

# Die Sache mit dem Karma

---

Ein Weg zu Hoffnung, Selbstbestimmung und Glück



## **Karma ist kein Schicksal und auch kein strafendes Schicksal.**

Karma ist keine ausgleichende Gerechtigkeit! Es meint nicht, dass du für vergangene Taten bestraft oder belohnt wirst. Denn es gibt keine übernatürliche Instanz, die Buch darüber führt, wer artig und wer böse war.

Das Wort Karma stammt aus dem *Sanskrit*. Übersetzt heißt es so viel wie „*Wirken*“. Im Kern bedeutet es, das Prinzip von Ursache und Wirkung: Jede Handlung, egal ob physisch oder mental, hat eine Folge. Auch dann, wenn du etwas nur denkst? Ja. Karma umfasst alles, was du denkst oder tust. Damit umfasst es auch den Kreislauf der Kräfte, die dein Denken und Tun beeinflussen.

Du reagierst dein Leben lang auf Umweltreize; geistig, emotional und biochemisch. Im Laufe der Zeit entstehen dabei feste Muster. Du gewöhnst dir einfach an, auf bestimmte Weise auf Reize zu reagieren. Diese Muster formen das, was du als deine Persönlichkeit bezeichnest, also deine Art, mit der Welt zu interagieren. Jedoch bist du dir dieser Prozesse nicht bewusst. Du bekommst nicht mit, wie sich diese Muster wie ein Filter in Deine Wahrnehmung

einschreiben. Irgendwann hat sich Dein Denken und Handeln so weit automatisiert, dass du in bestimmten Situationen dein immer gleiches Programm abspulst.

Dabei hast du den Blick auf die kausalen Zusammenhänge in deinem Leben längst verloren. Alles fühlt sich schicksalhaft an. Dann denkst du: „*Da kann ich nichts machen, alles Karma!*“

NICHT das Karma hat die Kontrolle über dein Leben, sondern du. Du kannst deine Muster umprogrammieren. Du allein hast die Verantwortung darüber, wie du die Welt erlebst. Bist du bereit die Kontrolle zu übernehmen?

### **Karma meint nicht nur Handeln, sondern auch Absicht**

Karma bedeutet, dass jede Handlung eine Folge hat. Karma meint auch Freiheit, selbst über den Umgang mit einer Situation zu bestimmen. Stelle dir vor, jemand leidet an einer unheilbaren Krankheit und die Schmerzen mögen unvermeidbar sein. Selbstmitleid hingegen ist eine selbst gewählte Entscheidung ohne großen Nutzen. Du allein bist Herr|Herrin über deine karmische Last. Du allein entscheidest, welche Absichten und Gefühle du mit dir herumträgst.

### **Karma überdauert die Zeit wie Erinnerungen**

Die yogische Tradition unterscheidet acht verschiedene Dimensionen von Erinnerung. Die ersten vier beziehen sich auf unser aller kollektives Karma, darauf, wie wir Menschen durch die Elemente der Natur und das Erbgut unserer Spezies geformt werden. Das sind elementare, atomare, evolutionäre und genetische Erinnerungen. Die restlichen vier Dimensionen von Erinnerung sind die, bei denen unsere persönlichen Absichten ins Spiel kommen: karmische, sensorische, artikulierte und unartikulierte Erinnerungen.

Alles, jede Handlung in deinem Leben hat irgendwann eine Wirkung. Bis dahin kann viel Zeit vergehen, ein ganzes Leben oder auch Jahrtausende. Bis dahin befindet sich das gesamte Karma, was du im Laufe deiner Wiedergeburten ansammelst, in deinem Karma-Speicher. Dort bleibt das Karma so lange gespeichert bis es sich manifestiert. So ähnlich, wie in einer grenzenlosen Cloud, in der gigantische Datenmengen gespeichert werden können, die du abrufen könntest. Tatsächlich hat jedoch niemand im Laufe seines Lebens Zugang zu all seinen karmischen Erinnerungen. Wir rufen zu Lebzeiten nur wenige Erinnerungen ab, das sogenannte „begonnene Karma“. Das ist der Teil in deiner Cloud, den du herunterlädst und auf deiner Festplatte speicherst, um jederzeit darauf zugreifen zu können.

Im Laufe deines Lebens machst du dich von deinem Karma frei. Du wirst es einfach los. Du lädst die Informationen runter und löschst sie dann wieder und damit gehen die Daten für immer verloren, weil es in der Cloud kein Backup gibt.

### **Warum häufst du Karma an?**

In der yogischen Tradition begann alles mit einer absoluten, formlosen und alles durchdringenden Energie: dem reinen Bewusstsein. Das höchste Ziel eines jeden Menschen ist, wieder eins mit diesem Bewusstsein zu werden. Während wir versuchen mit dem Absoluten zu verschmelzen, sind wir gleichzeitig ständig bemüht, im Leben zurechtzukommen.

Wir verstricken uns in Kämpfen und Diskussionen und sorgen uns um unsere Karriere, unsere Beziehungen oder den Müll. Damit sind wir wieder beim Karma! Denn alles, was wir tun und denken, führt zu karmischer Last. Denn jede Handlung, jedes Gefühl und jeder Gedanke erzeugt neues Karma. Und je mehr du dich im Hier und Jetzt in Gedanken und Handlungen verstrickst, desto mehr wirst du von diesem Karma anhäufen. Doch eigentlich willst du das Karma doch loswerden!

Die Gesamtmenge deines Karmas, dieser gewaltige Pool an Erinnerungen und Erfahrungen befindet sich in deiner karmischen Cloud. Während deines Lebens hast du Zugriff auf einen Teil davon. Und genau das ist die karmische Last, von der du dich im Laufe deines Lebens im besten Fall befreist. Dein ganz persönliches Kontingent, das du abuarbeiten hast. Das heißt: je weniger du dich im jetzigen Leben um Dein Karma kümmerst, desto mehr wirst du in Zukunft zu tun haben!

### **Du kannst dir dein Karma nicht aussuchen, aber entscheiden, was du damit anstellst**

Wenn wir das Karma als Schicksal begreifen, dann verhalten wir uns auch genau so. Wir begeben uns in die passive Rolle des Betrachters, statt das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Alles, was du beobachtest, bekommt Bedeutung und du fixierst genau das, was du eigentlich loswerden willst. Aber du kannst dich dagegen entscheiden, dich erdrücken zu lassen.

### **Konzentriere Dich auf das Hier & Jetzt und handle aus reinem Herzen!**

Der Schlüssel dazu liegt in der Selbstvergessenheit. Egal, was du tust, mach es mit voller Hingabe, mit Freude und aus reiner Liebe zur Sache, ohne opportunistische Gedanken. Deine Handlungen und deine Absichten zählen. Wenn es dir gelingt im Hier und Jetzt aufzugehen, machst du dich frei von karmischer Last. Dann stellst du dich über die ewige Verkettung von Ursache und Wirkung.

### **Du musst dein Karma auf drei Ebenen entladen: physisch, geistig und energetisch.**

Jede körperliche Berührung kann karmische Energie erzeugen, die dann in dir karmische Ladung hinterlässt. Selbst ein Händedruck kann Karma aufladen. Deshalb begrüßen die Yoga-Meister lieber mit einem herzlichen „Namaste“ und einer Geste, bei der die Hände zu einem Gebet gefaltet werden.

Wie kannst du nun karmische Last loswerden, die du schon angesammelt hast? Dabei helfen die Dehnübungen und Bewegungen beim Yoga. Körperliche Bewegung ist ein guter Weg karmische Energie auszuleiten.

Es gibt auch Kraftorte, wie in dem Bild oben, die eine reinigende Wirkung auf das Karma haben: Kraftorte, Bäume, Wälder, Wasserquellen oder Berge, auch spirituelle Orte, an denen große Mystiker viel Zeit verbracht haben. Manche von uns können die hinterlassene Energie dieser Menschen spüren, wenn sie sich dort aufhalten.

### **Die geistige Ebene**

Hier geht es vor allem darum im Moment zu leben! Die Vergangenheit ist Erinnerung. Die Zukunft ist Projektion. Jedoch beides sind mentale Konstrukte. Sie finden nur in unserem Gedächtnis statt. Die einzig wahre Realität ist die Gegenwart. Das Hier und Jetzt. Darauf solltest du deine Aufmerksamkeit lenken. Erlaube dir im Moment zu sein. Dann bist du im Einklang mit dir und allem, was dich umgibt.

### **Die energetische Ebene**

Wenn du stirbst, lebt dein energetischer Körper weiter und mit ihm all das angestaute Karma, so die Yogis. Was auch immer du an karmischer Energie anhäufst, sie bleibt in der Energiehülle deines Körpers bestehen. Energie überdauert alles. Energie wird niemals aus dem Nichts erschaffen oder ausgelöscht. Du kannst das Karma deines energetischen Körpers durch Yoga und Meditation ausleiten.

Bleibt die Frage, was passiert, wenn du es nicht schaffst, zu Lebzeiten das „begonnene“ Karma von Deiner Festplatte zu löschen? Dann wirst du mit deinem physischen Tod körperlos: ein intensiver Energiekörper ohne materielle Hülle. Das macht es noch schwerer das verbliebene Karma zu löschen, weil es in diesem körperlosen Zustand noch extremer schwingt. Besser ist es, sich noch zu Lebzeiten im Körper um das Karma zu kümmern.

Jede Handlung und jede Absicht, hat Konsequenzen und sich über etliche Lebzeiten hinweg Muster bilden und Erinnerungen übertragen. Der ewige Kreislauf des Karmas. Das höchste Ziel einer jeden Existenz besteht darin, irgendwann auszusteigen und mit dem reinen Bewusstsein zu verschmelzen.

### **Wie Wiedergeburt und Karma zusammenhängen könnten**

Gemäß der yogischen Tradition durchlaufen wir alle denselben ewigen Zyklus aus Leben, Tod und Wiedergeburt. Ob das stimmt, kann wohl niemand sagen. Jedoch solange du daran glaubst, kann diese Theorie richtig sein, in deiner Realität. Die menschliche Existenz begann irgendwann mal als einzelliger Organismus. Von dort aus könntest du unzählige Leben gelebt haben, ohne dich daran erinnern zu können.

Das heißt jedoch nicht, dass du wegen irgendwelcher Taten aus früheren Leben im jetzigen Leben leiden musst. Karma ist nicht einfach nur energetische Altlast. Es bedeutet auch, dass du immer die Freiheit hast, selbst zu entscheiden, wie du das Leben angehst, ob du dich als Opfer des Schicksals betrachtest oder dich innerlich über das tägliche, banale Gefühls- und

Gedankenkarussell erhebst. So entscheidet dein Verhalten in Hier und Jetzt über dein Karma in der Zukunft. Damit konstruierst du deine Zukunft! Deswegen ist es auch nicht nötig in die Vergangenheit zu reisen, um dort ungelöste Probleme zu bearbeiten. Es gibt sehr viel praktischere Lösungen im Hier und Jetzt.

### **Zusammenfassung:**

- Karma kannst Du durch Yoga-Übungen und Meditation ausleiten.
- Entlade dein Karma, indem du aus reinem Herzen und Liebe zur Sache handelst.
- Du kannst durch Achtsamkeit lernen, voll und ganz in der Gegenwart zu sein. Nimm dir dafür täglich 10 – 15 Minuten Zeit. Tue nichts. Sitze, schweige und fühle.
- Du kannst dich in Selbstlosigkeit üben.
- Regelmäßiges Meditieren hilft, dich von Sorgen zu lösen und deine Gedanken auf höhere Dinge zu richten.
- Beobachte deine Tiere. Sie kommunizieren über ihre Symptome mit dir.
- Beobachte dein Umfeld, deine Familie, deine Freunde, deine Arbeitskollegen und Bekannten

**Resonanz irrt sich nie! Du ziehst das an, was du bist, denkst und tust!  
Deshalb be- und verurteile niemanden!**