

## Die Bedeutung des selbstlosen Handelns für die spirituelle Praxis

*Frage:* Welche Rolle spielt der Weg des selbstlosen Handelns (Karma-Yoga) in Bezug auf die spirituelle Praxis?

*Antwort:* Es ist eigentlich nicht notwendig. Yoga hat kein Karma nötig. Yoga bedeutet, über Karma hinauszugehen. Der Grund, warum Karma-Yoga eingeführt wurde, besteht darin, ein Gleichgewicht in einem Menschen herzustellen. Was immer wir als unsere Bewusstheit, unsere Liebe, unsere Erfahrung oder unsere flüchtigen Einblicke in unsere Realität bezeichnen, wenn es aufrecht erhalten werden muss, ist der Weg des Nicht-Handelns ein sehr wunderbarer Weg, aber er ist sehr rutschig. Extrem rutschig. Er ist der einfachste und der schwierigste. Er ist nicht schwierig, aber er ist überhaupt nicht leicht, denn er ist einfach – genau jetzt, hier und jetzt. Aber das hier und jetzt – wie bekommt man es? Was auch immer du tust, es liegt nicht in deinen Händen. Es wird niemals in deinen Händen liegen. Aber deine Hände brauchen jetzt etwas, du musst etwas halten. Deswegen die Krücke des Karma-Yoga.

Ohne diese Krücke werden die meisten Menschen nicht gehen können. Es gibt einige wenige Wesen, die vom ersten Moment an ohne die Krücke gehen können. Sie sind sehr seltene Wesen. Alle anderen brauchen die Krücke, um die Bewusstheit zu schaffen. Ohne sie sind die meisten Menschen nicht in der Lage, gewahr zu bleiben. Deshalb wird Karma-Yoga in dein Leben gebracht, um spirituelle Praxis mit der richtigen Art von Handlung angemessen zu temperieren.

### **Aktivität – befreiend oder verstrickend**

Karma-Yoga ist unglücklicherweise als Dienst dargestellt worden, aber dem ist nicht so. Es ist eine Möglichkeit, die Eindrücke, die du angesammelt hast, aufzulösen. Wenn du dich freudig in irgendeine Aktivität involvieren kannst, dann ist das Karma-Yoga. Wenn du es mit großer Anstrengung tust, wird es nur Karma bringen, kein Yoga wird geschehen! Im Allgemeinen verstrickst und verwebst du dich durch die verschiedenen von dir durchgeführten Aktivitäten in das Leben. Aber wenn die Aktivität zu einem Prozess der

Befreiung statt zu einem Prozess der Verstrickung wird, ist es Karma-Yoga. Ob es sich dabei um Arbeit oder das Gehen auf der Straße oder das Gespräch mit jemandem handelt, die Art der Aktivität ist nicht wichtig. Wenn du etwas nur aus dem Grund tust, weil es notwendig ist, bis hin zu einem Punkt, an dem es dir selber gar nichts bedeutet, du aber in der Lage bist, dich derart zu involvieren, als ob es dein Leben wäre, dann transformiert es dich, und das Handeln wirkt befreiend.

Als wir die Dhyanalina erbaut haben, dachten die Leute: „Das ist es! Er will, dass dies geschieht. Lasst es uns tun! Wenn das einmal getan ist, können wir uns ausruhen.“ Sie arbeiteten so, als hinge ihr Leben davon ab. Sie zogen von Haus zu Haus, sammelten Spenden und erbrachten die nötige Unterstützung und setzten es in die Tat um. Als es vollendet war, bevor sie „Ooff...“ sagten, habe ich zehn verschiedene Projekte angekündigt. Ich werde es immer weiterführen, weil die Menschen diese Art von Handlungen brauchen. Sie müssen tun, was notwendig ist, ohne sich um ihre Verwirklichung und ihre Vorlieben und Abneigungen zu kümmern. Wir tun ohnehin etwas für unser Wachstum, also lasst uns etwas tun, das für alle nutzbringend ist. Lasst uns sinnvoll handeln.

### **Absolutes Involviertsein**

Es gab eine Vielzahl von Meistern, die Handlungen in diesem Sinne kreiert haben. Als Gurdjieff seine Zentren in Europa gründete, ging die europäische Elite zu ihm. Am Morgen gab er ihnen eine Schaufel und eine Spitzhacke und sagte ihnen: „Hebt Gräben aus.“ In der heißen Sonne standen sie nun und gruben und gruben und gruben. Das waren keine Menschen, die an irgendeine Arbeit dieser Art gewöhnt sind. Als sie ein paar Stunden gearbeitet hatten, hatten sie überall Blasen. Er stand da und trieb sie weiter. Am späten Abend waren sie hungrig, aber sie arbeiteten und arbeiteten und hoben Gräben aus. Dann schaute er auf die Uhr: „Also gut, es ist sieben Uhr. Sieht nach Essenszeit aus. Ihr alle könnt die Gräben wieder zuschütten, bevor wir

zum Abendessen gehen.“ Die Arbeit eines ganzen Tages!

Etwas zu tun, das dir nichts bedeutet, mit absoluter Involviertheit ist das, was die karmische Struktur zerbricht. Karma bedeutet Handlung. Wenn Handlung zum Yoga werden soll, sollte Handlung befreiend sein. Wenn deine Aktivität zu einem Prozess der Selbstbindung geworden ist, ist es Karma. Die Frage ist also nicht, wie viel Aktivität du tust. Wie du die Aktivität ausübst, macht den Unterschied. Wenn du durch deine Arbeit kriechst, ist das Karma. Wenn du durch deine Arbeit tanzt, dann ist das Karma-Yoga.

*Originaltitel: What Is Karma Yoga and Why Is It Needed?*

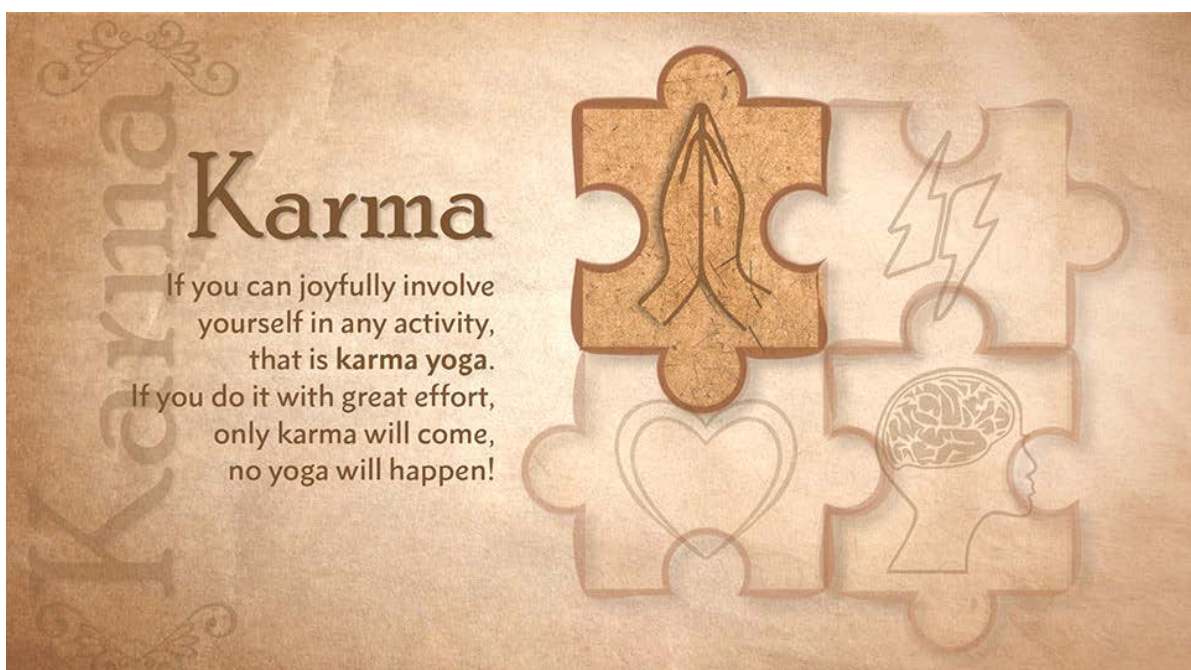


## Aufbrauchen der zugeteilten Energie

Es gibt etwas, das Prarabdha genannt wird, und welches das Karma bezeichnet, das für dieses Leben zugeteilt ist. Prarabdha Karma ist in deinen Verstand, deinen Körper und deine Empfindungen geschrieben, aber seine tiefste Aufzeichnung liegt in der Energie. Die Energie oder Prana verhält sich nicht bei jedem gleich. Sie verhält sich entsprechend ihrer karmischen Gebundenheit.

Diese Energie hat Zuteilungen. Das ist sehr komplex, aber um es ganz einfach auszudrücken: Es gibt eine gewisse Menge an Energie, die dem Handeln zugeordnet ist, eine andere deinen Emotionen, eine andere deinem Denkprozess und noch eine andere den Erfahrungsdimensionen in dir. So wie die Menschen heute leben, finden ihre Emotionen nicht den vollen Ausdruck. Dieser Energieanteil der nicht ausgedrückten Emotionen kann nicht zu etwas anderem werden. Er muss entweder einen emotionalen Ausdruck finden, oder er wird sich nach innen wenden und seltsame Dinge in dir tun. Deshalb gibt es in den westlichen Ländern so viele psychische Probleme...

Ein weiterer Aspekt ist, dass das Aktivitätsniveau im modernen Leben dramatisch zurückgegangen ist. Die Menschen gebrauchen ihren Körper nicht mehr so wie früher. Aber der physische Körper ist auch heute noch der wichtigste Aspekt an dir, so dass die maximale Menge an



Prarabdha Karma der Aktivität zugeteilt ist. Dieser Anteil kann von Mensch zu Mensch variieren, aber normalerweise ist es so. Du wirst feststellen, dass Menschen, die sich auf einem hohen Aktivitätsniveau betätigen – zum Beispiel in Form einer Sportart wie Bergsteigen – sich aufgrund der vollen Ausnutzung der körperlichen Aktivität, auf einer anderen Ebene von Gleichgewicht und Frieden befinden. Ein solcher Mensch ist nicht so in Sexualität und andere körperliche Triebe verstrickt, weil ein Aspekt seinen vollen Ausdruck gefunden hat.

Eine Folge dieser Inaktivität ist Krankheit; und insbesondere der Mangel an Aktivität und die eingesperrte Energie verursachen Unruhe. Ihre Energien kämpfen ständig im Inneren. Sie können nicht einmal ruhig sitzen.

Dies ist ein Grund dafür, dass unsere Brahmacharis so aktiv sind. Jeder, der das Ausmaß ihrer Aktivität sieht, würde sich fragen, warum jemand, der gekommen ist, um seiner spirituellen Übung nachzugehen, zwanzig Stunden am Tag arbeitet. In den Köpfen der Menschen bedeutet Spiritualität, dass jemand halb dösend unter einem Baum sitzt. Dem ist nicht so. Ihre Arbeit ist Teil ihres spirituellen Wachstums. Der Grund dafür ist, dass ich möchte, dass sie, sagen wir in

fünf Jahren, die ganze Energie, die ihnen in ihrem Prarabdha Karma zugeteilt wurde, aufgebraucht haben. Wenn sie dieses Karma verbrauchen, dann wird es keine Notwendigkeit zum Handeln geben. Die Handlung wird aus freiem Willen erfolgen, nicht aus Zwang. Wenn du ihn jetzt bittest, sich hinzusetzen, wird er einfach dasitzen. Es wird kein Kampf sein.

Durch eine immense, den Körper brechende Aktivität verbrauchst du die für die Aktivität vorgesehene Energie schneller, als du es im normalen Leben tun würdest. Das verschafft dir einen Freiraum, in dem du unbeweglich sitzen kannst. Dann wird Meditation ganz natürlich zu dir kommen. Wenn noch ungenutzte Energie für Aktivitäten zur Verfügung steht, kannst du nicht sitzen, weil die Energie versucht, mehr zu tun.

*Aus: Can Karma Cause Disease?*



<https://isha.sadhguru.org>

© Sadhguru, alle Rechte vorbehalten