

KARMA, im Alltag angewendet

von Gelongma Soenam Choekyi
(Maria-Viktoria Derenbach)

Obwohl ich nie bewußt gesucht habe, habe ich im Buddhismus drei wunderbare Dinge gefunden: Erstens das Gesetz von Tat und Wirkung (Karma), zweitens eine Methode zur Schulung des Geistes, um mein eigenes Wohl zu verwirklichen und drittens eine Methode zur Schulung in den Sechs Vollkommenheiten, um das höchste Wohl der anderen zu verwirklichen.

Wie der Buddha erklärte, gibt es zu dem ersten Punkt, dem karmischen Gesetz von Tat und Wirkung vier Aspekte zu bedenken. Jeder einzelne von diesen löst in mir Freude aus, wenn ich darüber kontempliere, und zwar jedesmal neu.

Der erste Aspekt besteht darin, daß Karma definitiv ist. Das bedeutet, ganz bestimmte Handlungen führen zu ganz bestimmten Resultaten. Der Zusammenhang ist eindeutig: All unsere Empfindungen sind aus den ihnen entsprechenden Handlungen entstanden. Alle angenehmen Empfindungen, und sei es auch nur das geringe Glück, einen Windhauch in einer schwülen Sommerhitze zu erleben, sind dadurch entstanden, daß zuvor entsprechende heilsame Handlungen angesammelt wurden. Genauso sind alle Formen von

Leid – das heißt alle Empfindungen, die man als unangenehm und qualvoll erfährt wie z.B. Kopfschmerzen, aus unheilsamen Handlungen entstanden.

Mit angenehmen Gefühlen umzugehen, machte mir nie Probleme. Es waren die unangenehmen, die mich von manch guten Plänen abhielten, die mich veranlaßten, die Wohnung, den Partner zu wechseln und Menschen zu verletzen, die mich liebten. Unangenehme Empfindungen waren es auch, die mich zu kindischem und präventivem Verhalten antrieben, wenn ich mich irgendwie benachteiligt glaubte. Der größte Teil des Stresses bei meiner Arbeit als Ärztin bestand aus unangenehmen Gefühlen. Eines Nachts im Bett hatte ich bei den Gedanken an meine Station und an meinen Oberarzt richtige Beklemmungsgefühle in der Brustgegend, und ich konnte mir aufgrund dieses Gesetzes sagen: „Maria, dein Oberarzt ist nicht die Ursache für dieses Gefühl. Du erlebst nur die Konsequenzen deiner eigenen unheilsamen Handlungen ihm gegenüber (wer weiß, in welchem Leben begangen)“. Die Wirkung dieser gedanklichen Korrektur war erstaunlich: Alle Beklemmungsgefühle verschwanden, und ich konnte ganz entspannt einschlafen. So fing es an, daß das Gesetz von Tat und Wirkung für mich eine annehmbare Realität wurde.

Natürlich gibt es präzise Bereinigungsmethoden, um jetzt die Früchte unheilsamer Handlungen in Form von unangenehmen oder leidvollen Gefühlen nicht erleben zu müssen. Doch allein schon das Denken daran, daß die anderen nicht „schuld“ an meinen negativen Empfindungen und Schwierigkeiten sind, brachte und bringt mir auch heute noch sofortige Erleichterung und manchmal sogar dort Freude, wo vorher noch Bedrückung herrschte. Die Möglichkeit, eigenverantwortlich zu bestimmen, ob man Glück oder Leiden erlebt, und die Methode zu kennen, Glück zu bewirken, für sich selbst und für andere, ist für mich unbeschreiblich faszinierend und wohltuend.

Der zweite Aspekt des Gesetzes von Tat und Wirkung, der besagt, daß sich karmische Potentiale vermehren, gibt mir eine zuverlässige Sicherheit hinsichtlich meiner täglichen Arbeit. Jede Handlung von Körper, Sprache und Geist hinterläßt nach Abschluß der Handlung ein Potential in meinem Geist. Diese karmische Anlage ist wie ein Same: Kommen die entsprechenden Bedingungen zusammen (Jahreszeit, Erde, Sonne, Wasser), dann keimt der Same, und eine Frucht kann entstehen. Genauso verhält es sich mit den karmischen Potentialen, mit einem Unterschied: Die karmischen Samen,



Unsere Handlungen sind besonders wirksam gegenüber Notleidenden und gegenüber Menschen mit umfassenden Tugenden.

auch wenn sie noch nicht keimfähig sind, potenzieren sich von Tag zu Tag. Das bedeutet: Hat man jemanden getötet, hat man am nächsten Tag das Potential von zwei Morden, am übernächsten Tag von vier usw. Hat man heute einer Person in Not geholfen, hat man am nächsten Tag das Potential von zwei nützlichen Handlungen und übermorgen das von vier. Unter entsprechenden Bedingungen wächst das Resultat heran. Hinzu kommt noch, daß auch kleinste Handlungen, zum Beispiel nur ein Gedanke, sehr große Wirkungen haben können. Für mich bedeutet dieser Aspekt, daß ich mich nicht mühsam abrackern muß, um ein bißchen Glück zu erleben.

Es gibt „besondere Umstände“, die fruchtbaren Feldern gleichen, auf denen die karmischen Samen schnelle und große Früchte bringen. Das sind drei Felder: das Feld des Mitgefühls, das Feld der Tugendübenden und das Feld der Menschen, die uns in diesem Leben Gutes getan haben. Zum Feld des Mitgefühls gehören alle Notleidenden wie Kranke, Arme, Schwache, Alte, Hilflose, Verfolgte und Bedrohte, geistig Verwirrte oder traurige Personen. Zum Feld der Tugendübenden gehören alle diejenigen, die sich aus welchen Gründen auch immer entschlossen haben, einen ethisch hohen und einwandfreien altruistischen Geist zum Wohle

der anderen zu entwickeln. Sie haben das Unheilsame aufgegeben und das Heilsame angenommen. Zu den Menschen, die uns Gutes getan haben, zählen normalerweise die Eltern, Lehrer, Ärzte, Priester, Pastoren, Therapeuten, Krankenschwestern, Sozialarbeiter und andere Menschen, kurz all die, die uns irgendwann einmal, als wir uns in einem hilflosen Zustand befanden, weiterhalfen.

Diese drei „großen Felder des Verdienstes“ sind besonders gut geeignet, schnell und mit wenig Mühe die Ursache für Glück zu schaffen. Ein freundliches Wort, ein Trost, eine kleine Gabe, ein Gedanke des Mitgefühls oder der Liebe, hinterläßt einen karmischen Samen, der später zu einem ganz besonders starken Glück heranreift. Wenn ich mich dann noch darüber freue, etwas Heilsames getan zu haben, wirkt das wie ein sehr fruchtbarer Boden für den positiven karmischen Samen. Bedenke ich zusätzlich, daß ich selbst und derjenige, auf den die Hilfe gerichtet ist, vergänglich sind, habe ich mein Glück sozusagen mit dem Siegel der Weisheit unzerstörbar gemacht. Für mich persönlich ist es sehr beruhigend, genau zu wissen, mit welchen meiner Handlungen ich mir zukünftiges Leiden säe und mit welchen Handlungen ich mein zukünftiges Glück bewirken kann. Dieses Wissen ist für mich keine

Theorie geblieben, sondern hat sich im Laufe der Jahre in der Realität immer und immer wieder ohne Ausnahme bewahrheitet.

Ich habe selbst erlebt, wie die Gewißheit über das Gesetz von Karma positive Früchte trug. Als ich während einer Ferienzeit bei meinen Eltern nicht mehr Erholung erwartete, sondern die Situation nutzte, um für sie zu arbeiten und besonders die zahllosen Wünsche meiner Mutter zu erfüllen, konnte ich das „Wunder“ kaum fassen: Es waren die ersten Ferien im Elternhaus, nach denen ich ganz entspannt, froh und erholt wieder nach Hause zurückkehrte. Auch im Tibetischen Zentrum hilft mir besonders der Gedanke an die drei großen Verdienstfelder, ein Pensum an Hausarbeit zu bewältigen, wovon früher nur ein Zehntel dessen für mich reine Zeitverschwendung gewesen wäre. Die buddhistischen Mönche und Nonnen, die hier wohnen, und der größte Teil derer, die hierher kommen, gehören zum Feld der Tugendübenden. Deswegen ist es verdienstvoll, für sie zu arbeiten.

Zwei weitere Aspekte des karmischen Gesetzes sind: Man kann nicht mit Wirkungen von Handlungen zusammentreffen, die man nicht begangen hat, und die Potentiale der vergangenen Handlungen verflüchtigen sich nicht von alleine. Daraus ergibt sich für



Archiv

mich einerseits eine große Beruhigung und andererseits eine Sicherheit. Wenn ich nicht unheilsam handle, werde ich in Zukunft kein Leiden erfahren. Wenn ich in der Gegenwart nicht die Leiden erleben will, die aus vergangenen karmischen Potentialen entstanden sind, dann muß ich diese Anlagen mit den Vier Kräften der Reinigung auslöschen. Wenn ich sehe, daß eine heilsame Handlung erfolglos war, zum Beispiel ein Patient ist trotz meiner intensiven Bemühungen gestorben, oder wenn er von einer Krankheit geheilt war, trat später wieder eine andere auf, so brauche ich nicht mehr wegen „vergeblicher Mühe“ frustriert zu sein: Die heilsamen karmischen Samen, die ich gelegt habe, werden sich nie von alleine aufbrauchen. Karma wird nur „verbraucht“, wenn man entweder die Frucht erlebt in Form von Glück oder Leid bzw. die Gegenkräfte ins Spiel kommen: Bereinigungspraxis zerstört unheilsames Karma, Wut vernichtet heilsame Taten.

Ich war nicht sofort von diesen Lehren des Buddha überzeugt, als ich sie hörte. Aber im Buddhismus braucht man nichts zu glauben. Es reicht zuerst einmal eine Arbeitshypothese, um die Praxis aufzunehmen. Das tat ich, und bis heute, circa zehn Jahre später, war es nicht nötig, diese Hypothese zu verwerfen. Seit ich den Buddhismus prak-

tiziere, bin ich gelassener, unabhängiger von äußeren Situationen geworden, ganz einfach: glücklicher. Ich gehöre zu den Praktizierenden, die drei Arten von Gelübde bekommen haben: das erste, mein Nonnengelübde, umfaßt 348 Regeln, dann das Bodhisattva- und Tantragelübde. Diese Regeln sind eine wunderbare, sichere Grenze: Innerhalb dieser Regeln habe ich eine grenzenlose Weite, mich und meine Fähigkeiten in Freiheit und Glück entwickeln zu können. Außerhalb dieser Grenze lauern Leiden und Verblendung, beides große Hindernisse für meine Weiterentwicklung. Das ist einer von vielen Gründen, warum ich mich dem Buddhismus zugewandt habe. Deswegen kommen auch die meisten Menschen ins Tibetische Zentrum.

Eine Person beispielsweise lebte in Scheidung und fühlte sich bedrängt durch den Haß ihres Partners. Sie wollte wissen, was sie dagegen tun könnte. Sie wandte fünf Übungsmethoden an, nach Schwierigkeitsgrad abgestimmt: 1. nicht wieder zu hassen, 2. zu denken, daß wir nur die Folgen unserer eigenen unheilsamen Handlungen erleben, 3. zu denken, daß es im Daseinskreislauf mehr Ursachen für Leiden als Glück gibt, 4. mit dem eigenen Leiden Wunschgebete zu verbinden, daß durch das Ertragen das Leiden aller Wesen beendet sein möge, und 5. in Gedanken all das Leiden des Partners auf sich zu nehmen und ihm das eigene Glück und die eigenen Tugenden zu geben. Zu jedem Punkt gibt es detaillierte Anweisungen von unseren geistigen Lehrern, wie man diese geistige Haltung hervorbringen kann. Punkt eins wird durch Erzeugung von Mitgefühl bewirkt, Punkt zwei ist mit Bereinigung durch die Vier Kräfte verbunden, Punkt drei geht mit Entsagung, d.h. dem Wunsch, sich aus dem Daseinskreislauf zu befreien, einher, und die Punkte vier und fünf gehören zur Bodhisattva-Praxis. Bis jetzt habe ich es noch nie erlebt, daß jemand durch eine dieser Methoden keine Linderung verspürt hätte. Die Person praktizierte die letzten beiden Übungen, und nach einiger Zeit änderte sich das Verhalten des Partners so weit, daß die Scheidung

eine friedliche, sogar freundliche Angelegenheit wurde.

Eine große Anzahl der Menschen, die regelmäßig ins Tibetische Zentrum kommen, besuchen über einen Zeitraum hinweg Studienkurse, z.B. das fünfjährige Systematische Studium des Buddhismus oder das dreijährige über „Eintritt eines Bodhisattva in das Leben zur Erleuchtung“ oder eineinhalb Jahre über den Stufenweg zur Erleuchtung. Die Teilnehmer des letzteren wurden gefragt, warum sie den Kurs belegen. Überwiegend war die Motivation, mehr inneren Frieden und Ausgeglichenheit zu erreichen. Einer war es leid, ständig zu leiden, und zwei wollten gerne den Erleuchtungsgeist entwickeln. Das ist die Geisteshaltung, mit der man zum Wohle aller Lebewesen die Buddhaschaft anstrebt. Diese Absicht wird auch als außergewöhnliche Haltung des Geistes beschrieben. Hat man sie in nichtkünstlicher Form in seinem Geist erzeugt, dann – ich zitiere Seine Heiligkeit, den 14. Dalai Lama – „reist man von Frieden zu Frieden und von Glückseligkeit zu Glückseligkeit.“



Jens Nagels

Maria-Viktoria Derenbach, 52 Jahre, Ärztin, ist seit fünf Jahren buddhistische Nonne im Tibetischen Zentrum und seither nicht mehr in ihrem Beruf tätig.