



Karma

Was Karma
nicht ist

Was Karma nicht ist

Schicksal ← es ist nicht vorbestimmt, es gibt einfach Ursachen

Lehrplan / kosmische Lektion automatisches Verbesserungsprogramm, bei dem es nur nach oben geht

Strafe ← es gibt keinen Richter oder Gesetzgeber, der uns bestraft!

Nicht alles, was man an negativem oder positivem erlebt, ist das Ergebnis der jetzigen Gedanken! (esoterische Vorstellung: Krankheiten wegmachen mit „positivem Denken“, etc. → wenn die Wirkung schon da ist, muss man die Suppe auslöffeln!)

Wir sind nicht schlecht und es gibt dann jemanden, der uns eine unendliche Schuld vergibt.

...

Was Karma ist

Karma

Karma = äußerst verborgenes Phänomen
(nur ein Buddha kann es vollständig verstehen)

Karma = Kausalität

Karma = Kausalität

- HHDL „Slogan“ des Buddhismus ist abhängiges Bestehen
- Alles ist abhängig von Ursachen, Teilen, Benennungen
- Auch Glück und Leid und die Situationen, die Lebewesen erleben und wie sie diese erleben, sind durch Ursachen beeinflusst.
- Wesentliche Ursache: frühere körperliche, sprachliche und geistige Handlungen.
- Glück und Leid sind nicht einfach Zufall.
(Wenn man selbst positiv ist, sieht man die Dinge und erlebt positive Dinge)

Karma = Kausalität

- Karma hat nichts mit Schuld zu tun / sollte nicht primär auf andere angewendet werden!
- Im Buddhismus gibt es keine Schuld, nur Verantwortung und Kausalität
- Es gibt keinen Schöpfer und keinen Richter, nur Ursache und Wirkung
- Alles, was passiert hat Gründe/Ursachen in unserer eigenen Vergangenheit, aber das heißt nicht, dass es so kommen musste oder immer so weiter gehen
- Niemand verdient Leiden

Karma

Alle Dinge entstehen im Geist,
Sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung.
Rede mit unreinem Geist,
Handle mit unreinem Geist,
Und Leiden wird dir folgen,
Wie das Rad dem Fuß folgt, der den Wagen zieht.

Alle Dinge entstehen im Geist,
Sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung.
Rede mit reinem Geist,
Handle mit reinem Geist,
Und Glück wird dir folgen,
Wie der Schatten dem Körper folgt und nicht weicht.

(Dhammapda, Übersetzung von Munish B. Schiekkel)

Kontinuität des Bewusstseins:

Ohne Wiedergeburt kein
Karma

Bewusstsein setzt sich fort

- Bewusstsein ist nicht Materie.
- Bewusstsein muss aus gleichartigen Ursachen entstehen
- Es ist nicht plausibel, dass Bewusstsein aus Materie oder aus dem Nichts entsteht.
- Deshalb muss Bewusstsein aus früheren Momenten von Bewusstsein entstehen.
- Eine anfangslose Kette von Ursachen und Wirkungen ist plausibler als ein Anfang „aus dem Nichts“ → deshalb ist es am plausibelsten, dass unser Bewusstsein schon immer existiert hat, so wie auch jetzt ein Moment von Bewusstsein aus dem nächsten entsteht
- Wenn unser Bewusstsein schon immer existiert hat, wird es auch nach dem Tod weiter existieren.

Geistesfaktoren:

Karma ist nicht
„Handlung“!

Geistesfaktoren (nach Asanga)

**5 ständig aktive
Geistesfaktoren**

**5 Objekt-
feststellende
Geistesfaktoren**

**4 veränderliche
Geistesfaktoren**

**11 heilsame
Geistesfaktoren**

**6 Wurzel-
verblendungen**

**20 Neben-
verblendungen**

Geistesfaktoren (nach Asanga)

5 ständig aktive Geistesfaktoren

1. Empfindung
2. Unterscheidung
3. Wille (Absicht)
4. Kontakt
5. Aufmerksamkeit

5 Objekt-feststellende Geistesfaktoren

1. Streben (Anstreben)
2. Wertschätzung
3. Erinnerung
(Vergegenwärtigung, Achtsamkeit)
4. Konzentration
5. Intelligenz (Weisheit)

4 veränderliche Geistesfaktoren

1. Schlaf
2. Reue (Bedauern)
3. grobes Prüfen
4. genaues Untersuchen

11 heilsame Geistesfaktoren

1. Vertrauen
2. Scham (Selbstachtung)
3. Rücksichtnahme auf andere

Drei „Wurzeln des Heilsamen“:

4. Begierdelosigkeit
5. Hasslosigkeit
6. Unwissenheitslosigkeit

7. Enthusiasmus (Tatkraft)
8. Flexibilität (Beweglichkeit)
9. Achtsamkeit (Gewissenhaftigkeit)
10. Gleichmut
11. Gewaltlosigkeit

6 Wurzelverblendungen

1. Begierde
2. Ärger
3. Unwissenheit

4. Stolz
5. verblendeter Zweifel

6. Verblendete Ansichten

- 6.1. Ansicht der vergänglichen Ansammlung
- 6.2. Extreme Ansicht
- 6.3. Sichtweise die eine schlechte Ansicht für die beste hält
- 6.4. Ansicht, die minderwertiges ethisches und spirituelles Verhalten als überlegen betrachtet
- 6.5. Verkehrte Ansicht

20 Nebenverblendungen

Beruhend auf Begierde:

1. Geiz
2. Selbstgefälligkeit
3. Aufgeregtheit

Beruhend auf Ärger:

4. Zorn
5. Groll
6. Gehässigkeit
7. Neid
8. Grausamkeit

Beruhend auf Unwissenheit:

9. Verbergen
10. Dumpfheit
11. Vertrauenslosigkeit
12. Faulheit
13. Vergesslichkeit
14. mangelnde Wachsamkeit

Beruhend auf Begierde und Unwissenheit:

15. Vortäuschen
16. Verhehlen

17. Schamlosigkeit
18. Rücksichtslosigkeit gegenüber anderen
19. Unachtsamkeit
20. Ablenkung

Geistesfaktoren (nach Asanga)

5 ständig aktive Geistesfaktoren

1. Empfindung
2. Unterscheidung
3. Wille (Absicht)
4. Kontakt
5. Aufmerksamkeit

Übereinstimmungen zwischen Bewusstsein und Geistesfaktoren

Es gibt fünf „bewusstseinshafte Übereinstimmungen“ zwischen einem Hauptbewusstsein und allen Geistesfaktoren die gleichzeitig darin auftreten:

1. Grundlage: gleiche Sinneskraft

2. Bezugsobjekt: Das Hauptbewusstsein und alle darin gleichzeitig auftretenden Geistesfaktoren haben alle dasselbe Beobachtungsobjekt

3. Aspekt: Die Geistesfaktoren nehmen denselben Aspekt des Objekts an wie auch das Hauptbewusstsein.

4. Zeit: Ein Hauptgeist und die ihn begleitenden Geistesfaktoren entstehen, bestehen und vergehen gleichzeitig.

5. Substanz:

- Gleichermaßen konzeptionell/nichtkonzeptionell
- Nur ein manifestes Bewusstsein von jeder Art
- Debatten, ob Geistesfaktoren dieselbe Substanz sind, wie das Hauptbewusstsein

Geistesfaktor
„Wille“ /
„Absicht“ /
“Drang“

Geistesfaktor „Wille“ / „Absicht“ / „Drang“

Laut Asanga gibt es fünf ständig aktive Geistesfaktoren:

- 1) Empfindung,
- 2) Unterscheidung,
- 3) „Wille“,
- 4) Berührung (auch übersetzt als „Kontakt“) und
- 5) Aufmerksamkeit

Geistesfaktor „Wille“ / „Absicht“ / „Drang“

Skt. cetanā / Tib. sems pa

Der Geistesfaktor „Wille“ (auch übersetzt als „Absicht“ oder „Drang“) ist definiert als:

„Ein spezifischer Geistesfaktor, der die Funktion erfüllt, den Hauptgeist, mit dem er die fünf Übereinstimmungen hat, und die anderen begleitenden Geistesfaktoren zum Objekt zu bewegen und zu aktivieren.“

Arten: „Wille“, der:

1. heilsames,
2. unheilsames oder
3. neutrales Karma ist.“

Geistesfaktor „Wille“ / „Absicht“ / „Drang“

Alex Berzin: „mental urge“

“The subsidiary awareness (mental factor) that causes the mental activity to face an object or to go in its direction. In general, it moves a mental continuum to cognitively take an object.

It is equivalent to mental karma and, according to Sautrantika, Chittamatra, Svatantrika-Madhyamaka, and the non-Gelug Prasangika-Madhyamaka schools, it is equivalent to physical and verbal karmas as well.“

Glossar des „84000“-Projekts: ...volition orients the mind towards objects in ways that may be virtuous, non-virtuous or neutral...

Geshe Tashi Tsering: Intention [...] is also called volition. This is the element that coordinates and directs the activity of each of the other elements within the main mind in respect to the object. ... intention moves our mind in a certain direction.

Geistesfaktor „Wille“ / „Absicht“

- Der Geistesfaktor „Wille“ ist generell erforderlich für die Funktion des Geistes.
- Er ist der Aspekt des Geistes, der ihn aktiviert und dadurch in die Lage versetzt, zu funktionieren.
- Trotz des deutschen Namens ist dieser Geistesfaktor nicht zwangsläufig eine Entscheidung oder ein bewusster Vorgang. Es handelt sich her um einen Geistesimpuls.

Geistesfaktor „Wille“ / „Absicht“

- Wenn dieser Geistesfaktor zusammen mit Geistesplagen auftritt, kann er den Geist für negative geistige, sprachliche und körperliche Handlungswege aktiviert.
- Dieser Impuls der Aktivierung des Geistes, ist dann die eigentliche Ansammlung von (in diesem Fall negativem) Karma.
- Wenn dieser Geistesfaktor gemeinsam mit positiven Geistesfaktoren auftritt, kann dies bewirken, dass der Geist für positive geistige, sprachliche und körperliche Handlungswege aktiviert wird.
- Dieser Impuls der Aktivierung des Geistes ist dann die eigentliche Ansammlung von (in diesem Fall positivem) Karma

Geistesfaktor „Wille“ / „Absicht“

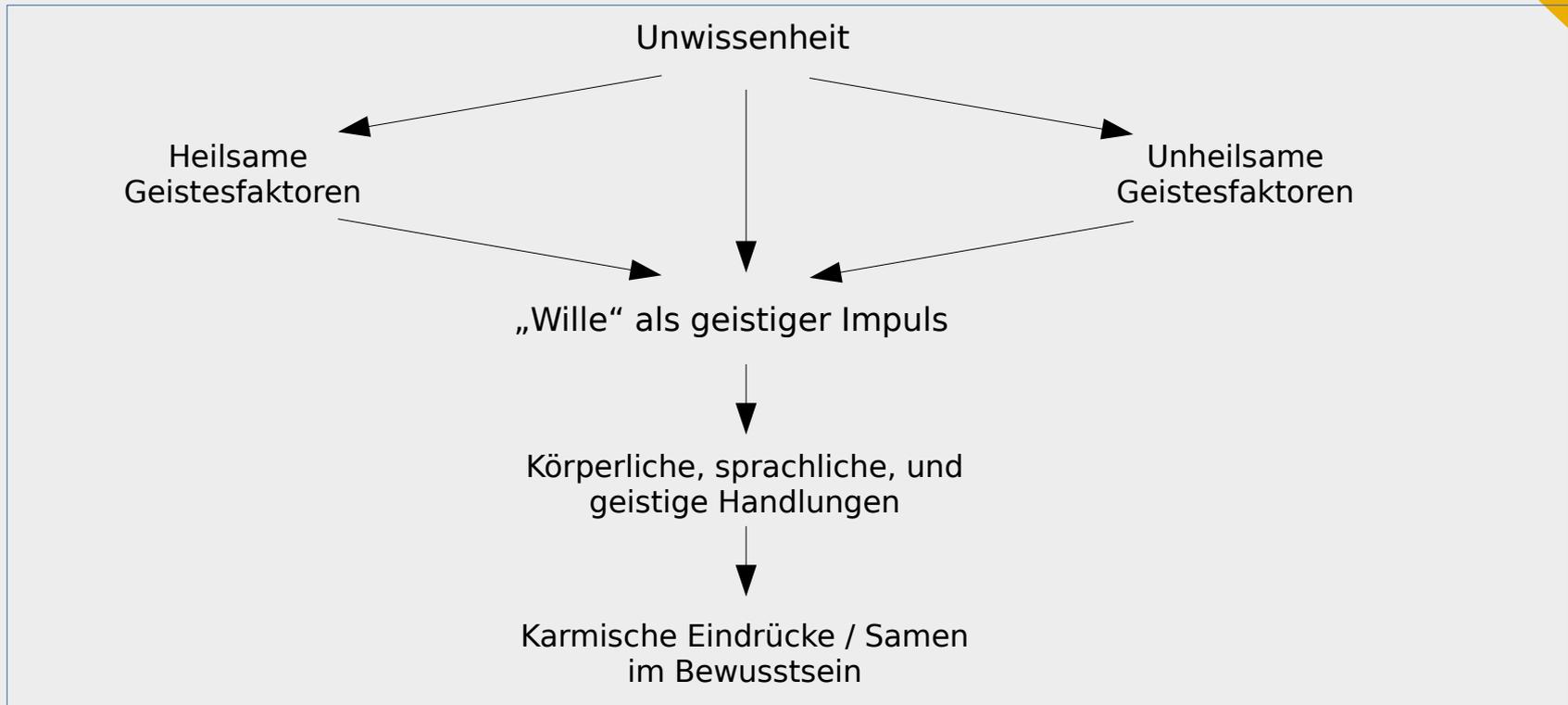
- Positives Karma
 - Falls noch keine direkte Erkenntnis der Leerheit erreicht wurde, führt dies durch den Einfluss von Unwissenheit zum Ansammeln von heilsamem Karma, welches positive Ergebnisse bewirkt aber weiterhin eine Ursache für den Daseinskreislauf darstellt,
 - Nachdem auf dem Pfad des Sehens zum ersten mal eine direkte Erkenntnis der Leerheit erreicht wurde und so lange noch nicht der Zustand eines Buddha erreicht wurde, wird zum ersten mal auch sogenanntes „unbeflecktes Karma“ angesammelt, das keine Ursache für den Daseinskreislauf mehr ist.

Ansammlung von Karma

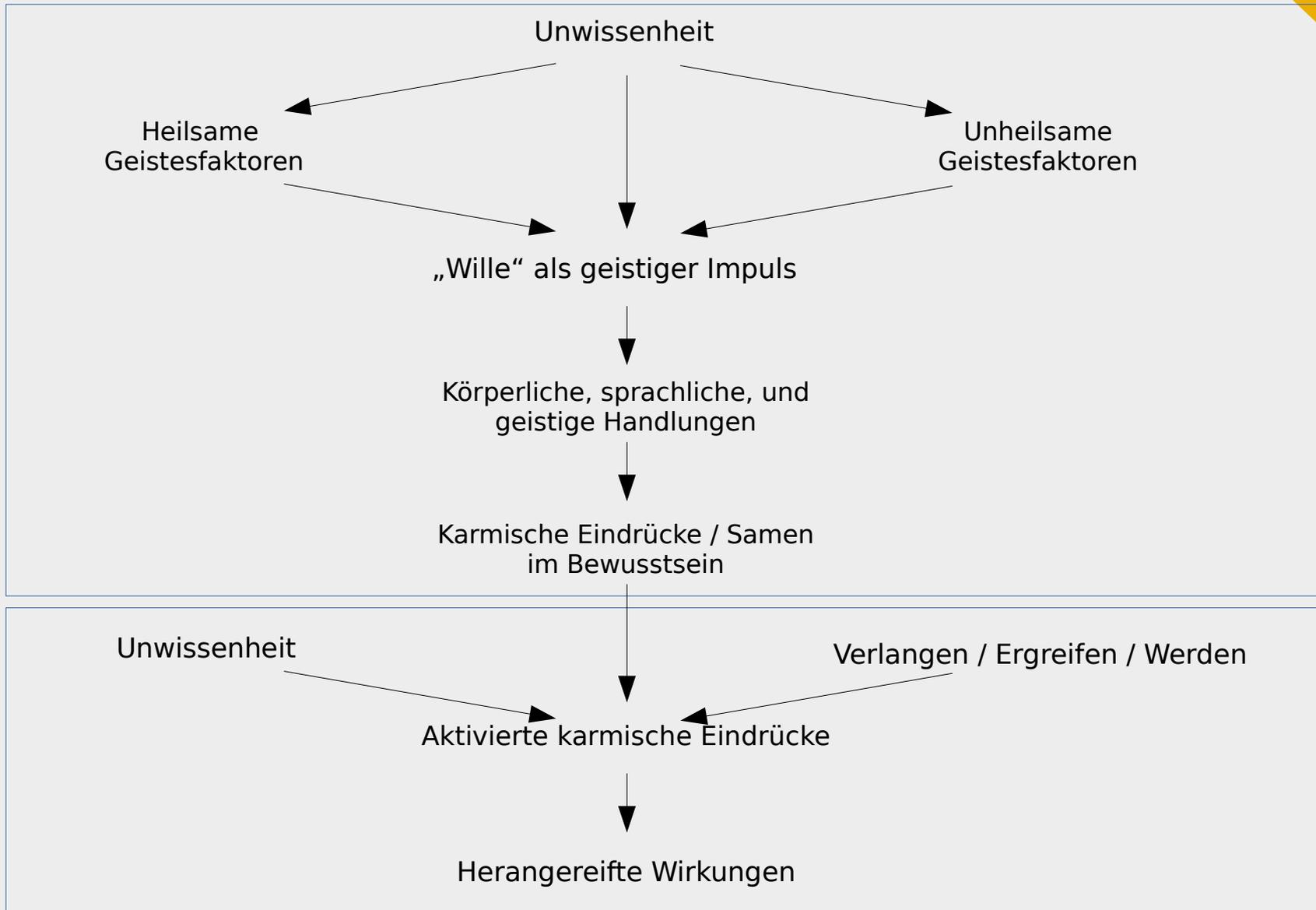
Arten von Karma

- Körperliche Handlungen
 - Sprachliche Handlungen
 - Geistige Handlungen
- geistige Handlungen können vollständige karmische Handlungen sein
(z.B. Habgier / Böswilligkeit)

Ansammlung von Karma



Ansammlung und Heranreifen von Karma



Heilsam /
Unheilsam

Heilsames / unheilsames Karma

- Heilsames = was Glück bewirkt
- Unheilsames = was Leid bewirkt
- Neutrale Handlungen bringen keine karmische Wirkung hervor, ändern aber auch nichts am samsarischen Status Quo

- von Natur aus Heilsames / Unheilsames;
- aufgrund von Regeln Heilsames / Unheilsames

Heilsames

- Von Natur aus heilsam:
 - 1-3. „drei Wurzeln des Heilsamen“:
Begierdelosigkeit, Hasslosigkeit,
Verblendungslosigkeit
 4. Selbstachtung
 5. Rücksichtnahme

Heilsames

- Heilsam aufgrund der Motivation
 - = Handlungen, die von diesen fünf motiviert ist.
- Heilsam aufgrund von bewusstseinshafter Übereinstimmung
 - = das Hauptbewusstsein und andere Geistesfaktoren, die mit diesen fünf einhergehen
- Im letztendlichen Sinne heilsam
 - = der Zustand der Befreiung aus dem Daseinskreislauf

Heilsames

Befreiung ist das letztendlich Heilsame.
Die [drei] Wurzeln [des Heilsamen: Gierlosigkeit, Hasslosigkeit und Verblendungslosigkeit] [sowie] Scham/Rücksichtnahme und Gewissenscheu/Selbstachtung sind von Natur aus [heilsam].

Das, **was mit diesen [bewusstseinshaft] übereinstimmt**, ist [heilsam] durch Übereinstimmung Handlungen und so weiter sind [heilsam] aufgrund der Motivation.
Ihre Gegenteile sind unheilsam.

(Vasubandhu, Schatzhaus des Höheren Wissens, Vers 4.8bcd + 4.9abc)

Liberation is Ultimate virtue. The roots, Shame, and embarrassment are by nature.

Those concomitant with them are by concomitance. Actions and so forth are by motivation. The opposite are non-virtue.

„Motivation“

Ob körperliche, sprachliche, und geistige Handlungen positiv oder negativ sind, hängt von der Motivation ab

Alex Berzin:

Motivation = „Motivating aim and motivating emotion“

“When used in Western languages, a state of mind that entails two mental factors (subsidiary awarenesses): a motivating aim and a motivating emotion. A motivating aim is the mental factor of an intention – the intention to reach a certain goal for a certain purpose. A motivating emotion is the mental factor of the positive or negative emotion, such as love and compassion, or jealousy and greed, which accompanies the intention and moves one to attain that goal.”

→ welches Ergebnis möchte ich erreichen und was bringt mich dazu?

→ wir sind für unsere Motivation verantwortlich; ob das gewünschte Ergebnis zustande kommt, unterliegt oft nicht in unserer vollständigen Kontrolle

Geistige und körperliche / sprachliche Handlungen

Beabsichtigendes und Beabsichtigtes Karma

Der geistige Impuls, der einer körperlichen oder sprachlichen Handlung vorausgeht, wird als „beabsichtigendes Karma“ bezeichnet.

Dieser Geistesfaktor ist ein ständig aktiver Geistesfaktor und wird üblicherweise als „Wille“ übersetzt; er bezieht sich auf das Aktiv-sein des Geistes, welches unter anderem auch dafür sorgt, dass der Geist Gedanken hervor bringt und Handlungen initiieren kann.

Das beabsichtigte Karma bezieht sich auf die eigentlichen körperliche oder sprachliche Handlung

„Wille“ als Auslöser und während einer körperlichen / sprachlichen Handlung

Bevor man eine Handlung ausführt, ist einem danach, etwas zu tun („feeling like doing something“) aber das ist noch nicht das eigentliche Karma.

Dann hat man einen inneren Impuls (Geistesfaktor Wille), der tatsächlich zur Handlung führt - letzterer ist das eigentliche Karma:

- Geistesfaktor „Wille“, der ein Auslöser für eine körperliche / sprachliche Handlung ist: „beabsichtigendes Karma“
- Resultierendes körperliche oder sprachliche Handlung: „beabsichtigtes Karma“
- Geistiges Karma ist immer „beabsichtigtes Karma“

„Wille“ als Auslöser der Handlung und während der Handlung

- Sautrantika, Chittamatra und Svatantrika:
das beabsichtigte Karma – also die eigentliche körperliche oder sprachliche Handlung – ist nicht die äußere Tat sondern der Geistesfaktor „Wille“ zum Zeitpunkt, an dem die Handlung ausgeführt wird.

(= der geistige Impuls welcher dafür sorgt, dass wir die körperliche oder sprachliche Handlung fortsetzen und zu Ende führen)
- Vaibhashika und Prasangika:
das beabsichtigte Karma – also die eigentliche körperliche oder sprachliche Handlung ist die Gestalt des Körpers während des der äußeren Vorgangs des Sprechens oder Handelns selbst und nicht der Geistesfaktor „Wille“ zum Zeitpunkt de Handels.

„Wille“ als Auslöser und während einer körperlichen / sprachlichen Handlung

Es gibt zwei Arten von Absicht: jene, die als
„ursächliche Absicht“
und als „Absicht zum Zeitpunkt [der Handlung]“
bezeichnet werden

(Vasubandhu, Schatzhaus des Höheren Wissens,
Vers 4.10a)

„Wille“ als Auslöser und während einer körperlichen / sprachlichen Handlung

- Motivation zu Beginn der Handlung kann positiv / negativ sein
- Motivation während der Handlung kann positiv / negativ sein
- Zwischen diesen beiden sind alle Kombinationen möglich

10 Heilsame / unheilsame Handlungswege

...

Abschluss der 10 Unheilsamen Handlungswege

Die Vorbereitung für alle 10 unheilsamen Handlungswege (nach Vasubandhu) kann auf jedem der drei Geistesgifte (Anhaftung, Abneigung, Verblendung – d.h. Unwissenheit) beruhen. Die Geistesplage, die einen Teil der Motivation für jede dieser Handlungsweg bildet, kann deshalb jeweils irgendeines der drei Geistesgifte sein.

Laut Vasubandhu können aber nur bestimmte Geistesplagen den *Abschluss* einer Handlung begleiten.

	Negativer Handlungsweg	Geistesplage, die Teil der Motivation sein kann	Geistesplage, die während des Abschlusses der Handlung aktiv sein kann		
			Abneigung	Anhaftung	Verblendung
Körper	Töten	Die Motivation kann jeweils irgendeines der drei Geistesgifte sein	X		
	Stehlen			X	
	Sexuelles Fehlverhalten			X	
Sprache	Lügen		X	X	X
	Trennende Rede		X	X	X
	Verletzende Rede		X		
	Sinnloses Gerede		X	X	X
Geist	Habgier			X	
	Böswilligkeit		X		
	Verkehrte Ansichten				X

„Handlungswege“

Habgier, Böswilligkeit, verkehrte Ansichten → „Handlungswege“

- Die drei geistigen Karmas (Habgier, Böswilligkeit und verkehrte Ansichten sind laut Vasubandhu keine Handlungen, weil sie rein gedanklich stattfinden. Sie sind jedoch „Handlungswege“, weil sie Absichten (Geistesfaktor „Wille“) sind, bestimmte Handlungen auszuführen.

Töten, Stehlen, sex. Fehlverhalten, Lügen, trennende Rede, sinnlose Rede → „Handlungswege“ und „Handlungen“

- Die drei positiven / negativen körperlichen und vier sprachlichen Karmas sind sowohl Handlungen als auch „Handlungswege“. Sie sind Handlungen, weil es sich um tatsächliche körperliche und sprachliche Handlungen handelt. Außerdem sind sie ebenfalls „Handlungswege“, weil sie „Wege“ sind, mit deren Hilfe eine Absicht (d.h. der Geistesfaktor „Wille“) tatsächlich Handlungen ausführt.

Die Vier Grundprinzipien von Karma

- 1. Karma ist gewiss**
- 2. Karma wächst an**
- 3. Wofür man keine Ursachen ansammelt,
erlebt man nicht**
- 4. Karma geht nicht verloren**

Karmische Wirkungen

Karmische Wirkungen

- **Unterscheidung: Karma und herangereiftes Ergebnis**

Das eigentliche Karma ist die Handlung – bzw. der Geistesfaktor „Wille“, der zur Handlung führt.

Dadurch werden Samen im Bewusstsein hinterlassen, die dann heranreifen

Das Ergebnis ist nicht das Karma sondern eine gereifte Wirkung!

„Das ist mein Karma“ → Das ist eine Wirkung meiner eigenen früheren Gedanken und Handlungen!

(Karmische Samen sind eigentlich nicht „Karma“. Aber 10. Link wird als Karma klassifiziert.

HHDL: 10. link ist laut Prasangika vermutlich der Zustand des Vergangenseins der Handlung, der nun vollständig herangereift ist und die nächste Wiedergeburt hervorruft.)

Karmische Wirkungen

Hervorgerufene Wirkung

Die hervorgerufene Wirkung ist eine bestimmte Wiedergeburt – dies ist also dasselbe wie eine vollständig gereifte Wirkung. Laut Asanga kann auch eine einzige Handlung die Ursache für mehrere Wiedergeburten sein oder mehrere Handlungen können die Ursache für eine einzige Wiedergeburt sein.

Vervollständigende Wirkung

Dies bezieht sich auf zusätzliche karmische Wirkungen, die während einer bestimmten Wiedergeburt erlebt werden. Man kann zum Beispiel als Mensch wiedergeboren werden und dann entweder wohlhabend oder arm sein. Armut und Reichtum sind in diesem Fall Beispiele für eine vervollständigende Wirkung.

Karmische Wirkungen

Vollständig gereifte Wirkung

Art der Existenz, die man selbst annimmt

Beherrschte Wirkung / Umgebungswirkung

Eigenschaften der Umgebung, in der man geboren wird

Wirkung, die hinsichtlich der Erfahrung mit der Ursache übereinstimmt

Wirkung, die hinsichtlich der Handlungsweisen mit der Ursache übereinstimmt

Neigung, in Zukunft wieder ähnliche zu handeln

Karmische Wirkungen

Die verschiedenen Welten sind aus Handlungen entstanden.

Diese [Handlungen] sind Absicht und das, was daraus entsteht:

Absicht ist geistige Handlung;

Das, was von ihr geschaffen wird, sind Handlung des Körpers und der Rede.

(Vasubandhu, Schatzhaus des Höheren Wissens, Vers 4.1)

Vier Gegenkräfte

Vollständig gereifte Wirkung

← **3. Kraft der gründlichen Anwendung von Gegenmitteln**

Beherrschte Wirkung / Umgebungswirkung

← **2. Kraft der Stütze / Kraft des Objekts**

Wirkung, die hinsichtlich der Erfahrung mit der Ursache übereinstimmt

← **1. Kraft der Reue / des Bedauerns**

Wirkung, die hinsichtlich der Handlungsweisen mit der Ursache übereinstimmt

← **4. Kraft des Entschlusses / des Abwendens von zukünftigen Verfehlungen**

Vollständige und unvollständige Handlungen

- Unvollständige Handlungen können nur als vervollständigendes Karma heranreifen (d.h. als Faktoren innerhalb einer samsarischen Wiedergeburt)
- vollständige Handlungen können als werfendes/hervorrufendes Karma heranreifen (d.h. sie können dafür sorgen, dass man eine höhere oder niedrigere Wiedergeburt annimmt)

Faktoren, welche eine Handlung vollständig machen

(nach Je Tsongkhapa, Mittlerer Lamrim)

1. Grundlage: z.B. beim Töten: ein anderes Wesen als man selbst
2. Geisteshaltung:
 - a. Unterscheidung: fehlerfreie Identifikation des Lebewesens als Lebewesen oder als ein bestimmtes Lebewesen
 - b. Verblendungen: eins der drei Geistesgifte: Anhaftung, Abneigung oder Unwissenheit
 - c. Motivation: der Wunsch, zu töten
3. Durchführung: die Handlung selbst durchführen oder beauftragen
4. Abschluss: das Lebewesen stirbt aufgrund dieser Handlungen

Stärke von Karma

*Our suffering will be
proportionate to the amount of
suffering we inflicted and the
amount of enthusiasm that we
had for this.*

(Geshe Graham Woodhouse)

Faktoren, welche die Stärke von Karma beeinflussen

(nach Je Tsongkhapa / Asanga)

1. Intensive Gestaltung

(motiviert von starken Geistesplagen oder starken heisamen Geistesfaktoren?)

2. Gewöhnung

(wird die Handlung über längere Zeit immer wieder ausgeführt, so dass man stark mit ihr vertraut ist?)

3. Natur der Handlung

(unterschiedliche Handlungen sind verschieden stark. Bei den sieben körperlichen Handlungen sind die vorherigen innerhalb der Aufzählung stärker; bei den drei geistigen Handlungen sind die zuletzt aufgezählten stärker)

4. Grundlage (Objekt der Handlung)

(Gegenüber bestimmten Personen oder Dingen sind positive und negative Handlungen gewichtiger)

5. Einseitige Fixierung auf die unzuträgliche Seite

(hat man generell eine starke negative Ausrichtung in seinem Leben?)

6. Beseitigung von Unzuträglichem

(hat man generell eine starke positive Ausrichtung in seinem Leben?)

Vier „Tore“, die zu besonders starkem Karma führen

(nach Je Tsongkhapa)

- 1. Große Kraft aufgrund des Feldes (Person, auf die sich die Handlung bezieht)**
(z.B. Handlungen gegen spirituell außergewöhnlichen Personen)
- 2. Große Kraft aufgrund der Stütze (handelnde Person)**
(wenn die Person generell sehr positiv oder negativ ist, hat dies eine Wirkung auf die Kraft von positiven und negativen Handlungen;
wenn man Gelübde besitzt, hat dies sehr positive Wirkung aber eine Übertretung der Gelübde ist auch negativer.)
- 3. Große Kraft aufgrund des Gegenstandes**
(Geben von Dharma ist positiver als Geben von Materiellem)
- 4. Große Kraft aufgrund der Einstellung**
(Handlungen, die mit einer besonders starken Geisteshaltung ausgeführt werden - z.B. mit dem altruistischen Erleuchtungsgeist - sind viel kraftvoller.)

Heranreifen von karmischen Wirkungen

Reihenfolge, in der Karma reift

(nach Vasubandhu)

Laut einem Sutra, das in Vasubandhu's Kommentar zum Schatzhaus des Höheren Wissens (Abhidharmakosha) zitiert wird, entscheidet sich zum Todeszeitpunkt wie folgt, welches Karma zur Reife kommt:

- schwerwiegenderes Karma reift früher
- Falls es mehrere karmische Samen gibt, die gleich stark sind, reift der Samen derjenigen Handlung, die zum Todeszeitpunkt manifest im Bewusstsein ist
- Falls man bewusstlos oder es diesbezüglich keinen Unterschied gibt, reift das, woran man am stärksten gewöhnt ist
- Falls man mit mehreren Handlungen gleich vertraut ist, reift zuerst das Ergebnis jener Handlung, die früher ausgeführt wurde.

Typischerweise reifen karmische Wirkungen *nicht* im gleichen Leben

„begangen“ und „angesammelt“

- Eine Handlung ist „begangen“ und „angesammelt“, wenn
 - Man die Handlung beabsichtigt und geplant hat
 - Die vier Faktoren für eine vollständige Handlung vorhanden sind (Grundlage, Geisteshaltung, Durchführung, Abschluss)
 - Die Handlung später nicht bedauert wird
 - Keine Gegenmittel angewendet werden
 - Die Handlung eine „Begleitung“ hat: Vorbereitung und Abschluss die gleichermaßen heilsam oder unheilsam sind wie die Handlung selbst

Bei solchen Handlungen ist gewiss, zu welchem Zeitpunkt sie heranreifen – ob im aktuellen Leben, im nächsten Leben oder in einem späteren Leben

„begangen“ und „angesammelt“

- Begangen aber nicht angesammelt:
z.B. Handlungen zu denen man gezwungen wurde
→ nicht beabsichtigt
- Angesammelt aber nicht begangen:
z.B. Handlungen, die man beauftragt hat → nicht selbst durchgeführt
z.B. Handlungen im Traum → nicht tatsächlich ausgeführt
- Begangen und angesammelt:
→ Handlungen, die absichtlich und vollständig ausgeführt wurden, mit passender Vorbereitung und passendem Abschluss, ohne Bedauern oder Gegenmittel
- Weder begangen und noch angesammelt:
z.B. Handlungen, die man geplant hatte aber dann den Plan verwirft

„Träger“ von Karma in verschiedenen Lehrmeinungen

Acquisition

z.B. wie ein Seil, das etwas an uns „bindet“

Non-Wastage

z.B. wie ein Schuldschein

Samen im geistigen Bewusstsein

Allem-zugrunde-liegendes Bewusstsein

Disintegratedness/Vergangensein + bloßes Ich

→ jeweils innerhalb des 4. Aggregates (als „non-associated compositional factors“)

Karma ist Teil der
übergreifenden
Kausalität

Karma ist Teil der übergreifenden Kausalität

Vier Arten der Beweisführung

- Bezüglich der Natur der Dinge
(Feuer ist heiß, etc.)
- Bezüglich der ihrer Ursachen
(bestimmte Wirkungen entstehen aus
spezifischen Ursachen; Feuer entsteht nicht aus
Wasser)
- Bezüglich der ihre Funktionsweise
(z.B. Erdelement => stützend; Wasser =>
zusammenhaltend;
Wind => anwachsend; Feuer => reifend)
- Bezüglich logischer Korrektheit
(z.B.: wenn es eine unterschiedliche Wirkung
gibt, muss es verschiedene Ursachen geben)

Karma ist Teil der übergreifenden Kausalität

Theravada:

Fünf Ebenen der natürlichen Ordnung (panca-niyama):

- Materielle Ordnung
(Physik → Jahreszeiten, Temperatur, Wetter, ...)
- Botanische Ordnung
(Botanik → Wachstum von Pflanzen)
- Karmische Ordnung
(karmische Gesetzmäßigkeiten, denen Wesen im Daseinskreislauf unterliegen)
- Kognitive Ordnung
(Gesetzmäßigkeiten für geistige Abläufe im Wahrnehmungsprozess)
- Ordnung des Dharma
(Gesetzmäßigkeiten, welche die Reihenfolge der Abläufe im Leben eines Buddha bestimmen)

Karma ist Teil der übergreifenden Kausalität

Es gibt auch Anteile der Kausalität, die im gegenwärtigen Leben passieren: z.B. Säen von Samen, damit man eine Ernte bekommen kann:

“Result of the activity of beings“ → Wirkungen der Handlungsweise der Lebewesen

Karmische Wirkungen reifen dagegen meist nicht im aktuellen Leben heran, es sei denn, die daran beteiligten Faktoren sind sehr stark.

Karma ist Teil der übergreifenden Kausalität

Hilfe für Andere:

Man kann anderen helfen, weil Sie evtl. auch Anlagen dafür haben, dass sie von Hilfe profitieren können. Und **sie brauchen auch den Umstand, dass jemand versucht, zu helfen!**

So funktionieren z.B. auch Gebete für Verstorbene → evtl. ist es ein Umstand, dass bei *ihnen* etwas positives heran reift.

Wirkungen von Karma

Unwissenheit

→ Geistesplagen

→ negative Handlungen (Karma)

→ negative Eindrücke im Geist

→ negative karmische Wirkungen

(vollständig herangereifte /
vervollständigende Wirkung)

→ fortgesetzte Existenz im Daseinskreislauf

Unwissenheit

→ heilsame Geistesfaktoren

→ heilsame Handlungen (Karma)

→ positive Eindrücke im Geist

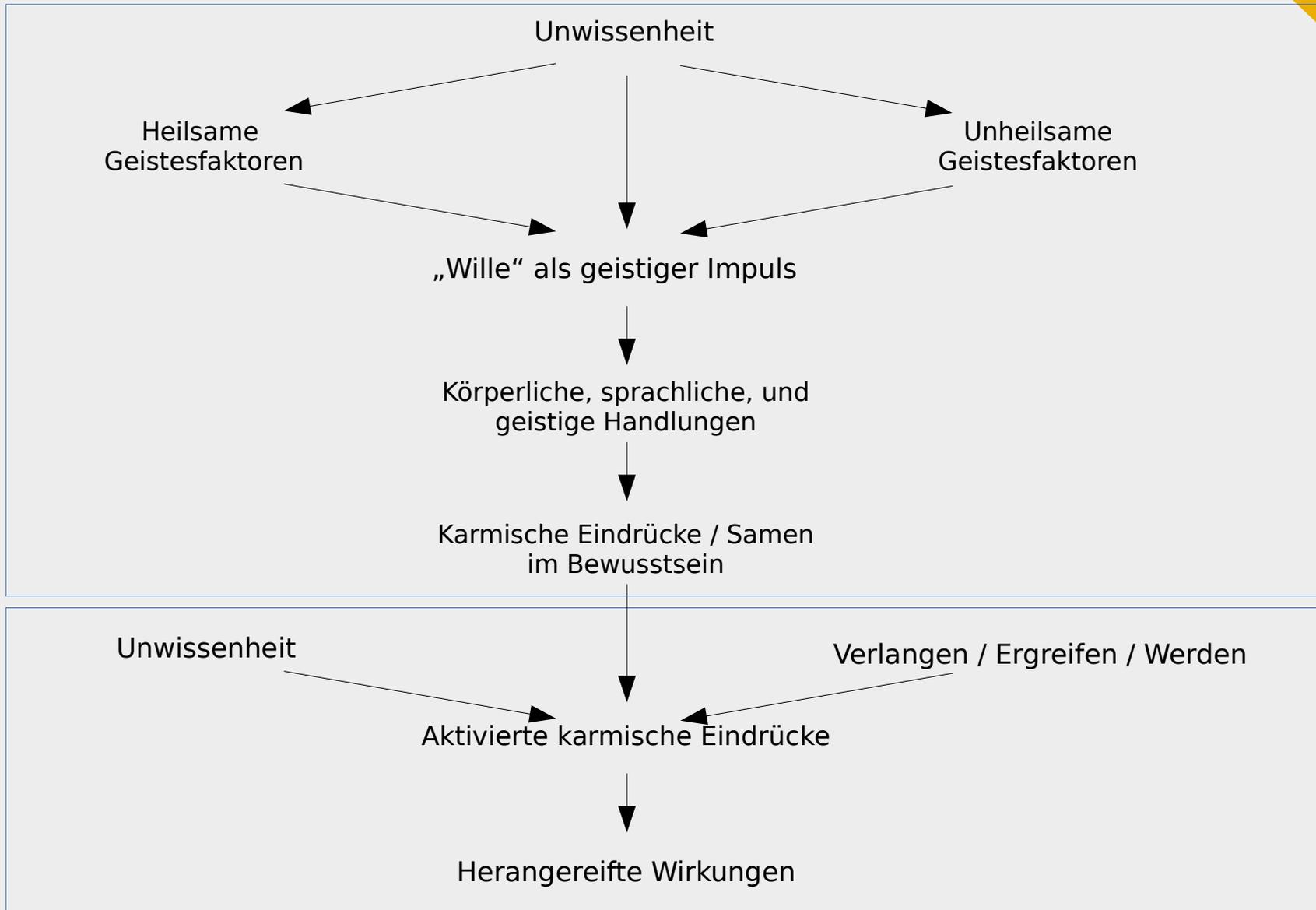
→ positive karmische Wirkungen

(vollständig herangereifte /
vervollständigende Wirkung)

→ fortgesetzte Existenz im Daseinskreislauf

Überwinden von Karma

Ansammlung und Heranreifen von Karma



Überwinden von Karma

- Um Karma zu überwinden, muss Unwissenheit überwunden werden
- Unwissenheit generell:
 - Unwissenheit über Wirkungen von Handlungen
→ Grundlage für negative Handlungen
 - Unwissenheit über das Selbst
→ Grundlage für negative und positive Handlungen, die zu Wiedergeburt im Daseinskreislauf führen
- Wurzel des Daseinskreislaufs (Samsara) = falsche Ansicht über ein Selbst.
- Ebenen des Greifens nach einem Selbst:
 - Beständiges, teileloses, unabhängiges Selbst
 - substanzuell-eigenschaftliches Selbst
 - Inhärent existierendes Selbst
- Gegenmittel: Erkenntnis der verschiedenen Ebenen von Selbstlosigkeit.

Überwinden von Karma

Solange es [die Vorstellung von einem] Selbst gibt,
solange gibt es die Vorstellung von einem anderen,
Um selbst und anderer willen gibt es Gier und Hass,
alle anderen Fehler entstehen im Zusammenhang
mit diesen.

(Dharmakirti)

Überwinden von Karma

Der Daseinskreislauf wird durch die Drei Höheren Schulungen überwunden:

- Ethische Disziplin,
- Konzentration und
- Weisheit

„Begehe nicht eine einzige unheilsame Handlung,
Führe nur vollkommen heilsame Handlungen aus,
Befriede völlig Deinen Geist.
Dies ist die Lehre des Buddha“.

(Aus dem Vinaya)

Arbeit am eigenen Geist

Das charakteristische Merkmal, von
Wachsamkeit
ist kurz gesagt, nichts weiter als dies:
wieder und wieder den Zustand meines Körpers
und meines Geistes zu untersuchen.

Mit meinem Körper, werde ich all dies üben.
Was wird durch bloße Lippenbekenntnisse
erreicht?
Kann einem Kranken geholfen werden,
der den ärztlichen Rat nur rezitiert?

(Shantideva, Lebensweise eines Bodhisattva,
4.108-109)

Arbeit am eigenen Geist

- **Grundlage für spirituelle Entwicklung**

Negative Handlungen bereinigen

Verdienst ansammeln → **positives Karma**

Positives "anzusammeln" und Negativität zu bereinigen ist für uns wichtiger als Meditation Warum? Weil wir die eigentlichen Ursachen von Problemen überwinden müssen...

Arbeit am eigenen Geist

- **Unsere Lage selbst in die Hand nehmen**

Wir fragen uns „warum ausgerechnet ich“, wenn etwas schlechtes passiert aber wir fragen uns nicht „wie konnte mir das bloß passieren“, wenn etwas angenehmes passiert.

Wir können selbst Einfluss nehmen und sollten unser Schicksal in die Hand nehmen

Wir können selbst etwas positives tun

- **Gelübde und Precepts / Versprechen**

Gelübde: Dinge vermeiden

Precepts: Dinge tun

