

André Schameitat

WIE DU DICH
MIT DEINEM HERZEN
VERBINDEN KANNST



dasfeuerdeinesherzens.com

Dieses Buch soll dich dazu anregen, wieder mit deinem Herzen zu kommunizieren und dich zu öffnen für deine Innenwelt, die viel spannender ist, als alles um dich herum.

Das Buch ist aus meiner persönlicher Sicht und meinen Erfahrungen geschrieben.
Es soll dich inspirieren, Dinge in deinem Leben in Frage zu stellen und lädt dich dazu ein, dich für das Unbekannte in dir zu öffnen.

Versuche nicht so viel darüber nachzudenken, ob es richtig oder falsch ist, sondern lese es mit deinem Herzen.
Ich habe es aus dem Herzen geschrieben.



Einführung

Ich bin bereit, auf allen Ebenen zu heilen.

Möge dieses Buch mich mit meiner Herzebene verbinden!

Reinheit des Herzens

Jeder hat seine ganz eigene, besondere Lebensaufgabe zu erfüllen, die durch sein Herz hindurch gelebt wird.

Es ist nur durch das Herz selbst möglich.

Dazu ist es nötig, sein Herz voll und ganz zu öffnen und sich diesem zu verschreiben. Auf diesem Wege helfen die aufgestiegenen Meister, Engel- und Lichtwesen oder dein ganz eigener Zugang zu Gott.

Bei mir ist es Christus und Saint-Germain, aber auch Engel sind ständig an der Arbeit, mich an meine Lebensaufgabe zu erinnern.

Du weisst tief in deinem Inneren deinen Weg dorthin. Das ist dein ganz eigener Lebensweg zu Gott nach Hause. Auf diesem Weg begegnest du verschiedenen Helferpersonen, die dich unterstützen, deine Gaben und Talente wieder zu entdecken.

Du bist ein Helfer auch für andere. Du selbst bist ein Lichtwesen, das auch anderen helfen soll, den Weg nach Hause zu finden.

Nach Hause bedeutet, wieder tief verbunden zu sein mit dir selbst und deinem göttlichem Kern.

Ohne diesen Kern, der wie eine Quelle ist, die dich nährt und fließen muss, kannst du nicht wirklich Glück und innere Freude empfinden. Durch diese Quelle fließt dieses Licht in dein Leben. Du spürst, wie dein Herz ein Zentrum ist, aus dem heraus du lebst.

Es ist aufregend, dem Herzen und dieser inneren, göttlichen Stimme zu folgen. Diese Stimme erinnert dich immer wieder daran, wer du bist und was die nächsten Schritte sind, die du jetzt

gehen musst, um noch mehr Liebe und Licht in die Welt zu strahlen.

Manchmal gibt es Situationen und Stationen in deinem Leben, die du verlassen musst, um dir treu zu sein.

Es sind oft alte Verstrickungen aus früheren Begegnungen oder auch früheren Leben, die es gilt loszulassen, um entschieden deinen Weg zu gehen, dich zu zeigen, wer du in Wahrheit in deinem Herzensgrund bist.

Dadurch bist du selbst ein Licht für andere. Du erinnerst sie, dass auch sie Aufgaben in dieser Welt haben.

Es geht um Heilung auf allen Ebenen deines Seins.

- Heilung in Beziehungen
- tiefe Vergebung vom Herzen
- altes Loslassen und es Segnen
- dich Bekennen zu deinem inneren Licht und der Wahrheit deines Herzens.

Dieser deiner inneren Stimme zu folgen, alte Geschichten, Phantasien und Träume loszulassen, denn sie hindern dich, wirklich deinen Weg zu gehen.

Oft sind sie Wegweiser um dir zu zeigen, wo du stehst und wo dein eigentlicher Platz ist.

Du hast Gaben mitbekommen

Sie liegen tief in deiner Kindheit.

Erinnerungen an Begegnungen und Situationen aus dieser Zeit können dir helfen, zu erkennen, wer du als Kind schon warst, wie du eigentlich gemeint bist und wann du etwas von dir abgegeben oder verlassen hast.

Frühere Leben begleiten dich in diesem Leben wieder.

Du erlebst immer wieder gleiche Situationen und Begegnungen, bis Heilung in einer Situation geschieht und du das Licht aus deinem Herzen in alles hineinstrahlen lässt.

Oft macht es uns Angst, wer wir im Grunde sind.

Du bist viel grösser und schöner, allmächtiger und weiser, als deine kleine Persönlichkeit.

In dir ist ein heiliger, göttlicher Kern, der darauf wartet, sich durch dich hindurch zu entfalten und in der Welt seinen Platz einzunehmen.

Es ist ein Fest der Liebe und der Hingabe in Gott.

Du selbst brauchst nur zu lernen, zu gehen und zu vertrauen.

Viele Sorgen, die du dir vorher gemacht hast, lösen sich von selbst auf. Situationen verändern sich. Du siehst plötzlich deinen Weg und auch die Hindernisse, die es gilt zu überwinden und zu heilen.

Du wirst Stück für Stück an ihnen wachsen.

Dein Licht wird stärker strahlen und du erkennst und zeigst dich immer stärker.

Du lernst liebevoll mit dir umzugehen und deine ungeliebten Anteile zu umarmen. Du wirst immer wieder Begegnungen haben, die dich erinnern, alles zu heilen und zu transformieren, was noch nicht heile ist.

Das alles geht nur durch absolute Entschiedenheit und Hingabe an dein Herz und diesem Licht in dir, Vertrauen, Liebe, Heilung. All das sind Worte, die du viel verwenden solltest.

Es sind Heilworte, die aus dem höchsten Licht kommen und dir helfen, Dinge zu transformieren.

Die innere Stimme

Du lernst zu wandeln, anstatt zu rennen. Du bist ein zartes Wesen, ein Seelenwesen, das auf der Erde wandelt.

Deine Persönlichkeit ist oft eher hinderlich, sich ganz zu öffnen und Kanal zu sein für das göttliche Licht.

Wir haben oft viele Vorstellungen, wie etwas sein soll. Bist du erstmal in Kontakt mit deinem Licht- oder auch Herzen -, dann geht vieles ganz von selbst.

Du bekommst immer mehr ein Gefühl, wann diese innere Stimme zu dir spricht. Es ist eine bestimmte Herzensschwingung und Liebe, die du in dir fühlst.

Es ist Wahrheit und innere Ausgerichtetheit, der du folgst.

Oft wirst du dich wundern, wie schnell und direkt sich Dinge in deinem Leben verändern werden, wenn du dieser Stimme folgst.

Du kannst gar nicht mehr anders. Du ziehst plötzlich genau die Menschen in dein Leben, die dir dabei helfen, weiterzukommen.

Du selbst bist für andere auch so ein Helfer und Engel.

Für mich selbst war es wie ein Wunder, als Eva und ich plötzlich Mara zur Welt brachten und ich spürte, wie viel Licht durch sie in unser Leben kam, aber auch wie viel Angst es mir gemacht hat.

Ich dachte, ich verliere den Boden unter meinen Füßen.

Grosse Veränderung!!

Mir hat dabei sehr geholfen, voll und ganz auf mein Herz zu vertrauen. Das war unsere Basis.

Sehr schnell verändern sich dann Dinge, als ob im nächsten Augenblick jemand an deine Tür klopft.

Du spürst, dass das Leben auf dich wartet, dich liebt, du ahnst plötzlich, wer du wirklich bist.

Du weißt es eigentlich in deinem Inneren ganz genau, nur musst du auf diese deine innere Stimme hören.

Heilung

Das ist wie ein Training.

Vielleicht fühlst du dich manchmal verwirrt oder hast Angst.

Das sind dann oft alte Filter und Glaubensmuster, die sich davor schieben.

Vielleicht kennst du das, dass dir bestimmte Situationen in deinem Leben immer wieder begegnen und die gleichen Emotionen in dir auslösen.

Solange es angenehme sind, ist ja alles in Ordnung, doch sobald es unangenehm wird, fängst du an, entweder diesen Situationen auszuweichen oder die Emotionen loswerden zu wollen.

Es ist gut, sie anzuschauen und sie zu heilen.

Wenn du genauer hinschaust, erkennst du, dass diese Gefühle schon lange in dir stecken.

Hier ein Beispiel von mir:

Während ich dieses Buch schreibe, kommen immer wieder Momente, wo ich die Lust verliere und auch das ganze Projekt anzweifle.

Ich denke dann, „das hat doch sowieso keinen Zweck weiterzuschreiben und es interessiert doch niemanden, was ich hier von mir gebe“.

Ich schaffe es nicht.

Ich fühle mich dann niedergedrückt, schwach und klein.

In meinem Körper spüre ich das durch eine Enge im Brustkorb, einen Krampf ums Herz herum, Druck auf den Schultern und ich vergesse zu atmen.

Das kenne ich gut aus meiner Schulzeit, wenn es darum ging, Aufgaben zu lösen, mit denen ich mich überfordert gefühlt habe. Ich habe mir dann oft gesagt, „Ich schaffe das sowieso nicht!“.

Damals habe ich mich nicht getraut, mir Hilfe zu holen.

Dadurch, dass mir jetzt bewusst wird, dass diese Gedanken und Gefühle sehr alt und ich jetzt nicht mehr der kleine Junge von früher bin, spüre ich sofort eine Erleichterung.
Ich höre auf mich selbst niederzumachen, sondern bekomme Mitgefühl und Sorge für mich, indem ich eine Pause mache.

Der Raum um mich herum wird heller und freundlicher und ich sehe wieder den Sinn in meinem Buch.

Zu verwandeln und transformieren heisst, aus negativen Glaubenssätzen und Überzeugungen positive zu machen.
Das ist etwas anderes, als einfach Affirmation.
Sie wirklich im Körper zu fühlen und zu erkennen, dass du irgendwann entschieden hast, dies und jenes über dich denken und es jetzt zu verwandeln.
Es zu heilen, neu zu entscheiden, aus einem neuen Bewusstsein heraus.

In jedem Ereignis aus der Vergangenheit steckt ein kleines Geschenk oder eine Gabe, die darauf wartet, dass du sie befreist und annimmst.
Dies erfordert Mut, sich diese alten, oft verdrängten Erlebnisse anzugucken. Deine Schwingung wird sich dadurch immer mehr erhöhen, du wirst immer wieder neue Situationen und Begegnungen entdecken, die geheilt werden möchten.

Das ist jetzt dein neuer Job.
Es ist viel Arbeit, aber es macht auch Spass, wenn du erkennst, dass du nicht mehr das kleine Opfer bist und dich nicht mehr hilflos und alleingelassen fühlst.
Du bist Schöpfer, du hast alle Kraft und Macht, diese Dinge in deinem Leben zu verändern.

Das klingt gross und wahnsinnig, ist aber die Wahrheit. Achte auf dein Herz, das kann es am leichtesten fühlen und sich an diesem Segen und an diese Gnade wie ein unschuldiges Kind klammern. Es ist alles an diesen göttlichen Segen gebunden. Es ist Gottes Wille, dass es so ist und alles, was du tust, muss sich diesem Willen und damit auch deinem Willen beugen.

So sei es.

Dein Wille geschehe.

Möge alles in mir und um mich herum heil werden.

Om na ma shi va ya

Erstes Kapitel

Wenn ich zu dir schreibe, spreche ich eher mit deinem inneren Kind und es geht darum, deinen Kopf auszuschalten und hinzuspüren, inwieweit bist du damit in Kontakt und kannst es reinlassen.

Du wirst später deine ganz eigene Sprache mit diesem Kind haben.

Wie kann ich mich mit der inneren Präsenz verbinden, wenn ich mich von meinen Herzen getrennt fühle?

Als erstes mache dir bewusst, dass dich gerade etwas belastet oder bedrückt.

Hör auf, herausfinden zu wollen, was das jetzt sein könnte, sondern spüre und atme nur hin.

Und es kann schon helfen, wenn du dir äusserlich einen Raum der Ruhe schaffst.

Mach dir bewusst, dass alles, was du in eine andere Richtung als Ruhe unternimmst, dein Herz mehr verschliesst und dich noch weiter weg von dir bringt.

Spür genau hin, was du jetzt brauchst.

Was hindert dich, etwas zu verändern. Vielleicht musst du deinen Partner mit beeinflussen, oder dir allein deinen Raum nehmen.

Oft ist das schon der erste Schritt, dich wieder mit deiner Wahrheit und damit deinem Herzen zu verbinden.

Bist du nicht mehr in Kontakt mit dir, spürst du oft eine Spannung und eine Traurigkeit am Herzen.

Spür in deinen Brustkorb und nimm deinen Atem wahr.

Besonders in deinen Gesicht kannst du die Verspannung wahrnehmen.

Vielleicht beisst du auf die Zähne oder versuchst, etwas in einem Kontakt wegzureden. Spür zu deinem Gegenüber hin.

Hast du gerade eine Herzverbindung?

Sprichst du aus deinem Herzen?

Du musst lernen, ein guter Beobachter dessen zu werden, wie und was du redest.

Ist es wirklich dein Anliegen, Herzkontakt mit dir selbst und anderen zu erleben?

Wenn du allein lebst, wie fühlt es sich an, allein zu sein?

Nimmst du dich wirklich wahr, wenn du mit dir bist?

Kannst du deine Gefühle mit dir wirklich fühlen, oder bist du immer mit etwas beschäftigt, was dich ablenkt?

Beobachtest du dich, wer und was dich treibt?

Du musst ein Forscher werden, dich selbst erforschen.

Hinspüren, wer und was in dir ist und zu dir spricht.

Damit meine ich nicht deine Gedanken, die in deinem Kopf hin- und hergehen.

Tiefer in deinem Atem, deinem Herzklopfen.

Wenn du deine Wohnung und dein Zimmer betrittst, was ist dir wirklich wichtig?

Wem bist du heute begegnet und wie hat das den Kontakt zu deinem Herzen beeinflusst?

Ist dir bewusst, dass in dir ein inneres Kind sitzt, das dich den ganzen Tag begleitet?

Spätestens wenn du zu Hause alleine bist, solltest du Kontakt mit ihm aufnehmen.

Das geht ganz leicht, indem du es dir gemütlich machst, dich hinlegst oder aufrecht sitzt.

Richte dir einen Kraftplatz ein.

Schau doch einmal hin, wo könnte so ein Platz sein bei dir und wie könnte er aussehen?

Was müsstest du verändern, dass du so einen Platz hast.

Es sollte ein Platz sein, an dem du dich richtig wohl und geborgen fühlst. Richte den Platz mehr mit den Augen eines Kindes ein.

Oft versuchst du anderen etwas zu geben, was du selber brauchst oder umgekehrt.

Du willst etwas von anderen, dass sie dir geben sollen, aber du selber sollst lernen, es zu geben.

Das klingt vielleicht im ersten Moment komisch und genau um diesen Moment geht es hier.

Was bedeutet es für dich, wirklich zu sein?

Meistens dreht es sich in Gesprächen darum, wer bedient wen mit was und befriedigt welche Bedürfnisse.

Du quatscht immer schön mit, um dem anderen ein gutes Gefühl zu geben und dich in deiner eigenen Haut sicher zu fühlen.

Das ist für das Herz sehr anstrengend.

Was könnte geschehen, wenn du mal was anderes ausprobierst, als immer freundlich zu lächeln und mit unserer sozialen Fassade auf alle Angebote zu reagieren?

Es kann dir passieren, dass du plötzlich alleine dasitzt.

Oder aber, es entsteht ein völlig anderer Kontakt, der mehr aus dem Nichtwissen kommt.

Im Moment sein und wirklich zu fühlen, was ist es, was mich sein lässt, so, wie ich wirklich bin.

Du hast Angst vor dieser Wahrheit. Du bist ein Engel für andere.

Jeden Morgen, wenn du wach wirst, gibt es etwas zu lernen und zu tun, was dich weiter wachsen lässt.

Du hast dir dein Leben nur so eingerichtet, dass du dich kaum bewegen kannst. Voll von Dingen, die dich hindern, dieses Potential und dieser Engel für andere zu sein.

Wer wärst du dann und was würdest du jetzt tun?

Spüre bitte einmal hin. Lass dir Bilder kommen, wie du wärest, wenn du dem Gefühl mehr folgen und mehr Raum geben würdest, in diesem deinen Leben.

Kannst du dann noch den Job machen, den du gerade machst?

Gibt er dir wirklich Kraft oder spielst du nur eine Rolle?

Geht deine Energie eher hoch oder runter, wenn du daran denkst?

Wer bist du auf deinem Arbeitsplatz?

Wie zeigst du dich, wie redest du?

Was fühlst du gerade jetzt?

Darum geht es. Werde noch wahrer dir selbst gegenüber.

Was müsstest du deinem Partner sagen, um noch mehr ins Reine mit dir zu kommen.

Es gibt immer etwas.

Wann habt ihr euch das letzte Mal richtig vom Herzen verbunden?

Gibt es eine Art Leiden in eurer Partnerschaft?

Wenn du allein lebst, wer bist du?

Was sagt dein Herz dazu, bist du auf deinem Weg?

Wartest du vielleicht darauf, von jemandem gerettet zu werden?

Wir alle haben irgendwann einmal aus einem Schmerz heraus Sätze gesagt, wie:

Nie wieder werde ich mich nochmal öffnen!

Du bist Schuld daran, dass es mir so schlecht geht!

Das werde ich dir nie verzeihen!

Durch solche Sätze bindest du dich an Situationen und Menschen und gibst damit deine Kraft ab!

Deine Aufmerksamkeit bleibt auf etwas gerichtet, was dich davon abhält, den Schritt in deinem Leben zu tun, der jetzt eigentlich ansteht.

Mit welchen Ängsten müsstest du dich auseinander setzen, wenn du dorthin schauen würdest?

Du bist nur ein Opfer deiner eigenen Kreation.

Das geschieht alles auf einer tieferen Ebene deines Bewusstseins.

Aber tröste dich. Wenn du dieses Buch liest, bist du schon fast draussen und hast einen wichtigen Schritt gemacht.

Erleichtert und befreit es dich, diese Worte zu hören?

Du hast es geschafft!

Ja, du selbst willst es schaffen.

Du bist es, der das alles macht.

Durch deine Gedanken über dich selbst, entstehen Gefühle und Emotionen in dir und die bestimmen dein Leben.

Du folgst ihnen eher unbewusst.

Aber deine Seele, dein wahres Selbst, hat keine Lust mehr, weiter zu leiden und wartet darauf, sich zu befreien.

Es geht um Befreiung, dich selbst zu erkennen.

Der, der du in Wahrheit bist, tief in deinem Inneren.

Also prüfe dich und das meine ich in allem ernst.

Bist du bereit, diesem deinem Herzen zu folgen?

Kannst du spüren, wie wunderschön du bist?

Das ist dein Seelenwesen oder Lichtkörper.

Es ist wie ein Kristall leuchtend schön.

Du bist frei, das zu tun, was du schon immer tun wolltest.

Alles was du loslassen musst, ist die Person oder Persönlichkeit in dir, die ein anderes Buch schreibt über dich.

Es geht darum, dass du erkennst, wer da in dir schreibt.

Wie wäre es, wenn du selbst anfängst die Geschichte deines Lebens neu zuschreiben oder umzuschreiben ?
Mit aller Bewusstheit, Weisheit und Liebe,
mit aller Gnade des Himmels,
mit all deiner Herzenskraft und deinem vollen Potenzial?
Wie wäre das, wenn das wahr wäre und was kommen dir für Bilder von deinem Leben?
Was würdest du aus dem heraus leben?
Und wie fühlt sich das alles in deinem Inneren an.
Was für Gefühle entstehen dabei in deinem Körper?
Wie fühlst sich dabei dein Herzen an?

Spüre diese Gefühle in deinem ganzem Körper.
Atme in sie hinein.
Nehme deinen ganzen Körper dabei wahr.
Spüre dein Herz, ohne dabei zu werten oder darüber nachzudenken.
Nehme einfach wahr, was es mit dir und deinem ganzen System macht.
Vielleicht kommt dir dabei ein kleines Lächeln,
dann lache!
Alle deine Körperzellen sind glücklich und freuen sich.
Es ist diese Leichtigkeit des Seins, so wie du eigentlich von Gott gemeint bist.
Soviel Liebe wartet auf dich, von dir gelebt zu werden.
Das bist du in deiner Essenz - Liebe !

Zweites Kapitel

Dein Lichtkörper

Es geht darum, diesen Lichtkörper in dir zu befreien und aus ihm heraus zu leben. Nichts anderes.

Das musst du verstehen und erfahren lernen.

Dabei ist es ganz egal, welche Vergangenheit du hast und mit welchen Traumata du zutun hast.

Alles wird sich dabei lösen und du erfährst alle Unterstützung und Hilfe, die du für deinen nächsten göttlichen Schritt, in deinem Leben brauchst.

Es geht hierbei mehr um das Verstehen, wer du in Wahrheit bist und das es etwas in dir gibt, was darauf wartet, erfahren und befreit zu werden.

In aller Liebe, in tiefsten Frieden und mit aller Kraft!

Ich kann gut verstehen, wenn dir das im ersten Augenblick Angst macht und du dich klein und hilflos oder vielleicht machtlos fühlst.

Das ist vollkommen normal.

Das gehört mehr zu deiner kleinen Persönlichkeit, die du in der Welt sein willst.

Und die hier auch nicht so wichtig ist.

Es ist eher deine Aufmerksamkeit, die noch auf diesen Unwert-Teil in dir gerichtet ist.

Das ist dein kleines hilfloses Ich, was sich im Kern von Gott und der Liebe getrennt fühlt.

Und das ist auch gut so.

Du brauchst darin nichts zu verändern.

Es sind wie kleine Bewusstseinstode, die dieses Ich erfährt.

Es ist wie fühlt sich wie eine Katastrophe an, die scheinbar über dich zusammen fällt.

In Wahrheit ist es aber wie ein Sterben und ein Neuwerden oder Auferstehen.

Es will etwas Neues entstehen und dafür muss etwas altes sterben. Das Ich erlebt dabei eine Verwandlung und gestaltet sich immer wieder neu.

Stirb und werde.

Dadurch entsteht ein inneres Wachstum und dem kannst du dich immer mehr hingeben.

Du wirst immer transzendenter und durchlässiger für dein Wesen und lebst dein wahres Potenzial.

Und das ist mir wichtig und darin begleite ich dich hier.

Dieser Lichtkörper in dir soll leben, aus dem heraus erfährst du, wer du in deinem Inneren bist.

Wer du vor deiner Geburt warst oder auch schon im Mutterleib. Diese Essenz gilt es zu leben.

Wer warst du im Bauch deiner Mutter?

Du bist Licht vom Licht und gehst auch wieder ins Licht zurück.

Wie ist das für dich, wenn du das hörst?

Ich stelle diese Frage, um dich wirklich zu spüren.

Regt sich dabei etwas in dir und kannst du dieses Licht in dir fühlen?

Fühlst du dein Herz klopfen?

Wenn du dieses Buch liest, geht es darum, mit allen Sinnen deines Seins in Kontakt zu kommen.

Dein inneres Kind

Natürlich ist da auch dein Kopf und deine Gedanken und vieles weisst du selber, aber es gibt einen Teil in dir, mit dem ich spreche und den ich liebe.

Es ist der Teil in dir, der oft viel zu kurz kommt. Du kannst ihn dein inneres Kind nennen.

Das innere Kind ist wie ein Tor zu den essentiellen Qualitäten deiner Seele.

Ein weiches, zartes Wesen in dir. Magst du es?

Und wenn ja, was magst du an ihm?

Bitte schreibe es einmal auf, am besten mit der Hand, mit der du normalerweise nicht schreibst, bei mir wäre es die linke.

Das hilft dir, leichter aus dem Kopf zu kommen und dein inneres Kind fühlt sich noch mehr gesehen.

Schreib auch auf, was du nicht magst und was du ablehnst, dann aber mit der rechten Hand, also der dominanten (Persönlichkeit).

Fühl nach, was dabei in dir passiert ist.

Wie kann sich Liebe in dir anfühlen?

Wenn ich von Liebe spreche, dann meine ich nicht die Art von Liebe, wenn du dich anstrengst, sie zu geben oder dich bemühst, gut sein und anderen helfen zu wollen, oder für andere in irgendeiner Art da zu sein.

Wenn Liebe wirklich aus diesem Lichtkörper oder deinem Herzen kommt, ist es immer spontan und du merkst es nicht einmal.

Vielleicht, wie leicht es dir fällt, du fühlst dich lebendig und verbunden. Nicht nur mit anderen, besonders mit dir selbst. Du liebst dich aus dir selbst heraus und du nährst damit dieses Wesen oder Seelenkörper.

Es ist etwas anderes, als wenn andere dir ein gutes Gefühl vermitteln, wie toll du bist. Es ist viel tiefer.

Das bist in Wahrheit nicht du, der so spontan ist, es ist diese Energie, die durch dich durchströmt, wie eine Welle des Erlebens. Du selbst darfst dich dabei zurücklehnen und schaust zu, was passiert.

Es ist der Moment des Seins, der in der Situation entsteht. Das bist nicht du von deiner Persönlichkeit. Deshalb spürst du dieses Glück und diese Erleichterung.

Wie kannst du es auf die Erde bringen?

Du erfährst, wie es ist, zu dienen und beiseite zu treten und für Gott - für dieses Licht in dir - Kanal zu sein.

Es ist eigentlich wie ein galaktischer Orgasmus. Es ergiesst sich etwas. Du erlebst in Kontakt, wie die Quelle allen Seins dich mit anderen verbindet, dass es etwas gibt, das grösser ist als ihr beide zusammen.

„Wo zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen...“.

Das ist es.

Du bist dann in Christus. Du erfährst es in dir selbst. Es ist der Geist und die Liebe, die euch heilt.

Und es ist dabei egal, wer der Initiator war, weil schon im nächsten Moment, sobald du darüber nachdenkst, etwas anderes dran ist.

Du bist wieder in dir und fühlst dich vielleicht wieder getrennt oder bist mit deiner Einsamkeit in Kontakt.

Das heisst es, mit dir und in dir zu sein.

Gerade warst du noch in dieser exstatischen Einheit und schon im nächsten Moment fühlst du dich draussen. Es geht darum, im Moment zu sein. Fühle die Dankbarkeit.

Mit dir sein

Lerne loszulassen, um diesen Moment zu segnen.

Das bist du in einem.

Der, der sich zum Kanal gemacht hat, dass diese Einheit entstehen konnte und gleichzeitig derjenige, der diesen Moment wieder loslässt und segnet.

Du brauchst nicht den anderen, um das in dir zu erfahren. Es ist nur wie eine Art Hochzeit, die ihr zusammen erlebt - oder auch nicht.

Wichtig ist, dass du mit dir selbst lernst, in Kontakt zu sein, ganz egal, was danach kommt.

Es geht oft sehr schnell, Einheit - Getrenntsein - Einheit - usw.

Wie eine Welle des Seins.

Es steigt auf und vergeht wieder.

Verstehst du das? Kannst du das Liebesspiel erkennen, das dahinter steckt?

Auf was hast du deinen Fokus gerichtet?

Wenn du ständig damit beschäftigt bist, wieder einen Orgasmus der Einheit zu erleben, wird er schnell flach und ist nicht mehr echt.

Es entsteht ganz von selbst, vielleicht gerade jetzt - oder jetzt.

Aber wer bist du im nächsten Moment. Bist du anwesend, egal was gerade in dir ist.

Du entscheidest!

Bist du wirklich bereit, Licht wieder zu teilen. Manchmal geht es sogar darum, etwas zu zerschlagen oder dich von etwas abzuschneiden - du entscheidest dich bewusst, dich von etwas zu trennen.

Es geht um diese Momente, in denen du dich in Kontakten nicht echt erlebst und merkst, dass du dir nur eine Geschichte über dich erzählst.

Dein Herz gibt dir feine Wegweiser und Hinweise, wann etwas nicht stimmt und du nicht in Herzkohärenz mit dir bist. Achte einmal darauf.

Wann bist du in Kontakt und wann gehst du in den Kopf?

Das ist eine spannende Sache.

Du kannst dabei Spannungen in deinem ganzen System wahrnehmen. Dein ganzer Körper reagiert, wenn du dich mit dir unwohl fühlst, wenn irgendetwas im Kontakt mit deinem Gegenüber nicht stimmt.

Wie nimmst du euren gemeinsamen Energiekörper wahr. Ist da wirklich Herzenergie, also ein göttliches Licht, was euch beim Reden verbindet, oder erzählt ihr euch eine Geschichte über euch.

Nimm das bitte nicht wörtlich. Wenn ich immer vom Herzen spreche, heisst das nicht, dass du alles im Herzen spüren musst.

Mit Herzen meine ich deinen ganzen Schwingungskörper.

Wenn irgendetwas im Kontakt nicht stimmig ist, kann es sein, dass du zum Beispiel

- einen Bauchkrampf kriegst
- dir auf einmal übel wird
- du raus musst, weil du meinst, du brauchst frische Luft
- oder du plötzlich total müde wirst.

Es geht darum, dass ganz viel abgeht, wenn sich zwei Energiekörper treffen.

Ist es das Ziel in eurem Kontakt, sich vom Herzen zu verbinden?

Oder geht es um etwas anderes.

Das ist eine deiner wichtigsten Übungen.

Stell dir vor, wie es ist, darin ein Meister zu werden.

Oft sind wir besonders freundlich, zeigen uns herzlich und offen, obwohl sich etwas im Körper zurückzieht.

In den ersten drei Sekunden einer Begegnung weisst du eigentlich schon, ob du mit der Energie einer Person, etwas zu tun haben möchtest oder nicht.

Welche Menschen geben dir wirklich Energie und Kraft, fördern dein inneres Licht?

Bei welchen Menschen geht spätestens im Nachhinein deine Energie eher runter, du stellst dich in Frage, zweifelst an deinen Licht und fängst an, dich zu bewerten?

Hier geht es jetzt eher darum, dass du mit deiner Verletzlichkeit wieder in Kontakt kommst.

Die Körperreaktionen in Begegnungen laufen sehr subtil und ganz automatisch ab und sind dadurch oft unbewusst.

Das ist auch gut so und hat seinen Sinn.

Es ist wie eine Art Schutzkörper aus der Vergangenheit, der dir in einer früheren Zeit geholfen und dich beschützt hat.

Das ganze ist wie eine alte Information, die in deinen Körperzellen noch gespeichert ist.

Doch diesen Schutzkörper brauchst du jetzt nicht mehr und er ist eher hinderlich.

In Wahrheit bist du vollkommen und heile.

Du kannst dich frei bewegen und hast alle Kraft, dein volles Potenzial zu entfalten.

Ganz egal, was für ein traumatisches Erlebnis du gehabt hast - dein ureigenster Kern und dein Licht wurde davon nicht berührt.

Genauso wie mit dem Körper, ist es mit dem Herzen.

Wenn du dein Herz voll und ganz öffnen willst, begegnest du alten Schichten, die sich um das Herz gelegt haben.

Du hast irgendwann gelernt, aus einem Überlebensinstinkt eine Schicht um dein Herz aufzubauen, um etwas aushalten zu können.

Es ist wie ein Panzer oder ein Ring um dein Herz.

Auch den brauchst du jetzt nicht mehr und du bist nicht mehr das kleine Baby oder Kind von früher.

Dort sind vielleicht Dinge geschehen, auch aus einer Unbewusstheit heraus und wo du dich schützen musstest. Als Baby hatten wir ein vollkommen offenes Herz. Oft reichte nur ein falscher Blick oder ein Wort, das dich tief verletzt hat. Wenn du lernst in diese Körperspannungen hineinzuatmen und sie in dein Herz zu nehmen, werden sie sich mehr lösen und du fühlst dich immer freier. Du zeigst dich dadurch und lädst auch andere ein, sich verletzlicher zu zeigen. Es wie ein Befreiungstanz, dein Herz fängt an zu tanzen. Du kannst dich vielmehr für Exstase öffnen, dass ist ein unglaubliche Kraft, die in dein Leben fließt.

Deine Seele will in Wahrheit etwas anderes leben, als du dir vielleicht denkst

Hier geht es um dich und deine Himmelsgaben, die dir mitgegeben wurden, damit du sie in die Welt bringst. Es ist wie ein Seelenpullover, den du dir überziehst und du merkst, ob er dir passt oder nicht. Du spürst genau, wo es zwickt oder zwackt oder wo er eigentlich zu eng ist. Vielleicht ist er wunderschön, aber trotzdem nicht deiner. So ist es mit den Rollen die wir spielen auch, je mehr du dich mit deinen wahren Herzensqualitäten verbindest, desto weniger Rollen kannst du weiter spielen. Machst du es nicht, stellst du vielleicht fest, dass du das Gefühl hast, von anderen nicht mehr gemocht oder geliebt zu werden. Was du dann eigentlich spürst, ist, dass du nicht in deiner Wahrheit lebst. Du hast den falschen Pullover an und kannst niemanden dafür verantwortlich machen.

Es gibt nur ein wahres Seelenkleid für dich, wie bei Aschenputtel mit dem richtigen Schuh.

Was bleibt ist, dass du entscheidest und mitkreiert, wie dein Leben verläuft.

Das ist vielen nicht bewusst.

Ich selbst habe mir mal gesagt, dass meine grösste Angst ist, mit einem verschlossenen und kalten Herzen zu sterben.

Das hat mich wach gemacht und ich wusste, dass es für mich nur einen Weg gibt, meinem Herzen zu folgen.

Du kannst selbst in dir spüren, ob die Zeit reif ist für dich, deinen eigenen Herzensweg zu gehen. Es ist wie ein Reifeprozess, den du durchläufst.

Jetzt oder später, das kannst du wie ein Echo in dir fühlen.

Ich bin für dich gerne jemand, der dich auf diesem Weg ein Stück begleitet.

Hingabe an sich selbst

Wenn du aus deinem Herzen lebst, springst du morgens aus dem Bett und sprühst vor Kreativität.

Du bist hell und wach, wie in einer Verliebtheit. Du bist in dich selbstverliebt und zeigst diese Liebe vollkommen nach aussen.

Du stehst dazu, dass du leben willst und bist auch kein Opfer mehr der Verhältnisse, in denen du lebst.

Du lebst eine gewisse Frechheit des Herzens, die anderen hören dir wieder zu, weil du etwas zu sagen hast. Sie sind wirklich berührt, wenn du sprichst.

Du selbst spürst dich - magst dich - liebst dich.

Du bist völlig frei, das zu tun, was du tun willst und holst dir dafür, was du brauchst.

Der Himmel ist auf deiner Seite.

Du bist wirklich da mit allen Fasern deines Herzens.

Stell dich deinem Schatten

Ich hatte in der Schule immer grosse Angst, etwas falsch zu machen und dadurch nicht mehr dazu zugehören. Das hat mich oft sehr steif und ernst wirken lassen und ich habe mich abgekapselt.

Oft habe ich eine Befreiung erlebt, wenn ich es gewagt habe, mich zum Narren zu machen. Immer wenn ich zu meinen Pleiten und meiner Angst gestanden habe, spürte ich plötzlich wieder die Verbindung zu meinen Klassenkameraden und erkannte, dass sie mich im Grunde mochten.

Es waren die Momente, in denen ich wieder meine Kraft spürte. Wenn ich mich so nackt gezeigt habe, habe ich gespürt, wieviel Lebendigkeit eigentlich in mir steckt.

Dieser Schalk in mir brachte mich wieder mit all meinen Sinnen in Kontakt, ich roch plötzlich ganz andere Dinge und sah meine Mitschüler mit anderen Augen.

In diesem Raum voller Liebe und Mitgefühl hatte ich unglaublich viel Energie und bekam Zugang zu dem, was mir in diesem Leben wirklich wichtig ist, anderen Mut zu machen und sie darin zu begleiten, aus sich heraus zu kommen.

Was magst du nicht an dir und lehnst du ab?

Was sollen andere nicht sehen, was ist dir peinlich?

Es geht um diesen Spiegel, der zu weh tut und den wir am liebsten zerschmeissen würden.

Stell dir vor: genau das sollst du lernen, an dir zu lieben.

Es geht hierbei nicht um den Kopf und deine Gedanken über dich.

Es geht um diese Spontanität, wie sie Kinder oder Jugendliche noch haben, da sie nicht so viel nachdenken, was sie tun.

Wir glauben zu wenig an uns selbst, weil wir da gar nicht richtig hingucken, sondern ständig damit beschäftigt sind, jemand anders sein wollen, als wie wir eigentlich gemeint sind.

Ich glaube für mich, dass Gott genau das an uns liebt, nicht weil wir so toll sind, sondern er liebt den Schatten (den Sünder), der sich selbst durch ihn hindurch wieder zu lieben lernt.

Es geht um diese naive Kindlichkeit, etwas Ursprüngliches in sich zu heilen.

Du bist tief in deinem Inneren unschuldig, ein viel geliebtes Gotteskind, und so ist es.

Dieser Weg nach Hause macht Spass, wo jeder seine Eigenart, seine Talente und Liebe zeigt und wir uns gegenseitig in unserer Schönheit erkennen und dienen.

Heiligkeit fängt an, schön und lebendig zu werden, da wir aufhören, andere als heiliger anzusehen, als uns selbst.

Wut

Mir hat das Bild immer Kraft gegeben, als Jesus im Tempel aufgeräumt hat, der wütende Jesus hat mir gefallen!

Ich war als Kind oft jähzornig und habe meine Aggressionen rausgelassen.

Hinterher habe ich mich meistens schlecht gefühlt und hatte Schuldgefühle.

Das ganze Thema Wut finde ich persönlich sehr spannend, weil hinter ihr eine besondere Kraft verborgen ist.

Ich spreche hier von der gefühlten Wut, die Ihren Ursprung im Herzen hat und die nicht das Ziel hat, jemandem zu schaden.

Sie gibt dir die Ermächtigung, Dinge in deinem Leben zu verändern.

Mann und Frau können sich über sie mit einer Urenergie verbinden.

Wenn du sie in dir kennst und sie einen Platz hat, kannst du durch sie hindurch wahres Mitgefühl entwickeln.

Die meisten haben Angst, dass sie nicht mehr geliebt werden, wenn sie ihre Wut zeigen.

Deine Wut zuzulassen, bedeutet, du stehst zu deiner Macht und hörst auf, dich hinter Ohnmachtsgefühlen zu verstecken.

Besonders in einer Partnerschaft gibt sie dir die Fähigkeit, eigene Grenzen zu haben und du selbst zu bleiben.

Durch sie zeigst du dich nackt und verletzlich.

In Wahrheit macht uns vieles wütend, aber der Harmonie wegen, schieben wir es dann unter den Liebesteppich.

Wo es dann vor sich hinbrodet.

Es läuft nicht mehr richtig im Bett und beide sind wegen jeder Kleinigkeit verletzt oder ziehen sich beleidigt zurück.

Deine Wut kann dir die Kraft geben, eine gesunde Eifersucht zu zeigen.

Für mich selbst war es eine gute Übung, aus meiner Coolheit rauszukommen und mich damit zuzumuten.

Seitdem haben wir viel mehr über uns zu lachen und die ganze Beziehung ist lebendiger geworden.

Die Wut macht uns wach und erinnert uns daran, dass wir miteinander wachsen wollen.

Sie gibt uns den Mut, auch tiefes Misstrauen uns selbst gegenüber zu heilen.

Geliebter

Stehst du in diesem Feuer in deiner Partnerschaft, verbrennt diese Liebe alles, was nicht echt ist und euch vom Herzen trennt.

Ansonsten kann wahre Intimität nicht entstehen.

Wenn du dich deinem Herzen hingibst, kann es sein, dass du hinterher jemand ganz anderes bist, als du es jetzt bist.

„Herz, ich geb mich dir hin, mach mit mir was du willst!“

Es ist eine Hingabe an dich selbst.

Dieser Herzensweg führt dich über Stock und Stein und ist nicht immer angenehm, weil du dabei lernst, in Kontakt mit deiner Angst zu kommen.

Doch durch sie wirst du lebendig.

Es ist der schönste Weg, den ich mir vorstellen kann.

Du gehst eine Liebesbeziehung mit dir ein und lernst eine eigene Erotik mit dir selbst kennen.

Diese innere Arbeit hilft dir, den Schritt hinaus zu wagen und dich zu zeigen.

Lichtarbeit

Das ganze Leiden in dir hat nur einen Grund.

Dich wieder mit dir selbst und damit deinem ureigensten Kern zu verbinden.

Ich verwende so gerne das Wort Herz dafür, weil jedes kleine Kind das gleich versteht.

Durch die Arbeit mit mir erfährst du tiefe Transformation in dir selbst und du entfachst dein Feuer. Dabei wirst Du vielleicht einige deiner Konzepte über dich selbst, Erfolg und Glück in Frage stellen müssen, bevor du in Kontakt kommst mit deiner Quelle, die dich mit allem versorgt, was du brauchst, um deinen Weg zu gehen. Wenn du mit mir arbeiten willst, solltest du vorher in dich gehen und dir folgende Fragen stellen: Bin du jetzt wirklich bereit, etwas in deinem Leben zu verändern?

Kannst du den Wunsch in dir spüren, dich wieder mit etwas rückzuverbinden, was jenseits ist, von allem, was bisher deine Beziehung zu dir, deinen Mitmenschen und dem Leben ausgemacht hat?

Wünschst du dir Hilfe und Unterstützung dabei, dich mit deiner Essenz zu verbinden und deine Lebensaufgabe zu leben?

Wenn ja, biete ich dir eine Probesitzung an.

In diesem persönlichen Gespräch mit mir, bekommst du einen Geschmack davon, wie es ist, wenn du dein Leben wieder an dein Herz anbindest.

Wir finden heraus, was jetzt wirklich wichtig für dich ist.

Du bekommst Klarheit darüber, wo du stehst und was deine nächsten Schritte sind.

In dieser Sitzung, wirst du spüren, ob da ein Funke ist, der dein Herzensfeuer wieder entfacht.

Ja, ich möchte eine freie Sitzung mit André buchen:

www.dasfeuerdeinesherzens.com/deinherzensfunken

Einführung

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Reinheit des Herzens | 3 |
| 2. Du hast Gaben mitbekommen | 4 |
| 3. Die innere Stimme | 6 |
| 4. Heilung | 7 |

Erstes Kapitel

- | | |
|--|----|
| 1. Wie kann ich mich mit der inneren Präsenz verbinden, wenn ich mich von meinen Herzen getrennt fühle? | 10 |
| 2. Ist es wirklich dein Anliegen, Herzkontakt mit dir selbst und anderen zu erleben? | 11 |
| 3. Oft versuchst du anderen etwas zu geben, was du selber brauchst oder umgekehrt | 12 |
| 4. Wartest du vielleicht darauf, von jemandem gerettet zu werden? | 13 |
| 5. Durch deine Gedanken über dich selbst entstehen Gefühle und Emotionen in dir und die bestimmen dein Leben | 14 |

Zweites Kapitel

- | | |
|--|----|
| 1. Dein Lichtkörper | 16 |
| 2. Dein inneres Kind | 17 |
| 3. Wie kann sich Liebe in dir anfühlen? | 18 |
| 4. Wie kannst du es auf die Erde bringen? | 19 |
| 5. Mit dir sein | 20 |
| 6. Du entscheidest! | 20 |
| 7. Wann bist du in Kontakt und wann gehst du in den Kopf? | 21 |
| 8. Oft sind wir besonders freundlich | 21 |
| 9. Deine Seele will in Wahrheit etwas anders leben, als du vielleicht denkst | 23 |
| 10. Hingabe an sich selbst | 24 |
| 11. Stell dich deinem Schatten | 25 |
| 12. Wut | 26 |
| 13. Geliebter | 28 |
| 14. Lichtarbeit | 29 |

Wie du dich wieder mit deinem Herzen verbinden kannst