

# **Karma – nur eines der fünf niyamas**

**Karma ist ein häufig verwendeter, aber fast genauso oft auch missverstandener Begriff.**

**Mitunter wird Karma völlig fälschlich als „unentrinnbares Schicksal“ angesehen. „Das ist nun einmal sein Karma“, heißt es dann. Hier liegt möglicherweise eine Verwechslung mit dem muslimischen Konzept von Kismet (arabisch: qisma) vor, das sich in fatalistischen Äußerungen wie Inschallah („so Gott will“, arab.) manifestiert. Das hat mit Karma nichts zu tun.**

**Häufig liegt aber auch eine Verwechslung mit dem hinduistischen Karma-Konzept vor. Das hinduistische Karma erläutert, warum wir in diesem Leben (angeblich) in einer Rolle gefangen sind, sei es in unserer Geschlechtsrolle oder in unserer Kaste: aufgrund unseres Wandels in früheren Leben sind wir in diese Kaste geboren, die für unser ganzes Leben gilt. Nur wenn wir uns den Kastenregeln konform verhalten und die Brahmanen für uns (bezahlte) Rituale ausführen lassen, können wir einer besseren Wiedergeburt entgegen gehen. Damit ist der hinduistische Karmabegriff eine Rechtfertigungsideologie für ein auf Rollenmuster und Apartheid ausgerichtetes soziales Unterdrückungssystem.**

**Davon hat sich der Buddha klar distanziert. Im Buddhismus geht es bei dem Begriff Karma nicht um fatalistisches Rückwärtsblicken, sondern um einen optimistischen Blick nach vorn, denn Karma bedeutet „Handeln“ und es ist Ursache für karma vipaka, die „Früchte unseres Handelns“, womit deutlich wird: du kannst deine Zukunft aktiv gestalten. Dieses Konzept wird besonders deutlich in Geschichten, wie der von Angulimala, wo ein Massenmörder durch Beeinflussung seitens des Buddha seinen Lebenswandel ändert und es ihm gelingt durch positive Taten am Abbau seines negativen Karma zu arbeiten und schließlich sogar zum Arahant, zum Heiligen, wird.**

**Karma bedeutet also Handeln, und nach buddhistischer Auffassung hat Handeln Folgen. Dabei muss man jedoch beachten, dass Karma nur eine Handlungsebene ist. Nach der klassischen buddhistischen Einteilung gibt es fünf unterschiedliche Handlungsebenen, also fünf Ebenen der Konditionalität, von denen die karmsiche nur eine ist, es sind dies**

- **utu-niyama (physisch-anorganische Ebene)**
- **bija-niyama (die organische Ebene)**
- **mano-niyama (die zoologische Ebene)**
- **kamma-niyama (die ethische Ebene) und**
- **dhamma niyama (die transzendente Ebene)**

**Diese einzelnen Ebenen sind aufeinander aufbauend und entsprechen unterschiedlichen Evolutionsstufen. Betrachten wir sie uns der Reihe nach.**

**Die unterste Ebene ist die physisch-anorganische Ebene, also die Ebene lebloser Materie. Evolutionsgeschichtlich ist dies die Zeit zwischen dem Urknall und dem ersten Auftreten von Aminosäuren. In dieser Zeit gab es nur die Ebene des utu-niyama. Heute gibt es auch die anderen Ebenen, aber die Naturgesetze oder Gewohnheitsmuster der Materie existieren natürlich weiter. Dass sich der Planet Erde um die Sonne dreht ist eine physikalische Tatsache, hier wirkt die Ebene von utu-niyama. Auch wenn ich diesen Zettel hier loslasse, wird etwas geschehen, was uns nicht überrascht: er fällt nach unten. Dieses Ereignis des Fallens eines Zettels geschieht in Abhängigkeit von Bedingungen. Die augenscheinlichsten Bedingungen sind**

- 1. dass ich ihn losließ**
- 2. dass der Zettel Masse hat**
- 3. dass wir uns im Gravitationsfeld des Planeten Erde befinden**

**Wir haben jetzt also eine Ebene von Konditionalität untersucht, eine Ebene in der die physikalischen Gesetze gelten.**

**Die nächsthöhere Evolutionsstufe ist das Auftreten organischer Strukturen, also der evolutionäre Fortschritt, der mit dem Auftreten von Leben einhergeht. Damit begeben wir uns in eine neue Stufe von Konditionalität, in den bija-niyama. Hier gelten nicht mehr nur die Naturgesetze der Physik und der Chemie, sondern hier treten biologische Sachverhalte hinzu. Typische Beispiele für den bija-miyama sind die Photosynthese oder die Genetik.**

**Dass eine Pflanze wächst hängt von verschiedenen Bedingungen ab:**

- 1. es ist eine bestimmte Temperatur nötig**
- 2. es ist Sonnenlicht nötig**
- 3. Wasser muss vorhanden sein**
- 4. es muss Kohlendioxid für die Photosynthese vorhanden sein**
- 5. in den Blättern muss das Blattgrün Chlorophyll vorhanden sein**
- 6. und es muss natürlich ein entsprechender Pflanzensamen vorhanden sein**

**Es wirken also Bedingungen des utu-niyama und des biya-niyama zusammen. Das Bedingungsgefüge des untersten niyama, des utu-niyama wirkt fort, aber es tritt noch die Konditionalität des biya-niyama hinzu. Der Mythos der Genesis in der christlichen Bibel stellt dies als den dritten Schöpfungstag dar.**

**Die nächste Stufe ist das mano-niyama und damit begeben wir uns in den Bereich der Zoologie, in das Tierreich. Typisch für dieses niyama sind Wahrnehmung, Reflexe, Instinkte und das Reiz-Reaktions-Schema. Wenn wir uns beispielsweise einen Hund vorstellen, so erkennen wir ganz klar, dass der Hund mit seinen Sinnesorganen wahrnimmt – beim Geruchssinn ist er uns Menschen sogar überlegen –, wir können an ihm Reflexe beobachten, wir können instinktives Verhalten feststellen, z. B. Fluchtverhalten und natürlich auch, dass der Hund auf Reize reagiert, z. B. das Schwanzwedeln, wenn er seines Herrchens**

**ansichtig wird. Und selbstverständlich wirken auch im Hund die Gesetze des utu-niyama fort, er unterliegt z. B. die Schwerkraft und auch des biya-niyama, denn die Herausbildung der Hunderassen ist ja ein ganz klares Zeichen der Genetik. Auf der animalischen Ebene wirken also drei der fünf Ebenen der Konditionalität.**

**Und damit kommen wir zur vierten Ebene, der Ebene des kamma-niyama, das ist die Ebene von Ethik und Moral. Als Menschen haben wir Selbstgewahrsein entwickelt. Selbstverständlich unterliegen wir auch allen Ebenen niederer Konditionalität. Wir unterliegen den Naturgesetzen der Physik, Chemie und Biologie und wir unterliegen als Herrentiere den Gesetzen, die für alle Tiere gelten, wir haben Wahrnehmung, wir haben Reflexe, wir sind instinktgesteuert und wir unterliegen dem Reiz-Reaktions-Schema. Aber wir müssen auf einen Schlüsselreiz nicht mit einer instinktiven oder erlernten Reaktion antworten. Wir können kreativ agieren und müssen nicht blind reagieren. Wir haben die Wahl, wie wir handeln. Karmisch unheilsam ist es, mit Gier, Hass und Verblendung zu handeln, denn wir sind ein Teil eines Ganzen. Wenn wir aber mit Gier, Hass und Verblendung handeln, dann versuchen wir unser eigenes Ich auf Kosten des Ganzen, dessen Teil wir sind, zu optimieren. Damit handeln wir so kurzsichtig wie eine Krebszelle, die andere Zellen attackiert und damit den Organismus, dessen Teil sie ist, tendenziell zerstört.**

**Weise ist es, das zu erkennen, Verblendung zu überwinden, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und statt gierig zu reagieren unser Großzügigkeit kreativ Raum zu geben. Weise ist es, den Hass in uns zu überwinden und stattdessen allen Wesen mit metta zu begegnen. Das ist der Grund, warum wir hier die metta bhavana üben: wir üben ein, den Widerspruch zwischen Ich und Ander zu überwinden. Statt kurzfristig dem Ich auf Kosten der Gesamtheit einen Vorteil zu verschaffen, streben wir weise den Vorteil für alle an. Und da handeln Folgen hat, hat auch handeln auf der karmischen Ebene karmische Folgen: karma vipaka, die Früchte unserer Taten. Ein mettavoller, ein freundlicher Mensch wird fröhlicher sein als der Hasstyp.**

**Es wäre aber völlig falsch, alles was uns geschieht als Früchte unseres Karma anzusehen, denn Karma ist nur eine Ebene der Konditionalität.**

**Wenn ich also die Treppe herunterfalle und mir ein Bein breche, muss das keine karmische Ursache haben, es kann sich schlicht um Physik handeln, um utu-niyama. Vielleicht war die Treppe frisch eingewachst und ich war einfach unachtsam oder ungeschickt. Vielleicht bin ich jedoch auch, weil ich mich über jemanden geärgert habe wutvoll und in Gedanken durchspielend, wie ich diesem Kerl schaden kann, die Treppe entlangehastet, in diesem Beispiel kamen jetzt die Ebene von utu-niyama und kamma-niyama zusammen.**

**Da sich also verschiedene Ebenen überlagern und da wir in diesem Leben (und in früheren) eine Menge Karma angesammelt haben, ist es sehr schwer, alles was uns geschieht, hinsichtlich seiner karmischen Ursachen zu untersuchen. Aber das ist auch gar nicht Sinn der buddhistischen Karmabetrachtung. Sinn des Buddhismus ist es schlicht und einfach, uns Lebenshilfe zu geben, er ist gegenwartsorientiert und zukunftsorientiert: also welches Handeln ist jetzt sinnvoll, um mir und gleichzeitig anderen zu nützen – und ganz nebenbei schaffe ich mir dadurch auch gutes Karma und arbeite daran, früheres negatives Karma zu neutralisieren.**

**Es sind also vier Ebenen der Konditionalität, denen wir unterliegen, und unsere wichtigste Baustelle ist dabei das kamma-niyama. Hier arbeiten wir an uns selbst, hier arbeiten wir an unserer Optimierung, an unserer Fortentwicklung, hier arbeiten wir an unserer höheren, an der selbstgesteuerten Evolution. Und eben dadurch haben wir die Chance, eines Tages auf eine noch höhere Ebene der Konditionalität zu kommen, in den dhamma-niyama, die Ebene transzendenter Konditionalität.**

**Solange wir diese noch nicht erreicht haben, müssen wir uns noch bemühen, karmisch positiv zu handeln, unterliegen wir immer noch der Gefahr reaktiv und unter dem Einfluss von Gier, Hass und Verblendung zu handeln und es wird uns vielleicht nur gelegentlich gelingen kreativ, großzügig, weise und liebevoll zu handeln. Wir können dies allerdings einüben, sodass uns dieses zwar nicht immer, aber doch immer öfter gelingt. Dennoch besteht immer wieder die Gefahr des Rückfalls in alte, in egoistische, in karmisch unheilsame Verhaltensmuster. Es gibt allerdings, und das ist das wundervolle dabei, einen Punkt, an dem wir nicht mehr in diese Verhaltensmuster zurückfallen, einen Punkt, an dem wir auf der Basis von Ethik und mit Hilfe der Meditation so viel Weisheit entwickelt haben, dass wir den Egoismus überwunden haben. Diesen Punkt unserer Entwicklung nennt man den Stromeintritt. Hier sind wir im dhamma-niyama, der Ebene transzendenter Konditionalität, wir haben gewissermaßen das Gravitationsfeld von samsara, des Bereichs in dem Gier, Hass und Verblendung existieren, verlassen und sind in den Bereich des Gravitationsfeldes von nibbana gekommen. Das heißt nicht, dass nun jedes Verlangen restlos überwunden wäre und jede Abneigung in uns völlig obsolet wäre, aber von nun an muss man daran nicht mehr mühevoll arbeiten.**

**Das ist der Grund, warum aktiv praktizierende Buddhisten daran arbeiten, diesen Punkt, den Stromeintritt, den Punkt des Erkennens und der Sicht der Dinge, wie sie wirklich sind, also yathabhuta-nana-dassana, zu erreichen, und zwar möglichst noch in diesem Leben.**

**Und da der Buddhismus eine praxisorientierte Lehre ist, möchte ich über den Bereich des Transzendenten gar keine weiteren Worte verlieren. Das Entscheidende ist vielmehr daran zu arbeiten, den Punkt des Stromeintritts und damit letztendlich den Punkt der Überwindung der Mühsal auf dem Pfad zu erreichen.**

**Zusammenfassend möchte ich jedoch noch die vier Phasen der Bewusstseins-Evolution benennen. Es gibt**

- 1. blinde Evolution, das ist der Bereich von utu-niyama bis zum Hervortreten des Selbstgewahrseins und somit zum Auftreten des kamma-niyama, also die unteren drei niyamas**
- 2. willentliches Handeln, das ist der Pfad, den wir beschreiten, wenn wir begonnen haben, die Lehre des Buddha zu praktizieren, es ist die höhere Evolution bis zum Stromeintritt.**
- 3. Entwicklung des transzendenten Bewusstseins, das ist der zweite Teil des Spiralpfades, also ab dem Stromeintritt**
- 4. Buddhaschaft, hier blüht das erleuchtete Gewahrsein immer reicher. Solange ein Buddha lebt, wirken die drei niederen niyamas in ihm und auf ihn weiter, der kamma-niyama ist allerdings nicht mehr von Bedeutung.**