungen / Karmas ernten. Aber der wirklich wichtige Punkt, den wir verstehen müssen ist der folgende:

---

<sup>1</sup> Die Lehrrede von den 5 Betrachtungen, Aṅguttara Nikāya 5.57 - die 5 Betrachtungen lauten: 1.) Ich bin dem Altern unterworfen; 2.) Ich bin der Krankheit unterworfen; 3.) Ich bin dem Sterben unterworfen; 4.) Von allem Lieben und Angenehmen werde ich früher oder später getrennt; 5.) Ich bin Erbe meiner Handlungen. Diese 5 Betrachtungen sind ein geschicktes Mittel, eine Kontemplation, um die Motivation und Absicht für den Weg der Befreiung aufrecht zu erhalten oder zu stärken.

Karma ist willentliches, absichtsvolles Handeln. Und Absicht findet immer im gegenwärtigen Moment statt - immer und ausschließlich in der Gegenwart. Das bedeutet, dass wir im gegenwärtigen Moment die Möglichkeit / Chance besitzen, unseren weiteren Lebensweg zu beeinflussen und zu bestimmen.

Unser Leben hängt nicht nur von objektiven, materiellen, äußeren Umständen ab. Vor allem im Bezug auf unsere Lebensqualität oder unser subjektives Erfahren unserer Lebensbedingungen, hat unsere subjektive Geisteshaltung / -einstellung einen besonders großen Einfluss.

## **Die passive und aktive Seite unserer Erfahrung**

Untersuchen wir unser Leben genauer, bemerken wir, dass unsere Erfahrungen in zwei Arten unterteilt werden kann:

- **Passive Erfahrungen:** Erfahrungen, die uns passiv entgegen kommen und die wir unabhängig von unserer eigenen gegenwärtigen Entscheidung erleben.
- **Aktive Erfahrungen:** Erfahrungen, die wir aktiv durch unsere absichtsvollen Handlungen von Körper, Sprache und Geist beeinflussen, ins Leben rufen, ermöglichen, formen usw.

## **Die passive Seite unserer Erfahrungen**

Die passive Seite unserer Erfahrungen ist im Grunde herangereiftes vergangenes Karma. Wir müssen den um uns herum sich ergebenden Situationen begegnen, ob wir es wollen oder nicht - aber wir können entscheiden, wie wir mit ihnen umgehen. Und hier beginnt die aktive, selbstbestimmte Seite unserer Erfahrung.

## **Die aktive Seite unserer Erfahrungen**

Die aktive Seite unserer Erfahrungen ist im Grunde das willentliche Handeln im Hier & Jetzt. Nach buddhistischer Auffassung besitzt jedes Lebewesen die kostbare und kraftvolle Fähigkeit der Selbstbestimmung. Wir haben Zugang zu dieser Fähigkeit ausschließlich im Hier und Jetzt - im aus karmischer Perspektive betrachtet überaus kraftvollen Raum und Potentials des gegenwärtigen Moments. In jedem gegenwärtigen Moment haben wir die Möglichkeit, mithilfe unseres Geistes im Hier und Jetzt die Bedingungen unserer zukünftigen Lebenswelten und Existenzen zu erschaffen.

Lassen wir uns von destruktiven Emotionen dominieren, werden wir vielleicht selbst in Momenten des Erfolges von geistigem, emotionellem Leid geplagt bleiben - und säen unter Umständen auch karmische Samen für leidvollere Existenzen in der Zukunft.

Doch wenn unser Handeln von reinen Absichten geleitet und auf das Wohl Aller ausgerichtet ist, durchdrungen von Warmherzigkeit und Verständnis, dann können wir selbst unter schwierigen Umständen in diesem Leben die Freude eines friedvolleren Geistes genießen - und säen zugleich die Samen für leid-freiere, von angenehmen Lebensbedingungen geprägten Existenzen in der Zukunft. Ob wir also einen Himmel oder eine Hölle auf Erden erleben, hängt vor allem mit unserem eigenen Geist zusammen.

## Das Karma der Befreiung

Nun kommen wir noch zu einem Sonderfall innerhalb der Lehre von Karma und dessen Resultaten - und zwar zu dem Karma, welches zur Befreiung von Leidenskreisläufen / zur Realisierung von Nirvāna führt.

### Das höchste Ziel der Befreiung

Wer sich das ultimative Ziel des buddhistischen Weges vornimmt, gibt sich nicht damit zufrieden, heilsame Handlungen nur aus dem Grund zu tätigen, um in der Zukunft angenehme Resultate *innerhalb* des Leidenskreislauf der Wiedergeburten genießen zu können - dennoch kann man sich selbstverständlich auch hierzu entscheiden, und diesen weltlichen Weg derart leben: Man kann sich durchaus entscheiden, heilsame Handlungen auszuüben, um in zukünftigen Wiedergeburten angenehme Lebensbedingungen zu haben. Aber man muss sich darüber im klaren sein: Solange wir willentliche Handlungen und damit Karma erzeugen, solange sind wir auch im Leidenskreislauf von Geburt und Tod gefangen. - und damit wandern wir weiter im ewigen Kreislauf der Existenzen von einem Daseins-Bereich in den anderen, werden mal hier mal dort wiedergeboren und erfahren Freud und Leid, mal mehr mal weniger intensiv.

Egal ob wir in einer angenehmen oder unangenehmen Existenz geboren werden - jegliche Existenz bleibt in ihrer Essenz von Vergänglichkeit, Unvollkommenheit / Unzufriedenheit und Substanzlosigkeit geprägt. Heilsames Karma bringt angenehme Resultate. Unheilsames Karma bringt unheilsame Resultate. Doch egal welcher Art unsere Erfahrungen sind, ultimativ sind wir immer noch im Kreislauf von Geburt, Alter, Krankheit und Tod gefangen. Wenn man gefangen oder an etwas gefesselt ist, dann sind die Ketten, die uns fesseln immer Ketten - egal ob sie wunderschön und aus hochkarätigem Gold oder aus minderwertigem, rostigen Eisen geschmiedet wurden.

### Das Karma, das zum Ende von Karma führt

Wer jedoch das höchste Ziel des Dharma / des buddhistischen Weges / der Befreiung anstrebt, der zielt im Grunde auf eine Freiheit ab, die *jenseits* von Karma liegt - eine Freiheit, die jenseits der in Abhängigkeit stehenden Gesetzmäßigkeit von Karma und seinen Resultaten liegt. Dieses höchste Ziel des buddhistischen Weges - Nirvāna - wird durch eine spezielle Art von Karma realisiert, welches der Buddha „das Karma, das zum Ende von Karma führt“ genannt hat. Und dieses Karma ist die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades.

Gewöhnliches, weltliches Karma, sind willentliche Handlungen, die von Anhaftung getrieben und bedingt sind - wenn wir an das Heilsame / Förderliche anhaften, üben wir heilsame Handlungen aus, die zu angenehmen Resultaten führen; wenn wir an das Unheilsame / Destruktive anhaften, üben wir unheilsame Handlungen aus, die zu unangenehmen Resultaten führen. Der Antrieb hinter *beiden* - heilsamen UND unheilsamen Handlungen - ist die Anhaftung, welche wiederum durch Unwissenheit / Verblendung hervorgerufen wird.

Das Karma, welches zur Befreiung / Auflösung von Anhaftung und Unwissenheit führt, ist also die Übung des Edlen Achtfachen Pfades - das Karma, welches Achtsamkeit und Einsicht kultiviert und ermöglicht. Wenn wir Achtsamkeit und Einsicht kultivieren, können wir die Dinge so sehen, wie sie tatsächlich sind: Vergängliche, substanzlose Phänomene, die nur durch unterschiedliche Bedingungen entstehen und vergehen. Wenn diese Einsicht sich vertieft sowie klarer und klarer wird, dann können wir uns dadurch von Anhaftung befreien. Und mit der Auflösung von Anhaftung schaffen wir es, uns von den Ketten von Karma zu befreien - dadurch kann eine Freiheit erfahren werden, die tatsächlich jenseits von Karma liegt, die Freiheit der Befreiung von Leidenskreisläufen.



## Die Handlungen einer erleuchteten Person

Eine erleuchtete Person [Arahant] übt auch nach ihrer Erleuchtung noch Handlungen von Körper, Sprache und Geist aus. Jedoch generiert sie durch diese Handlungen *kein* neues Karma mehr. Die Handlungen einer erleuchteten Person hinterlassen keinerlei Abdrücke oder karmische Samen mehr in ihrem Bewusstseinsstrom. Denn der Geist und damit auch die Handlungen einer erleuchteten Person sind vollkommen frei von den 10 Fesseln, die uns noch an den Leidenskreislauf binden. Diese 10 Fesseln lernen wir noch genauer kennen - Anhaftung und Unwissenheit seien hier bereits als zwei dieser Fesseln genannt, von denen eine erleuchtete Person sich befreit hat.

Da die Aktivitäten einer erleuchteten Person frei sind von Unwissenheit und Anhaftung, werden sie auch nicht mehr Karma, sondern **kriyā genannt**, was soviel wie „bloße Handlung“ bedeutet. Eine erleuchtete Handlungen hat Wille und Absicht und übt dementsprechend Handlungen aus - aber diese Handlungen können keine Spuren mehr im Bewusstseinsstrom hinterlassen. Sie werden mit einem Vogel verglichen, der fliegend am Himmel keine Spuren hinterlassen kann. Eine erleuchtete Person hat die Ketten von Karma und seinen Resultaten aufgelöst und vollkommene, finale Befreiung realisiert. Die Details zu den 10 Fesseln und der Befreiung von ihnen folgt in den weiteren Themenbereichen.

---

**Hiermit sind wir nun am Ende des Themenbereiches „Wiedergeburt und Karma“.**

In den folgenden Themenbereichen lernen wir nun die Aspekte Nirvāna, den Edlen Achtfachen Pfad sowie hierzu notwendigen buddhistischen Formen der Meditation kennen.