

# DURCHS HERZ ZUR SEELE

## Vom alten Paradigma ins Neue

### INHALT

#### **Danksagung**

#### **Vorwort**

#### **Einleitung**

#### **Herzensqualitäten entfalten**

- Sich dem Herzen zuwenden
- Sich mit dem Herzen befreunden
- Durchs Herz zum "Selbst"
- Das Herz als Weg
- Wahre Akzeptanz

#### **Auch du bist ein "Selbst"**

- Das Auge des "Selbst", das Innere Schauen
- Die Persönlichkeit, ein Ausdruck des "Selbst"
- Das Unbewusste, ein Spielfeld des "Selbst"
- LiebeWille, die Lebensenergie des "Selbst"

#### **Wachstum, Melodie und Rhythmus**

- Vom Machen zum Erlauben
- Vom Müssen zum Dürfen
- Vom Kontrollieren zum Übergeben
- Vom Halten zum Fließen
- Vom Tun zum Sein

#### **Im Einklang mit Lebensenergie und LiebeWillen**

- Hindernisse und Probleme als Wachstumschancen
- Von Angst zu Liebe und Vertrauen
- Vom Kampf zu lebendiger Kooperation
- Von Schuld zu Eigenverantwortung

#### **Barometer der Lebens- und Liebesqualität**

- Alte und neue Lebensqualität
- Energiefluss und Glaubensmuster im Alten
- Energiefluss und Erkennen im Neuen
- Die sieben Schwingungsqualitäten

#### **Mit Herz und Seele schwingen**

- "Ich Bin"-Präsenz

#### **Bemerkungen zu den Übungen**

#### **Glossar**

### EINLEITUNG

Durch dieses Buch wird der Versuch gemacht Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, die eine neue innere Lebenseinstellung und innere Haltung, in die Qualität des Neuen führend, ermöglichen.

Diese innere Haltung ist auf dem Zurechtrücken von Kultur und Religion bestimmten Glaubenssätzen aufgebaut. Das setzt voraus bestimmte Qualitäten zu entwickeln, um diese neue innere Haltung, die mir und den anderen erlaubt zu sein, zu leben.

Im ersten Kapitel werden Übungen, speziell entwickelt um die Herzensqualitäten zu befreien, vorgestellt. Hier werden die Bewegung von aussen nach innen, das Zuwenden zum eigenen Herzen und das nach innen horchen, betont. Durch Innehalten kann ich mich mit dem Herzen befreunden. Der Weg zum „Selbst“ führt durchs Herz. Die Weisheit des Herzens kann mich in Einklang mit dem „Selbst“ bringen. Das Herz zeigt den Weg zur neuen

Lebensqualität auf und kann mich zu tiefer Annahme und Akzeptanz führen. Dies wiederum erlaubt mir die äussere Welt durch die Perspektive dieser Herzensqualität wahrzunehmen. Jede der Übungen ist von der Beschreibung der direkten Erfahrungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern und einem Kommentar begleitet.

„Auch Du bist ein Selbst“ stellt ein Modell des „Selbst“ vor. Durch das Betrachten des Modells wird mit Übungen eine direkte Erfahrung angestrebt. Das Anliegen ist, die Seele, das „Selbst“, als die spirituelle Mitte des Menschen und seiner Menschlichkeit zu würdigen. Das innere Schauen, das Auge des „Selbst“, steht uns zur Selbsterkennung zur Verfügung. Die Persönlichkeit ist ein Ausdruck dieses „Selbst“. Sich in Einklang bringen mit LiebeWille, dem Fluss unserer Lebensenergie, die sich durch die Persönlichkeit, das Über- und Unterbewusste ausdrückt, führt zum Erlauben des Ausdrucks meines „Selbst“, der Seele.

Das Kapitel Wachstum, Melodie und Rhythmus versucht die innere Haltung vom Machen zum Erlauben, vom Müssen zum Dürfen, vom Kontrollieren zum Übergeben und vom Halten zum Fliessen, zurechtzurücken. Die Bewegung führt vom Tun zum Sein um die Qualität und Intensität des Momentes wahrzunehmen.

Im darauffolgenden Kapitel werden Glaubensmuster, die die Lebensenergie bremsen, ablenken oder auch unterstützen, aufgezeigt.

Das Barometer der Lebens- und Liebesqualitäten ist ein Versuch die grundlegenden Verhaltensmuster, die tief im Kollektiv, unserer Kultur und Religion verankert sind, zu erkennen und die neuen Prinzipien, die eine andere Lebens- und Liebesqualität beinhalten, dar- und gegenüberzustellen.

Das letzte Kapitel erlaubt einen Einblick in die Multidimensionalität der Seele, die darauf wartet ausgedrückt und gelebt zu werden.

Das Buch ist aufgebaut, Leser und Leserinnen mit neuen Konzepten und Modellen vertraut zu machen, gleichzeitig durch Übungen ein Erfahrungslernen zu ermöglichen und damit ein inneres Wissen. Den Übungen folgen jeweils Beschreibungen der Erfahrungen, subjektive Berichte von SeminarteilnehmerInnen, die von Kommentaren abgerundet werden.