

## 4.2 Karma

Das Wort Karma hast du bestimmt schon mal gehört:

- 1) „Das ist wohl mein Karma.“
- 2) „Karma is a bitch!“
- 3) „Der oder Die hat ein schlechtes Karma.“

Nicht selten wird so Karma in Verbindung gebracht mit „Schicksal“ (siehe 1), mit einem strengen bis gemeinen Gesetz (siehe 2) oder gar mit einer charakterlichen Beschreibung (siehe 3).

### Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung

„Karma“ bedeutet einfach nur Tat oder Aktion und das Konzept weist darauf hin, dass alles, was wir tun oder auch nicht tun (!), eine Folge hat, die uns direkt oder indirekt spürbar einholt wie ein Bumerang, ohne jede moralische Wertung. „So, wie Du in den Wald hineinrufst, so ...“ – bekannt, oder?

### Dein Leben ist ein Spiegelbild Deines Karmas/Deiner Handlungen

Geschätzt 70% Deines Lebens und Zustandes jetzt hast Du tatsächlich selbst kreiert: Du hast diese Freunde/innen angezogen, jene Hobbies gewählt, diesen Schulabschluss absolviert und jenen Beruf ergriffen. Du hast diesen Tag so gestaltet, dass Du Dich jetzt so oder anders fühlst, Dich mit diesen Themen beschäftigt, die jetzt Teil Deiner Gedanken sind. Du hast jemanden im Garten geholfen und wirst jetzt freundschaftlich eingeladen. Du hast Dich für Yoga entschieden und bis zu diesem Kurs durchgehalten.

### Bewusst oder unbewusstes Handeln?

Was wir so oft als Schicksal hinnehmen ist – vielleicht stimmt die Zahl – zu 70% selbst erschaffen. Wenn wir übersehen, dass hinter alledem unsere Entscheidungen stehen, haben wir eher unbewusst gehandelt mit *diesem* Ergebnis, mit *diesem* Leben, das sich genauso und nicht ändern in unserer eigenen Welt zeigt.

Wenn wir vieles nicht bewusst entschieden haben, haben unsere Prägungen (Gesellschaft, Erziehung, Religion, Familiengeschichte, Gewohnheiten...) das Kommando übernommen und das Thema Karma lädt Dich dazu ein, mehr und mehr Bewusstsein in Dein Leben einzuladen.

Wie sähe Dein Leben aus, wenn Du bewusst handeln würdest auf körperlicher, auf emotionaler und auf gedanklicher Ebene? Würdest Du in Richtung Glück agieren? Sicherlich ja! Das aktuell moderne Konzept der „Achtsamkeit“ fördert diese Bewusstheit und Selbstverantwortung.

### Karma und Reinkarnation im Hinduismus

Als Yogi musst Du nicht den hinduistischen Glauben annehmen – wir nähern uns im Rahmen von Jana-Yoga (Yoga des Verstandes und der Unterscheidungskraft) diesem Thema. Wer „glaubt“ gibt zu, es nicht genau zu wissen – das ist auch wichtig, aber nicht Kern der yogischen Wissenschaft.

Im Bild vom Kutscher haben wir eine Kutsche (einen Körper), Pferde (Triebe, Sinne), einen Kutscher (unser Geist aus Emotionen und Verstand) und einen Fahrgast (unsere Seele). Diese Seele ist unser göttliches Sein, welches seine Qualitäten (Liebe, Güte, Wahrheit, Wissen...) entfalten und sich selbst erkennen möchte. Wenn wir als

Inhalt:

**Gesetz von Ursache und Wirkung**  
**Dein Leben als Spiegelbild**  
**Bewusst oder unbewusst?**  
**Karma und Reinkarnation**  
**Karma Yoga**

**Fragen zur Wiederholung**

Kutscher unsere Seele in Richtung göttliche Qualitäten führen, ist das „gutes Karma“, entfernen wir uns davon, ist das „schlechtes Karma“.



Haben wir unser göttliches Sein nicht entfaltet, dürfen wir in einem weiteren Leben (das Rad der Reinkarnation) weiter daran arbeiten und wachsen. Finden wir es und erreichen Gottverwirklichung, sind wir raus aus dem karmischen Rad von Geburt, Tod und Wiedergeburt. Die Form unserer Wiedergeburt (als welches Lebewesen bei welchen Eltern in welchem Land etc.) ermöglicht uns, die passenden Erfahrungen zu machen.

So weit zum Hinduismus.

### Karma als yogische Disziplin: Karma-Yoga

Karma-Yoga ist der Yogaweg des dienenden Handelns, der selbstlosen Arbeit. Wenn Du Liebe, Güte, Wahrheit, Wissen etc. in Dein Leben lassen möchtest, ist es gut, diese Qualitäten auch zu leben, vielleicht auch mit anderen zusammen im selben Bewusstsein. Wenn Du Kinder hast, praktiziere Karma-Yoga.

Damit Du nicht in reine Selbstliebe, private Wissenschaft (nährt das Ego, führt letztlich in die Neurose) verfällst, sollst Du diese Qualitäten bewusst teilen und anderen in einem selbst gewählten Maß zur Verfügung stellen. Für Deine Dienste verlangst Du keine Gegenleistung und erwartest keine „Erfolge“ (Altruismus). Du tust es, weil Du an den Wert an sich glaubst.

Du besitzt Begabungen und Fähigkeiten, die Du geschenkt bekommen hast und andere Menschen können davon profitieren, wenn Du sie fließen lässt. Denke mal darüber nach: Was kannst Du gut und was könnten andere davon haben? So, wie Du diese Gabe geschenkt bekommen hast, verschenke sie weiter. Wenn Du Geld teilst, wird es weniger. Wenn Du Liebe, Güte, Wissen, Wahrheit etc. teilst, vermehrt es sich. Du kennst die biblische Geschichte, die darauf anspielt?

### Yogalehrer/in – eine karmische Aufgabe?

Wenn Du gut „Yoga kannst“ (ins Innere gehen, Ruhe finden, Glück erzeugen, körperlichen/emotionalen/gedanklichen Beschwerden beikommen), ist es schön, wenn Du Deinen Unterricht als Karma-Yoga betrachten kannst: Selbstlos teilen, Respekt vor der uralten Kunst und vor den TeilnehmerInnen, Dankbarkeit für Deine Gaben, altruistische Motivation.

Selbst wenn Du vorhast, als Yogalehrer/in ein finanzielles Einkommen zu haben, bewahre Dir einen Ort des Karma-Yogas.

- Religiös gesprochen: Durch Dich wirkt Gott für die Menschen. Franz von Assisi:  
Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens, dass ich liebe, wo man hasst; dass ich verzeihe, wo man beleidigt; dass ich verbinde, wo Streit ist; dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist; dass ich den Glauben bringe, wo Zweifel droht; dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält; dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert; dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt. Herr, lass mich trachten, nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste; nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe; nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe. Denn wer sich hingibt, der empfängt; wer sich selbst vergisst, der findet; wer verzeiht, dem wird verziehen; und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben. Amen.
- Eher psychologisch gedacht: Kultiviere die Eigenschaften in Dir, die sich in Deinem Leben außen widerspiegeln sollen.

### Fragen zur Wiederholung

- 1) Was bedeutet Karma wörtlich?
- 2) Reflektiere: 70% Deines Lebens sind selbst gestaltet. 30% nicht. Was bedeutet das für Dich?
- 3) Was sind Deine persönlichen Gaben, die Du teilen könntest oder schon teilst?