

Melissa Joy Jonsson
Herzzentriert leben!

Melissa Joy Jonsson

Herzzentriert leben!

In Resonanz mit den 24 Bewusstseinsfeldern

Spielerische Übungen zu:
Das kleine Buch der großen Potenziale



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Practical Play the Heart-Centered Way.
A Complementary Play Guide to Little Book of Big Potentials
© Melissa Joy Jonsson, 2015
ISBN 978-0-9915346-6-1
Erschienen bei: Heart-Field Productions, Inc., Seattle
Die Begriffe *M-Joy-Felder* und *Spiralglyphik* sind Handelsmarken von
Heart-Field Productions, Inc., Seattle.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2017
Übersetzung: Dr. Birgit Mayer
Lektorat: Norbert Gehlen
Abbildungen: siehe Abbildungsverzeichnis
Coverabbildung: thinkstock
Coverdesign: Guter Punkt, München
Layout: Christoph Dedring, VAK
Satz: Sebastian Carl
Druck: MediaPrint GmbH, Paderborn
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-193-9

Inhalt

Zu diesem Buch.....	7
Feld 101: Herzfeld – Kohärenz – Innere Herrschaft.....	9
Feld 102: Verbindung – Kongruenz – Mitgefühl – Zusammenwirken.....	19
Feld 103: Neutralität – Loslösung von Wertungen und Anhaftungen.....	22
Feld 104: Behältnisse – Schöpfung – Strukturieren der Realität für Manifestationen.....	27
Feld 105: Empfänglichkeit – Intuition – Zuhören – Entwicklung der Manifestation.....	31
Feld 106: Handlung – Fülle – Bezüglich Manifestationen Fakten schaffen.....	35
Feld 107: Klarheit – Klärung von Programmen der Verwirrung und Angst.....	39
Feld 108: Auf vollkommene Weise unvollkommen – Wahres authentisches Selbst	45
Feld 109: Zugang zur Freude	49
Feld 110: Wahre authentische Kraft und Macht – Fließende Grenzen.....	53
Feld 111: Göttlicher Einklang – Synchronizität.....	57
Feld 112: Aussprechen der persönlichen Wahrheit – Wahrer authentischer Ausdruck.....	62
Feld 113: Wahres authentisches In-Beziehung-Sein.....	65
Feld 114: Wahre authentische Schönheit – In allen Körpern zu Hause.....	70
Feld 115: Themen im Zusammenhang mit „Mutter sein“	74
Feld 116: Wahrer authentischer Wunsch – Vergnügen.....	77
Feld 117: Spielen und die Zeit vergessen.....	80
Feld 118: Spiel – Potenzielle Liebe, die Sie erwartet	83

Feld 119: Seien Sie Ihr eigenes Licht!	86
Feld 120: Ich liebe dich und ... nein – Ich liebe dich und ... ja – Bedingungslose Liebe bedeutet nicht, alle Bedingungen zu lieben.....	89
Feld 121: „Fertig“ als Möglichkeit der Unterscheidung	94
Feld 122: Freiheit von Abhängigkeiten.....	97
Feld 123: Seelenaufgabe – Lebenszweck.....	102
Feld 124: Planetares Gleichgewicht und planetare Einheit.....	105
Abbildungsverzeichnis	109
Über die Autorin	110

Zu diesem Buch

Der praktische Leitfaden, den Sie in Händen halten, ergänzt als eine Art „Spielanleitung“ den Inhalt von *Das kleine Buch der großen Potenziale*. Die hier vorgestellten Übungen entfalten zwar auch dann ihre Wirksamkeit, wenn Sie nur diejenigen Informationen über die 24 Bewusstseinsfelder haben, die die Übungen hier begleiten, doch idealerweise dient diese „Spielanleitung“ dazu, die Erfahrungen mit den 24 Feldern, wie sie in dem eben genannten Buch beschrieben sind, zu erweitern und zu vertiefen. *Ausführliche* Darstellungen jedes Feldes und detailliertere Erklärungen der wissenschaftlichen Grundlagen, auf denen das herzzentrierte Gewahrsein und die interaktive Erschaffung der Realität beruhen, finden Sie in *Das kleine Buch der großen Potenziale*.

Viel Vergnügen beim Spiel mit den Feldern!

Melissa Joy

Feld 101

Herzfeld – Kohärenz – Innere Herrschaft

Ein Herzfeld ist eine Blase der Liebe, die mit allem verbunden ist. Es beherbergt zentrale Schlüssel für den Zugang zum ewigen Jetzt. Über das Herzfeld erschließen sich uns auch unser persönlicher und unser gemeinsamer Lebenszweck. Das Feld des Herzens stellt ein Tor zu allem dar, was ist, was war und was jemals sein wird. Wenn wir aus dem Herzfeld heraus leben und lieben, sind wir wahrhaftig „Spezialisten“ des Herzens [engl.: *Heartists*], die wahre authentische Wünsche verwandeln und daraus tatsächliche Erfahrungen erschaffen können.

Das Feld des Herzens stellt eine Öffnung dar, durch die sich die Wahrheit als Einheit zeigt. Obwohl es seinem Wesen nach transpersönlich ist, ist es für jeden von uns etwas sehr Persönliches, denn im Herzfeld befindet sich alles, was wir wissen müssen, um ein außergewöhnliches, selbstmächtiges und bedeutungsvolles Leben zu leben. Das Herzfeld besitzt ein inneres Navigationssystem, das uns in all unseren Erfahrungen den Weg zu unserem wahren inneren „Nordpol“ weist. Es ist grenzenlos und weiß auch all das, was der begrenzte Verstand vergessen haben mag.



Aus dem Herzfeld heraus zu leben und unsere Welt zu erfahren ist überhaupt nicht mehr schwer, wenn wir nur einfach damit aufhören, es *nicht* zu tun. Wenn wir konsequent aus dem Herzfeld heraus leben, versetzt uns

das in die Lage, unser wahres authentisches Selbst zu verkörpern, und unterstützt das wahre authentische In-Beziehung-Sein. Da das Herzfeld die Dinge nicht zerpfückt, kann die Erfahrung, im Herzfeld zu sein, etwas sehr Vereinigendes an sich haben. Wir erleben uns dann vielleicht selbst als ein vollendetes Ganzes. Wir erleben uns dann vielleicht als unsere wahre Essenz der Liebe, bar jeder Programmierung. Wir erfahren vielleicht Selbstakzeptanz und Authentizität.

Wir erfahren uns vielleicht in einer Form von Vor-Erfahrung, als bedingungslose Liebe, als Essenz, noch ohne jegliche Prägung. Wir erfahren vielleicht das Bewusstseinspotenzial, noch bevor dieses Potenzial Ausdruck oder eine individuelle Ausprägung erfährt. Wenn wir aus dem Herzfeld heraus leben, ermöglicht uns dies Zugang zur Leichtigkeit als Anmut und Gnade in allem, mit dem wir in Beziehung sind, dem wir begegnen und was wir erfahren.

Der Versuch, die Erfahrung des Herzfelds mit dem Verstand zu erfassen, kann sehr bald an Grenzen stoßen. Der Verstand sortiert unsere Erfahrungen aus einem singulären Blickwinkel in Schubladen ein, während das Feld des Herzens keinen einzelnen Blickwinkel kennt, sondern alle Perspektiven als Teil von sich miteinschließt. Der Verstand als Prozessor dient der Abgrenzung und kann das unermesslich weite, grenzenlose Wesen des Herzfelds und unserer wahren Essenz in Form bedingungsloser Liebe gar nicht erfassen. Deshalb kann der Versuch, das Feld des Herzens mit dem Verstand zu begreifen, unsere Fähigkeit behindern, aus dem Herzfeld heraus zu *sein*, zu leben und zu lieben. Lassen Sie Ihr Verständnis davon mit der Erfahrung wachsen. Erleben Sie, wie es ist, im Herzfeld zu sein, und sachte wird sich Ihnen und durch Sie ein wahres, weises Verständnis offenbaren.

Lassen Sie sich spielerisch von den Gedanken, Programmen, Erwartungen und sogar Überzeugungen wegführen. Lassen Sie sich von der Großartigkeit unseres unendlich fraktalen Wesens mitreißen. Lassen Sie sich auf eine Reise des herzzentrierten Gewahrseins mitnehmen.

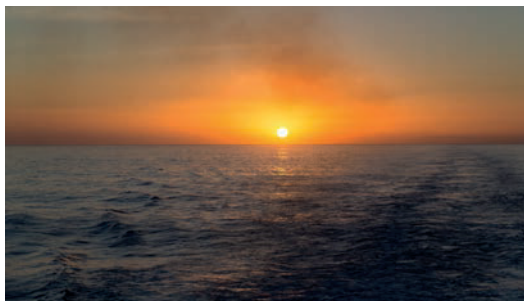
Erleben Sie die grenzenlose Wahrheit unserer Kernessenz, während wir zusammen im Feld des Herzens spielen. Auf diese Reise ins Herzfeld brauchen Sie sich nicht vorzubereiten. Kommen Sie einfach so, wie Sie sind. Sie sind *jetzt* schon dafür bereit, herzzentriert zu leben und zu spielen.

Das Feld des Herzens ist unser Tor zu einem Meer unendlichen Potenzials, zu einem weiten, ständig wachsenden Ozean der Potenzialität, aus

dem alle Möglichkeiten als Wellen emporsteigen und mit der Küste unserer Realität verschmelzen. Dieser Ozean grenzenlosen Potenzials ist *in* uns und *umgibt* uns gleichzeitig. Diese Liebe ist in uns und umgibt uns gleichzeitig.

Am liebsten verbinde ich mich mit dem Herzfeld und erlebe den Ozean unendlicher Liebe, indem ich in meinem Gewahrsein das Meer aufsuche. Es kann sein, dass ich die Zeit völlig vergesse, während meine Gedanken auf die Schönheit des großartigen, unendlich weiten Ozeans gerichtet sind, der noch so viel weiter reicht als der Horizont, den ich ausmachen kann.

Für mich ist der Ozean ein Leuchtsignal für Feld 101, das herzzentrierte Gewahrsein. Feld 101 unterstützt unsere Fähigkeit, in all unseren Unternehmungen konsequent und beständig Zugang zum herzzentrierten Gewahrsein zu behalten. Wenn ich Feld 101 ein Signal geben will, dass ich mich ins Herzfeld sinken lassen möchte, sehe ich vor meinem geistigen Auge häufig das Meer. Ich finde mich ganz natürlicherweise im Herzfeld wieder, wenn ich den Wellen zuschauen und mich in jede Welle als jeweils wieder eine andere Möglichkeit hineinfühle. In jeder Wellenform steckt eine gewisse Symmetrie, die mit einer Asymmetrie gekoppelt ist – spiralförmig sich bewegende Wölbungen, die die Bewegung einer Welle vom einheitlichen Ozean des Potenzials hin zum Ausdruck von etwas Individuellem und Unterscheidbarem zu lenken scheinen. Wenn sich eine Welle am Strand bricht, scheint sie einen Augenblick lang vom Meer getrennt. Und dann, im Handumdrehen, kehrt jede Welle zu dem ungeteilten Meer zurück, aus dem sie kam. Und sogar während die Wellen aufs Land treffen und den weichen Sand mit all seinen einzelnen und gleichzeitig miteinander verbundenen Körnchen durchnässen, gibt es nie auch nur einen einzigen Punkt, an dem die Welle *nicht* Teil des Ozeans als eines Ganzen wäre.



Für uns gilt das genauso. Wir sind aufgetaucht aus einem Meer grenzenlosen, undifferenzierten Bewusstseinspotenzials, als bedingungslose Liebe, um unsere Individualität auszudrücken, und doch sind wir immer mit einer impliziten Ordnung des ungeteilten fließenden Ozeans des Alles verbunden. Wir sind immer noch das Alles, das alles als Individuum erfährt. Unendliches Potenzial. Unendlich viele Ausdrucksmöglichkeiten. Zahllose individuelle Ausprägungen. Unendliches Du.

Eine Welle, die sich mit Sandkörnern vermischt, bleibt dennoch mit dem Ozean verbunden. Auch als Individuen sind wir noch ein vollständiger Teil des ungeteilten Ozeans der Liebe, aus dem wir stammen. Das Feld des Herzens stellt diese ewig währende Verbindung dar. Das Herzfeld ist dieses Erinnern. Das Herzfeld ist diese Präsenz und Erfahrung. Es ist dieser Raum der Gnade, wo ein Tropfen Wasser dem ewigen Ozean begegnet. Es ist das Herzfeld, wo die Entscheidung auf die Möglichkeit trifft. Im Herzfeld verschmilzt der individuelle Blickwinkel mit dem, was jeglichen Blickwinkels entbehrt und gleichzeitig alle Blickwinkel als Teil von sich selbst umschließt. Das Herzfeld ist es, wo das Nichts dem Alles begegnet. Das Herzfeld ist die Wahrheit dessen, wer wir sind.

Wenn ich den Ozean beobachte, ist das für mich, als würde ich der Bewegung der Liebe im *Flow* zusehen, als der kreativen Intelligenz des Universums. Die Wahrheit der Schönheit als Einheit bewegt sich spiralförmig in Wellen von Möglichkeit. Liebe ist die „Ewige Spirale“. Wir sind Liebe, die sich bis in alle Ewigkeit als goldene Spirale durch die Wellen der Gnade dreht. Die goldene Spirale kennt keinen Beginn und kein Ende. In ihr begegnen einander unendliches Potenzial und unendlicher Ausdruck.

Jede Welle, die sich aus dem Meer erhebt, folgt dieser spiralförmigen Bewegung, die auf dem goldenen Schnitt beruht, mit ihrer proportionalen Einheit in Bezug auf sich. Das Feld des Herzens folgt ebenfalls genau dieser proportionalen Einheit in Bezug auf alles.

Das sind wir.

Liebe *ist* einfach und Liebe dreht sich in Beziehung zu ... sich selbst. Liebe *ist* und Liebe dreht sich in Beziehung zu ... allem.

Bereit für neue Erfahrungen? Dann lassen Sie uns beginnen ...

Feld 101, das Feld der Kohärenz und des Herzfelds, kann das Signal zur Aktivierung ganz einfach über das Symbol des Ozeans empfangen. Lassen Sie uns zusammen spielen, als wären wir am Strand, und lassen Sie uns so das herzzentrierte Gewahrsein ganz mühelos erleben. Wir können beschließen, das Herzfeld von der Küste aus zu erfahren oder im Meer des Gewahrseins zu schwimmen oder uns in den sanften Strömungen des unendlichen Potentials treiben zu lassen, als wären wir eins mit ihm. Wofür genau auch immer wir uns entscheiden, um unser Herz zu erfahren – es kann so mühelos sein wie ein Strandbesuch.

Atem der Möglichkeit

Stellen Sie sich jetzt vor, wir seien am Strand – an irgendeinem. Heute ist das unser Privatstrand. Wir können in Ruhe und ohne andere Strandbesucher miteinander spielen. Vielleicht bemerken wir, wie die Meeresbrise immer wieder in unser Haar fährt und die Wellen auf die weiter draußen liegenden Felsen krachen. Wir riechen die salzige Meeresluft. Wir nehmen jetzt einen ganz tiefen Atemzug und füllen dabei unser ganzes Sein mit dem einen Atem allen ineinander verwobenen Lebens an. Beim Ausatmen lassen wir unser Gewahrsein in die Mitte unseres Brustkorbs strömen. Das fühlt sich gut an, also tun wir es noch einmal.

Atmen Sie Eins-Sein ein. Atmen Sie Liebe aus. Lassen Sie Ihr Gewahrsein nach unten in die Mitte Ihres Wesens sinken. Und noch einmal ... Atmen Sie Möglichkeit ein. Atmen Sie Erfahrung aus. Atmen Sie Liebe ein. Atmen Sie Liebe aus. Wir spüren, wie wir uns mit jedem bewussten Atemzug, den wir machen, entspannen. Unser Körper wird weicher. Wir werden in unserer Wahrnehmung weicher. Wir fühlen uns präsent. Wir empfinden uns als weiter. Wir fühlen uns lebendig. Wir fühlen uns verbunden.

Wir haben uns gerade in unser Herz sinken lassen und es war so einfach wie das Atmen. Unsere Aufmerksamkeit zieht es nun zum Ozean. Wir wissen nun genau, in welche Richtung es zu diesem Ozean der Schönheit geht; Liebe als Wahrheit.

Barfuß im Sand

Wir ziehen unsere Schuhe aus und betreten den Sand. Unsere nackten Fußsohlen nehmen wahr, wie weich der Boden ist. Wir bemerken, dass jeder Schritt auf dem seidig glänzenden Sand einen einzigartigen Fußabdruck hinterlässt. Niemand sonst im Universum erzeugt den gleichen Fußabdruck; er ist Ihre einzigartige „Sohlensignatur“. Und auch niemand sonst im Universum hat Ihre einzigartige spirituelle Seelensignatur. [Im Englischen werden *sole* = Sohle und *soul* = Seele gleich ausgesprochen. Anmerkung d. Übersetzerin]

Wir laufen barfuß zusammen über den Sand auf das nicht allzu weit entfernte Wasser zu. Während wir uns leichtfüßig und mühelos über den weichen Boden bewegen, sind wir eingeladen, alle Gedanken, Gefühle oder Empfindungen wahrzunehmen, die wir haben, während wir uns mit dem Strand verbinden, mit dem näher kommenden Ozean und der frischen Luft. Nehmen Sie wahr, wie Ihre Füße mit jedem Schritt zu schweben und zu gleiten scheinen und irgendwie immer perfekt in den Sand passen, ganz egal, wo sie hinsetzen. Sie fühlen sich mit dem Sand verbunden, als wäre er passgenau für Sie und den Komfort Ihrer Füße gemacht.

Dieses Gefühl des Barfußlaufens im weichen Sand ähnelt dem, das man hat, wenn man sich ins Herzfeld sinken lässt, weil wir uns dann ebenfalls verbunden und wohl fühlen. Es fühlt sich leicht an. Weich. Natürlich. Wir haben ein Gefühl der Verbundenheit mit uns selbst und gleichzeitig mit etwas Größerem als wir, was auf einer tieferen impliziten Ebene dennoch auch irgendwie *wir* sind. Wenn wir unser Gewahrsein in unser Herz lenken, nehmen wir vielleicht wahr, dass sich unser Körper entspannt und vielleicht sogar so weich wird wie der Sand. In der Tat ist das Barfußlaufen im Sand (oder die Vorstellung davon) ein Weg, uns ganz mühelos in unser Herz „hineinzuspielen“. Wir lassen uns einfach darüber ins Herz sinken, dass wir uns dafür entscheiden, die Verbindung zu erleben und wahrzunehmen.

Wenn wir nun unsere Aufmerksamkeit auf die Abdrücke unserer Füße im Sand lenken, fällt uns auf, dass der Sand feucht wird, als ob sich Wasser zwischen die einzelnen Körnchen geschoben hätte. Diese neue Empfindung lässt uns sofort nach vorne schauen. Wir sind an der Küste, da, wo Sand und Wasser einander begegnen.

Von da, wo wir im Sand gerade stehen, können wir ohne Anstrengung sehen, wie sich das Meer in alle Richtungen bis zum Horizont erstreckt. Zu unserer Linken und zu unserer Rechten, und auch direkt vor uns sehen wir die Schönheit des Ozeans. Und egal, wohin wir schauen – fast überall sehen wir das Meer, die Wellen und die endlosen kleinen Bewegungen an der Wasseroberfläche.

Wir sind mitten im Ozean, dem Symbol für das Meer unendlichen Potenzials, für das Fließen der grenzenlosen Liebe und kreativen Intelligenz, in dem wir, wenn wir wollen, vom Herzfeld aus SPIELEN können. Wir sind Zeugen der Widerspiegelung der Liebe. Wir sind Zeugen unseres eigenen unbegrenzten Potenzials, das sich ebenfalls im Feld des Herzens befindet.

Achten Sie einmal darauf, wie das helle Sonnenlicht von der Meeresoberfläche reflektiert wird. Jede Welle schimmert und leuchtet in ihrer ureigenen Pracht. Sonne und Meer räkeln und „sonnen“ sich in ihrer gegenseitigen Widerspiegelung. Selbst wenn Wolken oder sogar Gewitterwolken am Himmel sind oder wenn es dunkel wird, ist die Sonne für das Meer immer präsent und das Meer ist immer für die Sonne da. Liebe strahlt. Liebe spiegelt wider. Liebe ist in Beziehung. Liebe ist freudig erregt von ihrem eigenen Gewahrsein von sich.

Wenn die Meereswellen so an Land gespült werden, bemerken Sie, dass sich die Oberfläche des Bodens durch das kontinuierliche Fließen von Ebbe und Flut in ihrer Form verändert. Eine sanfte Brise erzeugt immer wieder kleine Wellen in den Sanddünen, soweit das Auge reicht; und ein ganz ähnliches Bild bietet sich beim Blick auf das Meer. Auch im Herzfeld gibt es diese kleinen Wellenbewegungen, die endlosen Fraktalen ähneln ... und in endloser fraktaler Ausdehnung begriffen sind.

So selbstverständlich, wie wir atmen, sind wir auch weiterhin im Herzfeld. Wir haben gar nicht darüber nachgedacht. Wir haben uns keine Sorgen gemacht. Wir haben gar nichts getan. Wir sind einfach dadurch hier angekommen, dass wir Zeugen der Spiegelungen der Liebe wurden. Wir sind in uns selbst zentriert. Wir fühlen uns lebendig, verbunden, präsent und weit. Wir haben ein Gefühl des „Bewegt-Seins“ in unserem Gewahrsein, wenn wir Schönheit sehen. Wir empfinden vielleicht ein inneres Wissen, das jedes intel-

lektuelle Verstehen transzendiert. Dieses Wissen, ohne dass wir genau wüssten, woher und warum, ist eines der Anzeichen dafür, dass wir im Herzen sind.

Vielleicht steigt völlig grundlos ein Gefühl der Freude in uns auf. Das ist die pure Freude am Dasein. Wir sind frei darin, zu fühlen, was wir fühlen. Was auch immer wir bemerken, fühlen oder erleben ist in Ordnung. Vertrauen Sie dem. Vielleicht spüren wir die Liebe, die wir zu uns selbst haben. Möglicherweise zeichnet sich ganz sachte eine Form von Selbstgewahrsein ab, die nichts mit unsicherer Selbstbeobachtung zu tun hat, sondern mit einer Wahrnehmung der Liebe zu uns selbst, die uns Sicherheit vermittelt.

Möglicherweise sind wir versucht, uns zu fragen, ob wir wirklich im Herzen sind. In dem Augenblick, wo diese Frage auftaucht, kann es gut sein, dass unsere Wahrnehmung zu den Gedanken wandert. Lassen wir das also besser bleiben und lassen wir uns stattdessen von dem faszinierenden Wissen verzaubern, dass wir das Feld des Herzens *sind*. Wir *sind* es einfach. So, wie auch die Wellen sich nicht fragen, ob sie Ozean sind, können wir uns in dem Wissen entspannen, dass wir *immer* das Feld des Herzens sind. Wir *sind* Liebe. Wir sind unendliches Potenzial. Wir sind das Feld des Herzens und wir können dem Erleben vertrauen, das wir haben, wenn wir uns mit diesem inneren Meer der Liebe, Kraft und Macht und grenzenlosen kreativen Intelligenz verbinden.

Um uns den Zugang zum Herzfeld noch weiter zu erleichtern, wollen wir vielleicht ein äußeres Konstrukt zu Hilfe nehmen, auf das wir unsere Aufmerksamkeit richten können und das das Herzfeld repräsentiert. Eine Möglichkeit, die großen Spaß macht, besteht darin, sich etwas vorzustellen, was ich als Blase der Liebe bezeichne. Ich stelle mir das Herzfeld häufig gerne als eine kreisförmige, transparente Blase der Liebe vor, die mich umgibt. Anstatt mich also in mein Herzfeld sinken zu lassen, nehme ich mich einfach in der Mitte dieser „Herz-Blase“ oder „Liebes-Kugel“ wahr, die das Herzfeld repräsentiert.

Es kann sein, dass ich sehe, wie diese Blase der Liebe sich über die Armeslänge hinaus in alle Richtungen ausdehnt, oder nur so weit, dass ich ihre Grenzen immer noch erreichen könnte. Bei einer anderen Gelegenheit strecke ich vielleicht meine Arme und Beine

in alle Richtungen aus und kann in meiner Vorstellung die weit draußen liegenden Grenzen dieser immer und überall präsenten Herz-Blase der bedingungslosen Liebe trotzdem nicht berühren. Meine Blase der Liebe kann sich also abhängig von meiner Wahrnehmung, meinen Vorlieben und meiner Entscheidung im jeweiligen Moment ausdehnen oder zusammenziehen. Mein Gewährsein enthält das Feld des Herzens, doch mein Herzfeld wird nicht von meinem Gewährsein begrenzt.

Vielleicht wollen wir im Meer der Liebe *schwimmen*, im Meer des unendlichen Potenzials, im Feld des Herzens. Wir können uns nach Belieben im Meer treiben lassen, während wir in der Blase der Liebe zentriert sind.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass wir vielleicht auf den Sand hinunterblicken und zwei große Schwimmreifen wahrnehmen, einen in Neongrün, den anderen in leuchtendem Gelb. Wir nehmen uns jeweils einen und gehen in Richtung Wasser. Unsere Blase der Liebe lassen wir am Strand zurück.

Wir hieven uns nun beide gleichzeitig den Schwimmreifen über den Kopf und lassen ihn in Richtung Brustkorbmitte hinunterrutschen. Unsere Aufmerksamkeit folgt dieser Bewegung. Machen Sie das einfach mal: Lassen Sie solch einen bequem großen Schwimmreifen vom Kopf zur Brustmitte rutschen beziehungsweise dahin, wo es sich für Sie angenehm anfühlt. Es gibt keinen richtigen oder falschen Platz für ihn. Folgen Sie seinem Weg von oberhalb Ihres Kopfes den Hals entlang nach unten und noch weiter hinunter in Richtung Körpermitte. Lassen Sie Ihre Arme bequem auf dem Reifen ruhen.

Dieser Schwimmreifen repräsentiert das Herzfeld. Das Feld des Herzens ist nicht mit dem körperlichen Herzen oder dem Herzchakra gleichzusetzen. Es ist ein Schlauch- oder Röhrentorus, ähnlich einem Donut oder eben einem Schwimmreifen mit zwei sich gegenläufig zueinander drehenden Feldern. Mithilfe dieses Symbols können wir feststellen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit gerade richten. Das Herzfeld schließt uns allerdings alle mit ein, da es *alles* als Teil von sich umfasst. Sogar unsere Füße sind Teil davon. Somit können wir also durchaus im Herzen sein, während wir wahrnehmen, dass wir unsere Fußabdrücke im Sand hinterlassen.

Während wir im Herzen bleiben, machen wir sachte ein paar Schritte vorwärts und gehen ins Wasser. Unser Schwimmreifen gibt uns Auftrieb, wir stoßen uns rasch vom sandigen Untergrund ab und gleiten dahin. Wir überlassen uns der Strömung und den kleinen Wellen an der Meeresoberfläche. Sehr bald, eigentlich schon jetzt, bemerken wir, dass jedes Gefühl der Getrenntheit von einem Gewahrsein von *Flow* abgelöst wird. Es ist, als hätten sich Körper und Geist im Meer aufgelöst. In diesem Gefühl der Verschmelzung können wir nicht sagen, wo wir aufhören und wo der Ozean beginnt. Wir empfinden totalen Frieden.

Das ist Wahrheit als Einheit. Aus dem Feld des Herzens heraus und verbunden mit dem Meer des grenzenlosen Potenzials haben wir Zugang zu all den Möglichkeitswellen, die in diesem riesigen Ozean unseres erweiterten Gewahrseins vorhanden sind. Worauf wollen wir unseren Blick richten? Auf welcher Welle wollen wir reiten? Wofür entscheiden wir uns? Für den Moment sind wir zufrieden damit, uns als eins im Ozean treiben zu lassen, im Feld des Herzens eins mit Allem. Eins mit Feld 101. Eins mit der Liebe. Eins. Einfach nur eins.