

EVA DENK
www.evadenk.de
denk_eva@hotmail.com

REISE INS HERZ

Vortrag von EVA DENK
05.04.2010

Das Herz trägt dich über alles hinaus, was die Grenzen sind auf der Erde. Es gibt dir Mut, Vertrauen und Kraft, alles zu überwinden.

Solange das Ego in dir das Sagen hat und stärker ist als dein innerstes Fühlen und dein Herz wirst du jedoch nicht die nötigen Schritte in deinen Mut tun können.

Was ist das Ego? Es ist jener Anteil in uns, der uns vorgaukelt, dass wir getrennt sind vom anderen. Es ist dieser Teil in uns, der uns im persönlichen Sein auf der Erde begleitet, sodass wir in diesem Erdentraum vergessen, wer wir in Wahrheit sind. Das Ego ist gekoppelt mit dem Verstand. Und dieser wird „vernünftige“ Gründe finden, warum es besser ist in Sicherheit und Bequemlichkeit zu bleiben, warum es besser ist kein Risiko einzugehen. Das Ego will nicht dein Wachstum, es will nicht deine Erinnerung an die Heimat, es will nicht, dass du die Wahrheit weißt. Es schützt dich vor Ent-Grenzung, vor der Verbundenheit mit dem großen Ganzen.

Von Kindheit an hat sich unser Verstandes-Bewusstsein und unser Ego entwickelt, hat alle Verletzungen gehortet und hat gelernt, sich abzuschotten und zu schützen.

Warum heißt ein Buch „Wenn es verletzt, ist es keine Liebe?“ Wenn du verletzt werden kannst, bist du nicht in deinem Herzen, du gehst aus der Liebe zu dir selbst und somit aus der Liebe zum anderen. Denn wenn du die Wahrheit siehst und in Liebe bist, musst du dich nicht schützen. Ein frei schwingendes Herz kann nicht verletzt werden. Du siehst mit den Herzens-Augen, du fühlst den anderen, das Herz kennt die Wahrheit, deine und die des anderen. Wenn du mit dem Herzen siehst, vertraust du auf ganz natürliche und instinktive Art und Weise. Kannst du mit dem Herzen in ein anderes Herz sehen, erübrigt sich jeder Kampf, jede Unsicherheit und jedes Schützen-müssen.

Wovor willst du dich also schützen? Je freier du schwingst, umso weniger Angriffe wirst du erleben und wenn, dann bist du in Mitgefühl mit dem Wesen vor dir, das es noch nötig hat in dieser Weise mit dir umzugehen.

Das bedingt natürlich eine Aufarbeitung deiner tiefen Verletzungen, denn solange

du noch in dir die Angst trägst, solange dockt ein anderer an deine Muster an und wird darauf reagieren.

Wenn du frei werden willst, musst du durch deine Emotionen gehen. Was ist Emotion?

Motion ist die Bewegung und letztmal hat mir jemand erklärt, ich wusste es nicht, das E steht für Ego, für Ich. So bedeutet das Wort Ego- oder Ichbewegung. Also, erst mal muss sich das Ego befreien von all den festgehaltenen Ängsten, sonst leben wir niemals unser innerstes Sein, wir folgen einfach den kollektiven vorgegebenen Schritten und Mustern und je mehr wir in Angst sind, z. B. Davor was andere von uns denken, umso mehr erfüllen wir nur die vorgegebenen Wege der Gesellschaft. Alles ist festgehalten, wir sind eingebunden, gefesselt in einer oberflächlichen Schein-Persönlichkeit. Durch die Emotionen kommt Bewegung rein.

Deshalb müssen wir alle um zu unserem wahren Selbst zu gelangen, durch unsere Emotionen durch, wir müssen uns bewegen lassen, wir müssen bewegt werden, um zu unserem wahren Weg zu finden. Das ist was seit Jahren vermehrt geschieht, alles in uns will in die Bewegung kommen und die Geistigen Ebenen helfen dabei kräftig mit. Ja, bewegt euch, endlich bewegt euch! Und es ist jede Emotion zu erlösen, zu erkennen, im ganzen Ausmaß zu erfahren.

Was sind Emotionen? Wut ist eine Emotion, Angst, Neid, Gier, Eine Emotion ist eine Reaktion auf das, was von Außen kommt. Aber der Kern in dir wird davon nicht wirklich bewegt. Du musst jedoch durch deine Emotionen um tiefer an deinen Kern zu kommen. Darum führt der Weg in dein Inneres über deine Emotionen. Also, lass dich bewegen. Lass die Wut zu, lebe deine Wahrheit im Moment.

Das heißt nicht, dass du deine Wut anderen entgeschleuderst, aber nimm für dich die Wut an und agiere sie auch aus auf der Körperebene. Lass bei deinen Emotionen alles zu, bewerte dich nicht, verurteile dich nicht, habe keine Schuldgefühle (auch das ist nur eine Emotion, aber eine Schicht noch mehr im Außen) Geh tief hinein in alles, was da ist und nimm es an, liebe was du bist. Durch deine Liebe zu dem was da ist in dir, wird es sich verwandeln, erneuern, wird es dich befreien und tiefer , näher zu dir und zu deinem wahren Sein bringen.

Oft sagen wir, wir fühlen oder jemand bringt mich an Gefühle, und wir meinen eigentlich Emotionen. Oft wissen wir gar nicht, was wirkliche Gefühle sind, denn diese können wir nur erfahren wenn wir mit unserem wahren Sein verbunden sind. Je tiefer wir durch unsere Emotionen und durch diese Bewegtheit hindurchgehen umso mehr begegnen wir der Wahrheit und das ist die Liebe.

Wenn du bedingungslos liebst, dich aus vollem Herzen freust, auch tief wahrgenommene Trauer, all das sind Gefühle. Erleben kannst du sie nur, wenn du in der Verbundenheit mit deinem Herzen bist. Und wir alle haben so sehr Angst davor. Viele, viele Schichten haben wir um unser Herz gebaut um nicht verletzt zu werden, jahrtausendealte Krusten von Schutzpanzern ist über unser lebendig fühlendes Herz gelegt.

Ich habe gelesen: Das Herz eines Erwachsenen ist kein voll Leben pulsierendes Sein sondern ein zugeschlossenes ängstliches Wesen das überall Feinde wittert. So aber wirst du niemals in deine Lebendigkeit kommen, niemals frei atmen können. Niemals wird der ganze Himmel dein sein. Und du wirst damit auch nicht die Herzen um dich öffnen und vor allem wirst du das Herz der Erde nicht nähren. Und so dies ist, worum es aber heute und hier geht, zu sehen, dass wir eine immens große Auswirkung, ja eine große Aufgabe haben: Jeder einzelne der heute hier ist, hat gewählt ein Träger von Energie und Licht zu sein.

Nach den Herzenswünschen leben...

Was tust du aus Pflicht? Was tust du wirklich aus der Freude?

Wie oft bist du in deinem Leben vor der Entscheidung, dich für dich und für deine Freude zu entscheiden oder das zu tun, was sich andere vorstellen.

Wie oft gehst du zu einem Treffen oder einer Party und du willst gar nicht wirklich?

Erst letztmal war ich auf dem Geburtstag einer Freundin. Es gab wunderbares Essen, all meine nahesten Freude waren da, aber nach dem Essen merkte ich, dass ich heute nicht in der Stimmung war zu reden. Es war gut jetzt, ich wollte nun lieber wieder allein sein. Kennt ihr das Gefühl, jetzt will ich grad nicht mehr reden, am liebsten würde ich gehen? Was machst du dann?

Erlaubst du dir dieses Gefühl? Was in dir übernimmt das Kommando? Der Verstand wird sagen: Sie hat sich so Mühe gegeben, alle wollen, dass du bleibst, ihr habt euch lange nicht mehr gesehen usw. Das Herz sagt: Ich möchte in Ruhe allein daheim vor mich hinschauen, jetzt passt es grad nicht mit dem Reden. Ich habe gelernt, den Impulsen zu folgen, radikal und kompromisslos. Ich bin aufgestanden und habe ehrlich gesagt: Heut ist mir nicht so nach reden, müde bin ich auch, ich geh jetzt heim. Es gab ein Riesengeschrei von allen Seiten: Aber mit mir hast du noch nicht geredet usw. Und genau da musst du durch. Die Menschen, die sich die eigene Freiheit, zugehen, nicht erlauben, die schreien immer am lautesten. Ich habe alle umarmt und geküsst und bin gegangen und war sehr zufrieden allein in meinem Haus...

Die andere Variante kennt ihr sicher auch: Früher bin ich oft gegangen, weil ich am nächsten Tag was vorhatte und ich in Anspannung war, weil ich schon an

Morgen dachte. Auch das kenne ich nicht mehr. Mittlerweile existiert für mich kein Morgen, ich denke nicht darüber nach, was sein wird. Wenn mein Herz bleiben will und ich in Freude bin mit diesen menschen zu sein, dann bleibe ich und der morgige Tag wird genau deshalb ein wunderbarer Tag sein.

Und der Punkt ist: Die anderen sind nicht wirklich im Herzen zu berühren, wenn du nicht in reiner Freude da bist, wenn du halb-herzig bist. Nichts kann dann geschehen, nichts bewegst du wirklich. Wenn du in Pflicht und Verantwortung bei jemand bleibst oder weil der andere es braucht oder möchte, verletzt du immer und immer wieder dein lebendiges Sein, verletzt du deinen Herzens-Funken.

Dem Herz zu folgen, heißt, es an erster Stelle zu setzen. Und das ist der Platz den es braucht um dich vollständig einzuhüllen, um dich zum Wachsen zubringen, dich zu erweitern und dich in die Liebe zu tragen.

Und so frage dich: Was macht dir wirklich Freude, wo geht dein Herz auf?
Was will das Herz wirklich?

Es will, dass du lebendig bist, wahrhaft frei, es gibt dir das Sehnen nach Freude, es verbindet dich mit deiner All-Natur. Es schenkt dir Ekstase und den tiefen Frieden, den du erfährst, wenn du wahrhaft dein eigenes Sein lebst.

Wo zieht es dich unvermeidlich hin?

Bei welchem Thema schlägt dein Herz höher?

Wann spürst du aufgeregte Schmetterlinge im Bauch?

Was weckt Leidenschaft und pure Lebenslust?

Bei welchen Ideen vibriert dein Körper, läuft es dir kalt den Rücken herunter, stellen sich deine Nackenhaare auf?

Wann hältst du vor Erregung den Atem an?

Der innerste Kern des Herzens besteht aus purer Glückseligkeit, aus Ekstase. Am tiefsten Punkt deines Herzens bist du verbunden mit der Göttlichkeit des All-Einen, mit Ekstase.

Wenn du aus deinem Herzen lebst bist du tanzende, reine Freude, das zu sein und zu tun, was du in Wahrheit bist und wozu du hier bist.

Wir kennen alle die Ekstase nur in Verbindung mit körperlicher Liebe. Was wäre wenn sich diese Urenergie von Ekstase und Freude in allem zeigt, was du bist und was du tust?

Wenn du in deine Freude kommst, wird alles, was du berührst an die Freude erinnert werden...

Kompromisse entstehen aus einem politischen Verstand, er ist berechnend.

Wenn ich das tue, mich so oder so verhalte, dann bekomme ich Sicherheit oder Bequemlichkeit, mehr Geld, ein friedliches Umfeld.

Der Verstand will eine leichte Beziehung, nichts was herausfordert, der Verstand will alles so belassen, will das Gewohnte und all die inneren Glaubensmuster erhalten.

Das Herz sucht einen spirituellen Partner.

Der Verstand ist konservativ, aber das Herz ist ein ewiger Rebell, mutig, frei, lebendig. Das Herz treibt dich aus den netten Kompromissen hinaus ins weite offene Meer der Freiheit.

Das Herz macht was es will.

Es ist immer ein Revoluzzer und bringt frischen Wind in eure Häuser die ihr euch so nett eingerichtet habt.

Das Herz sagt euch, dass das was gestern für euch gestimmt hat, heute keine Gültigkeit mehr hat.

Es bringt euch Wandlung, Erneuerung, es reisst euch aus euren Gewohnheiten, aber vor allem führt es euch ins Jetzt.