

PHYLLIS KRYSTAL

Die  
**Fesseln**  
des **Karmas**  
**sprengen**

**SHEEMA**

ÜBERARBEITETE AUSGABE

Phyllis Krystal

# Die Fesseln des Karmas sprengen



**SHEEMA**

Phyllis Krystal

Die Fesseln des Karmas sprengen

Erste überarbeitete Auflage

Titel der Originalausgabe:

Cutting the Ties of Karma | Understanding the Patchwork of Your Past Lives

Weiser Books, Inc., USA, 2001

Erste Ausgabe in Deutsch:

Die Fesseln des Karma sprengen | Befreiung aus kosmischen Bindungen, Econ, 2002

Neuaufgabe in Deutsch:

Die Fesseln des Karmas sprengen, Sheema Medien Verlag, 2022

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek. Detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Übersetzung: Ingrid von Eyb

### **Erste überarbeitete Auflage**

© Sheema Medien Verlag

Inh.: Cornelia Linder, Hirnsberger Str. 52, 83093 Antwort, Deutschland

© Phyllis Krystal Foundation

Stradun 319A, 7550 Scuol, Schweiz

Paperback: ISBN 978-3-948177-16-4

Hardcover: ISBN 978-3-948177-17-1

E-Book: ISBN 978-3-948177-94-2

Herausgegeben von Phyllis Krystal Foundation, [www.phylliskrystal.com](http://www.phylliskrystal.com)

Verlag: Sheema Medien Verlag, [www.sheema-verlag.de](http://www.sheema-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in jedweder Form und Art vervielfältigt, verbreitet, genutzt oder auf jeglicher Form und Art von Datenträgern ohne die Genehmigung des Rechteinhabers gespeichert werden.

Cover Design by Dominik Haf

Layout & Design by Phyllis Krystal Foundation

Photo page 173 by Robert Niederhausen, © Phyllis Krystal Foundation Published and printed by tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

Dieses Buch ist nicht gedacht als rechtlicher, medizinischer oder anderweitiger professioneller Ratgeber. Die enthaltene Information ersetzt weder Hilfe noch Rat aus professioneller Quelle. Wenn rechtliche, medizinische oder eine andere fachliche Beratung gewünscht ist, so sollte diese bei kompetenten

Fachmenschen aufgesucht werden. Weder die Autorin noch die Verleger oder die Stiftung und deren Mitarbeiter\*innen und Vertreter\*innen können haftbar gemacht werden für eventuell auftretende Schäden durch oder bezüglich der Anwendung des Inhaltes des Buches bzw. den Verlass auf denselben.

*Ich widme dieses Buch Sri Sathya Sai Baba, der uns durch  
seine gegenwärtige Anwesenheit in der Welt helfen kann,  
uns von den vielen anhaftenden Flickern  
zu befreien, so dass sie uns  
nicht länger beherrschen.*

*Phyllis Krystal*

# Inhalt

Vorwort der Herausgeberin - Erste überarbeitete Auflage

Vorwort der Autorin

## **Teil I**

### **Karma und Du**

Was ist eine Flickendecke?

Wer oder was ist das Höhere Bewusstsein?

Wer bist du? Wer bin ich?

Mythen

Wie Träume auf Flicker hinweisen können

## **Teil II**

### **Karmische Indikatoren**

Die Karmalehre

Ein persönliches Beispiel dafür, wie Karma arbeitet

Wie uns Flicker helfen, Karma aufzulösen

Wie Flicker entfernt werden können

Vergangene Herrschsucht und ihre gegenwärtige Wirkung

Die Menschen in unserem Leben

Lernen, wann wir nein zu sagen haben

Körperliche Probleme und Krankheiten als Flicker

Blutgruppen als Flicker oder Magnete

## **Teil III**

### **Rollenverhalten und Karma**

Rollenverhalten als Flicker  
Die Rolle des Fußabtreeters  
Die dominierende Rolle

#### **Teil IV** **Familienkarma**

Die Familienatmosphäre  
Geld  
Essen und Trinken  
Zeit und Pünktlichkeit  
Arbeitsatmosphäre  
Gesundheit und Krankheit  
Religiöse Atmosphäre  
Sexuelles Verhalten  
Rollenverhalten in Ehe und Partnerschaft  
Geburt  
Elternschaft  
Leichen im Keller  
Vergnügen und Spaß  
Vorurteile als Familienmuster  
Besitz  
Kleidung und Mode  
Wut und Gewalt  
Geduld

#### **Teil V** **Karmische Flicker**

Stolz und Eitelkeit als Flicker  
Eifersucht und Neid als Flicker  
Gier als Flicker

Wut als Flicker  
Angst als Flicker

Nachwort

Register

Über die Autorin

Die Herausgeberin

## Verzeichnis der Übungen

Der Maibaum

Der Taucheranzug zum Auflösen von Schuld

Die Acht: Bindungen zu Menschen lösen

Die Acht: Bindungen zu Gegenständen und zu Immateriellem lösen

Der Familienmaibaum

Der schwarze und der weiße Vogel zum Ausgleich von Gegensätzen

Die Sanduhr

Der Lichtstern zur Überwindung der Angst

## *Danksagung*

*Zuerst möchte ich dem Höheren Bewusstsein  
in jedem der Menschen, mit denen ich gearbeitet habe,  
für die hilfreichen Beiträge zu diesem Werk danken.*

*Ich danke Peggy Lenney für ihre Unterstützung  
bei der Entstehung dieses Buches.*

*Vor allem aber möchte ich Sathya Sai Baba,  
der mich stets bei meiner Arbeit ermutigt  
und mir beigestanden hat,  
meinen tief empfundenen  
Dank ausdrücken.*

# Vorwort der Herausgeberin

Erste überarbeitete Auflage

Phyllis Krystal hat die, im Laufe von vielen Jahren empfangene Methode des LöSENS von Bindungen in drei Büchern beschrieben:

**Die Inneren Fesseln sprengen** (*Cutting the Ties that Bind*)

**Frei von Angst und Ablehnung** (*Cutting More Ties*)

**Die Fesseln des Karmas sprengen** (*Cutting the Ties of Karma*)

Die Phyllis Krystal Foundation freut sich, nun die Übersetzung des dritten Buches dieser Serie präsentieren zu können.

Als Phyllis dieses Buch schrieb, empfahl sie generell eine zweiwöchige Vorbereitung mit der Figur «Acht» für ein Ablösungsritual («Cutting»). Später lehrte sie:

- Eine mindestens **zweiwöchige** Vorbereitung bei der Ablösung von einer **Person**.
- Eine mindestens **drei- bis vierwöchige** Vorbereitung bei der Ablösung von einem selbst erstellten oder innerlich gezeigten Symbol.
- Eine mindestens **vierwöchige** Vorbereitung bei der Ablösung von speziellen Symbolen wie dem *Ballon* oder der *Babuschka*.

Diese Zeitangaben haben wir - wenn es sich um Übungsanleitungen gehandelt hat - in diese neue Auflage übernommen.

## Vorwort der Autorin

Dieses Buch wird die verschiedenen Lektionen erläutern, die wir in diesem Leben zu lernen haben, falls wir dies in früheren Leben nicht getan haben. Es wird einige Symbole und Übungen enthalten, die bereits in den folgenden Büchern beschrieben wurden:

- 1) **Die inneren Fesseln sprengen, Sheema Medien Verlag**
- 2) **Phyllis Krystal Method® - Arbeitsbuch, Phyllis Krystal Foundation**
- 3) **Frei von Angst und Ablehnung, Sheema Medien Verlag**

Im Arbeitsbuch sind die Symbole bildhaft dargestellt und die Übungen in einfachen Schritten erklärt, so dass jeder – sogar ein Kind – sie nachvollziehen kann. Aus diesem Grunde ist es empfehlenswert, zunächst mit den vorgenannten Büchern zu arbeiten, ehe dieses in Angriff genommen wird, da es tiefere Ebenen anspricht.

Mein Hauptanliegen ist es, Menschen Hilfe und Anleitung anzubieten, die sich nicht mehr von äußeren Dingen beherrschen lassen möchten, wie beispielsweise von dominanten Persönlichkeiten, Gewohnheiten, Süchten oder auch von Menschen und Dingen, bei denen sie Sicherheit suchen. Die so erlangte Freiheit erlaubt uns, vom Höheren Bewusstsein geführt zu werden, der einzigen wirklich zuverlässigen inneren Quelle der Weisheit, einer Quelle, die jedem zugänglich ist. Auf diese Weise können wir Sein Instrument werden, anstatt uns weiterhin von unserem begrenzten Ego beherrschen zu lassen.

Teil I

Karma und Du

## Was ist eine Flickendecke?

Als mir die Grundidee für dieses Buch in den Sinn kam, war ich wirklich überrascht. Ich erhielt den Einblick, dass jeder von uns, wenn er in ein neues Leben hineingeboren wird, eine Flickendecke mit sich trägt. Sie setzt sich aus vielen verschiedenen Flickern zusammen, die alle aus vergangenen Leben stammen. Diese Idee faszinierte mich, ich bezweifelte jedoch ihre Glaubwürdigkeit. Erst nach langem Nachdenken begann ich ihre Bedeutung zu verstehen.

Nach Webster's Lexikon bedeutet »Patchwork« bzw. Flickwerk: »Alles, was aus unregelmäßigen, unterschiedlichen, übrigen oder bunten Teilen zusammengesetzt ist, wie beispielsweise eine Decke, die aus übrigen Stoffflicken zusammengenäht wurde.« Diese Definition versetzte mich in meine Kindheit nach England zurück, wo ich Anfang des 20. Jahrhunderts aufwuchs. Ich erinnere mich, von Frauen gehört zu haben, die sich regelmäßig trafen, um solche Decken zu nähen. Gewöhnlich fanden diese Treffen tagsüber statt, wenn die Kinder in der Schule waren. Sie hatten eine soziale Funktion, denn die Frauen konnten sich dabei unterhalten, Rezepte austauschen, Tee und Gebäck zu sich nehmen und sich vor allem von ihrer täglichen Rolle als Ehefrau und Mutter erholen.

Ursprünglich wurden diese Decken aus kleinen Stoffresten hergestellt, die aus alten Kleidungsstücken stammten. Konnte ein Kleidungsstück nicht länger getragen werden, verwendete man die noch verwertbaren Stoffpartien anderweitig. So wurden die »noch guten« Teile mit anderen Stücken zu einer Decke vernäht, die als Bettüberwurf diente und nachts Wärme spendete.

Früher besaßen die Menschen nicht so viele Kleidungsstücke wie heute und es war üblich, für untragbar gewordene Kleidung eine andere Verwendung zu finden. Man war damals weitaus sparsamer als heute. In vielen Familien wurden die Kleidungsstücke geflickt und ausgebessert, um ihre Lebensdauer zu

verlängern, oder sie wurden für jüngere Familienmitglieder passend umgenäht. Als ich in England zur Schule ging, mussten wir Mädchen im Unterricht noch Nähen, Stricken und Schneidern lernen. Außerdem lernten wir auszubessern, um die Lebensdauer abgetragener Kleidungsstücke zu verlängern. Das war allgemein üblich und niemand sah auf jemanden herab, der ausgebesserte Kleidung trug. Im Gegenteil, sparsame Mütter genossen Anerkennung.

Heute herrscht ein derartiges Überangebot an Waren, dass die Menschen leicht dazu verführt werden, alles Mögliche zu kaufen, was in den Kaufhäusern und in den Medien, besonders in Fernsehen und Internet, angeboten wird, egal, ob sie neue Kleidung brauchen oder nicht. Verschleiß wird akzeptiert, denn nur so kann man etwas Neues, anderes kaufen, ohne darüber nachdenken zu müssen, ob man es braucht oder es sich überhaupt leisten kann. Um mit den anderen mithalten und sich nach der neuesten Mode kleiden zu können, lassen sich Menschen verführen und trennen sich von alten Kleidern. Aber die anderen verhalten sich genauso und tragen die neueste Mode, um ein falsches Gefühl der Sicherheit zu erlangen oder um anderen zu imponieren.

Unsere Flickendecke entsprang also ursprünglich einer haushälterischen Praxis. Ehe man die alten Kleidungsstücke ausrangierte, schnitt man die guten Partien heraus, zerteilte sie in kleine Stücke und bewahrte sie auf, bis genügend Flicken vorhanden waren, um eine Decke daraus zu nähen. Die Arbeit bestand darin, die entsprechenden Flicken zu einem attraktiven Muster zusammenzufügen. Diese Arbeit war zeitaufwendig und ermüdend, wenn sie allein durchgeführt wurde, also entstand das Nähkränzchen. Es hatte neben der sozialen Funktion noch den Vorteil, dass die Frauen untereinander Flicken tauschen konnten, um ihre Decken abwechslungsreicher zu gestalten.

Nur die Flicken wurden für eine Decke verwendet, die noch etwas »Leben« in sich bargen. Wir können uns also vorstellen, dass jedes menschliche Wesen symbolisch eine Flickendecke trägt, die aus vielen kleinen, unterschiedlichen Teilen zusammengesetzt ist. Jedes stammt dabei aus einem der vielen abgetragenen »Kleidungsstücke«, die die verschiedenen Persönlichkeiten aus vergangenen Leben repräsentieren. Jeder Flicker (oder Teil der Persönlichkeit), der noch etwas »Leben« in sich birgt, wird als ein Überbleibsel aus der

Vergangenheit mitgebracht. Er wird jetzt aber anders verwendet, denn er ist diesmal nur ein kleiner Teil einer neuen Decke und kein Gegenstand für sich.

In Träumen stellen Kleidungsstücke oft Ansichten und Verhaltensweisen dar. Wir können uns also unsere individuelle Flickendecke als einen vielfarbigen Umhang vorstellen, ähnlich wie Josephs Mantel in der Bibel, um den sein Bruder ihn so beneidete. Unsere Flickendecken entsprechen also der Summe unserer Ansichten und Verhaltensweisen, die wir aus der Vergangenheit mitgebracht haben.

Manche Umhänge sehen gut aus und ziehen den Neid der anderen auf sich, während andere wiederum derart zerfetzt und abgetragen sind, dass ihre Träger verachtet und als minderwertig angesehen werden. In der Wachtraumtechnik wurde uns jedoch gelehrt, dass weder die äußere Kleidung noch der Körper unsere wahre Identität ist. Egal, ob sich das Äußere hässlich oder schön präsentiert, es stellt doch nur die Verpackung dar oder das Behältnis, das Haus oder den Tempel, in dem das Wahre Selbst wohnt.

Gehen wir in unserer Vorstellung noch einen Schritt weiter: Um Stoff herzustellen, werden Fäden auf einem Webstuhl miteinander verwoben. Laut Lexikon ist Weben »die Kunst, Stoff herzustellen. Zwei Rollen Garn oder anderes Material werden im rechten Winkel zueinander verflochten. Der Webstuhl ist ein normalerweise aus Holz gefertigter Rahmen, an dem die Kettfäden fest angebracht sind. Eine Spule transportiert den Schussfaden durch die Kettfäden, um den Stoff herzustellen.«

Jeder Flicker setzt sich also aus zwei Fadenrollen zusammen, die im rechten Winkel zueinander verwoben werden, um den Stoff anzufertigen. Der Kettfaden könnte demnach allen vergangenen Neigungen, Taten, Angewohnheiten und Reaktionen entsprechen, die noch Energie und Leben enthalten. Der Schussfaden würde für die Lebensbedingungen, die Familie, die Freunde und Erfahrungen stehen, von denen wir magnetisch angezogen werden. Diese können uns im gegenwärtigen Leben helfen, die uns bestimmten Aufgaben zu lösen und so die Energie der Flicker aufzubreuchen, die wir aus der Vergangenheit mitgebracht haben. Wenn der Schussfaden entfernt wird, wird der Kettfaden nicht mehr gebraucht. Wenn die Arbeit vollendet ist, wird der Flicker entfernt. Wenn die Lektion gelernt ist, löst sich

die Situation auf, aus der wir lernen sollten. Wir alle neigen dazu, an alten Verhaltensmustern festzuhalten. Wir befürchten stets das Schlimmste und ziehen so Unheil an. Ist dieses Verhalten erst einmal zur Gewohnheit geworden, beginnt ein Teufelskreis. Dieses Buch will die Verhaltensweisen aufdecken, die wir ändern können, und uns helfen, sie aufzugeben.