

Über Karma und seine Auflösung

- Eine Sammlung der besten Artikel des zeitgenössischen indischen Meisters Sadhguru über Karma und wie wir es auflösen können

Was ist Karma und wie funktioniert es?

Was du als „mein Leben“ bezeichnest, ist eine bestimmte Menge an Energie, die von einer bestimmten Menge an Informationen kontrolliert wird. Diese Informationen kann man, mit heutigen Begriffen, als Software bezeichnen. Eine bestimmte Menge an Lebensenergie wird mit einer bestimmten Menge an Informationen aufgeladen. Zusammen genommen bildet diese Informationstechnologie dich. Du wirst zu einer bestimmten Art von Persönlichkeit, wegen der Art von Information, die in dich hinein geflossen ist. Die vergangenen Eindrücke des Lebens gehen weit über den Zeitpunkt deiner Geburt hinaus. Aber in deiner Wahrnehmung jetzt gerade, zumindest vom Moment deiner Geburt bis heute, welche Art von Eltern, Familie und Bildung du hattest, welche Art von religiösem und sozialem Hintergrund und welche Art von kulturellen Realitäten – all diese Eindrücke sind eingeflossen. Jemand ist zu einer anderen Persönlichkeit geworden, einfach wegen der Art von Information, die in ihn eingeflossen ist. Das ist, was Karma ist. Diese Information wird traditionell als Karma, karmischer Körper oder Kausalkörper bezeichnet – das, was Leben verursacht.

Die verschiedenen Arten von Karma

Diese Informationen sind auf vielen verschiedenen Ebenen. Es gibt vier Dimensionen, zwei davon sind jetzt gerade nicht relevant. Zum Verständnis können wir über die anderen zwei sprechen. Eins davon ist *Sanchita Karma*. Das ist das Lagerhaus von Karma, das bis zu einem einzelligen Tier und sogar unbelebten Substanzen zurückreicht, von wo aus sich das Leben entwickelte. Die gesamte Information ist dort. Wenn du deine Augen schließt, bewusst genug wirst und in dich hineinschaust, wirst du die Natur des Universums kennen – nicht, weil du sie durch deinen Kopf ansiehst, sondern einfach, weil diese Information im Aufbau des Körpers vorhanden ist. Es

gibt ein Lagerhaus an Informationen, das zurück in die Schöpfung geht. Das ist dein Sanchita Karma. Aber du kannst dein Lagerhaus nicht nehmen und damit Einzelhandel betreiben. Um Einzelhandel zu betreiben, brauchst du ein Geschäft. Dieses „Einzelhandelsgeschäft“, das für dieses Leben ist, wird Prarabdha genannt.

Prarabdha Karma ist eine bestimmte Menge an Informationen, die diesem Leben zugeteilt wurde. Abhängig von der Dynamik deines Lebens, teilt sich das Leben selbst so viele Informationen zu, wie es aufnehmen kann. Die Schöpfung ist sehr mitfühlend. Gäbe es dir das gesamte Karma, das du hast, wärest du tot. Im Moment werden viele Menschen von den einfachen Erinnerungen aus den 30-40 Jahren dieses Lebens gefoltert. Gäbe man ihnen hundertmal so viel Erinnerung, würden sie das nicht überleben. Deshalb teilt die Natur Prarabdha zu, eine zugewiesene Erinnerung, mit der du umgehen kannst.



Wie man frei von Karma wird

Die meisten von euch, die in der indischen Kultur aufgewachsen sind, dürften einer ganzen Menge an Gerede über Karma ausgesetzt gewesen sein. Dennoch bleibt die Frage, wie man aus diesem scheinbar endlosen Zyklus von Aktivität und Karma, Ursache und Wirkung herauskommt?

Gibt es Aktivitäten, die förderlicher als andere auf dem Pfad der Befreiung sind? Eigentlich wäre gar keine Aktivität am besten – keine Bewegung im Körper, keine Bewegung im Kopf. Aber wie viele Menschen sind dazu in der Lage? Dies geschah gegen Ende der britischen Kolonialzeit, als die Unabhängigkeitsbewegung immer stärker wurde und die Briten wussten, dass ihre Herrschaft in Indien bald zu Ende gehen würde. Bevor sie gingen, wollten sie so viel sie konnten mit sich

nehmen. Als die Weltwirtschaftskrise die Volkswirtschaften auf der ganzen Welt traf, fiel ihr Blick auf die südindischen Tempel. Obwohl die Leute arm waren und hungerten, kümmerten sie sich gut um ihre Götter, und die Tempel häuften riesige Schätze an.

Die Briten sahen darin eine große Einnahmequelle und brachten die Tempel unter ihre Kontrolle. Eines Tages stieß einer der Geldeintreiber auf folgenden Eintrag im Rechnungsbuch eines Tempels: „Onnum Panaadha Swami ki Sapadu“ – was übersetzt bedeutet: „Essen für den Swami, der nichts tut“ – 25 Rupien im Monat.

Der Geldeintreiber sagte: „Warum sollten wir jemanden durchfüttern, der nichts tut? Streicht das.“ Beunruhigt ging der Priester zu den Verwaltern und sagte: „Wie können wir ihm nichts zu essen geben?“ Einer der Verwalter bat den Geldeintreiber, mit ihm zu dem Swami zu kommen, der nichts tat. Der Verwalter ersuchte den Geldeintreiber einfach da zu sein und nichts zu tun, genau wie der Swami. Der Geldeintreiber dachte: „Was ist das Problem?“, aber innerhalb von fünf Minuten sagte er: „Okay, versorgen Sie diesen Mann.“ Dieser Swami tat so viel von nichts, dass dort etwas Gewaltiges passierte. Ahnungslos von dieser Dimension, aber trotzdem überwältigt, gab der Geldeintreiber auf.

Jemand, der absolut nichts tut, ist frei von karmischer Erinnerung und karmischen Zyklen. Solange man mit seiner karmischen Erinnerung identifiziert ist, wiederholt sich die Vergangenheit. Karma bedeutet Handlung und Erinnerung zugleich. Es gibt keine Erinnerung ohne Handlung, und es gibt keine Handlung ohne Erinnerung. Solange du von deiner Erinnerung beherrscht wirst, wird sie dich antreiben etwas zu tun. Nur wenn du dich vollständig von deiner vergangenen Erinnerung distanzierst, wirst du in der Lage sein still zu sitzen.

Du kannst ein Experiment machen – versuche zehn Minuten lang überhaupt nichts zu tun. Keine Gedanken, keine Emotionen, keine Bewegungen. Wenn das für dich noch nicht möglich ist, wenn dir tausend Dinge durch den Kopf gehen und du nicht still sitzen kannst, dann ist Aktivität absolut notwendig.

Dies gilt für die meisten Menschen. Welche Art von Aktivität sollte man dann wählen? Sollte man einen Bus fahren? Oder Fahrrad? Oder im Fluss schwimmen? Oder im Büro sitzen? Oder mit

seinen Freunden tratschen? Oder Marihuana rauchen? Was zählt, ist nicht die Art deiner Aktivität, sondern die Art wie du sie verrichtest.

Der physische und mentale Zustand der meisten Menschen ist derart, dass er nach Aktivität verlangt. Körper und Geist in einen Zustand zu bringen, in dem sie frei von jeglicher Aktivität sind, erfordert viel Arbeit. Für den Augenblick ist es ratsam, Körper und Geist auf einem bestimmten Niveau der Wachsamkeit und Beweglichkeit zu halten, damit du, wenn die Zeit kommt, vorbereitet bist.

Bis dahin musst du dich in unaufhörliche Aktivität stürzen. Das Wichtigste ist, dir keine Pause zu gönnen. Und die Aktivität sollte sich nicht um dich drehen. Wenn du etwas tust, das für jemand anderen notwendig ist, ist die von dir ausgeführte Aktivität nicht deine eigene.

Karma erwächst aus Selbstbelohnung und Selbstherrlichkeit

Du hast nichts zu bekommen, nichts vorzuzeigen. Eine Aktivität als eine Gabe zu tun ist ein einfacher Weg, den karmischen Rekorder in dir auszu-schalten. Solange du das Bedürfnis hast etwas zu tun und du dich mit deiner Aktivität identifizierst, zeichnet der karmische Rekorder diese Aktivität für dich auf, und ihre Konsequenzen werden sich multiplizieren. Wenn du dagegen selber nicht das Bedürfnis hast, etwas zu tun, aber du tust etwas, weil es von jemand anderem oder etwas anderem gebraucht wird, dann wird die Aktivität nicht zu karmischer Gebundenheit führen.

Wenn dir das nicht möglich ist, ist gar keine Aktivität der richtige Weg. Es gehört viel dazu, auf keiner Ebene etwas zu tun, weder körperlich noch mental oder emotional. Bis du dahin gelangst, tue Aktivität als eine Gabe, ohne dich damit zu identifizieren. Wenn es etwas gibt, das getan werden muss, tust du es. Ansonsten sitzt du einfach. Wenn du Aktivitäten nicht aus Selbstherrlichkeit ausführst, wird es keine karmischen Konsequenzen haben.

Karma erwächst aus Selbstbelohnung und Selbstherrlichkeit. Wenn du völlig lebendig und aktiv bist, aber kein neues Karma ansammelst, wird dein altes Karma anfangen abzufallen. Das ist die Natur des Karma. Die alten Schichten von Karma können nur an dir haften bleiben, wenn du immer wieder neue Schichten von karmischem

Kleber hinzufügt. Wenn nichts, was heute passiert ist, an dir haften bleibt, wird die karmische Erinnerung von dem, was in der Vergangenheit passiert ist, zerfallen.

Wenn du jede Aktivität als eine Gabe ausführst, wird deine karmische Gebundenheit beginnen sich aufzulösen. Bis du in der Lage bist nichts zu tun, mache was immer du willst, aber tue es als Gabe in dir selbst. Im Zustand der Darbringung wirst du zugänglich für Gnade.



Schalte deine Karma-Fabrik ab

Sadhguru erläutert, wie der Prozess des Lebens selbst Karma auflöst, vorausgesetzt, wir bauen es nicht durch unsere Gedanken und Absichten auf.

In jedem Augenblick deines Lebens, was immer du tust oder nicht tust, löst sich dein Karma auf. Der Lebensprozess selbst bedeutet die Auflösung des Karma. Du hast eine bestimmte Menge an zugeteiltem Karma, das wir als Prarabdha bezeichnen.¹ Das Prarabdha arbeitet sich selbst aus. Aber das Problem ist, dass die Produktionsfabrik Überstunden macht – neues Karma wird so schnell angehäuft. Die Auflösung kann nur in einem bestimmten Tempo erfolgen, aber die Menschen können mit der Produktion sehr effizient sein! Wenn du zum Beispiel an einem ganz normalen Tag in deinem Leben, vom Aufwachen bis zum Einschlafen, vergleichst, wie viel Aktivität du tatsächlich verrichtest, indem du einfach arbeitest, und wie viel du dir ausdenkst, dann könnte das, was du dir ausdenkst, fünfzig Mal mehr sein als das, was du tust. Ich bin sehr konservativ, wenn ich fünfzig sage. Du produzierst fünfzig Mal mehr Karma, als du ausarbeiten kannst. Das ist genau wie Kalorien. Du verbrennst 600 Kalorien, isst aber 6000 Kalorien – das muss sich irgendwo anhäufen.

¹ *Anm.:* Für gewöhnlich werden drei Arten von Karma unterschieden: Neben dem *Prarabdha*, das für dieses Leben zugeteilt ist, gibt es noch *Sanchita*, also die unermessliche Gesamtsumme an Karma, und *Agami*, das durch gegenwärtiges Tun für die Zukunft aufgebaut wird

Schalte deine Karma-Fabrik ab

Nehmen wir an, du tust kein Karma – Nishkarma – und würdest einfach nur sitzen. Das bedeutet, dass sich das Karma jetzt immer noch im gleichen Tempo ausarbeitet, du aber nichts davon produzierst. Das ist der Grund, warum eine spirituelle Atmosphäre so gestaltet ist, dass du nicht entscheidest, wann du isst. Es gibt eine Glocke, und du gehst hin und isst. Du entscheidest nicht, was du isst. Du isst freudig, was serviert wird. Du wählst nicht. Wir sind nicht gegen den Genuss des Essens, es ist nur so, dass man für den einfachen Akt des Essens so viel Karma produziert, indem man all dies begehrt, denkt und vervielfältigt. Schließlich kannst du nur bestimmte Mengen essen. Wenn das Essen gut ist und es dir sehr zusagt, isst du vielleicht 5 % mehr. Wenn du 10 % überschreitest, bist du in Schwierigkeiten. Für diesen einfachen Akt des Essens, wie viel geht da im Kopf der Menschen vor! Ich genieße das Essen so sehr wie jeder andere auch, aber du musst das Essen auf die Zunge oder in den Magen tun. Oder wenn du gerne kochst, musst du es in die Pfanne tun. Ich koche gerne, also mache ich es in der Pfanne. Wenn mir das Essen schmeckt, tue ich es auf die Zunge oder in den Magen. Du tust es in den Kopf – das ist nicht der richtige Ort für Essen. Kopf und Essen passen nicht zusammen – du erzeugst Karma.

Bitte betrachte jeden dieser Aspekte in deinem Leben auf diese Weise. Du erzeugst fünfzig- oder hundertmal mehr Karma, als du täglich ausarbeitest. Wenn du Essen kochst oder wenn du freudig isst, es verdaust und es zu einem Teil von dir selbst machst, arbeitest du Karma aus. Der Prozess des Lebens selbst wird Karma ausarbeiten.

Ein spiritueller Weg bedeutet, dass wir deinen karmischen Prozess zügig vorantreiben wollen. Wir wollen eine größere Ladung Karma auf uns nehmen als die zugeteilte Ladung, weil wir nicht zurückkommen und immer wieder dasselbe tun wollen. Wir wollen jetzt damit Schluss machen. Das ist eine bewusste Entscheidung, die man treffen muss – willst du es langsam ausarbeiten oder willst du, dass der ganze Unsinn so schnell wie möglich vorbei ist.

Wenn du in einen aktiven spirituellen Prozess eintrittst, kannst du plötzlich feststellen, dass sich alles in einem verwirrenden Tempo bewegt. Du wirst dich in mehr Schwierigkeiten wiederfinden als je zuvor. Früher kamen die Schwierigkeiten

nur einmal in sechs Monaten zu dir. Jetzt steckst du alle sechs Stunden in großen Schwierigkeiten, weil dein karmischer Prozess im Schnelldurchlauf vonstatten geht. Nur Narren, die sich vom Leben rein gewaschen haben, glauben, dass Spiritualität bedeutet, friedlich zu sein. Nein. Spirituell zu sein bedeutet, in Flammen zu stehen – drinnen, draußen, überall. Frieden wird geschehen, wenn man in Frieden ruht. Dies ist die Zeit des überschwänglichen Lebens! Wenn du ekstatisch oder sehr glücklich und freudig wärst, würdest du dann überhaupt daran denken, friedlich zu sein? Ein solcher Gedanke käme dir nicht einmal in den Sinn.

Die karmische Feder

Unglücklicherweise sucht die Menschheit heutzutage nicht nach Möglichkeiten, das Leben zu intensivieren, sondern wir suchen immer danach, das Leben zu verlängern. Aus diesem Grund verlieren viele Menschen ab einem bestimmten Punkt ihr Gedächtnis und ihre geistigen Fähigkeiten, und ein karmischer Faktor ist bei diesen Leiden durchaus vorhanden.

Karma bedeutet eine bestimmte Art von Software, die du unbewusst geschaffen hast. Bevor du geboren wurdest, irgendwo zwischen 40 und 48 Tagen nach der Empfängnis, hat sich diese karmische Faser wie eine Federspirale gespannt. Abhängig von Informationen aus der Vergangenheit, der Stärke deines Körpers, dem Naturell deines Elternteils, der Art der Empfängnis und verschiedenen Faktoren, wählt es eine bestimmte Menge an Informationen aus, die zu einer Feder gespannt werden. Es verhält sich wie eine zusammengedrückte Feder. Wenn du einfach nur sitzt, wird sie sich langsam entspannen. Je ruhiger du sitzt, desto schneller entspannt sie sich, aber weil du aktiv bist und auch neue Dinge anhäufst, entspannt sie sich in einem gewissen Tempo. Wenn ich mir nach der Geburt die Spannung in der karmischen Faser ansehe, kann ich dir ohne weiteres sagen, wie viele Jahre dieses Kind ungefähr leben wird – wenn nicht ein betrunkenen Autofahrer das Kind überfährt, oder wenn er nicht mit einem spirituellen Meister in Kontakt kommt! Wenn er einfach ein normales Leben führt, können wir sagen, wie lange er leben wird. Wir wissen, dass sich die Windung in einem bestimmten Tempo von selbst lösen wird.

Das war üblich, wenn ein Kind in Indien geboren wurde: Als erstes lud die Familie einen Yogi oder Weisen zu sich nach Hause ein, oder sie brachten das Kind zu ihm, weil sie wollten, dass er das Kind fühlt. Das gibt es auch heute noch, aber im Allgemeinen haben Geburtstagsfeiern diese Dinge ersetzt. Ansonsten war dies die wichtigste Sache. Man möchte sein Kind zu einer bestimmten Person bringen, die feststellen kann, ob die Feder zu stark gespannt ist, und die etwas dagegen tun kann, um das Wohlergehen des Kindes sicherzustellen. Trotzdem kann ein betrunkenen Autofahrer ihn überfahren. Oder irgendein Meister kann kommen und ihn entweder schnell loslösen oder viele Lebenszeiten an Karma auf seine gegenwärtige Ladung packen. Karma wirkt sich also auf eine bestimmte Art und Weise aus, es sei denn, es passiert etwas und es wird wieder ganz aufgezogen oder zu schnell losgelassen. Diese Dinge können aufgrund bestimmter Umstände geschehen.

Heute, ohne uns um die karmische Faser zu kümmern, versuchen wir lediglich, das physische Leben eines Menschen zu verlängern, weil wir die Biochemie bis zu einem gewissen Grad beherrschen. Wir versuchen, das Leben durch Medizin und Chirurgie zu verlängern. Dies könnte einer der Hauptgründe dafür sein, dass viele Menschen ab einem bestimmten Punkt ihr Gedächtnis und ihre geistigen Fähigkeiten verlieren, weil es sich um einen „dummen Computer“ handelt – du kannst machen was du willst, er starrt dich nur an, denn obwohl die Software vorbei ist, wird die Hardware mit einem ersetzten Herz oder einer ersetzten Niere weiter betrieben.

Wenn sie auch danach gestrebt hätten, die andere Dimension ihres Lebens zu verbessern und ein wenig spirituelle Arbeit geleistet hätten – etwas jenseits der Körperlichkeit – dann könntest du, selbst wenn du tausend Jahre lebst, die nötige Software generieren, weil es anderswo eine Menge Zeug gibt. Es gibt ein Lagerhaus an Karma, das im Moment noch nicht geöffnet ist, das Sanchita genannt wird. Oder du könntest dich selbst so programmiert haben, dass du, wenn deine Software ausläuft, auch die Freiheit hast, deine Hardware aufzugeben.



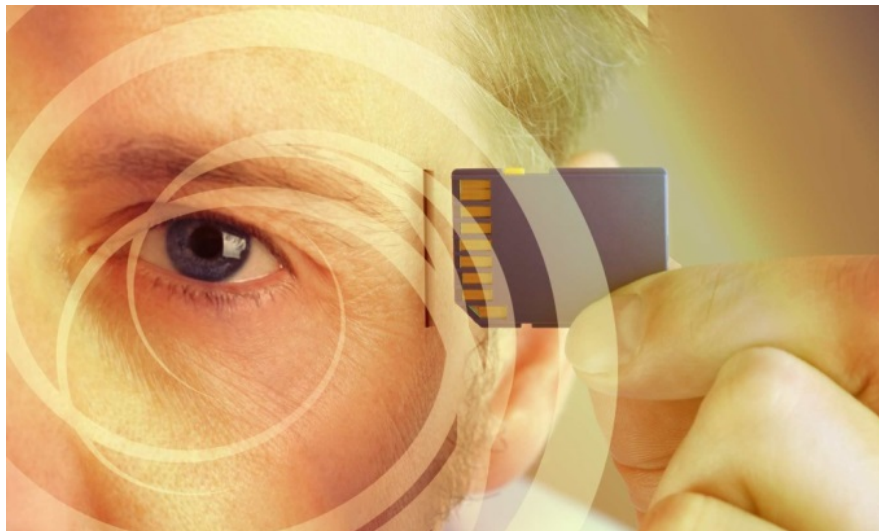
Karma-Idioten, oder: Kein leichtes Software-Update!

Was Hardware ist, wird abgebaut, was Software ist, kannst du aktualisieren! Im ganzen karmischen Prozess geht es darum, dass du dein Karma, wenn du so willst, „updatest“, so dass du immer neues Karma annimmst, das im Lagerbestand ist. Normale Menschen – schau, ich nenne sie normal, weil sie in der Mehrheit sind, ich möchte ja auch sicher sein. Ich spreche von idiotischen Menschen, das meine ich mit "normal". Die Idioten in der Welt werden immer darauf achten, dass sie ein begrenztes Karma haben. Einer, der auf dem spirituellen Weg ist, der in Flammen steht, will das ganze Lagerhaus herunterladen! Aber er weiß, dass wenn er das ganze Lagerhaus herunterlädt, die Hardware selbst kaputt gehen kann, es ist zu viel. Also macht er weiter mit dem Upgraden, nimmt immer mehr Ärger auf sich, weil wir wollen, dass alle Probleme so schnell wie möglich erledigt werden, indem wir ständig mehr und mehr upgraden oder herunterladen.²

Es sieht also so aus, als ob diejenigen, die auf dem spirituellen Weg sind, in Bezug auf die Le-

bensumstände etwas mehr gequält werden als andere, aber es ist in Ordnung, solange man nicht leidet, ist eine Last kein Problem. Eine Last ist kein Problem. Jeder geht in die Turnhalle und macht dies, dies, dies, dies. Sie tragen Lasten, weil sie glauben, dass sich ihr Körper dadurch verbessern wird. Also wird die Last dich nur stärken, wenn du nicht unter der Last leidest. Wenn du unter der Last leidest, dann ist das ein Problem. Das Problem liegt nicht bei der Last, das Problem ist, dass du ein leidender Mensch bist. Wenn du nicht unter der Last leidest, was ist dann das Problem mit der Last? Du wirst sehr stark werden.

Wer also auf dem spirituellen Weg ist, wird immer zusehen, wie er neue Software herunterladen und sie handhaben kann, und es nicht auf morgen verschieben. Wir wollen es jetzt erledigen, alles, was da drin ist, alles, was auch immer es sein mag, gut, schlecht, hässlich, ich will es jetzt erledigen, nicht morgen. Ist das in Ordnung für euch? Alles, gute Dinge, schlechte Dinge, hässliche Dinge, Unsinn, was auch immer es ist, wir wollen uns jetzt damit befassen! Es macht uns nichts aus, heute unser Leben abzuarbeiten, denn wir



² *An anderer Stelle:* Warum sollten wir es einen „Download“ nennen, nennen wir es „Upgrade“. Ein Software-Upgrade hat stattgefunden und es wurde komplexer. Jedes Upgrade ist komplexer als die bestehende Software, nicht wahr? Verstehe ich das richtig, dass es komplexer ist? Es hat also ein Software-Upgrade stattgefunden. Und jetzt bist du verwirrt und denkst: „Sadhguru hat mich im Stich gelassen“, oder du denkst plötzlich, dieser Prozess funktioniert nicht und du musst woandershin gehen und etwas anderes lernen – du Idiot, es funktioniert! (Video vom 7.Juni)

wollen mit allem fertig werden, und wenn wir morgen sitzen, müssen wir sitzen, als wären wir der Anfang der Schöpfung. Am Anfang der Schöpfung war alles still, so musst du sitzen können.

*Videotranskription aus:
With Sadhguru in Challenging Times
vom 28.April 2020*

Soweit das Karma reicht...

In der Epigenetik, einem Fachbereich der Biologie, wird heute von Wissenschaftlern erforscht, wie sich das Verhalten und die Lebenserfahrungen eines Menschen auf seine DNA auswirken und somit von Generation zu Generation weitergegeben werden können. Aus yogischer Sicht geht der Einfluss der Vergangenheit jedoch weit über unsere Vorfahren hinaus, bis hin zur allerersten Lebensform auf dem Planeten. Hier erklärt Sadhguru die Bedeutung von Karma, ein Begriff, der lange Zeit in verschiedenen Zusammenhängen verwendet und missbraucht wurde. Er erklärt, wie tief seine Einflüsse in uns verwurzelt sind, und zeigt einen Weg auf, wie man seine komplexe Struktur „in den Griff“ bekommen kann.

Karma bedeutet Handlung oder der Eindruck einer Handlung, der in uns zurückbleibt. Die Handlungen, die dein Vater ausgeführt hat, arbeiten sich in dir aus und verlangen nach Ausdruck, nicht nur in deinen Lebensumständen, sondern in jeder Zelle deines Körpers. Es ist nicht so einfach, seine Eltern loszuwerden! Vielleicht hast du bemerkt, dass du mit achtzehn oder zwanzig Jahren völlig gegen deinen Vater oder deine Mutter rebellierst, aber mit vierzig oder fünfundvierzig beginnst du, wie sie zu sprechen, dich wie sie zu verhalten und sogar wie sie auszusehen. Das ist eine hoffnungslose Art zu leben, denn wenn diese Generation sich so verhält, handelt, lebt und das Leben so erfährt, wie es die vorangegangene Generation getan hat, dann ist dies eine vergeudete Generation.³ Diese Generation sollte das Leben auf eine Art und Weise erfahren, die für die vorangegangene Generation nicht einmal vorstellbar war. Ich meine nicht, dass man auf der Straße etwas Verrücktes tun sollte, sondern ich meine, dass die Art und Weise, wie man das Leben erfährt, vollständig verändert werden kann. Es kann auf die nächste Ebene der Erfahrung gebracht werden.

Der Urschrei

Aber Karma ist nicht nur dein Karma, das deines Vaters oder deines Großvaters. Die erste Lebensform, das Bakterium oder der Virus, das Karma

³ *Anm.:* Die Aufforderung Jesu „Lass die Toten ihre Toten begraben“ kann im Sinne des genetischen Karma gedeutet werden

des Einzellers, spielen sogar heute noch seine Rolle in dir. Selbst die Art von Bakterien, die du in deinem Körper hast, tragen ein bestimmtes Verhaltensmuster in sich, je nachdem, welche Art von Bakterien deine Eltern oder Großeltern hatten. Daher sind all die großartigen Ideen, die du über dich selbst hast, all die großartigen Ideen, die du über deine Person hast, ziemlich falsch. Deshalb haben wir dir gesagt, es ist alles *Maya*, weil sich die Dinge in dir so abspielen, dass fast alles, was du tust, von Informationen aus der Vergangenheit gesteuert wird.

Wenn ich dir sage: „Du brauchst nichts zu tun, wir kümmern uns um dich. Setz dich einfach hin und meditiere zwölf Stunden am Tag“, mag es zunächst wie ein großes Glück aussehen, aber nach einem Monat wirst du durchdrehen. Wenn du diesen Wahnsinn durchschreitest, wirst du alles durchschreiten, aber die meisten Menschen geben auf, wenn der Wahnsinn in ihnen aufkommt. Sie werden ausrasten und versuchen wegzulaufen, weil es nicht leicht sein wird. Dies ist ein Urschrei deines Vaters, deines Großvaters, deiner Vorväter und der gottverdammten Bakterien. Millionen von Leben, sie alle werden schreien, um ihren Ausdruck zu finden. Sie wollen zu Wort kommen. Sie werden dich nicht einfach so frei lassen. Du kannst sie nicht ignorieren, denn sie pochen in jeder Zelle deines Körpers.

„Heißt das, dass ich hoffnungslos verstrickt bin?“ Verstrickt mit Sicherheit, aber nicht hoffnungslos. Ausgehend vom Wesen eines Pashupata – einem zusammengesetzten Ausdruck der tierischen Natur, angefangen von diesem einzelligen Tier bis hin zum höchsten – besteht die Möglichkeit, ein Pashupati zu werden. „Pashu“ bedeutet Leben, „pati“ bedeutet der Herr, der Herr allen Lebens – man kann all das hinter sich lassen und es transzendieren.

Die Dinge in den Griff bekommen

Das muss verstanden werden, Karma ist nicht dein Feind. Deine Unbewusstheit darüber, was was ist, ist dein Feind. Karma ist die Erinnerung des Lebens. Du bist nur deshalb in der Lage, diesen Körper so aufzubauen, wie er aufgebaut ist, weil es eine Erinnerung des Lebens gibt, von diesem einzelligen Tier bis zu jeder anderen Form. Die Grundlage deiner jetzigen Existenz im physischen Körper ist dein Karma. Wenn all dein Karma weggenommen wird, wirst du in diesem

Moment deinen Körper abwerfen. Es ist, als ob man dir den Stecker zieht. Karma ist der Klebstoff, Karma ist das, was dich an den Körper gekittet hat.

Du musst weder deinen Körper noch deinen Geist ändern, was du tun musst, ist herauszufinden, wo der Griff ist. Wenn du dich jetzt ins Auto setzt, schnallst du dich selber an. Der Sicherheitsgurt ist eine gute Sache, er könnte dein Leben retten. Aber nehmen wir an, du schnallst dich selber so an, dass du ihn nicht öffnen kannst, wenn du es willst, dann wird dies dein Gefängnis. Wenn du in das Auto einsteigst, schließt du die Tür. Das ist eine gute Sache. Aber nehmen wir an, du steigst ins Auto ein und kannst die Tür nicht öffnen, es ist schrecklich. Du musst nur wissen, wo der Griff ist. Und selbst wenn du einen Berg an Karma hast, gibt es dann kein Problem.

Das Problem ist nicht aufgrund von Karma entstanden, das Problem ist entstanden, weil du dich darin verstrickt hast, du hast dich darin verwoben. Wenn ein kleiner Abstand zwischen dir und deinem Körper, zwischen dir und deinem Geist entsteht, dann hat das Karma, was auch immer es ist, keine Auswirkungen auf dich.⁴

Du kannst es immer noch nutzen, um verkörpert zu sein und zu leben, du kannst dir immer noch einen gewissen individuellen Charakter beibehalten, aber es wird nicht mehr zu einer Bindung, es wird zu einem Sprungbrett.

Originaltitel: Bekomme dein Karma in den Griff



Einwickeln und Auswickeln

In diesem Artikel über Karma befasst sich Sadhguru damit, wie in unserem Leben für gewöhnlich ein Auflösen ebenso wie ein Ansammeln von Karma stattfindet.

Zuerst muss man erkennen: „Dieses Auswickeln geschieht nur, weil das Einwickeln von mir gemacht worden ist.“ Das Abrollen der Wicklung sieht ach so automatisch aus. „Dafür ist nicht einmal meine Beteiligung nötig. Es passiert ein-

fach. Meine Wut passiert einfach, meine Gedanken passieren einfach, meine Gefühle passieren einfach.“ Es bedarf nicht einmal einer Absicht oder Beteiligung, damit dies geschieht. Es passiert einfach. Es sieht fast so aus, als wäre es ein anderes Wesen, das all dies tut. Wenn du eine Zeit lang schweigst und einfach nur wahrnimmst, wie der Verstand vor sich hin arbeitet, ist es fast so, als ob du von etwas anderem besessen wärst. Als ob es sein eigenes Ding macht. Aber es arbeitet nur das aus, was du durch dein Tun angesammelt hast.

Ist Leben nun gänzlich ein Ansammeln durch Handlungen, Träumen gänzlich eine Auflösung derselben? Nein. Das Leben ist eine Mischung aus Ansammlung und Auflösung. Je unbewusster du bist, desto mehr vollzieht sich die Auflösung. Wenn du teilweise bewusst wirst, wirst du letzten Endes durch dein Tun in höherem Maße ansammeln. Wenn du vollständig bewusst wirst, dann wird die Auflösung sehr schnell vorstattengehen, das Ansammeln wird vollständig zurückgehalten. Eine teilbewusste Stufe bewirkt immer mehr Ansammlung als Auflösung.

Zum Beispiel macht ein einfacher Bauer schlichtweg sein Karma ungeschehen. Er erwirbt nicht zu viele Dinge. Er steht morgens auf, pflügt sein Land, kümmert sich um seine Tiere, erledigt einfache Dinge, die er zu tun hat, und das war's. Er macht keinen Plan und denkt nicht daran, wie er die Welt erobern kann. Sein Leben ist also weitgehend ein Auflösen durch Nicht-tun.

Es ist nicht so, dass er überhaupt nichts tut, aber sein Ansammeln ist so viel weniger als sein Auflösen, weil die Art seines Lebens nicht allzu viel Ansammeln erlaubt; es ist meistens ein Auflösen, aber wenn man erst einmal gebildet ist, wird das Ansammeln und das Auflösen ziemlich gut vermischt, man ist in der Lage, das Auflösen und das Ansammeln gleichzeitig zu tun.

Die Rolle der Schulbildung

Auf einer Ebene arbeiten sich deine Gedanken und Gefühle in unbewusster Weise aus. Auf einer anderen Ebene hast du Absichten zu erfüllen. Das passiert den Menschen die ganze Zeit. Ich will nicht alles auf die Erziehung schieben, aber im Allgemeinen ist die Art der Erziehung, die du erhältst, der Grund dafür – sie baut starke Absichten in dir auf. Die heutige Erziehung ist kein Prozess des Wissens, sie ist kein Prozess des Er-

⁴ *Anm.:* Dazu wird online eine [geführte Meditation](#) angeboten, durch die man ganz praktisch einüben kann, sich von seinem Karma zu distanzieren

kennens, sie ist kein Prozess der Entwicklung deines Körpers oder deines Denkens zu ihrer vollen Leistungsfähigkeit. Sie baut sehr starke Wünsche und Ambitionen in dir auf.

Gebildete Menschen leiden unter grenzenlosen Bedürfnissen. Sie können nicht essen, bis ihr Magen voll ist und glücklich dasitzen und schlafen. Nein. Wenn sie essen, reden sie über das Geschäft. Nicht, weil sie sich den Anliegen der Welt angenommen haben, um etwas zu schaffen, etwas aufzubauen, um ihr Leben oder das Leben aller wunderbar zu gestalten. Nein. Sie wollen einfach nur mehr von dem Unsinn tun, den sie tun, weil sehr starke Absichten aufgebaut worden sind, ohne einen bestimmten Zweck. Dies ist ein mächtiges Werkzeug zur Erzeugung von Karma: Absicht. Es ist der Willensakt, der Karma verursacht, nicht die Handlung.

Im karmischen Prozess findet das Auswickeln durch Aktivität statt. Das Einwickeln geschieht aufgrund starker Absichten. Je mehr du an dich selbst denkst, desto stärker werden deine Absichten. Wenn ich von Absichten spreche, spreche ich nicht von großen Absichten – ich spreche von starken Absichten. Wenn du ärgerlich bist, könntest du dich auswickeln, aber du könntest dich auch einwickeln. Du könntest einfach in Wut ausbrechen und dich beruhigen.

Oder du kannst in Wut ausbrechen und dann eine Absicht erzeugen: „Weißt du, was ich mit ihr machen will?“ Jetzt wirst du dich im großen Stil einwickeln. Wut ist nur eine Explosion. Wut ist nur das Auswickeln von etwas, das in dir geschehen ist. Wut kann Hass erzeugen. Hass ist eine Absicht. Hass ist Wut, die eine Absicht angenommen hat.

Eifersucht kann ein Auswickeln sein, darüber hinaus können wir sagen, Neid ist eine Absicht – es ist Eifersucht, die eine Absicht angenommen hat. Nun, mit einer gewissen Kaltschnäuzigkeit, selbst wenn du wütend bist, wenn du gar hasserfüllt wirst, zeigst du deine Wut- oder Hassgefühle nicht mehr. Du setzt ein kühles Gesicht auf und machst die hitzigen Sachen, nicht wahr? Lust zum Beispiel ist ein Auswickeln. Leidenschaft ist ein Einwickeln, weil sie eine Absicht ist.

Die so genannten Gebildeten

Wenn du all den Gedanken und Gefühlen, die in deinem Inneren geschehen, Ausdruck verleihen

würdest, würdest du beinahe grausam daraus hervorgehen. Um das zu polieren, erzeugst du eine Absicht – das ist Einwickeln. Diese so genannte Kultiviertheit ist Selbstmord, weil du dich ständig schneller einwickelst als du dich auswickelst, weil dein Gemüt doppelzünftig wird.

Auf einer Ebene ist es ein Auswickeln, auf einer anderen Ebene hat es seine eigenen Absichten. Du wirst sehen, dass die so genannten gebildeten oder kultivierten Menschen – wenn ich „kultiviert“ sage, meine ich gesellschaftlich kultivierte Menschen, nicht wirklich kultivierte Menschen – immer viel mehr leiden als einfache Leute. Der Zorn, der Hass und die Vorurteile der einfachen Menschen finden offenen Ausdruck. Sie mögen grob aussehen, aber in Bezug auf Gerissenheit liegen sie in vielen Punkten unter den so genannten kultivierten Menschen. Die kultivierteren Menschen lernen zunächst, andere zu täuschen. Nach einiger Zeit werden sie zu Experten, und sie können sogar sich selber täuschen. Ihre Absichten werden nicht einmal ihnen selbst gegenüber offenbar.

Bildung erhöht diese Fähigkeit aufgrund der vielfältigen Exposition, die sie einem bietet, ohne dass man richtig versteht, wie der menschliche Verstand funktioniert, wie er sich entwickelt, was ihn zum Blühen bringen kann, was ihn schmutzig machen kann – diese Dinge werden nicht mit der nötigen Tiefe betrachtet. Informationen werden einfach in allen möglichen Formen an alle möglichen Leute verteilt.

Im Allgemeinen nutzen die Menschen also leider die Bildung, um sich selbst einzuwickeln. In Bezug auf die Welt um sie herum, in Bezug auf Informationen, wissen sie vielleicht mehr, aber in Bezug auf den Lebensprozess sind gebildete Menschen im Allgemeinen unwissender als die Analphabeten. Wenn man sich in Indien in das Haus eines einfachen ungebildeten Bauern begibt, ist sein Lebenssinn, sein Körpergefühl, sein Gefühl für seinen physischen Komfort, sein Gefühl dafür, was bei jemandem funktioniert und was nicht, so viel klarer und vernünftiger als das der meisten gebildeten Gesellschaften in der Welt.

Weil er nicht so viele verwirrende Gedanken in seinem Kopf hat. Er ist nicht kopflos, wie es einem großen Teil der gebildeten Menschen ergangen ist. Es liegt nicht daran, dass die Bildung selbst der Schuldige ist, sondern daran, dass es keine Leitlinie gibt, wie man sie für das eigene Wohlbefinden nutzen kann. Deshalb hat Bildung, die eigentlich Ermächtigung hätte sein sollen, Bil-

dung, die Klarheit hätte sein sollen, unglücklicherweise mehr Verwirrung über den Lebensprozess an sich geschaffen.

Wach- und Traumzustand also – am besten ist es, wenn du nicht zwischen beiden unterscheidest. Ich möchte, dass du entweder diese beiden Zustände als Traum, oder diese beiden Zustände als unterschiedliche Wachheitsebenen betrachtest. Dies ist eine Art von Traum, das ist ein tieferer Traum. Oder dies ist eine Art von Realität, das ist eine andere Art von Realität. Wenn du es so siehst, kannst du beides zu einem Prozess des Auswickelns statt des Einwickelns machen.

Originaltitel: Träume und Karma (2)



Kleinliche Identifikationen, oder: Der karmische Kleber

Shankaran Pillai stieg in einen Linienbus. Plötzlich bedeckte er sein Gesicht mit einem Tuch und krümmte sich zusammen. Ein verwirrter Mitfahrer fragte ihn: „Sir, geht es Ihnen gut?“ Shankaran Pillai versicherte ihm, dass es ihm gut ginge, und sagte: „Es ist nur, wenn ich die alte Dame dort sehe, müsste ich ihr meinen Platz anbieten. Ich ducke mich weg, um sie nicht zu sehen.“

Shankaran Pillai hatte die Wahl, entweder aufzustehen und seinen Platz anzubieten, oder weiter sitzen zu bleiben. Doch die meisten Menschen versuchen, eine Involviertheit verschiedener Art zu vermeiden, wobei sie sich nie bewusst sind, dass Vermeidung ein großes Karma ist. In dem Moment, in dem du versuchst, dich nicht zu involvieren, vervielfältigt sich das Karma. Und die berechnende Überlegung: „Soll ich meinen Sitzplatz aufgeben oder nicht“, ist sogar ein noch größeres Karma.

Wie entgeht man dieser Verstrickungs-Vermeidungs-Falle? Diese Frage verwirrt viele. In einem Zustand der Verwirrung bleibt alles um dich herum an dir kleben! Es ist so, als ob du von einem Belag aus Superkleber überzogen wärst und jedes Staubkörnchen an dir haftet. Sich Karma anzueignen hat nichts damit zu tun, gute oder schlechte Taten zu vollbringen. Du baust einfach Karma in dir selbst auf mit verwirrten Absichten und begrenzten Wünschen. Nach einiger Zeit

umgibt dich ein solcher Berg an Karma, dass es dir schwerfällt zu atmen.

Wie kann man diesen riesigen karmischen Berg jemals abtragen? Die Antwort ist einfach: Du versuchst nicht, ihn abzutragen. Du wäschst einfach den Kleber ab. Der gesamte Berg wird in einem Augenblick auseinanderfallen. Wie wird dieser Klebstoff entfernt? Nicht durch Vermeidung, sondern durch bewusstes Involviertsein. Mit bewusstem Involviertsein gibt es keine Möglichkeit, jemals wieder hängen zu bleiben.

Das menschliche Verlangen kann begrenzt oder grenzenlos sein. Wenn du dich für grenzenloses Verlangen entscheidest, ist das das Ende des Karma. Oder als Alternative dazu, wenn du dich über deine Vorlieben und Abneigungen, deine engen Vorstellungen von „mein“ und „nicht mein“ erhebst, ist das das Ende des Karma. Mache dein Verlangen so, dass es alles einschließt, mache alles zu deinem, werde eine Mutter für die Welt, und die Möglichkeit, daran hängen zu bleiben, verschwindet für immer.

Das ultimative Ziel des spirituellen Pfades ist ein leidenschaftsloses Involviertsein und ein ungebrochener Fokus. Es spielt keine Rolle, in was du involviert bist oder worauf du dich fokussierst: Gott, einen Felsen, einen Mann oder eine Frau. Das fokussierte Objekt ist unwichtig. Die Akashi-Mudra-Übung in der yogischen Tradition verlangt die Fokussierung auf gar nichts; sie ist einfach ein ungebrochener Fokus auf den leeren Raum. Die Prämisse ist, dass Befreiung nicht vom fokussierten Objekt abhängt, sondern vom Fokus selbst.

Das ganze System des Yoga ist darauf ausgerichtet, ein tiefes Gefühl des Involviertseins zu kultivieren, ohne eine bestimmte Absicht oder ein bestimmtes Motiv. Im Laufe der Zeit wurde dies als Distanziertheit missverstanden: Die Menschen verwechselten Involviertsein mit Verstrickung und Leidenschaftslosigkeit mit Gleichgültigkeit. Was sie vergessen haben – und was Shankaran Pillai in diesem Bus erfahren durfte – ist, dass das Ignorieren von jemandem auch viel Involviertheit erfordert!⁵

⁵ *An anderer Stelle:* Er ist ein Stubenhocker ("Couch-Potato"), kein Karma also. Aber nein, Lethargie ist eine ungeheure Menge an Karma, weil es viel Arbeit kostet, lethargisch zu sein. In dem Sinn, dass man für alles eine Menge Erklärungen generieren muss, um sich selbst davon zu überzeugen, dass man nichts zu tun braucht. Ein Stubenhockerdasein bedeutet also nicht, dass man kein Karma erzeugt.

Da das Leben selbst ein Prozess ohne Zweck ist, kann nur durch absolutes Involviertsein in diesen Prozess der Saft des Lebens gekostet werden. Der Prozess ist der Zweck; das Ziel nur eine Konsequenz. Um die Dinge zu vereinfachen, sprachen so viele alte Traditionen von „Hingabe“.

Hingabe hat nichts Sentimentales an sich. Wenn das Feuer der aufrichtigen Hingabe in dir brennt, wird es alles verbrennen. Sie wird sicherstellen, dass du dich dem Prozess absolut verschrieben hast, ohne dir Gedanken über das Ziel zu machen. Es ist die Reise des Einbeziehens, die dich befreit, nicht das Ziel. Durch Ausgrenzung wirst du gefangen. Durch das Einbeziehen bist du befreit.

Originaltitel: Befasse dich mit dem karmischen Berg, der dich umgibt



<https://isha.sadhguru.org>

© Sadhguru, alle Rechte vorbehalten

