



Herzenskraft

*„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“
Antoine de Saint-Exupéry*

In unserer Gesellschaft wird heutzutage das Hirn und die intellektuellen Fähigkeiten grossgeschrieben. Ein „heller Kopf“ ist hoch angesehen. Wo aber bleibt das Herz und seine Stärken? Die alten Meister und die heutigen geistigen Führer wie der Dalai Lama weisen auf die Bedeutung der Herzenskraft hin. Eine östliche Weisheit sagt: *„Ein Meister ist, ein Schüler tut.“* Ein Meister kann nur in seiner Kraft *aus dem Sein* wirken, wenn er im Herzen ruht. Ein Schüler ist dauernd im Tun, weil er vom Gehirn, vom Intellekt getrieben wird.

→ Von wo her kommt meine Energie, meine Motivation? Kommt sie aus dem Herz?

Moderne Wissenschaftler wie im „Heartmath-Zentrum“ (= Herzintelligenz-Zentrum) in den USA behaupten, dass die Erfolgsquote eines Therapeuten zu 90% von seiner Herzenergie abhängt und nur zu 10% von seiner Technik. Wow!

Das Herz produziert auch 50x mehr Energie als das Hirn! Wir tun also gut daran, Wert zu legen auf eine starke Herzensbildung. Eine Form der Verstärkung unseres Herzens ist folgende Vorstellungsübung:

→ Atme in den Brustkorb hinein. Gehe mit dem Atem auf Entdeckungsreise durch den Brustraum und suche einen kleinen goldenen Ball. Wenn Du ihn gefunden hast, bringe ihn in die Mitte. Wenn Du keinen findest, stelle Dir einen kleinen goldenen Ball hinter dem Brustbein im Zentrum vor. Vielleicht ist er nur so gross wie eine Murmel oder ein Pingpongball, vielleicht auch nur so gross wie eine Stecknadel.

Dann atme in den goldenen Ball hinein und lasse ihn dabei etwas grösser werden. Mit der Vergrösserung fängt er immer mehr an, zu glänzen. Das goldene Licht, welches der Ball ausstrahlt, wärmt und vibriert.

Mit jedem Atemzug wird der goldene Ball ein wenig grösser und stärker. Lass ihn nur so gross werden, wie es Dir wohl dabei ist und Du den Fokus halten kannst. Dann lass ihn ruhen in seiner neuen Grösse.

Diese Visualisation wird in der Schwingungsmedizin als Meditationsbild verwendet, um die Herzenskraft zu stärken. Der goldene Ball steht für das Herzzentrum.

Mit der Fokussierung auf das Herzzentrum erhält es mehr Energie und Strahlkraft. Mit dem „Beatmen“ des goldenen Balls vergrössert sich das Herzchakra, also der energetische Mittelpunkt des Herzens.

→ Eine Kurzform der einfachen Art, schnell ins Herz zu kommen ist das „Herzenssummen“: Ganz leise, kaum hörbar summen und sein Herz dabei vibrieren spüren.

*«Das Herz ist der Motor des Menschen, es tankt Gefühle, Liebe, Glück und Hoffnung.»
Horst Bulla*