



Dolpo Tulku Rinpoche · Teachings

Karma – Schicksal oder Selbstbestimmung?

Heute werde ich über Karma sprechen, weil in allen philosophischen Schulen und Religionen die Frage auftaucht, wie die Welt und die Wesen, die auf ihr leben, entstanden sind. Grob betrachtet, gibt es drei Denkart: 1) Einige glauben an einen Schöpfergott; 2) andere denken, es gäbe keine bestimmten Gründe und Umstände für die Entstehung; und 3) eine weitere Denkart geht davon aus, dass Karma für die Entwicklung der Welt und der Wesen verantwortlich ist.

In der buddhistischen Philosophie, die ich hier näher erklären werde, glauben wir weder daran, dass die Erde grundlos entstanden ist, noch dass es einen Schöpfergott gibt. Wir sagen, die Ursache für die Entstehung von allem ist Karma. Deshalb werde ich erklären, was Karma eigentlich bedeutet und welche Unterscheidungen wir treffen können.

Es gibt zwei Arten von Karma: einerseits den kontinuierlichen Wandel ohne Bewusstseinseinfluss, andererseits die bewusste Handlung, bestehend aus den Aktivitäten von Körper, Sprache und Geist. Als der Buddha davon sprach, dass all unser Glück und unser Leiden von unserem Karma abhängt, meinte er damit, dass alles von unseren eigenen Handlungen des Körpers, der Sprache und des Geistes abhängt. Es gibt demnach nichts Zusätzliches, das wir als Karma bezeichnen würden, auch keine verborgene Kraft namens ‚Karma‘.

Es kursieren viele Missverständnisse über die Bedeutung von Karma. Aus meiner Sicht kommt das daher, weil es keine exakte Übersetzung im Deutschen oder Englischen gibt. Deshalb möchte ich zwei Beispiele anführen, die das illustrieren sollen.

Einmal besuchte ich in Australien ein Restaurant, dessen Besitzer mir erzählte, dass sein Geschäft nicht gut lief. Er bat mich, ihm gutes Karma zu geben, damit sich seine Situation verbessere. Anfangs habe ich seine Frage nicht weiter beachtet, doch während ich aß, dachte ich nochmal über seine Worte nach. Er verstand offensichtlich nicht wirklich, was Karma ist, also erklärte ich ihm, es läge nicht in meiner Macht, ihm gutes Karma zu geben. Der Erfolg seines Geschäftes hänge von seinem eigenen Karma ab, das heißt von seiner Gastfreundschaft, der

Qualität des Essens und der Arbeit, die er in das Restaurant einbringe. Nur wenn er seine Handlungen richtig einsetze und sein Karma richtig nutze, würde sich seine Situation verbessern.

Vor einigen Jahren hatte ich einen Lehrer, der mich in die Naturwissenschaften einführte. Als wir einmal beim Essen saßen, fragte er mich nach dem Karma einer Blume, und meinte damit etwas, das von Wasser, Erde, dem Samen und so weiter unabhängig sei. Er dachte, es gäbe vielleicht eine Art Gott oder Kraft, die getrennt von den Faktoren des abhängigen Entstehens der Blume agiere. Ich erklärte ihm, die Blume entstehe durch ständigen Wandel: Wenn alle nötigen Ursachen und Umstände wie Erde, Wasser, Sonne etc. zusammenkämen, könne der Samen sprießen und langsam eine Blume wachsen.

Viele Leute fragen mich immer wieder, was denn vor dem Entstehen der Erde, also vor dem sogenannten 'Big Bang' war. Das ist in etwa so, als ob man danach fragte, was zuerst war, das Ei oder das Huhn. Im Grunde ist das keine wichtige Frage, und die Antwort wäre ebenfalls uninteressant. Ich antworte immer, die Erde entstand aus der Leerheit – weder war da etwas vor der Entstehung der Welt noch war da nichts, weil ja etwas entstehen konnte. Im Abidharma, dem philosophischen Schrifttum des buddhistischen Kanons, wird zum Beispiel gesagt, dass alle Welten durch Karma entstünden:

Ein König fragte einmal den Buddha: *“Was war, bevor die Welt entstand?”* Er wollte wissen, ob da etwas existierte oder nicht. Und wenn da etwas wäre, was das dann sei? Der Buddha antwortete ihm: *“Als König hast Du sicher viele Goldmünzen bei Dir. Bitte zähle all Deine Münzen und nenne mir die Zahl. Dann werde ich Dir die Antwort geben.”* Der König fing an zu zählen: *“Eins, zwei, drei...”* Da unterbrach ihn der Buddha: *“Nein, Du zählst falsch.”* Also fing der König von vorne an, und der Buddha unterbrach ihn wieder. Beim dritten Anlauf bat der König den Buddha, genau aufzupassen. Er würde nun ganz korrekt zählen. Daraufhin sagte der Buddha erneut: *“Nein, denn Du zählst nicht, was vor der Eins kommt. Entweder Du zählst dies mit, oder Du machst einen Fehler.”* Der König dachte eine Zeitlang nach und erwiderte schließlich, er wisse nicht, wie er das machen solle, weil da ja nichts wäre, was er zählen könne. Wenn er anfangs zu zählen, dann ginge das nur mit der Eins. Da antwortete der Buddha: *“Jetzt brauche ich Dir wohl keine weitere Erklärung mehr zu geben, was vor der Entstehung der Welt war.”*

Alles hier im Raum, der Boden, die Wände, die Gegenstände sind durch Karma entstanden, durch Handlungen und infolge ständigen Wandels. Wenn also jemand fragt, was vor all diesen Dingen war, dann können wir die gleiche Antwort geben wie der Buddha.

Noch einmal: Karma beinhaltet entweder sämtliche Handlungen von Körper, Sprache und Geist oder umfasst allgemein den ständigen Wandel aller Phänomene. Für unser tägliches Leben bedeutet dies, dass unser Karma von unseren Handlungen abhängt. Wenn wir also ein glückliches Leben führen und positive Lebensumstände haben wollen, müssen wir positiv handeln. Wenn wir umgekehrt nicht leiden und keine negative Lebensumstände haben wollen, müssen wir alle negativen Handlungen aufgeben. Im Grunde wissen wir das aus unserer eigenen Erfahrung: Wenn wir freundlich mit den Leuten sprechen, werden sie uns freundlich antworten. Gehen wir barsch mit anderen um, werden wir gleichfalls so behandelt. Das ist die Natur der Dinge. Denken und reden wir schlecht über andere, wird über uns genauso geredet und gedacht. Es ist eigentlich ganz offensichtlich, dass unser Glück und unser Leiden letztendlich in unserer eigenen Hand liegen.

Aber auch der ständige Wandel der Elemente und Erscheinungsformen ist sehr eng mit unseren Handlungen von Körper, Sprache und Geist verbunden. Derzeit erleben wir weltweit viele

Naturkatastrophen. Es gab zahlreiche Erdbeben, Überflutungen und großflächige Brände in verschiedenen Ländern, und wir fragen uns, worher diese kommen. Wenn wir genauer hinsehen, erkennen wir, dass viele der Naturkatastrophen eng mit dem menschlichen Handeln verknüpft sind. Die Art und Weise, wie sich die äußeren Elemente verhalten, ist verbunden mit unserem inneren Geisteszustand.

Für mich gleicht die Erde dem menschlichen Körper: Es gibt einen Ort, wo die Nase hingehört, einen Ort für den Mund und so weiter. Dies entspricht der Beschaffenheit der Erde, doch weil wir Menschen viel zu viel und vor allem einseitig denken und glauben, besser zu wissen, wo etwas hingehört, haben wir uns einen neuen Platz für die Nase überlegt und einen anderen für den Mund und so fort. Aber da wir damit die organische Struktur der Erde verändert haben, haben sich auch die Elemente verändert und sind aus dem Gleichgewicht geraten.

Ich gebe Ihnen ein weiteres Beispiel: Wenn wir mit dem Auto fahren, gibt es auf den Straßen Ampeln, die uns sagen, wann wir fahren können und wann wir anhalten sollen. Wessen Entscheidung ist es aber zu halten oder zu fahren? Ist es die Entscheidung des Fahrers oder die eines anderen? Wenn es nicht die Entscheidung des Fahrers wäre, bräuchten wir kein Lenkrad und keine Bremsen. Wir haben jedoch Lenkrad und Bremsen, weil der Fahrer die Bewegungen des Gefährts steuert. Es liegt also am Fahrer, wie er das Auto fährt, und genauso liegt unser Karma in unserer eigenen Hand.

Bis jetzt habe ich erklärt, was die Grundbedeutung von Karma ist; nun komme ich zu den verschiedenen Arten von Karma. Wir können wieder drei Unterscheidungen treffen: 1) Karma des Körpers; 2) Karma der Sprache; und 3) Karma des Geistes.

In diesem Zusammenhang bedeutet Karma also Handlung, und die kann entweder positiv sein und Wohlbefinden und Freude bringen oder negativ und zu Leiden führen.

Zu 1) Die negativen Handlungen des Körpers sind: Leben nehmen bzw. Töten; sexuelles Fehlverhalten und Stehlen. Folglich stellen die positiven Handlungen das Gegenteil der negativen dar.

Zu 2) Die negativen Handlungen der Sprache sind: Lügen; verletzende Worte; Worte, die Menschen auseinanderbringen und nutzloses Gerede. Umgekehrt sind die positiven Handlungen: das Sprechen der Wahrheit; warmherzige Worte; versöhnende Worte und das Sagen von Nützlichem.

Zu 3) Die negativen Handlungen des Geistes sind: anderen schaden wollen bzw. Schaden zufügen; Habgier und falsche Sichtweisen.

Da die Handlungen des Geistes diejenigen sind, die unser Glück und unser Leiden ursächlich bestimmen, werde ich sie eingehender erklären.

Der Gedanke, *anderen zu schaden*, bringt uns viel Leiden. Wir müssen reichlich Energie in all die Überlegungen stecken, wie wir das am besten anstellen können. Beispielsweise könnten wir denken: *“Oh, der Typ macht bessere Geschäfte als ich. Was kann ich bloß tun, um ihm zu schaden?”*

Wir nähren derlei Überlegungen unser ganzes Leben, angefangen von der Kindheit bis in unser Arbeitsleben hinein. Dabei wären wir viel entspannter und glücklicher ohne sie. Wir müssen uns nur einmal vor Augen führen, wie wir uns unter Freunden fühlen, und wie wir uns fühlen, wenn wir mit Menschen zusammen sind, denen wir feindlich gesinnt sind.

Wenn wir Pläne schmieden, wie wir andere am schmerzlichsten treffen können, ist das kein glücklicher Geisteszustand – das weiß jeder selbst. Wenn wir aber mit guten Freunden zusammen sind, möchten wir ihnen helfen, und wir achten darauf, dass es ihnen gut geht. Dadurch entspannt sich unser Geist.

Als Kind hütete ich zusammen mit einem Freund Yaks. Daneben gab es aber noch einen großen, starken Jungen, der uns ständig ärgerte. Mein Freund und ich malten uns deshalb aus, wie wir ihn verhaufen könnten, aber natürlich hätten wir nicht die geringste Chance gegen ihn gehabt. Eines Tages ging er dann weg, um eine Schule außerhalb zu besuchen, und wir waren erleichtert, keine Pläne mehr schmieden zu müssen, wie wir uns gegen ihn zu Wehr setzen könnten.

Habgier bedeutet immer, etwas Besseres oder Anderes besitzen zu wollen, als das, was wir bereits haben, und so entwickeln wir Begierde diesen Objekten gegenüber. Natürlich brauchen wir bestimmte Dinge für unser tägliches Leben, aber unser Geist muss Grenzen kennen. Wenn er nach allem giert, ohne jede Zügelung, werden wir unglücklich. Es macht zum Beispiel einen großen Unterschied, ob wir Zeit in einem schönen Park voller Blumen verbringen oder in einem Kaufhaus. In einem Kaufhaus werden wir denken: *“Oh, ich habe nur 100 Euro, aber ich brauche dieses und jenes. Mein Geld wird vielleicht nicht reichen. Wenn ich jetzt mein ganzes Geld ausbebe, was mache ich später?”* All diese Gedanken spuken dann in unserem Kopf herum. Wenn wir aber in einem schönen Park sind, denken wir nicht über die Dinge nach, die wir haben wollen oder die wir glauben zu brauchen. Auf ganz natürliche Weise wird unser Geist entspannter.

Falsche Sichtweisen zu haben bedeutet, die Dinge anders zu sehen, als sie wirklich sind. Es bedeutet, die Realität verkehrt zu deuten und im Gegensatz zu unseren ursprünglichen Absichten und erhofften Ergebnissen zu handeln.

Aus buddhistischer Sicht hieße das zu glauben, dass unsere Handlungen keinerlei Konsequenzen hätten und dass das karmische Gesetz von Ursache und Wirkung nicht gelte. Wenn wir nicht denken, dass unser Glück von unseren positiven Handlungen abhängt, dann könnten wir meinen, es wäre völlig in Ordnung, einfach zu tun und zu lassen, was immer wir wollen. Wir glauben vielleicht, wir können zum Erreichen unseres eigenen Glücks andere belügen, betrügen oder misshandeln. Doch letzten Endes wird das Ergebnis äußerst schmerzhaft für uns selbst sein.

Häufig glauben wir, tugendhaft zu handeln, wäre sehr schwierig, aber wenn wir es ein-, zweimal versucht haben und uns ein wenig anstrengen, werden wir erleben, wie gut und entspannt wir uns fühlen. Schon nach ein paar positiven Erfahrungen werden wir ganz von selbst weiterhin so handeln wollen. Wir müssen uns nur daran gewöhnen. Es ist wie das Rauchen. Das erste Mal schmeckt es uns nicht, und wir müssen uns überwinden. Doch wenn wir uns daran gewöhnt haben, fangen wir an, es zu genießen. Der große buddhistische Gelehrte Shantideva sagte einmal, dass alles ganz einfach sei, sobald man sich daran gewöhnt habe.

Auch wenn es sich anfangs schwierig anfühlt, sollten wir nicht gleich aufgeben, sondern weiter versuchen, uns so gut wie möglich zu verhalten. Dann können wir beobachten, was passiert. Haben wir erst einmal die Erfahrung gemacht, wie schön es sich anfühlt, positiv gehandelt zu haben, werden wir es wieder tun, und es wird allmählich nicht mehr so schwierig sein. Würden alle Menschen anfangen, positiver zu handeln, würden sich die Elemente in der Natur beruhigen, und es gäbe weniger Krankheiten, weniger Aggression und weniger Kriege. Alles hängt davon ab, wie wir handeln. Wir tragen die Verantwortung für alles, was wir denken, sagen und tun, und deshalb müssen wir sehr achtsam sein.

Ich bete dafür, dass diese Welt friedlicher wird und alle Wesen mehr Glück und Wohlbefinden erfahren. Wir müssen verstehen, dass *wir* diejenigen sind, die unsere Zukunft und die der folgenden Generationen bestimmen. Diese Verantwortung können wir niemand anderem zuschieben.

Dieser Vortrag wurde am 14. Januar 2011 in München gehalten.

*Übersetzt aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann
Redigiert von Michaela Perkounigg*