

# Grundlagen des Buddhismus - 17 - Wiedergeburt & Karma - Teil 4

## Kurzer Rückblick

Letzte Woche haben wir uns vor allem mit den zwei wesentlichen Wirkungsbereichen der Resultate von Karma / willentlichen Handlungen beschäftigt:

- **Der unmittelbar geistig-psychologische Effekt**
  - Jede Handlung formt und beeinflusst unseren Charakter
  - Unmittelbare, direkte Wirkung auf unseren Geist
  - Jede Handlung kann zur Gewohnheit werden
  - Handlungen haben Potential / Tendenz der Wiederholung
  - Charakter = Quersumme all unserer Handlungen
  - Veränderung beginnt im Hier & Jetzt  
braucht aber Zeit, Geduld und kontinuierliches Bemühen
- **Der eigentliche karmische Effekt**
  - Jedes Karma hat die Tendenz zu Resultaten heranzureifen.
  - Wann und in welcher Form und Intensität Karma / willentliche Handlungen zu Resultaten heranreift, hängt von vielen Bedingungen ab
  - Sinnbild: Pflanzensamen >> Karmische Samen
  - Karma kann in diesem oder auch in nächsten Leben zu Resultaten heranreifen.
  - Unser gegenwärtiges Denken, Sprechen und Handeln hat Einfluss auf das Heranreifen und auf die Intensität karmischer Resultate.
- **Grobe Orientierung statt exakter Vorhersage**
  - Karma ist komplex - Zeit, Form, Intensität von Resultaten sind nicht exakt voraussehbar.
  - Spielerischer Vergleich: Wettervorhersage oder Orientierung via Kompass
  - Die einzige 100% Verlässlichkeit zur Orientierung ist:
  - Unheilsames Karma + notw. Bedingungen = leidvolles Resultat
  - Heilsames Karma + notw. Bedingungen = angenehmes Resultat

## Spezifische karmische Resultate

Nachdem wir letzte Woche vor allem die Umstände des Heranreifens von Karma betrachtet haben, lernen wir nun einige etwas spezifischeren Aussagen kennen, welche willentlichen Handlungen zu welchen karmischen Resultaten führen können.

## Die Bestimmtheit von Karma

Die Gesetzmäßigkeit des Heranreifens karmischer Samen - unheilsames Karma bringt unangenehme Resultate, heilsames Karma bringt angenehme Resultate - ist ein **vollkommen natürlicher Prozess**! Die Gesetzmäßigkeit von Karma und seinen Resultaten, durchdringt alles Dasein. Es ist **kein ausgedachtes Gesetz**, das mächtige Menschen erfunden haben, um es dann der weniger einflussreichen Masse der Gesellschaft auf zu erzwingen. Ebenso wenig ist Karma das Wirken einer göttlichen oder himmlischen Macht, die unsere Handlungen wahllos belohnt oder bestraft. Karma ist auch **keine Wesenheit**, kein Organismus, keine schöpferische Kraft und **kein großer Geist** / Spirit. Karma ist eine **natürliche Gesetzmäßigkeit**, nach der mit Gewissheit und Bestimmtheit jede Handlung, unter den notwendigen Bedingungen ein Resultat hervor zu bringen, dass der absichtsvollen Qualität der ursprünglichen Handlung entspricht. Auf Pali nennt man Karma daher auch **Kammaniyāma = Die Gesetzmäßigkeit / Gewissheit / Bestimmtheit von Karma**.

**Diese Gesetzmäßigkeit wirkt, egal ob man es akzeptiert oder nicht**, egal ob man daran glaubt oder nicht - wie die Naturgesetze so wirkt auch die Gesetzmäßigkeit von Karma auf natürliche, eigenständige Weise. Da es sich also um **eine Art „Naturgesetz“** handelt, sind die angenehmen und unangenehmen Resultate unserer heilsamen und unheilsamen Handlungen auch **nicht als Lohn oder Strafe anzusehen**. Jede Handlung erzeugt ihr eigenes Resultat - durch die Gesetzmäßigkeit von Ursache und Wirkung. Die Gesetzmäßigkeit von **Ursache und Wirkung ist nicht auf materielle Dinge beschränkt**, sondern wirkt und **durchdringt auch alles geistige** und selbst den Bereich unserer moralisch-absichtsvollen Handlungen. Es gibt also im Bezug auf Karma und seine Resultate keinen uns übergeordneten Leiter, Regisseur, keine Aufsichtsperson, keinen Richter, keinen Kontrolleur, der uns beobachtet und über uns richtet - **der einzige Regisseur, Autor, Pilot oder Kapitän unseres Lebens und unserer Zukunft sind wir selbst - bzw. unsere eigenen willentlichen Handlungen und Absichten**.

## **Zwei grobe Kategorien von Resultaten:**

Die Resultate karmischer Samen können grob in zwei Kategorien aufgeteilt werden:

### **Der Daseins-Bereich eines neuen Lebens**

Im Moment des Todes übernimmt ein Karma die Funktion, den Daseins-Bereich / Wiedergeburtbereich der nächsten Existenz zu bestimmen - üblicherweise ist dies entweder ein besonders starkes, dominantes Karma oder besonders starke geistige Gewohnheiten / Tendenzen / Neigungen. Dieses heranreifende Karma treibt nun den Bewusstseinsstrom in eine neue Existenz hinein und bestimmt hierbei, ob die neue Geburt als Mensch, Tier o.a. sich vollzieht - zu den Daseins-Bereichen folgen Details später.

### **Alle Resultate und Ereignisse innerhalb eines Lebens**

Sobald sich eine neue Geburt ereignet hat, reifen durch das Leben hindurch unzählige vergangene Karmas zu Resultaten heran und bringen unterschiedlichste Erfahrungen, Ereignisse, Personen, Situationen, Krisen und Glücksmomente hervor: Erfolg, Reichtum, Talent, spirituelles Interesse / Begabungen, Misserfolge, Armut, Leistungsschwäche oder Unbegabtheit, spirituelle Hindernisse, Krankheit oder Gesundheit usw. usf. Wenn wir uns auf der Welt umschauen, dann sehen wir: Unter all den Menschen, die auf der Erde leben, gibt es manche Menschen, die sehr lange leben und manche, die sehr kurz leben. Manche sind ständig gesund und manche sind ständig krank. Manche Menschen sind „hübsch“ und manche „unattraktiv“<sup>1</sup>. Manche Menschen wachsen unter paradiesähnlichen Bedingungen auf, andere wiederum erleben seit ihrer Geburt nichts anderes als Krieg, Zerstörung, Unterdrückung und Angst.

## **Spezifisches Karma für spezifische Resultate**

Schauen wir uns zunächst die vielen unterschiedlichen Resultate innerhalb eines Lebens an. Wie erklärt die Gesetzmäßigkeit von Karma und seinen Resultaten die vielen Unterschiede, die wir beobachten können? In der „Kürzeren Lehrrede über Karma“<sup>2</sup> beschreibt der Buddha im Detail, wie durch die Gesetzmäßigkeit Karmas unterschiedliche Umstände auf spezifische vergangene Handlungen zurückgeführt werden können:

<sup>1</sup> Attraktivität und Unattraktivität sind zwar sehr subjektive Dinge - dennoch nehmen wir im Bezug auf manche Formen, Farben und Beschaffenheiten Aspekte des Attraktiven und weniger Attraktiven wahr - wenn auch eben auf individuelle Art und Weise.

<sup>2</sup> Cūḷa Kamma Vibhaṅga Sutta - die Kürzere Lehrrede über Karma - Majjhima Nikāya 135

## Kurzes Leben & Langes Leben

Der Grund dafür, dass manche Menschen **frühzeitig sterben** ist, dass diese Menschen in vergangenen Leben selbst **Leben zerstört**; Leben genommen; getötet haben. Das karmische Resultat des Tötens ist eine kürzere Lebensspanne.

Der Grund dafür, dass andere Menschen **lange leben** ist, dass diese Menschen sich in vergangenen Leben vom Töten enthalten<sup>3</sup> und mitfühlend, gütig und gewaltlos gelebt haben, also **Leben respektiert** haben.

## Krankheit & Gesundheit

Der Grund dafür, dass manche Menschen **sehr oft krank** / sehr kränklich sind ist, dass diese Menschen in vergangenen Leben andere **Lebewesen verletzt** / Schaden hinzugefügt haben, also zu deren Krank- und Verletzt-Sein geführt haben.

Der Grund dafür, dass andere Menschen **stets gesund** sind ist, dass diese Menschen in vergangenen Leben sich vom Verletzen Anderer enthalten und anderen Menschen geholfen / **Unterstützung geleistet** haben - vor allem bezüglich **körperlicher Gesundheit**.

## „Unattraktivität“ & „Schönheit“

Der Grund dafür, dass manche Menschen „**unattraktiv**“ sind ist, dass diese Menschen in vergangenen Leben häufig ihrem **Ärger** freien Lauf ließen, einen leicht reizbaren Charakter entwickelt haben, der zu **Hass, Missmut**, Feindseligkeit, Verbitterung neigte.

Der Grund dafür, dass andere Menschen sehr „**hübsch**“ sind ist, dass diese Menschen in vergangenen Leben sich von Ärger, Missmut, Feindseligkeit usw. enthalten sowie die Qualitäten von **Geduld** und **Zufriedenheit** kultiviert haben.

## Armut & Reichtum / Wohlstand

Der Grund dafür, dass manche Menschen **sehr arm** sind ist, dass diese Menschen in vergangenen Leben sehr **selbstsüchtig** und **geizig** waren.

Der Grund dafür, dass manche Menschen **sehr reich / wohlständig** sind ist, dass diese Menschen in vergangenen Leben sich von Selbstsucht / Geiz enthalten sowie sich häufig in **Großzügigkeit, Gebefreudigkeit** und Hilfsbereitschaft geübt haben.

## Einflusslosigkeit / Machtlosigkeit & Einfluss / Macht

Der Grund dafür, dass manche Menschen **einflusslos und machtlos** sind ist, dass diese Menschen in vergangenen Leben auf den Erfolg, das Glück und den heilsamen Einfluss Anderer mit **Neid** und **Eifersucht** reagierten.

Der Grund dafür, dass manche Menschen **sehr einflussreich** sind ist, dass diese Menschen in vergangenen Leben sich von Eifersucht und Neid enthalten und auf den Erfolg, das Glück und den heilsamen Einfluss Anderer mit **Mitfreude** reagierten.

---

<sup>3</sup> Erinnerung: Bloßes Nicht-Tun alleine erzeugt noch kein heilsames Karma. Erst wenn eine entschlossene Absicht / Intention erzeugt wird, sich von unheilsamen Handlungen zu enthalten sowie bewusst auf sie zu verzichten - mit dem Bewusstsein, dass unheilsame Handlungen uns selbst und Anderen Schmerz / Leid bringen - dann erst hat man durch Verzicht / Enthaltung ein heilsames Karma erzeugt.

## Geringe Intelligenz / Trübheit des Geistes & Intelligenz / Geistesklarheit

Der Grund dafür, dass manche Menschen von **geringer Intelligenz** und von **Trübheit** des Geistes geplagt sind ist, dass diese Menschen in vergangenen Leben ihrer eigenen **Faulheit** und **Nachlässigkeit** freien Lauf gelassen und sich kaum in kritischem Reflektieren, Nachdenken oder Kontemplieren geübt haben.

Der Grund dafür, dass manche Menschen von **großer Intelligenz** und Geistesklarheit gesegnet sind ist, dass diese Menschen in vergangenen Leben sich von Faulheit und Nachlässigkeit bezüglich Reflektion, Studium und kritischem Untersuchen enthalten und sich fleissig in kritischem **Reflektieren**, **Studieren** und **Kontemplieren** geübt haben.

---

Hier erkennen wir noch einmal deutlich, was der Buddha meinte wenn er lehrte, dass die Resultate und Wirkungen eines Karmas immer den moralischen / ethischen Absichten und Qualitäten der ursprünglichen Handlung entsprechen. **Jedes Karma produziert / ruft ein Resultat / Wirkung hervor, das mit ihm selbst korrespondiert / entspricht / übereinstimmt.**

---

## Der Faktor der Eigenverantwortung

Ebenfalls wird hier die Bedeutung des Faktors „**Eigenverantwortung**“ stark verdeutlicht: Wenn wir es recht betrachten können wir niemanden für unsere gegenwärtigen Situationen und Bedingungen verantwortlich machen, außer unsere eigenen vergangenen Handlungen - Handlungen aus diesem gegenwärtigen sowie aus den zahllosen vorherigen Leben der Vergangenheit.

Diese Eigenverantwortung sollte nun aber **nicht als kaltherziges** oder von **Selbstmitleid** durchdrungenes „Biste‘ doch selber Schuld!“ verstanden werden. Vielmehr sollten wir **uns aufgefordert fühlen**, in diesem gegenwärtigen Moment mit um so mehr Klarheit, Bewusstheit, Weisheit und Mitgefühl durchs Leben zu gehen, um **zukünftiges Leid** für uns selbst und unsere Umwelt zu **verringern** / zu ersparen. Die Eigenverantwortung, die aus der Gesetzmäßigkeit von Karma resultiert, fordert uns dazu auf, allen Situationen - besonders den schwierigen, unangenehmen und **herausfordernden Situationen** - mit besonders viel **Weisheit, Mut, Offenheit, Geduld, Vertrauen und Mitgefühl zu begegnen**.

Und je mehr wir unsere gegenwärtigen Situationen im Lichte dieser Eigenverantwortung betrachten und bewältigen, desto **heilsamer gestalten wir** sowohl **unsere eigene Zukunft** als auch die **Zukunft unserer Mitmenschen** und Umwelt. .

## Der Daseins-Bereich eines neuen Lebens

Wir haben bereits gehört, dass eine der Funktionen von Karma diejenige ist, die Form, die Art, den Daseins-Bereich einer neuen Wiedergeburt zu bestimmen, in welcher dann der Bewusstseinsstrom von Bewusstseinsmoment zu Bewusstseinsmoment weiter fließen kann.

## Welches Karma bestimmt den Daseins-Bereich einer neuen Geburt?

Bevor wir die verschiedenen Daseins-Bereiche selbst kennenlernen, möchten wir uns erst einmal mit der Frage auseinandersetzen: Welches unserer vielen vergangenen Karmas / willentlichen Handlungen übernimmt denn eigentlich die Funktion, eine neue Wiedergeburt zu bestimmen?

Nach den Lehren der Theravada-Tradition gibt es eine Art „Rangliste“ unterschiedlicher karmischer Samen. Im Moment des Todes übernimmt nun ein karmischer Same aus einer dieser Kategorien die Funktion der Bestimmung des Daseins-Bereiches der neuen Existenz. Diese unterschiedlichen Kategorien von Karma benennt Bhikkhu Bodhi wie folgt:

- **Moralisch besonders schwerwiegendes Karma**
- **Kurz vor dem Tod erzeugtes intensives Karma**
- **Gewohnheitsmäßiges Karma**
- **Anderes Karma**

### **Moralisch besonders schwerwiegendes Karma**

Wenn eine Person in der Vergangenheit ein moralisch ganz besonders schwerwiegendes Karma erzeugt/getätigt hat, dann wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit dieses Karma sein, welches im Moment des Todes den nächsten Wiedergeburtsbereich bestimmt.

#### **Dies kann ein ganz besonders heilsam schwerwiegendes Karma sein**

- zB. die stabile Kultivierung oder gar Meisterung meditativer Vertiefungen [Jhānas]

Die Jhānas sind unterschiedliche meditative Vertiefungsstufen, die immer mit einem sehr hohen Grad an innerer Ruhe und Geistesklarheit einhergehen und nur durch Besänftigung, Beruhigung unheilsamer Geistesqualitäten verwirklicht und gemeistert werden können.

Eine Person, die diese Meditationsstufen verwirklicht und womöglich sogar gemeistert hat, besitzt einen äußerst stabilen, heilsamen Geist. Durch die Verwirklichung oder Meisterung dieser Meditationsstufen hat eine solche Person diesen stabilen, heilsamen Geist als eine karmisch betrachtet äußerst kraftvoll-heilsame Gewohnheit entwickelt - hat also intensiv und stabil-heilsame Qualitäten und Geistesfaktoren zu einem integralen Bestandteil ihrer Persönlichkeit werden lassen.

Wenn dieses stark heilsame Karma nun den Daseins-Bereich der nächsten Geburt bestimmt, dann wird es stets zu einer Wiedergeburt unter ganz besonders angenehmen Bedingungen führen - u.U. auch in bestimmten himmlischen Daseins-Bereichen, die wir später noch genauer kennen lernen werden.

#### **Oder es kann ein ganz besonders unheilsam schwerwiegendes Karma sein**

- die eigene Mutter töten
- den eigenen Vater töten
- einen Erleuchteten / Arahant töten
- einen Buddha verletzen
- eine Spaltung / starke Disharmonie in der Mönch&Nonnen-Gemeinschaft kreieren

Ein solch besonders stark negatives Karma wird, wenn es den Daseins-Bereich bestimmt, zu einer Wiedergeburt unter besonders leidvollen Bedingungen führen - in den niederen Daseins-Bereichen, die wir später noch kennen lernen werden.

### **Kurz vor dem Tod erzeugtes, intensives Karma**

Wenn eine Person in der Vergangenheit *kein* moralisch schwerwiegendes Karma erzeugt/getätigt hat - sei es heilsam oder unheilsam - dann kann als nächstes ein Karma in Betracht kommen, welches a) relativ kurz vor dem Tod erzeugt wurde und b) von hoher Intensität ist.

Dies kann ein ganz **intensives heilsames Karma kurz vor dem Tod** sein. Stellen wir uns eine Person vor, die ihr **gesamtes Leben mit mehrheitlich unheilsamen Handlungen** verbracht hat. Nun kurz vor dem Tod kommt die Person aber zu einem wirklichen **Verständnis** über die moralische Natur ihrer Handlungen - die Person erfährt einen tatsächlichen Sinneswandel: Sie erkennt, was für Leid sie erzeugt hat, bereut es aufrichtig und wirklich von Herzen. Wenn ein solcher **intensiver Sinneswandel** vom Unheilsamen zum Heilsamen hin kurz vor dem Tod sich vollzieht und die Person nun mit diesem gerade erzeugten intensiv heilsamen Karma stirbt, dann kann dieses heilsame Karma zu einem guten / vorteilhaften Wiedergeburtbereich führen. **Denken wir an einen Mörder**, der nun **kurz vor seiner Hinrichtung** zu einer wirklich **tiefgreifenden Erkenntnis** gelangt, die ihn bis in **sein Innerstes erschüttert und durchdringt**. Es kann solche Fälle geben, in denen ein Mensch erst kurz vor seinem Tod die Fehler seiner eigenen Handlungen erkennt, tiefes Mitgefühl und Bedauern entwickelt und aufrichtig sich von Herzen wünscht, fortan unheilsamen, leiderzeugenden Handlungen zu entsagen. Ein solcher Sinneswandel ist ein intensiv heilsames Karma und kann, wenn dieses Karma den Wiedergeburtbereich bestimmt, zu einem vorteilhaften, guten Daseins-Bereich führen. **ABER das bedeutet nicht, dass diese Person damit ihr unheilsames Karma aufgelöst hat!** Die unheilsamen Handlungen sind in Form von karmischen Samen angelegt und warten nur darauf, unter den notwendigen Bedingungen zu keimen. Das heißt, auch wenn die Person eine vorteilhafte Wiedergeburt erhalten sollte - zB als Mensch unter guten Ausgangsbedingungen - so können die unheilsamen karmischen Samen früher oder später die Person wieder einholen und zu schmerzhaften und leidvollen Bedingungen und Situationen führen!

Oder es kann ein **intensives unheilsames Karma kurz vor dem Tod** sein, zB.: Stellen wir uns eine Person vor, die ihr **gesamtes Leben mit mehrheitlich heilsamen Handlungen** verbracht hat. Nun **kurz vor dem Tod** lässt die Person **intensiv unheilsamen Emotionen freien Lauf: sehr große Wut / Hass / Ärger; sehr große Angst oder Trauer; sehr große Anhaftung oder Gier** - vielleicht **im Bezug auf ein Familienmitglied** oder im Bezug auf ein bestimmtes **Ereignis**, dass sich kurz vor ihrem Tod ereignet hat. Dieses intensiv unheilsame Karma, das die Person nun kurz vor dem Tod erzeugt hat, kann zu einer Wiedergeburt in den niederen Daseins-Bereichen führen. **Aber auch hier heißt dies nicht, dass die Person um die Früchte ihrer vielen heilsamen Handlungen gebracht wird:** Alle ihre heilsamen karmischen Samen warten nur darauf, unter den notwendigen Bedingungen in Form von angenehmen, wünschenswerten Resultaten heranzureifen.

## Gewohnheitsmäßiges Karma

Wenn eine Person nun weder moralisch schwerwiegendes Karma im Laufe ihres Lebens noch intensives Karma kurz vor dem Tod erzeugt haben sollte, dann kommt als nächstes ein gewohnheitsmäßiges Karma in Betracht, welches den Daseins-Bereich bestimmen wird. Dies sind die mehrheitlichen **vielen willentlichen Handlungen**, die wir im Laufe unseres Lebens **aus Gewohnheit heraus** begehen - diese können **heilsamer oder unheilsamer** Natur sein, je nach der willentlichen Absicht.

Die **Mehrheit unserer Handlungen im Leben** sind im Grunde genommen solche gewohnheitsmäßigen Karmas. Und es kann gut sein, dass in den meisten oder doch zumindest in **vielen Fällen unsere Wiedergeburt** auch **durch gewohnheitsmäßiges Karmas bestimmt** wird. Daher ist es auf unserem Weg **so wichtig**, sich mit den eigenen **destruktiven Gewohnheitsmustern auseinanderzusetzen** und gleichzeitig zu beginnen, **heilsame Gewohnheiten** im Bezug auf Weisheit, Mitgefühl und Befreiung **zu kultivieren**.

## Anderes Karma

Sollte nun im Moment des Todes aber gerade kein signifikant gewohnheitsmäßiges Karma heranreifen und die Wiedergeburt bestimmen, dann wird diese Funktion von „irgendeinem **anderen**“ **karmischen Samen** übernommen, **für den eben gerade in diesem Moment die notwendigen Bedingungen zusammengekommen sind**, um heranzureifen.

Dieser letzte Punkt führt uns wieder deutlich vor Augen, dass es in der Komplexität der Gesetzmäßigkeit von Karma und seinen Resultaten **nicht wirklich möglich** ist, exakte, definitive und **hundertprozentige Vorhersagen zu tätigen**, wie unser nächstes Leben aussehen wird. Was uns unser Karma in der Zukunft und in unseren zukünftigen Leben für Resultate entgegenbringt bleibt also zu einem gewissen Grad immer unvorhersehbar und unsicher. Zu jeder Zeit kann ein völlig **unvorhergesehener karmischer Same**, der bereits **lange schlummernd** auf ein bestimmtes Set von Bedingungen gewartet hat, **plötzlich zu Resultaten heranreift**, welche uns völlig überraschen - positiv oder negativ.

---

**Nächste Woche** schauen wir uns die buddhistische Kosmologie an - also welche Daseins-Bereiche der Buddha beschrieben hat und welche Lebensbedingungen dort herrschen.