



THE POWER OF THE HEART

Finde den wahren Sinn
deines Lebens

Baptist de Pape

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
"The Power of the Heart" bei Atria Books, a Division of
Simon & Schuster, Inc., New York

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Deutsche Erstausgabe
Copyright © 2014 TWOTH B.V. THE POWER OF THE HEART
is a trademark of TWOTH B.V. All rights reserved.

Copyright © 2014 der deutschsprachigen Ausgabe Knauer Verlag.
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt Th. Knauer
Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Aus dem Englischen von Judith Elze
Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz
Herstellung: Karin Kristen
Satz: Daniela Schulz
Buchgestaltung nach der Originalausgabe von Simon Greiner
Covergestaltung: Simon Greiner
Coverabbildung: Olga Khoroshunova / Shutterstock
Covermandala: Simon & Schuster, Inc.
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-65757-7

5 4 3 2 1

Inhalt

Vorwort: Mein persönlicher Weg 1

TEIL I: WEGE ZUM HERZEN

1. Unsere innere Kraft 11
2. Herz und Seele 19
 - Die Sprache des Herzens* 21
 - Kontemplation: Die Stimme des Herzens hören* 26
3. Wir öffnen uns für die Weisheit des Herzens 29
 - Kontemplation: In Stille gehen* 38
4. Die Intelligenz des Herzens 41
 - Kontemplation: Zur Ruhe kommen und zuhören* 52
5. Kohärenz: Im Jetzt leben 55
 - Übung für das innere Wohlbefinden oder die Antwort der Liebe* 58
 - Kontemplation: Gewahrsein im Augenblick* 69

TEIL 2: DIE INNEREN KRÄFTE

6. Die Kraft der Dankbarkeit	73
<i>Kontemplation: Drei Geschenke</i>	79
7. Wie man ein Mensch des Herzens wird	83
<i>Kontemplation: Die Seele erden</i>	94
8. Authentische Macht entwickeln	97
<i>Kontemplation: Ruhe durch Innenschau</i>	111
9. Die Kraft der Intention und Intuition	113
<i>Die Sprache der Intuition</i>	120
<i>Kontemplation: Der Intuition folgen</i>	130
10. Synchronizität: Die hinter allem verborgene Ordnung	133
<i>Synchronizitäten wirken lassen</i>	141
<i>Kontemplation: Aus allen Erfahrungen lernen</i>	151

TEIL 3: DAS HERZ IN DER WELT

11. Geld und Karriere	155
<i>Eine Ökonomie des Herzens</i>	164
<i>Kontemplation: Der Ruf</i>	172
12. Das Herz der Gesundheit	175
<i>Kontemplation: Das Herz der Liebe</i>	187
13. Liebe und Beziehungen	189
<i>Spirituelle Partnerschaft</i>	204
<i>Liebe entwickeln</i>	209
<i>Kontemplation: Die liebende Güte oder Praxis des Mitgefühls</i>	212

INHALT

14. Widerstandsfähigkeit, Angst und Rückschläge	215
<i>Das Herz begleitet uns durch die Angst</i>	224
<i>Kontemplation: Angstfrei leben</i>	233
15. Vergebung	237
<i>Kontemplation: Beziehungen in Ordnung bringen</i>	248
16. Eine Gesellschaft mit Herz	251
<i>Die Co-Creators: Biografien</i>	267
<i>Dank</i>	278
<i>Bildnachweis</i>	280



Vorwort: Mein persönlicher Weg



*Unsere einzige Verpflichtung besteht darin,
den persönlichen Lebensplan zu erfüllen.*

—PAULO COELHO, *DER ALCHEMIST*

Ich hatte gerade mein Jurastudium beendet und einen lukrativen Arbeitsvertrag von einer der renommiertesten Anwaltskanzleien der Welt angeboten bekommen. Nur die Unterschrift fehlte noch zu meiner großartigen Karriere – da entschied ich mich, nicht zu unterschreiben.

Was wollte ich eigentlich vom Leben? Das war die Frage, die mich beschäftigte. Was war mein Ziel? Monatlang hatte ich nach einem Job gesucht, der zu mir passte, aber die Aussicht, in einer renommierten

Kanzlei mitzuarbeiten und die Welt zu bereisen, um multinationale Konzerne bei ihren Geschäften zu beraten, reizte mich nicht mehr – obwohl ich für mein Diplom und für diese Chance hart gearbeitet hatte. Ich spürte, dass ich vom Weg abgekommen war, und machte mir Sorgen über meine Zukunft. Was sollte ich tun? Meine Beunruhigung stieg, während meine Welt langsam, aber sicher auseinanderfiel.

Eines Tages ertappte ich mich spätabends im Bett dabei, wie ich angsterfüllt in die Dunkelheit starrte. Da an Schlaf nicht zu denken war, beschloss ich aufzustehen und mir am Laptop ein paar Videos auf YouTube anzuschauen. Ich klickte mich in einen Online-Kurs mit Oprah Winfrey und Eckhart Tolle ein, der *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose (Eine Neue Erde: Finde den Sinn deines Lebens)* hieß. Was Oprah da sagte, weckte sofort mein Interesse: “Ich glaube, es gibt nichts Wichtigeres, als den Sinn deines Lebens zu finden.”

War es etwa das, was mich beschäftigte? War ich gerade auf der Suche nach dem Sinn meines Lebens? Just in diesem Augenblick spürte ich einen so starken Impuls im Herzen, wie ich ihn noch nie erlebt hatte. Es war, als wollte das Herz direkt auf meine Frage antworten und mich auffordern, ihm zuzuhören, und zwar sofort.

Als ich mich nach dieser erstaunlichen Erfahrung wieder dem Online-Kurs zuwandte, war es gerade Tolle, der sprach: “Es ist in Ordnung, wenn du dich fragst, was du vom Leben willst. Viel wichtiger ist aber die Frage: Was will das Leben von *dir*? Was hält das Leben für dich

bereit?“ Um dies herauszufinden, sei es wichtig, Momente der Stille in unser Leben einzulassen, denn Stille lasse uns dem Gedankenlärm entkommen, den wir “Denken” nennen würden. Gewohnheitsgedanken und -sorgen könnten die anderen Botschaften übertönen, die das Leben uns sendete, diese stillen Signale, die uns zu unserer Bestimmung führen könnten. Das klang ebenfalls ganz nach dem, was ich gerade durchmachte – ich war so von Sorgen überflutet, dass es mir unmöglich war herauszufinden, was ich tun sollte.

Rückblickend glaube ich, dass ich an jenem Abend nicht zufällig zu diesem Online-Kurs gefunden habe. Oprahs und Tolles Bemerkungen veränderten mein Bewusstsein – und mein Leben.

Am nächsten Morgen beschloss ich, Tolles Rat zu befolgen und mich in die Stille zu begeben. In strömendem Regen machte ich mich auf einen langen Spaziergang. Ich stimmte mich auf die Stille ein, die mich umgab, und plötzlich erfasste mich eine ganze neue, intensive Ruhe. Diese Ruhe umgab mich nicht nur, sie war auch in mir. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich von den Gedanken und Sorgen befreit, die mich gefangen gehalten hatten. Ich fühlte, dass ich nun fragen konnte, was ich mit meinem Leben anstellen sollte, und dass ich mich für jede Antwort öffnen konnte – ob sie nun zu meinen alten Vorstellungen über Karriere und Zukunft passte oder nicht. Ich begriff, dass ich Angst

davor gehabt hatte, mir den Gedanken zu erlauben, ich könnte nach all der Arbeit und Zeit, die ich investiert hatte, letztlich kein Anwalt werden wollen. Auch hatte ich meine Eltern nicht enttäuschen wollen, die stolz auf meinen akademischen Erfolg und meine Berufswahl waren.

Ich blieb stehen und genoss diesen ganz neu gewonnenen inneren Frieden, dieses plötzliche Freisein von allen Erwartungen. Im Stillen stellte ich mir die Frage: *Was möchte das Leben von mir?* Augenblicklich spürte ich wieder diesen heftigen Impuls im Herzen, diesmal noch stärker als am Abend zuvor. Er war fast schmerzhaft, als wollte das Herz sichergehen, dass ich ihm Aufmerksamkeit schenkte und seine Antwort auch wirklich "begriff". Es fühlte sich an, als wäre das Herz regelrecht aufgebrochen. Tränen strömten mir über das Gesicht, die Gefühle überschwemmten mich.

Plötzlich konnte ich den Sinn meines Lebens erkennen. Glasklar lag er vor mir: Ich musste diese Herzenskraft, diese Energie, die sich meiner bemächtigt hatte, erforschen. Ich musste die führenden spirituellen Autoren und Lehrer der Gegenwart ausfindig machen und sie zu ihren Einsichten bezüglich des Herzens befragen. Und ich musste ihre Weisheit für alle Zeiten festhalten. Ich musste einen Film über das Herz machen.

Nun hätte mir der Verstand natürlich niemals diese Weisung gegeben, denn vom Filmemachen hatte ich nicht die leiseste Ahnung. Und doch zweifelte ich nicht einen Augenblick, dass dies meine Aufgabe

sein würde. Ich hatte den Sinn meines Lebens gefunden. Das Gefühl war so überwältigend, dass es mir keine Wahl ließ: Ich musste dem Ruf folgen, würde das Leben aus der Sicht der Herzenskraft betrachten und einen Film darüber machen.

Ich ging nach Hause, packte meinen Koffer und besorgte mir ein Kamerateam. Nichts würde mich hindern, das zu tun, was das Leben von mir wollte.

Der Sinn des Lebens ist ein sinnvolles Leben.

—GEORGE BERNARD SHAW

Im Laufe der folgenden zwei Jahre reiste ich um die Welt und hatte das große Glück, achtzehn einflussreichen spirituellen Lehrern, Forschern und Denkern aus vielen verschiedenen Kulturen und mit den verschiedensten Hintergründen begegnen und mit ihnen sprechen zu dürfen: Isabel Allende, Maya Angelou, Michael Beckwith, Deepak Chopra, Paulo Coelho, Joe Dispenza, Linda Francis, Jane Goodall, John Gray, Rollin McCraty, Howard Martin, Ruediger Schache, Marci Shimoff, Dean Shrock, Eckhart Tolle, Neale Donald Walsch, Marianne Williamson und Gary Zukav. Dank ihrer bemerkenswerten, inspirierenden Geschichten über den Einfluss des Herzens auf ihr Leben leisteten diese Lehrer einen einzigartigen Beitrag zu meiner eigenen Vision – für den Film und für meinen Lebensweg. Daher betrachte ich

sie als *Co-Creators* an dem Film und an diesem Buch (ihre Biografien finden sich im Anhang).

Sie alle gaben mir die Ehre, sie vor der Kamera interviewen zu dürfen, und so schufen wir gemeinsam ein sensationelles Porträt des Herzens. Auf beeindruckende und mitunter erschütternde Weise bestätigten sie mich in meiner Überzeugung, dass das Herz mehr ist als nur ein Organ, das Blut durch den Körper pumpt. Zweifellos ist das Herz eine unerschöpfliche Quelle der Liebe, der Erkenntnis und der Intelligenz und übertrifft die Möglichkeiten des Verstandes um ein Vielfaches.

Meine *Co-Creators* lehrten mich viele wichtige Lektionen über die Kraft des Herzens: Lektionen, die wir im Film weitergeben und an denen ich Sie auch auf den folgenden Seiten teilhaben lassen möchte. Wie sich zeigt, gibt es viele Kräfte des Herzens, darunter die Intuition, die Intention, die Dankbarkeit, die Vergebung, die Widerstandsfähigkeit und natürlich die Liebe. Eine Anbindung an diese Kräfte kann eine erstaunliche Transformation in unserem Verhältnis zum Geld, zur Gesundheit und zu unseren Beziehungen bewirken und uns in die Lage versetzen, verborgene Fähigkeiten und Stärken zu entdecken, die uns bei der optimalen Gestaltung unseres Lebens behilflich sind. Da ich im Buch mehr Botschaften der *Co-Creators* übermitteln kann, als das im Film möglich war, bin ich hier in der Lage, auch mehr Anregungen von ihnen unterzubringen, wie wir diese Kräfte entwickeln

können. Deshalb enthält jedes Kapitel Kontemplationen, die Ihnen auf Ihrem Weg helfen und mit denen Sie die ganz besondere Stimme und Weisheit Ihres Herzens entdecken können.

Dieses unglaubliche Reservoir an spiritueller und praktischer Führung ist aus der großen Synergie dieser inspirierenden Lehrer erwachsen. Ich hoffe, dass Sie mit Hilfe des Films und dieses Buches Ihre Lebensbestimmung finden, auch wenn sie bislang wie ein verborgener Schatz in Ihnen vergraben sein sollte. Es ist Zeit, sich zu öffnen und diesen Schatz zu bergen. Es ist Zeit, die Kraft des Herzens zu entdecken.

Hier mein Geheimnis. Es ist ganz einfach: man sieht nur mit dem Herzen gut.

Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.

—ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *DER KLEINE PRINZ*



TEIL 1


Wege zum Herzen

*Überlasse dich sanft dem,
was du wirklich liebst, mit seinem seltsamen Sog.
Es wird dich nicht vom Weg abbringen.*

—RUMI



1. Unsere innere Kraft



Viele große Lehrer aus allen spirituellen Traditionen der Welt beschreiben das Herz als die Quelle der eigentlichen Kraft.

Der Weg führt nicht in den Himmel. Der Weg führt in das Herz.

—DER BUDDHA

Was immer deine Hand zu tun findet, tu es von ganzem Herzen.

—JESUS

Tauch ein ins Zentrum deines Seins. Je mehr du dich davon entfernst, desto weniger lernst du. Suche dein Herz – lasse dein Tun dem Sein entspringen.

—LAO TSE

In der modernen Wissenschaft gibt es inzwischen Beweise dafür, dass das Herz eine Kraft besitzt, die über seine biologischen Funktionen hinausweist.



ROLLIN McCRATY

In fast allen spirituellen Traditionen und in allen großen Weltreligionen ist vom Herzen als Tor zur Seele, zum menschlichen Geist, zu Weisheit, Intuition und all diesen Dingen die Rede. Und die Forschung zeigt nun tatsächlich, dass sie die ganze Zeit recht hatten. Die Herzaktivität reagiert und verändert sich vor jeder Gehirnreaktion. Das Gehirn reagiert erst in dem Moment, wo das Herz ihm messbare Signale sendet.



HOWARD MARTIN

Die neue Wissenschaft hat es möglich gemacht, dass ich jetzt auch intellektuell an die Herzintelligenz glauben kann. Eine Menge Untersuchungen hat gezeigt, dass das physische Herz nicht nur sklavisch Blut pumpt, sondern ein Informationsverarbeitendes Zentrum ist. Eine optimale Kommunikation zwischen Herz, Geist und Körper wird assoziiert mit Gefühlen, die lange Zeit dem "Herzen" zugeschrieben wurden: Fürsorge, Wertschätzung, Mitgefühl, Liebe usw. Die Menschen wissen intuitiv, dass das Herz und die Herzqualitäten etwas Reales sind. Jetzt können wir dieser intuitiven Wahrnehmung noch mehr

vertrauen, weil die neue Wissenschaft, die sich mit der Rolle des physischen Herzens beschäftigt, unseren Verstand befriedigt. Sie weist auf eine dem Herzen zugeordnete Intelligenz hin.

Wie können wir uns mit dieser Intelligenz und Kraft verbinden? Wie können wir sie nutzen, um besser zu verstehen, wer wir sind und was wir eigentlich tun sollten? Der Buddha hat gesagt: "Deine Aufgabe besteht darin, deine Welt zu entdecken und dich ihr dann mit ganzem Herzen hinzugeben." Genau dabei werden uns die *co-creators* behilflich sein: uns selbst, unseren Kern und unsere Bestimmung zu entdecken.



MAYA ANGELOU

Das Herz ist wohl das Element, das am meisten Macht und Einfluss auf unser Leben ausübt. Das Herz hilft uns zu verstehen, wer wir sind, wo wir stehen und wie es uns geht.

Um uns mit unserem Herzen verbinden zu können, gilt es in einem ersten Schritt zu erkennen, dass es den eigentlichen Kern unseres Seins bildet.



ECKHART TOLLE

Die Kraft des Herzens ist die Kraft des Lebens, die Kraft einer Intelligenz, die das gesamte Universum durchdringt und ihm zugrunde liegt. Diese Kraft ist direkt im Herzen des Univer-

sums verortet. Wenn du in dieser universellen Verbundenheit lebst, bist du auch mit der Kraft des Herzens verbunden.



NEALE DONALD WALSCH

Durch das Aufbrechen des Herzens bekommst du Zugang zum Geheimnis deiner wahren Identität, zum tiefsten Geheimnis deines Lebens.

Den Weg in die Welt finden wir über unser Herz.



PAULO COELHO

Solange du dein Herz nicht öffnest, wirst du nie dein volles Potenzial erreichen.

Über das Herz verbinden wir uns mit einem höheren Wissen.



GARY ZUKAV

In deinem Herzen entsteht eine höhere Ordnung von Logik und Verstehen. Du erfährst sie in deinem Herzen. Du lebst sie in deinem Herzen.

Dank unserem Herzen finden wir Inspiration.



ISABEL ALLENDE

Inspiration ist für mich lebenswichtig. Kreativität ist lebenswichtig, und Zugang zu ihr finde ich nur über mein Herz.

Und schließlich gelangen wir über unser Herz zu Erkenntnis. Tatsächlich schenkt uns das Herz die Erkenntnisse, nach denen wir *gesucht haben*, und auch solche, die wir gar nicht erwartet haben, die uns jedoch erlauben, unseren Weg zu finden.



DEEPAK CHOPRA

Dein Herz weiß die Antworten, also lenke deine Aufmerksamkeit zum Herzen und besinne dich. Das ist das Erste, was du tun kannst.

Im Herzen entsteht die Liebe, es verbindet uns mit anderen Menschen – mit denen, die wir lieben, und mit solchen, denen wir begegnen sollen. Das Herz verbindet uns überhaupt mit allem Leben auf der Welt.



JANE GOODALL

Meist assoziiert du das Herz sentimental mit Liebe und Mitgefühl, und dabei ist gerade das Herz so schrecklich wichtig.



MARIANNE WILLIAMSON

Der Kern unseres Seins ist das Herz. Der Kern unseres Seins ist die Liebe, die über unser körperliches Dasein hinausgeht.

Und unser Herz verbindet uns mit der gesamten Schöpfung, mit dem Universum – mit Gott.



MICHAEL BECKWITH

Martin Luther King nannte es einfach "die Liebe Gottes, die im Herzen des Menschen wirkt".

Lassen Sie uns zusammen mit den *co-creators* die vielen Bedeutungen des Herzens anschauen und erkunden, wie wir uns mit seinen erstaunlichen Kräften verbinden können.

