

Andreas Beutel

# DAS ERWACHTE HERZ

Anleitung zu Harmonie  
und innerer Ausgeglichenheit



## Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Der leichten Lesbarkeit zuliebe wurde zumeist auf die Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der ... oder die ...«, »er bzw. sie« usw. verzichtet. Selbstverständlich soll die übliche männliche Form den weiblichen Teil der Bevölkerung umfassen.

Die geführten Meditationen dieses Buches können Sie auch für je 3,99 Euro unter [www.beutel.momanda.de](http://www.beutel.momanda.de) herunterladen.

© 2014 KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München | [www.guter-punkt.de](http://www.guter-punkt.de)

Umschlagmotiv: © Sabine Dunst, Guter Punkt, unter Verwendung von

Motiven von Iakov Kalinin und Photosani, beide shutterstock

Bildnachweis: Fotolia S. 8 u.a., 18 u.a., 119 rechts (Kugel);

alle weiteren Fotos und Grafiken: Andreas Beutel

Lektorat: Josef Pöllath

Layout: Birgit-Inga Weber

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: CPI Moravia Books

ISBN 978-3-86728-246-8

# Inhalt

 <b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
 <b>2</b>	<b>Die Geometrie der Sinne</b>	<b>13</b>
	Die Heilige Geometrie und der Kreis	13
	* <i>Hören</i>	18
	* <i>Schmecken</i>	21
	* <i>Wahrnehmung</i>	24
 <b>3</b>	<b>Das erwachende Herz</b>	<b>29</b>
	Polarität oder Dualität	29
	* <i>Das Denken beobachten</i>	34
	* <i>Beobachter</i>	35
	* <i>Wertvorstellung und Urteil</i>	36
	* <i>Zirkelblumen zeichnen</i>	47
 <b>4</b>	<b>Der Mensch – eingetaucht in die Vielfalt</b>	<b>48</b>
	Der Mensch, das unbekannte Wesen	48
	Schichten	56
	* <i>Spurensuche</i>	56
	* <i>Lebensplan</i>	61
	Das Mehrkörpermodell des Menschen	72
	* <i>Ein altes Thema anschauen</i>	78
	Verteidigungsmechanismen	80
	Zusammenfassung	85

 <b>5</b>	<b>Licht auf die Wahrnehmung</b>	<b>87</b>
	Der innere Beobachter	88
	Die eigene Sprache entdecken	90
	* <i>Als Gast im Wohnzimmer</i>	91
	* <i>Gefühltes Suchen</i>	95
	Sinnliche Welten	97
	Die Botschaft festhalten	107
	Sich trauen	108
	* <i>Liebe dich selbst</i>	109

 <b>6</b>	<b>Meditation</b>	<b>110</b>
	Was ist Meditation?	110
	Praxis	116
	* <i>Einer Emotion nachspüren</i>	127
	* <i>Der Film deines Lebens</i>	127
	* <i>Den Atem beobachten</i>	131
	* <i>Herz und Hirn</i>	135
	* <i>Wanderung durch den Körper</i>	138
	* <i>Die Natur spüren</i>	143
	* <i>Kontakt mit einem Baum aufnehmen</i>	144
	Zusammenfassung	145

 <b>7</b>	<b>Im Herzen erwachen</b>	<b>147</b>
	Das senkrechte Weltbild	147
	Reisen im Körper	155
	* <i>Willkommen zur Reise in dein Herz</i>	158

 <b>8</b>	<b>Der Einheitsatem und das senkrechte Weltbild</b>	<b>163</b>
	Einheitsatem	163
	Der Faden der Ariadne	171
	* <i>Zeichnen eines Labyrinths</i>	172

In einer glücklichen Welt	175
Die Meditation des Einheitsatems	176
* <i>Meditation: Einheitsatem</i>	177

 **9 Das innere Kind** **183**

Das innere Kind lebt	185
* <i>Kindheitserinnerungen</i>	188
* <i>Reise zum inneren Kind</i>	199

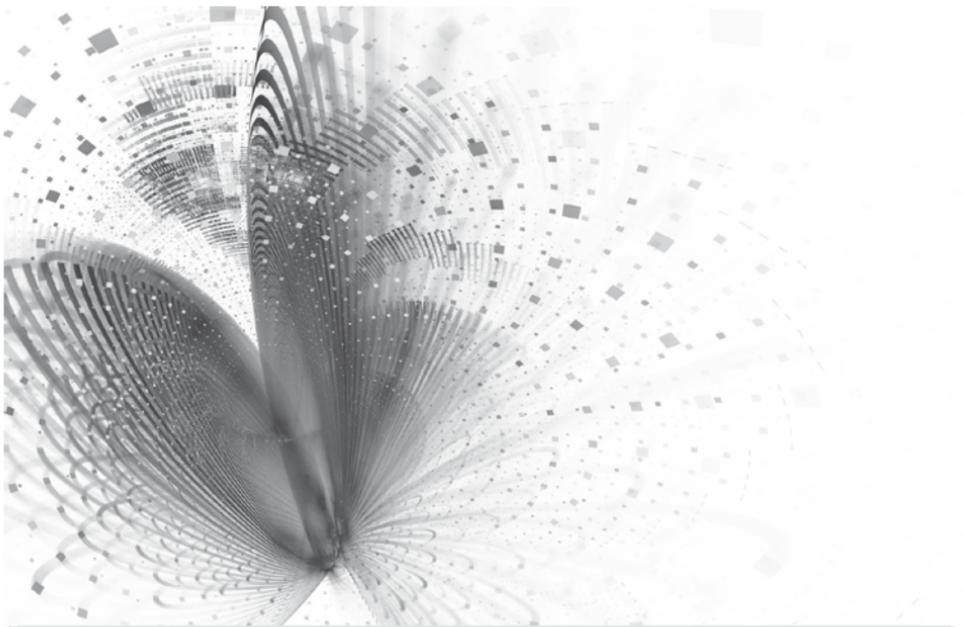
 **10 Reise zu den Ahnen** **212**

* <i>Willkommen zu einer Reise zu den Ahnen</i>	226
---	-----

 **11 Abschluss** **234**

Stichwortverzeichnis	237
Literatur	238
Der Autor	239





# 1 Einleitung



Es tut sich etwas in der Welt. Heute gibt es keinen Lebensbereich mehr, in dem alte Strukturen bestehen bleiben oder alte Konzepte weiter gelebt werden können, ohne hinterfragt zu werden. Was vordergründig aussieht wie eine Krise der Menschheit, ist nach meiner Wahrnehmung eine Krise des Bewusstseins. Unser Weltbild hat uns in diese Situation gebracht. Die Menschheit hat sich über Jahrtausende in eine Richtung bewegt und die Welt auf eine ganz bestimmte Weise betrachtet. Und diese Sichtweise ändert sich nun – wie sich an sehr vielen Stellen zeigt. Durch das Internet rücken die Menschen immer stärker zusammen. Sie entwickeln das Bewusstsein, dass alle miteinander verbunden sind. Viele Lügen, mit denen die Geschichte gelenkt wurde, lassen sich nicht mehr aufrechterhalten. Innerhalb kurzer Zeit werden sie dank der weltweiten Vernetzung aufgedeckt.

Mit dem veränderten Kommunikationsverhalten wird offenbar, dass der Reichtum der einen Seite der Welt nur durch die Armut der anderen möglich ist. Immer mehr Menschen spüren, dass wir so nicht weitermachen können.

Die Welt, in der wir bisher lebten, wurde durch unser folgenreiches Denken erschaffen. Sie ist größtenteils polar. Vielleicht lassen sich rational sogar Begründungen finden, warum es Arm und Reich auf der Welt geben müsse. Doch derzeit erwacht ein neues Zentrum, das in jedem von uns schlägt: das Herz! Es fühlt mit allem und kennt weder Trennung noch Polarität. Es sieht nur *eine* Welt. Wir sind nun an einem Punkt angekommen, an dem das Herz die Verwerfungen, die die Polaritäten mit sich gebracht haben, nicht länger ertragen kann. Immer mehr Menschen hören den Ruf, nach innen zu gehen und ihr Herz neu zu entdecken.

Seit 1997 gebe ich Seminare über die *Heilige Geometrie*. Ein paar Jahre vorher durfte ich *Drunvalo Melchizedek* kennenlernen, der die *Heilige Geometrie* und das Wissen um die *Blume des Lebens* wieder ans Tageslicht geholt hat.

Die Geometrie ist die Sprache, aus der die Formenvielfalt der Welt schöpft. Einerseits waren viele Menschen, die ich auf meinem Weg getroffen habe, fasziniert von der Klarheit der geometrischen Formen, andererseits hat die Beschäftigung mit Zirkel und Lineal aber auch etwas anderes angesprochen: Die Geometrie erzählt davon, dass alles in der Welt auf *einem einzigen* Bauplan aufgebaut ist. Er wird je nach Gattung variiert, aber es sind immer wieder die gleichen Muster, die sich im Leben ausdrücken. Je mehr ich mich damit beschäftigt habe und je mehr Menschen ich getroffen habe, desto spürbarer wurde für mich der Hintergrund, von dem die Geometrie schon immer erzählt hat. Es ist nicht nur eine Kopfgeschichte, dass alles Leben miteinander verbunden sei. Es ist ein lebendiger Fluss, der alles durchwebt und in jedem von uns lebt.

Die Idee zu diesem Buch entstand dank unzähliger Seminare und Begegnungen. Die Beschäftigung mit der Geometrie rührt immer wieder an den Grundfragen des Menschseins:

Wer sind wir?

Woher kommen wir?

Warum sind wir hier?

Mir scheint, die Lüge auf diesem Planeten ist viele Tausende von Jahren alt. Manchmal ist eine offizielle Wahrheit näher an der

Realität, wenn ich sie um 180 Grad drehe. Die wahre Quelle des Wissens liegt in jedem von uns. Denn es ist das Herz, das subtil unsere Wege leitet. Schrittweise lernen wir, was uns guttut und welchen Weg wir gehen möchten. Und dieser Weg führt immer mehr nach innen.

Bei der Reise nach innen bin ich immer wieder über die gleichen Themen gestolpert, die den Blick auf das Herz versperren: der fehlende Kontakt zum Herzen, die mangelnde Anbindung an das Universum, ein verletztes inneres Kind und die gestörte Reihe unserer Ahnen.

Aus diesem Blickwinkel heraus habe ich vier Meditationen zusammengestellt, die in vielen Begegnungen gewachsen sind. Immer wieder bekam ich Rückmeldungen, die ich nach und nach in den Meditationen berücksichtigt habe. Teilweise durfte ich mit der Saat großer Lehrer beginnen, für die ich sehr dankbar bin. Oftmals kamen Hinweise meines Herzens hinzu, die erst allmählich zu dem wurden, was nun in diesem Buch zu finden ist.

Das Buch ist in zwei Bereiche eingeteilt. Der erste ist theoretischer Natur. Hier habe ich Grundlagen zusammengetragen, die Ihnen das Basiswissen über Ihre Wahrnehmung und die Wirksamkeit des Meditierens näherbringen sollen. Dabei weise ich auf diverse Fallen hin, die auf dem spirituellen Pfad warten. Zusätzlich helfen Ihnen einige Betrachtungen, durch die Sie erkennen können, dass Sie viel mehr sind als dieser physische Körper. Die abschließenden Grundfragen des Meditierens orientieren sich nicht so sehr an den traditionellen Überlieferungen des Buddhismus oder einer anderen Religion. Vielmehr sind sie aus der praktischen Erfahrung heraus geboren, um Ihnen Wege anzubieten, Ihren eigenen Meditationsstil zu entdecken.

Im zweiten Teil des Buches geht es um die praktische Meditation. Schrittweise aufeinander aufbauend werden Meditationen vorgestellt, die Sie wieder in Kontakt mit Ihrem Herz bringen. Sie lernen einen einfachen Weg kennen, sich mit dem Universum und der Erde zu verbinden, und entdecken dann auf einer meditativen Reise Ihr inneres Kind. Den Abschluss bildet eine Begegnung mit Ihren Ahnen, die sich für ein großes Fest versammelt haben. Sie können die Meditationen zusammen mit Ihrem Partner oder einer

vertrauten Person durchführen. Die geführten Meditationen können auch unter [www.beutel.momanda.de](http://www.beutel.momanda.de) heruntergeladen werden.

Obwohl die Kapitel schrittweise aufeinander aufbauen, können Sie einzelne Teile überspringen, wenn Sie bereits Meditationserfahrung haben.

Ich empfehle Ihnen, sich für jede Meditation ausreichend Zeit zu nehmen und sich danach Ruhe zu gönnen, um die Wirkung zu erkunden bzw. nachzufühlen. Sie können natürlich auch mehrmals zu einer Meditation zurückkehren. Vielleicht entdecken Sie bei der erneuten Reise ganz neue Facetten Ihrer Innenwelt. Nehmen Sie sich ruhig etwas Zeit, damit das Herz sich in voller Schönheit entfalten kann. Es hat seine eigene Geschwindigkeit und kennt seinen Weg. Sie kennen bestimmt die Regel: Bis heute ist noch keine Pflanze schneller gewachsen, nur weil man an ihr gezogen hat.

Im Buch verwende ich zwar die Anrede »Sie«, doch um besser mit Ihrem Wesenskern kommunizieren zu können, erlaube ich mir bei Meditationen und Übungen, zum persönlicheren Du zu wechseln.

Wenn das Herz eines Menschen erwacht, ist es immer wieder berührend zu sehen, wie er plötzlich aufblüht und sein Leben umgestaltet. Mit einem Mal geht er Dinge an, die in seinem bisherigen Leben liegen geblieben sind. Er entdeckt wieder seine Träume und lebt sie. Dieses Glück wird vervielfacht, denn Träume, die vom Herzen geträumt und von Herzen gelebt werden, berühren zugleich die Herzen anderer Menschen. Das Herz kennt nichts Trennendes. Es sieht nur die Verbindungen von allem untereinander.

Begonnen habe ich also mit der Geometrie. Jede Zeichnung, die ich angefertigt habe, hat mich daran erinnert, dass es eine Quelle für all die wundervollen Muster gibt: Es ist die Geometrie, die aus dem Herzen entspringt, und es ist das Herz, das in der Geometrie sich selbst entdeckt.



## 2 Die Geometrie der Sinne



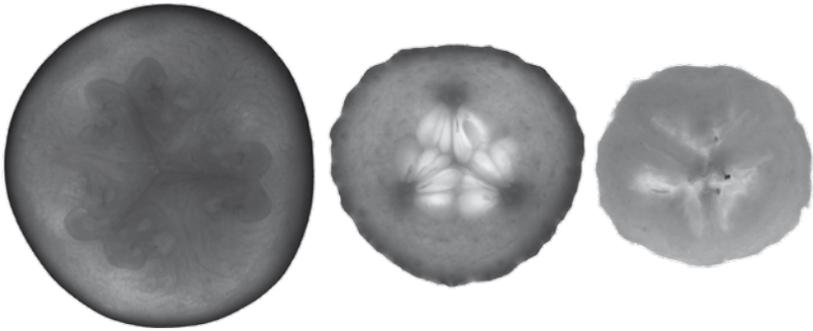
### Die Heilige Geometrie und der Kreis

**I**n unserer Kultur wird ein Zeichen anders definiert als ein Symbol. Ein Zeichen aus dem Alltag ist eine Brücke zu allgemein vereinbarten Regeln. Verkehrszeichen sind zum Beispiel Hinweise auf Vereinbarungen, wie wir uns auf der Straße verhalten sollen.

Es gibt jedoch auch Bilder, die eine direkte Anbindung an die Urkräfte des Universums haben. Diese Symbole öffnen Tore in höhere Ebenen, die unabhängig von den menschlichen Vereinbarungen existieren.

Ein Dreieck beispielsweise ist ein Symbol, das sich ebenso mit den Grundqualitäten der Zahl 3 verbindet wie mit dem spirituellen Konzept der Dreieinigkeit. Sie erkennen die Bedeutung der Dreiheit ebenso an der Stabilität von dreibeinigen Hockern, dem Querschnitt des Oberarmknochens beim Menschen, der Form

von Melonen, Gurken und Bananen sowie vielen weiteren Ebenen der Geometrie.



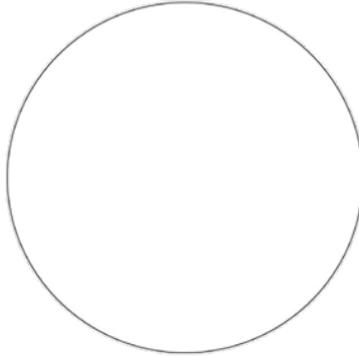
In der Schulmathematik dreht sich vieles um eine Welt der Zeichen, die in erster Linie rational-kognitiv ausgerichtet sind. Daneben gibt es ein Teilgebiet der Mathematik, das bei richtiger Anwendung aus lauter Symbolen besteht und den Weg frei macht zum Bauplan der Schöpfung. Diese Geometrie ist gleichzeitig erleuchtend und berührend. Sie umfasst das gesamte Leben und heißt deswegen *Heilige Geometrie*. Sie beschäftigt sich mit der tieferen Weisheit der Sprache der Formen.

Das Wort *heilig* kommt nicht so sehr aus einem religiösen Kontext, sondern steht für *gesund, ganz* und *heil*. Die *Heilige Geometrie* ist somit eine Wissenschaft, die viele Ebenen zusammenbringt. Ein klassisches Beispiel ist der Tempelbau: Ein Baumeister musste die Geometrie des Menschen und des Universums kennen, um beides mithilfe eines Tempels in Einklang bringen zu können. Für ihn war ein gelungener Tempel ein Symbol, das die Welt der Menschen, des Tempels und des Göttlichen vereint.

Das einfachste Symbol aus der *Heiligen Geometrie* ist der Kreis: Rund, ohne Ecken, alle Punkte des Kreisumfangs sind wie bei einer Diskussionsrunde am *runden Tisch* gleichberechtigt.

Außerdem zeigt der Kreis eine weitere Eigenschaft: Sein Umfang ist wie eine Trennlinie zwischen dem, was innen ist, und

dem, was außerhalb liegt. Sich abgrenzen zu können ist die wichtigste Eigenschaft überhaupt. Nichts könnte existieren, ohne dieses Prinzip zu kennen und zu nutzen.



Alles, was sich benennen lässt, hat eine Grenze, die Innen und Außen unterscheidet. Sei es die Schale eines Hühnereis, die Rinde eines Baumes oder – ganz naheliegend – unsere Haut. Solche Membranen dienen ebenso der Abgrenzung wie der Identitätsfindung. Anders als eine feste, undurchlässige Mauer steht ein Zaun nicht nur als Symbol für die Abschottung, sondern gleichzeitig für den Austausch. Durch ihn wird bestimmt, was eigen ist und was draußen bleibt.

Grenzen begegnen uns jeden Tag. In der Straßenbahn, wo viele Menschen dicht gedrängt stehen, kommen sie uns schnell zu nahe und dringen in unsere Grenzen ein. Wenn ich dagegen einen Menschen liebe, möchte ich ihn gern näher bei mir haben und ihn spüren. Eine Grenze brauchen Sie auch dann, wenn ein Freund von Ihnen spielsüchtig ist und sich regelmäßig Geld von Ihnen borgt, ohne es je zurückzuzahlen. Ziehen Sie hier keine Grenze, wird er Sie mit in den finanziellen Ruin ziehen, ohne sich mit seinem Thema zu konfrontieren.

Ein weiteres Beispiel: Unser Gehirn mit seinen Nerven ist so empfindlich, dass es durch eine Blut-Hirn-Schranke geschützt wird. Sie soll verhindern, dass Giftstoffe aus dem Blut die Nerven schädigen. Manche künstlichen Stoffe, wie der Geschmacksverstärker Glutamat, durchdringen diese Schranke und führen zu unangenehmen körperlichen Beschwerden.