

Shai Tubali



DIE
HERZ-
GEHEIMNISSE

Leben in
Vertrauen und Liebe

NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2019

Shai Tubali
Die sieben Herzgeheimnisse

Der Titel des englischen Originals lautet »Unlocking the 7 Secret Powers of the Heart«, erschienen 2018 by Earthdancer GmbH
Übersetzt aus dem Englischen von Andreas Lentz.

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2019
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Illustration: LaFifa (Hintergrund),
Gorbash Varvara (Herz), beide shutterstock.com
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion und der Myriad

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-759-7

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 – 66111 Saarbrücken
Deutschland – Planet Erde
www.neue-erde.de



Inhalt

Einführung: Begegnen Sie Ihrem Herzen 6

Herz-Aktivierung 16

Das erste Herzgeheimnis:
Herzweisheit 23

Das zweite Herzgeheimnis:
Stark und verletzlich zugleich 37

Das dritte Herzgeheimnis:
Freiheit durch Vergebung 49

Das vierte Herzgeheimnis:
Die Fähigkeit zu lieben 61

Das fünfte Herzgeheimnis:
Umwandlung der Gefühlswelt 73

Das sechste Herzgeheimnis:
Eigenmächtig ohne Grenzen 86

Das siebte Herzgeheimnis: Sich selbst lieben 99

»Heart Gym«-Übung 114

Quellen 122

Über den Autor 123

Bildnachweis 124



Einführung: Begegnen Sie Ihrem Herzen

Der Irrglaube vom zerbrechlichen Herzen

Die meisten verbinden mit dem Herzen wohl eher Mitleiden und Verletzlichkeit; in diesem Buch geht es jedoch um die Stärke, um die Macht des Herzens. Das Herz und Macht? Im allgemeinen lässt uns das Wort »Macht« an Dinge wie Ehrgeiz, Kontrolle, Disziplin, Entschlossenheit und Durchsetzung denken. Es klingt seltsam und sogar etwas unvernünftig, Macht mit Liebe, Zärtlichkeit und Verletzlichkeit zu verbinden. Wenn wir in uns selbst nach Quellen der Macht und Eigenschaften wie Furchtlosigkeit und Belastbarkeit suchen, ist unser Herz nicht das erste oder naheliegende, was uns in den Sinn kommt. Tatsächlich sagt uns der Verstand – der Sitz unseres logischen Denkens –, dass Vertrauen in die Kräfte

des Herzens uns eher behindert und zu schwach und zu empfindsam macht, um den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Wir würden in einer gewalttätigen und zügellosen Welt, in der es überall Missbrauch oder Ausbeutung gibt, einfach zerbrechen.

Aber stimmt das auch? Dieses kleine Buch enthält eine starke Botschaft: Das Herz ist Ihre größte Kraftquelle. Wenn Sie in Ihren sogenannten »harten« Bereichen wie Wille und Ehrgeiz nach Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Entschlossenheit suchen, gehen Sie an der einen Ressource vorbei, die Ihnen ungeheure Kräfte zur Verfügung stellen kann. Denn alle Qualitäten und Stärken, die wir mit Eigenmächtigkeit verbinden, existieren in Hülle und Fülle in Ihrem Herzen.

Wahrscheinlich haben Sie dieses Buch gefunden, indem Sie sich von Ihrer *Intuition* haben leiten lassen – der Fähigkeit des Herzens, auf nicht-logische Weise und ohne nachzudenken zu erkennen, was stimmig ist und was nicht. Die Intuition hat Sie von Ihren gewohnten Quellen persönlicher Macht abgekoppelt: von starkem Ehrgeiz und Durchsetzungswillen, Zwang, Disziplin und Begehren. Der Verzicht auf die üblichen Machtmittel bedeutet jedoch nicht, dass Sie dem anderen Extrem, der Schwäche, anheimfallen.

Vielmehr können Sie auf eine weniger bekannte Kraftquelle zugreifen, die sich immer »richtig« anfühlt. Indirekt erkennen fast alle Menschen bis zu einem gewissen Grad die Kraft des Herzens. Bücher und Filme in unserer Populärkultur sind voller inspirierender Geschichten darüber, was Menschen im Namen der Liebe zustande brachten, und von den unerschöpflichen Energien, die freigesetzt werden, wenn Menschen von ganzem Herzen an etwas glauben.

Diese Kraft liegt buchstäblich direkt vor Ihrer Nase. Obwohl Ihr Verstand ihr nicht vertraut, kann sie ihn durchaus als Triebkraft ersetzen, und auf lange Sicht erweist sie sich als viel widerstandsfähiger und unerschütterlicher. Der Verstand verlangt von Ihnen, dass Sie, um sich stark zu fühlen, Ihr Herz verhärten, Ihren Speer, Schild und Helm aufnehmen und in den Kampf mit der Welt ziehen sollen. Der Verstand bringt Sie dazu, dem Herzen zu misstrauen – aber nur deshalb, weil er sehr wenig über das wahre Wesen des Herzens und seine Funktionen und Fähigkeiten weiß.



Was ist das Herz?

Die Art und Weise, wie sich unsere westliche Kultur dem Herzen nähert, ist überraschend widersprüchlich. Auf der einen Seite nimmt die allgemeine wissenschaftliche und rationale Sichtweise das Herz als ein rein körperliches Organ wahr. Zwar ist offensichtlich, dass unser physisches Herz ein komplexes intrinsisches Nervensystem hat, das aus mehreren Ganglien (Anhäufung von Neuronen) besteht, die miteinander vernetzt sind, aber deswegen gestehen wir dem Herzen noch lange nicht zu, eine eigene »Intelligenz« zu haben.¹ Andererseits sahen alle Kulturen der Menschheitsgeschichte, auch unsere heutige wissenschaftsorientierte, das Herz als aktives Element in uns, das eine große Bandbreite von Bewusstseinszuständen, Emotionen, Eigenschaften und Ausdrucksweisen auslöst. Das Herz scheint der »Star« zu sein: Romane, Fernsehserien und Popsongs präsentieren Menschen, die die Sehnsüchte und Enttäuschungen ihres Herzens zum Ausdruck bringen. Und noch wichtiger, ob wir uns nun als »rational« oder »emotional« betrachten: Wir alle wissen durch unsere unmittelbare Erfahrung, wie es *sich anfühlt*, ein »gebrochenes Herz« zu haben.

Eine bloße Metapher? Wenn, dann ist sie sehr hartnäckig. Wenn wir jedoch »auf unser Herz hören«, tief im Inneren, unter den Schichten von Skepsis und Rationalität, wissen wir, dass es stimmt.

Das Herz ist der Kern, der Mittelpunkt Ihres Seins – da wohnt Ihr »Innerstes«. Wenn Sie Ihr Herz kennen, kennen Sie Ihr Innerstes. Wenn Ihr Herz »verschlossen« ist, sind Sie nicht in Kontakt mit Ihrem Kern, oder Sie lassen andere nicht in ihn hineinschauen. Intuitiv wissen wir das alle; schließlich *ist* dies die Bedeutung von »Herz«. Wenn Sie »zum Herzen der

Sache kommen«, sind Sie beim zentralen oder wesentlichen Thema angelangt. Als unser Innerstes, ist das Herz die tiefste Stelle, von der aus wir entscheiden und handeln. Es ist das Zentrum, das unsere Werte und unseren Sinn im Leben bestimmt. Wir bewundern berühmte Persönlichkeiten, die heldenmütig »ihrem Herzen folgen« und wider alles Einreden nur nach ihrer tiefsten Berufung handeln. Offensichtlich ist das Herz mit unserer Authentizität verbunden, unserer Fähigkeit, auf die Stimme unseres wahren Selbst zu hören, so wie ein weiterer gängiger Satz uns rät, »auf unser Herz zu hören«. Wir erkennen, dass das Herz weise ist. Es hat seine eigene Intelligenz, die es in seiner eigenen Sprache ausdrückt. Es ist eine Quelle der Weisheit, die uns direkt mit dem verbindet, was in uns echt und wahr ist. Aus diesem Grund: Wenn es in uns ein Reich gibt, das als Aufenthaltsort unserer »Seele« gelten könnte, dann ist es zweifellos unser Herz.

Auch wenn unser Gehirn eindeutig viele lebenswichtige Funktionen erfüllt, ist es in diesem Sinne nur der Diener des Herzens. Wenn wir den Verstand zum Herrn und Meister unseres Seins machen, werden wir am Ende verwirrt, ratlos und verspannt sein. Der Versuch, »den Kopf zu gebrauchen«, wie viele meinen, wenn sie nicht weiter wissen, führt oft zu einem größeren inneren Durcheinander. Wenn das Herz als einziger wahrer Meister unserer inneren Welt abwesend ist, verliert unser Denken sein inneres Gleichgewicht. Sie verlangen vom Verstand Dinge, die er nicht vermag. Zum Beispiel hat er keine Ahnung, was der Sinn Ihres Lebens ist. Interessanterweise hat das Herz auch keine »Idee«. »Wissen« ist für das Herz nicht, zu wissen, wie man Finanzberichte erstellt oder wie man ein Argument überzeugend formuliert – sein »Wissen« ist eher wie »Gefühl«. Es fühlt, was im Leben

wirklich wichtig ist, weil es mit dem tieferen Sinn des Lebens verbunden ist. An diesem Gefühl orientiert es sich bei wichtigen Entscheidungen.

Ihr Herz ist der Ursprung vieler lebenswichtiger Eigenschaften, die der Verstand niemals hat: Demut und Mut, Nähe und Güte, Akzeptanz und Wertschätzung, Glaube und Großzügigkeit, Reinheit und Hingabe, Mitgefühl und Opferbereitschaft. Wenn das Herz mit solchen Eigenschaften in Berührung kommt, weckt es unser schlafendes Innerstes auf und kann uns sogar zu Tränen rühren. Nur das Herz kann diese Eigenschaften wertschätzen. Es sieht die Anmut in ihnen und ihren großen Wert, während sie für den Verstand irrelevant und nutzlos sind. Neben seiner Funktion als Angelpunkt unseres Lebenssinns, unseres tieferen Wissens und unserer Entscheidungen, ist das Herz natürlich auch unser emotionales Zentrum, durch das wir mit uns selbst und anderen in Kontakt kommen und uns in Beziehung setzen. Emotionen sind das Kommunikationsmittel des Herzens, und durch sie webt es »Zusammenhänge«, den Fluss des Gebens und Nehmens zwischen uns und der Welt um uns her.

Indem wir unser Wesen zur eigentlichen Bedeutung des Herzens und seinem Wissen führen, wird es zu dem Ort, von dem aus wir entscheiden, wem oder was wir unsere Aufmerksamkeit, Hingabe und Leidenschaft schenken. Das ist die tiefere Bedeutung von »sein Herz auf etwas richten«. Wenn wir etwas unsere ganze Aufmerksamkeit widmen, wenn wir etwas »aus ganzem Herzen« tun, sind wir von einem tiefen Sinn erfüllt. Im Hebräischen heißt »Aufmerksamkeit« wörtlich übersetzt: »das Herz in etwas legen«. Und das bedeutet: Wo immer dein Herz ist, das ist deine tatsächliche Wirklichkeit.

Übung: Ihr Herz kennenlernen

Für die besten Ergebnisse schreiben Sie Ihre Antworten auf.

Denken Sie an einen Moment oder ein Ereignis in Ihrem Leben, in dem Sie sich mit Ihrem Herzen verbunden gefühlt haben. Lassen Sie die Erinnerung an diesen Moment oder dieses Ereignis in Ihnen lebendig werden. Eingetaucht in diese wiedererwachte Erinnerung, fragen Sie sich: Warum sehe ich mich da als mit dem Herzen verbunden? Was bedeutet diese Verbindung für mich?

Denken Sie nun an einen Moment oder ein Ereignis in Ihrem Leben, in dem Sie das Gefühl hatten, ein offenes Herz zu haben. Lassen Sie die Erinnerung an diesen Moment oder dieses Ereignis noch einmal in sich lebendig werden. Dann denken Sie an einen Moment oder ein Ereignis, in dem Sie das Gefühl hatten, dass Ihr Herz verschlossen war. Erinnern Sie sich an diesen Moment oder dieses Ereignis so intensiv wie möglich. Eingetaucht in diese beiden wiedererweckten Erinnerungen, fragen Sie sich: Was bedeutet es für mich, wenn das Herz offen ist? Was bedeutet es für mich, wenn das Herz verschlossen ist?



Herz ist Macht

Das Anliegen dieses Buches ist es, Sie zu ermutigen, Ihr Herz zum Mittelpunkt Ihres Seins und Ihrer Identität zu machen. Wenn Sie den Anleitungen bis zum Ende folgen, kann Ihr Herz zu einer absolut zuverlässigen inneren Kraftquelle werden, aus der heraus Sie im Vertrauen in die Welt handeln können. Am Ende dieser Reise werden Sie das Herz als den einen wahren Antrieb Ihres Lebens sehen, als einen äußerst aktiven Motor, der all Ihren Handlungen ein unerschöpfliches Energiepotential verleiht. Es ist wichtig, die Kräfte des Herzens kennenzulernen. So gewinnen Sie das Vertrauen, in Ihrem Leben einen so entscheidenden Schritt zu tun. Der Grund, warum unser Verstand uns glauben lässt, dass es gefährlich ist, aus dem Herzen zu handeln, liegt darin, dass er meint, das Herz sei zerbrechlich. Aber wenn Sie dieses

Buch durcharbeiten und die sieben bislang unbekanntenen und ungenutzten Kräfte Ihres Herzens immer weiter erwecken, werden Sie jeden Zweifel und jede Angst überwinden.

Beachten Sie, dass ich den Begriff »erwecken« verwende, anstelle von »entwickeln« oder »erreichen«. Auch hier hat das Herz seine eigene Sprache: Mit dem Herzen lernen Sie niemals etwas, was Sie nicht schon wussten; vielmehr erwacht eine schlafende Erinnerung in Ihnen und wird aktiviert.

Obwohl es noch mehr geheime Herzkkräfte gibt, wurden die folgenden sieben mit Bedacht ausgewählt; es sind die wichtigsten, um einen ersten Schritt in Richtung einer vollständigen Aktivierung Ihres Herzens und Ihrer Liebe zu tun:

Herzweisheit – wird offenbart durch Ihr Herzwissen jenseits aller Zweifel. Sie brauchen nicht mehr so zu tun, als ob Sie selbstsicher wären.

Stärke in der Verletzlichkeit – Überraschenderweise wird Stärke erreicht durch Offenheit, Verletzlichkeit und bedingungslose Liebe. Sie brauchen sich nicht zu verhärten und von der Welt abzuschirmen.

Freiheit durch Vergebung – Freiheit gewonnen durch die Magie der Vergebung. Sie müssen nicht mehr gegen alte Gespenster kämpfen und beweisen, dass Sie Recht hatten.

Die Fähigkeit zu lieben – entdecken Sie in der natürlichen Fülle Ihres Herzens, auch wenn der Verstand Ihnen sagt, dass Sie nichts zu geben haben. Sie brauchen sich nicht endlos selbst vervollkommen und heilen, um ein Gebender zu werden.

Umwandlung der Gefühlswelt – die Fähigkeit, jeden inneren Zustand (Angst, Lust oder Frustration) umzuwandeln,

indem Sie sich einfach in Ihr Herz begeben. Sie brauchen sich nicht in Emotionen und Gefühle zu verstricken, die Sie nirgendwo hinführen, wenn Sie einen so mächtigen Transformator im Inneren haben.

Eigenmächtigkeit ohne Grenzen – wird erweckt, wenn Sie Ihr Herz als Antrieb Ihres Lebens erfahren. Sie müssen sich nicht mehr auf Willenskraft und Ehrgeiz verlassen, was Groll, Wettstreit und Stress mit sich bringt.

Sich selbst lieben – können Sie, wenn Sie sich mehr und mehr mit der grundlegenden Zufriedenheit Ihres Herzens verbinden. Sie brauchen nicht zu warten, bis Sie der Liebe würdig sind oder ein anderer bereit ist, Ihnen Anerkennung zu geben.

Möge das Wissen um diese sieben Herzkkräfte Sie dazu bringen, Ihr Herz weise zu aktivieren, in Übereinstimmung mit seinem ursprünglichen Schicksal und Sinn!





Herzaktivierung

Diese grundlegende Aktivierungsübung, die täglich praktiziert wird, ermöglicht es Ihnen, das Zentrum Ihres Seins nach und nach in Ihr Herz zu verlagern. Das Beste ist, den Tag damit zu beginnen, aber Sie können sie auch zu einer anderen Zeit ausführen, auch kurz vor dem Schlafengehen.

Damit sich Ihr Verstand während der Übung nicht einmisch, überlassen Sie sich der Anleitung und folgen Sie ihr mühelos und leicht, ohne zu versuchen, die Übung »perfekt« zu machen. Es kommt ja vor allem auf eine umfassende Einbeziehung Ihres ganzen Seins an.

Am Anfang lesen Sie die Anweisungen beim Üben mit. Wenn Sie sich sicher genug fühlen, können Sie Ihr Herz mit geschlossenen Augen aktivieren.

Position

Sitzen Sie bequem und entspannt, aber nicht schlaff. Halten Sie Ihre Brust weit offen, aber nicht starr, sondern gelöst. Es ist wichtig, die Brust nicht zu einsinken zu lassen; viele Menschen tendieren dazu, ihre Schultern zu weit nach vorne zu neigen. Lassen Sie die Schultern lieber sanft nach hinten fallen, so dass sich Ihr gesamter Brustbereich weit öffnet, als wollten Sie ihn der Welt darbieten. Sie werden spüren, dass die Erweiterung der Brust einen neuen Energiestrom freisetzt, der bis nach oben in den Halsbereich fließen kann. Das ist ganz natürlich und willkommen. Achten Sie darauf, dass Ihre Finger locker bleiben und die Handflächen offen sind, damit Sie in einem endlosen Fluss der Interaktion geben und empfangen können.

Schritt eins: Sinken Sie in Ihre Brust

Tun Sie einen tiefen Atemzug und atmen Sie danach langsam und tief weiter; entspannen Sie Ihren Körper mit jedem Atemzug. Bei dieser Aktivierung lernen Sie, wie Sie in den Brustbereich hineinsinken. Diese Verschiebung Ihres Gewahrseins, Ihres ganzen Seins zur Brust hin, sollte wirklich im Körper stattfinden, nicht nur im Kopf. Wir sind es gewohnt, immer vom Kopf auszugehen. Das ist sinnvoll: Unsere Augen und Ohren, unser Mund und Gehirn befinden sich dort; das bedeutet, dass der Kopf der Ort ist, von dem aus wir schauen, hören, sprechen und wahrnehmen. Spüren Sie aber auch, wie überlastet dieser Bereich ist: Sie denken und urteilen viel zu viel. Das kommt von einer **zu starken** Ausrichtung auf den Kopf.

Spüren Sie mit Hilfe von Atmung, Visualisierung, Intention und Gefühl, wie Sie langsam und sanft mit Ihrem Ichgefühl in den Brustbereich hinabsinken. Es ist, als ob Sie die ganze überaktive Energie vom Kopf in die Brust bewegen. Atmen Sie sanft in den Brustbereich hinein und fühlen Sie immer stärker, dass Sie hier sind.

Von Ihrem neuen Standpunkt in der Brust aus sind Gehirn, Augen, Ohren und Mund nur Werkzeuge und nicht das, was **Sie** ausmacht. Sie können Ihren Kopf jederzeit benutzen, aber Sie **sind** nicht Ihr Kopf. Spüren Sie, wie Sie Ihr Ichgefühl in die Brust legen, und gehen Sie alles in Ihrem Leben von hier aus an. Sie werden jetzt alles von der Brust aus betrachten und von dort aus reagieren.

Versuchen Sie, Ihren Sehsinn – wie ein Paar versteckter Augen – im Brustbereich zu erspüren. Allein mit diesen Augen schauen Sie tatsächlich auf die Welt in Ihnen und außerhalb von Ihnen.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihren Kopf »verloren« – als ob es anstelle Ihres physischen Kopfes jetzt bloß Leere gäbe. Fühlen Sie, wie Ihr »Kopf«, Ihr Hauptquartier, sich in Ihre Brust bewegt hat. Von hier aus sehen Sie nicht nur, hier hören und sprechen Sie auch. Was passiert, wenn Sie von hier aus alles anschauen? Welche Qualitäten von Sehen und Zuhören gehören zu diesem Bereich, und wie unterscheiden sie sich von Ihrem üblichen Sehen und Hören? Werden Sie entspannter? Blicken Sie freudiger, mitfühlender und nachsichtiger auf die Welt?

Versuchen Sie, eine bestimmte Herausforderung oder einen Konflikt in Ihrem jetzigen Leben von Ihrem neuen »Kopf« aus zu betrachten. Wie sehen Sie dieses Thema aus

der Perspektive Ihres Herzens? Wie nehmen Sie andere – vielleicht jene, die Teil dieses Konflikts sind – von hier aus wahr? Wie sehen Sie Ihr Leben allgemein? Atmen Sie in Ihr neues Wahrnehmungszentrum hinein. Spüren Sie bei jedem Atemzug, wie sich die Brust auf Kosten des Kopfbereichs ausdehnt und sich immer weiter öffnet. Das ist kein zagender Bereich, den man verstecken und schützen sollte, hier ist Ihr stolzestes Zentrum. Wie weit können Sie es öffnen? Je weiter es wird, desto mehr wird der Kopfbereich von ihm »verzehrt« – und er entspannt sich in seiner neuen Position als Diener Ihres Herzens.

Schritt zwei: Wenden Sie Ihr Herz nach außen

Lassen Sie den Gedanken los, dass das Erwachen dieses Zentrums ein langwieriger Prozess sein muss. Tun Sie es einfach – jetzt! Normalerweise kehrt sich die gesamte Energie im Brustbereich nach innen: Man will sich behaupten und beschäftigt sich mit sich selbst. Nun aber, unterstützt durch die weit geöffnete Haltung Ihrer Brust, ändern Sie sanft die Richtung der Energie und fühlen, wie sich Ihre Brust der Welt öffnet. Sie entfaltet sich und breitet sich aus wie eine weit geöffnete Blüte. Sie will sich nicht verstecken und sich selbst genug sein. Sie will ihre Energie nicht für sich behalten, sondern ist bereit, in Verbindung zu treten, vollständig losgelöst; ihr Blick richtet sich nun auf die Welt.

Erkennen Sie: Dies ist der Ort, an dem Ihr wahres Selbst wohnt. Also ist es auch der Ort, an dem »Sie« vortreten, um die ganze Welt zu begrüßen. Spüren Sie, wie erleichternd diese neue Einstellung ist, denn die Brust ist der Welt zugewandt und nicht mehr eingefallen. Lassen Sie sich

mit jedem Atemzug sanft öffnen und kommen Sie noch weiter hervor. Denken Sie nicht an die Folgen, und keine Angst vor emotionalen Reaktionen. Spielen Sie einfach energetisch mit ihr und lassen Sie es im Körper geschehen.

Schritt drei: Bekunden Sie die Absicht Ihres Herzens

Fassen Sie den klaren Entschluss, auch nach Ende der Aktivierung so offen zu bleiben. Hier zeigt sich Ihre Bereitschaft, in die Welt hinauszugehen und von innen heraus »ja« zu Ihrem Leben zu sagen. Dieser energetische Ausdruck, dieses tiefinnere »Ja«, sinkt in Ihre Brust und öffnet sie von dort aus wie eine Blüte. Dadurch werden alle subtilen Widerstands- und Schutzmechanismen auf der Stelle beseitigt, und gleichzeitig wird die überlastete und ineffiziente Denkmaschine entlastet. In seiner Rolle als Ihr neuer Kopf: Was weiß Ihr Herz heute? Gibt es etwas, auch nur eine einzige Sache, die es tief und ohne jeden Zweifel weiß? Bekunden Sie dieses Wissen.

Zum Schluss atmen Sie noch einmal tief in die Brust und kommen Sie langsam und allmählich aus der Meditation. Wenn Sie Ihre Augen sanft öffnen, bewahren Sie sich das Gefühl einer offenen Brust und eines nach außen gerichteten Flusses.