





# Karma - ein Überblick

# Illusorische Erscheinung und karmische Erscheinung

Mit **illusorischer Erscheinung** ist die von allen getäuschten Wesen geteilte dualistische Wahrnehmung gemeint, die nie hinterfragte Aufteilung in Subjekt und Objekt: ‚In dieser Situation bin ich das Subjekt, das wahrnimmt, und drüben ist das von mir wahrgenommene Objekt.‘ Diese augenscheinlich so wirkliche Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt wird von allen Wesen im Daseinskreislauf geteilt. Doch bei gründlicher Untersuchung wird man weder Subjekt noch Objekt finden.

Mit **karmischer Erscheinung** ist ein persönlicher und ein kollektiver Aspekt der Erfahrung der Welt gemeint.

Der persönliche Aspekt

besteht aus den individuellen karmischen Mustern wie die persönliche Erfahrung von Glück oder Unglück, langem oder kurzem Leben, Klugheit oder Dummheit und alle weiteren nur dem Individuum eigenen Aspekte. Diese Bedingungen wurzeln im heilsamen und nicht-heilsamen Verhalten der Vergangenheit. Wie der Buddha gesagt hat: ‚Wenn du wissen willst, was früher war, musst du deine jetzigen Bedingungen anschauen. Und wenn du wissen willst, was später kommt, musst du dein jetziges Verhalten betrachten.‘

Der kollektive Aspekt

ist die gemeinsam geteilte äußere Erscheinungswelt. Die karmischen Muster sind ähnlich genug, sodass die Wesen sich in ähnlichen Bedingungen wiederfinden, ähnliche Phänomene teilen, mit den gleichen Sinnesfähigkeiten versehen sind und so fort. Die illusorische Erscheinung von Himmel und Erde, Sonne und Mond, den Elementen, der Natur, den Menschen, Tieren und allen Erscheinungsformen wird kollektiv wahrgenommen und gleichzeitig persönlich mit unseren individuellen karmischen Mustern.

All diese Welten sind das Resultat von Karma.

Karma ist die Ursache ihrer Erscheinung.

*Buddha*

KARMA ist jede mit Körper, Rede und Geist ausgeführte Handlung. Jede Handlung ist von in der Vergangenheit liegenden Ursachen geprägt und sät gleichzeitig Samen, die zukünftige Handlungen in sich tragen.

Warum bist du hier?

Das ist die Frucht vergangenen Karmas.

Jede Handlung ist eine Manifestation vergangenen Karmas und erzeugt zukünftiges Karma.

Gutes wie schlechtes Karma manifestiert sich aufgrund von Ursachen, die in den jetzigen Lebensbedingungen eine Wirkung zeigen. Da wir die Ursachen nicht kennen, wissen wir auch nicht welche Wirkungen uns erwarten. Das Beste ist von jetzt ab mit Körper, Rede und Geist nur noch gute Ursachen zu säen. Dann werden sich allmählich die negativen Samen erschöpfen und nur positive bleiben zurück, die gute Bedingungen schaffen.

EGO schafft Karma und setzt Karma fort, doch ohne Ego kann sich potenzielles Karma nicht fortsetzen.

Anhand der Bewegung des Grases, der Bäume etc. können wir den Wind erkennen.

Anhand der Handlungen der Wesen können wir ihren Geist und ihr Karma verstehen.

Beim Eintritt in den Mutterschoß ist bereits die Substanz eines starken Karma vorhanden.

Ursprüngliches Karma wird beeinflusst durch die Gene, das soziale Umfeld, Erziehung etc.

Unser Leben gleicht einer vom Wind getriebenen Wolke.

Wind = Karma, Wolke = Körper.

Alle Leiden und jede unglückliche Existenz haben ihre Wurzel in negativen Handlungen.

*Nagarjuna*

Wohin auch immer der Täter negativen Karmas geht,  
er wird überall nur auf Unglück treffen,  
selbst wenn sein einziger Wunsch ist, Glück zu finden.  
Mein dringlichster Gedanke sollte sein:

Aus negativen Handlungen entsteht Leid.  
Wie schaffe ich es, mich von ihnen befreien?

*Shantideva*

Wenn du gegenwärtig negative Handlungen ausführst, wirst du in der Zukunft feststellen, dass du das karmische Muster geschaffen hast, negative Handlungen kraft der Gewohnheit zu wiederholen.

*Deshung Rinpoche*

Missachte nicht kleine Vergehen und  
denke, dass sie nichts bewirken.  
Ein kleiner Feuerfunken kann sogar  
einen berghohen Haufen Heu entfachen.

*Vinaya*

Selbst kleine Vergehen  
werden im nächsten Leben  
große Furcht und viele Probleme schaffen,  
gleich einem ins Innerste vorgedrungenen Gift.

*Dharma-Essenz in Versen*

Ebenso können auch kleine gute Handlungen große Folgen hervorrufen.

Selbst kleine verdienstvolle Handlungen  
führen im nächsten Leben zu Glück  
und bewirken großen Nutzen -  
sie gedeihen wie vorzügliche Samen.

*Dharma-Essenz in Versen*

Aus bitteren Samen wachsen bittere Früchte.  
Aus süßen Samen wachsen süße Früchte.  
An diesem Beispiel sollten Kluge verstehen,  
dass Schädliches bittere Auswirkungen  
und Gutes süße Auswirkungen hat.

*Von Surata erbetenes Sutra*

Die (Samen der) Handlungen von Wesen  
erschöpfen sich selbst in Hunderten von Zeitaltern nicht.  
Sobald die Bedingungen dafür zusammenkommen,  
werden sie zur Frucht heranreifen.

*Hundert Handlungsweisen Sutra*

Feuer mag erkalten,  
Wind mag mit dem Lasso eingefangen werden,  
Sonne und Mond mögen auf die Erde fallen,  
doch das Heranreifen von Karma ist unfehlbar.

*Kleines Manual achtsamer Meditation*

## Töten

Töten bedeutet jemandem das Leben zu nehmen. Doch wer fühlende Wesen brutal schlägt, foltert, misshandelt, körperlich verletzt, seelisch zerbricht ist auch ein Mörder, selbst wenn die Wesen die Folter überleben. Die karmischen Folgen werden verheerend sein.

In der Meinung Töten sei eine Tat, die mit den eigenen Händen ausgeführt wird, werden sich manche für unschuldig halten und glauben, niemandem jemals das Leben genommen zu haben. Doch alle - ob hoch oder niedrig, mächtig oder schwach - haben sich schuldig gemacht, unzählige winzige Insekten beim Gehen zu zertreten.

*Patrul Rinpoche*

Manche bilden sich ein, dass nur jemand, der den Akt des Tötens ausführt, negatives Karma schafft und nicht auch der Auftraggeber oder dieser in geringerem Maße. Man muss sich im Klaren darüber sein, dass die karmische Auswirkung alle am Vorgang beteiligten betrifft, sogar jene, die lediglich Gefallen daran finden.

*Patrul Rinpoche*

## Stehlen

Nicht stehlen bedeutet Nicht-Gegebenes nicht zu nehmen, nicht Dinge ohne Erlaubnis der Besitzer zu benutzen und Geliehenes zurück zu geben. Wer sich an diese Regel hält, folgt dem lauterem Weg der Weisen. Ein Bodhisattva sollte nicht nur selber nicht stehlen, sondern auch andere anhalten, nicht zu stehlen.

## Sexuelles Fehlverhalten

Ein Sutra: Wenn das sexuelle Verhalten zwischen Mann und Frau schlecht ist, werden Klima, Zeit und kosmische Ordnung gestört. Dekadenz und Untergang der Zivilisation sind die Folge.

Männer vollenden die Tugenden des Himmels, Frauen die der Erde.  
Wenn Mann und Frau in Harmonie miteinander leben, werden alle  
fühlenden Wesen und Phänomene in Freude wachsen und gedeihen.

Es ist sehr wichtig, sexuelle Diskretion und Intimität hüten.  
Dies wird heute weit und breit missachtet.  
Es gibt jene, die zuschauen und jene, die zur Schau stellen.

In der modernen Zivilisation gibt es viele Irrtümer bezüglich Sexualität.  
Wer zu oft Partner wechselt dessen Physiologie wird davon geprägt.  
Die Psyche wird wankelmütig und wechselhaft.  
Prana, die subtile Lebensenergie, wird verunreinigt.

Das Schlimmste ist  
Sex ohne Liebe /  
Vergewaltigung /  
unter Drogen /  
mit jemand zu Junges.

Wenn ein Paar reine Sexualität lebt,  
empfängt es unermessliche himmlische Verdienste.  
Reine, aufrichtige, liebevolle Sexualität  
ist die Quelle positiven Karmas, der Same  
wirklichen Glücks und gesunder Langlebigkeit.

Die romantische Liebe der jung Verliebten wird weniger,  
genauso wie der Schatten bei aufgehender Sonne kürzer wird.  
Doch spirituelle, bedingungslose Liebe wächst immer mehr,  
genauso wie der Schatten bei untergehender Sonne länger wird.

Liebe ohne Absicht, ohne Bedingung ist wahre Liebe,  
sie schafft nur gutes Karma.  
Die meisten Menschen reden über Liebe und suchen Liebe,  
doch sie sind wie Phantome die Phantome suchen.

# Körper, Rede, Geist - Folgen und Resultate

## Körper

**Töten** bedeutet, einem anderen mit voller Absicht das Leben zu nehmen.

**Stehlen** bedeutet, sich das Eigentum anderer mit Gewalt oder durch Diebstahl anzueignen.

**Sexuelles Fehlverhalten** bedeutet, Sex mit einem unpassenden Partner, zu unpassender Zeit, an einem unpassenden Ort oder mit unreiner Technik.

## Rede

**Lügen** bedeutet mit Absicht unwahr zu reden, mit dem Hintergedanken andere zu täuschen.

**Zwieträchige Rede** bedeutet in einer falschen Weise zu reden, die Disharmonie unter anderen bewirkt.

**Harsche Rede** bedeutet harte Worte zu sagen, die das Herz des anderen durchbohren.

**Eitle Rede** bedeutet über falsche Schriften zu diskutieren, in schmeichelndem Geschwätz zu schwelgen, über Songs und Schauspiele zu reden und dergleichen.

## Geist

**Neid** bedeutet, anderen ihren Besitz und ihr Glück nicht zu gönnen, und sich zu wünschen an ihrer Stelle zu sein.

**Böswilligkeit** bedeutet, den fühlenden Wesen Unglück und Leid zu wünschen.

**Falsche Sichtweisen** bedeutet, das Gesetz von Ursache und Wirkung zu leugnen und zu bestreiten, dass alle fühlenden Wesen im Besitz der Buddha-Natur sind und auf dem Weg des Erwachens unvergängliches Glück und vollkommene Freiheit verwirklichen können.

## Folgen

Als Folge von Töten wird dein eigenes Leben kurz sein.

Als Folge von Stehlen wirst du arm und besitzlos sein.

Als Folge von Lügen wird oft schlecht über dich geredet.

Als Folge von Zwietracht säen wirst du ohne Freunde sein.

Als Folge von harscher Rede wirst du unangenehme Worte hören.

Als Folge von eitlen Geschwätz wird niemand deinen Worten glauben.

Als Folge von Neid werden deine hoffnungsvollen Wünsche zunichte.



Als Folge von Böswilligkeit werden Angst und Furcht deine Begleiter sein.  
Als Folge von falschen Sichtweisen wirst du immer mehr falsche  
Sichtweisen entwickeln.

## Resultate

Das Resultat von Töten ist Wiedergeburt in einer trostlosen Gegend.

Das Resultat von Nicht-Gegebenes zu nehmen ist Wiedergeburt in einer  
von Hagelstürmen heimgesuchten Gegend.

Das Resultat von sexuellem Fehlverhalten ist Wiedergeburt in einer  
Gegend mit vielen Sandstürmen.

Das Resultat von Lügen ist Wiedergeburt in einer dreckigen, von Gestank  
erfüllten Gegend.

Das Resultat des Säens von Zwietracht ist Wiedergeburt in einer  
unebenen Gegend mit sehr rauem Gelände.

Das Resultat von harscher Rede ist Wiedergeburt in einer Gegend mit  
äußerst salzhaltiger Erde.

Das Resultat von eitlem Geschwätz ist Wiedergeburt in einer Gegend, wo  
die Jahreszeiten durcheinander sind.

Das Resultat von Neid ist Wiedergeburt in einer Gegend, wo die Ernte  
spärlich und die Früchte klein sind

Das Resultat von Böswilligkeit ist Wiedergeburt in einer Gegend, wo die  
Früchte sauer schmecken.

Das Resultat von falschen Sichtweisen ist Wiedergeburt in einer Gegend,  
wo überhaupt keine Früchte wachsen.