

Elizabeth Clare Prophet
Patricia R. Spadaro

Alchemie des Herzens

Wertvolle Einsichten
für das Leben



Copyright © 2000 SUMMIT UNIVERSITY PRESS. All Rights reserved.

This book was originally published in English and printed in the U.S.A. This German edition is published under the terms of a License Agreement between Verlag "Die Silberschnur" and Summit University Press.

Contact: 1 East Gate Road, Gardiner, Montana 59030, U.S.A.
Tel: 406-848-9500 – Fax: 406-848-9555 –
info@summituniversitypress.com · www.summituniversitypress.com

Originaltitel: *Alchemy of the Heart* from the Pocket Guides to Practical Spirituality Series by Elizabeth Clare Prophet and Patricia R. Spadaro

Kein Teil dieses Werkes darf nachproduziert, übersetzt, elektronisch gespeichert, versandt oder übertragen oder in irgendeinem anderen Format oder Medium verwandt werden ohne vorherige schriftliche Genehmigung von SUMMIT UNIVERSITY PRESS. Ausgenommen von dieser Regelung sind lediglich Rezensenten, die kurze Passagen in den Rezensionen zitieren dürfen.

»Summit University Press«, »Teachings of the Ascended Masters« (deutsch: »Die Lehren der Aufgestiegenen Meister«), »The Summit Lighthouse« und »Science of the Spoken Word« (deutsch: »Die Wissenschaft des gesprochenen Wortes«) sind eingetragene Warenzeichen beim U.S. Patentamt und in anderen Ländern. Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2003 der deutschen Ausgabe Verlag »Die Silberschnur« GmbH
Alle Rechte der deutschen Ausgabe vorbehalten.

1.-4. Auflage erschienen unter der ISBN 978-3-89845-050-8

ISBN 978-3-89845-593-0

1. überarbeitete Auflage 2018

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © freepik.com

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © echo3005, www.shutterstock.com

Übersetzung: Christian Schweiger

Druck: Finidr, s.r.o., Cesky Tesin, Tschech. Republik

Verlag "Die Silberschnur" GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALTSVERZEICHNIS

1. ÖFFNUNG DES HERZENS	7
Mehr Liebe schenken können	8
Die Perspektive des Herzens	13
“Dehnungsübungen” für das Herz	22
Ich liebe, also bin ich	30
2. DIE MACHT DES HERZENS STEIGERN	39
Ein Draht zum Mitgefühl	40
Impulse setzen	46
Sich selbst versorgen	51
Die Erziehung des Herzens	60
Die Kraft des Herzens	66
Dankbarkeit pflegen	71
Wie lieben, wenn ...	79
3. HEILUNG DES HERZENS	89
Das barmherzige Herz	90
Das Mysterium der Selbsttranszendenz	99
Das Ritual der Vergebung	106
Frieden schließen mit Gott	111
Sich einer Höheren Liebe anvertrauen	117
Klärung des Herzens	123

4. WACHE DES HERZENS	133
Wache im Herzen halten	134
SpiritueLLer Schutz	143
Die sanfte Kraft	155
5. EINKEHR INS HERZ	161
Die geheime Kammer	162
Ein göttlicher Funke	167
Herzensgebete	171
Gebete und Meditationen zur Einkehr ins Herz	174
Anmerkungen	194
Danksagung	200

Anmerkung: Da die geschlechtsneutrale Sprache nicht nur unhandlich, sondern oft auch verwirrend ist, haben wir uns dazu entschlossen, uns im folgenden Text mit *Er* auf Gott oder das menschliche Individuum zu beziehen. Natürlich soll dies keinesfalls das weibliche Geschlecht oder den femininen Aspekt des Göttlichen ausschließen, sondern lediglich die Lesbarkeit des Texts erleichtern. Auch das Wort *Gott* oder *Geist* schließt andere Ausdrücke des Göttlichen keineswegs aus. Die Namen von Personen wurden abgeändert.

Öffnung
des *Herzens*



*Die höchste und perfektste Liebe beginnt
mit dem individuellen Ausdruck des Herzens.
Doch singt jedes Herz ein anderes Lied.*



MEHR LIEBE SCHENKEN KÖNNEN

Schöne Seelen sind universell,
offen und bereit für alles.

– Montaigne –

Eines frühen Morgens begleitete Malcolm Muggeridge Mutter Teresa durch das verschlafene Kalkutta zum Bahnhof, um sie zu verabschieden: “Als der Zug abfuhr und ich wieder heimging, hatte ich das Gefühl, alle Schönheit, alles Glück der Erde hinter mir zu lassen. Es schien, als hätte Gottes allumfassende Liebe auf Mutter Teresa abgefärbt.”

Auch Muggeridge bekam diese universelle Liebe Gottes zu spüren. Denn alle, die die lebende Flamme der Liebe verkörpern, sind Alchemisten: Sie verwandeln alles, womit sie in Berührung kommen. Das Leben des steifen, agnostischen Journalisten Muggeridge wurde durch seine Begegnungen mit Mutter Teresa, die er erstmals in den 60er-Jahren interviewte, radikal verändert.

“Für mich”, schreibt er, “ist Mutter Teresa die Liebe in Aktion, ... ein hell leuchtendes Licht in finsternen Zeiten.”¹

Egal wer wir sind und was unsere Berufung ist – wir können alle zu Zauberern der Liebe werden. Wir können andere Herzen berühren, die nur darauf warten, den einzigartigen Ausdruck unseres Herzens zu erwidern.

Gibt es Wichtigeres als immer mehr lieben zu wollen? Ein Schüler fragte Buddha einmal: “Könnte man sagen, dass ein Teil unserer Ausbildung darin besteht, unsere Liebe und unser Mitgefühl zu entwickeln?” Buddha antwortete: “Nein, man muss es anders formulieren. Unsere ganze Ausbildung besteht darin, unsere Liebe und unser Mitgefühl zu entwickeln.”

Apostel Johannes sagt in seinen schönen Worten zur Liebe dasselbe: “Liebe Freunde, wir wollen einander lieben, denn die Liebe kommt von Gott. Wer liebt, ist ein Kind Gottes und zeigt, dass er Gott kennt. Wer nicht liebt, kennt Gott nicht, denn Gott ist die Liebe.” Ist Gott aber die Liebe, und sind wir nach seinem Ebenbild geschaffen, wie es nicht nur aus der Genesis, sondern ebenso aus den östlichen Weisheitslehren hervorgeht, so ist auch die Essenz unseres Lebens die Liebe. Gott schuf das Universum, damit wir – und er – die Wunder der Liebe erfahren können.

Deshalb haben auch die meisten – wenn nicht überhaupt alle – wichtigen Themen des Lebens mit dem angeborenen Bedürfnis zu tun, Liebe zu schenken und zu empfangen. Wenn wir uns beschweren, nicht genug von unseren Mitmenschen geschätzt oder respektiert zu werden, so sehnen wir uns eigentlich nach Liebe. Auf unserem

manchmal mühsamen Weg durch das Labyrinth des Lebens suchen wir vor allem nach der Wiedererlangung der göttlichen Liebe, die unserer Seele angeboren ist.

Dieser Weg führt uns über die Gipfel und durch die Schluchten unserer Innenwelt, die von unserem Karma, den Folgen all unserer bisherigen Entscheidungen geschaffen wurde. Bei jeder Abzweigung unseres Lebensweges stehen wir wieder vor derselben Entscheidung: Schenke ich meine Liebe oder nicht, öffne ich mein Herz und teile meine Gaben oder schließe ich es und tue so, als ob niemand zu Hause wäre.

Da diese Reise nicht immer leicht ist, wählen wir manchmal den sichereren, bequemeren Weg. Manchmal hat uns das aber auch unwiederbringlich vom eigentlichen Höhenpfad entfernt. Doch ist auch das verständlich. Vielleicht haben wir in früheren Jahren – oder Leben – so schmerzhaft Seelenwunden erlitten, dass wir fürchten, unser Herz zu öffnen und abermals abgewiesen zu werden. Vielleicht sind wir auf andere oder gar auf Gott böse, da wir sie für den Verlust geliebter Menschen verantwortlich machen. Manchmal ergehen wir uns aber auch so in Schuldgefühlen, dass wir davon überzeugt sind, die Liebe unserer Mitmenschen gar nicht zu verdienen.

In vielen Fällen führt das dazu, dass wir uns unbewusst vor der Außenwelt verschließen. Wir ziehen uns in die Festung unseres Herzens zurück und errichten Schutzwall um Schutzwall, damit uns bloß niemand zu nahe kommt

und auch wir diese Sicherheitsdistanz mit unserer Umwelt wahren können. Natürlich isolieren wir uns durch all diese Barrieren gerade von dem, was wir am meisten brauchen – eine intime Erfahrung gegenseitiger Liebe.

Dann ist der Zeitpunkt gekommen, wo das Universum eingreift, um uns wieder auf den Höhenweg zurückzubringen. Mein Lehrer und verstorbener Gatte Mark L. Prophet sagte einmal: “Alle Erfahrungen unseres Erdenlebens sind nur dazu da, uns die Bedeutung der Liebe klarzumachen. In jeder Beziehung erfahren wir diese Bedeutung der Liebe. Die Erziehung der Seele basiert allein auf dieser Lehre der Liebe. Denn die Liebe ist die Kraft, die das Universum in Bewegung setzt und den einen reinen Klang freisetzt, der uns die eigene Gegenwart Gottes und unseren eigenen göttlichen Lebensplan bewusst macht.”

Haben wir erkannt, dass all unsere Erfahrungen allein dem Zweck dienen, uns zu zeigen, wie wir mehr lieben und geliebt werden können, so erscheinen die Umstände unseres ganzen Lebens plötzlich in einem ganz anderen Licht. Wir werden uns der Notwendigkeit dieses Pfads der Liebe bewusst. Der Weg durch die Höhen und Tiefen unseres Lebens wird zu einer heiligen Pilgerreise.

“Sei allem Ungelösten in deinem Herzen gegenüber geduldig und versuche, die Fragen selbst zu lieben”, schreibt Rainer Maria Rilke. “Lebe die Fragen jetzt.” Und wie lauten solche Fragen, die wir auf unserem Meisterkurs des Herzens leben müssen? Hier sind ein paar Beispiele:

Wie kann ich mein Herz öffnen, um meine Liebe mit meinen Mitmenschen zu teilen? Wie kann ich mein

Du klopfst an die Tür der Wirklichkeit, schüttelst die Flügel deiner Gedanken, lockerst deine Schultern und öffnest dich. – Rumi

Herz so stärken, dass ich meinen Lebenszweck erfüllen und das Leid anderer lindern kann? Wie kann ich anderen geben und zugleich auch mir selbst das Notwendige zugestehen? Wie gelange ich in mein Herz,

um die inneren Feuer der Liebe anzufachen? Wie werde ich zu einem lebenden Liebeszauberer?

Die Alchemie beginnt mit der Perspektive des Herzens.



DIE PERSPEKTIVE DES HERZENS

“Wo liegt die Wahrheit?”

“Im Herzen”, antwortete er. “Denn im Herzen offenbart sich dem Menschen die Wahrheit.”

– Brihad Aranyaka Upanischad –

Wenn wir von Alchemisten sprechen, so denken wir oft zuerst an die mittelalterlichen Forscher, die versuchten, einfaches Metall in Gold zu verwandeln. Doch suchte so mancher Alchemist in Wahrheit nach den Schlüsseln spiritueller Wandlung und nach dem ewigen Leben schlechthin. So ist die alchemistische Suche nach dem Gold eher symbolisch zu verstehen, da man vielmehr versuchte, die rein stoffliche Grundlage unserer körperlichen Existenz zum Gold ihrer höchsten Möglichkeiten werden zu lassen.

Alchemie kann also durchaus als Weg des inneren Wandels verstanden werden – eines Wandels der Bedingung jeden spirituellen Wachstums ist. So schreibt auch der große, persische Mystiker Jelaluddin Rumi: “Die einzige Wahrheit liegt in der Alchemie eines sich wandelnden Lebens.”²

Der Alchemist und Meister Saint Germain lehrt, dass der springende Punkt der Wirklichkeit im Herzen liegt und der Schlüssel zum Verständnis der Wirklichkeit einer jeglichen Situation durch die Perspektive des Herzens zu erkennen ist. "Ruhst du in deiner Herzensmitte, so siehst du alle Dinge, wie sie wirklich sind", schreibt er.

Diese Perspektive des Herzens bedeutet bewusstes Denken, Fühlen, Handeln und Atmen mit dem Herzen. Jede auch noch so alltägliche Handlung, wie z. B. jemandem eine Tasse Tee servieren, kann aus dem Herzen heraus geschehen. Diese Lebenssicht wird nicht nur unser Verhältnis zu den Mitmenschen, sondern auch zu uns selbst ändern. Die Perspektive des Herzens ist von tiefer Aufrichtigkeit und Mitgefühl geprägt.

Ein weiser Mönch wurde einmal von seinen Schülern gefragt, als sie einen Mitbruder während der Gebetsstunde schlafen sahen: "Sollen wir ihn zwicken, damit er wach bleibt?" Der Mönch erwiderte: "Wenn ich einen Mitbruder schlafen sähe, würde ich seinen Kopf in meinen Schoß legen und ihn weiterschlafen lassen."³ Das ist die Perspektive des Herzens.

Mit einer solchen Lebenseinstellung behalten wir immer einen warmen und offenen Platz für leidende Mitmenschen in unserem Herzen. Die Perspektive des Herzens ist ein kreativer Geist, der jeder Herausforderung mit Liebe begegnet und eine einzigartige, höhere Lösung für jedes auch noch so komplizierte Problem findet.

In seinem Buch *Das Vermächtnis des Herzens* erzählt Wayne Muller eine vietnamesische Geschichte, die aufzeigt, dass jede scheinbar unlösbare Situation zu einer Gelegenheit werden kann, mehr Liebe zu schenken und zu bekommen:

“In der Hölle bekommt jeder genug zu essen. Nur bekommen alle dazu meterlange Stäbchen. So hat jeder zwar die nötige Nahrung, kann sie jedoch nicht zum Mund führen. Auch die Himmelsbewohner bekommen solche langen Stäbchen, doch benutzen sie sie, um sich gegenseitig zu essen zu geben. Jeder Akt der Nächstenliebe kann die Hölle zum Himmel werden lassen.”⁴

Unser Leben ist voll von Gelegenheiten, die Perspektive des Herzens zu üben. So sehr unsere Welt auch von Wettkampf- und Konkurrenzdenken geprägt sein mag, so steht uns doch immer und überall die Möglichkeit dieser Alternative offen.

Es genügt nicht, einfach nur zu denken, zu sprechen oder zu fühlen. Solange unser Kopf, unser Ego oder diverse Abwehrmechanismen für uns handeln, ist das Herz zum Stillschweigen verurteilt. Es für uns sprechen, fühlen und denken zu lassen, bedarf einiger Übung – aber es ist möglich.

Durch diese Perspektive des Herzens bemühen wir uns bewusst, den Bezug zur Schönheit der Seele und nicht zu den äußeren Merkmalen einer Persönlichkeit herzustellen. Wir versuchen nicht, über andere zu urteilen, da wir nie wissen, welche Last sie zu tragen haben oder

ob wir ihre Taten auch wirklich richtig interpretiert haben. Henry Wadsworth Longfellow schrieb einmal: “Jeder Mensch hat seine geheimen Sorgen, die die Welt nicht kennt. Wie oft halten wir andere für kalt, wo sie eigentlich nur traurig sind.”

Manchmal nimmt uns unser Alltag so in Anspruch, dass wir uns nicht die Zeit nehmen, das Leben durch das Herz anzugehen. Als 40 amerikanische Professoren einmal Mutter Teresa in Kalkutta besuchten, ergriff einer von

Das Herz ist der Spiegel der
Wirklichkeit.

– Lahiji

ihnen das Wort: “Sagen Sie uns doch etwas, was unser Leben verändern wird!” Wahrscheinlich war er keineswegs auf ihre

einfache Antwort gefasst: “Lächeln Sie einander an”, erwiderte sie. “Nehmen Sie sich Zeit für die anderen und genießen Sie einander.” Mit anderen Worten, vergesst euer Herz nicht.

Die beredtesten und scharfsinnigsten Lehren über das Herz finden wir in den Schriften Rumis. Schon nach wenigen Zeilen wird uns klar, dass die Perspektive des Herzens sich um 180 Grad von der unserer vorgefertigten Meinungen unterscheiden kann. In einem von Rumis Gedichten trifft Moses einen Hirten, der sich angeregt mit Gott unterhält. In seinem inspirierten Monolog eifert sich der Hirte, Gott die Schuhe zu flicken, die Wäsche zu waschen oder das Zimmer zu kehren. Moses wendet sich angewidert vom Hirten ab und tadelt seine unangebrachte Vertraulichkeit, die klingt, als plaudere er

mit einem seiner Onkel. Nachdem der Hirte seinen Weg in die Wüste fortgesetzt hat, stellt Gott Moses zur Rede: Nicht die Art der Gottesverehrung sei wichtig, sondern die Flamme der Liebe in unserem Inneren. "Ich höre nicht die Worte, sondern sehe in euch hinein."⁵

Durch die Perspektive des Herzens werden wir bald erkennen, wie oft unser Leben uns Gelegenheit dazu gibt, unsere Nächstenliebe unter Beweis zu stellen oder etwas Neues über Liebe zu lernen.

Patrick sieht die Herausforderungen des Lebens als eine Reihe von Weckrufen Höherer Liebe. Mit 37 erlitt er den ersten von drei Herzinfarkten. Heute ist er 61, hat drei chirurgische Eingriffe am offenen Herzen, neun Bypassoperationen und 20 Herzkatheter-Untersuchungen überlebt. Als die Ärzte vor kurzem einen neuen chirurgischen Eingriff an seinem Herzen versuchten, waren sie sich nicht sicher, ob er überleben würde. Doch überstand er nicht nur die Operation, sondern auch die folgende Lungenblutung.

Patricks Ärzte schreiben seine Standhaftigkeit einem eisernen Lebenswillen zu. Er selbst hingegen ist davon überzeugt, dass ihn vor allem seine Suche nach der Liebe Gottes am Leben erhält. Die körperliche Schwäche seines Herzens ließ ihn auf das spirituelle Potenzial seines Herzens hellhörig werden. Heute ist ihm klar, dass das Leben lediglich eine Vorbereitung für die Ewigkeit darstellt. "Alles, was mein Körper in den letzten Jahren durchgemacht hat, hat mir geholfen, die Lebendigkeit meines

Geistes zu entdecken. Je schwächer meine Gesundheit, desto stärker wird meine Liebe.”

Blickt er heute auf frühere Jahre zurück, erkennt er, wie sehr er sich von seinen Emotionen zerstören lassen hatte. Wie so viele andere Männer seiner Generation hätte er auf einer Rakete ins Nichts gesessen. “Wir hatten Angst, nicht all das zu bewerkstelligen, was sich unsere Eltern von uns gewünscht hatten. Erst heute ist mir klar, dass ich viele dieser Dinge nicht mitnehmen kann. Mein Auto wird ebenso hier bleiben wie mein Haus. Und so sehr ich auch an meinem Geschäft hänge, auch dies werde ich hinter mir lassen. Alles was mir bleiben wird, ist mein Geist.”

Dieses Bewusstsein hat in Patrick ein völlig neues Lebensgefühl erweckt. Er hat nicht nur ein großes Bedürfnis, alles, was er in diesem Leben gelernt hat, weiterzugeben, sondern nimmt jede Gelegenheit wahr, seine Liebe so oft wie möglich zum Ausdruck zu bringen. Besonders das spirituelle Wachstum seiner Kinder liegt ihm am Herzen. Er möchte, dass sie verstehen, wie zauberhaft das Leben sein kann, wenn wir es mit dem Herzen sehen. “Sie sollten sich nicht so viele Gedanken um Erfolg machen. Sie müssen nur Sie selbst sein und sich der Suche nach der göttlichen Liebe stellen.”

Perspektiven des Herzens

Am Ende jedes Kapitels finden Sie unter dieser Überschrift praktische Hinweise, um unsere Fähigkeit zu steigern, unsere eigene Alchemie des Herzens zu schaffen, und mehr Liebe zu schenken und zu empfangen.

- **Erschaffen Sie Ihr eigenes Herzensritual.** Beginnen Sie, sich morgens vor dem Aufstehen oder abends vor dem Einschlafen auf Ihr Herz zu konzentrieren. Schließen Sie die Augen und fühlen Sie die spirituelle Präsenz in Ihrem Herzen. In diesem Augenblick des Einklangs mit unserem spirituellen Ich erinnern wir uns an das Gelübde als Wandler der Liebe zu wirken, welches unsere Seele vor langer Zeit abgelegt hat. Versuchen Sie, diesen Gemütszustand jedes Mal wieder in sich wachzurufen, wenn Sie während des Tages den Sitz der Liebe in Ihrem Herzen zu verlieren drohen.
- **Konzentrieren Sie sich auf Ihr Herz.** Versuchen Sie, sich mehrmals täglich Ihres Herzens bewusst zu werden. Denken, fühlen, handeln, ja atmen Sie, als ob all dies durch Ihr Herz geschähe.
- **Finden Sie ein einfaches Gebet, eine Affirmation oder ein Mantra.** Es wird Ihnen helfen, die Verbindung zu Ihrem Herzen und dem Herzen Gottes herzustellen. Dies

sollte zu einem täglichen Ritual werden und uns besonders dann Einhalt gebieten, wenn wir untermals dazu geneigt sind, uns oder andere zu kritisieren, uns aufzuregen, wütend zu werden oder den Sitz in unserem Herzen auf irgendeine andere Weise zu verlieren. In solchen Augenblicken versuchen wir, unsere ganze Aufmerksamkeit durch unsere Affirmation oder unser Gebet wieder auf unser Herz zu lenken. Solche Gebete oder Affirmationen können ganz einfach sein.

Hier ein paar Beispiele:

Oh Gott, du bist so wunderbar!

(Das Wort Gott kann auch durch ein anderes Wort ersetzt werden, das für Sie den universellen Geist am besten verkörpert.)

*Oh göttliche Allgegenwart,
Lass mich so sehen wie du,
Hören wie du und
Sprechen wie du.*

OM MANI PADME HUM

Dieses ebenso alte wie beliebte buddhistische Mantra bedeutet: "Heil dem Juwel in der Lotosblüte." Das Juwel im Lotos wurde auf die verschiedensten Weisen interpretiert: Die Entfaltung des Juwels der Spiritualität oder der

Erleuchtung im Lotos des erwachten Bewusstseins, die Vereinigung von Weisheit und Nächstenliebe oder das Erwachen Buddhas (oder Christi) in unserem Herzen.