

Remo Rittiner

Im Einklang mit dem HERZEN



Die wissenschaftlich messbare
Herzmeditation für ein stressfreies,
gesundes und glücklicheres Leben.



Remote
Verlag

Haftungsausschluss:

Die Ratschläge im Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlags. Die Umsetzung erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder sonstige Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Verlag und Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstehende Folgen von Verlag bzw. Autor übernommen werden.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Informationen der Deutschen
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage

© 2022 by Remote Verlag, ein Imprint der Remote Life LLC, Oakland Park, US

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Redaktion: Jérôme Helmke

Lektorat und Korrektorat: Annika Gutermuth, Markus Czeslik und Fabian Galla

Umschlaggestaltung: Verena Klöpper

Satz und Layout: Verena Klöpper

Illustrationen und Grafiken: Verena Klöpper und Susan Gilbert

Abbildungen im Innenteil: © Remo Rittiner – mit Ausnahme von Seite 28, 110 und 120 (Susan Gilbert, Certified Medical Illustrator, 175 59th Ave NE, St. Petersburg, FL 33703-2429, segilbert@medartist.com, <http://medartist.com/gilbert.html>)

ISBN Print: 978-1-955655-58-3

ISBN E-Book: 978-1-955655-59-0

www.remote-verlag.de

Remo Rittiner

Im Einklang mit dem HERZEN



Die wissenschaftlich messbare
Herzmeditation für ein stressfreies,
gesundes und glücklicheres Leben.



www.remote-verlag.de



INHALT

Danksagung

Vorwort

Einleitung

Die Geschichte der Herzmeditation

Das Herz als Sitz der Seele

Das Herz - Epizentrum des Körpers

Das Herz in der Schulmedizin

Das Herz als Messinstrument

Die Herzratenvariabilität

Alles ist Rhythmus ist alles

Das Herz aus der Sicht der Psychosomatik

Dein Herz lügt nicht

Der Beweis, dass unser Herz die Wahrheit spricht

Herzintelligenz

Wie komme ich in Verbindung mit der Herzensstimme?

Die kleine Herzmeditation mit den fünf Herzöffnern

Folge deinem Herzen und erwecke die vier

Herzensqualitäten

1. Herzlichkeit, liebevolle Güte /Maitri

2. Mitgefühl/Karuna

3. Mitfreude und Glück/Mudita

4. Gelassenheit und Gleichmut/Upeksha

Die Technik und die vier Phasen der Herzmeditation

1. Herzfokus-Atemtechnik

2. Meditation durch mentale Wiederholung des «Sanskrit-Mantra»

3. Stille Phase für die Transformation

4. Integrationsphase durch das Fühlen und Sehen

Die positiven Wirkungen der Herzmeditationen

Explorative Maitri-Herzmeditationsstudie mit verschiedenen Teilnehmern

Die Wirkungen der vier Phasen der Herzmeditation:

1. Die Atmung ist der Schlüssel für die Gesundheit und Kohärenz

2. Das Mantra fördert den meditativen Zustand und stärkt die Herzensqualität

3. In der Stille liegt die Kraft

4. Transformation und Integration in den Alltag

Die Anleitungen für die Herzmeditationen

Die Praxis der vier Herzmeditationen

1. Maitri/liebvolle Güte-Herzmeditation

2. Karuna/Mitgefühl-Herzmeditation

3. Mudita/Mitfreude-Herzmeditation

4. Upeksha/Gelassenheits-Herzmeditation

Die wirksamste Meditationstechnik für sich finden

Die Integration der vier Herzensqualitäten im Alltag

Maitri, die Praxis der liebevollen Güte

Karuna, die Praxis des Mitgefühls

Mudita, die Praxis der Mitfreude

Upeksha, die Praxis der Gelassenheit

Lebe im Einklang mit deinem Herzen

Schenke dir Zeit für die Meditation und Stille

Lausche und höre auf dein Herz

Vertraue und folge deinem Herzen

Sei authentisch und ehrlich

Erkennen der eigenen Einzigartigkeit und Stärken

Entscheide dich aus dem Herzen und habe Mut für Neues

Finde dich selbst und sei der Mensch, der du sein möchtest

Erkenne dein wahres Selbst

Lebe mutig und im Einklang mit deinem Herzen

Fazit

Buchbewertung

Literaturnachweise und Quellenangaben

Über den Autor



DANKSAGUNG

Danke an alle meine Lehrer*: A. Mohan, Sriram, Gary Kraftsow, Mukunda Stiles, Goenka, Marie Mannschatz und Dr. Joe Dispenza, die mir viel über die traditionellen und modernen Grundlagen der verschiedensten Meditationstechniken beigebracht haben.

Danke an Dr. med. Alfred Lohninger von der Firma «Autonom Health» für die «Maitri-Herzmeditationsstudie» und die zahlreichen HRV-Messungen, die er gemeinsam mit mir ausgewertet hat. Mithilfe dieser Messungen konnte ich eine sehr wirksame Meditationstechnik entwickeln, deren Wirkungsweisen mit wissenschaftlichen Studien überprüft werden konnten. Danke an dieser Stelle auch für seinen wissenschaftlichen Beitrag in diesem Buch zum Thema Herz und der Herzratenvariabilität. (HRV)

Danke an alle Teilnehmer der «Maitri-Herzmeditationsstudie» für die Bereitschaft, täglich zu meditieren und zweimal eine 24-stündige HRV-Messung durchführen zu lassen, über den Zeitraum von einem Monat. Danke auch für die verschiedensten Feedbacks zu euren Erfahrungen mit der Herzmeditation, die ich in diesem Buch veröffentliche.

Danke für die vielen positiven Feedbacks zur Herzmeditation von zahlreichen Teilnehmern an meinen

Yoga-Ausbildungen und Meditations-Weiterbildungen. Mit euren tollen Erfahrungen habt ihr mich motiviert und dazu inspiriert, die Technik der Herzmeditation weiterzuentwickeln und schließlich ein Buch darüber zu verfassen.

Danke an Dr. med. Ingfried Hobert für seinen Beitrag zum Thema «Herz aus psychosomatischer Sicht» und seine medizinische Forschungsarbeit über die Wirkung der traditionellen Mantren.

Danke an den indischen Yogi vom Berg Arunachala, der mich vor vielen Jahren tief im Herzen berührte und die Sehnsucht weckte, dem Ruf des Herzens zu folgen und das wahre Selbst zu entdecken.

Danke an den thailändischen Meditationsmeister aus Nakon, Ratchasima, der mir mit seiner Präsenz und Segnung half, die Essenz in mir so klar zu sehen.

* Der Autor spricht mit seiner Ansprache jedes Geschlecht sowie Diverse Personen an. Das generische Maskulinum wurde ausschließlich für eine bessere Lesbarkeit des Sprachflusses gewählt.



VORWORT

Jetzt ist ein guter Moment, innezuhalten und dem Herzen Zeit- und Gehör zu schenken.

Lege deine linke Hand auf das Brustbein, schließe deine Augen und beobachte, wie sich dein Brustbein mit dem Atemrhythmus bewegt. Nimm nach ein paar Atemzügen bewusst wahr, wie es sich anfühlt, dem eigenen Herzen Zeit und Achtsamkeit zu schenken.

Unser Herz ist mehr als eine Pumpe, die das Blut mit wichtigen Nährstoffen versorgt und Sauerstoff durch den Körper transportiert. Es steuert und verbindet die verschiedenen Systeme wie zum Beispiel das Nervensystem und die Atmung. Das elektrische Feld des Herzens ist 40- bis 60 mal stärker als das des Gehirns, wie Forscher des Heart-Math-Instituts feststellen konnten. Die Neurowissenschaftler haben im Herzen sogar ein eigenes Nervensystem entdeckt, das über verschiedene Wege mit unserem Gehirn in Verbindung und Austausch steht. Das Herz ist der Ort, an dem wir Emotionen wahrnehmen können. In den alten östlichen Weisheitslehren wird es auch als «Sitz des Geistes und der Seele» bezeichnet.

Als ich das erste Mal von der sogenannten Herzratenvariabilitätsmessung (HRV) gehört habe, war ich sofort begeistert von der Idee, die verschiedenen Atem- und Meditationstechniken zu messen und zu erfahren, wie

die verschiedenen Techniken auf das Herz und das Nervensystem wirken. Es liegt mir sehr am Herzen, die verschiedenen Meditationstechniken auch mithilfe moderner Wissenschaft zu überprüfen. Durch die HRV wurde es mir möglich, die zahlreichen Techniken, die ich gelernt und zum Teil auch selbst weiterentwickelt habe, auf deren Wirkung hin zu prüfen.

Meine Spannung und Neugierde war groß, als ich in Innsbruck die erste HRV-Messung mit Dr. Julia Raschenberger durchführte.

Umso größer war die Freude, als ich die Ergebnisse erhielt und sehen konnte, welche wunderbaren Wirkungen mit der «Maitri-Herzmeditation» erreicht werden können. Gleichzeitig war es auch ein Test für mich, ob die Herz-Meditationstechniken wirklich so wirksam sind, wie ich das immer gefühlt habe und auch von Teilnehmern meiner Yogakurse als Feedback erhalten habe. Die wissenschaftliche Bestätigung der vielfältigen positiven Wirkungen hat mich sehr gefreut. Es war mir ein Herzensanliegen, eine hochwirksame Meditation zu entwickeln, die auf Basis der Yogatradition nach Patanjali aufgebaut und mit den Erkenntnissen der neuesten Meditationsforschungen verbunden ist. Die Techniken der Herzmeditation sind undogmatisch, universal und zeitgemäß für den modernen Menschen zugänglich, der voll im Leben steht. Nun lade ich dich ein, innezuhalten und dir die Zeit zu schenken, über folgende Fragen zu reflektieren und nach Antworten zu suchen:

- Wie wäre dein Leben, wenn du dir mehr Zeit für dein Herz schenken würdest?
- Wie wäre dein Leben, wenn du dein Herz mehr spüren könntest?

- Wie wäre dein Leben, wenn du mehr auf dein Herz hören würdest?
- Wie wäre dein Leben, wenn du deinem Herzen mehr vertrauen könntest?
- Wie wäre dein Leben, wenn du noch mehr aus ganzem Herzen handeln würdest?

Welche Antworten erhältst du auf diese Fragen? Dieses Buch lädt dich ein, diese fünf Fähigkeiten zu entwickeln und ganz im Einklang mit deinem Herzen zu leben.

Dein Herz lügt nicht. Durch die praktischen Übungen und Herzmeditationen in diesem Buch kannst du die vier Schlüsselqualitäten, liebevolle Güte, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit, entfalten.

Das kann sich auf deine Gesundheit, Lebensenergie und dein Glückseligkeit sehr positiv auswirken.

Dieses Buch ist eine Einladung für alle, die bereit sind, mehr ihrem Herzen zu folgen und sich selbst zu finden. Es ist für all jene Menschen, die sich und anderen mehr Liebe, Toleranz, Freude und Gelassenheit schenken möchten.

Möge dieses Buch dich im Herzen berühren und auf einem Lebensweg unterstützen, der es dir ermöglicht, im Einklang mit deinem Herzen zu sein.

Remo Rittiner



EINLEITUNG

**Herzlichen Dank,
dass du dich für dieses Buch entschieden hast!**

«Hand aufs Herz» ist eine Redewendung, die uns allen bekannt und vertraut ist und die wir gerne nutzen, wenn es um das Thema Aufrichtigkeit und Wahrheit geht. Hast du gewusst, dass diese Redewendung ursprünglich aus gerichtlichen Prozessen kommt und Anwendung fand für Angeklagte oder Zeugen, die einen Eid schwören mussten? Früher mussten die Angeklagten beim Eid ihre Hand auf die linke Brust legen, an welcher Stelle bekanntlich der Sitz des Herzens ist.

Im Mittelalter galt das Herz als der Ort, an dem die Wahrheit wohnt, weshalb beim Schwur eine Verbindung zum Herzen geschaffen wurde. In der heutigen Zeit bedeutet die Redewendung «Hand aufs Herz», die Wahrheit zu sagen und ehrlich zu sein. Wir alle wissen, welch befreiende Kraft wir spüren, wenn wir die Wahrheit aussprechen und mit uns und anderen ehrlich kommunizieren.

Das Herz hat in allen Religionen eine große Bedeutung. So heißt es auch, beim Beten solle man mit dem ganzen Herzen dabei sein. Als Jesus nach dem wichtigsten Gebot gefragt wurde, antwortete er: mit ganzem Herzen Gott und den Nächsten wie dich selbst zu lieben. In der deutschen Sprache gibt es unzählige Redewendungen und

Sprichwörter, die sich auf unser Herz beziehen. Einige Beispiele, die häufig benutzt werden:

- Sich etwas zu Herzen nehmen
- Es liegt mir am Herzen
- Es liegt mir auf dem Herzen
- Sein Herz ausschütten
- Es bricht mir das Herz
- Das Herz ist mir in die Hose gerutscht
- Das Herz auf der Zunge haben
- Aufs Herz hören
- Sich ein Herz fassen
- Ein Herz und eine Seele
- Aus dem Herzen sprechen
- Das rührt mich im Herzen
- Man sieht nur mit dem Herzen gut
- Das ist eine Entscheidung aus dem Herzen
- Das kommt aus meinem Herzen
- Dem Ruf des eigenen Herzens folgen
- Das ist mein Herzenswunsch

In allen Sprachen finden wir viele Redewendungen, die mit dem Herzen in Verbindung stehen. So wird in Thailand, wo ich lebe, sehr oft vom «guten Herzen», dem «heißen Herzen» und dem «kühlen Herzen» gesprochen, um ein Gefühl oder eine Person zu beschreiben.

Im Herzen verankert ist auch der Bereich, in dem wir die verschiedenen Emotionen sehr deutlich wahrnehmen

können. Das wiederum ist möglich, indem wir unsere Achtsamkeit auf den Brustbeinbereich lenken. Mit einem unruhigen und zerstreuten Geist ist es schwierig, die tieferen Gefühle und die leise Stimme des Herzens wahrzunehmen. Als ich vor 27 Jahren dem Ruf meines Herzens gefolgt bin und nach Indien reiste, um bei einem indischen Yogameister Yoga zu lernen, war ich schlussendlich sehr glücklich, dass ich es gewagt habe, meinem Herzen zu folgen und alle Zweifel beiseitezuschieben. Dieser Herzensentscheid hat meinem Leben so viel Sinn, Erfüllung und auch Erfolg geschenkt. Es ist gleichzeitig der Ursprung meiner täglichen Meditationen, in denen ich versuche, meinen Geist dafür zu stärken, meinem Herzen zu lauschen. Im Yoga geht es um die Verbindung mit dem wahren Selbst in uns. Das spüre ich am deutlichsten im Herzbereich.



DIE GESCHICHTE DER HERZMEDITATION

Seit über 25 Jahren konnte ich bisher die verschiedensten Meditationstechniken aus der Tradition des Yoga und Buddhismus kennenlernen und praktizieren. Dabei machte ich viele tiefe Erfahrungen, die mein Leben auf der gesundheitlichen und spirituellen Ebene sehr positiv und nachhaltig verändert haben. In der indischen Yogatradition entdeckte ich die Kraft der Mantren, die die Atmung, Stimmung, Gefühle und den Geist so wunderbar verändern kann. Mantren lösen uns vom zerstreuten Geist und verbinden uns mit der Essenz unseres Herzens. Deshalb ist eine der Bedeutungen des indischen Wortes «Mantra» auch: «Schutz vor dem Geist».

Mittlerweile gibt es viele Studien über die Wirksamkeit der verschiedenen Mantren. Mein Freund Dr. med. Hobert hat in einer großen Mantra-Studie mit zahlreichen Teilnehmern eindrucklich nachgewiesen, wie sich Mantren auf die Gesundheit und die Psyche auswirken können. In der Yogatradition konnte ich viele Meditationstechniken kennenlernen, wie beispielsweise Chakrameditation, Pranameditation und verschiedene Herzmeditationen, die ich über einen längeren Zeitraum intensiv praktiziert habe. Vor vielen Jahren bin ich erstmals in der Yogaphilosophie auf die «Vier Schlüsselqualitäten des Herzens»

aufmerksam geworden, die den heutigen Kern der Herzmeditationen darstellen.

Da ich sehr interessiert daran war, verschiedene Meditationstechniken kennenzulernen, konnte ich auch in der buddhistischen Tradition die «Vipassana»-Technik und Buddhas Herzmeditation, die «Metta»-Meditation, intensiv praktizieren.

Insbesondere die Metta-Meditation mit ihren vier heilsamen Sätzen hat mich sehr tief berührt und mein Herz geöffnet. Die vier Sätze lauten:

- «Möge ich glücklich sein»
- «Möge ich mich sicher und geborgen fühlen»
- «Möge ich gesund sein»
- «Möge ich frei und unabhängig sein»

Diese Sätze können inhaltlich angepasst werden, damit sie für den einzelnen Menschen stimmig sind. Wesentlich sind dabei die Wünsche nach Glück, Sicherheit, Gesundheit und Unbeschwertheit.

Der Ursprung der Metta-Meditation ist Buddhas Metta-Text, den er laut Legende zum ersten Mal 500 Mönchen gab, die ihn auswendig lernten und wieder rezitierten. Die stetige Wiederholung der sogenannten Metta-Wünsche beruhigte ihren Geist und besänftigte das Herz. Die Mönche übten mit grenzenlosen Herzen, alle Lebewesen zu lieben und ihnen Güte entgegenzubringen. ⁽¹⁾

Mit dieser Meditationstechnik gelang es mir leichter, in die Präsenz zu kommen, und zeitgleich erwies sich die Wiederholung der vier Sätze als sehr hilfreich dabei, fokussiert zu bleiben und nicht ständig von anderen Gedanken abgelenkt zu werden. Mit diesen vier Sätzen

konnte ich mit meinem Herzen in Kontakt kommen, und die mentale Wiederholung half mir dabei, diese Herzenswünsche in meinem Herzen zu spüren und aufblühen zu lassen.

Dabei konnte ich beobachten, wie es mir immer leichter fiel, mir und anderen Menschen liebevoller und mitfühlender zu begegnen. Das Gefühl, jemanden mehr mit dem Herzen wahrzunehmen, hat mich wesentlich verändert. Früher habe ich sowohl mich selbst als auch andere Menschen mit meinem kritischen Verstand sehr oft negativ bewertet.

Diese Meditation hat mir zudem geholfen, meine unbewussten Themen mehr zu erkennen, was nicht immer angenehm war. Es erwies sich jedoch als überaus hilfreich, bewusster mit meinen negativen Gedanken und Gefühlen umgehen zu können.

Die Metta-Meditation konnte mir dabei helfen, mir und auch anderen toleranter zu begegnen, was ich bis heute als sehr heilsam und befreiend empfinde. Ich hatte das Glück, schon vor vielen Jahren auf das Buch «Lieben und Loslassen» zu stoßen. In diesem Buch geht es um die Herzöffnung durch Meditation.

So war es kein Zufall, dass ich viele Jahre später bei der Autorin und Meditationslehrerin Marie Metta-Meditation in einem Intensiv-Retreat vertiefen konnte.

In der buddhistischen Tradition gibt es die sogenannten vier Brahmaviharas, welche die Herzensqualitäten Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit beinhalten. Diese vier Schlüsselqualitäten für ein offenes Herz finden wir auch in der Yogatradition von Patanjali. So empfiehlt er in den «Yogasutren» ebenfalls, den Geist auf diese vier Qualitäten (Bhavanas) auszurichten. Sie begleiten mich jetzt schon

seit über 27 Jahren auf meinem Lebensweg. Jeden Tag kultiviere ich eine dieser vier Qualitäten in der Herzmeditation und integriere sie in meinen Alltag. Als Buddha in Indien lebte, wurde er von einem Brahmanen gefragt, was er machen solle, um sicher zu sein, dass er nach seinem Tod zu Brahma (Schöpfergott) gelangen wird. Buddha gab ihm die Antwort, dass Brahma die Quelle der Liebe sei und deshalb der Weg dorthin über die Ausübung der vier Brahmaviharas, d. h. der Praxis von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit, erfolgt. ⁽²⁾

Wissenschaftliche Studien über die Wirksamkeit von Meditation

Vor einigen Jahren bin ich auf Dr. Joe Dispenza gestoßen und habe mit großer Begeisterung angefangen, seine Bücher zu studieren. Seine verschiedenen Meditationstechniken praktizierte ich über einen längeren Zeitraum. Von Anfang an hat es mich fasziniert, mehr über die wissenschaftlichen Erkenntnisse und Wirkungsweisen der Meditation zu lernen und schlussendlich auch an mir selbst zu erfahren.

So lernte ich bspw., dass unsere Absicht und Gedanken die Hirnwellen positiv in synchronische Hirnwellen verändern können. Das ist einer der Gründe, weshalb die mentale Wiederholung der vier Schlüsselqualitäten der Herzmeditation so wirksam ist für das Gehirn und auch das Herz.

Der Gedanke «Ich liebe mich so, wie ich bin» kann also das Hirn und das Herz in einen kohärenten Zustand bringen. Das bedeutet, dass beide in einem harmonischen Zustand sind und sich gegenseitig austauschen können.

Im Gegensatz dazu kann ein Gedanke wie «Niemand liebt mich» unharmonische Hirnwellen erzeugen und damit die Herzratenvariabilität negativ beeinflussen. Meditation kann sehr hilfreich sein, um den unbewussten Anteil des Geistes (ca. 95 Prozent) bewusst zu erfahren.

In der Meditation können die Hirnwellen vom Beta- und Alpha- in den Theta-, Delta- und Gammabereich wechseln, was uns überaus empfänglich macht für außerordentliche Bewusstseinszustände. Durch bestimmte Atemtechniken ist es möglich, dass Gammawellen aufgezeichnet werden können. Auf meinem YouTube-Kanal «Yoga und Meditation» berichte ich ausführlich über meine Erfahrungen mit einer

sehr wirksamen Atemtechnik von Dr. Joe Dispenza, bei der die Einatmung bewusst verlängert und angehalten wird, was das Energielevel sofort erhöht und laut seinen Messungen Gammawellen hervorrufen kann. Gammawellen werden auch als «Überbewusstsein» bezeichnet und erzeugen von allen Gehirnwellen am meisten Energie. Sie erregen das Gehirn und führen zu einem höheren Grad an Gewahrsein, Bewusstsein, Aufmerksamkeit und Energie im Hinblick auf kreative, transzendente oder mystische Erfahrungen. ⁽³⁾ In seinen Meditationen konnte ich tief eintauchen und dabei transzendente Erfahrungen machen, jenseits von Raum und Zeit.

Faszinierend war für mich die Erfahrung, dass ich durch diese Meditationstechniken sehr intensive Glücksgefühlszustände und unglaubliche Erfolge im Alltag erleben durfte.

In einem Satz zusammengefasst, ist es die klare Absicht, die erhöhte Energie, die mit einer positiven Emotion verbunden ist, für Transformation und Heilung zu nutzen. Schnell wurde mir bewusst, dass es nicht reicht, an etwas zu glauben, sich etwas Positives vorzustellen oder sich etwas zu wünschen, um das Leben nachhaltig positiv zu verändern. Ratgeber, die genau darauf pochen, bringen den Rezipienten selten das erhoffte Ergebnis und lassen sie ernüchtert zurück. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit, und wenn es uns gelingt, etwas im Herzen wirklich zu spüren und im Geist zu sehen, dann ist es bereits als Möglichkeit vorhanden und kann sich daraufhin (auch) im Leben manifestieren.

Deshalb ist es so wichtig zu lernen, im Herzen präsent zu sein und sich bewusst für positive Emotionen zu öffnen. Zusätzlich ist es sehr hilfreich, loszulassen und in den Prozess und eine höhere Kraft zu vertrauen. Die Dinge von

allein geschehen zu lassen und offen zu sein für all das, was kommt, kann wahre Wunder bewirken. Wie es Dr. Joe Dispenza immer wieder in seinen Ausführungen betont, ist es wesentlich, dass du dir etwas vorstellen kannst und darauf vertraust, dass es als Möglichkeit im Quantenfeld bereits existiert. Die vielen Testimonials mit Heilungsgeschichten von Menschen, die seine Meditationstechniken intensiv praktiziert haben, sprechen für sich und sind aus meiner Sicht der klare Beweis dafür, dass Meditation wahre Wunder bewirken kann. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich Dr. Joe Dispenza gefunden habe und von ihm und seiner außerordentlichen Arbeit so viel erlernen durfte. Mit großem Interesse und Begeisterung verfolge ich weiterhin seine wissenschaftlichen Studien, die ich auch in meine Meditationspraxis fortlaufend integriere. Mittlerweile gibt es zudem unzählige Meditationsstudien, die belegen, wie viele positive Wirkungen durch Meditation erzielt werden können. Deshalb habe ich eine eigene explorative Meditationsstudie mit mehreren Teilnehmern über meine Herzmeditation durchgeführt, um zu überprüfen, wie die Technik bei anderen Menschen wirkt.

Im vorliegenden Buch werde ich im späteren Verlauf noch ausführlicher über die Wirkungen meiner Herzmeditation sowie die Studie berichten.

Eine weitere wissenschaftliche Studie über die Wirkungen von verschiedenen Meditationstechniken wurde im Jahr 2012 vom Max-Planck-Institut von Tanja Singer durchgeführt.

Im ersten Modul wurden Achtsamkeitstechniken wie «Mindfulness» und «Vipassana» untersucht. Mindfulness ist eine bekannte Technik, den Körper bewusst wahrzunehmen, und die Vipassana-Meditation ist eine bekannte buddhistische Meditationstechnik, bei der die Atmung und die Empfindungen beobachtet werden. Sie

wird auch Einsichtsmeditation genannt. Im zweiten Modul, der «Dyade»-Meditationstechnik, wird mit einer Partnerin meditiert. Dabei spielen Dankbarkeit und Mitgefühl eine wichtige Rolle. Im dritten Modul nimmt man eine Vogelperspektive auf eigene und fremde Denkmuster ein. Jede Technik hatte andere Effekte auf die Gehirnplastizität, d. h. auf die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu regenerieren und erneut zu strukturieren.

Diese sogenannte neuronale Plastizität ist ein spannendes Thema. Ich bin überzeugt davon, dass in der wissenschaftlichen Forschung in den nächsten Jahren noch viel Neues über die Meditation entdeckt wird. Ich selbst messe meine Meditationen sehr oft mit der Herzratenvariabilitätsmethode (HRV) und bin immer wieder fasziniert von den Ergebnissen. Die Auswertung der Studie des Max-Planck-Instituts zeigt, dass sich im Modul 2 und 3 der Cortisolspiegel deutlich senkte, während sich die Konzentration verbesserte. Beim Modul 1 wurde der Stress reduziert, wobei der soziale Stress auf hormoneller Ebene nicht reduziert wurde.

Im Modul 2 und 3 wurden das Mitgefühl erhöht und der für Mitgefühl zuständige Cortexbereich verdickt. Dabei wurden zudem strukturelle Veränderungen im Gehirn sowie eine Steigerung der sozialen Intelligenz festgestellt, was sich in erhöhter Empathiefähigkeit äußert.

Diese Studie bestätigte auch meine eigenen Erfahrungen, die ich mit der Herzmeditation machte und die mir unglaublich hilft, mehr Liebe und Mitgefühl für mich und andere Menschen zu empfinden.

Die Entstehung der Herzmeditation und meine Herzensvision

So kam es, dass ich eines Tages in einer sehr berührenden Meditation eine leise innere Stimme hörte, die mir zuflüsterte, eine eigene Meditationstechnik zu entwickeln. Dabei wurde mir sofort bewusst, dass sich die Technik auf die yogische Bhavana und buddhistische Brahmavihara-Tradition beziehen würde.

Gleichzeitig war mir auch klar, dass die Meditationstechnik und ihre Wirksamkeit mit den neuesten wissenschaftlichen Forschungen übereinstimmen sollte. Außerdem sollte sie eine Meditationstechnik darstellen, die auch ohne Anleitung allein ausgeführt werden kann. Die Technik sollte zudem frei von religiösen oder ideologischen Dogmen und in einer universalen und zeitgemäßen Form aufgebaut sein. Dabei war es mir insbesondere wichtig, die Wirkungen der Meditation mit einer wissenschaftlichen Methode wie der HRV zu messen und zu überprüfen.

Es begann eine längere, durchaus intensive Zeit des Erforschens, der Entwicklung und Auswertung verschiedenster Techniken, die zu den heutigen vier Herzmeditationen führten.

Nachdem ich die Herzmeditationen über einen längeren Zeitraum selbst praktizierte und damit wundervolle Erfahrungen sammeln konnte, begann ich, sie allmählich in meinen Yoga und Meditationsausbildungen zu integrieren. Es erfüllte mich mit großer Dankbarkeit und Freude, beobachten zu können, wie die Herzmeditationen anderen Menschen halfen, mit sich selbst in eine tiefgreifende Verbindung zu gelangen und ihre Gesundheit zu verbessern.

Viele Kursteilnehmer gaben mir die Rückmeldung, dass ihnen die Herzmeditation hilft, die vier Herzensqualitäten im Alltag noch besser zu entfalten. Als ich letztes Jahr während einer Onlinekonferenz die Meditation gleichzeitig vor mehreren hundert Menschen unterrichtete und permanent rote Herzchen auf meinem Bildschirm aufleuchteten, verspürte ich ein unbeschreibliches Glücksgefühl und große Dankbarkeit, diese Meditation mit vielen Menschen auf diesem Wege teilen zu können. Inzwischen habe ich die Herzmeditationen auch auf meinem YouTube-Kanal geteilt und konnte es kaum fassen, dass schon über 75.000 Menschen die kleine Herzmeditation mit den fünf Herzöffnern angeschaut und praktiziert haben. Die unzähligen und positiven Feedbacks haben mich in meiner Vision bestärkt, diese Technik mit vielen Menschen zu teilen und zu verbreiten. Das ist auch einer der Gründe, weshalb ich dieses Buch schon jetzt schreibe, obwohl mein Verstand eigentlich erst im nächsten Jahr damit beginnen wollte. Mein Herz und meine Begeisterung haben den Verstand besiegt, und das ist es, was mich immer wieder fasziniert und mit großer Freude erfüllt. Auf das eigene Herz zu hören und danach zu handeln, ist unglaublich befreiend.