

Yves Patak

Null Bock auf Karma

Erleuchtung für Gestresste

Ein praktischer Leitfaden für

Ein- und Aussteiger

Copyright ©2009 by Yves Patak.

Alle Rechte beim Autor. Vervielfältigung, Verbreitung und sonstige Reproduktion sowie Übersetzung sind erwünscht und nach schriftlicher Genehmigung gestattet.

Umschlaggestaltung: Miladinka Milic - www.milagraphicartist.com

Lektorat: Thomas Hoffmann - publi4all

Über den Autor

Yves Patak, Arzt und Schriftsteller, sieht sich als modernen Dr. Jekyll-und-Mister Hyde: Tagsüber psychologischer Berater und Hypnosetherapeut, schreibt er nachts über die dunklen Seiten der menschlichen Seele und das Unheimliche zwischen den Dimensionen.

Sein Haupt-Genre ist der Mystery Thriller.

Mail: ypatak@bluewin.ch

Web: www.PatakBooks.com

Vorwort

Willkommen, beherzte Leserin, mutiger Leser!

Sie sind im Begriff, sich auf eine Reise einzulassen – eine Reise in eines der geheimnisvollsten Gebiete des menschlichen Lebens: In die sagenumrankte Domäne der *Selbstverantwortung*.

Indem Sie dieses Buch lesen, erklären Sie sich bereit, etwas Unerhörtes, ja, aus der Sicht der westlichen Konsumgesellschaft gar Frevelhaftes zu tun: Sie werden Ihre Opferrolle für immer aufgeben und fortan Ihr Leben *führen*, statt es führen zu lassen.

Sie werden vom Unterlasser zum Unternehmer, vom Vermeider zum Anpacker.

Dafür brauchen Sie weder einen Guru noch eine höhere Schulbildung, weder bewusstseinsweiternde Drogen noch eine Gucci-Lederhandtasche. Sie brauchen nur das richtige Wissen und die Motivation, dieses Wissen in die Tat umzusetzen. Beides bekommen Sie in diesem Buch. Alles inbegriffen, samt Mehrwertsteuer.

Nach über zwanzig Jahren in der Praxis komme ich als Arzt und Lebensberater zur Erkenntnis, dass sich in unserem Leben etliche Faktoren nahtlos zusammenfügen: Persönliche Erkenntnis, Bildung, Wissenschaft, spirituelle Weisheit, Quantenphysikalische Fakten und eine Fülle an Nicht-Wissen. Letzterer ist wohl der größte Faktor.

Nun füge man alles zusammen, schüttle es energisch, und man bestaune die Mixtur, die daraus entsteht.

Wir nennen sie Leben.

In diesem Buch gibt es kein Entweder—Oder, kein Schwarz—Weiß. Was Sie hier finden, ist eine Schatzkiste voll Nützlichem, in mundgerechten Portionen zusammengetragen, nach dem konsumfreundlichen Prinzip des Plug-and-Play angeordnet.

Doch wozu das Ganze?

Hand aufs Herz: Wir alle wünschen uns doch schlicht, glücklich zu sein. Dabei geht es uns oft wie dem armen Kerl in folgender Anekdote:

Ein armer Mann wünscht sich sein Leben lang einen Lotto-Gewinn. Dieser bleibt ihm jedoch vorenthalten, und so stirbt er in bitterer Armut.

Als er im Himmel dem lieben Gott begegnet und ihn fragt, warum er ihm denn nicht den Gewinn gegönnt habe, antwortet dieser: „Ich wollte dich von Herzen gerne gewinnen lassen. Hättest du doch bloß einmal ein Lotterielos gekauft!“

Sie ahnen bereits, woher der Wind weht. Es gibt keine Wende zum Besseren, ohne dass Sie etwas dazu beitragen. Höre ich Sie stöhnen? Nicht doch! Sie können sich auf den Kopf stellen, die goldene Regel ist unbestechlich:

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

Keine Sorge: Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie Ihr neues Wissen mit Wonne in die Tat umsetzen werden, denn schließlich wünschen Sie sich ja ein glückliches, erfülltes Leben. Zu diesem Wunsch und zu Ihrem Entschluss, Nägel mit Köpfen zu machen, gratuliere ich Ihnen im Voraus.

Anmerkung: Ich habe in diesem Buch bewusst die tipp-technisch meist kürzere männliche Ansprache gewählt, weil ich weiß, dass meine Leserinnen spirituell viel zu fortgeschritten sind, um mir das Schreiben mit ‚politisch korrekten‘ Geboten unnötig schwer zu machen. Ich habe deshalb auf groteske Wortmonster („Liebe Mitgliedinnen, äh, MitgliederInnen“, etc.) bewusst verzichtet. Ich danke allen Leserinnen für ihr Verständnis und ihre seelische Reife.

Nun fragt sich der aufgeweckte Leser bestimmt, was mit dem Titel des Buches gemeint ist. Im Umgangssprachlichen, im Jargon der Uneingeweihten hat das Wort *Karma* praktisch ausnahmslos den Beigeschmack von ‚unabwendbarem Schicksal.‘ Auf diese Art von Karma hat nun wirklich niemand Lust, und so entstand der Titel „Null Bock auf Karma!“ (Die niederbayrische Erklärung für diesen Ausdruck finden Sie im Glossar).

Natürlich hat Karma absolut nichts mit ‚von außen gesteuertem, unausweichlichem Schicksal‘ zu tun, wie im Kapitel „Karma“ ausführlich dargelegt wird. Ganz im Gegenteil: Jeder hat sein Karma selber in der Hand! Wenn Sie nun bereit sind, die Liste Ihrer persönlichen Lieblingsausreden als Sondermüll zu entsorgen und Ihr Leben nach Ihren eigenen Wünschen maßzuschneidern, dann haben auch Sie, verehrter Leser, „Null Bock auf Karma!“

Und nun ... lassen Sie uns Ihr Leben optimieren!

Karma

„Das Schicksal des Menschen ist der Mensch.“

Bertolt Brecht

Was ist Karma? Ein Modewort aus der New-Age-Bewegung, oder eine östliche Sekte? Und viel wichtiger: Warum sollten Sie sich überhaupt mit diesem viel zitierten, enigmatischen Wort überhaupt beschäftigen?

Ganz einfach: Weil das Karma sich in jedem Augenblick Ihres Lebens mit Ihnen beschäftigt. Einen Moment! Sagen Sie gerade, dass Sie sich nicht für Esoterik interessieren? Dann lesen Sie doch bitte weiter, und urteilen Sie erst in fünf Minuten. Denn wir sprechen hier nicht von Esoterik. Wir sprechen von Physik.

Karma kommt aus dem Sanskrit und bedeutet ‚Tat‘ oder ‚Handlung.‘ In diesem Buch berichte ich aus dem Nähkästchen des Alltags, weshalb ich Karma weder in Abrede stellen (respektive ‚wissenschaftlich widerlegen‘), noch damit ins Religiöse oder Esoterische abdriften werde.

Karma bedeutet *Tat* und hat somit für uns westliche Menschen eine wichtige, praktische Bedeutung, die wir schon aus der Schule kennen. In unserer Sprache bedeutet Karma so viel wie:

Aktion = Reaktion

Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist eines der universellsten Prinzipien überhaupt, eines der Fundamente unseres Lebens. Wir begegnen diesem Prinzip überall: Im Straßenverkehr, im Sozialleben, in der Physik, in der Partnerschaft, im Beruf, in der Religion, kurz: Im Alltag. Das einzige Problem mit dem Aktion-Reaktion-Prinzip ist wohl, dass der Mensch die Tendenz hat, es zu ignorieren.

Sir Isaac Newton (1642-1727), einer der größten Denker der letzten Jahrhunderte, hat auf vielen Gebieten bahnbrechende Ergebnisse erzielt. Seine drei Newton’schen Gesetze haben die Physik revolutioniert. Das *dritte Gesetz von Newton* lautet:

*Zu jeder Kraft gibt es eine gleich große Gegenkraft
(actio = reactio).*

Dieses Gesetz sollten wir uns hinter die Ohren tätowieren, denn es bestimmt über unser Leben. Das Gesetz von Aktion und Reaktion ist universell und in allen Gebieten der menschlichen Existenz sicht- und fühlbar. Das Karma-Gesetz basiert auf den gleichen Gesetzmäßigkeiten und ist somit identisch mit dem dritten Newton'schen Gesetz:

Wir tragen die Konsequenzen für alle unsere Taten!

Vorsicht: ‚Tat‘ steht nicht nur für Handlung, sondern auch für Wünsche, Emotionen, Gedanken! Die Quantenphysik besagt, dass alles im Universum Energie ist. Wirklich *alles*, somit auch unsere Gedanken und Gefühle. Was bedeutet, dass Gedanken und Emotionen ebenso folgenreich sein können wie physische Taten. (Auf das Thema ‚Gedankenkontrolle‘ kommen wir später zu sprechen.)

Eine schöne Metapher zum Gesetz von Aktion und Reaktion ist folgende Fabel aus Indien:

Der Tempel der tausend Spiegel

Vor langer Zeit gab es in Indien, hoch auf dem höchsten Berg, einen Tempel mit tausend Spiegeln.

Eines Tages kam ein Hund daher. Neugierig erklomm er die Stufen und betrat den Tempel. Als er in den Saal der tausend Spiegel kam, sah er auf einmal tausend Hunde vor sich stehen. Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar und fletschte die Zähne. Und tausend Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten die Schwänze zwischen die Beine, knurrten furchtbar und fletschten die Zähne. In seiner Angst begann der Hund laut zu bellen, und tausend Hunde bellten zurück. In größter Panik rannte der Hund aus dem Tempel, überzeugt, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen Hunden bestehe.

Einige Zeit später spazierte ein anderer Hund den Berg hinauf. Auch er kletterte die Stufen empor und betrat den Tempel. Als er in den Saal der tausend Spiegel kam, sah auch er tausend andere Hunde. Er aber freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf. Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus freundlichen, verspielten Hunden bestehe, die ihm wohlgesonnen sind.

Machen wir einen kurzen Exkurs in die Weisheit der Sprache. Das Aktion-Reaktion-Prinzip begegnet uns in vielen Redensarten, in der Bibel genau so wie am Stammtisch:

- *Was wir anderen antun, das fällt auf uns zurück.*
- *Wie man in den Wald ruft, so schallt es zurück.*
- *Wer andern eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.*
- *Auge um Auge, Zahn um Zahn.*
- *Richtet nicht, auf dass ihr nicht gerichtet werdet.*
- *Wie du mir, so ich dir.*

Das Prinzip lädt zu einer Denkpause ein. Nehmen Sie bitte den Lotussitz ein und fragen Sie sich:

Glaube ich an Zufall?

Oder könnte es sein, dass *alles* in unserem Leben mit unserem Denken und Handeln zusammenhängt? Auch wenn wir in der Schule etwas anderes gelernt haben sollten? Gemäß der Physik ist das Prinzip von Aktion = Reaktion universell gültig. Das heißt, es hat *immer* und *überall* seine Wirksamkeit, am anderen Ende des Universums genau so wie auf Erden. Was bedeutet das für unseren Alltag? Ganz einfach: Wir tun etwas, und etwas anderes geschieht – etwas, das damit unmittelbar in Zusammenhang steht, egal, ob wir dies erkennen oder nicht. Beispiele gefällig? Bitte sehr:

- Sie werfen eine Münze in das Parkometer, und eine seltsame Magie schützt Sie vor einer Busse. Das ist Karma.
- Sie nennen den Profi-Boxer, der Ihre Freundin anzüglich angrinst, eine hässliche, übelriechende Bulldogge, und Sie erwachen im Spital, mit einem Veilchen und einem neuen Gebiss. Das ist Karma.
- Sie sparen diszipliniert für Ihren feuerroten Ferrari Testarossa, und eines Tages steht der edle PS-Protz in der Sonne funkelnd vor Ihrer Villa. Das ist Karma.
- Sie beneiden jeden sieghaften Menschen um seinen Erfolg, und Sie bleiben ein Leben lang die absolute Nullnummer. Das ist Karma. Oder eben Aktion = Reaktion.

Ich möchte nun Ihre Aufmerksamkeit auf zwei wichtige Details lenken.

- 1) Das Resultat unserer Taten (Gedanken, Emotionen etc.) stimmt nicht immer eins zu eins mit der ursprünglichen Tat überein. Das alte Beispiel aus dem Physikunterricht besagt, dass wenn ich mit zehn Kilo Druck gegen eine Wand drücke, die Wand mit denselben zehn Kilo zurückdrückt. So offensichtlich analog ist dieses Gesetz aber in unserem Alltag nicht immer ersichtlich!

- 2) Zwischen Tat und Resultat gibt es oft eine *zeitliche Verzögerung*. Dies wiederum führt zur ewig umstrittenen Theorie des Zufalls, weil wir zum Zeitpunkt der *Reaktion* auf unsere Taten (Gedanken, Gefühle) die *Aktion* schon längst vergessen haben.

Also nochmals: Glauben Sie an Zufall? Diese Frage ist lebenswichtig und folgenreich. Hier zeigt sich nämlich, wie gedankenlos wir gewisse Gesetzmäßigkeiten ignorieren, nur weil es sich nicht um *juristische* Gesetze handelt, sondern um spirituelle, karmische, physikalische, energetische oder kosmische. Dabei prägen vielleicht genau jene Gesetze unseren Lebensweg, unseren Alltag viel stärker als Frau Justitia. Denn selbst wenn wir uns entscheiden, solch universelle Gesetze zu ignorieren, tragen wir natürlich die Konsequenzen. Wenn wir das Gesetz der Schwerkraft ignorieren und aus einem fliegenden Flugzeug steigen (z.B. um über die wunderbar flauschige Wolkendecke zu spazieren), so werden wir das Gesetz der Schwerkraft auf die harte Tour kennenlernen. Den kosmischen Gesetzen ist es egal, ob sie von Isaac Newton, Buddha, Gott oder vom morphogenetischen Feld kommen. Sie sind einfach universell gültig. Und wenn wir gerade beim Gesetz sind, anbei ein wichtiger juristischer Hinweis: Das Karma-Gesetz ist so absolut und unumstößlich, dass es sogar in unserem Strafgesetz schwarz auf weiß verankert ist. Unser Gesetz besagt nämlich:

Nichtwissen schützt vor Strafe nicht!

Wenn ich also nichtsahnend gegen jedes Gesetz der Nächstenliebe oder Menschlichkeit verstoße, ohne mir bewusst zu sein, dass dies meinem Karma alles andere als förderlich ist, so schützt mich dies nicht im Geringsten vor den Folgen. Denn auf eine Aktion folgt eine Reaktion, egal, ob ich das weiß oder nicht.

So weit, so gut. Aber woher hat das Karma seinen esoterischen Ruf? Nur deswegen, weil schätzungsweise eine Milliarde Erdenbürger hinduistischer oder buddhistischer Gesinnung daran glauben? Oder deshalb, weil Karma sowohl in der Gegenwart als auch in der

Vergangenheit und der Zukunft seine Richtigkeit hat, und dies in einer Zeit, wo die scharfsinnigsten Quantenphysiker uns weismachen, dass es die Zeit eigentlich gar nicht gibt? Karma ist ein physikalisch nachvollziehbares Naturgesetz, nicht mehr und nicht weniger. Es zwingt Sie zu nichts, ist aber bei all Ihren Gedanken, Entscheidungen und Taten allgegenwärtig. Niemand zwingt Sie, einen Nagel in die Wand zu hämmern. Wenn Sie es aber tun, tragen Sie bitte die Konsequenzen mit Anstand und Würde, egal, wie diese aussehen – ob Sie nun mit Stolz auf den Picasso an der Wand blicken oder mit dick geschwollenem Daumen zum Arzt rennen.

Es ist mir wichtig, nochmals zu betonen, dass ich aus dem *täglichen Leben* berichte. In meiner Praxis bin ich nicht nur psychologischer Berater und Hypnosetherapeut, sondern auch ein rigoroser Wachrüttler. Es geht nämlich nicht immer darum, mit Samthandschuhen angefasst zu werden, wenn man etwas ändern will. Im Kapitel ‚Bequemlichkeit‘ gehen wir tiefer auf dieses Thema ein.

Ich versuche, diejenigen Menschen zu fördern und zu unterstützen, die nach etlichen Lippenbekenntnissen wirklich etwas zu ihrem eigenen Besten verändern und ihre Entwicklung vorantreiben wollen.

Bleiben Sie kritisch, hinterfragen Sie alles, was Sie hier lesen – doch überprüfen Sie es auch! Es lohnt sich, einen Blick hinter die Kulissen des menschlichen Lebens zu wagen. Erst dort erkennen wir, wie stumpfsinnig die in der westlichen Gesellschaft so modische Opferrolle ist. Sobald man das Prinzip des Karmas als physikalische Tatsache erkennt, gibt es nämlich keine Schuldzuweisungen mehr. Dann begreifen wir nämlich, dass tatsächlich wir unseres eigenen Glückes Schmied sind.

Wirklichkeit oder Illusion

„Nichts ist so unglaublich wie die Wirklichkeit.“

Fjodor Michailowitsch Dostojewski

Bevor wir uns mit den Methoden befassen, mit denen wir unser Leben verändern können, ist es nützlich, ein paar verblüffende Tatsachen über unser Gehirn zu kennen.

Unser Gehirn erschafft seine private Wirklichkeit und deklariert diese als objektiv. Wie ein Künstler macht es schiefe Ebenen, welche nicht in unser Weltbild passen, gerade. Für uns Menschen scheint es unheimlich wichtig zu sein, ein Übereinkommen darüber zu finden, was

real ist. Verschiedene Versuche zeigen jedoch immer wieder auf verblüffende Art und Weise, wie sehr wir Täuschungen unterworfen sind. Moderne Varianten der altbekannten optischen Täuschungen säen heilsame Zweifel darüber, inwieweit wir unseren Sinnen trauen können, und dies wiederum wirft große philosophische Fragen auf. Können wir unseren physischen Sinnen trauen?

Die Antwort lautet: Nein.

Von Platon stammt eines der bekanntesten Gleichnisse der antiken Philosophie, das legendäre Höhlengleichnis:

Platon beschreibt einige Menschen, die in einer unterirdischen Höhle von Kindheit an so festgebunden sind, dass sie weder ihre Köpfe noch ihre Körper bewegen und deshalb immer nur auf die ihnen gegenüberliegende Höhlenwand blicken können. Licht haben sie von einem Feuer, das hinter ihnen brennt. Zwischen dem Feuer und ihren Rücken werden Gegenstände vorbei getragen, die Schatten an die Wand werfen. Die „Gefangenen“ können nur die Schatten dieser Gegenstände sowie ihre eigenen Schatten wahrnehmen. Wenn die Träger der Gegenstände sprechen, hallt es von der Wand so zurück, als ob die Schatten selber sprächen. Da sich die Welt der Gefangenen ausschließlich um diese Schatten dreht, deuten und benennen sie diese, als handelte es sich bei ihnen um die wahre Welt.

Platon fragt nun, was geschähe, wenn man einen Gefangenen befreien und ihn dann zwingen würde, sich umzudrehen. Zunächst würden seine Augen wohl schmerzlich vom Feuer geblendet werden, und die Träger der Gegenstände würden zunächst weniger real erscheinen als zuvor die Schatten an der Wand. Der Gefangene würde wieder zurück an seinen angestammten Platz wollen, an dem er deutlicher sehen kann.

Weiter fragt Platon, was geschehen würde, wenn man den Befreiten nun mit Gewalt, die man jetzt wohl anwenden müsste, an das Sonnenlicht brächte. Er würde auch hier zuerst von der Sonne geblendet werden und könnte im ersten Moment nichts erkennen. Während sich seine Augen aber langsam an das Sonnenlicht gewöhnten, würden zuerst dunkle Formen wie Schatten und nach und nach auch hellere Objekte bis hin zur Sonne selbst erkennbar werden. Der Mensch würde letztendlich auch erkennen, dass Schatten durch die Sonne geworfen werden.

Erleuchtet (im wahrsten Sinn des Wortes) würde er zu den anderen zurückkehren wollen, um über seine [Erkenntnisse](#) zu berichten. Da sich seine Augen nun umgekehrt erst wieder an die Dunkelheit gewöhnen müssten, könnte er (zumindest anfangs) die Schattenbilder nicht erkennen und gemeinsam mit den anderen deuten. Aber nachdem er die [Wahrheit](#) erkannt hat, würde er das auch nicht mehr wollen. Seine Mitgefangenen würden ihn als Geblendeten

wahrnehmen und ihm keinen Glauben schenken. Man würde ihn auslachen und von ihm sagen, er sei „mit verdorbenen Augen von oben zurückgekommen“. Damit ihnen nicht dasselbe Schicksal zukäme, würden sie von nun an jeden umbringen, der sie „befreien und hinaufbringen“ wollte.

Wer die Schatten erkundet, erfährt zur Belohnung auch etwas über das Licht.

Weiterlesen? Hier geht's zu

NULL BOCK AUF KARMA
Erleuchtung für Gestresste

www.PatakBooks.com