

## Kann Karma Krankheiten verursachen?

Es gibt viele Aspekte im Zusammenhang mit Krankheiten. „Krankheit“ (*engl.*: dis-ease) bedeutet im Wesentlichen, dass man nicht entspannt ist. Wenn dein Körper nicht weiß, wie er sich ausruhen soll, dann werden die Energien chaotisch. Wenn zum Beispiel Menschen mit Asthma an den Yoga Kursen teilnehmen, verschwindet das Asthma bei vielen, sobald sie anfangen zu meditieren und die Kriya zu machen. Das liegt daran, dass sich ihre Energien innerhalb weniger Tage nach der Übung der Kriya besser organisieren. Bei einigen anderen verschwindet das Asthma teilweise. Das liegt daran, dass das Asthma nur zum Teil auf chaotische Energie zurückzuführen ist. Ein anderer Teil hat tiefere karmische Ursachen. Bei einigen wenigen gibt es keine Veränderung. Das liegt daran, dass es sehr starke karmische Ursachen für die Krankheit gibt. Es kann auch äußerliche Situationen geben, die sich nicht verändert haben.

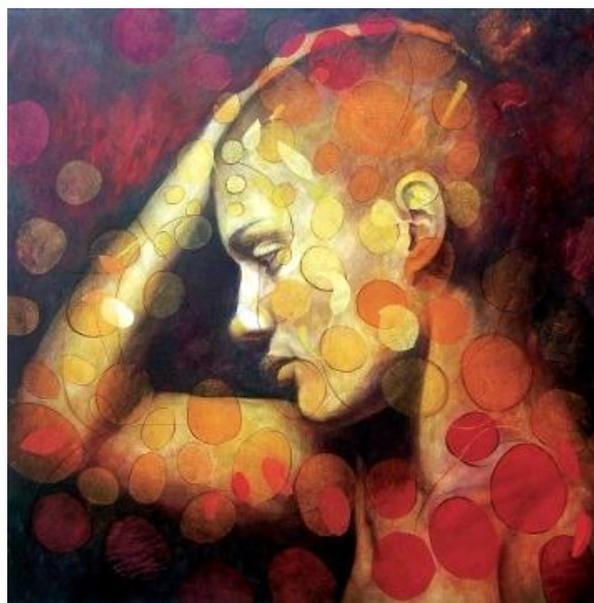
Wie kann Karma Krankheiten verursachen? Es gibt etwas, das *Prarabdha* genannt wird, das für dieses Leben zugeteilte Karma. Prarabdha Karma ist in deinen Verstand, deinen Körper und deine Empfindungen geschrieben, aber seine tiefste Aufzeichnung liegt in der Energie. Wie können Informationen der Energie aufgeprägt werden? Dies ist eine lebendige Erfahrung in mir. Ich bin nicht sicher, ob sie wissenschaftlich erforscht wird, aber ich weiß, dass die Wissenschaft eines Tages einen Weg finden wird, dies zu tun. Früher mussten wir alles, was wir aufzeichnen wollten, auf Steintafeln schreiben. Von dort aus sind wir zu Büchern übergegangen, und jetzt sind wir zu Scheiben und Chips übergegangen. Was auf tausend Tafeln geschrieben werden konnte, kann in ein einziges Buch geschrieben werden. Was in tausend Büchern geschrieben werden konnte, kann auf eine Compact Disc geschrieben werden. Was auf tausend Compact Discs geschrieben werden konnte, können wir jetzt auf einem kleinen Chip speichern. Eines Tages wird das, was wir heute in einer Million Chips speichern, in ein kleines bisschen Energie aufgezeichnet werden. Ich weiß, dass es möglich ist, weil es fortwährend in mir geschieht, und es geschieht in jedem. Energie an sich funktioniert auf eine bestimmte

Art und Weise. Die Energie oder Prana verhält sich nicht bei jedem gleich. Sie verhält sich entsprechend ihrer karmischen Gebundenheit. Die tiefste Aufzeichnung findet in der Energie statt. Das ist wie karmische Sicherheitskopien. Wenn du deinen Verstand verlierst, ist es immer noch im Körper. Wenn du deinen Körper verlierst, ist es immer noch in der Energie.

### **Das Aufbrauchen der zugeteilten Energie**

Die 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.

Man sagt, dass einer von drei Amerikanern an irgendeiner Form von Geisteskrankheit leidet.



Einer der Hauptfaktoren dafür ist, dass es in diesen Kulturen keinen Raum für emotionalen Ausdruck gibt. Alles, was emotional ist, wird als Schwäche angesehen und deshalb unterdrückt. Neunzig Prozent – oder sogar mehr – der Menschen auf der Welt finden nie den vollen Ausdruck für ihre Emotionen. Sie haben Angst vor ihrer Liebe, ihrem Kummer, ihren Freuden – sie haben Angst vor allem. Laut zu lachen ist ein Problem, laut zu weinen ist ein Problem – alles ist ein Problem. Sie nennen das „moderne Kultur“. Ich würde sagen, das ist eine restriktive Kultur, die dich zu einem bestimmten Verhalten veranlasst. Wenn deine Emotionen nie den vollen Ausdruck finden, kann sich diese Energie umkehren und dir viel Schaden zufügen.

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 für Aktivität vorgesehen ist. Dieser Anteil kann von Mensch zu Mensch variieren, aber normalerweise ist es so. Wenn diese ungenutzte Energie dort verbleibt, könnte sie leicht Krankheiten verursachen. Weil der Mensch seinen Körper weitgehend nicht mehr benutzt, durchläuft die Psyche in der Moderne eine besondere Art von Neurose, die es in der Vergangenheit nicht gab. Wenn du dich in intensive körperliche Aktivitäten stürzt, werden viele deiner Neurosen ausgearbeitet, weil deine Nervenenergie verbraucht wird. Aber der moderne Mensch ist inaktiver und neurotischer geworden als je zuvor. Es ist in der Gesellschaft zu einem weit verbreiteten Phänomen geworden, dass jeder in irgendeiner Form an einer Neurose leidet, nur weil die Energie, die für körperliche Aktivität vorgesehen ist, nicht ausgearbeitet wird. Sie ist wie eingesperrt, weil die körperliche Aktivität so gering ist. 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. Diese Unruhe im Körper kann bei manchen Menschen zu einer physiologischen Krankheit werden. Bei anderen wird sie vielleicht nicht zu einer Krankheit, aber sie sind trotzdem aufgewühlt und auf eine unruhige Art „krank“. Ihre Energien kämpfen ständig im Inneren. Sie können nicht einmal ruhig sitzen. Wenn man Menschen beobachtet, zeigt schon die Art und Weise, wie sie sitzen und stehen, dass sie sich unbehaglich fühlen. Sie haben nur eine eingeübte Anmut vorzuweisen – wie man geht, wie man steht und wie man sitzt. Aber wenn du auf diese Weise deine Bewegungsunruhe wegnimmst, wird sie sich in deine Energie einbauen, weil sie nicht in der Lage ist, einen Ausdruck zu finden. Sie verlagert sich in eine andere Dimension, in der es leicht ist, Ausdruck zu finden, so dass Krankheit entsteht, weil sich die Energie nach innen wendet.

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.

### **Von der Aktivität zur Meditation**

Genau das tun wir in den weiterführenden Kursprogrammen wie Bhava Spandana und Samyama. 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.

Im Zusammenhang mit Krankheiten gibt es noch andere Aspekte. Es gibt karmische Gründe, warum deine Energie auf eine bestimmte Weise funktioniert und Krankheiten verursacht. Wenn Menschen aus karmischen Gründen krank sind, ist das etwas anderes, aber viele Menschen auf der Welt müssten nicht krank sein. Heutzutage ist die medizinische Wissenschaft weiter fortgeschritten als je zuvor, dennoch sind die Menschen nicht von Krankheit freigeworden. Sowohl die physischen als auch die emotionalen Energien werden nicht genutzt, auch wenn es sich dabei um große Kontingente handelt. Das einzige, was genutzt wird, ist die mentale Energie – das, was für das Denken zugeteilt ist.

Nehmen wir zum Beispiel an, dass im Staatshaushalt deines Landes eine bestimmte Geldsumme vorgesehen ist: so viel für Bildung, so viel für Entwicklung, so viel für Industrie und so viel für Energie. Der Großteil der Mittel wird für Energie bereitgestellt, und wenn es nicht genutzt wird, leidet deine Wirtschaft darunter. Das ist alles, was im Körper geschieht. Es ist äußerst wichtig, dass Körper, Verstand, Emotionen und Energie richtig trainiert und genutzt werden. Nur dann steht das Leben auf allen Ebenen auf festem Boden und wird in einer ausgewogenen und harmonischen Weise verlaufen.

*Originaltitel: Can Karma Cause Disease?*

*<https://isha.sadhguru.org>*

*© Sadhguru, alle Rechte vorbehalten*