



Leseprobe

Aljoscha Long, Ronald Schweppe

**Karma – die
Gebrauchsanleitung**
... damit das Schicksal
macht, was Sie wollen

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 11. April 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

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.



Autor

Aljoscha Long, Ronald Schweppe

Aljoscha Long und Ronald Schweppe sind international bekannte Bestsellerautoren, die ganzheitliche Lebenskunst auf leicht verständliche Art und Weise kompetent zu vermitteln verstehen. Moderne Psychologie, zeitgemäße Philosophie und östliche Spiritualität fließen in ihren Werken harmonisch zusammen. Aljoscha Long ist Psychologe, Therapeut und Kampfkunstlehrer, Ronald Schweppe ist Orchestermusiker und Meditationslehrer. Das Autorenteam ist durch zahlreiche Veröffentlichungen und als Experten in Funk und Fernsehen bekannt.

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

Inhalt

Glück ist nicht nur Glückssache (Einleitung)	9
<i>Wozu eine Gebrauchsanleitung?</i>	10
Auspacken: Ist alles drin?	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
Vor dem Gebrauch	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
Inbetriebnahme	49
Erste Schritte	50
1. Schritt: Den Kreislauf erkennen	50
2. Schritt: Sich selbst erforschen	52
3. Schritt: Eine Entscheidung treffen	55
4. Schritt: Achtsamkeit entwickeln	60
Grundanwendungen im Alltag	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

Sicherheitshinweise	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
 Wartung und Pflege	 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
 Optionales Zubehör	 157
Wie Karma reich macht	160
Wie Karma heilt	164
<i>Der karmische Weg zur Heilung</i>	168
Wie Karma Freunde schenkt	175
 Technische Daten	 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 –

