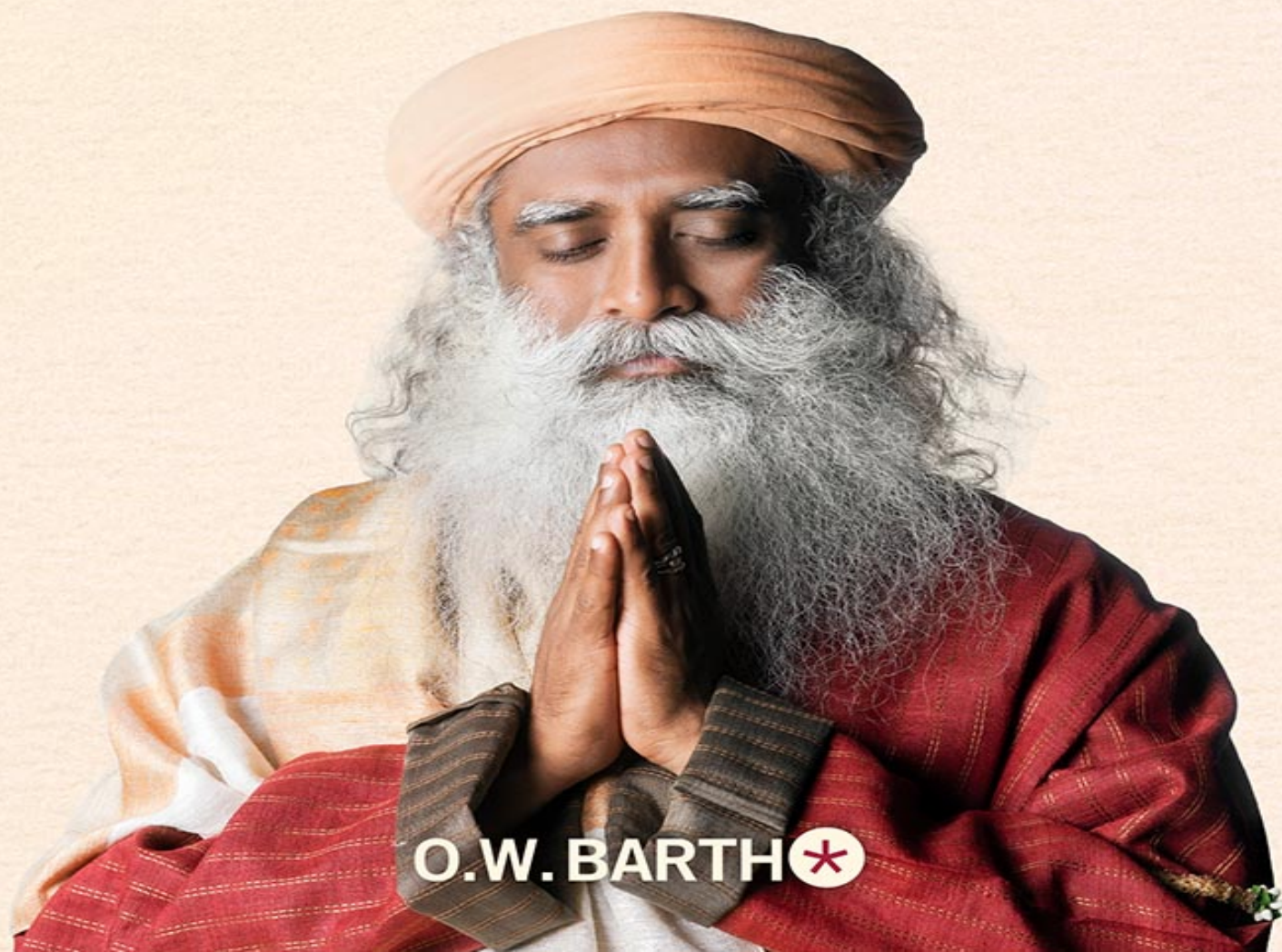


SADHGURU

KARMA

Wie wir das eigene Schicksal
beeinflussen können



O.W. BARTH *

Sadhguru

Karma

**Wie wir das eigene Schicksal
beeinflussen können**

Aus dem Englischen
von Horst Kappen

Über dieses Buch

Der weltweit anerkannte und beliebte Yoga-Meister Sadhguru gibt einen spannenden und bereichernden Aufschluss über eine der wichtigsten Fragen: Wie können wir unser Schicksal beeinflussen und ein glückliches Leben führen? Was verbirgt sich in dem Zusammenhang eigentlich hinter dem Begriff Karma?

Die meisten Menschen verstehen unter Karma eine Bilanz von guten und schlechten Taten, Tugenden und Sünden. Doch Karma ist keine unendliche Quelle von Verstrickungen, kein perfider Mechanismus von Belohnungen und Bestrafungen! Sadhguru führt unser Verständnis von Karma, was wörtlich einfach Aktion oder Handlung meint, wieder auf seine ursprüngliche Bedeutung von Freiheit und Ermächtigung zurück. Karma hat mit Verantwortung zu tun. Karma kommt nicht von außen auf uns zu, sonst wird von uns selbst, von innen erzeugt. Die Anhäufung von Karma – positiv wie negativ – wird nur durch die Art und Weise bestimmt, wie wir denken, fühlen und handeln bzw. wie wir auf das reagieren, was mit uns geschieht.

Sadhguru versucht, Sie wieder auf den Fahrersitz zu setzen und Sie von einem Terror-LKW-Passagier zu einem selbstbewussten Fahrer zu machen, der den Kurs seines eigenen Schicksals steuert. „Karma“ ist ein Informations- und Praxisbuch gleichermaßen, Durch die Methoden des Yoga-Meisters lernen man, intelligent, glücklich und vor allem auch souveräner und selbstbestimmter in einer herausfordernden Welt zu leben.

Inhaltsübersicht

Widmung

Die Enträtselung des Karma: Eine Einführung

TEIL EINS

An die Leser*innen

1. Kapitel

ERSTES SUTRA

Auf dem Fahrersitz

Die Entmystifizierung des Karma

Der karmische Kreislauf

Die Monotonie und Tyrannei des Karma

Der Geruch der Unfreiheit

2. Kapitel

ZWEITES SUTRA

Die Folgen der Berechnung

Die Saat des Wollens

Vermeidung beschleunigt die Anhäufung von Karma

Warum leiden manche Menschen mehr als andere?

Kula Vedana: Das Gewicht des kollektiven Karmas

Die Debatte über Schicksal und der Streit über
Astrologie

3. Kapitel

DRITTES SUTRA

Der Mammut-Gedächtnisspeicher

Die Menschen als Karmataschen

Membranen der Erinnerung

Wenn die Toten durch dich leben

Runanubandha: Die Honigfalle des physischen
Gedächtnisses

4. Kapitel

VIERTES SUTRA

Kategorien von Konsequenzen

Vom Sein zum Tun zum Haben

Die Ursachen von Unbehagen und Krankheit

5. Kapitel

FÜNFTES SUTRA

Die Intelligenz erfindet das Gedächtnis

Echte Intelligenz versus künstliche Intelligenz

Ist Karma ein Schimpfwort?

TEIL ZWEI

An die Leser*innen

6. Kapitel

SECHSTES SUTRA

Der verkrüppelte Fuchs und der großmütige Löwe

Den Weg alleine gehen

Der Ausweg aus dem Netz des Karma

Karma-Yoga

Zwei Ansätze des Karma-Yoga: Bewusstheit und
Hingabe

Auf die Früchte des eigenen Tuns verzichten

Herrschen oder Dienen?

Die Bedeutung des Opfern

7. Kapitel

SIEBTES SUTRA

Die »Verkörperung« des Karma

Karma-Yoga und Asanas

Typische karmische Reibungen

Karma und die Elemente

Die Minimierung der körperlichen Erinnerung

Spiritualität und Karma im Schnellvorlauf

8. Kapitel

ACHTES SUTRA

In die Gegenwart eintauchen

Dieser Moment ist unausweichlich

Die Komplexität der Konditionierung

Distanz zur karmischen Struktur schaffen

Sich die Verantwortung zurückholen

9. Kapitel

NEUNTES SUTRA

Das Ziel festlegen

Der Yoga der Hitze und des Lichts

Karma und die Ausrichtung der Körper

Als meine Energie ihren Höhepunkt erreichte

Heilige Orte und der karmische Schnellvorlauf

Karma und der Energiekörper bei der Geburt

Altern und Tod

Karma und Gedächtnisverlust

Samadhi: Das Erreichen des Gipfels

Avadhutas: Wesen der Glückseligkeit

Den Körper bewahren, nachdem die karmische
Blase geplatzt ist

Systeme energetischer Heilung

TEIL DREI

An die Leser*innen

Karma-Gespräche

ZEHNTES SUTRA

Epilog

SIEBZEHNTE SUTRA

Glossar

An alle Suchenden ...

*Die innere Reise durch eine unbekannte Landschaft kann
voller Widersprüche im Denken, Fühlen, Erleben und
Handeln sein. Dieses Buch versucht, den Schleier dieser
Widersprüche in den Köpfen und Herzen aller
Wahrheitssuchenden zu lüften.*

Die Enträtselung des Karma: Eine Einführung

Es geschah einmal ...

Eines schönen Tages schaffte sich Shankaran Pillai ein Boot an – eine Zwölf-Meter-Super-Luxus-Jacht für zehn Millionen Dollar. Er beschloss, mit seiner frischgebackenen Ehefrau aus Puerto Rico eine romantische Kreuzfahrt auf dem Meer zu unternehmen.

Unterwegs geschah das Unglück: Die Jacht lief auf eine Klippe auf und zerschellte.

Während das nagelneue Boot im Meer versank, gelang es Shankaran Pillai und seiner Frau, mit heiler Haut davonzukommen. Sie schwammen um ihr Leben und schafften es schließlich an das Ufer einer nahe gelegenen Insel – ein kleiner Flecken sandigen Eilandes, das am Ende der Welt aus dem Ozean ragte, ohne eine Spur von Vegetation.

Shankaran Pillai und seine Frau hatten ein paar Konserven dabei, wussten aber, dass diese nur für ein paar Tage reichen würden. Sie saßen in der Patsche.

Unbeirrt begab sich Shankaran Pillai in eine Yoga-Stellung und nahm dabei einen sehr gelassenen,

spirituellen Gesichtsausdruck an. Seiner Frau hingegen war nicht so unerschütterlich zumute.

»Wir sind verloren!«, schluchzte sie. »Weit und breit keine Menschenseele und nicht das kleinste Anzeichen von Leben – keine Tiere, keine Pflanzen, nichts. Wovon sollen wir uns ernähren? Wie können wir je wieder von hier wegkommen? Was für ein entsetzliches Ende für unsere Träume vom Eheglück! Was für ein entsetzliches Ende unseres Lebens!«

Ungerührt verharrte Shankaran Pillai in seiner Yoga-Position.

Seine Frau war fassungslos. »Wie kannst du einfach so dasitzen? Ist dir nicht klar, dass wir dem Tod ins Auge sehen? Begreifst du nicht, dass wir sterben werden?«

Shankaran Pillai sah sie mit sanftem Mitgefühl an. »Meine Liebe, beunruhige dich nicht«, sagte er. »Was ich dir vor unserer Hochzeit nicht gesagt habe: Ich bin kein unbeschriebenes Blatt. Als ich noch in Tennessee Student war, habe ich einen Studienkredit aufgenommen. Nach meinem Studium ging ich nach New York, ohne den Kredit zurückzuzahlen. Drei Monate später haben mich meine Gläubiger dort aufgespürt.

Aber ich schaffte es, ihnen zu entkommen, und ging nach Kalifornien. Dort wollte ich mir einen Wagen anschaffen. Da ich mir einen Autokredit besorgt hatte, sagte ich mir: Warum mich mit einem kleinen Wagen zufriedengeben? Ich beschloss, mir einen Rolls-Royce mit Zierleisten aus purem

Gold zuzulegen, und nahm dafür einen Kredit von zwei Millionen Dollar auf. Da ich aber das Gefühl hatte, es könnte für mich in der Gegend etwas brenzlich werden, setzte ich mich mit dem Wagen nach Oregon ab.

Aber auch dorthin sind sie mir gefolgt. Als Nächstes nahm ich einen Kredit für das Haus über fünf Millionen Dollar auf. Ich landete dann irgendwie in Mexiko, aber sechs Monate später haben sie mich auch dort wieder aufgespürt.

Danach habe ich dich, wie du weißt, geheiratet und in Texas diese Zehn-Millionen-Dollar-Yacht gekauft. Ich habe noch nicht einmal die erste Rate bezahlt. Mach dir also keine Sorgen. Bleib ruhig. Kein Grund zur Panik. Sie werden uns finden. Das tun sie immer.«

Shankaran Pillais fester Glaube daran, dass man ihn immer »finden« werde (oder besser gesagt, seine Gewissheit, seinen Gläubigern niemals entkommen zu können!), ist ein Phänomen, das man gemeinhin unter einem anderen Namen kennt.

Karma.

Die unentrinnbare Grundlage unseres Lebens. Der Mechanismus, der dafür sorgt, dass wir uns den Konsequenzen unseres Handelns nicht entziehen können. Der Lauf der Dinge, der uns unerbittlich und unausweichlich einzuholen scheint, wohin wir uns auch wenden.

Obwohl der Begriff aus dem Indischen stammt, hat er inzwischen in jedes Wörterbuch Einzug gehalten. *Karma* ist nicht nur Gegenstand metaphysischer Werke und akademischer Abhandlungen, sondern ein Begriff, der überall auf der Welt im Wortschatz Einzug gehalten hat, von der Esoterik bis zur Populärkultur.

Wie konnte dieser Sanskrit-Begriff in jede einzelne Sprache der Welt Eingang finden? Wie erklärt sich seine außergewöhnliche Popularität, seine Fähigkeit, die Jahrhunderte zu überdauern?

Dafür gibt es viele mögliche Erklärungen. Aber vielleicht ist der Hauptgrund einfach dieser: Karma ist weltweit das einzige Konzept, das sich mit der menschlichen Ratlosigkeit angesichts des Leidens befasst. Es ist die einzige logische Erklärung für die scheinbare Beliebigkeit der Welt, in der wir leben.

Wie sonst machen wir uns die Allgegenwärtigkeit menschlicher Not verständlich? Wie erklären wir uns die Schrecken des Krieges und der todbringenden Krankheiten, die stumme Qual auf den Gesichtern hungernder Kinder und traumatisierter Gefangener? Die endlose Liste von Grausamkeiten und Konflikten, die Teil der menschlichen Erfahrung sind, solange wir zurückdenken können?

Und wie finden wir Antworten auf uralte Fragen wie diese: Warum passieren guten Menschen schlimme Dinge? Warum begünstigt das Schicksal so oft diejenigen, die wir

als grausam, herzlos oder moralisch verdorben wahrnehmen? Warum scheinen die Umstände unseres Lebens so ohne jeden Sinn und Zusammenhang zu sein? Warum kommt es uns manchmal so vor, als würde Gott – falls es ihn gibt – mit der Welt sein Spiel treiben? Warum erscheint uns das Universum so oft als ein feindseliger Ort, ohne Gesetz und ohne Kontrolle?

Vielleicht existiert kein anderer Begriff, der die bange Frage des Menschen nach dem Warum so gut beantwortet, wie der Begriff des *Karma* es tut.

Oder es zu tun vermag.

Viel zu lange wurde der Begriff entweder über die Maßen vereinfacht oder unnötig mystifiziert. Es ist daher an der Zeit, das hinter ihm stehende Konzept genauer unter die Lupe zu nehmen. Es ist an der Zeit, diesen meist überstrapazierten, missbräuchlich verwendeten und zugleich so unverzichtbaren Begriff im spirituellen Vokabular der Welt von seinen Verzerrungen zu befreien. Und es ist an der Zeit, zu ergründen, in welchem Bezug der Begriff des Karma zu den tiefsten Grundfragen des Menschseins steht: nach dem Sinn des Lebens und vor allem danach, wie wir ihn in unserem Leben verwirklichen können.

Dieses Buch will sowohl Auslotung als auch Anleitung sein. Es will Wege aufzeigen, wie wir in einer Welt, die uns viel abverlangt, auf kluge und freudvolle Weise leben können. Dabei versucht es, dem Begriff des *Karma* das

Potenzial zu transformieren, das ihm ursprünglich innewohnt, zurückzugeben. Es will die Schicht aus Missverständnissen, die sich auf ihm abgesetzt hat, abtragen und das Karma in seiner ganzen unverfälschten Kraft und metaphysischen Urgewalt sichtbar machen.

Dabei werde ich meinen Erläuterungen eine Reihe von Sutras voranstellen, die helfen sollen, sich in der Welt des Karma zurechtzufinden. *Sutra* bedeutet wörtlich »Faden« oder »Kette«. Niemand trägt eine Perlenkette wegen des Fadens, aber ohne den Faden kann es keine Perlenkette geben! In der yogischen Kultur gab der Guru den Schülern traditionell einen zusätzlichen Leitfaden an die Hand, der ihnen den Weg durch das Leben wies. Dieses Buch will jedoch Anleitung und umfassende Darstellung des Themas Karma zugleich sein. Es bietet sowohl einzelne Fingerzeige als auch den Blick auf das Ganze – mit anderen Worten: Es will, so gut es geht, sowohl Faden als auch Perlenkette sein.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert. Der erste Teil erforscht das Karma als Quelle der Verstrickung; der zweite Teil geht den Möglichkeiten nach, sich aus dieser Verstrickung zu befreien; und der dritte Teil geht auf häufig gestellte Fragen zum Thema ein.

Teil Eins untersucht die verflochtenen Abläufe des karmischen Mechanismus – der weitaus komplexer ist, als den meisten Menschen bewusst ist. Teil Zwei führt in den Begriff des Karma-Yoga ein – als ein Weg, sich mit dem

Karma auseinanderzusetzen, mit ihm umzugehen und sich von ihm zu befreien. Auch wenn dieser Abschnitt bis zu einem gewissen Grad praktischer Natur ist, kann die Wissenschaft des Yoga in ihrer ganzen Tiefe doch nicht durch ein Buch vermittelt werden. Es bedarf persönlichen Einsatz und Unterweisung durch einen spirituellen Meister, damit sie zu einer wahrhaft verwandelnden Kraft wird. Ein Buch kann jedoch einen gangbaren Weg aufzeigen und dazu motivieren, ihn zu gehen, und das ist es, was dieser Abschnitt zu leisten hofft.

Hier eine kleine Vorwarnung: Beim tieferen Eintauchen in das Buch wird dir eine Reihe von Fachbegriffen begegnen. Lass dich davon nicht entmutigen. Karma ist eben kein poetisches Thema, sondern ein komplexes Gebiet, zu dem präzise, ja wissenschaftlich exakte Begriffe und Unterscheidungen gehören. Dennoch ist Karma auch kein steriles Thema. Es ist die Grundlage der menschlichen Existenz - buchstäblich eine Frage von Leben und Tod. Eine solche Diskussion lässt sich nicht auf rein akademische Weise führen.

In mehreren Kapiteln des ersten und zweiten Teils sind mit *Sadhana* überschriebene Abschnitte eingefügt. Im Sanskrit bedeutet Sadhana so viel wie Hilfsmittel oder Werkzeug. Die Sadhanas bieten dir die Möglichkeit, einige der Einsichten, die dir in den einzelnen Kapiteln begegnen, in die Praxis umzusetzen und sie im Labor deiner Erfahrung zu erproben.

Teil Drei ist ganz der Beantwortung von Fragen gewidmet. Es sind drängende, von Herzen kommende Fragen. Fragen, die mir über dreieinhalb Jahrzehnte hinweg in Lehrprogrammen und Gesprächen gestellt worden sind. Fragen, die immer wieder auftauchen, einfach weil die menschliche Wissbegier in Bezug auf das Karma ungebrochen, unermüdlich und oft von großer Dringlichkeit ist. Die Verunsicherung in Bezug auf dieses Thema ist echt, die Sehnsucht nach Klarheit gleichermaßen authentisch.

Möglicherweise werden einige dieser Fragen bei dir auf Resonanz stoßen. Andere klingen vielleicht ganz so wie deine eigenen. Nur sehr wenige Fragen sind seit dem Anbeginn der Zeiten wirklich neu. Die konkreten Umstände mögen wechseln, aber das Verlangen, einer Welt voller Schmerz und Ungerechtigkeit einen Sinn zu verleihen, bleibt in uns lebendig - ebenso wie der menschliche Drang, die Geheimnisse des Lebens zu ergründen, bis ans Ende aller Tage fortbestehen wird.

Gehen wir also daran, das Karma zu enträtseln.

TEIL EINS

An die Leser*innen

Wie ich oft betone, bezeichnet das Wort *Sadhguru* einen »ungebildeten Guru«. Ein »ungebildeter Guru« schöpft nicht aus einem Fundus überlieferter Lehren, sondern aus unmittelbarem innerem Wissen. Ich komme deshalb von einem Ort der direkten Erfahrung aus, nicht von einem Wissen aus zweiter Hand.

Mein Zugang zum Karma ist daher nicht der eines Gelehrten - und ist es auch nie gewesen. Wenn ich von Karma spreche, berufe ich mich nicht auf ein Dogma. Ich beziehe mich auf die Wahrnehmung. Wissen aufgrund von Konzepten ist der Weg des Akademikers. Wissen aufgrund von Wahrnehmung ist der Weg des Yogi.

Teil Eins dieses Buches erklärt das Karma - in seiner ganzen Komplexität und Vielschichtigkeit. Es kann den Anschein haben, als ob es hier um bloße, mitunter schwer verständliche Begrifflichkeiten ginge. Aber ich möchte betonen, dass es sich nicht um abstruse Theorien handelt, sondern um unmittelbare Einblicke in das tatsächliche Wirken des Karma.

Dieser Teil ist für die Wissbegierigen. Er ist für diejenigen, die sich schon seit Jahren mit Fragen befassen wie: Was ist Karma? Wie häuft es sich an? Was hält das Räderwerk in Gang? Wann hat dieser ganze komplizierte und verrückte Kreislauf begonnen? Er ist für diejenigen, denen es nicht bloß um eine Gebrauchsanweisung geht, sondern um einen Einblick in den eigentlichen Wirkmechanismus des karmischen Rades.

Dieser Abschnitt befasst sich also mit der Frage, wie dieses Rad ins Dasein tritt und ins Rollen kommt. Er führt dich Schritt für Schritt in das Thema Karma ein – erklärt, um was es sich dabei handelt und wie es sich anhäuft; geht auf die vielen verschiedenen Einflüsse ein, unter denen sich die menschliche Persönlichkeit formt; auf das unglaublich große Gedächtnis-Reservoir, das jeder Einzelne in sich trägt; die Rolle des Willens und die komplexe Art, in der uns Karma anhaftet, auch wenn wir versuchen, uns von ihm zu befreien.

Wer sich auf einer spirituellen Suche befindet, will in der Regel sein Karma abschütteln. Aber es ist wichtig, zu bedenken, dass das Karma *nicht* unser Feind ist. Um ein gutes Leben zu führen, ist es nicht nötig, alles Karma zu beseitigen. Im Gegenteil, wir könnten ohne Karma nicht leben, denn das menschliche Leben beruht darauf. Zugleich kann das Karma zu großem Leid und in tiefe Verstrickung führen, wenn wir nicht lernen, mit ihm umzugehen.

Das yogische System macht keinerlei Vorschriften. Es lässt dir die freie Wahl, ob du positives Karma für die Zukunft schaffen, dich von der Last deines Karmas befreien oder es gänzlich auflösen möchtest. Dieses Buch geht diesen verschiedenen Möglichkeiten nach und zeigt sie auf – die Entscheidung aber liegt ganz allein bei dir.

Wenn du mit deinem Fuß immer wieder in die Speichen deines Rades gerätst, dann ist nicht das Rad daran schuld. Die Sache ist vielmehr die, dass du keine Ahnung vom Radfahren hast. Dieses Buch will nicht das Rad neu erfinden, sondern Wege aufzeigen, wie du es mit Freude ans Ziel deiner Wahl schaffst, in der Gewissheit, die Kontrolle über deine eigene Reise zu haben.

1

Karma: Das ewige Rätsel

ERSTES SUTRA

Beim Karma geht es darum, zur Quelle der eigenen Schöpfung zu werden. Indem man die Verantwortung vom Himmel auf sich selbst überträgt, wird man zum Schöpfer des eigenen Schicksals.

Auf dem Fahrersitz

Es geschah einmal ...

Einst reiste der Papst in die Vereinigten Staaten. Er hatte einen vollen Terminkalender mit Auftritten in mehreren Städten. Eines Tages war er in Louisiana in einer Stretchlimousine mit Chauffeur unterwegs – jene typisch amerikanische Art von Gefährt, mit der das Land seine Fähigkeit unter Beweis stellt, die Dinge bis zum Äußersten in die Länge zu ziehen.

Der Papst war ganz aufgeregt, weil er noch nie ein Auto wie dieses gefahren hatte.

Er sagte zum Chauffeur: »Ich würde gerne mal fahren.«
Wie hätte der Chauffeur dem Papst die Bitte abschlagen können? Er sagte: »Selbstverständlich, Heiliger Vater.«

Also setzte sich der Papst ans Steuer, und der Chauffeur nahm seinen Platz auf dem Rücksitz ein. Der Papst begann, Gefallen an dem Wagen zu finden, und drückte aufs Gaspedal. Der Tacho zeigte neunzig, dann hundert Meilen pro Stunde. Ihm war gar nicht klar, wie schnell er fuhr.

Nun trat die Polizei von Louisiana in Aktion, die dafür bekannt ist, dass sie bei Geschwindigkeitsüberschreitungen hart durchgreift. Und als der Papst in der rasenden Limousine das Blaulicht hinter sich sah, fuhr er auf den Seitenstreifen.

Der Polizist stieg aus und näherte sich vorsichtig, mit der Hand an seiner Waffe, dem Wagen. Er schaute hinein. Er sah, dass es der Papst selbst war, der fuhr! Er spähte auf den Rücksitz und sah dort noch jemanden sitzen.

»Warten Sie hier«, sagte er.

Er ging zurück zu seinem Fahrzeug, holte das Funkgerät heraus und machte Meldung beim Chief. Er sagte:
»Captain, ich hab hier einen richtig dicken Fisch an der Angel.«

»Ach, komm schon. Wer ist es? Bonnie und Clyde?«

»Nein, viel dicker.«

»Großer Gott, hast du Al Capone?«

»O nein, einen noch viel, viel dickeren Fisch.«

»Was, meinst du etwa, es ist der Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika höchstpersönlich?«

»Nein, sogar noch jemand viel Wichtigeres!«

»Komm schon, wer zum Henker kann wichtiger sein als der Präsident der Vereinigten Staaten? Wen hast du da erwischt?«

Der Polizist antwortete: »Ich weiß es nicht, aber er hat den Papst als Chauffeur!«

Und das bringt uns zum springenden Punkt: Die meisten Menschen haben keine Ahnung, wer in ihrem Wagen am Steuer sitzt!

Sieh dich um. Frage dich, wie viele von den Menschen, die du kennst, mit einem echten Verständnis für den verrückten Reisezug namens Leben, unterwegs sind. Die meisten sind nur willenlose Passagiere, ohne die geringste Ahnung davon, wie das Triebwerk funktioniert, woher der Treibstoff kommt, wie man die Lokomotive steuert oder das Tempo bestimmt und vor allem: wer der Zugführer ist. Sie sprechen von freiem Willen, Freiheit und Unabhängigkeit, aber sie haben wenig oder keine Kontrolle über ihr Leben. Ihr Schicksal ist etwas, das sie unbewusst erschaffen.

Willkommen also im Karma, einer Dimension, in der du wieder genau an den Platz versetzt wirst, auf den du gehörst und den du von Anfang an hättest einnehmen sollen: den Fahrersitz.

Die Entmystifizierung des Karma

Damit kommen wir zu der zentralen Frage dieses Buches:
Was *ist* Karma?

Wörtlich bedeutet das Wort *Handlung*.

Leider haben die meisten Menschen Handlung im Sinne guter und schlechter Taten verstanden. Sie betrachten Karma als eine Aufrechnung von Verdiensten und Verfehlungen, von tugend- und sündhaftem Tun. Als eine Art von Lebensbilanz. Für andere ist es ein Register, das von einem göttlichen Buchhalter geführt wird, der einigen Menschen die himmlische Glückseligkeit zuweist und andere in die Unterwelt befördert oder in den Schlund einer Recycling-Maschine wirft, die sie zurück in diese Welt speit, damit sie noch eine Weile länger leiden.

Das ist nicht nur falsch und absurd. Es ist tragisch.

Diese Vorstellung hat ganze Generationen geprägt, die sich von ihr haben verunsichern und einschüchtern lassen – Menschen, die den Begriff kritiklos übernahmen, ohne eine Ahnung davon zu haben, was er bedeutet. Das hat zu einem Fatalismus geführt, der weite Teile der Menschheit in seinen Bann geschlagen hat und zur Rechtfertigung sozialer Ungerechtigkeiten und politischer Tyrannei herhalten musste. Als Folge gab es auch eine Menge substanzlosen Philosophierens, inhaltslose akademische Debatten und natürlich boomte die Wahrsagebranche!

Gehen wir also daran, den ersten Mythos zu widerlegen.

In Wirklichkeit hat Karma *nichts* mit Lohn und Strafe zu tun. Es hat nichts mit einem unbeugsamen himmlischen Bilanzprüfer zu tun, der sich primitiver Mittel wie Zuckerbrot und Peitsche bedient. Es hat nichts mit einem gütigen Herrgott dort oben im Himmel zu tun. Es hat nichts mit göttlicher Vergeltung zu tun. Es hat nichts zu tun mit Tugendhaftigkeit und Sünde, Gut und Böse, mit Gottvater und dem Leibhaftigen.

Karma bedeutet einfach, dass wir selbst den Bauplan für unsere Leben geschaffen haben und die Schöpfer unseres Schicksals sind. Wenn wir sagen: »Das ist mein Karma«, dann sagen wir eigentlich: »Ich bin für mein Leben verantwortlich.«

Beim Karma geht es darum, zur Quelle der eigenen Schöpfung zu werden. Indem man die Verantwortung vom Himmel auf sich selbst überträgt, wird man zum Schöpfer des eigenen Schicksals.

Karma ist die natürliche Grundlage aller Existenz. Es ist kein Gesetz, das uns von oben auferlegt wird. Es erlaubt uns nicht, unsere Verantwortung irgendwohin zu delegieren; es erlaubt uns nicht, unseren Eltern, unseren Lehrern, unserem Land, unseren Politikern, unserem Gott oder unserem Los die Schuld zu geben. Es macht jeden von uns direkt verantwortlich für sein eigenes Schicksal und vor allem für die Art seiner Lebenserfahrung.

Die hier einzig relevante Frage ist also: Bist du *bereit* für das Karma?

Bist du bereit, von einer Dimension zu erfahren, die dich in deine Kraft versetzt und dir sagt, dass du vollkommen in der Lage dazu bist, die Zügel deines Lebens in die Hand zu nehmen?

Wenn nicht, dann lies nicht weiter.

Wenn du aber bereit bist und neugierig darauf, mehr darüber zu erfahren, wie dieser Mechanismus funktioniert, dann könnte dieses Buch für dich der Schlüssel dazu sein. Anschließend musst du nur noch deinen Motor starten und dich auf deine neue Lebensreise begeben. Sobald du am Steuer sitzt, wirst du auf deiner Tour gänzlich andere Erfahrungen machen als je zuvor.

Über eines solltest du dir jedoch im Klaren sein: Karma ist keine Doktrin. Du bekommst keine Pluspunkte, wenn du dich ihr verschreibst. Du bekommst keine Minuspunkte, wenn du daran zweifelst. Karma ist keine Glaubenslehre, kein Evangelium, keine Ideologie, keine Philosophie oder Theorie. Es ist einfach die Art, wie die Dinge sind. Es ist ein existenzieller Mechanismus. Wie die Sonne geht es seinen Gang, ob du es akzeptierst oder nicht, ob du ihm huldigst oder es ignorierst. Es ist nicht auf der Suche nach einem Fanclub.

Es macht dich einfach von einem angespannten, verschreckten Passagier auf dem Rücksitz zu einem

souveränen Fahrer, der das Steuer in die Hand nimmt und freudig den Kurs seines eigenen Schicksals bestimmt.

Der karmische Kreislauf

Um aber vom Passagier zum Fahrer zu werden, musst du zuvor ein paar grundlegende Regeln kennen, wie der karmische Mechanismus funktioniert.

Beginnen wir damit, ein fundamentales Missverständnis auszuräumen. Karma bedeutet zwar Handlung, aber es bezieht sich nicht unbedingt auf dein *physisches* Tun. Es bezieht sich nicht unbedingt darauf, wie du in der Außenwelt agierst – sei es in Form von Wohl- oder Schandtaten.

Vielmehr ist Karma Handeln auf drei Ebenen: *Körper*, *Geist* und *Energie*. Was immer du auf einer dieser drei Ebenen tust, hinterlässt einen bestimmten Rückstand oder Abdruck in dir.

Was bedeutet das nun?

Es ist ganz einfach. In jedem Moment deines Lebens nehmen deine fünf Sinne Eindrücke aus der Außenwelt auf. Du wirst buchstäblich in jedem Augenblick mit Reizen bombardiert. Mit der Zeit nimmt diese gewaltige Menge an Sinneseindrücken ein charakteristisches Muster in dir an. Dieses Muster formt sich allmählich zu Verhaltenstendenzen. Nach und nach verfestigt sich eine

Anzahl von Tendenzen zu dem, was du deine Persönlichkeit nennst oder als dein wahres Wesen bezeichnest.

Umgekehrt funktioniert das genauso: Dein Geist formt die Art und Weise, wie du die Welt um dich herum erfährst. Dies wird zu deinem Karma - zu deiner Lebenseinstellung, die du dir mehr oder weniger unbewusst selbst zugelegt hast. Wie sich diese Tendenzen entwickeln, ist dir nicht bewusst. Aber das, was du für »dich« hältst, ist eben nur eine Ansammlung von Gewohnheiten, Präferenzen und Tendenzen, die du im Laufe der Zeit erworben hast, ohne dir dieses Vorgangs bewusst zu sein.

Nehmen wir ein simples Beispiel. Manche Menschen waren vielleicht fröhlich als Kinder, sind nun aber unglückliche Erwachsene. Möglicherweise ist in ihrem Leben etwas vorgefallen, das als Auslöser für dieses Unglücklichsein gedient hat. Aber meistens haben die Menschen keine Ahnung, wie und wann sie diese Identität angenommen haben. Hätten sie ihre Persönlichkeit bewusst geformt, dann hätten sie ihr eine ganz andere Gestalt gegeben. Aber indem sie dem Diktat ihrer ungeprüften Reaktionen und Neigungen folgten, wurde chronisches Unglücklichsein irgendwann zu ihrem charakteristischen Wesenszug.

Mit anderen Worten: Karma ist wie eine alte Software, die du *unbewusst* für dich geschrieben hast.

Und natürlich führst du ein tägliches Update aus!

Was für eine Software du schreibst, hängt von der Art deines physischen, mentalen und energetischen Tuns ab. Ist sie aber einmal geschrieben, funktioniert dein ganzes System danach. Auf der Grundlage der Informationen aus der Vergangenheit ergeben sich immer wieder bestimmte Verhaltensmuster. Damit wird dein Leben zur Gewohnheitssache, bei der sich alles regelmäßig wiederholt. Mit der Zeit zieht sich die Schlinge deiner Muster immer enger. Wie so viele Menschen weißt du wahrscheinlich nicht, warum bestimmte Situationen in deinem inneren und äußeren Leben immer wiederkehren. Das liegt daran, dass diese Muster unbewusst sind. Auf die Dauer wirst du zur Marionette dessen, was du als Vergangenheit angesammelt hast.

Das Leben vieler Menschen wird zum Beispiel von ihrem Ess- oder Suchtverhalten beherrscht. Die Abhängigkeit von chemischen Substanzen spielt dabei sicherlich eine Rolle, aber das Hauptproblem ist, dass sie ein wiederkehrendes Muster in ihrem Leben etabliert haben. Wie sehr sie sich auch anstrengen, es zu durchbrechen, sie tapen immer wieder in dieselbe Falle. Wenn man seine karmische Software nicht bewusst umschreibt, kann sich das Muster in seiner Regelmäßigkeit so anfühlen, als ob es von außen auferlegt wäre anstatt von innen in Gang gesetzt. Aber solche Programme sind nichts, das man wie ein Schicksal hinnehmen muss. Man *kann* sie umschreiben, löschen oder auf Distanz bringen, wie wir später noch sehen werden.