

Shai Tubali



**DIE  
7  
HERZ-  
GEHEIMNISSE**

Leben in  
Vertrauen und Liebe

Neue Erde

**Shai Tubali**



**DIE**

**HERZ-  
GEHEIMNISSE**

**Leben in  
Vertrauen und Liebe**

NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.  
1. Auflage 2019

Shai Tubali  
*Die sieben Herzgeheimnisse*

Der Titel des englischen Originals lautet »Unlocking the 7 Secret Powers of the Heart«, erschienen 2018 by Earthdancer GmbH  
Übersetzt aus dem Englischen von Andreas Lentz.

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2019  
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:  
Illustration: LaFifa (Hintergrund),  
Gorbash Varvara (Herz), beide [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)  
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:  
Dragon Design, GB

**eISBN 978-3-89060-337-7**  
**ISBN 978-3-89060-759-7**

Neue Erde GmbH  
Cecilienstr. 29 – 66111 Saarbrücken  
Deutschland – Planet Erde  
[www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)

# Inhalt

Einführung: Begegnen Sie Ihrem Herzen

Herz-Aktivierung

Das erste Herzgeheimnis: Herzweisheit

Das zweite Herzgeheimnis: Stark und verletzlich zugleich

Das dritte Herzgeheimnis: Freiheit durch Vergebung

Das vierte Herzgeheimnis: Die Fähigkeit zu lieben

Das fünfte Herzgeheimnis: Umwandlung der Gefühlswelt

Das sechste Herzgeheimnis: Eigenmächtig ohne Grenzen

Das siebte Herzgeheimnis: Sich selbst lieben

»Heart Gym«-Übung

*Quellen  
Über den Autor  
Bildnachweis*



## **Einführung: Begegnen Sie Ihrem Herzen**

### **Der Irrglaube vom zerbrechlichen Herzen**

Die meisten verbinden mit dem Herzen wohl eher Mitleiden und Verletzlichkeit; in diesem Buch geht es jedoch um die Stärke, um die Macht des Herzens. Das Herz und Macht? Im allgemeinen lässt uns das Wort »Macht« an Dinge wie Ehrgeiz, Kontrolle, Disziplin, Entschlossenheit und Durchsetzung denken. Es klingt seltsam und sogar etwas unvernünftig, Macht mit Liebe, Zärtlichkeit und Verletzlichkeit zu verbinden. Wenn wir in uns selbst nach

Quellen der Macht und Eigenschaften wie Furchtlosigkeit und Belastbarkeit suchen, ist unser Herz nicht das erste oder naheliegende, was uns in den Sinn kommt. Tatsächlich sagt uns der Verstand – der Sitz unseres logischen Denkens –, dass Vertrauen in die Kräfte des Herzens uns eher behindert und zu schwach und zu empfindsam macht, um den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Wir würden in einer gewalttätigen und zügellosen Welt, in der es überall Missbrauch oder Ausbeutung gibt, einfach zerbrechen.

Aber stimmt das auch? Dieses kleine Buch enthält eine starke Botschaft: Das Herz ist Ihre größte Kraftquelle. Wenn Sie in Ihren sogenannten »harten« Bereichen wie Wille und Ehrgeiz nach Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Entschlossenheit suchen, gehen Sie an der einen Ressource vorbei, die Ihnen ungeheure Kräfte zur Verfügung stellen kann. Denn alle Qualitäten und Stärken, die wir mit Eigenmächtigkeit verbinden, existieren in Hülle und Fülle in Ihrem Herzen.

Wahrscheinlich haben Sie dieses Buch gefunden, indem Sie sich von Ihrer *Intuition* haben leiten lassen – der Fähigkeit des Herzens, auf nicht-logische Weise und ohne nachzudenken zu erkennen, was stimmig ist und was nicht. Die Intuition hat Sie von Ihren gewohnten Quellen persönlicher Macht abgekoppelt: von starkem Ehrgeiz und Durchsetzungswillen, Zwang, Disziplin und Begehren. Der Verzicht auf die üblichen Machtmittel bedeutet jedoch nicht, dass Sie dem anderen Extrem, der Schwäche, anheimfallen.

Vielmehr können Sie auf eine weniger bekannte Kraftquelle zugreifen, die sich immer »richtig« anfühlt. Indirekt erkennen fast alle Menschen bis zu einem gewissen Grad die Kraft des Herzens. Bücher und Filme in unserer Populärkultur sind voller inspirierender

Geschichten darüber, was Menschen im Namen der Liebe zustande brachten, und von den unerschöpflichen Energien, die freigesetzt werden, wenn Menschen von ganzem Herzen an etwas glauben.

Diese Kraft liegt buchstäblich direkt vor Ihrer Nase. Obwohl Ihr Verstand ihr nicht vertraut, kann sie ihn durchaus als Triebkraft ersetzen, und auf lange Sicht erweist sie sich als viel widerstandsfähiger und unerschütterlicher. Der Verstand verlangt von Ihnen, dass Sie, um sich stark zu fühlen, Ihr Herz verhärten, Ihren Speer, Schild und Helm aufnehmen und in den Kampf mit der Welt ziehen sollen. Der Verstand bringt Sie dazu, dem Herzen zu misstrauen - aber nur deshalb, weil er sehr wenig über das wahre Wesen des Herzens und seine Funktionen und Fähigkeiten weiß.



## Was ist das Herz?

Die Art und Weise, wie sich unsere westliche Kultur dem Herzen nähert, ist überraschend widersprüchlich. Auf der einen Seite nimmt die allgemeine wissenschaftliche und rationale Sichtweise das Herz als ein rein körperliches Organ wahr. Zwar ist offensichtlich, dass unser physisches Herz ein komplexes intrinsisches Nervensystem hat, das aus mehreren Ganglien (Anhäufung von Neuronen) besteht, die miteinander vernetzt sind, aber deswegen gestehen wir dem Herzen noch lange nicht zu, eine eigene »Intelligenz« zu haben.<sup>1</sup> Andererseits sahen alle Kulturen der Menschheitsgeschichte, auch unsere heutige wissenschaftsorientierte, das Herz als aktives Element in uns, das eine große Bandbreite von Bewusstseinszuständen, Emotionen, Eigenschaften und Ausdrucksweisen auslöst. Das Herz scheint der »Star« zu sein: Romane, Fernsehserien und Popsongs präsentieren Menschen, die die Sehnsüchte und Enttäuschungen ihres Herzens zum Ausdruck bringen. Und noch wichtiger, ob wir uns nun als »rational« oder »emotional« betrachten: Wir alle wissen durch unsere unmittelbare Erfahrung, wie es *sich anfühlt*, ein »gebrochenes Herz« zu haben.

Eine bloße Metapher? Wenn, dann ist sie sehr hartnäckig. Wenn wir jedoch »auf unser Herz hören«, tief im Inneren, unter den Schichten von Skepsis und Rationalität, wissen wir, dass es stimmt.

Das Herz ist der Kern, der Mittelpunkt Ihres Seins – da wohnt Ihr »Innerstes«. Wenn Sie Ihr Herz kennen, kennen Sie Ihr Innerstes. Wenn Ihr Herz »verschlossen« ist, sind Sie nicht in Kontakt mit Ihrem Kern, oder Sie lassen andere nicht in ihn hineinschauen. Intuitiv wissen wir das alle; schließlich *ist* dies die Bedeutung von »Herz«. Wenn Sie »zum Herzen der Sache kommen«, sind Sie beim zentralen

oder wesentlichen Thema angelangt. Als unser Innerstes, ist das Herz die tiefste Stelle, von der aus wir entscheiden und handeln. Es ist das Zentrum, das unsere Werte und unseren Sinn im Leben bestimmt. Wir bewundern berühmte Persönlichkeiten, die heldenmütig »ihrem Herzen folgen« und wider alles Einreden nur nach ihrer tiefsten Berufung handeln. Offensichtlich ist das Herz mit unserer Authentizität verbunden, unserer Fähigkeit, auf die Stimme unseres wahren Selbst zu hören, so wie ein weiterer gängiger Satz uns rät, »auf unser Herz zu hören«. Wir erkennen, dass das Herz weise ist. Es hat seine eigene Intelligenz, die es in seiner eigenen Sprache ausdrückt. Es ist eine Quelle der Weisheit, die uns direkt mit dem verbindet, was in uns echt und wahr ist. Aus diesem Grund: Wenn es in uns ein Reich gibt, das als Aufenthaltsort unserer »Seele« gelten könnte, dann ist es zweifellos unser Herz.

Auch wenn unser Gehirn eindeutig viele lebenswichtige Funktionen erfüllt, ist es in diesem Sinne nur der Diener des Herzens. Wenn wir den Verstand zum Herrn und Meister unseres Seins machen, werden wir am Ende verwirrt, ratlos und verspannt sein. Der Versuch, »den Kopf zu gebrauchen«, wie viele meinen, wenn sie nicht weiter wissen, führt oft zu einem größeren inneren Durcheinander. Wenn das Herz als einziger wahrer Meister unserer inneren Welt abwesend ist, verliert unser Denken sein inneres Gleichgewicht. Sie verlangen vom Verstand Dinge, die er nicht vermag. Zum Beispiel hat er keine Ahnung, was der Sinn Ihres Lebens ist. Interessanterweise hat das Herz auch keine »Idee«. »Wissen« ist für das Herz nicht, zu wissen, wie man Finanzberichte erstellt oder wie man ein Argument überzeugend formuliert – sein »Wissen« ist eher wie »Gefühl««. Es fühlt, was im Leben wirklich wichtig ist, weil es mit dem tieferen Sinn des Lebens

verbunden ist. An diesem Gefühl orientiert es sich bei wichtigen Entscheidungen.

Ihr Herz ist der Ursprung vieler lebenswichtiger Eigenschaften, die der Verstand niemals hat: Demut und Mut, Nähe und Güte, Akzeptanz und Wertschätzung, Glaube und Großzügigkeit, Reinheit und Hingabe, Mitgefühl und Opferbereitschaft. Wenn das Herz mit solchen Eigenschaften in Berührung kommt, weckt es unser schlafendes Innerstes auf und kann uns sogar zu Tränen rühren. Nur das Herz kann diese Eigenschaften wertschätzen. Es sieht die Anmut in ihnen und ihren großen Wert, während sie für den Verstand irrelevant und nutzlos sind. Neben seiner Funktion als Angelpunkt unseres Lebenssinns, unseres tieferen Wissens und unserer Entscheidungen, ist das Herz natürlich auch unser emotionales Zentrum, durch das wir mit uns selbst und anderen in Kontakt kommen und uns in Beziehung setzen. Emotionen sind das Kommunikationsmittel des Herzens, und durch sie webt es »Zusammenhänge«, den Fluss des Gebens und Nehmens zwischen uns und der Welt um uns her.

Indem wir unser Wesen zur eigentlichen Bedeutung des Herzens und seinem Wissen führen, wird es zu dem Ort, von dem aus wir entscheiden, wem oder was wir unsere Aufmerksamkeit, Hingabe und Leidenschaft schenken. Das ist die tiefere Bedeutung von »sein Herz auf etwas richten«. Wenn wir etwas unsere ganze Aufmerksamkeit widmen, wenn wir etwas »aus ganzem Herzen« tun, sind wir von einem tiefen Sinn erfüllt. Im Hebräischen heißt »Aufmerksamkeit« wörtlich übersetzt: »das Herz in etwas legen«. Und das bedeutet: Wo immer dein Herz ist, das ist deine tatsächliche Wirklichkeit.

## ***Übung: Ihr Herz kennenlernen***

**Für die besten Ergebnisse schreiben Sie Ihre Antworten auf.**

Denken Sie an einen Moment oder ein Ereignis in Ihrem Leben, in dem Sie sich mit Ihrem Herzen verbunden gefühlt haben. Lassen Sie die Erinnerung an diesen Moment oder dieses Ereignis in Ihnen lebendig werden. Eingetaucht in diese wiedererwachte Erinnerung, fragen Sie sich: Warum sehe ich mich da als mit dem Herzen verbunden? Was bedeutet diese Verbindung für mich?

Denken Sie nun an einen Moment oder ein Ereignis in Ihrem Leben, in dem Sie das Gefühl hatten, ein offenes Herz zu haben. Lassen Sie die Erinnerung an diesen Moment oder dieses Ereignis noch einmal in sich lebendig werden. Dann denken Sie an einen Moment oder ein Ereignis, in dem Sie das Gefühl hatten, dass Ihr Herz verschlossen war. Erinnern Sie sich an diesen Moment oder dieses Ereignis so intensiv wie möglich. Eingetaucht in diese beiden wiedererweckten Erinnerungen, fragen Sie sich: Was bedeutet es für mich, wenn das Herz offen ist? Was bedeutet es für mich, wenn das Herz verschlossen ist?



## Herz ist Macht

Das Anliegen dieses Buches ist es, Sie zu ermutigen, Ihr Herz zum Mittelpunkt Ihres Seins und Ihrer Identität zu machen. Wenn Sie den Anleitungen bis zum Ende folgen, kann Ihr Herz zu einer absolut zuverlässigen inneren Kraftquelle werden, aus der heraus Sie im Vertrauen in die Welt handeln können. Am Ende dieser Reise werden Sie das Herz als den einen wahren Antrieb Ihres Lebens sehen, als einen äußerst aktiven Motor, der all Ihren Handlungen ein unerschöpfliches Energiepotential verleiht. Es ist wichtig, die Kräfte des Herzens kennenzulernen. So gewinnen Sie das Vertrauen, in Ihrem Leben einen so entscheidenden Schritt zu tun. Der Grund, warum unser

Verstand uns glauben lässt, dass es gefährlich ist, aus dem Herzen zu handeln, liegt darin, dass er meint, das Herz sei zerbrechlich. Aber wenn Sie dieses Buch durcharbeiten und die sieben bislang unbekanntes und ungenutzten Kräfte Ihres Herzens immer weiter erwecken, werden Sie jeden Zweifel und jede Angst überwinden.

Beachten Sie, dass ich den Begriff »erwecken« verwende, anstelle von »entwickeln« oder »erreichen«. Auch hier hat das Herz seine eigene Sprache: Mit dem Herzen lernen Sie niemals etwas, was Sie nicht schon wussten; vielmehr erwacht eine schlafende Erinnerung in Ihnen und wird aktiviert.

Obwohl es noch mehr geheime Herzkräfte gibt, wurden die folgenden sieben mit Bedacht ausgewählt; es sind die wichtigsten, um einen ersten Schritt in Richtung einer vollständigen Aktivierung Ihres Herzens und Ihrer Liebe zu tun:

*Herzweisheit* - wird offenbart durch Ihr Herzwissen jenseits aller Zweifel. Sie brauchen nicht mehr so zu tun, als ob Sie selbstsicher wären.

*Stärke in der Verletzlichkeit* - Überraschenderweise wird Stärke erreicht durch Offenheit, Verletzlichkeit und bedingungslose Liebe. Sie brauchen sich nicht zu verhärten und von der Welt abzuschirmen.

*Freiheit durch Vergebung* - Freiheit gewonnen durch die Magie der Vergebung. Sie müssen nicht mehr gegen alte Gespenster kämpfen und beweisen, dass Sie Recht hatten.

*Die Fähigkeit zu lieben* - entdecken Sie in der natürlichen Fülle Ihres Herzens, auch wenn der Verstand Ihnen sagt, dass Sie nichts zu geben haben. Sie brauchen sich nicht endlos selbst vervollkommen und heilen, um ein Gebender zu werden.

*Umwandlung der Gefühlswelt* - die Fähigkeit, jeden inneren Zustand (Angst, Lust oder Frustration) umzuwandeln, indem Sie sich einfach in Ihr Herz begeben. Sie brauchen sich nicht in Emotionen und Gefühle zu verstricken, die Sie nirgendwo hinführen, wenn Sie einen so mächtigen Transformator im Inneren haben.

*Eigenmächtigkeit ohne Grenzen* - wird erweckt, wenn Sie Ihr Herz als Antrieb Ihres Lebens erfahren. Sie müssen sich nicht mehr auf Willenskraft und Ehrgeiz verlassen, was Groll, Wettstreit und Stress mit sich bringt.

*Sich selbst lieben* - können Sie, wenn Sie sich mehr und mehr mit der grundlegenden Zufriedenheit Ihres Herzens verbinden. Sie brauchen nicht zu warten, bis Sie der Liebe würdig sind oder ein anderer bereit ist, Ihnen Anerkennung zu geben.

Möge das Wissen um diese sieben Herzkräfte Sie dazu bringen, Ihr Herz weise zu aktivieren, in Übereinstimmung mit seinem ursprünglichen Schicksal und Sinn!





## Herzaktivierung

Diese grundlegende Aktivierungsübung, die täglich praktiziert wird, ermöglicht es Ihnen, das Zentrum Ihres Seins nach und nach in Ihr Herz zu verlagern. Das Beste ist, den Tag damit zu beginnen, aber Sie können sie auch zu einer anderen Zeit ausführen, auch kurz vor dem Schlafengehen.

Damit sich Ihr Verstand während der Übung nicht einmischt, überlassen Sie sich der Anleitung und folgen Sie ihr mühelos und leicht, ohne zu versuchen, die Übung »perfekt« zu machen. Es kommt ja vor allem auf eine umfassende Einbeziehung Ihres ganzen Seins an.