



# Karma Coaching

Bewusstes Arbeiten am Schicksal

Stefan A. Richter

# Inhalt

Vorwort

Das Weltbild unseres Kulturkreises

Mein Weltbild

Der Geist

Die Seele

Der Körper

Das Spiel des Lebens

Karma

Erster Aspekt: bisheriges Karma muss aufgelöst werden

Zweiter Aspekt: Aufbau neuen Karmas sollte verhindert werden

Hilfreiches für den Weg (kein Karma mehr aufzubauen)

I) Triff definitive Entscheidungen

II) Setze Deine Ziele.

III) Nutze jede Möglichkeit im Alltag Bewusstsein zu fördern.

IV) Höre auf, Dich als Opfer zu fühlen,

V) Mach dir klar, dass es nichts und niemandem zu vergeben gibt,

VI) Mach Dir immer wieder klar, dass die Lösung nicht im Tun liegt.

VII) Lerne richtig zu beten

VIII) Lebe bewusst im Hier und Jetzt

IX) Lerne Gefühle und Emotionen zu beherrschen

X) Liebe alles und jeden.

Anhang 1: Das Christentum als Grundlage unseres irrtümlichen Denkens, Fühlen und Handelns.

Anhang 2: Was sagt die Bibel zur Erschaffung von Himmel und Erde?

Anhang 3: Habe ich Entscheidungsfreiheit durch einen freien Willen?

Anhang 4: Gibt es Schuld?

# Vorwort

Als Platon auf seinem Totenbett 348 v.Ch. gebeten wurde, die Quintessenz seiner Lehre in einem Satz zu formulieren, antwortete er: „Übe zu sterben!“

Bereits früher hatte er sie bestimmt als „phaidros melete thanathou“, sprich als die Praxis und Vorbereitung auf den Tod.

Wenn mit dem Tod nicht alles vorbei ist, sondern es (auch für mich) weitergeht, ist es natürlich sinnvoll, sich hauptsächlich um Dinge zu kümmern, die auch nach dem Ende des physischen Körpers noch Bestand haben, bzw. dann gesteigerte, vielleicht sogar ausschließliche Bedeutung besitzen.

Um es in einem Sinnbild auszudrücken: Wenn jemand im Gefängnis sitzt und weiß, dass er in wenigen Monaten entlassen wird, macht es wenig Sinn für ihn, sich mit der Gefängnisordnung zu beschäftigen (obwohl er die natürlich nicht ganz ignorieren kann), sondern dann wäre es sinnvoller, sich auf das Leben in „Freiheit“ außerhalb des Gefängnisses vorzubereiten, z.B. eine berufliche Ausbildung zu machen. So kann er seine Chancen erhöhen, nach seiner Entlassung ein problemfreies Leben in der Gesellschaft zu führen und auf diese Weise der Gefahr vorbeugen, durch alte Gewohnheiten wieder in den Sumpf der Kriminalität gezogen zu werden und dann früher oder später wieder im Gefängnis zu sitzen.

Dabei sind im Wesentlichen zwei verschiedene Aspekte von Bedeutung:

1) Wie finde ich mich nach meinem physischen Ableben zurecht, das heißt wie kann ich mich auf die Umstände meines Lebens nach dem Tod vorbereiten?

Kein vernünftiger Mensch würde eine Bergtour in unbekanntes Gelände unternehmen ohne sich vorzubereiten, sich beispielsweise eine Karte des Gebietes zu besorgen, Informationen übers Wetter einzuholen und sich demgemäß mit Kleidung und Nahrungsmittelreserven zu versorgen.

Die wichtigste „Tour“ in unbekanntes Gebiet steht uns allen aber nach dem Übergang des Sterbens bevor.

2) Wie kann ich Dinge gestalten, die meine Rückkehr in die materielle Welt beeinflussen?

Um aus dem Rad des Samsara (Kreislauf der Wiedergeburten) aussteigen zu können, ist es notwendig Bewusstsein zu schaffen. Was hält mich in diesem Rad, wie kann ich das (was mich darin hält) auflösen?

Mit beiden Aspekten beschäftigt sich dieses Buch.

Möge es Ihnen ein hilfreicher Ratgeber bei oben genannter Tour des Lebens sein.

Möge es Ihr Herz warm, leicht und frei machen, und möge es ihrem Herzen Ruhe bringen, wie im Gedicht von Ephides beschrieben:

Bringst mit der Wahrheit Du  
auch nur ein Herz zur Ruh`,  
Ein einz`ges Herz, das, dürstend aufgetan,  
aus Deinen Händen nimmt den Becher an,  
Genesung trinkend von der Erde Wahn,  
dann Wahrheitskünder ist Dein Werk getan.

Wolkering, zu Weihnachten 2013

PS: Zitate, die ich bereits früher verwendet habe, sind nicht näher bezeichnet. Wer genauere Informationen zu diesen möchte, kann sie in meinem Buch „Die Esoterik-Falle“ nachlesen. Zitate, die noch nicht in früheren Werken verwendet wurden, sind mit Autor, Werk und Seitenzahl gekennzeichnet.

# **Das Weltbild unseres Kulturkreises**

Jeder Mensch hat ein subjektives Weltbild; ob er das nun als subjektiv erkennt oder nicht, ob er es glaubt oder nicht, ob er es bewusst formt oder dumpf im Unterbewusstsein hält. Dieses, sein Weltbild, nimmt immer entscheidenden Einfluss auf sein Denken, sein Fühlen und sein Tun, seine gesamte Existenz.

Wenn Sie Ihre Mitmenschen ein bisschen beobachten, werden Sie feststellen, dass das Weltbild der Menschen eine ziemlich zementierte Sache ist, bei der jeder Einzelne meint, die „Wahrheit“ zu kennen, die er dann auch gegen jede Veränderung verteidigt. Nur sehr wenige Menschen sind offen und bereit ihr Weltbild durch neue Ideen oder Fakten verändern zu lassen.

In unserer „modernen“ Gesellschaft hängen die meisten Menschen einem sehr materiellen Weltbild an, das sie beeinflusst und steuert. Dieses oberflächliche Weltbild wird bewusst gefördert von der Wirtschaft, der Presse, der Werbung, der Filmindustrie, der Politik, der Wissenschaft, der Medizin, der Psychologie, um nur einige der wichtigsten Einflussfaktoren zu nennen.

Grundsätzlich ist seit langer Zeit eine Verschiebung der Prioritäten der Menschen in Richtung Körperlichkeit/Materie zu beobachten.

Sportler und ihre Veranstaltungen (Welt-, Europa- und andere Meisterschaften, Olympiaden, Bundesligen, Weltcups usw.) werden immer wichtiger.

Altern ist nicht erwünscht, würdevolles selbiges selten, Falten schon gleich gar nicht, da muss pfundweise Botox gespritzt werden. Natürliche Körper werden als nicht schön genug empfunden; Rippen werden entfernt, um eine schmalere Taille zu bekommen, Busen vergrößert, Lippen aufgespritzt, Fett abgesaugt; in Amerika ist es nicht ungewöhnlich, dass Sechzehnjährige eine „neue“ Nase zum Geburtstag bekommen.

Sexualität ist zum Verbrauchsgut verkommen, jede Perversion wird bedient, zur Not im Internet.

Das ist eine andere Seite, eine starke Tendenz die Natur und Natürlichkeit durch virtuelle Welten zu ersetzen; Menschen, die ich noch nie gesehen habe, werden als Freunde bezeichnet, einfach nur weil sie in meinem sozialen Netzwerk sind, es wird gechattet, getwittert, getweeted, getagged, geposted, gestreamed, geliked, gesimsed, online-Spiele gespielt, down- und upgeloaded ...

Der japanische Psychiater Tamaki Saito schätzt, dass es in Japan inzwischen mehr als eine Million "Hikikomori" gibt, junge Menschen im Alter zwischen 20 und 30, die sich einfach völlig aus der Gesellschaft zurückgezogen haben<sup>1</sup>.

Wer Wert auf größere Tiefgründigkeit legt, ist oft verfangen in religiösen Vorstellungen, in unserem Kulturkreis meist im Christentum<sup>2</sup>, mehr und mehr auch dem Islam.

Beide sind abrahamitische Religionen, gegründet auf jüdische Tradition (und unterliegen damit dem frauenverachtenden Weltbild des Judentums<sup>3</sup>). Sie predigen Liebe und bringen Leid in diese Welt; dabei arbeiten sie gerne mit den „Instrumenten“ Angst und Schuldgefühle, mit denen sich hervorragend manipulieren lässt, ganz speziell wenn im Instrumentendreiklang noch das Wundermittel „Erlösung“ angeboten werden kann.

Ein jeder mag sie am Jesuswort messen: „An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen“. Mathäus 7.20

Wer sich von den Irrwegen der Religionen befreit hat, verfängt sich oft in den Irrungen und Wirrungen der Esoterik, die mit tausenden von Büchern ganz eigene Fallstricke legt<sup>4</sup>.

Um der Wahrheit oder der Wirklichkeit auf die Spur zu kommen, muss man die ausgetretenen Pfade der Gesellschaft verlassen. Und auch dabei gibt es Hilfestellungen: gute spirituelle Literatur, das hinterlassene Wissen der Mystiker und der Erleuchteten aller Zeiten und die Aussagen der alten Kulturen.

Unserem heutigen kulturellen Denken ist es jedoch zu eigen, dass wir uns für die Krone der Entwicklung halten. Krone der Entwicklung in dem Sinn, dass wir uns allem anderen Leben überlegen fühlen: Tieren, Pflanzen, Steinen, der Mutter Erde usw. Aber wir empfinden uns auch als weiter entwickelt (überlegen) gegenüber früheren Kulturen, Menschengeschlechtern und -rassen. Die allermeisten Menschen glauben irrtümlicherweise auch, dass der Mensch das einzige intelligente, sich selbst bewusste Wesen ist, eben die Krone der Schöpfung.

Der Psychologe und Völkerkundler Holger Kalweit fasst es so zusammen: „Die Betrachtung alter Kulturen unterliegt in modernen Gesellschaften stets der Abwertung, der Verstümmelung, der Fantasterei und Übertreibung oder und vor allem dem Weglassen. Alles, was geschichtlich weit zurück liegt, wird grundsätzlich auch geistig, wirtschaftlich, wissenschaftlich und religiös *unter* einem stehend betrachtet. Dies ist ein grotesker, krankhafter Zug der modernen Gesellschaft. Alles, worüber man keine Kenntnis besitzt, wird abgelehnt aus Angst vor dem Neuen, aus Schock, es gibt etwas anderes als das Eigene, dann kommt die Abwehrreaktion, man verballhornt, verdreht und belustigt sich über das andere und beschreibt es in den

nachteiligsten Zügen. Wenn nun eine Kultur lange vor [der](#) unseren bestand, so erfährt sie sofort eine negative Einschätzung. Was alt ist, ist immer schlecht, oder es ist so unverstanden, dass es ins Mythologische gehoben wird. Und unter Mythos versteht man gehobene Fantasterei.

Ein Problem zeitgenössischer Betrachtungsweisen alter Kulturen ist wie gesagt die Unkenntnis des Todesreiches, die Ablehnung der Existenz des Todes, aus Angst, selber sterben zu müssen. Das ist eine kulturelle Krankheit.“ Holger Kalweit, Totenbuch [der](#) Kelten, S.19

Alles, was früher war, ist uns heute „primitiv“ und minderwertig. Dass uns frühere Kulturen oder sogar frühere Menschengeschlechter weit voraus waren, sowohl moralisch, technisch, psychologisch, im Verständnis der Welt und anderer Welten, wird von uns strikt abgelehnt. Alles überlieferte aus alter Zeit wird abgetan als Mythen, Aberglaube oder primitive Weltanschauung, bestenfalls als archetypische Betrachtungsweisen.

Dass ältere Kulturen Bauten errichteten, die wir selbst mit modernster Hochtechnologie nicht erbauen könnten, etwa die Pyramiden, wird verdrängt und verschwiegen. Wie beispielsweise auch die Meisterleistungen der Megalithkulturen, in der Steine, die Hunderte von Tonnen schwer waren, so behauen wurden, dass beim Aufeinandersetzen derselben im gesamten Bauwerk an keiner Stelle auch nur ein Blatt Papier zwischen die Blöcke passte und so, ohne auch nur ein Gramm Mörtel oder Zement zu benutzen, erdbebensichere Riesenbauten entstanden. Und das zu einer Zeit, in der nach unseren Vorstellungen gerade mal eben Bronzewerkzeuge zum Behauen der Steine zur Verfügung standen. Und wie Menschen der Steinzeit hunderte von Tonnen schwere (schon perfekt behauene) Steine dutzende von Metern hoch und dann da in die, auf beiden Steine vorbehandelte Stellung gebracht haben sollen, darüber schweigt die