

# Leseprobe

Damien Wynne, Ernst Timur Diehn

## Entdecke den Himmel auf Erden

Schritte zur inneren Heilung und Transformation

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 304

Erscheinungstermin: 30. März 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Das innere Kind heilen, Ängste und Wut transformieren, sich für die richtungweisende Kraft der Liebe & Transformation öffnen und Positives manifestieren: Der bekannte spirituelle Lehrer Damien Wynne führt seine Leser\*innen auf eine Reise in die tiefsten Sphären unseres Bewusstseins und des menschlichen Entwicklungspotenzials.

In seinem langerwarteten ersten Buch vermittelt er heilsame, hocheffektive Impulse für alle Menschen, die sich in dieser fordernden Zeit auf dem Weg des geistigen Erwachens befinden. Welche Herausforderungen dabei zu meistern sind, das beleuchtet Damien Wynne im Gespräch mit seinem Schüler, dem Journalisten Timur Diehn. Wynnes klarer praktischer Rat und seine einfach umzusetzenden Heil- und Bewusstseinsübungen leiten zu tiefer Selbsterfahrung, Transformation und authentischer Selbstverwirklichung an. Schritt für Schritt führen sie den Leser in einen Seinszustand, den Damien Wynne als »Himmel auf Erden« beschreibt.



### Autor

## Damien Wynne, Ernst Timur Diehn

---

Damien Wynne, gebürtiger Ire, ist Transformationscoach, Heiler und spiritueller Visionär. Weltweit unterstützt er mit seiner »Lichtgitter-Arbeit« (Light Grids) Menschen bei der Tiefenklärung emotionaler Verletzungen und geistiger Blockaden und verhilft ihnen zu einem freien, selbstbestimmten Leben. Grundlage seiner Arbeit bildet der Respekt vor der spirituellen Kraft

Entdecke den Himmel auf Erden

*Ansata*

DAMIEN WYNNE  
TIMUR DIEHN

Entdecke den Himmel  
auf Erden  
Schritte zur inneren Heilung  
und Transformation

*Ansata*

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2020

Copyright © 2020 by Ansata Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Sabine Zürn

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co.KG

unter Verwendung eines Motivs von idimair/Getty Images;

enjoynz/Getty Images

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-7557-8

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Woche 1: Die ersten Schritte .....</b>	<b>11</b>
Geheimnisse des Herzens .....	13
Erhöhe die Schwingung .....	25
Ehre jedes System .....	44
<b>Woche 2: Was hält uns zurück? (Teil 1) .....</b>	<b>61</b>
Verdrängte Gefühle sind der Schlüssel ...	63
Gestehe dir deine Wut ein .....	70
Du befreist dein inneres Kind .....	83
<b>Woche 3: Entwickle dich von innen heraus .....</b>	<b>95</b>
Familien und der geistige Rat .....	97
Leid mit der Wurzel ausreißen und heilen .....	103
Wie kannst du das alles integrieren? .....	110
<b>Woche 4: Ein Blick hinter die Spiegel .....</b>	<b>131</b>
Meine Unsicherheit ist meine Stärke ...	133
Tiefer ins 21. Jahrhundert hinein .....	163
Wir klären unsere Ahnenlinien .....	171
<b>Woche 5: Was hält uns zurück? (Teil 2) .....</b>	<b>197</b>
Krankheiten sind ein Signal .....	199
Verbinde dich wieder mit der Quelle ...	215

	Und jetzt brechen wir aus dem	
	Kopf aus . . . . .	224
	Ein neues Weltbild . . . . .	232
<b>Woche 6:</b>	<b>Wir manifestieren, was wir brauchen</b> . .	245
	Das Feld ist bereits in dir . . . . .	247
	Das wahre Ausmaß der Schöpfungskräfte .	263
	Die Macht des bewussten Sprechens . . . .	272
	Das Gebet . . . . .	290
	Über Damien Wynne . . . . .	302
	Über Ernst Timur Diehn . . . . .	303

»In meiner Erfahrung öffnet sich das Herz im Körper in alle Richtungen und arbeitet sich auf unglaublich intelligente Weise durch alle unsere Gefühle hindurch, sodass wir die Dinge auf neue Weise spüren können. Als wir damit aufhörten, uns selbst zu vertrauen, wanderte unser Bewusstsein vor allem in die Augen, und wir haben angefangen, Antworten außerhalb von uns zu suchen. Wir haben unsere Herzintelligenz vergessen und dass sie sich in alle Richtungen gleichzeitig öffnen kann. Und uns die Möglichkeit gibt, alles gleichzeitig zu sehen, zu hören und zu fühlen, was wir wissen müssen. Und es ist dieses reine Herzensbewusstsein, das uns hilft, uns selbst wieder zu vertrauen und unserer wahren Intuition. In jeder Situation.«

*Damien Wynne*



# Vorwort

Der spirituelle Visionär, Lehrer, Heiler und Coach Damien Wynne spricht in diesem Buch ganz konkret vom »Himmel auf Erden«, und er zeigt, wie wir dieses Ziel auch für uns erreichen können. Ich könnte es durchaus nachvollziehen, wenn Ihnen dieser Gedanke naiv vorkäme – schließlich musste ich mich im Rahmen meiner Tätigkeit als Journalist immer wieder auch mit großen wirtschaftlichen Umwälzungen, politischen Konflikten und der drohenden globalen ökologischen Katastrophe beschäftigen ...

Dann traf ich Damien Wynne: Ich hatte mich bereits einige Jahre lang mit verschiedenen spirituellen Wegen und entsprechenden Lehrern befasst, als ich zum ersten Mal eines seiner Seminare besuchte. Meine bisherigen Erfahrungen auf diesem Gebiet waren gut gewesen, auch kam ich im Leben irgendwie mit meinen Themen »voran«. Und doch schienen mir Dinge wie Liebe, Heilung oder Gnade ihrem Wesen nach eher rätselhaft, schwer fassbar und schwierig in meinen Alltag zu integrieren. Ich übte mich in Methoden wie Meditation und Yoga und bemühte mich, meinen Blick zu erweitern, aber eine wirklich profunde Erfahrung – etwas das mich tief im Kern berühren und mich ganz neu ausrichten würde –, so etwas erschien mir im Grunde unerreichbar und fast unmöglich.

An Damien fiel mir gleich eine feste Entschlossenheit auf, die mir damals anfänglich etwas übertrieben vorkam. Seine tägliche Freude am Entdecken, am spielerischen Begreifen und seine Fähigkeit, Menschen durch alle ihre Masken und Programme hindurch an den Kern ihres wirklichen Seins heranzuführen, ist tatsächlich außergewöhnlich. Nachdem ich ihn länger beobachten durfte, begriff ich plötzlich: Für ihn ist es jeden Tag aufs Neue ein pures Vergnügen, sich selbst und sein Umfeld in seiner ureigenen menschlichen Natur erfahren zu dürfen.

Damien Wynne ist für mich vor allem wache Präsenz, ein liebendes Herz und stets konsequent in seinem Handeln. Er spricht,

denkt und handelt immer aus einer inneren Erfahrung heraus. Da ist ein waches, intelligentes, humorvolles Feuer, das deutlich spürbar in ihm lodert. Ich kenne nur wenige Menschen, die sich ihrem eigenen Entwicklungspotenzial dermaßen konsequent stellen und täglich daran arbeiten, die Lektionen, die die geistige Welt für uns alle bereithält, möglichst fassbar und im besten Sinne nutzbar zu machen.

»Entdecke den Himmel auf Erden« gibt einen Einblick in diese einmalige Erfahrungswelt und leitet dazu an, auch selbst darin einzutauchen.

Da Interviews zu führen eine meiner Leidenschaften ist, habe ich die Chance unserer Freundschaft beim Schopf gepackt und sehr ausführliche Gespräche mit Damien geführt. So ist über Jahre hinweg dieses Buch entstanden. Ich bin sehr froh darüber, denn das Leben hat mich seitdem tief berührt. Mit dieser Berührung meine ich das, was wir erfahren, wenn wir uns auf unserer Reise vom Suchenden hin zu einem Wissenden wandeln.

Menschen wie Damien Wynne arbeiten unermüdlich daran, dass wir alle gemeinsam herausfinden, dass der »Himmel auf Erden« tatsächlich möglich, ja mittlerweile sogar notwendig für uns geworden ist. Die entsprechenden Erfahrungen und die innere Verwandlung, die damit einhergehen, schreiten immer weiter voran und führen uns immer tiefer in ein neues Verständnis unserer wahren Natur.

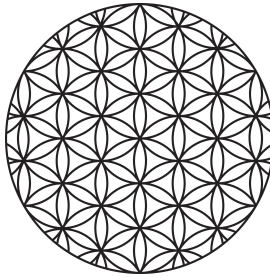
Jeder Mensch ist das bewusst-seiende Licht selbst und trägt es in sich.

Seien Sie gesegnet, und seien auch Sie glücklich.

Herzlich  
Ernst Timur Diehn

*Woche 1*

DIE ERSTEN SCHRITTE



## Geheimnisse des Herzens

*Damien, für viele ist die Liebe vor allem ein privates Gefühl, über das man in der Öffentlichkeit kaum spricht. Du hingegen hältst sie für eine aktive, intelligente Kraft, die uns motivieren kann, uns weiterzuentwickeln.*

Ja. Liebe ist unsere grundlegende WI-FI-Verbindung zum Leben. Für mich ist sie etwas sehr Heiliges. Durch ehrliche Liebeserfahrungen lernen und wachsen wir. Und durch die Kraft der Liebe vereinigt sich die göttliche Intelligenz mit uns. Dieser mysteriöse Prozess wird immer weiter in uns voranschreiten. Auch deshalb wird die Liebe in unserem Leben stets ihren Platz haben. Sie kann uns durch nichts genommen werden.

*Die meisten Menschen erleben Liebe vor allem als etwas Romantisches. Manchen erscheint sie wie ein Rätsel, das schwer zu lösen ist. Andere wiederum machen richtige Liebestragödien durch.*

Jemanden zu lieben heißt nicht zwangsläufig, dass ihr euer ganzes Leben lang mit einem Partner oder einer Partnerin harmonisch zusammen sein werdet. Vielleicht bist du mit einer Beziehung bereits auf der Ziellinie angekommen und mit einer Trennung einverstanden – und dennoch hast du tiefen Respekt vor dem anderen. Unsere Herzsensibilität ändern sich, aber der Reichtum, den ihr zwei zusammen erlebt habt – einschließlich aller Turbulenzen –, der bleibt für immer. Zwei Menschen haben einmal Ja zueinander gesagt, auch in den schwierigen Momenten, die sie miteinander erlebten. Und nun ist einer von beiden vielleicht einfach nicht mehr verliebt. Würdige deine/n Partner/-in und die

Beziehung, die ihr geteilt habt, und dass sie jetzt zum Abschluss kommt. Denn was in einer Beziehung absolut wahr gewesen ist, das wird uns nie verlassen. Auch die Liebe als Kraft wird stets weiter in dir wirken. Dies ist der wahre Schatz der Liebe. Das kannst du fühlen und etwa so ausdrücken: »Ich liebe dich, ich ehre dich und ich lasse dich jetzt gehen!«

*Wenn du von Liebe sprichst, meinst du offensichtlich nicht nur die leidenschaftliche, körperliche Form der Liebe – Eros –, sondern auch Agape. So nannten die alten Griechen die tiefere spirituelle Liebesbeziehung.*

Ja, ich meine nicht nur die »Flitterwochen-Liebe«, sondern eine bestimmte Form sehr tiefer Verbundenheit und Liebe. Auch dieses Phänomen aktiviert uns körperlich: Wir können die Liebe zum Beispiel als fließende Energieverbindung zwischen unserem Herzensraum und dem Rest unseres Körpers erspüren, auch zwischen dem Herz und dem Gehirn. Du erfährst dieses überwältigende Phänomen tiefer Liebe in dir, und mehr und mehr wirst du dir bewusst, dass es in unserem Leben noch so vieles mehr zu lernen und zu verstehen gibt.

Jeder von uns hat bereits verschiedene Qualitäten von Liebe im eigenen Leben erfahren dürfen. In einer Partnerschaft gab es Momente, in denen wir uns gegenseitig lehren konnten, uns selbst und den anderen mehr zu lieben. Und wie wertvoll die Erfahrung war, uns gegenseitig dabei zu unterstützen, alte Programmierungen und Gewohnheiten liebevoll gehen zu lassen. All das haben wir nicht nur mit unserem jetzigen Partner erlebt. Auch alte Freunde, Familienmitglieder und frühere Lebensgefährten haben uns dabei geholfen, mehr darüber zu lernen, was die Liebe ist und welche Rolle sie in unserem Leben spielen kann. All diese Erfahrungen haben uns weitergeholfen, und das wird so weitergehen. Wir werden noch viele weitere, neue Ausprägungen von Liebe erfahren und erspüren dürfen.

Zu untersuchen, was die Liebe wirklich ist, ist für mich zum Abenteuer meines Lebens geworden! Was wir als Liebe bezeichnen, kann sich in ein Dutzend oder noch mehr einzelne, subtile Gefühlsnuancen aufspalten. Indem wir unsere Gefühle immer weiter erforschen, schaffen wir eine Grundlage, um den wahren Reichtum der Liebe intensiver zu erfahren und zu genießen.

*Es kann doch schon herausfordernd genug sein, sich seinen Gefühlen nur ab und an zu stellen. Warum sollte ich mich mit noch tieferen Gefühlen in mir auseinandersetzen? Und das ständig? Das würde mich sicher schnell überfordern.*

Das kann ich nachvollziehen. Ich erinnere mich noch sehr gut an den ersten Tag nach meiner Hochzeit. Schon morgens fragte ich meine Frau: »Hey, wie fühlst du dich?« Wir schrieben uns gegenseitig unsere Gefühle auf. Die Ergebnisse waren wirklich erstaunlich, sogar beunruhigend: Dieses und jenes fühlte sich hervorragend an. Doch ein besitzergreifendes Gefühl meldete sich. Es fühlte sich an wie: Du wirst jetzt für immer bei mir bleiben. Du gehörst jetzt mir! Und: Ich muss mich jetzt nicht mehr so anstrengen. Ich kann mich gehen lassen. Das war wirklich erstaunlich! Ich hatte das Gefühl, als ob ich meine bisherige Identität verlieren würde. Weil wir diese Gefühle vor der Hochzeit nicht hatten, haben wir sie zusammen genauer untersucht. Wir sprachen sehr klar und ehrlich miteinander über das, was wir herausgefunden hatten. Und wir stellten sehr verwundert fest: Das sind wir ja gar nicht! Das sind gar nicht *unsere* Glaubenssysteme.

Es fühlte sich eher wie eine Art subversiver Einfluss an, als würde sich etwas in das eigene System einschleichen. Tatsächlich handelte es sich um alte, typisch irische Vorstellungen von der Ehe, die sich schon am Ehetag eins in unsere Gefühlswelt schmuggelten. Du weißt schon: wie ein Mann seine Frau behandeln sollte, wie sich eine Frau gegenüber ihrem Mann zu verhalten hat und

so weiter. Wir waren echt verblüfft darüber. Um uns über unsere Gefühle klar zu werden, war es wichtig, all das bewusst wieder zu ändern. Wir trafen eine Entscheidung. Sie lautete: Unsere Liebe ist nicht das, was das irische Glaubenssystem der Ehe propagiert. Wir sind einzigartig und werden unser eigenes System der Ehe finden und erschaffen.

*Interessant. Was hat dich diese Erfahrung gelehrt?*

Spüre und sondiere deine Gefühle, dadurch verändern sie sich bereits. Wenn du dir etwas aktiv bewusst machen kannst, weil du es bewusst fühlst, wirkst du auf Herausforderungen des Lebens ein. Auf eine gute Art. Gefühle zu fühlen ist etwas Proaktives. Wenn wir das, was auf uns einwirkt, bewusst fühlen, können wir uns schon bewusster entscheiden, ohne von unbewussten Gefühlen bestimmt zu werden. Anders gesagt: Falls du heiratest (um beim Beispiel zu bleiben), heirate bewusst, und mit dem Ziel, dabei noch bewusster zu werden. Hast du in einer Beziehung immer gern das Opfer gespielt? Mach es dir bewusst, und du kannst damit aufhören. Falls du spüren solltest, dass du mit einer Person nicht mehr länger zusammen sein möchtest, gib diesem Gefühl Raum. Aber mach dir dabei klar, was sonst noch alles in dir vor sich geht. Lass widersprüchliche Gefühle bewusst zu, ohne diese ständig abwägen oder beurteilen zu müssen. Einfach nur fühlen ... bleib offen für neue Gefühle, die sich melden. Wenn du es schaffst, gleichzeitig bewusst zu fühlen und zu handeln, werden deine Handlungen allmählich bewusster, kreativer, überraschender. Du wirst trotz Herausforderungen im Leben eigene Wege finden. Du kommst zu echten, unabhängigen Entscheidungen im Leben. Weil dich keine Gefühle kontrollieren und leiten.

Wenn ich es schaffe, meine Gefühle bewusst zu beobachten, gelingt es mir, auf gute Weise meine Unabhängigkeit zu bewahren. Dadurch kann ich tiefer verstehen, was bisher in meinem Leben

geschehen ist und warum. Indem du alle Emotionen, die gerade hochkommen mögen, liebevoll erspürst und nicht unterdrückst, gehst du mit dir selbst immer ehrlicher um. Lass nicht zu, dass gesellschaftlich konstruierte Konzepte von Ehe, Familie oder Beruf weiter deine Gefühlswelt kontrollieren. Kollektive Konzepte und gesellschaftliche Zwänge ziehen uns in eine bestimmte Richtung, und das kann unsere Gefühle beeinflussen. Damit erzwingen Vorstellungen, die nicht unbedingt deine eigenen sind, einen Zugang in deine Welt und zu deinen Gefühlen. Zum Beispiel die bereits erwähnten gesellschaftlichen Auffassungen von Ehe oder Trennung und wie diese ablaufen sollten.

...

**(Hinweis für die Leser:** Drei Punkte, die den Text unterbrechen, sind als Einladung für Sie gedacht, beim Lesen kurz innezuhalten und in Ihre eigenen Gefühle hineinzuspüren – vielleicht nur für einige Sekunden, vielleicht länger –, bevor Sie weiterlesen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre aktuellen Gefühle. Vielleicht melden sich Emotionen, weil Sie im Text kurz zuvor etwas Bestimmtes gelesen haben, das Sie berührt hat? Und noch ein Tipp: Erzwingen Sie nichts. Wir können nur das erfühlen, wofür wir gerade bereit sind und was in diesem Moment bereit ist, transformiert zu werden.)



*Okay, Damien, das habe ich verstanden. Du möchtest mir Mut machen, dass es doch möglich ist, sich den eigenen Gefühlen zu stellen. Aber ehrlich gesagt bin ich mir nicht sicher, ob ich das überhaupt will! Jedenfalls fühlt es sich so an. Oh nein ... schon wieder ein Gefühl! (Beide müssen lachen)*

Timur, sich über seine eigenen Gefühle klar zu werden, ist ein ganz natürlicher Prozess. Es gibt keinen Grund, sich davor zu fürchten. Es geschieht schon, wenn wir uns ein wenig mehr als gewohnt auf uns selbst konzentrieren, gleichzeitig bewusst, liebevoll und geduldig bleiben. Zugegeben: Eigentlich müssten wir uns mit uralten Reaktionsmustern auseinandersetzen. Wie gehen wir zum Beispiel mit Ängsten um? Wir müssten uns alten Schmerz und unterdrückte Gefühle aus der Vergangenheit bewusst machen, auch wenn wir diese lange vernachlässigt haben. Dieser Prozess kann mitunter anspruchsvoll sein und Widerstände auslösen. Grundsätzlich können wir praktisch aller unterdrückten Gefühle gewahr werden und uns auf liebevolle, achtsame Art um sie kümmern. So können Ängste besser verstanden werden oder ein bestimmtes Gefühl des Widerstands, das dir vermittelt, dass das alles doch gar nicht notwendig ist. Dass du das nicht brauchst.

*Seltsam, wenn ich mich jetzt auf den Widerstand in mir konzentriere, den ich vor ein paar Augenblicken noch hatte, empfinde ich jetzt nur noch eine diffuse Mischung aus Gefühlen, die ich nicht benennen kann ... Ich muss mir wohl eingestehen, dass mich dieses Thema ganz schön nervös macht.*

Als ich das erste Mal versuchte, meine Gefühle genauer zu beobachten, hatte ich dabei das Bild von einem dicken Tau aus vielen Strängen von Empfindungen vor Augen. Ich achtete auf meine Herzensgefühle, und nach einiger Zeit konnte ich besser und feiner unterscheiden: Im Herzen vereinen sich Gefühlsmuster zu vielen feinen Strängen. Je feiner diese Stränge sind, desto mehr

feine Körperempfindungen und Gefühle kommen zum Vorschein und können unterschieden werden. Im Laufe der Zeit konnte ich ausmachen, was diese Stränge für mich bedeuteten und welche Informationen sie mir schickten. So etwas braucht Zeit. Fühlen ist ein sich ständig verändernder Prozess, durch den wir besser verstehen lernen, was gerade wirklich in uns geschieht. Nach einiger Zeit wirst du etwas, das im Außen passiert, auch von innen heraus erspüren können. Achte vor allem darauf, was deine Herzensbotschaften dir sagen. Ich nenne dieses lebendige Orchester unserer Gefühle »Herzfrequenz«.

*Jetzt würden manche sicher sagen: »Das Herz ist doch nur ein Muskel.«*

Wir können unser Herz allein schon deshalb geheimnisvoll nennen, weil wir es noch überhaupt nicht kennen. Jedenfalls nicht wirklich kennen. Die Wissenschaft sagt, dass das Herz mit dem Nervensystem, der Biochemie und den Gefühlen auf höchst überraschende Weise verbunden ist. Das Herz hat auch ein starkes Magnetfeld, das sich weit über den Körper hinaus erstreckt. Und es hat seine eigenen neuroelektrischen Schaltkreise, die Impulse an das Gehirn und das gesamte Nervensystem senden. Ich sage dir: Tief im Herzen gibt es so vieles zu entdecken! Es ist zum Beispiel sehr interessant, zu spüren, wie das Herz mit dem durch seine Kammern strömende Blut interagiert, es dabei reinigt und informiert. Wir können unser Herz besser kennenlernen. Wenn ich meinen Verstand leere und mich in mein Herz begeben, erkenne ich: Mein Herz weiß stets im Voraus, was passieren wird. Dabei spüre ich die vielen feinen Frequenzen, die sehr genauen Informationen, die sich durch mein Herz bewegen. Ich habe immer besser gelernt, sie wahrzunehmen. Auch du kannst lernen, deine Herzensgefühle als schwingende, sich ständig ändernde Frequenzen immer besser zu erspüren. Diese Frequenzen dehnen sich vom physischen Herzzentrum aus auf deinen ganzen Körper

aus. Begeben wir uns tiefer in das Herzfeld hinein, können wir zum Beispiel erforschen, wie das Herz mit unseren Gefühlen, mit unseren biochemischen Rhythmen, sogar mit den verschiedenen Arten, wie wir träumen, interagiert.

...

Verbindest du dich bewusst mit deinem Herzen, wirst du wissen, was du in jedem einzelnen Moment sagen oder tun sollst. Und der Herzensraum ist der Ort, an dem wir erleben können, dass die Liebe real ist – eine dynamische Kraft, die jeden Moment alles verändern kann.

*Klingt schön! Wie kann ich denn all das erfahren und mir zugänglich machen?*

Indem du wieder die Verantwortung für dein eigenes Leben übernimmst. Indem du in jeder Minute bewusst fühlst, was immer es zu fühlen gibt – auch wenn viele deiner Gefühle für einige Zeit eingefroren gewesen sein mögen. Durch die Verbindung zu unseren ständig fließenden Gefühlen erfahren wir, wer wir in diesem Moment wirklich sind. Und Gefühle sind Energie in Bewegung («E-Motion»). Aus ihnen lernen wir, wie wir durch das, was der Moment bringt, wachsen können. Deswegen sollten wir immer im Leben berücksichtigen, was wir gerade im tiefsten Kern empfinden, im Herzensraum. Gerade dort erfahren wir mehr über unsere wirklichen Gefühle.

Hier kann ich alle gegensätzlichen Kräfte, Polaritäten, die in mir arbeiten, entspannt beobachten und bewusst anerkennen. Von diesem Raum der Stille im Herzen aus bin ich in der Lage, authentischer zu handeln und mich mit der Weisheit aller meiner Emotionen zu verbinden. Im Herzensraum verhalte ich mich entweder still oder ich bewege mich mit den Gefühlen mit und lasse einfach geschehen, was immer geschieht. Ich beobachte einfach

weiter, fühle noch tiefer in mich hinein und erkenne: Ich kann mich jederzeit mit dem ganzen Feld meiner Gefühle verbinden.

Durch den Kontakt mit unserem Herzensraum können wir uns auch mit einer Intelligenz verbinden, die umfassender wirkt als die Intelligenz des Verstandes. Schon immer sind wir im Herzensraum mit einem intelligenten Feld verbunden. Dieses Feld bringt das wirklich Neue in unser Leben. Ich nenne dieses umfassende Feld »universelles Heilungssystem«. Dieses heilende Feld wartet ständig darauf, von uns intuitiv entdeckt zu werden. Es ist im Kern unseres Seins zu finden und stets bereit, uns zu unterstützen – wenn wir unsere Widerstände loslassen.

*Bitte etwas konkreter: Wie soll sich das alles im Leben entfalten?*

Timur, wenn wir uns auf immer neue, frische Weise mit unseren Gefühlen verbinden, erhalten wir sofort neues Wissen, wie wir unsere alten Themen neu sehen und verstehen können. Und um zu erleben, welche Lehren wir aus ihnen integrieren könnten. Dafür müssten wir aber den Mut aufbringen, in jedem Augenblick wirklich neu von unseren eigenen Gefühlen zu lernen. Kannst du das bereits? Durch diese Erfahrung kommen wir unserem eigentlichen Potenzial als Mensch näher. Denn gleichzeitig lernst du, deiner eigenen Intuition mehr (und tiefer) zu vertrauen.

Wir müssen also zuerst den Mut aufbringen, in jedem Augenblick neu von unseren Gefühlen zu lernen. Du könntest das sogar gleich jetzt angehen. Ich gebe dir ein Beispiel: Zuerst nimmst du die Gefühle in und um den physischen Herzbereich herum wahr und verbindest dich mit ihnen. Verbinde dich auch mit der Rückseite deines Herzens, mit deinem gesamten physischen Herzfeld. Hierzu kannst du in deinen inneren Raum hineinfühlen, spüre eine Weile hinein und lass dir dafür Zeit. Entweder gehst du nach innen, bleibst still, spürst deine Gefühle und konzentrierst dich weiter darauf. Oder du gehst nach innen und unternimmst gleich-

zeitig schon etwas, du gehst, sprichst, handelst ... und beobachtest dabei weiter, was du fühlst. Und lass das alles los.

Von diesem inneren Raum aus wirst du dich immer tiefer mit dem Leben verbinden, so wie es für dich ist. In diesem Moment.

*Und was geschieht, wenn ich es schaffen sollte, mich mit meinen wirklichen Herzensempfindungen tiefer zu verbinden als gewohnt?*

Das universelle Heilungssystem wird dich zielgerichtet zu dem hinführen, was in diesem Augenblick noch unerlöst ist. Auf dem Weg der Heilung wird dich diese Kraft früher oder später an deinen lange vernachlässigten Schmerz heranführen.

## Kurze Übung

Ich möchte dich nun – und damit natürlich auch die Leser – fragen: Was genau kannst du in diesem Moment wirklich fühlen? Bist du mit deinen eigenen Gefühlen verbunden? Bist du mit den verschiedenen Schwingungen in Kontakt, die deine Emotionen gerade ausstrahlen? Lass deine üblichen Gedanken, Fragen und Antworten gehen und konzentriere dich ausschließlich auf die Wahrnehmung, nur wahrnehmen ...

Und atme jetzt deine Emotionen durch dein Herz.

*Durch mein Herz atmen? Meinst du das ganz im wörtlichen Sinne?*

Ja, nimm einfach wahr, wie sich die Lebenskraft deiner Gefühle durch die verschiedenen Körperteile bewegt. Als Energie, die du spüren kannst. Beobachte etwa beim Ausatmen, wie sich deine Gefühle durch das Herz bewegen, und nach einer Weile gehst du mit deiner Aufmerksamkeit zum Beispiel in deinen Rumpf, in den Bauch hinein. Vielleicht rasen ja deine Gefühle im Moment

förmlich durch die Brust? Oder fließen sie etwa sanft durch deinen Herzbereich und tiefer in deinen Rumpf? Vielleicht spürst du, wie sich eine neue Gefühlsfrequenz in einem Teil deines Körpers sammelt – etwa im Bereich deines Zwerchfells. Beobachte: Was ist los in deinem Körper-Gefühlssystem? Beobachte mit jedem Ausatmen, wie du deine Körperempfindungen und deine Gefühle präziser erfassen kannst. Bewege dich dabei achtsam durch dein Herz, durch den Rumpf, in verschiedene Körperregionen. Bleib stets mit deinen Gefühlen verbunden. Du brauchst sie nicht zu bewerten. Beobachte einfach.

Sieh dir vor allem deinen Herzensraum entspannt von innen an. Nimm dir Zeit, um weiter zu beobachten, was in diesem Moment in dir vor sich geht. Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du im Inneren noch nicht ganz sehen oder fühlen kannst. Vielleicht empfindest du Gefühle nur gedämpft, vielleicht fühlen sie sich an wie »Schatten«, irgendwie neblig oder klebrig, was für noch unklare, irgendwie verschwommene Emotionen stehen könnte. Beobachte entspannt diesen »Nebel deiner Gefühle« – deine noch unklaren Empfindungen in dir. Halte das etwas länger aus als gewohnt, warte einfach ab und beobachte. Ganz entspannt. Wenn es dir gelingt, nicht mehr so schnell über dich selbst zu urteilen, wird sich mit etwas Übung mehr Geduld mit dir selbst einstellen.

Warte einfach noch etwas ab. Sieh dir selbst ein wenig länger zu als gewohnt. Beobachte etwas länger als gewohnt, was in dir vor sich geht, ohne allzu schnell Urteile zu fällen. Lass einfach dein Erleben zu, ohne zu viele zusätzliche Verstandesinformationen zu produzieren. Erlebe einfach, was gerade wirklich da ist ... atme weiter und bleib dir der Empfindungen bewusst, die sich etwa in deinem Herzen, in der Brust oder in anderen Körperteilen bewegen mögen.

Lass uns einfach beobachten. Genieße den Prozess. Und beobachte weiter.

Atme stets bewusst weiter, fühle und beobachte dabei. Achte auf dein Herz, auf die Regionen um das Herz herum, auf die Rückseite des Herzens und auf den Bereich unter der Brust. Atme die sich bewegenden Gefühle tiefer durch dein Herz in den Bauch. Allmählich verändern sich innerhalb der Atmung die Emotionen. Und nach einer Weile (oder nach mehrmaligem Üben) kann es sein, dass unklare Gefühle sich nicht mehr ganz so nebulös, schwammig oder isoliert anfühlen. Vielleicht verwandelt sich das sogar in ein präziseres Gefühl, in etwas Leichteres, Beweglicheres. Indem du all dies am eigenen Leib erlebst, wird dir klarer, was dir der Gefühlsprozess in diesem Moment zu sagen hat. Du wirst deine Gefühle also immer besser verstehen. Du wirst dabei Zeuge, wie sie sich verwandeln. Es gibt so viele Schichten im Herzen, die noch darauf warten, von dir entdeckt zu werden.

Atme ein ... und atme durch deinen Herzensraum noch tiefer in dein Herz ... und in deinen Rumpf. Bleib bei deinem Herzen, im physischen Raum in und um dein Herz herum. Beobachte einfach weiter, was passiert. Erlaube dir, das zu erleben, was in dir ist, ohne automatisch darauf zu reagieren. Und schon nach einiger Zeit kannst du dich immer besser mit deinen Gefühlen verbinden. Vielleicht erlebst du sogar einen Moment, in dem noch präzisere Eindrücke und zugleich neue innere Bilder klar in den Vordergrund deines Bewusstseins treten. Du spürst, wie es sich konkret anfühlen kann, zu fühlen und sich dabei zu verändern. Genau das heißt im Kern für mich, wirklich lebendig zu sein: zu spüren und dabei bewusst zu lernen.

Deine Emotionen verändern sich, du fühlst dich frischer und die Schärfe deines beobachtenden Verstandes fällt dir nun auf. All das kann etwas Zeit und Training erfordern. Aber du änderst auf lange Sicht sehr effektiv deinen Kurs.

