

**HEYNE <**

## DAS BUCH

Vergessen Sie das Märchen vom geborenen Pechvogel. Vergessen Sie alles, was Sie über Murphy's Gesetz gehört haben: Glück ist alles andere als reine Glückssache! Glück oder Pech – das ist letztlich immer eine Frage von Karma. Schlechtes Karma aber ist ebenso wenig Zufall wie gutes Karma. Höchste Zeit also für eine Gebrauchsanleitung, um das fundamentale Lebensgesetz für sich arbeiten zu lassen!

*Karma – die Gebrauchsanleitung* übersetzt die Karmaphilosophie in den Alltag: mit pffiffigen Erklärungen, einleuchtenden Beispielen, kurzweiligen Anekdoten und konkreten Ratschlägen. Denn Karma entfaltet überall seine Wirkung: in kleinen Dingen und in den großen Schicksalsfragen.

## DIE AUTOREN

Aljoscha A. Long und Ronald R. Schweppe sind international bekannte Autoren, die ganzheitliche Lebenskunst auf ebenso leichte wie effektvolle Art und Weise zu vermitteln verstehen. Zahlreiche Bestseller stammen aus ihrer Feder. Immer wieder gelingt es ihnen, mit Witz und Esprit die Schätze spiritueller Weltkultur griffig, originell und zeitgemäß darzustellen. Aljoscha Long ist Diplompsychologe, Therapeut und Kampfkunstlehrer, Ronald Schweppe ist Orchestermusiker und Meditationslehrer.

Aljoscha Long  
Ronald Schweppe

# KARMA

die Gebrauchsanleitung

... damit das Schicksal macht,  
was *Sie* wollen

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*  
liefert Hollmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 05/2011

Copyright © 2008 by Lotos Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2011 dieser Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2011

Redaktion: Karin Weingart

Herstellung: Helga Schörnig

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © Guter Punkt / Sabine Zels

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN 978-3-453-70180-9

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Glück ist nicht nur Glückssache (Einleitung) . . . . .	9
<i>Wozu eine Gebrauchsanleitung?</i> . . . . .	10
<b>Auspacken: Ist alles drin?</b> . . . . .	11
Was gehört zu Karma? . . . . .	11
<i>Kein Richter, kein Henker!</i> . . . . .	13
<i>Die ursprüngliche Karma-Lehre</i> . . . . .	14
Die vier Karma-Regeln . . . . .	15
1. <i>Karma ist gebundene Energie</i> . . . . .	16
2. <i>Befreien Sie diese Energie, dann befreien Sie sich         selbst.</i> . . . . .	18
3. <i>Der Schlüssel zu Freiheit und Glück liegt darin,         beim Denken, Fühlen und Handeln die richtigen         Entscheidungen zu treffen</i> . . . . .	20
4. <i>Sobald Sie Ihr Karma befreit haben, arbeitet das         ganze Universum für Sie</i> . . . . .	22
Fehlt was? . . . . .	23
Alles Karma? . . . . .	25
<i>Denken, Sprechen, Handeln</i> . . . . .	26

<i>Gleiches zieht Gleiches an</i> . . . . .	27
<i>Gute Zeiten, schlechte Zeiten</i> . . . . .	29
<i>Schwaches Karma, starkes Karma</i> . . . . .	30
<i>Alles nur meine Schuld?</i> . . . . .	31
<i>Was nicht ins Paket gehört</i> . . . . .	33
<b>Vor dem Gebrauch</b> . . . . .	37
Hochfahren (Die Geburt) . . . . .	38
<i>Viele Wege führen auf den Gipfel</i> . . . . .	39
<i>Wir »wählen« unsere Eltern aus</i> . . . . .	40
<i>Die Geburt – ein kostbarer Schatz</i> . . . . .	43
Grundinstallation (Erziehung) . . . . .	45
Programmieren (Selbsterziehung) . . . . .	47
<b>Inbetriebnahme</b> . . . . .	49
Erste Schritte . . . . .	50
1. Schritt: <i>Den Kreislauf erkennen</i> . . . . .	50
2. Schritt: <i>Sich selbst erforschen</i> . . . . .	52
3. Schritt: <i>Eine Entscheidung treffen</i> . . . . .	55
4. Schritt: <i>Achtsamkeit entwickeln</i> . . . . .	60
<b>Grundanwendungen im Alltag</b> . . . . .	65
Instant-Karma . . . . .	66
Die Zitronen des Alltags . . . . .	68
Das Leben ist keine To-do-Liste . . . . .	71
Kann denn Liebe Sünde sein? . . . . .	73
Karma-Yoga oder die Kunst, seinen Job zu lieben . . . . .	79

<b>Sicherheitshinweise</b> . . . . .	89
Vorsicht bei Bestellungen ans Universum! . . . . .	90
Die »Drei Geistesgifte« . . . . .	92
»Ich will noch mehr« (Gier – Lobha) . . . . .	94
»Dem werd ich's zeigen« (Zorn – Dosa) . . . . .	96
»Die anderen sind schuld« (Unwissenheit – Moha) . . . . .	99
<b>Wartung und Pflege</b> . . . . .	101
Der Angst ins Gesicht schauen . . . . .	102
Niemals ärgern, nur wundern . . . . .	107
Halb so viel tut's auch . . . . .	111
Das Gute im Auge behalten . . . . .	116
Schweigen ist Gold . . . . .	120
Zum tropfenden Wasser werden . . . . .	124
Niemals enttäuscht sein . . . . .	127
Nachgeben und der Klügere sein . . . . .	132
Alte Wunden heilen . . . . .	135
Zweifel überwinden . . . . .	140
Weniger leiden, mehr lieben . . . . .	144
Den Schlamm klären . . . . .	146
Mit ganzem Herzen schenken . . . . .	150
Der Freude die Türen öffnen . . . . .	153
<b>Optionales Zubehör</b> . . . . .	157
Wie Karma reich macht . . . . .	160
Wie Karma heilt . . . . .	164
<i>Der karmische Weg zur Heilung</i> . . . . .	168
Wie Karma Freunde schenkt . . . . .	175
<b>Technische Daten</b> . . . . .	183



# Glück ist nicht nur Glückssache (Einleitung)

*Selten tritt dem Weisen das Schicksal in den Weg.*

*Seneca*

Sie wundern sich, warum Ihnen das Taxi immer genau in dem Moment vor der Nase wegfährt, wenn es anfängt, wie aus Kübeln zu regnen? Sie ärgern sich, dass es immer nur die anderen sind, die die gut bezahlten Jobs kriegen und interessante Menschen kennenlernen? Sie sitzen mit Heuschnupfen, Taschentüchern und laufender Nase auf dem Sofa, während Ihre Freunde fröhlich auf der Blumenwiese picknicken? Sie verlieren langsam die Nerven, weil Ihr Partner Sie schon wieder sitzen gelassen hat, Ihre Pizza ständig angebrannt ist und Sie immer noch in einer schäbigen Eineinhalb-Zimmer-Wohnung leben? Oder finden es unerträglich, dass Sie mit Ihren Nachbarn nur noch über Anwälte kommunizieren?

Glauben Sie bloß nicht, dass das alles nur ein dummer Zufall wäre. Vergessen Sie das Märchen vom »geborenen Pechvogel«; vergessen Sie *Murphys Gesetz*, denn Glück ist alles andere als »Glückssache«! Ob Glück oder Pech – das ist nur eine Frage Ihres Karmas. Daher ist mieses Karma ebenso wenig Zufall wie ein Leben in Zufriedenheit, Gelassenheit, Heiterkeit und Fülle.

## *Wozu eine Gebrauchsanleitung?*

Wer einen Staubsauger kauft, bekommt eine umfangreiche Betriebsanleitung mitgeliefert. Selbst bei einer idiotensicheren Kaffeemaschine wird uns genau erklärt, dass wir den Kaffee lieber nicht in den Wasserbehälter und das Wasser nicht in die

Elektrik kippen sollten. Ein wenig Anleitung kann im Leben also offensichtlich nicht schaden. Was aber für Kaffeemaschinen oder Staubsauger gilt, gilt erst recht, wenn es etwa darum geht, wie wir handeln, wen wir lieben, was wir uns wünschen, wie wir unsere Kinder erziehen oder wie wir mit unseren Kollegen umgehen.

- © Wir handeln in der Regel so, wie wir es gewohnt sind, nicht aber so, wie es gut für uns wäre.

Karma entfaltet seine Wirkung überall – nicht nur in den großen Katastrophen oder Glücksfällen, sondern auch in den kleinen Dingen des Alltags. Gottfried Keller schrieb: *»Wer heute einen Gedanken sät, erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit, darnach den Charakter und endlich sein Schicksal.«*

Die Karma-Gebrauchsanleitung hilft Ihnen, besser auf sich aufzupassen und weise zu entscheiden – ob im Denken, Sprechen, Wünschen oder Handeln.

Karma ist nichts anderes als gebundene Energie. Gelingt es Ihnen, Ihr Karma zu befreien, wird das ganze Universum mit Ihnen sein – und alles wendet sich zum Guten. Die Karma-Gebrauchsanleitung kann Ihnen helfen, weise zu entscheiden. Doch die Entscheidungen treffen nur Sie.

# AUSPACKEN: IST ALLES DRIN?

Karma – das klingt recht geheimnisvoll. Aber was soll das eigentlich sein? Nur ein orientalisches Wort für Schicksal? Oder steckt noch mehr darin?

Lassen Sie uns also die Karma-Kiste doch einfach einmal auspacken und sehen, was so alles mitgeliefert wird ...

## Was gehört zu Karma?

☉ Karma ist das, was wirkt.

Einfach gesagt ist Karma die *Wirkung* von allem, was Sie tun. Was immer Sie tun, sagen oder denken hat bestimmte Auswirkungen. Zunächst einmal Wirkungen auf Sie selbst. Dann aber auch auf so ziemlich alles und jeden um Sie herum: auf alles was sein wird, auf Ihr Glück oder Unglück – sei es morgen, in einem Jahr oder vielleicht auch erst in einem nächsten Leben.

☉ Karma ist all das, *was wir tun* und vor allem auch das, *was daraus folgt*.

Sind wir unfreundlich zu unseren Mitarbeitern, werden wir diese Stimmungen ernten. Die schlechte Atmosphäre breitet sich immer mehr aus. Ob beim Arbeitsklima, den Umsätzen oder unserem Herz – negative Gefühle können nur Schaden anrichten. Kommen wir dann abends schlecht gelaunt nach Hause, lassen wir unseren Frust am Partner aus. Das wird nicht ohne Folgen auf unsere Beziehung bleiben, und auch unsere Kinder werden leiden. Und irgendwann wird sich das vermutlich darauf auswirken, wie unsere Kinder mit ihren Kindern umgehen werden.

All diese Dinge hängen mit dem Kreislauf der Karma-Strömungen zusammen. Wir schaffen unser Karma und sind eng mit den Folgen unseres Karmas verwoben – unser Karma kann daher nie von uns getrennt sein.

☉ Karma ist die wichtigste kosmische Spielregel.

Karma ist reine Energie. Gleichzeitig ist Karma die wichtigste der »kosmischen Spielregeln« – das Gesetz von Ursache und Wirkung.

### *Das Karma-Meer*

*Wir alle schwimmen im Meer des Universums, das ein Meer voller Energie ist. Alles Denken, jede Entscheidung und jede Tat erzeugt Strömungen und Wirbel im kosmischen Meer. Diese Strömungen nennen wir Karma.*

*Manche Strömungen führen uns nach oben. Sie machen das Schwimmen leichter und schenken uns Freude und Liebe. Diese Wirbel nennen wir »gutes Karma«. Andere Strömungen sind abwärts gerichtet; sie ziehen in die Tiefe, machen uns das Schwimmen schwer und wirken belastend und bedrückend. Diese Wirbel sind schlechtes Karma.*

*Nur einigen wenigen Erleuchteten gelingt es, mühelos an der Oberfläche zu bleiben, ohne selbst Wirbel zu erzeugen. Wir alle aber, die wir durch das Weltmeer des Lebens schwimmen, erzeugen dabei ständig Karma. Unsere guten Entscheidungen sind die, die Aufwärtsströmungen erzeugen – wir bewirken gutes Karma. Schlechte Entscheidungen bilden Wirbel, die uns nach unten ziehen. Doch was immer wir tun – alles erzeugt Karma-Ströme. Auch wenn wir längst nicht mehr dort sind, wo wir zuvor geschwommen sind, wirken die Wirbel weiter, die wir im weiten Meer des Universums erzeugt haben. Und da alles, was wir verursachen, sich auch auf andere auswirkt, können unsere Wirbel andere Menschen in die Tiefe ziehen oder hilfreich sein und ihnen Leichtigkeit verleihen ...*

Das Bild vom Karma-Meer lässt sich gut auf unser tägliches Leben übertragen. Hier bewirken unsere guten und schlechten Gedanken und Taten ständig neues Karma. Unser Karma ist die direkte Folge von dem, was wir denken, sagen und tun. Und wie auch immer wir handeln – alles hat Einfluss darauf, was in der Zukunft passieren wird. Wir erzeugen Wirbel und Strömungen im Wasser, die sowohl uns selbst als auch unsere Freunde, Partner, Familienangehörigen und die Gesellschaft beeinflussen, in der wir leben.

### ***Kein Richter, kein Henker!***

Natürlich käme das Meer nie auf die Idee, jemanden zu »bestrafen« – es ist schließlich einfach nur Wasser. Ebenso wenig ist Ihr Karma eine Instanz, die Buch führt, bestraft oder begnadigt, je nachdem ob Sie »böse« oder »artig« waren. Einen himmlischen Gerichtshof gibt es nicht. Das heißt, genau wissen wir das natürlich nicht: Aber es spielt erst einmal keine Rolle –

denn bereits lange vor dem »Jüngsten Gericht« werden wir mit den Folgen unserer Taten konfrontiert. Für unser Karma ist lediglich die Tatsache von Interesse, dass jeder unserer Gedanken, Gefühle und Taten unweigerlich auch Folgen haben wird.

Nur Sie sind verantwortlich für Ihr Karma. Wenn Sie schlechtes Karma haben, liegt es an Ihnen, es zu befreien – das kann Ihnen niemand abnehmen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie oder jemand anderer *schuldig* sind. Schuldige zu finden ist leicht: die Eltern, die uns falsch erzogen haben, die Gesellschaft und die bösen Menschen, die uns daran gehindert haben, gut zu werden, die negativen Erfahrungen aus früheren Leben oder gar unser »schlechter Charakter« ... irgendetwas findet man immer. Doch die Suche nach dem Schuldigen führt nur in die Sackgasse.

☉ Die Kunst besteht nicht darin, anzuklagen, sondern zu verändern!

Was auch immer alles zu Ihrem Karma beigetragen haben mag – es liegt ausschließlich an Ihnen, »in Richtung Sonne zu schwimmen« und dabei schlechtes in gutes Karma zu verwandeln. Das, was Sie tun, macht einen Unterschied. Den einzigen Unterschied, den es wirklich gibt. Jeden Tag aufs Neue haben Sie die Chance.

## *Die ursprüngliche Karma-Lehre*

Die Karma-Lehre ist eine der ältesten spirituellen Lehren der Menschheit und hat ihre Wurzeln in Indien. Lange bevor Buddha seine Lehre von der Erlösung vom Leiden verkündete, kannten die Brahmanen Indiens bereits das Karma-Prinzip.

Die Vorstellung von Karma und dem Kreislauf des Lebens ist weit über 2500 Jahre alt.

Auch wenn die Karma-Idee ursprünglich Teil des Hinduismus und später Buddhismus war, sind wichtige Aspekte auch in den meisten anderen Religionen zu finden.

Das Besondere an der ursprünglichen Karma-Lehre ist jedoch: Es gibt da niemanden, der Sie »bestraft« (leider übrigens auch keinen, der »belohnt«). Mit anderen Worten: Sie machen es selbst! Wenn Sie Ihre Suppe versalzen, müssen Sie wohl oder übel versalzene Suppe essen. Und wenn Sie mit Ihrem Denken, Fühlen und Tun negatives Karma schaffen, müssen Sie Ihre Suppe ebenfalls auslöffeln.

Egoismus, Gier, Grausamkeit oder Gewalt haben Folgen – und zwar nicht nur für die Opfer, sondern ebenso für die Täter. Umgekehrt haben auch Mitgefühl, Bescheidenheit oder Friedfertigkeit Folgen. Aber positive.

## Die vier Karma-Regeln

Die vier grundlegenden Karma-Regeln sind ganz einfach: Hier die Kurzfassung:

1. Karma ist gebundene Energie
2. Befreien Sie diese Energie, so befreien Sie sich selbst
3. Der Schlüssel zu Freiheit und Glück liegt darin, beim Denken, Fühlen und Handeln die richtigen Entscheidungen zu treffen
4. Sobald Sie Ihr Karma befreit haben, arbeitet das ganze Universum für Sie

Und nun ein wenig ausführlicher.

## 1. Karma ist gebundene Energie

Alles ist Energie. Das ist nicht neu. Aber es ist relativ neu, dass das auch die Physik so sieht. Spätestens seit Einsteins berühmter Formel  $E = mc^2$  ist klar: Materie ist stark komprimierte Energie.

Trotzdem werden wir mit Karma nie und nimmer eine Waschmaschine zum Laufen bringen: Die Energie, um die es geht, ist keine physikalische, sondern »geistige«, »seelische« und »spirituelle« Energie. Gedanken und Gefühle sind zum Beispiel Energie – und damit sind nicht etwa die geringen Ströme gemeint, die im Gehirn messbar sind, sondern die Kraft, die Gedanken und Gefühle ausüben. Ein junger Mann fühlt sich zu einem jungen Mädchen hingezogen: Was ihn da zieht, das ist die »Energie seiner Gefühle«.

Das Requiem Mozarts bewegt Menschen zu Tränen. Natürlich fließt dabei kein physikalischer Strom, sondern die Gefühle und die Tränen sind Folge der Energie, die in der Musik hörbar und in den Gesichtern der Zuhörer sichtbar wird.

© Karma ist die Energie, die die Konsequenzen all Ihrer Handlungen, Gedanken und Gefühle umfasst.

Ursprünglich strömt die Energie völlig frei. Sie ist an nichts gebunden, sie fließt ständig und es entstehen keine Spannungen. Die Dinge geschehen einfach: Tag und Nacht wechseln sich ab, die Wolken kommen und gehen, ohne dass sich Karma ansammelt.

Frei und bedürfnislos wie die Wolken zu sein ist jedoch eine Art Idealzustand. So leben nur Heilige. Wir, die wir vermutlich nicht ganz so heilig sind, sammeln durch unser Tun, Denken und Fühlen dagegen ständig Karma an. Die Energie wird konzentriert, bildet Wirbel und Strömungen. Und dabei macht es

einen gewaltigen Unterschied, wie das Karma, das wir erzeugen, beschaffen ist. Denn aus dieser konzentrierten, gebundenen Energie speist sich das, was wir gewöhnlich »Schicksal« nennen.

- © Die Art von Karma, das wir angesammelt haben, bestimmt, wie es uns in der Zukunft gehen wird.

Was Sie gestern dachten, fühlten und taten hat Auswirkungen auf das Heute. Was Sie heute denken, fühlen und tun, wird sich auf die Zukunft auswirken.

Sie haben Ihre Karma-Energie gebunden – das heißt, in Ihnen besteht eine »Spannung«, die sich irgendwann entlädt. Und diese »Entladung« der Energie ist eine Folge dessen, was Sie zuvor getan oder gedacht haben.

Beispielsweise mag es vorkommen, dass wir unseren Partner schlecht behandeln, ihn nicht ernst nehmen und uns herablassend verhalten. Auf diese Weise binden wir unser Karma an negative Stimmungen: Wir sammeln schlechtes Karma an. Es entsteht eine »Spannung« – und wenn diese Spannung, dieses schlechte Karma, irgendwann frei wird, kracht es. Oft sogar im wahrsten Sinne des Wortes, denn das Ganze kann zu Streit, Gewalt und bis zum Scheidungsanwalt führen. Und das besonders Üble dabei: All diese negativen Auswirkungen werden ihrerseits dazu beitragen, den Strom schlechten Karmas zu vermehren.

Behandeln wir unseren Partner dagegen liebevoll und fördern wir seine Entfaltung, so fließt unser Karma frei und es besteht eine befriedigende, erfüllende Liebe. Die Saat der Liebe erschafft ebenfalls Karma. Auch hier entsteht eine Spannung, doch wenn diese Spannung frei wird, sind die Auswirkungen positiv: Möglicherweise werden die Früchte der Liebe in einer schwierigen Situation sichtbar oder sie übertragen sich

auf die Atmosphäre unserer Beziehungen. Auf jeden Fall wird das befreite gute Karma Ihr Leben angenehmer und freudvoller machen.

- ⊙ Wir neigen dazu, unsere Karma-Energie an Dinge, Personen, Gedanken und Gefühle – kurzum an unser Ego zu binden.

Es muss nicht negativ sein, seine Energien an diese Welt zu binden. Schließlich kann man so auch sehr viel gutes Karma schaffen und Positives bewirken.

Es ist im Grunde wie mit der Energie, die Sie beim Essen aufnehmen und mit der Verdauung als Körpersubstanz an sich binden. Sie können sich von Karamellbonbons, Limonade und Sahnetorte ernähren oder mit frischer, vitaminreicher Kost – beides liefert Ihnen Energie, aber Sie werden sehr schnell den Unterschied bemerken. Mit dem Karma ist es ganz ähnlich. Doch ob Limonade oder Vitamine – die Entscheidung liegt immer bei Ihnen!

## *2. Befreien Sie diese Energie, dann befreien Sie sich selbst*

Karma ist an unser Ego gebunden. Dadurch hängen wir an Wünschen, Trieben, Gedanken und Gefühlen fest. Alle unsere Bedürfnisse binden uns. Das ist unvermeidlich. Wir wünschen uns etwas – und unser Herz hängt an diesem Wunsch. Der Wunsch erzeugt Karma. Es entsteht eine Spannung: Wird unser Wunsch erfüllt, spüren wir ein kurzes Glücksgefühl und danach eine Leere. Wird der Wunsch nicht erfüllt, spüren wir Enttäuschung und haben das Gefühl, dass uns etwas fehlt.

- ⊙ Wer sich ganz von seinem Karma löst, wird »erlöst« und erlangt »Erleuchtung«.

Das höchste Ziel ist es, die Fesseln zu zerschneiden und die karmischen Meereswellen zur Ruhe zu bringen. Aber wie soll das funktionieren? Wie sollen wir uns von all unseren Bedürfnissen, Wünschen und Trieben lösen?

Da liegt in der Tat ein Problem. Und die Lösung lautet, dass es zum Glück gar nicht nötig ist, von heute auf morgen heilig zu werden. Ganz im Gegenteil: Fanatisches Streben nach Heiligkeit ist vielleicht einer der schnellsten Wege, schlechtes Karma anzusammeln. Nicht umsonst heißt es: *Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert ...*

- ⊙ Unser höchstes Ziel kann darin liegen, absolute Freiheit zu erreichen. Unser *erstes* Ziel sollte aber darin bestehen, uns von *schlechtem* Karma zu befreien!

Alle Wünsche und Bedürfnisse können in zwei grundverschiedenen Formen auftreten: Die einen bewirken gutes, die anderen schlechtes Karma. Wir können positiv oder negativ an den Dingen haften:

In Beziehungen gibt es beispielsweise ein positives und annehmes »JA« (positives Anhaften: Sehnsucht, Liebe ...) und ein negatives, abwehrendes »NEIN« (negatives Anhaften: Eifersucht, Hass ...).

Wenn Sie sich nach Reichtum sehnen, gibt es ebenso ein positives, bejahendes Anhaften (Ehrgeiz, Motivation) oder ein negatives, verneinendes Anhaften (Geiz, Neid).

Zusammengefasst: Wenn das Karma völlig frei fließt, sind Sie wunschlos glücklich und erleuchtet. Das ist schön. Doch soll-

ten Sie erst einmal damit beginnen, sich von *schlechtem Karma* zu befreien. So befreien Sie sich von Altlasten und können Ihr Leben unbeschwert genießen.

### *3. Der Schlüssel zu Freiheit und Glück liegt darin, beim Denken, Fühlen und Handeln die richtigen Entscheidungen zu treffen*

Um sich von schlechtem Karma zu befreien, sollten Sie sich erstens ganz klar machen, dass *nur* Sie selbst es sind, der Ihr Karma schafft – gutes wie schlechtes. Und die dabei vielleicht beste Nachricht:

- ⊙ Es ist kein bisschen schwieriger, gutes Karma zu schaffen, als schlechtes.

Sie müssen Ihr Leben nicht völlig umkrempeln oder sich gar einen Heiligenschein zulegen. Sie verbessern Ihr Karma durch viele kleine Schritte, einfach indem Sie täglich gute Entscheidungen treffen.

Der zweite Schritt besteht darin, zu erkennen, dass *jede* Ihrer Entscheidungen Ihr Leben über kurz oder lang verändert. Jede Entscheidung zählt. Und Sie entscheiden sich ständig. Sie können gar nicht anders. Selbst wenn Sie nichts tun, wenn Sie glauben, Entscheidungen zu vermeiden oder hinauszuschieben, entscheiden Sie sich – und zwar dafür, nichts zu tun. Auch das ist eine Entscheidung.

Da jede Entscheidung zählt, sind gerade auch die kleinen Entscheidungen oft maßgeblich. Schließlich gehen jeder »großen«

Entscheidung viele kleinere voraus. Die Dinge, die Ihr Leben wirklich verändern, sind oft ganz unscheinbar.

Der dritte Schritt: Werden Sie sich Ihrer Entscheidungen bewusst, indem Sie genau hinschauen, *warum* Sie tun, was Sie tun. Wie aber finden wir heraus, was gut für unser Karma ist und was nicht? Die Kunst besteht darin, sich der eigenen Entscheidungsprozesse bewusst zu werden.

Wir können dazu geistige »Entscheidungs-Wächter« aufstellen. Das heißt nichts anderes, als einfach etwas genauer hinzusehen. Was machen wir gerade, und warum? Warum stehen wir auf? Um eine Zeitung zu kaufen. Also gut. Und warum wollen wir die Zeitung kaufen? Geht es uns um Informationen oder eher um Sensationen? Werden wir mit dem Auto fahren oder zu Fuß gehen? Und warum haben wir uns dabei jeweils für die eine oder andere Möglichkeit entschieden?

© Sobald Sie beim Denken, Fühlen und Handeln achtsam sind, werden Sie mit der Zeit ganz von selbst die richtigen Entscheidungen treffen.

Sie befreien sich also von schlechtem Karma, indem Sie sich

1. klar werden, dass nur Sie selbst Ihr Karma schaffen
2. bewusst machen, dass jede kleine Entscheidung Ihr Leben beeinflusst und
3. genauer darauf achten, was Sie warum tun, denken und fühlen

#### 4. Sobald Sie Ihr Karma befreit haben, arbeitet das ganze Universum für Sie

Indem Sie Ihre Karma-Fesseln lösen, befreien Sie sich selbst. Sobald Sie sich aus den Strömungen, die Sie nach unten ziehen, befreien, geraten Sie ganz von selbst in die Strömungen, die Sie nach oben tragen.

Die Wirkungen guten Karmas führen dazu, dass das ganze Universum für uns arbeitet. Da unsere wahren Bedürfnisse den kosmischen Spielregeln entsprechen, werden wir zunehmend wunschlos glücklich im Universum sein. Nun brauchen wir keine großartigen Wünsche mehr zu formulieren oder sie mit Willenskraft herbeizuzwingen. Es geschieht einfach so. Die Dinge laufen »wie am Schnürchen«, und das macht Ihr gutes Karma.

- ⊙ Bestellungen beim Universum sind nicht nötig. Das Universum ist schlauer als wir und weiß besser, was wir für unser Glück brauchen.

Wenn wir beim Universum »Bestellungen aufgeben«, kann es leicht passieren, dass wir das Wesentliche dabei verpassen. Nur selten überblicken wir die Folgen unserer (mitunter recht egozentrischen) Wünsche. Zudem vergeben wir uns die unerwarteten Chancen, die sich uns eröffnet hätten, wenn wir wirklich vertraut hätten.

- ⊙ Jemand, der sein Karma befreit, weiß: »Wenn du dich nicht mehr *sorgst*, wird der Fluss des Lebens für dich *sorgen*.«

Das Universum führt Sie auf Ihrem Lebensweg ganz von selbst und spielt Ihnen genau zur richtigen Zeit die richtigen Menschen, Orte, Chancen und Aufgaben zu.

Und das heißt dann, *wirklich* gutes Karma zu haben.

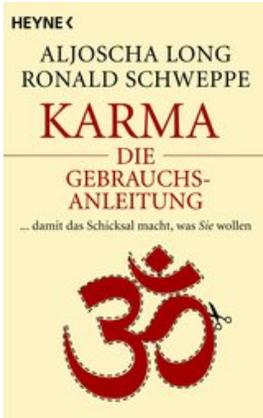
## Fehlt was?

Am besten werfen Sie zunächst einen Blick auf Ihr Karma-Paket und sehen einmal nach, ob auch alles da ist. Spätere Beschwerden werden nicht mehr entgegengenommen. (Die Frage wäre ohnehin: von wem auch?)

Nur wenn Sie sicher sein können, dass nichts fehlt, können Sie Ihr Karma auch bewusst für ein erfülltes Leben nutzen.

### *Checkliste: Karma-Zubehör*

- Die Geburt ist die erste und wichtigste Voraussetzung für Karma-Nutzer. Diesen Punkt können wir schon mal getrost abhaken.
- Um frei über Ihr Karma verfügen zu können, müssen Sie »handlungsfähig« sein. Nur wer handeln kann, kann Karma erschaffen. »Handeln« heißt dabei jedoch auch, »geistig zu handeln«, also beispielsweise zu denken, zu fühlen oder Entscheidungen zu treffen.
- Die Fähigkeit zur Wahrnehmung ist ein weiterer wichtiger Punkt. Nur wer ein Bewusstsein von sich selbst und seiner Umwelt hat und überhaupt etwas empfinden kann, kann bestimmte Karma-Regeln befolgen.
- Eine eigene Meinung ist viel wert – vor allem weil man dadurch jede Menge Karma erzeugen kann. Dabei müssen Sie gar nicht lautstark für Ihre Meinung eintreten oder gar für Ihre politischen



Aljoscha A. Long, Ronald P. Schweppe

**Karma – die Gebrauchsanleitung**

... damit das Schicksal macht, was Sie wollen

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-70180-9

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: April 2011

Der frechfröhliche Ratgeber, um das Gesetz des Karmas zu nutzen – nicht nur für dieses Leben!

Der Einfluss der Vergangenheit auf Gegenwart und Zukunft – das ist Karma. Nur wenn wir die Fesseln unseres Karmas abstreifen, werden Glück und Erfolg unsere Lebensbegleiter. Höchste Zeit also für eine Gebrauchsanleitung, um dieses fundamentale Lebensgesetz für uns arbeiten zu lassen. Denn Karma entfaltet überall seine Wirkung: in kleinen Dingen und in den großen Schicksalsfragen.

 [Der Titel im Katalog](#)