HEILIGE TEXTE

Karma Yoga: Handeln ohne Anhaften

Die Bhagavad Gita als Handbuch des Handelns gelesen, Vivekanandas Vorträge von 1896, der Dienst in den Ashrams und dreißig Tage dargebrachten Handelns bei der Arbeit und zu Hause



कर्म

karma

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3
Wie die Texte gezählt werden 4
Wie Sie dieses Buch benutzen 4
Kapitel 1. Karma: Handlung, nicht Schicksal 5
Das Wort 5
Die erste Aussage: Wie du handelst, so wirst du 5
Karma in den Yoga-Sutras 6
Karma ist kein Schicksal 6
Üben: die Kette einmal beobachten 6

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

In der Küche eines Ashrams an der Ganga, eine Stunde vor dem Mittagessen, schneidet ein Dutzend Menschen Gemüse. Niemand spricht viel. Einer ist ein pensionierter Ingenieur aus Pune, eine ist Studentin aus Lyon, einer ist ein Mönch, der seit dreißig Jahren dort lebt. Die Aufgabe ist klein, wiederholt sich, und niemand wird ihnen dafür danken. Wenn Sie fragen, was sie tun, werden manche antworten: „Karma Yoga“. Sie machen keine Pause vom Yoga. Für viele in Indien ist das Yoga: dieselbe Handlung, die Sie ohnehin tun würden, mit einer anderen Absicht getan.

Dieses Buch handelt von dieser Absicht. Es tut fünf Dinge.

Erstens sagt es, was Karma wirklich bedeutet. Das Sanskritwort karman (कर्मन्), in seiner üblichen Form karma, bedeutet Handlung. Es wurde zum Namen eines moralischen Gesetzes und später, im Westen, zu einem Wort für Schicksal. Kapitel 1 geht zu den Texten zurück.

Zweitens liest es die Bhagavad Gita als Handbuch des Handelns: den berühmten Vers 2.47, die Argumentation von Kapitel 3 Schritt für Schritt, die Idee der dargebrachten Handlung (yajña), Wort für Wort, auf Sanskrit mit unserer eigenen Übersetzung.

Drittens erzählt es ehrlich die moderne Geschichte: Swami Vivekanandas Vorträge Karma-Yoga (1896 in New York veröffentlicht, gemeinfrei, hier in unserer Übersetzung aus seinem Englisch zitiert), die Lesarten Tilaks und Gandhis und den Dienst (sevā) in den heutigen Ashrams, nur mit veröffentlichten Fakten.

Viertens gibt es Ihnen eine Praxis, mit der Sie heute Abend beginnen können: sechs Übungen für die Arbeit, sechs für das Familienleben und ein Tagebuch über dreißig Tage dargebrachten Handelns.

Fünftens sagt es, was Karma Yoga nicht ist: keine Passivität, kein Fatalismus, kein Grund, Unrecht hinzunehmen oder sich für andere zu erschöpfen.

Zu den Übersetzungen.

Alle Übersetzungen von Sanskritversen in diesem Buch wurden für Yogide aus dem Sanskrit geschrieben. Sie sind keiner modernen veröffentlichten Übersetzung entnommen oder nachempfunden. Swami Vivekanandas Karma-Yoga (1896) ist gemeinfrei; wir zitieren es in unserer eigenen Übersetzung aus seinem englischen Originaltext. Mahatma Gandhi wird nur in wenigen kurzen Wendungen zitiert, mit Angabe der Stelle; der Rest ist unsere Zusammenfassung.

Dienen heißt nicht, sich selbst zu vernachlässigen.

Karma Yoga verlangt keine körperliche Fähigkeit und birgt selbst kein körperliches Risiko. Aber es kann als „alles geben, nichts verlangen“ missverstanden werden. Wenn Sie jemanden pflegen, in einem Gesundheitsberuf arbeiten oder als Mutter oder Vater unter Druck stehen, wenn Sie sich erschöpft, hoffnungslos oder unfähig zur Ruhe fühlen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einem Menschen, dem Sie vertrauen: Das gehört zum guten Handeln und ist kein Scheitern der Praxis. Wenn Sie Gedanken haben, sich etwas anzutun, rufen Sie jetzt den Notruf 112 an oder die Telefonseelsorge

(Deutschland: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, kostenlos, rund um die Uhr; Österreich: 142; Schweiz: Die Dargebotene Hand, 143).

Wie die Texte gezählt werden

- **Bhagavad Gītā (BG)**: Wir folgen der kritischen Ausgabe des Mahābhārata, erarbeitet am Bhandarkar Oriental Research Institute (BORI) in Poona, im elektronischen Text von GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), wo die Gita die Kapitel 23 bis 40 des Bhīṣmaparvan bildet. Ihre Zählung (700 Verse) ist für jeden hier zitierten Vers dieselbe wie in den meisten verbreiteten Ausgaben; nur Kapitel 13, das wir nicht zitieren, weicht in Ausgaben ab, die an seinem Anfang eine Frage Arjunas einfügen. Der kritische Text schreibt manchmal als zwei Wörter, was verbreitete Ausgaben als eines schreiben: kadā cana (2.47), kaś cit (3.5). Wir behalten die kritische Schreibung bei.
- **Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad (BU)**: GRETIL-Text der Kāṇva-Rezension mit Śaṅkaras Kommentar, gezählt nach Kapitel, Abschnitt und Absatz (4.4.5).
- **Yoga-Sūtra (YS)**: GRETIL-Text des Yogasūtra mit dem Kommentar des Vyāsa.
- **Vivekananda**: Karma-Yoga, 1896, wie in Band 1 von The Complete Works of Swami Vivekananda nachgedruckt; wir nennen den Vortrag, aus dem jedes Zitat stammt.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Lesen Sie die Kapitel 1 bis 4 langsam: Sie sind die Lehre. Lesen Sie Kapitel 6, bevor Sie beginnen, denn Karma Yoga lässt sich leicht auf eine Weise missverstehen, die Ihnen oder anderen schaden kann. Dann wählen Sie: Kapitel 8, wenn Sie die Praxis vor allem bei der Arbeit brauchen, Kapitel 9, wenn es Ihr Zuhause ist. Kapitel 10 ist ein Tagebuch über dreißig Tage: eine kurze Übung pro Tag, ein Kästchen zum Ankreuzen, ein paar Zeilen zum Schreiben. Mehr brauchen Sie nicht: keine Matte, keine besondere Zeit, keine Lehrkraft. Sie brauchen Ihre nächste Handlung.

Kapitel 1. Karma: Handlung, nicht Schicksal

Das Wort

Karma kommt von der Verbalwurzel kṛ (कृ), „tun, machen“. Seine erste Bedeutung ist schlicht: eine Handlung, eine Tat, ein Stück Arbeit. In den Veden bedeutete karma vor allem die rituelle Handlung, das korrekt vollzogene Opfer. Vivekananda eröffnet seine Vorträge mit derselben Bestimmung:

> „Das Wort Karma ist vom Sanskrit Kri, tun, abgeleitet; alles Handeln ist Karma. Im technischen Sinn bedeutet dieses Wort auch die Wirkungen der Handlungen.“ (Vivekananda, Karma-Yoga, 1896, „Karma in its Effect on Character“; unsere Übersetzung)

Also zwei Bedeutungen. Die Handlung und das, was die Handlung hinterlässt. Wenn man im Alltag sagt „das ist Karma“, meint man nur die zweite, und meist als eine Art kosmische Strafe. Die Texte sind einfacher und anspruchsvoller zugleich.

Die erste Aussage: Wie du handelst, so wirst du

Eine der frühesten klaren Lehren über Karma als moralische Folge steht in der Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad, einer der ältesten Upanishaden. Hier ist die Stelle nach dem GRETIL-Text:

Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad 4.4.5 (Auszug)

यथाकारी यथाचारी तथा भवति । साधुकारी साधुर्भवति । पापकारी पापो भवति ।

yathākārī yathācārī tathā bhavati / sādhukārī sādhur bhavati / pāpakārī pāpo bhavati

Übersetzung. Wie man handelt, wie man sich verhält, so wird man. Wer Gutes tut, wird gut; wer Böses tut, wird böse. (Unsere Übersetzung.)

Achten Sie auf das Verb: bhavati, „wird“. Hier ist von keinem Richter und keiner Strafe die Rede. Die Handlung formt den Handelnden. Derselbe Absatz verfolgt die Kette dann bis zu ihrer Quelle zurück:

स यथाकामो भवति तत्क्रतुर्भवति । यत्क्रतुर्भवति तत्कर्म कुरुते । यत्कर्म कुरुते तदभिसंपद्यते ।

sa yathākāmo bhavati tatkratur bhavati / yatkratur bhavati tat karma kurute / yat karma kurute tad abhisaṃpadyate

Übersetzung. Wie das Verlangen eines Menschen ist, so ist sein Entschluss; wie der Entschluss ist, so ist die Handlung, die er tut; und welche Handlung er tut, die erlangt er. (Unsere Übersetzung.)

Verlangen, Entschluss, Handlung, Ergebnis. Das ist das ganze Problem des Karma Yoga in vier Wörtern. Wenn das Handeln im Verlangen beginnt, bindet jede Handlung uns ein wenig mehr an das nächste Verlangen. Die Frage, die jeder Weg des Yoga auf seine Weise beantwortet, lautet: Wo lässt sich die Kette durchtrennen?

Karma in den Yoga-Sutras

Patañjali gibt derselben Idee ein Fachvokabular. Jede absichtliche Handlung hinterlässt eine Ablagerung, den karmāśaya, „die Ruhestätte der Handlung“, verwurzelt in den Leiden verursachenden Kräften (kleśa): Unwissenheit, Ichhaftigkeit, Anhaften, Abneigung, Festhalten am Leben (YS 2.3, 2.12). In seinem letzten Kapitel beschreibt er das Handeln des vollendeten Yogi in einer Zeile:

Yoga-Sūtra 4.7

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ॥

karmāśuklākṛṣṇaṃ yoginas trividham itareṣām

Übersetzung. Das Handeln des Yogi ist weder weiß noch schwarz; das der anderen ist dreifach. (Unsere Übersetzung.)

Der Kommentar des Vyāsa erklärt die drei Arten: schwarz (schädlich), weiß und schwarz gemischt (die meisten unserer Handlungen, die den einen helfen und den anderen schaden), weiß (Disziplin, Studium, Meditation). Das Handeln des Yogi ist „weder noch“: ohne die Leiden verursachenden Kräfte getan und ohne Gegenleistung zu suchen, legt es keine neue Ablagerung an. Genau das wird die Gita Handeln ohne Anhaften nennen.

Karma ist kein Schicksal

Drei verbreitete Verwechslungen, und was die Texte sagen.

- **„Karma bedeutet, dass alles festgelegt ist.“** Nein. Karma ist, was Sie getan haben, und was Sie jetzt tun, formt, was kommt. Patañjali sagt, dass Leid, das noch nicht gekommen ist, vermieden werden kann (heyaṃ duḥkham anāgatam, YS 2.16). Die ganze Argumentation der Gita ist ein Aufruf zum Handeln.
- **„Karma erklärt, warum Menschen leiden.“** Die Texte verlangen nicht von Ihnen, das Leid anderer zu deuten. Die Gita sagt, die Wege des Handelns seien „tief“ (gahanā karmaṇo gatiḥ, BG 4.17): zu fein, als dass wir sie im Leben eines anderen beurteilen könnten. Karma zu benutzen, um Arme, Kranke oder Opfer von Gewalt zu beschuldigen, widerspricht der ersten Regel jedes Yoga: dem Nichtverletzen.
- **„Bei Karma Yoga geht es darum, gutes Karma zu haben.“** Nicht ganz. Auch gute Handlungen binden nach dieser Sicht, wenn sie für eine Belohnung getan werden (sogar für eine spirituelle). Beim Karma Yoga geht es nicht darum, gutes Karma zu sammeln; es geht darum, zu handeln, ohne überhaupt zu sammeln.

Der spätere Vedānta unterscheidet, Śaṅkaras Kommentar zum Brahmasūtra (4.1.13-15) folgend, drei Vorräte an Karma: die angesammelte Vergangenheit (sañcita), den Teil, der in diesem Leben schon reift (prārabdha), und das Karma, das jetzt entsteht (āgāmin). Der praktische Punkt für Übende ist der dritte: Er ist der einzige, den Sie heute erzeugen.

Üben: die Kette einmal beobachten

Nehmen Sie heute Abend ein kleines Verlangen des Tages (eine zweite Portion, eine Nachricht, die Sie schicken wollten, einen Kauf) und verfolgen Sie es auf Papier zurück, wie die Upaniṣad es tut.

Schritt	Was geschah
Verlangen (kāma)	
Entschluss (kratu)	
Handlung (karma)	
Ergebnis	
Was ich ändern würde, und wo	

Es gibt keine richtige Antwort. Die Übung schult Sie darin zu sehen, dass eine Handlung eine Geschichte hat, bevor sie geschieht. Dieses Sehen ist der Anfang des Karma Yoga.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 42 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/karma-yoga-handeln-ohne-anhaften/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.