

# Karma – Gesetz von Ursache und Wirkung oder das universelle Prinzip der Konditionalität

Alles was mir geschieht hat eine Verursachung, ein Impuls, den *ich selbst* gesetzt habe. Ob ich mich an ihn erinnern kann oder nicht ist gleich: Der Impuls als Ursache entfaltet sich in die Zukunft hinein und wird zur Wirkung.

Das was im Jetztmoment geschieht, was ich heute erlebe, ist die Folge meiner Entscheidungen der Vergangenheit.

Dieses universelle Gesetz ist Karma (Sanskrit; Pali: „kamma“). Es ist mein Gegenwarts-Wirken in Gedanken, Worten und Taten als Folge von vergangenen Gedanken, Worten und Taten.

Meine gesamte Wahrnehmung ist Karma. Karma erscheint mir im Außen als „Umwelt“ und im Innen als subjektiver Daseinszustand, als Ich-Zustand. Das innere Karma wird zu meinem Erlebenssystem, zu dem was man Charakter nennt.

Das Wissen um Karma schenkt Bewusstheit darüber, dass alles was ich denke, rede und tue die dazu gehörigen Folgen erschafft. Damit erschaffe ich mir meine Zukunft selbst im Jetzt. Sie ist eine Folge-Qualität dessen, was ich *jetzt* tue: Ich bestimme stündlich neu was mir geschehen wird, ich bin der Vollstrecker meiner Zukunft!

Wo ich wohne, wo und was ich arbeite, meine Partnerschaft, mein Kontostand, meine Gesundheit, mein Lebensgefühl heute ist das Ergebnis meines Handelns von gestern.

Oft brauchen Ergebnisse einer Handlung eine Zeit der Reifung, bis sie sichtbar werden, aber irgendwann werden sie es tun, unerbittlich und nicht mehr beeinflussbar.

Wenn ich schaue, was mir heute geschieht, dann weiß ich um mein vergangenes Handeln. Der Buddha sagte dazu: „Du bist was du warst und du wirst sein was du tust.“

Ganz einfach ausgedrückt: die Qualität, die ich in Gedanken, Worten und Taten aussende, kommt wieder auf mich wirksam zurück. Sie ist wie ein Echo, das nicht aufgehoben werden kann.

Karma kann in keiner Weise vom Menschen manipuliert werden, denn nicht die Handlungen an sich zählen, sondern *die Motivation der Handlung*. Ein gutes Werk, z.B. in der listigen Absicht begangen, sich beim Verteilen der Himmelsplätze einen Vorteil zu verschaffen, verfehlt nicht nur die Absicht, es bewirkt das glatte Gegenteil.

Karma ist somit eine universelle Gerechtigkeit, die uns dazu aufruft, die negativen Konditionierungen unseres Lebens zu löschen. Gewohnheiten und Charakterzüge sind sozusagen „festgeschriebenes“ Karma, weil sie ständige Wiederholungsmuster sind.

- Die Erkenntnis über Karma hat als logische Folge, dass ich in einen Zustand der Verantwortung eintrete. Ich übernehme ganz und gar die Verantwortlichkeit über mich selbst, – und damit die Konsequenzen aus diesem verantwortlichen Handeln.
- Ich gestalte damit mein Karma und bin ihm nicht mehr unterworfen. Schuldzuweisungen nach außen haben keinen Platz mehr.
- Alles was geschieht, geschieht nicht an sich und ich trete dann dazu, ich selbst habe bereits entschieden was überhaupt geschehen kann.

Ich habe auch entschieden und ich entscheide, *wer* mich umgibt und welche Qualitäten mein Umfeld ausstrahlt. Dass ein negatives Umfeld mich unablässig mit seinen nicht zuträglichen Informationen sozusagen beschießt, gehört auch zum Erkennen.

Das große Feld der unendlichen Möglichkeiten ist natürlich auf meine Bandbreite der Möglichkeiten eingegrenzt, die da heißen kosmische Geburtskonstellation, materielle Geburtskonstellation, Elternhaus, gesellschaftliches, soziales, ökonomisches Umfeld und alles, was ich hier um mich auf diesem Planeten vorfinde.

Aus diesem für mich real existierenden, eingrenzbaren Möglichkeitenfeld gilt es zu wählen, anzunehmen oder abzulehnen: in der Regel wird jede Minute meines wachen Lebens davon bestimmt. Jede winzige Kleinigkeit schafft Karma. Von den vielen Zu-fällen, die mich jeden Tag erreichen, erschaffen diejenigen, welche ich annehme, mein Karma (und die, welche ich ablehne, natürlich ebenfalls).

Wir sind gewohnt die großen Lebensentscheidungen wichtig zu nehmen; es sind aber die kleinen, unscheinbaren Weichenstellungen, auf die ich besonders achten muss. Diese strukturieren vor und es geschieht dann letztendlich nur, was in jenen kleinen, unsichtbaren Schritten vorbereitet wurde.

Natürlich gibt es auch Momente der Erkenntnis, die wie kosmischer Blitz und Donner einschlagen und meine Sicht der Dinge auf einen Schlag verändern können. Es sind dies grandiose Momente im Leben, wenn mich der Atem Gottes erreicht und ich das bis dahin Unbekannte annehmen kann. Der Sufimeister Pir Vilayat sagt dazu: „Stellen Sie sich vor: Die ganze Zeit haben Sie geglaubt, die Dinge seien so wie Sie meinen – und jetzt entdecken Sie, dass sie sich geirrt haben! Ist das nicht

phantastisch?“

Buddha hat das, was seine Erleuchtung genannt wird, so beschrieben: „Ich habe mich von den Vorbedingtheiten befreit“. Er meinte damit die Befreiung von seinen Konditionierungen. Danach hat er das universelle Prinzip der Konditionalität verkündet - das Gesetz des Karmas.

Karma ist sozusagen die Anwendung des Konditionalitäts-Prinzips. Buddha erkannte davon zwei grundsätzlich verschiedene Arten: Das zyklisch wirkende Karma, das bipolar zwischen Gegensätzen abläuft und das spiralförmige Karma des spirituellen Weges.

- Das zyklische Karma ist sozusagen die normale Art des Hin- und Hergeworfenseins zwischen den Polen Leid und Glück, immer abwechselnd, mal überwiegend das eine, dann überwiegend das andere. In der Regel durchzieht das Leid wie ein roter Faden ein Menschenleben und das, was man Glück nennt, durchbricht es punkt- oder phasenweise.
- Das spiralförmig verlaufende Karma besitzt eine ungeahnt andere Qualität: Statt die Wirkungen des Lebens ständig umzudrehen, vertiefen oder steigern sich die positiven Qualitäten im Sinne von geistigem und emotionalem Wachstum, so dass ein fundamentales Glücksgefühl entsteht. Es ist von Ruhe erfüllt, von Gleichmut und von Zufriedenheit. Wie das Fundament eines Hauses alles das trägt was darüber ist, so ist dieses Gefühl lebenstragend.

Nicht dass ich keinen Schmerz mehr spüren würde! Nicht dass ich da kein Leid mehr sehen oder die Augen verschließen würde vor all dem Geschehen um mich herum! Die neue, spiralförmige Qualität meines Karmas lässt mich jedoch nicht mehr darin verwickelt sein.

- Mein (mitfühlender) Gleichmut verhindert dies: Ich stehe daneben und sehe. Ich verbinde mich mit dem Geist meiner Verursachung und nehme das Leid um mich nicht mehr an. Es wird nicht mehr zu *meinem* Leid. Ich fühle mit all den Schmerzen mit, aber es sind nicht mehr die meinen.

Auf diesem Weg wird mein Herz immer offener; ich sehe das Leid immer klarer, aber ich werde trotzdem immer stärker. Warum? Weil ich das Leid als verengende Bewusstseinsqualität eingetauscht habe gegen die erweiterte Bewusstseinsqualität der Akzeptanz dessen was ist.

Die neue geistige Klarheit beinhaltet Verstehen, Zufriedenheit und Liebe; die hoch- und niederfahrenden früheren Glücksgefühle sind eingetauscht gegen ein eindauerhaftes Glücks-Fundament. Die echte Definition von Liebe muss aber verstanden werden. Buddha sagt: „Liebe ist grundsätzliches Wohlwollen allem lebendigen gegenüber.“ Analog dazu der Begriff „grundsätzliches Gutsein“

Grundsätzliches Gutsein ist dann jenes in mir wohnende Urprinzip, ohne welches nichts nach Außen aufzubauen ist. „Gutsein“ in diesem Sinne ist ohne negative Aggression, ist voraussetzungslos, verzichtet auf Ego darstellung, ist ein unerschütterlicher Zustand des Geistes, der sich durch nichts aus der Bahn werfen lässt.

Dieses Gutsein ist kein Gegenteil von irgendetwas, schon gar nicht von böse; es ist einfach da, mit Worten eigentlich nicht beschreibbar und würdigt beziehungsweise akzeptiert all das was ist. Gutsein ist Dasein, ist fröhlicher Gleichmut, ist ein Handeln mit leichter Hand, ist das Wissen, dass ich mich niemandem und nichts unterwerfen muss.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Wir erkennen, dass diese alte, authentische Begriffsbildung von Herrschaftsstrukturen umgedeutet wird. Mit „Gutsein“ wird eine Ideologie des Wegsehens, des Schönredens, des sich Abschottens von der Wirklichkeit etabliert. Gutsein wird hier gespielt, nicht tatsächlich gelebt. Es ist eine gesellschaftlich gelobte Fassade, hinter der sich stärkste Aggression verbirgt. Diese Aggression gegen andere kann dann „im Namen des Guten“ bestens gelenkt werden.

Den Zustand der Liebe kann ich nicht haben, nicht besitzen, er kann mir auch nicht genommen werden – *ich bin dieser Zustand*. Er ist mein unerschütterlicher innerer Friedensraum, der sich über den materiellen Körper hinaus erstreckt, hin zu allem was um mich ist, – und mit meiner Photonenabstrahlung bis hin zu den Sternen!

Wenn ich in das spiralförmige Karma eingetreten bin, befreien sich alle grundlegenden Lebensbegriffe von ihrer Dualität. Alles ist wie es ist und ein Kampf findet nicht mehr statt. Jedoch: Ich bin dabei hellwach (wach sein = wachsam sein); von nichts und niemanden lasse ich mich für seine Zwecke instrumentalisieren.

Die Buddhisten sprechen an diesem Punkt vom „erwachten Herz“, von „Bodhichitta“ („Bodhi = wachsam, wach und „Chitta“ = Herz).

- Das erwachte Herz ist hellwach im Sinne von wachsam, - und das ist keineswegs ein Widerspruch: Ich höre alles, aber rede nicht darüber, ich sehe alles, aber lasse mich nicht in das Handeln Anderer hineinziehen. Ich empfinde die Emotionen der anderen, aber sie haben keine Macht mehr über mich.

Ich benötige keine Abwehr mehr und öffne meinen Herzraum für die ganze Schöpfung. Dieser mein innerer Friedensraum macht mich stark und immer stärker, bis ich das bin, was die buddhistische Shambhala-Lehre „spiritueller Krieger“ nennt. Auf meiner Reise zu mir selbst (die vielleicht eine Fahrt durch die Hölle war), bin ich durch mein geöffnetes Herz so stark geworden, dass niemand auf die Idee kommt

mit mir zu kämpfen. Und wenn der Kampf doch unausweichlich ist, so sagt es diese Tradition, wird der Angreifer jämmerlich verlieren („zerschmettert werden“).

Wenn ich den Mechanismus der Karmaentstehung und –entfaltung genauer betrachte, dann ist da zuerst die Ebene der *Gedankenverursachung*. Ein Gedanke, bevor er gedacht werden kann, braucht eine vorbereitende Ebene. An Hand neurobiologischer Erkenntnisse lässt sich dies am Beispiel von Süchten gut darstellen: Zuerst ist da das Leid des hilflosen Kindes, des orientierungslosen Jugendlichen. Erwachsen werdend, entflieht er dem trostlosen Zustand durch Suchtverhalten: Arbeits-, Sexual-, Schokoladen-, Alkohol-, Nikotin-, Rauschgiftsucht.

- Die Sucht strukturiert Gehirnteile um und bildet Empfangsstationen aus, die Rezeptoren. Sie platzen sich an den Spalten zwischen zwei Zellen und warten auf Informationen der entsprechenden Sucht in Form von chemischen Molekülen. Bleiben diese Botenstoffe aus, entsteht ein Verlangen danach. Der Rezeptor schreit nach seinem Stoff – und jetzt entsteht der Gedanke zu rauchen, die Flasche Rotwein aufzumachen, ein Sexualobjekt für die nächste Nacht zu suchen usw. usw. Hier hat sich der Ruf nach dem Suchtmittel körperlich manifestiert und es ist unendlich schwer, diesem Rufen zu widerstehen. Und schafft man es, mit aller zur Verfügung stehender Kraft der Sucht Stand zu halten, dann steht die eigentliche Arbeit noch aus: die Bearbeitung der Ebene der Verursachung.

Um jenes „schwarze“ Karma aufzulösen, muss dieses, als Folge der Stufe des Erkennens, wirkungslos gemacht werden. Da alles was geschieht in Abhängigkeit zu einer Verursachung geschieht, muss diese Ursache gefunden und entsorgt werden. Die leidverursachende Information wird neutralisiert und aufgelöst. Da eine Löschung dessen was war nicht möglich ist, müssen Neuinformationen die alten Informationen bedeutungslos machen.

Ich erlöse geradezu meine verursachenden Ängste mit meiner Gestaltungskraft, mit meinem neuen Programm, welches „weißes“ Karma erschafft. Vor allem anderen werden die heute nutzlosen Überlebensstrategien meiner Kindheit gelöscht.

- Wenn nun die Neurobiologie die Umformung von Gedanken in Körpermaterie prinzipiell entschlüsselt hat, dann kann dieses Wissen zur eigenen mentalen Steuerung unendlich hilfreich sein: Je nach Art meiner Gedankenstruktur baut die Hypophyse kleine Informationsmoleküle, kleine Fädchen mit eingravierten Befehlen, so genannte Neuropeptide. Über den Hypothalamus werden diese „Schlüssel“ ins Blut gegeben, wo sie sich ihren Weg zu denjenigen Zellen suchen, welche die Gedankeninformation erhalten sollen. Diese „denkenden Schlüssel“ bohren sich nun an vorgesehenen Andock-Stellen in die Zelle. Diese passt nun ihr Programm dem Befehl an. Somit korrespondierten auch Körperzustand und Körperhaltung mit der geistigen Haltung.

Karma auflösen heißt auch, bereits körperlich manifestierte Charakterzüge aufzulösen, das heißt zelluläre Veränderungen rückgängig zu machen: Ich gebe (immer dann, wenn ich die Zeit dazu habe), meine neuen Programminhalte mental in mein Gehirn ein und visualisiere die dadurch entstehenden Neuropeptide. Ich verfolge mit meinem inneren Auge ihren Weg hin zu dem von mir formulierten Ziel. Dort sehe ich den Schlüssel, wie er das zelluläre Schloss dreht. Die Neuinformation entfaltet ihre Wirkung, indem sie nicht nur meinen geistigen und emotionalen Zustand verändert, – auch der Körper und seine Ausstrahlung erneuern sich.

Meine innere Erneuerung, die durch meine Biophotonen-Abstrahlung zumindest all jene erreicht, die um mich sind, geht in Resonanz mit Situationen, Umständen, Menschen, die dieser Erneuerung entsprechen. Die westliche Psychologie spricht hier von „selektiver Wahrnehmung“. Sie meint damit, dass ich immer Menschen und Situationen verstärkt und bewusst wahrnehme, die meiner Situation entsprechen (haben sich Hassgedanken in mir als Charakterstruktur manifestiert, begegnen mir ständig hasserfüllte Menschen usw.). Aber dies ist nur die Oberfläche.

Arbeite ich bewusst mit diesem kosmischen Gesetz, dann kann ich alles das herbeiziehen, was ich mir ersehne: Suche ich Liebe und Geborgenheit? Dann gebe ich Liebe und schenke den Menschen um mich Geborgenheit. Suche ich Freundschaft? Dann gebe ich Freundschaft demjenigen, der sie bei mir sucht. Suche ich vertrauenswürdige Menschen? Dann bin ich vertrauenswürdig für alle, die um mich sind, auch für meine Pflanzen, auch für meine Tiere.

Es ist für das Funktionieren dieses universellen Prinzips allerdings zwingend, dass ich dies alles ohne Bedingung tue, das heißt ich muss so sein, weil ich aus tiefem Herzen so geworden bin, nicht weil ich damit etwas bezwecke. „Bedingungslose“ Liebe heißt in diesem Zusammenhang nicht, dass ich mich jemandem unterwerfe, es geht darum, dass ich keinerlei Bedingungen stelle, damit der andere meine Liebe erhält. Es heißt auch nicht, dass ich jeden Menschen, der mir begegnet lieben muss, – um Gottes Willen (!) –, der andere muss meiner Liebe wert sein, dann wird er sie bekommen, grenzenlos und ohne die geringste Bedingung.

Diese Liebe, die tief im Mitgefühl verankert ist, realisiert ihr Verstehen dessen was ist ohne Grenzziehung - und wird in ihrer Fülle zu Weisheit. Diese Weisheit ist Wahrheit. Weisheit und Wahrheit sind eins.

Walter Häge