

KARMA-YOGA

Vom absichtslosen Handeln

Unsere Freiheit besteht darin zu erkennen, dass unsere Anhaftungen an die Welt nur in unserer Vorstellung bestehen. Zu dieser Erkenntnis soll uns der Karma-Yoga verhelfen, der eine Praxis des »absichtslosen« Handelns bedeutet.

Text: Eberhard Bähr



Das Wort »Karma« bedeutet unter anderem Handlung und bezieht sich nicht auf die äußere Handlung, sondern auf die innere Absicht. Diese Absicht richtet sich immer auf ein Ergebnis, das als »Karma Phala«, die Früchte meiner Handlung bezeichnet wird. Keine absichtsvolle Handlung geschieht ohne die Erwartung eines Ergebnisses. In dieser Erwartungshaltung ist es wichtig, dass ich mir darüber im Klaren bin, inwieweit ich ein angestrebtes Ergebnis beeinflussen kann und ab wann sich etwas außerhalb meiner Möglichkeiten befindet.

Wenn ich mit einem Pfeil auf eine Scheibe ziele, kann ich die Richtung des Pfeiles nur beeinflussen, so lange der Pfeil noch in meiner Hand ist. Sobald der Pfeil meine Hand verlässt, sollte mir bewusst sein, dass ich nun die Flugrichtung des Pfeiles nicht mehr ändern kann. Ich könnte mich nun eigentlich sehr entspannt in einen bequemen Sessel zurück lehnen und dem Flug des Pfeils zuschauen, da mir klar ist, dass sich dieser nun außerhalb meines Einflussbereiches befindet. Aber das tue ich nicht. Ich versuche den Flug des Pfeils immer noch zu korrigieren. Dieses Beispiel führt mir vor Augen, wie viele fliegende Pfeile ich täglich zu korrigieren versuche. Eine zunehmende Klarheit darüber, was ich nicht ändern und beeinflussen kann, also was außerhalb meiner Möglichkeiten liegt, würde ein enormes Maß an mehr Gleichmut und innerer Ruhe in meinem Leben hervorbringen.

Mit Gleichmut zusehen können

Da mein Leben fast ausschließlich aus Handlungen besteht, ist das Modell des Karma-Yoga aus der Bhagavad-Gītā einer der praktischsten und hilfreichsten Beiträge aus dem indischen Wissen. Hier wird ein Yoga behandelt, der im praktischen Alltag umgesetzt werden kann. In den Lehrgesprächen mit seinem Schüler Arjuna empfiehlt Krishna eine Handlung ergebungsvoll auszuführen. Dem westlichen Menschen mag der Begriff »ergebungsvoll« im Zusammenhang mit Handlung vielleicht etwas seltsam erscheinen. Eine Handlung ergebungsvoll auszuführen bedeutet auch ein Ziel anzustreben, denn es gibt keine Absicht ohne Ziel. Aber es sollte mir in der Handlung bewusst sein, dass die Ergebnisse nicht nur in meinem Einflussbereich liegen. Um diese Klarheit aufrecht zu erhalten ist es hilfreich, wenn ich eine Handlung nicht für mich in Anspruch nehme, sondern sie innerlich abgebe.

Es gibt ein Modell im indischen Denken, das das Ego auf drei Beinen darstellt. Diese drei Beine sind ich denke, ich erfahre und ich handele. Karma-Yoga beschäftigt sich vorrangig mit dem dritten Aspekt des Egos. Je intensiver ich mich mit meiner Handlung in einer jeweiligen Rolle identifiziere, je höher wird die Erwartungshaltung. Je größer und damit unflexibler die Erwartungshaltung wird, je unklarer bin ich und ich versuche Pfeile zu korrigieren, die sich schon lange auf ihrer eigenen Flugbahn befinden. Dieser aussichtslose Versuch bringt Leid mit sich.

Krishnas Empfehlung, eine Handlung ergebungsvoll zu tun, zeigt sich in wunderbarer Weise in der Verneigung, die in der indischen Tradition wie auch in vielen anderen Traditionen dieser Welt üblich ist. Die Verneigung gibt es beispielsweise im klassischen indischen Tanz. Eine Tänzerin mit großem Talent, die also allen Grund hätte, darauf stolz zu sein, verneigt sich vor dem Tanz zunächst hingebungsvoll vor einer Gottheit, die auf der Bühne steht. Diese Verneigung steht symbolisch dafür, dass sie die folgende Darbietung aus Dankbarkeit aufführt und ihre Gabe des Tanzens der Quelle schenkt, von wo her sie dieses Talent bekommen hat. Dies ist die erste Verneigung als ein symbolischer Ausdruck dafür, die folgende Handlung nicht für sich in Anspruch zu nehmen.

Danach verneigt sie sich vor ihrer Lehrerin, die ihr das Tanzen beigebracht hat. Dies ist die zweite Art des Abgebens, bei der sie sich bedankt, dass sie die Kunst des Tanzens von ihrer Lehrerin erhalten hat und es nicht als ihre eigene Fähigkeit in Anspruch nimmt. Dies geschieht auch in jeder Verneigung eines Schülers vor dem spirituellen Lehrer. Dadurch wird ausgedrückt, dass das Wissen nicht dem Schüler gehört. Und der Lehrer verneigte sich bereits vor seinem Lehrer, so dass das Wissen, das immer wieder weiter gegeben wurde, letztendlich niemandem gehört. Das Wissen bleibt so universell und frei ohne jeglichen Besitzanspruch.

Die dritte und letzte Verneigung der Tänzerin geschieht vor dem Publikum, für das sie den Tanz aufführt, was die dritte Art des Abgebens ist. Die Tänzerin hat durch ihre ergebungsvolle Haltung die besten Voraussetzungen für diesen Tanz erschaffen, sofern ihre Verneigungen mit wirklicher innerer Hingabe geschehen sind. Sie beginnt den Tanz mit dem Gefühl, dies selbst zu tun. Aber durch ihre hingebungsvolle Haltung wird sie sich irgendwann in diesem Tanz verlieren und der Tanz geschieht dann nur noch. Dies wird in der Bhagavad-Gītā als »Nichthandeln im Handeln« bezeichnet. Die Handlung fließt, ohne dass sie jemand steuert. Dieses innere Nichthandeln oder Loslassen jeglicher Kontrolle bringt die optimalste äußere Handlung und somit auch das beste Ergebnis hervor.

Dies kann nicht das Erlernen und Einüben des Tanzens ersparen. Nichthandeln bezieht sich auf den ausführenden Aspekt. Ergebungsvoll zu handeln bedeutet ein Sich-Leermachen vor der Handlung. Dadurch wird die Möglichkeit geschaffen, dass die Handlung in ihrem möglichst natürlichen Fluss fließen kann. Dort gibt es einfach nur noch Tanz, ohne jemanden, der diesen aufführt. Dieser Tanz kann nicht schöner sein, als er in diesem Moment ist.

Mit dem Beispiel aus der Kunst ist dieser Aspekt etwas leichter zu verstehen. Aber wenn Krishna über eine ergebungsvolle Handlung spricht, meint er damit alle Handlungen, ob

sie in der Familie, am Arbeitsplatz oder in anderen Bereichen meines Lebens stattfinden. Dort mangelt es mir meist an dieser ergebungsvollen Einstellung. Ich versuche in meiner jeweiligen Rolle als Mutter, Vater, Angestellter oder Chefin, mit der ich mich identifiziere, meine Ziele durchzusetzen, auch wenn dadurch mein Gleichmut verloren geht. Die ergebungsvolle Einstellung, die Krishna empfiehlt, geht mit der Intensität der Identifikation mit der jeweiligen Rolle zunehmend verloren.

Hindernis Identifikation

Durch jede Identifikation werde ich zu etwas, das ich ursächlich eigentlich nicht bin, und das, was ich bin, wird dadurch verdeckt. Dieses Phänomen nennt man *māyā*. *Māyā* hat den verhüllenden Aspekt, der meine wahre Identität verdeckt, und den projizierenden Aspekt, wodurch eine andere Identität erschaffen wird. Die Identifikation mit den unwirklichen Scheinidentitäten führt zum Vergessen meiner wahren Identität, was als Unwissenheit bezeichnet wird und im Karma-Yoga kompromisslos als einzige Ursache für Leid anerkannt wird. Diese Unwissenheit über meine wahre Natur ist es, die die egozentrischen, verhärteten, erwartungsvollen und unflexiblen Absichten hervorbringt. Die Kontaktaufnahme zu meiner wahren Natur kann diese Absichten an ihren Wurzeln schwächen.

Ein Schauspieler identifiziert sich auch mit einer Rolle. Er lernt auf einer Schauspielschule, sich mit einer jeweiligen Rolle vollkommen zu identifizieren. Nehmen wir an, dass ein Schauspieler abends mit seinem Wagen zum Theater fährt und sich durch den Bühneneingang zunächst in die Maske begibt. Dort wird er als ein ärmlich aussehender Mensch zu Recht gemacht, da er beim Schauspiel dieses Abends einen Bettler spielt. Das Schauspiel beginnt und er begibt sich mit ganzer Dramatik in die Rolle des Bettlers.

Die Frage ist, ob er nun unter der Rolle des Bettlers wirklich leidet und ob er nun wirklich Bettler-Kummer, Bettler-Sorgen und Bettler-Ängste hat. – Er hat sie natürlich nicht, da er eine ständige, kontinuierliche und anstrengungslose Bewusstheit hat, dass er in Wirklichkeit kein Bettler ist. Er verfügt über eine ganz natürliche Unterscheidungskraft – *viveka* –, das Wirkliche vom Unwirklichen trennen zu können. Dadurch ist ihm ständig bewusst, dass seine wahre Natur der Schauspieler ist und er verfügt über das Wissen, dass alle Rollen kommen und gehen und daher nicht wirklich sind. Wenn er am nächsten Tag einen reichen König spielt, dann weiß er, dass dies auch nicht wirklich ist, sondern nur eine Rolle. Er muss sich nicht mit Anstrengung darauf konzentrieren, dass er eigentlich Schauspieler ist, sondern ihm ist dies ständig äußerst natürlich und anstrengungslos als eine Tatsache bewusst. Dadurch kann er immer zwischen dem »was kommt und geht« und dem »was bleibt« unterscheiden.

Im Bewusstsein der wirklichen Existenz bleiben

Fraglich ist, was geschehen könnte, wenn der Schauspieler in der Rolle des Bettlers nun länger als die zwei Stunden bleibt. Was könnte geschehen, wenn er vielleicht zwei Monate, zwei Jahre oder sogar 20 Jahre den Bettler spielt und er irgendwann auch als Bettler angesprochen und behandelt wird? Er würde sich durch all diese Gewohnheiten irgendwann wirklich mit der Rolle identifizieren und seine ursächliche Identität vergessen. Identifikation bedeutet, dass man zu etwas wird, was man nicht ist, und das was man ist, gerät in Vergessenheit. In dieser Unwissenheit über sich selbst bekommt er nun Bettlersorgen und Bettlerängste.

Und all diese Probleme versucht der Schauspieler nun in der Rolle des Bettlers zu lösen und Rat zu suchen. Das geht so lange bis er jemandem begegnet, der ihm den seltsamen Hinweis gibt, dass er eigentlich gar kein Bettler ist, sondern dass seine wahre Natur eine andere sei. Da nun der Bettler sozusagen spirituell wird, da er als das wirkliche Problem seine Vergesslichkeit erkannt hat, begibt er sich auf die Suche nach seiner wahren Natur. Er sucht nun nach etwas, von dem er sich räumlich und zeitlich getrennt fühlt. Er folgt bestimmten Methoden in Theorie und Praxis, um seine wahre Natur zu finden, wobei man ihn darauf hinwies, dass dies ein langer Weg sei. Und so begibt sich der Bettler auf diesen langen Weg der Suche.

Er kann seine Natur nicht finden. Er kann nur seine eigene Dummheit erkennen, dass er zu etwas geworden ist, was er gar nicht ist. Dies ist kein Finden, sondern eine Erkenntnis. Weil ich etwas erkenne, was ich schon immer war. Dies zeigt sich auch in der großen Aussage des Vedanta »tat tvam asi«. Das bist du. Meine wahre Natur wird hier als Brahman bezeichnet. Durch die Identifikation werde ich zur Mutter, zum Sohn, zum Doktor, zur Chefin, zum Yogi, zum Sünder oder zum Heiligen. Identifikationen sind wie Mäntelchen, die sich jemand an- und auszieht. Aber im Karma-Yoga ist man nicht an den Mäntelchen interessiert, sondern an dem, der die Mäntelchen an- und auszieht.

Alle Probleme in meinem Leben sind immer mit einer jeweiligen Rolle verbunden. Nur nachts im Tiefschlaf habe ich keine Probleme, da dort auch alle Rollen schlafen. Wenn die Identifikationen mit Rollen intensiver werden, lässt dies natürliche Veränderungen im Leben in einer entsprechend dramatischeren Weise erscheinen. Wenn zum Beispiel jemand nach der Pensionierung nicht mehr mit seinem Titel angesprochen wird, mit dem er oder sie sich zuvor identifizierte, kann dies ein Gefühl innerer Vernichtung hervorrufen. Die intensive Identifikation mit der Rolle lässt das Verschwinden der Rolle nun auch als das Verschwinden der Person erscheinen.



Dankbarkeit entwickeln

Daher rät Krishna in der Bhgavad-Gitā ein Werk ergebnisvoll zu tun und es nicht für sich in Anspruch zu nehmen. Die einfachste und direkteste Art eine Handlung abzugeben und dabei doch ihren Wert aufrecht zu erhalten ist Dankbarkeit. Dankbarkeit dafür, dass ich eine bestimmte Fähigkeit oder Talent besitze. Yoga und Meditation ermöglichen mir in der Stille den Kontakt zu meiner wirklichen Identität aufzunehmen. Daher ziehen sich Menschen temporär in sogenannte Retreats zurück, um noch einmal ganz mit sich selbst zu sein. Mit sich selbst zu sein bedeutet, in Stille höchst wach und achtsam einen immer unpersönlicheren Standpunkt einzunehmen, von dem ich meine Rollen wirklich als Rollen erkennen kann. Dieses Erkenntnis hat die Kraft, mich von Last zu befreien. Denn nur dieses Gefühl von Last ist das eigentliche Problem.

Spiritualität kann mich nicht von den Handlungen befreien, die ich als meine Verantwortung, Verpflichtung und Aufgaben ausführen muss. Das wäre Utopie. Denn ein Leben ohne Verantwortungen gibt es nicht und da liegt auch nicht das Problem. Das Weglaufen von Verantwortung ist unmöglich und wird niemals zu einem befriedigenden Ergebnis führen. Das Problem ist, dass ich Verantwortung und viele Aufgaben in meinem Leben als Last empfinde. Von diesem Gefühl der Last kann ich mich befreien.

Das Sanskritwort *duḥkha* wird meist mit »Leid« übersetzt, was zu der Frage führen kann, ob ich denn nun wirklich im Leben ständig leide. *Duḥkha* ist eine Unfähigkeit, sich ohne Grund leicht zu fühlen. Leichtigkeit mit Grund kenne ich in jedem Entertainment und all dem Schönen, das ich mir gönne. Aber eine Leichtigkeit ohne Grund ist meist abwesend und so entsteht die sogenannte Last des Alltags. Daher trenne ich strikt meine Freizeit und meine Arbeit, mein Vergnügen und meine Verantwortung. Karma-Yoga will mir einen Weg zeigen, wo sich diese Leichtigkeit durch alle Handlungen durchzieht, wodurch diese Einteilungen sich auflösen.

Wenn ich wieder mehr Kontakt zu meiner wahren Natur aufnehme, werden die Rollen zunehmend ihre dramatische und angstvolle Seite verlieren. Dann kann ich sehen, dass ich wie der Gemüsebauer bin, über den Ramakrishna in einer seiner Geschichten erzählt: Ein Gemüsebauer kommt mit einem schwer beladenen Korb mit Gemüse in einen Bus und behält den Korb während der Fahrt auf dem Kopf. Ein Fahrgast weist ihn darauf hin, dass der Bus doch ihn und den Korb fährt und er den Korb beruhigt absetzen könne. Aber der Bauer traut der Sache nicht und trägt seinen Korb lieber weiter auf seinem Kopf. Karma-Yoga zeigt mir einen wunderbaren Weg, wie ich den schweren Korb, der mir eigentlich gar nicht gehört, beruhigt absetzen kann und alles zum Besten weiter geschieht.