

# SeelenLiebe ❤️



„Karma" oder „Was du säst, das erntest du." 🌱

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

sicher hast du schon einmal das Wort „Karma" gehört, denn mittlerweile wird es in unserer Alltagssprache recht häufig verwendet.

Es sind viele Bücher darüber geschrieben worden und noch immer gibt es die falsche Vorstellung, dass Karma gleich Schicksal ist. 😬

Im Grunde ist die Definition von Karma ganz einfach:  
In Buddhas Lehre glaubt man an die Wiedergeburt. Das bedeutet, dass meine Gedanken, Worten und Handlungen in diesem Leben Auswirkungen auf mein nächstes Leben haben. 🙏

Wir kennen das Sprichwort: „Was du säst, das erntest du",  
und damit ist nichts anderes gemeint. 🌱

Doch ich stelle fest, dass es nicht um das Wissen um diese Dinge geht, sondern darum, dieses Wissen auch in die Praxis umzusetzen. 😊

Das heißt, du kannst dir jeden Tag neu – in jeder Minute und jeder Sekunde – bewusst machen, was du denkst, was du sprichst und wie du handelst. 🤔

Dabei sind deine Gedanken die besondere Schwierigkeit.

Wir denken ständig, doch die Gedanken zu reflektieren und wirklich wahrzunehmen, alleine um den Unterschied festzustellen, ob sie positiv oder negativ sind – das ist die Herausforderung. 🤔

Mir hilft dabei die tägliche Meditation, das Innehalten und Still-Werden. 🧘

Auch wenn ich ein Projekt begonnen habe und dieses Projekt nicht gelingt, ist es wichtig, mich zu fragen: „Was habe ich vorher gedacht?

Was wollte ich wirklich?“ 🤔

Doch das tägliche Reflektieren über die eigenen Gedanken braucht sehr viel Übung. Die Buddhistin Ayya Khema beschreibt das sehr schön: „Es gibt drei Dinge im Leben, die wichtig sind:

'Erstens üben. Zweitens üben. Drittens nochmal üben'."

Für die kommende Woche lade ich dich ein, dir Zeit zu nehmen, um festzustellen, welche Gedanken gerade in deinem Kopf herumschwirren.

*Sind sie eher negativ oder positiv?*

Wenn du feststellst, dass sie eher negativ sind, dann nutze die Chance, die du immer hast, diese negativen Gedanken in positive umzuwandeln. ❤️

Dabei wünsche ich dir gutes Gelingen. 👍

Meine nächsten Termine:

**Heilabende online  
Vater- und Mutterwunden**

**Heilabende online  
Schuldgefühle**

[Infos und Termine hier](#)

**Spirituelle Familienaufstellungen**  
samstags, 10 - 16 Uhr  
in meiner Heilpraxis

[Infos, Termine und Anmeldung hier](#)

---

Interviews mit Teilnehmerinnen der Heilabende und Familienaufstellungen findest  
du

[auf meinem YouTube-Kanal](#)

Herzlichst



Barbara

