Wenn uns eine tiefe Krise aus dem Leben reißt, wenn wir verletzt werden und verzweifelt sind, neigen wir Menschen dazu, unser Herz zu verschließen. Wir bauen rundherum einen energetischen Panzer, damit keine zusätzliche Belastung oder Erschütterung nach innen dringen kann.  
Dadurch ist unser Herz verschlossen. Unerwünschte Nebenwirkung: Die Verbindung zur eigenen Quelle der Lebendigkeit ist getrennt. Wir sind weder in Kontakt mit uns selbst, noch in Resonanz mit unserer Umwelt.   
Wir erreichen erst dann unser volles Potenzial, wenn wir unser Herz öffnen.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit vom Kopf zu unserem Herzen verlagern, verbinden wir uns mit unserem wahren Selbst und entwickeln den Mut, so zu sein, wie wir tief in unserem Herzen wirklich sind und die Dinge zu tun, die wir wirklich tun wollen. Jedes einzelne Gefühl ist wie eine impulsive SMS aus unserer inneren Quelle. Wichtig ist, diese Kurznachrichten unserer Seele zu registrieren. Denn unser Körper spiegelt uns rund um die Uhr unseren emotionalen Zustand wider. So weckt Stress Unwohlsein, während Freude positive Gefühle heraufbeschwört.

Der Zen-Meister Thich Nhat Hanh empfiehlt folgende Übung mit der wir in herausfordernden Situationen feststellen können, ob wir „auf Kurs“ sind:  
Atme dreimal langsam tief ein und aus und komme im gegenwärtigen Augenblick an. Dann wende dich den folgenden Fragen zu:  
„Bin ich sicher, dass ich das will?“ Sie hilft uns, uns von falschen Erwartungshaltungen zu lösen und rechtzeitig zu erkennen, was wir eigentlich im Begriff sind zu tun.  
„Stimmt meine Absicht im Moment?“, gefolgt von „Handle ich gerade automatisch oder gewohnheitsmäßig?“ Gewohnheits-Energie fließt unbewusst, sodass es sich jedes Mal lohnt, sowohl unsere Absicht als auch unser Tun achtsam zu hinterfragen.   
Die letzte Frage lautet: „Fußt meine Absicht auf liebevoller Güte, auf Mitgefühl und Rücksicht für andere?“

„Ein Leben aus vollem Herzen hat einen Welleneffekt.  
Es breitet sich von Dir aus und kommt dann zu Dir zurück.  
Und dann verteilt es sich und steckt wiederum andere an.  
Dein Bewusstseinszustand wirkt sich immer auch auf die anderen aus.  
Wenn Du aus Deinem Herzen lebst,  
wirst du genau das auch bei anderen erleben.  
Es ist wie ein Wunder, dass all das,   
was Du bei einer Begegnung einbringst,  
in hohem Grade mitbestimmt,  
was Du von dem anderen zurückbekommst.“  
(Eckhart Tolle)

Open your heart...and shine!