



**KOMMENTAR**  
Bernd Martinschitz

## Die Geheimnisse des Karmas

Begriffe wie Karma sind in den meisten Kulturen und Religionen bekannt und bedeuten vereinfacht nichts anderes als „Ursache und Wirkung“. Dieses Prinzip beschreibt der Volksmund als „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es wieder“ oder „Was du säst, das wirst du ernten“. Jede Tat wirkt positiv oder negativ und beeinflusst so auch unser gesamtes Umfeld und uns selbst.

Karma ist als eine Art Lebenskonto zu verstehen. Auf der Plusseite sind unsere guten Taten gespeichert, während sich auf der Minusseite die schlechten repräsentieren. Was unter dem Strich herauskommt, ist die Summe bzw. unser Karma, an dem wir noch zu arbeiten haben. Viele von uns unterliegen einem spontanen Karma. Das bedeutet, dass jede aufgenommene Schuld bzw. negative Handlung sofort spürbar ist oder dass man vielleicht an einem Morgen jemanden gedankenlos verurteilt und sich bereits am Nachmittag dieser Person gegenüber in ähnlicher Lage sieht. Es liegt also an einem selber, sich bewusst zu erkennen und wahrzunehmen, und dass alles, was man erschafft, sich gleichfalls positiv oder negativ auf die Zukunft auswirken wird. In der nächsten Ausgabe am 7. Februar erfahren wir etwas über die Monade, unsere Seelenfamilie. Bis dahin wünsche ich allen viel gutes Karma für 2009.

Bernd Martinschitz arbeitet in selbständiger Praxis als Shiatsu-Praktiker und Lehrer für Yoga und Meditation.

Mehr zum heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der *Kärntner Tageszeitung* unter [www.ktz.at](http://www.ktz.at).

@ b.martinschitz@gmx.at

# Durch Intuition zur eigenen Quelle gelangen

Die Transpersonale Persönlichkeitsarbeit verbindet die Psychologie mit der Spiritualität. In Krisenzeiten erhält man mit dieser Methode Antworten auf Fragen nach dem eigentlichen Sinn des Daseins sowie eine Reise zum Ich.

In den vergangenen Jahren zeigte sich ein deutlich zunehmendes Interesse für transpersonale und spirituelle Bereiche, welches auch vor der Psychotherapie nicht haltgemacht hat. „Darin manifestiert sich die Suche jedes Menschen nach dem Sinn seiner Existenz. Wann beginnt das Leben? Woher kommen wir, wohin gehen wir? Wie verhält es sich mit dem Schicksal? Was bedeutet der Tod für das menschliche Dasein? Existieren wir in irgendeiner Form weiter? Welchen

**Alternative Heilmethoden in Kärnten**

Sinn haben Krisen, Kriege, schwere Krankheiten oder Katastrophen? Diese Fragen werden durch die Transpersonale Persönlichkeitsarbeit aufgearbeitet“, erklärt Psychologin Mag. Petra Kloss. Wenn wir uns in Krisenzeiten auf diese Fragen einlassen, kann daraus ein Weg entstehen, der in spirituellen Tradi-

tionen als Weg zum innersten Selbst bekannt ist. Allmählich können wir erkennen, wie das Persönliche und Individuelle in ein größeres Ganzes eingebettet ist und wir gelassener den Problemen des Alltags begegnen. Wenn man wirklich effektiv etwas in seinem Leben verändern will und in Kontakt mit seinem innersten Wesenskern gelangen möchte, dann ist diese Methode der effizientesten. Diese Persönlichkeitsarbeit zeigt eine Möglichkeit, wie man schnell zu seiner Intuition gelangt.

## Körperübung – Auflösung von schlechtem Karma

Jede schlechte Tat, aber auch hasserfüllte Gedanken erzeugen schlechtes Karma und beeinflussen den Ausgleich zwischen Körper und Geist. Es ist daher wertvoll, sich diese Taten oder Gedanken bewusst zu machen, um sie aufarbeiten zu können.

■ Nimm eine Sitzhaltung deiner Wahl ein. Lasse mit jedem Atemzug frische Energie dorthin fließen. Verbinde dich mit deinem

Untergrund und lass eine Erdung entstehen. Wenn die Gedanken ruhiger geworden sind, stelle dir die Situation, die du klären möchtest, oder die Person, die damit zusammenhängt, genau vor. Versuche dir die negative Auswirkung dieser Situation vorzustellen und bleib eine kurze Zeit in dieser Visualisation. Nun betrachte diese Situation von der anderen Seite. Stelle dir vor, wie du

stark in deiner Mitte ruhst, und fühle Verbundenheit mit dem Geschehenen. Was kannst du für diese Situation/Person tun? Stell dir vor, wie sich die Situation auf vollkommene Art löst. Danke der Person dafür, dass sie dich in deinem Wachstum unterstützen konnte, und bitte um Vergebung für deinen Anteil. Öffne dein Herz und empfinde Verbundenheit mit allem, was ist.



Die Intuition führt uns auf direktem Weg zur Heilung und Weiterentwicklung in allen Bereichen. Es ist wie ein Reinigungsprozess – hier kann man Blockaden und ihre Entstehung erkennen, deuten, auflösen oder positiv verändern. Mit Hilfe einer gezielten energetischen Vorbereitung gelangt man ins Zentrum seiner Intuition, damit schneller zur Quelle des Problems.

## Reise zum Ich

Ein zentrales Instrument der Transpersonalen Persönlichkeitsarbeit ist das Transpersonale Self-processing. Es bedeutet das Wachstum durch innere Umwandlungsprozesse. Mit der Methode arbeitet man in Verbindung mit seiner Intuition. Selfprocessing ist ein effizienter Weg, sich selbst neu zu betrachten, sich und seine Persönlichkeit zu ändern. Diese Umwandlung geschieht in Anpassung an das innere Potenzial und nur durch die eigene Absicht. „Im Rahmen meiner Arbeit begleite ich meine Klienten auf der Basis der Transpersonalen Psychologie und der höheren Intuition bei ihrem Prozess zur Lösung innerer Blockaden. Sie gelangen hier in tiefere Schichten und können schnell die Quelle ihres Problems sehen und lösen.“ Als Auswirkung der inneren Reise und Umwandlung fühlt man sich in seinem Leben ausgeglichener und freier. Durch selbstverantwortliche Problemlösung gelangt man zu neuen Erkenntnissen, es entsteht dadurch eine Wandlung der Persönlichkeit. Die Realität, in der man lebt, kann von einem selbst verändert werden. Man lernt das Gefühl, mit sich selbst in Kontakt zu treten, neu kennen. Ein ganz besonderer Weg wird beleuchtet – der eigene Weg.

**Kontakt:** Mag. Petra Kloss, 9020 Klagenfurt, Telefon 0676/7201517, Internet: [www.seelenblick.at](http://www.seelenblick.at).



**Mag. Petra Kloss** – Expertin der Transpersonalen Persönlichkeitsarbeit.



Das Therapiezentrum Oasis wurde nach energetischen Kriterien gebaut. Geomantische Muster und Kristalle lassen heilsame Strukturen entstehen, durch welche der Besucher beim Betreten in eine andere Welt einzutauchen vermag.