



Babaji's Kriya Yoga®

Karma: Ursache oder Auswirkung?

von M. Govindan Satchidananda

Der Begriff Karma lässt Begriffe wie Gesetz und Gerechtigkeit, Belohnung und Strafe wie auch Urteil und Schicksal in uns aufkommen. Im christlichen und jüdischen Kontext scheint es die Konzepte von Sünde und Strafe mit einzubeziehen. Als solches ist Karma kein Thema, auf das wir gerne näher eingehen, eher fürchten wir uns davor. Weil es mit solch schwierigen Konzepten verbunden ist, ziehen wir es generell vor, darüber nicht nachzudenken und zu oft ist unsere Meinung „Ich verstehe das nicht“ oder „Es ist zu schwer, um es zu verstehen“. Wenn wir wirklich an Karma denken, wirft es so viele Fragen auf, etwa:

Welche Arten von Karma gibt es?

Warum geschehen schlimme Dinge guten Leuten?

Ist mein Leben durch Schicksal oder meinen freien Willen bestimmt?

Was ist Gnade? Was hat es mit Karma zu tun? Wie erhält man Gnade?

Vor dem Versuch, diese Fragen zu beantworten, lasst uns zunächst Karma definieren. Eine einfache Definition ist, dass Karma ein Gesetz oder Prinzip der Natur ist, welches verlangt, dass jede Aktion, jedes Wort oder Gedanke einen Effekt oder eine Konsequenz hat. Oder dass jede Aktion eine Reaktion hat. Oder in Bezug auf unsere menschliche Inkarnation ist es die Energie, die mit ihrer Kontinuität und Entwicklung als eine subjektive und objektive Kraft die Natur und die Möglichkeiten der sich wiederholenden Seelenexistenzen bestimmt. So ist Karma Ursache und Folge oder Konsequenz. Kurz gesagt ist Karma die Aktion und die Konsequenz des Geistes, der Rede und des Körpers.

Frage Nummer 1: Welche Arten von Karma gibt es? Gibt es gutes Karma? Schlechtes Karma?

In den Yoga-Sutren II.12 bezieht sich Patanjali auf die Arten des Karma: „Das gespeicherte Karma, das in den Belastungen verwurzelt ist, wird in der sichtbaren (gegenwärtigen) oder unsichtbaren (zukünftigen) Existenz erfahren.“

Aufgrund der Existenz der *klesah*, der Belastungen durch Unwissenheit (*avidyà*), Egoismus (*asmità*), Anhaftung (*ràga*), Abneigung (*dvesa*) und Festhalten am Leben (*abhinivesah*), häufen wir Karma an und leben es aus. Es gibt drei Arten von Karma:

1. *pràrabdha karma*:: Karma, das gegenwärtig gelebt und in dieser Inkarnation abgebaut wird.

2. *àgama karma*:: neues Karma, das während dieser *Inkarnation* geschaffen wird.
3. *sanjita karma*:: Karma, das sich in künftigen Inkarnationen erfüllen wird.

Der Aufbewahrungsort für alle Arten von Karma wird als *karma-àsaya* bezeichnet, als Speicher oder „Mutterschoß“ des Karma bzw. „Depot der Handlungen.“

Das Karma wartet auf eine Gelegenheit, an die Oberfläche zu kommen und sich über die *klesàh* bemerkbar zu machen, z.B. sucht ein starkes Karma sich bestimmte Geburtsumstände und einen bestimmten Körper, um ausgelebt zu werden. Weiteres, damit eng verbundenes Karma wird gleichzeitig ausgelebt und auf diese Weise abgebaut. Das geht immer so weiter, bis man die Selbst-Verwirklichung erreicht und kein neues Karma mehr erzeugt.

Wir müssen begreifen, dass wir einfach unser karmisches Schicksal ausleben. Zeit ist Karma, sagen die Weisen. Wir haben unseren eigenen Lebensplan. Wir müssen auch begreifen, dass jeder Mensch sein eigenes *Karma* hat und dementsprechend handelt. Wir mögen uns wundern, warum jemand in einer bestimmten Weise handelt oder auf eine bestimmte Art lebt. Er wundert sich genauso über uns. In jedem von uns ist eine bestimmte Veranlagung vorprogrammiert. Unsere Meinungen darüber, was in Ordnung ist, sind darauf zurückzuführen, was uns beigebracht wurde und wie gut wir unsere Lektionen gelernt haben. Die Umstände unseres Lebens ergeben sich aus unserem Karma. Wir haben jedoch einen freien Willen zu entscheiden, wie wir damit umgehen wollen – auf positive oder negative Art. Wenn wir uns entscheiden, negativ zu reagieren, z.B. indem wir anderen Menschen Leid zufügen, fällt das in einer noch heftigeren und schlimmeren Form auf uns zurück. Indem wir auf die gegebenen Umstände mit Geduld reagieren, andere Menschen glücklich machen, neutralisieren wir allmählich die karmischen Auswirkungen.

Praxis:

Zeichne die wesentlichen Linien deiner karmischen Karte auf. Was waren die wesentlichen Wünsche in deinem Leben? Zu was hast du dich besonders hingezogen gefühlt? Was waren die Hauptereignisse in deinem Leben? Wendepunkte? Lehren?

Reflektiere über die Aussage: „Um sich vom Karma freizumachen, müssen wir begreifen, dass wir bereits erreicht haben, wonach wir suchen.“

Gutes oder schlechtes Karma?

Im Yoga-Sutra II.14 sagt uns Patanjali: „Duch tugendhaftes und untugendhaftes Karma ergeben sich (entsprechend) freudvolle und leidvolle Konsequenzen.“

Wir wir anderen Glück (*hlàda*) bringen, werden wir selbst glücklich, wenn wir anderen Leid (*haritàpa*) zufügen, werden wir selbst Leid erfahren. Wenn wir uns selbst erlauben, wirklich glücklich zu sein, machen wir automatisch auch die

Menschen in unserer Umgebung glücklicher – ob sie das nun gleich registrieren oder nicht. Unsere Gewohnheiten bzw. unsere unterbewußten Prägungen (*samskàras*) bestimmen weitgehend unsere Handlungen. Daher wird die Qualität des Umfeldes, in das wir hineingeboren werden (*jàti*), unseres Lebens (*ayuh*) und unsere Lebenserfahrungen (*bhogàh*) durch unsere unterbewußten Prägungen (*samskàras*) bestimmt. Daher sollten wir uns um Gedanken, Worte und Handlungen bemühen, die uns selbst und andere aufbauen.

Praxis:

1. Bemühe Dich um Gedanken, Worte und Handlungen, die dich selbst und andere aufbauen, aber als erstes höre auf die Führung deiner inneren Stimme und vermeide egoistische Reaktionen.
2. Schreibe Situationen auf, bei denen du bewußt eine Anstrengung unternommen hast, um andere glücklich zu machen. Wie hast du dich infolgedessen gefühlt?
3. Schreibe Situationen auf, bei denen du es vermieden hast, etwas zu tun oder etwas zu sagen, weil du wusstest, es würde verletzend wirken. Und auch Situationen, in denen du es nicht vermeiden konntest. Wie hast du dich hinterher gefühlt?

Frage Nummer 2: Warum geschehen schlimme Dinge guten Leuten?

Wenn Unfälle, Gewalttaten, Naturkatastrophen oder unerwartete Verluste vorkommen, die das Leiden oder den Tod von Personen hervorrufen, die völlig unschuldig erscheinen oder die immer ein tugendhaftes Leben gelebt haben, können wir uns wohl fragen: „Warum geschehen schlimme Dinge guten Leuten?“. Der Grund ist entweder Schicksal in Form von *prarabdha karma* oder *sanjita karma*, deren Konsequenzen in diesem Leben zum Ausdruck kommen. Wenn die schlechten Dinge wirklich schrecklich sind, dann ist es meist ersteres: Unvermeidliches Schicksal, die Konsequenz von Taten früherer Leben. Das deshalb, weil eine gute Person in diesem Leben keine Taten begehen würde, die auf schreckliche Folgen hinauslaufen. Kleine Fehler des Urteilens oder Fehlern in Worten und Taten bringen natürlich auch Konsequenzen, meist sofort. Aber die obere Frage wird meist gestellt, wenn tragische Ereignisse unschuldige Menschen treffen. Ihr *prarabdha karma* aus früheren Leben erfordert Konsequenzen in diesem Leben. Das tragischen Ereignissen innewohnende Leiden wird in dem Ausmaß gelindert, in dem man *vairagya* oder Nichtanhaftung kultiviert, wenn man sich daran erinnert, dass „Was ich wirklich bin unberührt bleibt, weil ich der Zeuge bin, nicht der Körper, nicht der Geist, nicht die Emotionen. Dann kann das Geschehene auch große Lehren bereithalten. Nicht nur lernen wir Nichtanhaftung, wenn tragische Ereignisse passieren sondern wir lernen auch, was dauerhaft und was vorübergehend ist, was Freude bringt und was Leiden. Schließlich helfen solche Ereignisse uns, das wahre Selbst von der Körper-Geist – Persönlichkeit zu unterscheiden. Es ist nicht so, dass wir das Leiden, das der Geist, der Körper oder die Emotionen erleiden, unterdrücken oder als nicht real betrachten, sondern es als das zu sehen, was es ist: ein vorübergehendes Phänomen. Durch tiefes Hineingehen in das Leiden und schlussendliches Hindurchgehen werden wir davon befreit.

Die jyotische (Jyotish ist der Name für die hinduistische Astrologie – Anm. des Übers.) oder die vedische Astrologie ermöglicht es uns, *prarabdha karma* vorauszusehen. Während wir solche karmischen Ereignisse nicht vermeiden können, können wir ihre Wirkung lindern, indem wir uns körperlich und geistig vorbereiten. Es gibt auch positive karmische Ereignisse, deren Vorteile durch Vorbereitung, Entschlossenheit oder rechtzeitige Aktion verstärkt werden können. Ein Yogi jedoch sucht nicht nach astrologischen Vorhersagen ausser in seltenen, bedeutenden Situationen, die andere mit einbeziehen können, zum Beispiel eine Hochzeit oder das Vorhersagen des Lebens eines neugeborenen Babies. Ein Yogi zieht es vor, Gleichmütigkeit und Willensstärke zu kultivieren, komme auch immer was wolle. Durch das Vertrauen auf die Astrologie wird man durch Angst und ‚sich selbst erfüllende Prophezeihungen‘ zum Sklaven seines karma. Der richtige Gebrauch des Willens verbunden mit reflektierender Erkenntnis und yogischer Disziplin ist generell eine bessere Verwendung seiner Energie und Intelligenz. Ein Yogi versucht sich dem zu ergeben, was kommt, um ihn von Wünschen, Vorlieben und Furcht zu reinigen und so ein perfektes Instrument von Gott zu werden. „Nicht mein Wille aber deiner wird getan,“ erlaubt schließlich „der Jiva, Shiva zu werden“, wenn göttliche Gnade in Form von Selbsterkenntnis und anderen siddhis hinabsteigen.

Praxis:

Mache eine Liste von Dingen, die dich sorgen. Frag dich dann, warum? Zeichne auf, welche Gedanken dabei aufkommen. Dann denke über die Frage nach „Wer sorgt sich?“.

Frage Nummer 3: Ist das Leben durch Schicksal oder meinen freien Willen bestimmt?

Schicksal und Karma sind miteinander verbunden, sind jedoch nicht das Gleiche. Schicksal sind die die Ereignisse, die passieren, trotz aller Anstrengungen ein alternatives Ergebnis zu verursachen. Es ist das Ergebnis von *prarabdha karma*, die Konsequenz der Taten vergangener Leben, die im aktuellen Leben ausgelebt wird.

Karma kann von verschiedener Art sein, wie wir bereits gesehen haben, und beinhaltet ein Spiel zwischen gutem und schlechtem Karma. Man kann schlechtes Karma, das anderen Leiden gebracht hat, durch gutes Karma lindern, etwa durch karitative Taten, das anderen Freude bringt. Diese Milderung kann im gegenwärtigen Leben erfolgen, z.B. in Form einer Wiedergutmachung für das rüde Verhalten gegenüber einem Freund, wodurch man selbst Vergebung erlangt. Wissend, dass alle Gedanken, Worte und Taten Konsequenzen hervorbringen, vermeidet der Weise alles Üble und sucht nur nach dem Guten. Auf diese Weise sammeln sie sich ein großes positives Konto ihrer Verdienste an, die die Wirkungen schlechter Taten ausgleichen oder doch zumindestens abschwächen. Sie sprechen nur, was notwendig und erbauend für andere ist. Sie anerkennen die großen Chancen, die in den Akten der Wohltätigkeit und des Mitgefühls liegen. Selbstlos handelnd reinigen sie sich auch vom Egosmus

(*anava*). Die Unwissenden auf der anderen Seite handeln dagegen aus dem Egoismus heraus und suchen nach Vorteilen für sich selbst und andere. Auf diese Weise verursachen sie anderen Schmerz und sich selbst unerwünschte karmische Konsequenzen, entweder in dieser oder in künftigen Inkarnationen. Sie stärken so auch ihren eigenen Egoismus und sinken tiefer in die Täuschung.

Schicksal ist unvermeidliches Karma, egal wie groß das Konto des positiven Karmas ist. Ob es Schwierigkeiten oder Vergnügen bringt, die Art darauf zu antworten ist mit Gleichmut, sich immer erinnernd „dies soll auch vorübergehen“. Der Weise versteht, das Schicksal ihm die Gelegenheit gibt, sich von Anhaftungen frei zu machen, gleichmütig zu bleiben und sich selbst im Bewußtsein des darunter liegenden *satchidananda* (abolutes Sein, Bewußtsein und Glückseligkeit) zu verankern.

Freier Wille ist eine Täuschung, solange man selbst Sklave der Ängste und Wünsche des Ego's ist. Freier Wille kann nur ausgeübt werden, wenn man achtsam und nicht anhaftend seinen Wünschen und den Dualitäten des Lebens gegenüber ist. Durch das Kultivieren von *vairagya* (Nichtanhaftung) sieht man hinter Zuneigung und Abneigung, Erfolg und Misserfolg, Verlust und Gewinn, Freud und Leid, zu der Wahrheit der Dinge. Im Bewußtsein der Wahrheit verbleibend kann man „frei“ handeln, nicht länger als Sklave von Wünschen und Ängsten. Man kann kraftvoll als geliebtes Instrument des Göttlichen handeln „Nicht mein, sondern dein Wille soll getan werden“ wird zum Mantra derer, deren Wille vom Egoismus und von karmischen und täuschenden Neigungen befreit wurde. Sonst ist „freier Wille“ eine Deillusion, nur ein Diener von egoistischen Wünschen und Vorlieben. „Ich würde gerne ... haben“ oder „Ich würde gerne ... tun“ sagt das Ego. „Es macht keinen Unterschied ...“ oder „Ich bin Liebe“ sagt die Seele. **Kriya** bedeutet „**Handlung mit Bewußtsein**“ und seine systematische Praxis ermöglicht es uns Achtsamkeit in allen Handlungen in alle fünf Dimensionen zu bringen. **Es ist ein kraftvolles Gegenmittel zum Karma „Handlung mit Reaktion“.** ॐ