## Das reine Herz

Von den vier Kammern des Herzens ist eine das reine Herz.

Mit einem reinen Herzen blicken wir voll Liebe und Freude in die Welt. Unsere Gefühle und Absichten sind liebevoll, klar und eindeutig. Sie werden liebevoll, klar und eindeutig zum Ausdruck gebracht. Wir sind authentisch und integer, sehen im anderen das Gute und Göttliche. Wir vertrauen und folgen unserem Gefühl.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- Treffe ich meine Entscheidungen aus reinem Herzen?
- ◆ Blicke ich mit einem reinen Herzen in die Welt?
- ich auf ,Notlügen'?
- Sind meine Absichten rein?
- Vertraue ich meinen Mitmenschen?
- Höre ich auf mein Gefühl?
- ◆ Bin ich mir selbst treu?

## Übung1

Beobachte dich, wenn du zum Essen eingeladen bist oder man dir Hilfe anbietet:



- Was sind deine ersten Gedanken?
- ◆ Nimmst du die Einladung/Hilfe an oder lehnst du sie ab?
- Fühlst du dich verpflichtet oder frei, wenn du annimmst?
- ◆ Erkennst du, wenn ein Geschenk oder eine Unterstützung aus ganzem Herzen gegeben wird?
- ◆ Lehnst du Geschenke, Einladungen und Hilfen ab, wenn sie ungelegen sind?

# Übung 2

Beobachte dich, wenn du zum Essen einlädst oder Hilfe anbietest:



- Knüpfst du an deine Einladung oder Hilfe Erwartungen?
- ◆ Wenn ja, welche?
- Wie reagierst du, wenn dein Angebot abgelehnt wird?
- Fühlst du dich abgelehnt oder verletzt?
- Verändern sich deine Gefühle zu der Person, wenn sie deine Einladung oder Hilfe ablehnt?

# Übung 3

Beantworte dir folgende Fragen:



- ◆ Bist du ein Mensch, der mehr gibt oder der mehr bekommt?
- Achtest du darauf, das Geben und Nehmen im Einklang sind?
- Wie reagierst du, wenn du feststellst, dass ein Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen besteht?

## Das starke Herz

Eine Kammer des Herzens ist das starke oder mutige Herz.

Hier geht es darum, die Kraft des Herzens zu leben, mit Mut Schwierigkeiten beherzt anzupacken, den Mut zur Aufrichtigkeit. Den Mut zu den eigenen Werten zu stehen, nach der inneren Überzeugung zu handeln, auch wenn wir damit ganz allein auf der Welt sind. Berühmte Menschen wurden von ihrer Umgebung in bestimmten Bereichen ihres Handelns nicht verstanden, dazu gehörten Jesus, Franz von Assisi, Mahatma Gandhi, Nelson Mandela ... Sie alle wussten, dass es für sie nur diesen Weg gab und sie hatten die Stärke und den Mut, ihn auch gegen den Widerstand der Menschen, die sie liebten, zu gehen.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- Bin ich von dem, was ich tue überzeugt?
- Habe ich den Mut, die Wahrheit zu sagen, wenn jemand etwas Ungutes tut?
- Bleibe ich bei meinen Vorhaben?
- Bin ich meiner Überzeugung treu?
- ◆ Welche Opfer bin ich bereit für meine Überzeugungen zu bringen?
- Wofür setze ich mich gerade ein?
- Was ist mein Beitrag, damit es auf dieser Erde etwas besser wird?

# <u>Übung 1</u>

Schließe die Augen und stelle dir folgende Situationen vor:



- ◆ In deiner Gegenwart wird ein Mensch verurteilt, von dem du weißt, dass er unschuldig ist. Wie reagierst du?
- ◆ Ein größeres Kind nimmt einem kleineren Kind seinen Schulranzen weg. Wie reagierst du?
- ◆ Du besuchst ein Altenheim und erlebst, wie ein Pfleger eine alte, hilflose Frau verletzt. Wie reagierst du?

◆ Du stehst in einer langen Reihe, um eine der letzten Karten für dein Lieblingskonzert, Theaterstück, Fußballspiel, zu ergattern. Da drängelt sich plötzlich jemand vor und erhält die letzten beiden Karten. Wie reagierst du?

# Fragen:

- ◆ In welchen Situationen handelst du beherzt?
- ◆ Welche Charaktereigenschaften und Fähigkeiten unterstützen dich, beherzt zu sein?
- Welche F\u00e4higkeiten solltest du entwickeln, damit du beherzt sein kannst?
- Wen oder was müsstest du lieben können, um beherzt zu sein?

## Übung 2

Schließe deine Augen und denke an einen Menschen, den du für sein Handeln und sein Wirken bewunderst. Das kann eine Person aus der Familie, dem Bekannten- und Freundeskreis oder aus dem öffentlichen Leben sein.

Stell dir vor, du bist dabei, wie diese Person etwas Unrechtes tut. Hast du den Mut, ihr das zu sagen?

# Die Macht der Liebe ist die stärkste Heilkraft

Liebe erfüllt uns mit:

- ◆ Freude
- Vertrauen
- ◆ Frieden
- Weisheit
- Weite
- ◆ Licht
- Güte
- ◆ Klarheit
- Glückseligkeit

#### Lässt uns:

- ◆ genügsam sein
- ◆ barmherzig sein
- verzeihen
- ◆ heilen
- ♦ helfen
- ◆ leiden
- ◆ teilen
- ◆ achtsam sein
- dankbar sein

#### Verbindet uns mit:

- unserem Urgrund
- unserem Potenzial
- unserer Kreativität
- unserer Sexualität
- Gott
- ◆ allem Sein

#### Übung

- Erinnere dich an eine Situation, in der du Liebe als heilsam erlebt hast. Was war das Heilsame an dieser Situation?
- Erinnere dich an eine Situation, in der ein Mensch deine Liebe als heilsam erlebt hat. Was war das Heilsame an dieser Situation?

Auf die Frage eines Schriftgelehrten, welches der Gebote das wichtigste von allen sei, antwortet Jesus:



"Das erste ist: Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der einzige Herr. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft. Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist größer als diese beiden."

- Warum ist f
  ür Jesus die Liebe zu Gott das wichtigste Gebot
- und warum fügt er hinzu, Du sollst Deinen Nächsten lieben wie dich selbst?

# <u>Übung</u>



Lege oder setze dich entspannt hin. Spüre deinen Körper, fühle dein Herz, deine Leber, deine Lunge. Wie fühlen sich deine Hände, Arme, die Beine, der Bauch, der Kopf an? Du kannst, wenn du möchtest, in deinen ganzen Körper hineinspüren. Lass dir Zeit, atme tief ein und aus, mit der Betonung auf das Ausatmen. Nimm dir für das Ausatmen mehr Zeit als für das Einatmen, erlaube dir, ganz zur Ruhe zu kommen.

Nimm jetzt Kontakt mit deinem Herzen auf. Wie fühlt sich dein Herz an? Spüre, wie es schlägt. Stell dir vor, das Herz sagt zur Lunge, du bist wichtiger als ich. Es ist so wichtig, dass der Körper genügend Sauerstoff hat. Ich gebe dir alle Nährstoffe und verzichte, damit es dir gut. Stell dir vor, das Herz schenkt alle Nährstoffe der Lunge. Nimm dir für diese Vorstellung bitte zwei Minuten Zeit.

- Wie fühlt sich dein Körper nach dieser Zeit an?
- ◆ Wie geht es deinem Herzen?
- ◆ Wie geht es deiner Lunge?
- ◆ Möchtest du, dass dein Herz auf seine Nährstoffe zugunsten der Lunge verzichtet?

Jetzt bitte dein Herz, wieder all die Nährstoffe aufzunehmen, die es braucht. Spüre drei Minuten in dein Herz und in deinen Körper.

- Was verändert sich?
- Wie geht es dir jetzt?
- ◆ Wie geht es deinem Herzen?
- Wie geht es deiner Lunge?

Stell dir jetzt vor, dass das Herz sich als das wichtigste Organ im ganzen Körper fühlt. Wenn es aufhört zu schlagen, ist der Mensch tot. Deshalb fordert es jetzt 75 % der Nährstoffe und 75 % des Sauerstoffs für sich. Bleib mindestens zwei Minuten bei dieser Vorstellung.

- Wie geht es deinem Körper danach?
- ◆ Wie geht es deinem Herzen?
- ◆ Wie geht es deinen anderen Organen, der Lunge und den anderen Körperteilen?
- Was hat sich verändert?
- Was möchtest du deinem Herzen aufgrund dieser Erfahrung sagen?
- Was verändert sich in deinem Körper, wenn das Herz jetzt deine Bitte erfüllt?

Nimm dir drei Minuten Zeit, die Veränderungen in deinem Körper zu beobachten.

- Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?
- Was lernst du durch diese Übung?
- ◆ Welchen Einfluss wird diese Übung auf dein Leben haben?

Was hat diese Übung mit den Worten von Jesus zu tun?

- Stell dir vor, du bist eine Zelle im Universum.
- Stell dir vor, die ganze Menschheit ist ein Organ mit 7 Milliarden Zellen im Universum.
- ◆ Stell dir vor, was mit dem Universum geschieht, wenn die Mehrheit der Zellen vom Organismus Mensch alles für sich alleine beansprucht.
- Welche Auswirkungen hat das auf das Universum?
- Welche Auswirkungen hat das auf die Menschheit?
- ◆ Stell dir vor, das ganze Universum ist Bewusstheit, ist Gott. Was bedeutet das für dich, für dein Leben?
- Was wird Gott tun, wenn es dir schlecht geht?
- Was wird Gott tun, wenn es einem Menschen schlecht geht, der dir geschadet hat?
- Kannst du dein Herz f
  ür die Entscheidung Gottes öffnen.

Alles ist mit allem verbunden, wir sind alle eins. Wenn wir unsere Hand verletzen, spürt unser ganzer Körper den Schmerz, hat das Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Wenn wir auch nur einen einzigen Menschen verletzen, verletzen wir eine Zelle im großen Körper Gottes und dadurch auch Gott und uns selbst. Wenn wir unseren Nächsten unterstützen, unterstützen wir uns selbst und tun etwas für Gott.

Jesus drückt das mit folgenden Worten aus: "Was ihr für einen *meiner geringsten Brüder getan* habt, das habt ihr *mir getan.*"

# Liebe in Form von Achtung

Achtung ist eine Form von Liebe. Sie bewirkt, dass wir mit dem, was uns umgibt und was uns begegnet achtsam umgehen, es schätzen und würdigen.

Diese Achtung drückt sich zum Beispiel durch folgende Sätze aus:

Nicht ich bin es, der den Apfel isst, sondern es ist der Apfel, der es mir erlaubt, ihn zu essen.

Nicht ich bin es, der meinen Partner küsst, sondern es ist mein Partner, der es mir erlaubt, ihn zu küssen.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- Vor welchen Menschen habe ich Achtung?
- Wer bringt mir Achtung entgegen?
- Mit wem oder was gehe ich achtsam um?
- ◆ Wie drücke ich meine Achtung aus?

### Übung

Ein indischer Weiser sagte einmal: ,Nicht ich bin es, der den Apfel isst, sondern es ist der Apfel, der mir die Erlaubnis gibt, ihn zu essen'.



- Was passiert in deinem K\u00f6rper, wenn du einen Apfel isst, ohne dir dar\u00fcber Gedanken zu machen? Wie f\u00fchlt sich das an?
- Was passiert in deinem Körper, wenn du denkst, dass der Apfel dir die Erlaubnis gibt, ihn zu essen?
- Mit welchem Gedanken fühlst du dich wohler, fühlt sich dein Körper besser?
- Was verändert sich in deinem Leben, wenn du diese Erfahrung in dein Leben integrierst?
- ◆ Was verändert sich in deinem Leben, wenn du diese Erfahrung in andere Bereiche deines Lebens integrierst deine Freunde, Familie, Beruf …?

# Liebe in Form von Anerkennung

Anerkennung ist eine Form der Liebe. Was wir anerkennen, erkennen, würdigen und schätzen wir. Es findet einen Platz in unserem Leben.

# Die vier Arme der Anerkennung:

- Anerkennung der Fähigkeiten
- ◆ Anerkennung der Charakterstärken
- ◆ Anerkennung der äußeren Erscheinung
- Anerkennung des Eindrucks, den wir auf andere machen

Fragen, die du dir stellen kannst:



- ◆ Von wem wünsche ich mir am meisten Anerkennung?
- In welcher Form wünsche ich mir diese Anerkennung?
- ◆ Was kann ich tun, um diese Form der Anerkennung zu erhalten?
- Ist diese Anerkennung es wert, dass ich das tue?
- Was muss passieren, dass mir diese Form der Anerkennung nicht mehr wichtig ist?
- Bin ich bereit, diesen Weg zu gehen?
- Welche Form der Anerkennung kann ich mir selbst sehr leicht schenken?
- Welche Form der Anerkennung kann ich mir nur sehr schwer geben?

# Anerkennung der Fähigkeiten

Eine Form der Selbstliebe ist die Anerkennung der eigenen Fähigkeiten, Gaben und Talente. Nur wenn wir unsere Fähigkeiten und Talente anerkennen, sind wir in der Lage, unser Potenzial zu entfalten und schöpferisch tätig zu sein. Die Anerkennung unserer Fähigkeiten ist Voraussetzung für den Glauben an sich selbst und unsere Schöpferkraft. Sie gibt uns die Fähigkeit, unser Leben zu gestalten.

Die Anerkennung der Fähigkeiten unserer Mitmenschen ist Teil der Nächstenliebe. Diese Form der Nächstenliebe führt zu Wertschätzung, Zusammenarbeit und bringt Wissen hervor, das zu Weisheit führt.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- Welche Fähigkeiten und Gaben habe ich?
  - ♦ Erkenne ich meine Fähigkeiten und Talente an?
- Welche Fähigkeiten meiner Mitmenschen finden bei mir Anerkennung?
  - ♦ Wie bringe ich diese Anerkennung zum Ausdruck?
- Nutze ich meine Gaben und Fähigkeiten?
- Gibt es Talente, die ich nicht nutze?
  - Was sind die Gründe dafür?
- Nutze ich die Gaben und Fähigkeiten meiner Mitmenschen?

### Übung



Nimm dir jeden Tag Zeit, den Fähigkeiten und Talenten deiner Mitmenschen Anerkennung zu schenken.

Achte drei Tage bewusst darauf, welche Gaben und Fähigkeiten du nutzt.