

3. Achtsamkeitsabend, 24.04.2019

Karma – das Gesetz von Ursache und Wirkung unseres Tuns



Die Welt ist aus Handlungen (Karma) gemacht.
Sie manifestiert sich aufgrund von Handlungen.
Die Lebewesen sind aus Handlungen gemacht.
Die Ursachen ihres Entstehens sind Handlungen,
aufgrund von Handlungen unterscheiden sie sich.

Mahākarunāpundarikasūtra

Karma (pāli: kamma) heisst Handeln oder Tun und bezieht sich auf die Absicht, die unser Tun motiviert. All unser Tun **wirkt sich auf die Art unserer Erfahrungen** in der Zukunft aus. Dabei geht es weniger um die Wirkung, die unsere Tat auf andere hat, als vielmehr um den **Effekt, den unsere Handlungen auf uns selbst** ausüben. Die Wirkung unseres Verhaltens gleicht der Absicht, die uns zu diesem Verhalten veranlasste. Grundsätzlich führen unheilsame Absichten beim Verursacher zu unangenehmen, schmerzhaften Resultaten, heilsame Absichten hingegen zu angenehmen. Ein bekannter Ausspruch Buddhas lautet: «Wenn eine Person aus einem unheilsamen Geisteszustand heraus spricht oder handelt, wird Leid ihr folgen, so wie das Rad des Wagens dem Ochsen folgt, der ihn zieht. Wenn eine Person aus einem heilsamen Geisteszustand heraus spricht oder handelt, folgt ihr Freude, so sicher wie ihr eigener Schatten ihr folgt. (Dhammapada 1)»

Fred von Allmen 2007, S. 130



Eine Tat gilt als karmisch vollständig, wenn sie folgende vier Komponenten aufweist:

1. An erster Stelle wirkt die Absicht, die hinter der Tat steht.
2. Zweitens muss die Tat auch wirklich durchgeführt werden.
3. Drittens muss sie erfolgreich zu Ende geführt werden.
4. Schliesslich braucht es, viertens, die Bejahung der Tat, die Befriedigung und Freude am Gelingen.

Fehlt mindestens einer dieser vier Faktoren, so ist die karmische Rückwirkung auf den Täter, die Täterin schwächer.

(..) Gedanken haben eine relativ geringe karmische Kraft, solange sie nicht ausgedrückt werden. Allerdings dürfen wir nicht vergessen, dass es unsere Gedanken sind, die unsere Handlungen lenken, und wenn sie sich häufig wiederholen, wir ihnen Glauben schenken, werden sie sehr machtvoll. **Daher ist die Qualität und Konstanz unserer Gedanken doch von grosser Bedeutung.**

Fred von Allmen 2007, S. 132

Schuld und Reue: Schuldgefühle sind mit Identifikation verbunden. Wir halten an dem Bewusstsein fest, einen Fehler begangen zu haben, und machen uns immer wieder Vorwürfe. Daraus entwickelt sich ein Gefühl von Wertlosigkeit. Schuldgefühle sind eine Form von Aggression gegen sich selbst und sind nicht hilfreich. Sehr sinnvoll ist aber Reue: Wenn wir etwas bereuen, geben wir zu, einen Fehler gemacht zu haben. Wir erkennen den Sachverhalt an und fassen den Vorsatz, bei nächster Gelegenheit weiser zu handeln. Dann aber lassen wir die Angelegenheit los.

Fred von Allmen 2007, S. 142

6 (oder 10) Vervollkommnungen, Pāramitā

1. Grosszügigkeit
2. Ethisches Verhalten
3. Geduldiges Annehmen
4. Enthusiastisches Bemühen
5. Meditation
6. Befreiende Weisheit

7. Entsagung
8. Wahrhaftigkeit
9. Entschlusskraft
10. Liebevoller Güte
11. Gleichmut

Fred von Allmen 2007, S. 142

10 Heilsame Handlungen → Gegenteil der 10 Unheilsamen Handlungen



10 unheilsame Handlungen

3 körperliche Handlungen

1. Töten und Verletzen
2. Stehlen und Nehmen aus Verlangen und Anhaften
3. Verletzendes sexuelles Verhalten

4 verbale Handlungen

4. Lügen und Unehrllichkeit
5. Verleumdung, schlecht über andere Reden.
6. Verletzendes Reden, Ironie etc.
7. Sinnloses Geschwätz

3 Aktivitäten des Geistes

8. Schüren von Habsucht und Begehren
9. Hegen von Böswilligkeit und Groll
10. Falsche Sichtweise

→ Facetten des Unwissens, 2. Abend

Fred von Allmen 2007, S. 142

Wenn wir länger in Meditation sitzen, wird all das auftauchen, was in uns noch aufgewühlt ist, was noch von früher am Köcheln ist. Wir nennen das das **„Reif-Werden von Karma“**. In der buddhistischen Lehre wird beschrieben, dass die Folgen früherer Gedanken, Worte und physischer Handlungen, und was diese Handlungen an Spuren hinterlassen haben, im Empfinden reif wird – als Empfindung im Körper und als Empfindung im Geist.

Wer also sein **Karma ‚reinigen‘** oder auflösen möchte, muss unweigerlich durch einen Prozess des Erfahrens gehen, in dem all das, was noch nicht aufgelöst ist, wieder ins Bewusstsein aufsteigt. Im Bewusstsein wird es neu verstanden, es wird im Licht der Weisheit neu betrachtet und kann sich dann auflösen. Die alten Reaktionsmuster springen nicht mehr an, das was aufsteigt, wird voll wahrgenommen und kann sich im nicht-haftenden Geist auflösen. Das nennt man den Prozess der Reinigung von Karma. Er kann nirgendwo sonst stattfinden als im Erleben selbst, in den Empfindungen.

(..) Um das tun zu können, gibt es eine Reihe von Methoden, die wir einsetzen können, aber der grundlegende Prozess ist, entspannt zu bleiben bei allem was kommt. Das ist der grundlegende Prozess der karmischen Reinigung.

Wenn wir weiter gehen, als uns nur zu entspannen, dann bringen wir Verstehen in den Prozess hinein und das beschleunigt den Prozess noch. **Je tiefer wir verstehen, desto schneller lösen sich die Dinge auf** und desto mehr Raum gibt es für die weiteren Eindrücke, sich zu manifestieren.

(Tilman Borghardt 2010, S. 21)

Karma bedeutet Eigenverantwortung. Deshalb machen wir unser Verhalten, unser Tun zu einem wichtigen Aspekt unserer Praxis. Dann können wir auch bei jeder schwierigen Erfahrung dankbar sein, dass wir die Gelegenheit erhalten, schlechtes Karma aufzubrechen, und lassen uns nicht entmutigen, sondern **nehmen die Situation als Herausforderung der Praxis an.**

Wir sehen, dass im dynamischen Geschehen dieses Universums alles miteinander verküpft ist. Auch all unser Denken, Reden und Handeln ereignet sich nicht in einem Vakuum, sondern wirkt immer – vor allem auf uns selbst –, und zwar nicht nur ab und zu, wenn wir gerade einmal positiv handeln: «Heute habe ich mal gutes Karma gemacht, und vor ein paar Tagen war es eben schlechtes.»

Vielmehr ist all unser Tun ständig Ursache von zukünftiger Wirkung. Es beeinflusst und entscheidet unsere eigene Erfahrung auf lange Zeit hinaus.

Fred von Allmen 2007, S. 142