

# Grundlagen des Buddhismus - 15 - Wiedergeburt & Karma Teil 2

## Grundlegendes

### Zur Komplexität von Karma und seinen Resultaten

**Letzte Woche** haben wir uns vor allem mit dem „**Wie?**“ des **Wiedergeburtprozesses** beschäftigt: Wie läuft dieser Prozess ab? Wie treiben innere Faktoren wie Verlangen und Anhaftung diesen Prozess von Wiedergeburt immer wieder aufs Neue an?

**Heute** beginnen wir, uns mit der **Gesetzmäßigkeit von Karma und dessen Resultaten** zu beschäftigen. Bevor wir uns die einzelnen Aspekte dieses Themas anschauen, möchte ich ein **Zitat des Buddhas** voranstellen, welches uns verdeutlichen soll, dass wir uns mit einem **äußerst komplexen Thema** beschäftigen. Der Buddha selbst sagte einst in der „**Lehrrede der 4 unerfassbaren Dinge**“<sup>1</sup>

*Vier unerfaßbare Dinge gibt es, [...] über welche nachdenkend man Frustration / Ärger oder sogar Wahnsinn ernten könnte. Welches sind diese vier Dinge?*

- *Der Umfang / die Tiefe / die Weite der Fähigkeiten eines Buddhas*
- *Der Umfang / die Tiefe / die Weite der meditativen Vertiefungen [Jhāna]*
- *Das Grübeln über Anfang / Entstehung / Entfaltung / Ende [...] der Welt*
- *Das Grübeln über die hochkomplexe Gesetzmäßigkeit von Karma & seinen Resultaten\**

\* Im Bezug auf Karma ist hier gemeint: **Durch Grübeln und Nachdenken allein** die **hochkomplexe Gesetzmäßigkeit** von Karma und dessen Resultaten präzise und vollständig ausarbeiten und **verstehen wollen**.

Diese 4 Aspekte sind mit unserem limitierten Verstand nicht in ihrer Vollständigkeit und in ihrer ganzen Breite / Weite / Tiefe nachvollziehbar. Einem vollkommen erleuchteten Buddha können diese 4 Dinge klar vor Augen sein und er kann sie in ihrer vollständigen Tiefe verstehen und erkennen.

Wir nicht-erleuchtete können uns schnell in der großen Komplexität und Tiefe dieser vier Aspekte verlieren, wenn wir sie versuchen, nur mit unserem Verstand allein durchdenkend ergründen zu wollen. Anstatt zu einem vollständigen Verständnis zu kommen, werden wir eher Frustration und Wahnsinn ernten, als das wir durch reines Grübeln / Nachdenken alle zu berücksichtigenden Faktoren / Bestimmungsgrößen erkennen und verstehen können.

Mit unserem Verstand allein werden wir es also nicht schaffen, die gesamte Tiefe, Weite und Komplexität von Karma und dessen Resultaten zu erfassen oder zu verstehen - das kann nur die vollkommene Weisheit eines Buddhas. Aber da Buddha sich dessen bewusst war, hat er die **Komplexität von Karma auf die wichtigsten Punkte heruntergebrochen**:

Er lehrte die **klar definierbaren Tendenzen** und **groben Gesetzmäßigkeiten** von Karma und dessen Resultaten, sodass diese uns als **Orientierung**, als **Kompass** dienen können auf unserem Weg zur Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen. Diese klaren Tendenzen und Gesetzmäßigkeiten Karmas werden wir nun genauer kennenlernen.

<sup>1</sup> Acinteyya Sutta, Aṅguttara Nikāya 77 - hier sinnngemäße Übersetzung

## Was ist Karma?

Im Anschluss an das Thema Wiedergeburt mag nun die Frage aufkommen: Wie lässt sich aber die **enorme Vielfalt unterschiedlichster Lebewesen** und **Lebensbedingungen** erklären? Allein die Lebewesen, die wir sehen können - Menschen und Tiere - existieren in einer atemberaubenden Vielfalt. **Was ist nun die Ursache** dafür, dass Lebewesen in einer **bestimmten Form** wiedergeboren werden? Passiert das nur aus Zufall heraus? Oder wahllos, willkürlich und ohne wirkliche Gründe? Oder gibt es ein Prinzip, welches eine Geburt in einer bestimmten Form und in einer bestimmten Lebensbedingung bewirkt? Was sind die Faktoren, die **äußere Umstände und Lebensbedingungen** einer Wiedergeburt bestimmen? Die Antwort auf diese Frage gibt der Buddha mit dem **Pali-Begriff „Kamma“** - oder der für uns geläufigere **Sanskrit-Begriff: Karma**

### Vereinfachte Definition von Karma

Bevor wir uns den Details der Gesetzmäßigkeit Karmas zuwenden, wollen wir hier bereits am Anfang einmal Kurz & Knapp, **grob und sehr vereinfacht** vorstellen, was es mit der Gesetzmäßigkeit Karmas / karmischer Konsequenz auf sich hat:

Der **Gesetzmäßigkeit karmischer Konsequenz** nach ist jede absichtsvolle Handlung die Ursache für eine zukünftige Wirkung. Was wir denken, sprechen oder tun - jede unserer Handlungen - ist immer von **willentlichen Absichten** / von **geistigen Grundhaltungen** durchdrungen. **Das Resultat** / die Konsequenz / die Wirkung einer Handlung, die wir erfahren, **entspricht** in ihrem Wesen / in ihrer Natur / in ihrer Qualität immer **der Absicht** dieser eigenen **vergangenen Handlung**, welche die Wirkung ausgelöst / hervorgebracht hat. Karma ist also die Gesetzmäßigkeit, nach der unsere eigenen absichtsvollen Handlungen in der Zukunft Resultate / Wirkungen bewirken, die von ihrem Naturell her mit der **moralisch-ethischen Absicht der auslösenden Handlung übereinstimmen**.

Der Gesetzmäßigkeit Karmas / karmischer Konsequenz nach sind unsere **eigenen Handlungen** für das **Entstehen unterschiedlichster Resultate / Phänomene** verantwortlich: Zum Einen ist Karma - und damit unsere eigenen Handlungen - der spezifische Faktor, der für die **Form einer Wiedergeburt** verantwortlich ist, als was für eine Art Lebewesen man wiedergeboren wird. Zum Anderen ist Karma - und damit unsere eigenen Handlungen - auch beteiligt an den **Lebensbedingungen einer neuen Geburt / Existenz**. Des Weiteren ist Karma - und damit unsere eigenen Handlungen - auch mit dafür verantwortlich, mit welchen **gewohnheitsmäßigen Tendenzen unserer Persönlichkeit** wir in ein neues Leben gehen. Und darüber hinaus ist Karma - und damit unsere eigenen Handlungen - auch für **zahllose weiterer Resultate und Erfahrungen** verantwortlich, denen wir im Verlauf eines Lebens begegnen.

### Ein übliches Missverständnis

Viele Menschen kennen zwar das Wort „Karma“ - aber nur sehr Wenige verstehen, was dieser Begriff bedeutet und was es mit der Gesetzmäßigkeit von Karma und seinen karmischen Konsequenzen / Wirkungen / Resultaten auf sich hat.

Wenn man nun nicht weiß, was Karma bedeutet und nur hört, dass Karma auf viele Bereiche unseres Lebens und Erfahrens einen großen Einfluss hat, dann entstehen sehr schnell **falsche Ansichten**. **Vor dem Hintergrund christlich geprägter Gesellschaften** kann man dazu tendieren, Karma mit einem **über alles bestimmenden Gott** / Schöpfergott, mit einem uns in irgendeiner Weise **beeinflussenden Wesen** oder mit einem **vorherbestimmten Schicksal** gleichzusetzen.

Dadurch kann man schnell den Eindruck haben, das **Individuum habe kaum Einfluss** auf sein gegenwärtiges oder sein zukünftiges bzw. seine zukünftigen Leben. Man könnte also beispielsweise denken:

*Karma regelt all diese Dinge? Wo ich geboren werde? Als was ich geboren werde? Was für charakterliche Tendenzen ich habe? Was für Ereignisse und Erfahrungen mir in meinem Leben begegnen? Wenn das alles durch Karma geregelt wird, auf was hab ICH denn da überhaupt noch Einfluss? Ich dachte im Buddhismus hätte man viel mehr SELBST die Verantwortung dafür, wie man sein Leben gestaltet und wie man seinen Geist kultiviert.*

## Der Begriff „Karma“

Dieses falsche Verständnis löst sich schnell auf, wenn man lernt, was der **Begriff Karma** übersetzt eigentlich bedeutet! Der Begriff Karma bedeutet übersetzt nämlich wortwörtlich **Handlung, Handeln, Tätigkeit, Tun**. Karma ist also nichts anderes als unser eigenes Handeln. Und dieses unseres eigene Handeln erzeugt die vielen unterschiedlichen Resultate, die uns entgegen kommen und die wir erfahren. In der buddhistischen Lehre bedeutet der Begriff Karma besonders **spezifisch: „willentliche Handlungen“**. Denn der Faktor **Wille / Absicht** ist **der ausschlaggebende Hauptfaktor** in all unseren Handlungen. Nur durch Wille / Absicht werden wir im Handeln aktiv. In einer Lehrrede <sup>2</sup> sagt Buddha hierzu:

Es ist der <b>Wille</b> , was ich <b>Handlung</b> nenne. Aus <b>Willen</b> heraus führen wir <b>Handlungen</b> aus - körperlich, sprachlich und geistig.	<b>Cetanāham</b> [...] <b>kammaṃ</b> vadāmi. <b>Cetayitvā</b> <b>kammaṃ</b> karoti - kāyena vācāya manasā.
--	--

Was wirklich hinter all unseren Handlungen liegt, was also wirklich die Essenz all unserer Handlungen ist, ist die Kraft unseres **Willens / Absicht [cetanā]**. Und dieser Wille drückt sich aus in Handlungen von Körper, Sprache oder Geist. Diese willentlichen Handlungen nennt der Buddha **Karma**. Und diese willentlichen Handlungen ziehen Konsequenzen in Form von Resultaten nach sich.

Das bedeutet: **Absichtslose, „willenlose“ Handlungen erzeugen kein Karma**. Wenn ein Blinder ohne es zu wissen im Gras auf eine Ameise tritt, hat er damit kein Karma des Tötens getätigt - denn er hat *nicht* davor den Willen gehabt, zu töten. Und wenn wir etwas sagen, von dem wir aufrichtig und ehrlich überzeugt sind, es sei die Wahrheit und später stellt sich heraus, wir lagen falsch, dann haben wir kein Karma des Lügens angesammelt - denn wir hatten *keine Absicht*, jemanden hinters Licht zu führen oder zu täuschen.

## Ein weiteres übliches Missverständnis

Karma bedeutet also „willentliche Handlung“ und diese willentliche Handlungen ziehen früher oder später Resultate / Wirkungen nach sich. Karma kann also vereinfacht als die **Ursache für spätere Resultate** beschrieben werden.

Oft jedoch werden die uns widerfahrenden **Wirkungen mit Karma gleichgesetzt**. Ein einfaches Beispiel: Ein besonderes Ereignis lässt uns denken „Oh, das ist mein Karma“. Besonders wenn man ein Unglück erlebt sagt man salopp „Oh, das ist mein Karma“.

<sup>2</sup> Nibbedhika Sutta [AN6.63]

Das ist genau genommen aber ein falsches Verständnis von Karma. Denn eigentlich ist **das, was uns passiert, ist die Wirkung unseres Karmas** - also das Resultat oder die Frucht unserer eigenen vergangenen willentlichen Handlungen und Absichten von Körper, Sprache und Geist. Wenn wir den **Begriff Karma** verwenden, meinen wir damit immer eine **aktive willentliche Handlung** von Körper, Sprache oder Geist.

## Gegenwärtiges Handeln bestimmt die Zukunft

Wenn nun also jemand sich in einer **schwierigen Situation** wiederfindet, ist dies auf ein eigenes vergangenes Karma, ein eigenes vergangenes willentliches Handeln zurückzuführen. Das Karma, welches zu dieser Schwierigkeit geführt hat, liegt also in der Vergangenheit und die Frucht / das Resultat dieses vergangenen Karmas erfährt die Person hier und jetzt in der Gegenwart.

Ebenfalls im Hier und Jetzt in der Gegenwart steht die Person nun vor der Entscheidung, wie sie auf diese Schwierigkeit reagiert: Die Person kann mit Sorge, Abneigung oder Verzweiflung auf die schwierige Situation reagieren. Oder es kann sein, dass die Person mit Mut, Zuversicht oder Gelassenheit reagiert. Die Reaktion einer Person im Hier und Jetzt ist allerdings *kein* Resultat eines vergangenen Karmas! Dieser Punkt ist sehr wichtig: **Wie wir im Hier und Jetzt reagieren**, handeln, entscheiden, sprechen und denken - zB im Bezug auf eine schwierige Situation - **ist kein Resultat vergangenen Karmas, sondern ist ein neues Karma**, eine *neue* gegenwärtige, willentliche Handlung, die aufs *Neue* ein Resultat in der Zukunft nach sich ziehen wird, welches der moralisch-ethischen Absicht seiner ursprünglichen Handlung entspricht.

**In jedem gegenwärtigen Moment** - sogar NUR im gegenwärtigen Moment - bietet sich uns die Gelegenheit, unsere Zukunft nicht nur im Bezug auf dieses Leben, sondern auch im Bezug auf zukünftige Leben, selbstständig und eigenverantwortlich zu beeinflussen. **NUR im gegenwärtigen Moment haben NUR WIR Einfluss darauf, wie sich unsere Zukunft gestalten wird.** Niemand kann *ohne unsere eigene willentliche Beteiligung\** in unserem Namen karmische Samen säen! Nur durch eigene willentliche und absichtsvolle Beteiligung können wir karmische Samen säen, die in der Zukunft Resultate bringen.

---

### ZUSATZ-INFO: Karma, das **durch Auftrag** erzeugt wird

Wir haben gerade gesagt: Niemand kann *ohne unsere eigene willentliche Beteiligung* in unserem Namen karmische Samen säen. Wie verhält es sich dann, wenn wir willentlich, **mit klarer Absicht**, einer anderen Person einen **Auftrag** erteilen, der dann durch die andere Person umgesetzt wird? Die Antwort lautet: **Sowohl Auftraggeber als auch Ausführender erzeugen hier ein ähnliches Karma!** Der Auftraggeber jedoch trägt größere Verantwortung, da er durch seine Absicht die Handlung überhaupt erst initiiert hat. Damit wird er auch eine stärkere karmische Konsequenz erhalten als der Ausführende.

**Unheilsames Beispiel:** Person A beauftragt Person B jemanden zu töten. Ist der Mord erfolgreich, erzeugen beide Personen - sowohl Auftraggeber als auch Ausführender - ein Tötungs-Karma. Das Karma des Auftraggebers jedoch wiegt als Initiator schwerer.

**Heilsames Beispiel:** Person A beauftragt Person B eine Wohltätigkeitsprojekt durch materielle Spenden zu unterstützen. Der Auftraggeber gibt dem Ausführenden das nötige Geld und Anweisungen, was damit geschehen soll. Beide Personen erzeugen heilsames Karma - wobei das des Auftraggebers stärkere karmische Resultate bringen wird, da er überhaupt erst die heilsame Absicht und damit die Handlung initiiert hat.

---

## Absichtsvolles Handeln

Im Folgenden schauen wir uns die Faktoren und Komponenten an, welche mit unserem absichtsvollen Handeln verbunden sind. Welche Arten von Handlungen werden unterschieden? Was genau ist mit Absicht / Wille gemeint?

### Die 3 Arten von Handlungen

Karma erzeugen wir also durch Handlungen, die von Willen und Absicht durchdrungen sind und durch die sich der Wille ausdrückt. Wir haben in diesem Kurs schon mehrere Male gehört, dass es 3 Arten von Handlungen gibt, durch die wir Karma erzeugen:

- **Körperliche Handlungen**
- **Sprachliche Handlungen**
- **Geistige Handlungen**

Man nennt diese 3 Arten von Handlungen auch 3 Türen, durch die unser Wille hindurch geht, um sich in Handlungen auszudrücken. Geht unser Wille / unsere Absicht durch eine dieser 3 Türen, wird entweder körperliches, sprachliches oder geistiges Karma erzeugt. So ergeben sich also „3 Arten von [willentlichen] Handlungen“ - benannt nach dem jeweiligen Tor / Kanal / Organ, durch das der Wille sich ausdrückt:

#### Körperliches Karma [kāyakamma]

Wenn wir körperliche Handlungen ausüben, dient unser Körper als das Instrument unseres Willens. Wenn wir mit dem Körper Handlungen ausführen, dann erzeugen wir körperliches Karma [kāyakamma].

#### Sprachliches Karma [vacīkamma]

Wenn wir unsere Gedanken und Absichten sprachlich mitteilen und ausdrücken, erzeugen wir sprachliches Karma [vacīkamma] - dieses kann direkt sprachlich erzeugt werden, oder aber auch in indirekter Form durch Zeichensprache, Schrift oder andere Formen der Kommunikation. Durch welche Formen indirekter Kommunikation erzeugen heutzutage viele Menschen sprachliches Karma? Durch Twitter, Facebook, WhatsApp und Co.

#### Geistiges / Mentales Karma [manokamma]

Und wenn wir innerlich denken, planen, uns sorgen, träumen, usw. - ohne involvierte äußere Handlungen - dann erzeugen wir geistiges / mentales Karma [manokamma].

### Cetanā - Wille und Absicht

Egal ob wir geistig, sprachlich oder körperlich handeln und entsprechend Karma erzeugen, **hinter allen Handlungen** steht immer **ein alleiniger Hauptverantwortlicher: der Geist**. Und von den vielen geistigen Faktoren ist es der Faktor **Wille [Cetanā]**, der als **Hauptfaktor** unsere **Handlungen initiiert**. Wir erinnern uns noch einmal an den Vers:

Es ist der <b>Wille</b> , was ich <b>Handlung</b> nenne. Aus <b>Willen</b> heraus führen wir <b>Handlungen</b> aus - körperlich, sprachlich und geistig.	<b>Cetanāhaṃ [...] kammaṃ</b> vadāmi. <b>Cetayitvā kammaṃ</b> karoti - kāyena vācāya manasā.
--	--

**Cetanā** wird üblicherweise als **Wille** oder **Willensaktivität** übersetzt, aber auch als „**Absicht**“. Wenn wir eine Handlung ausführen, ist immer ein Wille oder eine Absicht dahinter, die die Handlung initiiert hat - egal ob man denkt, spricht oder körperlich handelt.

Wenn eine Person **eine andere Person verletzt**, dann ist das Medium / das Werkzeug, um diese Handlung auszuführen der **Körper**. Aber was *tatsächlich* die Handlung erzeugte, die zur Verletzung der anderen Person führte, ist **die Absicht die Person zu verletzen**.

Auch wenn eine Person **einer anderen Person hilft**, dient zwar der **Körper** als Medium, um diese Hilfe / Unterstützung zu geben - doch dahinter steht als eigentlicher Verantwortlicher **die Absicht der Hilfsbereitschaft**.

Somit ist es stets ein **geistiger Faktor**, der als Auslöser einer Handlung verantwortlich ist. **Alle Handlungen** - unsere äußeren Handlungen von Sprache und Körper und alle geistigen Handlungen sowieso - sind also immer **Ausdrucksformen von Wille / Absicht**. Daher hob der Buddha im Bezug auf unser Handeln **Wille / Absicht als den entscheidenden Faktor** schlechthin hervor.

## Unheilsames & Heilsames Karma

Unser Wille / unsere Absicht bestimmen, mit welcher **ethisch-moralischen Qualität** eine Handlung / ein Karma aufgeladen wird. Jede Handlung wird so durch einen ethischen Faktor der Absicht angetrieben. Und die ethische Qualität eines Karmas / einer Handlung **bestimmt die Qualität des Resultats**, welches in der Zukunft aus ihm / ihr hervorgehen wird. Der Buddha unterteilte alle unsere Handlungen / alles Karma dementsprechend in **zwei ethisch-moralische Hauptkategorien**, die oft um eine dritte neutrale erweitert werden:

- **Unheilsames Karma [akusala-kamma]**

Unheilsames Karma sind willentliche Handlungen, die spirituell / geistig hinderlich / dem Wohl unzutraglich sowie moralisch-ethisch verwerflich / tadelnswert sind.

- **Heilsames Karma [kusala-kamma]**

Heilsames Karma sind willentliche Handlungen, die spirituell / geistig förderlich / dem Wohl zuträglich sowie moralisch-ethisch verdienstvoll / lobenswert sind.

---

- **Neutrales Karma [Unbewusstes Karma]**

Als dritte Kategorie kann man noch etwas aufführen, dass man als „Neutrales Karma“ bezeichnet. Manche Lehrer bezeichnen damit Handlungen, die keine willentliche moralisch-ethische Absicht als Antriebskraft haben. Häufige Beispiele sind der Blinde, der auf eine Ameise tritt ohne sich ihrer bewusst gewesen zu sein. Solche Handlungen sollen also weder heilsam, noch unheilsam motiviert sein. In diesem Kontext werden oft auch Schlafen und Atmen genannt - doch natürlich sind diese Handlungen für einen Unerleuchteten noch nicht völlig „absichtslos“, sondern sind immer noch durch die Faktoren Unwissenheit und Verlangen mit subtilen, für uns vielleicht unbewussten Absichten verbunden. Da wir ja noch nicht erleuchtet sind und daher all unsere Handlungen für gewöhnlich immer von einer wenn auch sehr subtilen heilsamen oder unheilsamen Absicht durchdrungen sind, würde ich diese dritte Kategorie des „neutralen Karmas“ vielleicht lieber „Unbewusstes Karma“ nennen - also willentliche Handlungen, über deren tieferliegende Absichten und Motivationen wir uns nicht bewusst sind, da sie noch im Unterbewusstsein liegen.

---

**Für uns** sind die zwei Hauptkategorien - **heilsames und unheilsames Karma** - zunächst einmal **die wichtigeren Aspekte**, die wir uns im Folgenden näher anschauen werden.

## Kriterien für Heilsames und Unheilsames Karma

In vielen Lehrreden des Buddhas liest man: Auf dem Weg der Befreiung ist es wichtig, **heilsame [kusala] Geisteszustände/Qualitäten bewusst / aktiv zu kultivieren** sowie **unheilsame [akusala] Geisteszustände & Qualitäten aufzulösen**. Der Buddha lehrte, dass dieses Üben von heilsamen Qualitäten zu Wohlbefinden und Glück führe. Die Kultivierung von heilsamen Qualitäten ist daher ein zentraler Bestandteil des buddhistischen Weges.

Das **Pali-Wort kusala** bedeutet **heilsam, tugendvoll, karmisch verdienstreich**. Und wir haben mittlerweile gelernt, dass die ethisch-moralische Absicht / Intention einer Handlung bestimmt, ob eine willentliche Handlung unheilsames oder heilsames Karma erzeugt.

### Unheilsame Absicht > Unheilsames Handeln / Karma > Unangenehme Resultate

Wenn wir die Absicht in uns tragen, uns selbst oder anderen Lebewesen oder beiden zu Schaden, handelt es sich um eine unheilsame Handlung, ein unheilsames Karma.

- **Absichten**, die von unheilsamen, destruktiven Geisteszuständen durchdrungen sind, häufen **unheilsames Karma** an, welches das Potential besitzt, in Form von leidvollen, unangenehmen Resultaten / Konsequenzen heranzureifen.
- **Unangenehme Konsequenzen** beinhalten u.a. Geburt in niederen Lebensbereichen, Geburt in ein Leben leidvollere Lebensbedingungen, Krankheiten, Armut, Schmerz und zahllose Formen des Leids, das wir im Leben erfahren können.

### Heilsame Absicht > Heilsames Handeln / Karma > Angenehme Resultate

Wenn wir die Absicht in uns tragen, uns selbst oder anderen Lebewesen oder beiden zu helfen, zum Wohl beizutragen etc. dann ist es eine heilsame Handlung, heilsames Karma.

- **Absichten**, die von heilsamen, tugendhaften Geisteszuständen durchdrungen sind, häufen **heilsames Karma** an, welches das Potential besitzt, in Form von angenehmen, wünschenswerten Resultaten heranzureifen.
- **Angenehme Konsequenzen** beinhalten u.a. Geburt in höheren Lebensbereichen, Geburt in ein Leben angenehmerer Lebensbedingungen, Gesundheit, Intelligenz, Wohlstand, Freiheit von Schmerz, Erfolg in der Umsetzung von Vorhaben und zahllose Formen der Freude und des Glücks, das wir im Leben erfahren können.

## Die 3 Wurzeln

Wenn wir all unsere heilsamen und unheilsamen Absichten im Bezug darauf untersuchen, **welche geistigen Faktoren involviert** sind, dann **fällt eine Regelmäßigkeit auf**: Denn alle unsere Absichten können einer kleinen Gruppe bestimmter geistiger Faktoren zugeordnet werden, aus denen sie hervorgehen. Der Buddha bezeichnet diese geistigen Faktoren als die „**Wurzeln**“ **unserer Absichten**.

Diese Wurzeln unserer Absichten sind der **kausale Ursprung** oder die Quelle all unserer **willentlichen Handlungen**. Der Buddha macht hiermit deutlich, dass die zahllosen Variationen all unserer heilsamen und unheilsamen Handlungen von Körper, Sprache und Geist, allesamt auf ein paar wenige heilsame / unheilsame Geistesfaktoren zurückverfolgt werden können: **Die 3 Unheilsamen Wurzeln und die 3 Heilsamen Wurzeln**.

### Die 3 Unheilsamen Wurzeln

Alle unheilsamen Karmas / absichtsvollen, willentlichen Handlungen erwachsen aus einer einzelnen oder aus einer Verbindung der sogenannten 3 Unheilsamen Wurzeln heraus:

- **Gier / Verlangen**  
Selbstsüchtiges Verlangen, das auf persönliche Genugtuung ausgerichtet ist. Hierzu gehören auch Verlangen, Anhaftung, Festhalten, Geiz usw.
- **Hass / Abneigung**  
Zum Hass gehören alle Faktoren wie Abneigung, Feindseligkeit, Verachtung, Missgunst, Geringschätzung, Ablehnung usw.
- **Unwissenheit / Verblendung / Ignoranz**  
Zur Unwissenheit gehören die Faktoren geistiger Unklarheit, Verwirrung, verzerrte Sichtweisen - die Unfähigkeit, die Realität der Dinge so zu erkennen, wie sie wirklich ist.

### Die 3 Heilsamen Wurzeln

Alle heilsamen Karmas / absichtsvollen, willentlichen Handlungen erwachsen aus einer einzelnen oder aus einer Verbindung der sogenannten 3 Heilsamen Wurzeln heraus:

- **Nicht-Gier / Nicht-Verlangen**  
Nicht-Gier manifestiert sich mitunter in Losgelöstheit, Großzügigkeit, Gebefreudigkeit, Hilfsbereitschaft usw. Es ist eine Fähigkeit, innere und äußere Objekte des Verlangens loslassen zu können und eigenen Besitz ohne Anhaftung mit anderen teilen zu können.
- **Nicht-Hass / Nicht-Abneigung**  
Nicht-Hass manifestiert sich in den Qualitäten des Wohlwollens, Liebender Güte, Freundlichkeit, Warmherzigkeit, Mitfreude, Akzeptanz, usw.
- **Nicht-Unwissenheit / Nicht-Verblendung / Nicht-Ignoranz**  
Nicht-Unwissenheit ist nicht anderes als Weisheit und direktes Einsichtsverständnis, geistige Klarheit usw. Die Fähigkeit, die Realität der Dinge zu erkennen, wie sie wirklich ist.

Die unheilsamen und heilsamen Wurzeln sind also von großer Bedeutung. Solange wir unerleuchtet sind, durchdringen sie all unsere Handlungen. Wenn wir unsere eigenen Handlungen näher betrachten / beurteilen wollen, können wir die Unheilsamen / Heilsamen Wurzeln benutzen, um uns über den Ursprung unserer Handlungen im Klaren zu werden.

### Mischformen mit unterschiedlichen Absichten

Wir haben jetzt gelernt, dass es also klar unterscheidbare Unheilsame und Heilsame Absichten / Handlungen / Karmas gibt. Wenn wir uns nun aber unsere eigenen Handlungen und die vielen unterschiedlichen Handlungen und Situationen in der Welt um uns herum anschauen, dann merken wir schnell, dass es sehr oft auch der Fall ist, dass **eine Handlung** und von **zugleich heilsamen und unheilsamen Absichten angetrieben** wird. Oder wir entdecken Fälle, in denen die Handlung selbst heilsam aussieht, die Absicht dahinter aber vorrangig unheilsam ist - oder umgekehrt.

Zu erkennen, wenn eine Handlung von zwei unterschiedlichen Motiven - heilsamen *und* unheilsamen Absichten also - getrieben wird, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg, sich von unheilsamen Geistesfaktoren zu befreien. Wir sind ja alle noch lange nicht erleuchtet und tragen in uns daher oft Mischformen von unheilsamen und heilsamen Absichten. Der Buddha nannte Handlungen, die gleichzeitig von unheilsamen und heilsamen Absichten durchdrungen sind „Handlungen, die zugleich dunkel und lichtvoll sind“. Und solche Handlungen erzeugen dementsprechend auch zugleich dunkles und lichtvolles Karma mit zugleich dunklen und lichtvollen Resultaten. Ziel ist es, mehr und mehr lichtvolle, heilsame Absichten zu kultivieren und die dunklen, destruktiven Absichten mehr und mehr aufzulösen.



### Hier ein paar grobe und zugespitzte Beispiele als Denkanstoß:

- **Ein Politiker will seinen öffentlichen Ruf aufpolieren** und spendet einen großen Betrag an ein Wohltätigkeitsprojekt. Er inszeniert die Spendenübergabe im Großen Stil mit Pressekonferenz und allem drum und dran. Die Spende selbst, der Akt der Großzügigkeit, ist nun eindeutig eine heilsame Handlung und wird dem Wohl von vielen Personen zuträglich sein. Im Bewusstseinsstrom des Politikers jedoch war die *eigentliche* Motivation / Absicht die, den eigenen Ruf, das eigene Ansehen aufzupolieren. Die eigentliche Motivation ist also eher im Faktor „Gier“ verwurzelt, da die Person hauptsächlich ihr eigenes Wohl und ihren eigenen „Gewinn“ im Auge hat, den sie sich durch die heilsame Handlung der Spende erhofft.
- **Eine Privatperson will ihr Auto verlaufen.** Marke und Modell des Autos haben eigentlich einen hohen Marktpreis - aber der Motor bedarf einiger sehr teurer Reparaturen. In einem Verkaufsgespräch mit einem potentiellen Käufer verschweigt der Verkäufer das Motorproblem und spricht stattdessen über den hohen Marktpreis des Autos. Er bietet dem Käufer eine großzügige Preisermäßigung an und stellt sie als eine Geste menschlicher Großzügigkeit / Hilfsbereitschaft dar. Die Preisermäßigung ist jedoch im Vergleich zu den drohenden Kosten der Motorreparatur verschwindend gering. Die Preisermäßigung sieht also zwar nach einer heilsamen Handlung aus - dahinter steckt jedoch ein betrügerisches Kalkül, um den Käufer über den Tisch zu ziehen. Hier können wir auch an andere Fälle denken, in denen jemand vortäuscht, an unserem Wohl interessiert zu sein, aber eigentlich nur seinen eigenen Erfolg im Auge hat - wie es z.B. in vielen Werbe-Kampagnen der Fall ist.

Auf der anderen Seite kann es auch sein, dass manche Handlungen äußerlich auf den ersten Blick unheilsam erscheinen, die dahinter stehenden Absichten aber heilsame Wurzeln und Willensformationen sind:

- **Stellen wir uns einen erzieherischen Idealfall vor:** Ein Elternpaar setzt ihrem Kind eine klare Grenze - ohne Hass, ohne eigene Verblendung, ohne emotionale Verstrickung und Projektionen. Das Kind erlebt diese Grenze als unangenehm, vielleicht sogar schmerzhaft - und Außenstehende könnten auch der Meinung sein, die Eltern hätten dem Kind Leid bereitet. Doch in unserem Idealfall war die innere Absicht der Eltern eine wirklich heilsame und auf das Wohl des Kindes ausgerichtete Intention, die in dieser Situation tatsächlich angemessen war.
- **Ein Terrorist droht, 100 Menschen umzubringen.** Eine anwesende Person, die es sich im Rahmen eines ethischen Versprechens fest vorgenommen hat, *nicht* zu Töten, sieht sich nun mit der Möglichkeit konfrontiert, den Terroristen töten zu können, bevor dieser die 100 Menschen umbringt - ein ethisches Dilemma. Gehen wir erneut von einem Idealfall aus: Wenn nun diese anwesende Person sich doch dazu entschließt den Terroristen zu töten, um die 100 Personen zu retten und wenn diese Person dies tatsächlich *nicht* aus Hass dem Terroristen gegenüber tut, sondern aus echtem Mitgefühl den 100 Anderen Personen und vielleicht sogar dem Terroristen gegenüber, *dann* ist diese heilsame Absicht des Rettens die Hauptmotivation, welche die Handlung durchdringt. Aber wie gesagt: Dies ist ein Gedankenexperiment in dem wir von einem Idealfall ausgehen, in dem die anwesende Person eine wirklich reine und hass-freie Absicht im Bezug auf das Töten des Terroristen in sich trägt. Allerdings muss hierbei erwähnt werden: Das Karma des Tötens nimmt die tötende Person *dennoch* auf sich! Eine Handlung des Tötens bringt immer auch die Resultate des Tötens mit sich. Wenn man willentlich tötet - selbst wenn es eine altruistische Motivation ist - nimmt man dennoch immer auch die volle karmische Konsequenz des Tötens auf sich, und diese ist immer unangenehmer / leidvoller Natur [zB. Geburt in höchst leidvollen Lebensbereichen]

- **Wenn jemand einem Drogenabhängigen eine Spritze setzen hilft**, erscheint dies in erster Linie eine Handlung zu sein, die den Abhängigen in seinem Kreislauf von Sucht, Schmerz und Verblendung gefangen hält. Wenn die Person, die ihm hilft, aber ein Sozialarbeiter ist - eine Person mit jahrzehntelanger Erfahrung im Umgang mit Süchtigen - und wenn dieser Sozialarbeiter ihm eine saubere Spritze mitgebracht hat und vielleicht sogar einen harmloseren Ersatzstoff zur Verfügung gestellt hat, um dem Süchtigen zu helfen, langsam auf einen weniger leidvollen Weg zu kommen, dann sind die tatsächlichen Wurzel-Absichten des Sozialarbeiters Wohlwollen und Mitgefühl.
- **Klauen zum Wohle Anderer:** Wenn tatsächlich jemand aus ehrlichem Mitgefühl heraus bei einer extrem Wohlhabenden Person Geld oder Essen klaut, um diese Dinge dann vollständig an wirklich Bedürftige zu verteilen, dann ist die Wurzel-Absicht dieser Person eigentlich Wohlwollen und Mitgefühl - die Person häuft aber dennoch für sich auch das Karma des Stehlens an und wird eines Tages die Konsequenzen dieses Karmas ernten.

## Hier ist große Vorsicht geboten!

Bei solchen Beispielen, in denen sich heilsame Absichten und unheilsame Taten vermischen, ist immer höchste Vorsicht geboten. Diese Beispiele werden hier aufgeführt, um zu **verdeutlichen**, wie oft **vermischte Absichten und Beweggründe** unser Verhalten und unser Handeln durchdringen.

**Die Beispiele sollen also nicht dazu ermutigen, unheilsame Handlungen / Absichten mit vorgeblichen heilsamen Motiven zu entschuldigen oder gar zu verteidigen! Sondern wir wollen lernen, in unserem Handeln genau hinzuschauen, um die eigenen oft versteckten unheilsamen Absichten klarer als solche zu erkennen und dann transformieren oder auflösen zu können.**

Es gehört ein extrem hohes Maß an Weisheit dazu, um eine eigentlich unheilsame Handlung wahrhaftig mit Mitgefühl und Weisheit zu füllen, sodass sie *tatsächlich* einen heilsamen Effekt für den gewünschten Zweck hervorbringen kann. Man muss extrem klar über alle beteiligten Faktoren, Umstände und Bedingungen sein. Und die handelnde Person muss sich immer voll darüber im Klaren sein: Egal wie heilsam die Absicht ist - eine unheilsame Handlung bedeutet immer auch unheilsames Karma, welches der Person in der Zukunft immer auch leidvolle Konsequenzen bringen wird. Wenn die involvierten heilsamen, weisen und mitfühlenden Absichten sehr stark und sehr rein sind, dann kann dies unter Umständen die leidvolle Konsequenz mindern. Aber um es erneut zu sagen: Hierfür wird ein sehr hohes Maß an Weisheit benötigt - wer sich da überschätzt, kann sich selbst sehr die Finger verbrennen und richtet am Ende womöglich mehr Schaden an, als dass er wirklich Hilfe leisten kann.

## Den Fokus auf das Heilsame richten

Da wir alle normale unerleuchtete Menschen sind, deren Verblendung und Ego unseren Geist und unser Herz noch fest in der Hand haben, sollten wir uns an die Anweisungen des Buddha halten und unseren Übungsweg daran orientieren, unheilsame Handlungen zu meiden und heilsame Handlungen zu kultivieren.

Denn nur auf diese Weise können wir in unserem Geist und Herz für mehr Klarheit, Weisheit und Mitgefühl sorgen. Und mit mehr Weisheit und Mitgefühl können wir dann auch in Zukunft noch zielgerichteter und noch wirksamer anderen Lebewesen helfen und zur Seite stehen auf dem Weg zur Befreiung von Leid.

Im Folgenden schauen wir uns daher nun an, welche Handlungen dem Gesetz der karmischen Konsequenz nach prinzipiell unheilsamer und welche heilsamer Natur sind.

## Die 10 Unheilsamen Handlungen [dasa-akusala-dhamma]

Im Kontext der Gesetzmäßigkeit karmischer Konsequenz wird traditionell eine Auflistung von 10 Unheilsamen Handlungen gelehrt, welche unheilsames Karma und damit auch unangenehme / leidvolle Wirkungen / Resultate mit sich bringen. 3 davon sind körperliche, 4 davon sind sprachliche und 3 davon sind geistige willentliche Handlungen:

### Körperlich Unheilsamen Handlungen

1. **Töten** - natürlich ist auch eine *verletzende* Handlung, die *nicht* zum Tod führt unheilsam
2. **Stehlen** - nehmen, was nicht gegeben wurde
3. **Sexuelles Fehlverhalten** - Handlungen im Kontext von Sexualität & Co. die in Partnerschaft und / oder Familie Leid verursachen und Vertrauen zerstören, wie zB. Ehebruch / Seitensprünge, unterschiedliche Formen von sexueller Belästigung, Diskriminierung, Grenzüberschreitung, Missbrauch usw.]

### Sprachlich Unheilsame Handlungen

4. **Lügen** - die Unwahrheit sprechen mit der Absicht andere zu täuschen und dadurch einen eigenen Gewinn / Vorteil zu erschleichen
5. **Spaltende Sprache** - verleumderische, Misstrauen und Disharmonie säende Sprache
6. **Verletzende Sprache** - harsche Worte, Beleidigungen usw.
7. **Sinnloses Geschwätz** - sinnloses Gerede, Klatsch und Tratsch

### Geistige Unheilsame Handlungen

8. **Habsucht / Habgier** - der starke Wunsch, den Besitz eines Anderen zu erlangen.
9. **Übelwollen** - der starke Wunsch, das andere Personen / Wesen leiden mögen, Unglück oder Zerstörung erfahren mögen usw.
10. **Falsche Sicht / verzerrte Sicht** - u.a. die Ansicht, Karma würde nicht existieren und willentliche / absichtsvolle Handlungen würden keine ihrem Wesen entsprechenden Resultate mit sich bringen.

## Die 10 Heilsamen Handlungen [dasa-kusala-dhamma]

Die 10 Heilsamen Handlungen sind zum einen der Verzicht auf die 10 Unheilsamen Handlungen sowie das Kultivieren ihrer Gegenteile. Somit ergibt sich:

### Körperlich Heilsamen Handlungen

1. **Nicht Töten > Mitgefühl** - anderen Lebewesen kein Leid zufügen, Mitgefühl sich selbst und allen Wesen gegenüber kultivieren, Leben beschützen und wertschätzen.
2. **Nicht Stehlen > Großzügigkeit & Aufrichtigkeit** - Hilfsbereitschaft, Gebefreudigkeit usw.
3. **Kein Sexuelles Fehlverhalten > sexuelle Integrität & Verantwortung** - mit der eigenen sexuellen Energie verantwortungsvoll umgehen

### Sprachlich Heilsame Handlungen

4. **Nicht Lügen > die Wahrheit sprechen** - Authentizität, Wahrhaftig- & Aufrichtigkeit usw.
5. **Keine Spaltende Sprache > Harmonie nähren** - Gewaltfreie Kommunikation
6. **Keine Verletzende Sprache > Liebevoller Sprache** - Gewaltfreie Kommunikation
7. **Kein Sinnloses Geschwätz > Bedeutungsvolle & nützliche Sprache** - die auf das Wohl der am Gespräch Beteiligten ausgerichtet ist - rechte Zeit, rechter Ort usw.

### Geistige Heilsame Handlungen

8. **Keine Habsucht / Habgier > Zufriedenheit** mit dem was man bereits hat.
9. **Kein Übelwollen > Liebende Güte** - Warmherzigkeit des Herzens allen Wesen gegenüber
10. **Keine Falsche Sicht > Rechte Sichtweisen** - rechtes Verständnis von Ursache und Wirkung, Karma und seinen Resultaten, die 4 Edlen Wahrheiten, die Realität der Dinge

## Der Verzicht auf Unheilsame Handlungen

**Wichtige Zusatzinformation:** Das bloße Nicht-Tun alleine erzeugt noch kein heilsames Karma *wenn keine klare heilsame Absicht dahinter steckt*. Denn wir haben ja gelernt: Karma bedeutet willentliches / absichtsvolles Handeln.

Wenn nun eine Person sich **bewusst darüber wird**, dass **unheilsame Handlungen** uns selbst und / oder Anderen Schmerz, **Leid oder Unzufriedenheit bringen**, dann kann es im Geist dieser Person zu einer **bewussten Absicht und Entscheidung** kommen, fortan **auf unheilsame Handlungen zu verzichten** - mit der **Absicht** dadurch das eigene **Wohl** und das Wohl anderer / aller Lebewesen **zu nähren** und **zu schützen**.

Erst wenn man eine **entschlossene Absicht / Intention** aufbringt, sich von einer unheilsamen / Leid erzeugenden Handlungen zu enthalten / auf sie bewusst zu verzichten, **mit einer heilsamen - zB wohlwollenden, mitfühlenden, geistesklaren - Absicht**, dann ist heilsames Karma durch Verzicht / Enthaltung erzeugt.

Wenn man **zusätzlich** noch **mit klarer willentlicher Absicht** das **heilsame Gegenstück** der unheilsamen Absicht übt - zB statt zu Töten Leben respektieren / Mitgefühl oder statt zu Stehlen sich in Großzügigkeit zu üben - dann erzeugt man dadurch sogar noch zusätzliches **intensives heilsames Karma**.

---

**Heute** haben wir die grundlegende Gesetzmäßigkeit von Karma und die Bedeutung unserer inneren Absichten im Bezug auf unser Handeln angeschaut. Auch haben wir uns den Unterschied zwischen unheilsamen und heilsamen Absichten verdeutlicht und uns mit den 10 Unheilsamen und den 10 Heilsamen Handlungen vertraut gemacht.

**Nächste Woche** werden wir uns dann nun den Resultaten von Karma zuwenden: Welche Wirkungen haben unsere willentlichen Handlungen im Hier und Jetzt und in der Zukunft? Welche Handlungen bringen welche Resultate hervor?