

# KARMA – VIPAKA

## Einige zentrale Aspekte des Gesetzes von Ursache und Wirkung unserer Handlungen

Sönam Lhundrup, April 2007

The life we are presently living is the result of our past actions: our thoughts, words and physical deeds. Our present actions will determine how our life (and lives) will be in the future.

The quality of one's acts determines one's experience of life.  
Mind is the governor; body and speech are its servants.  
And as far as mind is concerned: motivation is the key point.

Our acts have consequences beyond what we perceive, and even beyond this life. The ripening of actions is unavoidable; they will unfailingly rebound, like boomerangs, and affect us. However the maturation of actions is something dynamic. This dynamic aspect can be used in order to:

- avoid suffering and hardships,
- reduce suffering
- create joy and happiness
- increase happiness
- and finally to go beyond all conditioning to become awakened.

This is possible because acts have different results:

- certain acts give the result of suffering, and are thus called “harmful”,
- while other types of actions result in happiness, and are therefore called “beneficial”.

That's why we are motivated to learn to:

- avoid harmful actions and
- accomplish beneficial actions.

In our working with karmic cause and effect, two key attitudes are to develop:

- *accept* our present experiences: working with the ripening of our previous actions to purify them
- and *take responsibility* for our present acts and future experiences: giving a direction to our life and to one's stream of being which continues beyond this life through beneficial actions.

Regarding a skilful application of the law of cause and effect, one obviously has to learn more about the consequences of one's acts, the influence of our motivation and other factors through carefully:

- observing
- listening
- reading
- thinking
- contemplating
- meditating.

And then we need to act in accordance with our understanding – if not, it's meaningless!

Definitionen:

*Karma*: Der bewusste Akt (die bewusste Handlung) als Ursache

*Vipaka*: Die Erfahrung, die aus dieser bewussten Handlung oder diesem Akt, resultiert.

Es sind unsere Handlungen, welche die Zukunft bestimmen; (und) es ist nicht automatisch so, dass sich daraus nur positive Entwicklungen ergeben (daraus hervorgehen).

Buddha Shakyamuni (M 135): „Die Wesen haben ihre Handlungen als Güter. Sie haben ihre Handlungen als Erbe; sie haben ihre Handlungen als Eichmass (Muster, Matrize); sie haben ihre Handlungen als Verbindung (Bindeglied); sie haben ihre Handlungen als Zuflucht. Es sind die Handlungen welche den Unterschied zwischen niedrigeren und höheren Wesen begründen (ausmachen).“

Handlungen werden als heilsam bezeichnet, weil sie uns selbst und anderen gut tun, sie sind gesund und gerecht, ihre Folgen sind angenehm, sie führen zum Glück, schützen hier und in zukünftigen Existenzen zeitweilig gegen Schmerz und Leid, sie führen zur Entfaltung von Heilsamem (lassen Heilsames entstehen/wachsen) und vermindern alles Schädliche; schliesslich beenden sie jegliches Leiden (führen zum Ende jeglichen Leidens).

Handlungen werden als schädlich bezeichnet, weil sie uns selbst und anderen Übel zufügen, sie sind ungesund und ungerecht, ihre Folgen sind unangenehm, sie führen zu Schmerz und Leiden hier und in zukünftigen Existenzen, sie lassen alles Unheilsame sich entfalten (wachsen) und vermindern alles Heilsame, und sie ketten uns ans Leiden (frei übersetzt: sie halten den Kreislauf des Leidens in Gang).

Das Resultat einer Handlung hängt von folgenden Faktoren ab:

- Folgen des Aktes selbst (schädlich oder heilsam)
- Vollendung der Handlung (zu Ende gebracht oder nicht ausgeführt)
- Intensität der Motivation oder des Willens (schwach, mittel, stark)
- Bewusstheit über das eigene Handeln (voll oder weniger bewusst, im Traum, unbewusst...)
- Verantwortlichkeit der handelnden Person (Erwachsen, Kind, Sklave...)
- Art und Intensität des Geisteszustandes (Hass, Verlangen, Liebe, Mitgefühl...)
- Zustand des Geistes gleich nach der Handlung (Freude, Bedauern, Reue...)
- Andere Handlungen, die verstärkend oder abschwächend wirken
- Häufigkeit der Tat (gewohnheitsmässiges Handeln, selten oder einmalig)
- Wer davon betroffen ist (Meister, Eltern, unbekannte Personen, Tiere...)
- Zeitpunkt der Tat (vor dem Tod, im Bardo-Zustand, als Erwachsene/r, in der Kindheit...)
- Persönlicher Entwicklungszustand der handelnden Person (mit oder ohne Gelübde, Wunschgebete...)
- In welchem Zusammenhang sich die Handlung abspielt (mit oder ohne Zeugen, mit oder ohne Notwendigkeit...)

Eine „starke“ Handlung, die ein starkes Resultat zeitigt (bewirkt), wird mit einem starken Willen, einer freien Wahl, im vollen Bewusstseinszustand vollständig ausgeführt und kraft eines klaren Geistes vollbracht; die Tat ist zu Ende geführt worden, begleitet von starker Freude (während und nach der Ausführung); sie wird von Handlungen verstärkt, die in dieselbe Richtung zielen; die Tat wird oft wiederholt oder ist Begleiterin in Schlüsselsituationen des Lebens und des Todes; sie wird „starken“ Wesen gegenüber ausgeführt (Meister/innen, Eltern...) oder zahlreichen Wesen gegenüber. Solche Taten sind „stark“, weil sie andere (Handlungen) übertreffen, weil sie sehr schnell (schon in dieser Existenz oder gleich nach dem Tod) zur Reife gelangen und weil sie sogar die Kraft haben die Wirkung gegenteiligen Handelns aufzulösen (zu annullieren/zu entkräften).

Um angenehme Resultate (*vipakas*) zu erreichen, d.h. Existenzen zu erlangen, die uns erlauben, die Dharmapraxis zu vertiefen, ist es unumgänglich (Pflicht) starke schädliche Handlungen zu vermeiden und genügend starke heilsame Taten anzusammeln. Deshalb üben wir uns in der Dharmapraxis .

---

(Seite 3)

Das Resultat (*vipaka*) einer Handlung (*karma*) zeigt sich entweder in diesem Leben, in der nächsten oder in einer anderen Existenz. Es manifestiert sich in den sechs Daseinsbereichen als unangenehme oder angenehme Erfahrung mit einem verwirrten oder klaren Geist.

Nur die reinen Handlungen – begangen ohne das geringste Anhaften (Ergreifen) – haben keine Auswirkung auf die Erfahrung in den sechs Daseinsbereichen. Sie führen zum Ende allen Wirkens (*karma*); sie führen zur Auflösung alles Leidens (*nirwana*).

Unter Ausnahme von sehr tiefen meditativen Zuständen (die *jhanas* des tiefen offenen Gewahrseins/*shine*) sind alle anderen Handlungen „variabel“ (*injadi*). Das heisst der Ort ihrer Reifung ist nicht gegeben (fix); er hängt von der Stärke des Einflusses anderer begangener Taten in diesem Leben ab. So kann z.B. eine Handlung, die normalerweise im Höllenbereich zur Reifung gelangt ihre Wirkung auch als schwierige Erfahrung in einem Menschenleben auftreten, wenn im betreffenden Lebenszyklus zahlreichen Handlungen begangen wurden, die zu einer menschlichen Wiedergeburt führen.

Jede Handlung hat sofortige und zukünftige Folgen. Die „Wellen“ (Energien) unserer Handlungen treten in Wechselwirkung mit den Wellen (Energien) unserer früheren und späteren Handlungen und sie erreichen ihre Reife auch in Wechselwirkung mit den Wellen (Energien) der anderen Wesen dieses Lebenszyklus‘.

- Eine Handlung hat einen Einfluss auf unseren geistigen Zustand gleich nach der Tat
- Sie bestärkt die Tendenz, in der Zukunft ähnlich zu handeln
- Sie hat einen Einfluss auf unseren Körper (Erscheinung, Konstitution etc.) jetzt und später
- Sie wirkt auf andere Wesen (ihre Lebenserfahrung, ihre Haltungen etc.)
- Sie beeinflusst unsere materielle Umgebung

Diese Einflüsse (hier als „Wellen“ oder als Energien bezeichnet) treten auf unbegrenzte Weise in Wechselwirkungen und kreieren (bestimmen/gestalten) unsere Erfahrungswelt.

Man unterscheidet drei Arten von Früchten (*phala*):

- Die Früchte der vollen Reifung (*vipaka-phala*); sie bestimmen den Ort der Wiedergeburt
- Die sekundären (zweitrangigen) Früchte (*nisyanda-phala*); sie bestimmen die persönliche Erfahrungswelt an diesem Ort (in diesem Leben)
- Die Früchte, die die Umstände beeinflussen (*adhipati-phala*); sie bestimmen die äusserlichen Bedingungen dieses Lebenszyklus‘

1. Die Früchte der vollen Reifung einer oder mehrerer Handlungen sind:  
Eine Wiedergeburt in einem Lebensbereich, der den Charakteristiken der begangenen Handlung entspricht: Aggression/Paranoia (Höllbereich), Geiz/Streit (hungrige Geister), Unwissen/Angst (Tiere); Verlangen/Mischung von Freude und Leid (Menschen); Eifersucht/sinnliche Genüsse (Halbgötter); Stolz/Ruhe (Götterbereich).

Die Taten, welche unsere nächste Geburt bestimmen entfalten ihre Wirkung nach folgender Ordnung: (1) zuerst gewichtige Handlungen (*guru-karma*), (2) dann Handlungen, die kurz vor dem Tod begangen werden, (3) dann das gewohnheitsmässige Handeln des vorhergehenden Lebens und schliesslich (4) die Taten von anderen Lebenszyklen.

2. Die sekundären Früchte sind:  
Die Unzulänglichkeiten und die Qualitäten des jeweiligen Lebens, Langlebigkeit, Gesundheit, Reichtum, Beziehungen zu anderen, Erfolg und Enttäuschungen, emotionale Erlebnisse etc.
3. Die Früchte der Umstände sind:  
Die Qualität der Umgebung, Schwierigkeiten des Terrains, Klima, ungünstige Wetterbedingungen, Ernte, Schutz und Gefahren, die Leichtigkeit des Lebens...

Unsere immer wiederkehrenden Leidenserfahrungen beweisen, dass wir bei unserer Suche nach dem Glück nicht sehr geschickt vorgehen. Es ist unmöglich, dem Leiden Einhalt zu gebieten und glücklich zu leben, wenn wir dafür nicht die nötigen Grundlagen schaffen.

Für ein besseres Verständnis dieses Prinzips von Ursache und Wirkung unserer Handlungen, hier einige Beispiele, die der Buddha Shakyamuni gegeben hat

#### (Körperliche) Handlungen des Körpers

- Handeln aus Verlangen oder aus Zorn – unangenehmes Erscheinungsbild, vorzeitiges Altern
- Genügsamkeit und Mitgefühl praktizieren – Schönheit, Grazie
- anderen Gewalt antun oder stehlen – empfindliche Gesundheit, oft krank
- andere pflegen, ihren Besitz respektieren – gute Gesundheit, Vitalität
- töten, umbringen – verkürztes Leben durch fehlende Lebenskraft
- das Leben beschützen – Langlebigkeit, Vitalität
- sich arrogant und respektlos verhalten – niedrige Wiedergeburt, Primitivität
- mit Respekt handeln, Autorität akzeptieren – höhere Wiedergeburt, selber respektiert werden
- handeln durch Geiz und Besitzstreben – Armut, Mangel an Unterstützung
- praktizieren von Grosszügigkeit, andere unterstützen – Reichtum, materielles Wohlbefinden, Unterstützung
- handeln aus Eifersucht, ohne sich an den Vorteilen, die andere haben, zu freuen – Mangel an Geschick und Talenten
- handeln ohne Rivalität, mit Freude – reich an Talenten, Leichtigkeit beim Lernen
- töten ohne das Bewusstsein über den Wert eines Lebens – Unfalltod
- Leben schützen im vollen Bewusstsein über den Wert eines Lebens – Schutz gegen Unfälle
- Drogen und Alkoholkonsum – Mangel an geistiger Klarheit, Verrücktheit
- bewahren und entwickeln von geistiger Klarheit – von weisen Freundschaften umgeben sein

#### Handlungen des Redens (Sprechhandlungen)

- intrigieren, Streit provozieren – selbst in Streitigkeiten und Uneinigkeit geraten
- Harmonie fördern, Beziehungen unterstützen, Treue – leichtes Schliessen von Freundschaften, stabile Beziehungen
- lügen, verleumden – betrogen werden, Vertrauensbrüche erleben müssen
- aufrichtig sprechen – ehrenhaften und vertrauenswürdigen Menschen begegnen
- beschimpfen, verächtlich sprechen – Opfer von Verachtung und Ablehnung werden
- sanfte und liebe Worte gebrauchen – freundschaftliche Begegnungen erleben, mit Höflichkeit und Respekt behandelt werden
- schwatzen, unnützes Gerede – unfruchtbare Gespräche, viel Zeit mit Geschwätz vergeuden
- nützliche und sinnvolle Gespräche führen – hilfreiche, wirksame und tiefe Begegnungen
- reden ohne das echte Bedürfnis des Gegenübers wahrzunehmen (ohne den wahren Bedürfnissen zuzuhören) – kein Gehör für die eigenen Worte bekommen
- mit Herzengüte sprechen – Unterstützung durch Andere, Akzeptanz, Integration
- mit vorgegebenem Interesse sprechen, heucheln – geschlossene Türen, keine Unterstützung bekommen
- mit authentischem Wohlwollen sprechen – Interesse und Offenheit der Anderen, Unterstützung erhalten
- Vorwürfe machen, andere blossstellen – kritisiert werden, blamiert werden
- wertschätzen, die Qualitäten anderer loben/schätzen – Lob bekommen, ermutigt werden
- sich auf seine Sicht der Dinge versteifen, Unfähigkeit nachzugeben – keine Anerkennung / Angenommenwerden durch Andere
- andere Sichtweisen akzeptieren, lernen an-/nachzugeben, sich anpassen – Wertschätzung, Anerkennung

Diese Beispiele illustrieren lediglich die grossen Linien karmischer Wirkungen (Entwicklungen) innerhalb eines menschlichen Lebens. Sie können dennoch ein besseres Verständnis dafür wecken, was wir mit unseren Handlungen in diesem Leben für unsere Zukunft auslösen können. (= sehr frei übersetzt – wörtlicher. Sie können uns dennoch helfen, besser zu verstehen was uns in diesem Leben geschieht, um ein harmonischeres Leben in der Zukunft zu gestalten).

*26.5.09/ Übersetzung nach einem Text von Lama Sönam Lhündrup - cl*