



HERZENSMEDITATION

DIE TIEFE STILLE DES HERZENS

IM TÄGLICHEN LEBEN

UWE VAMDEV FRANZ

Als ich anfing, zu meditieren, erlebte ich sehr bald, nach ein paar Wochen, ein für mich bis dahin neues Phänomen: innere Stille. Das war deshalb etwas überraschend für mich, weil ich eigentlich dachte, mit »innen« ist die Bewußtseinsebene in uns gemeint, wo dieser ständige »innere Dialog« stattfindet.

Ende des inneren Dialogs

Während ich diesen Dialog als Zeichen meiner geistigen, intellektuellen Beweglichkeit verstand, öffnete sich mit dem Erlebnis der inneren Stille ein ganz neues Selbstverständnis. Manchmal war diese Stille so tief und vollständig, dass ich meinte, eingeschlafen zu sein. Da ich Meditation als unerfahrener Laie begann, hatte ich keine Vorstellungen und keinen »Erfolgsdruck«. Für mich waren meine Meditationen weder schlecht noch gut, sondern einfach so, wie sie halt mal waren.

Nach diesen »Einschlafmeditationen« fühlte mich erfrischt, so richtig ausgeschlafen. Ich empfand auch eine ganz besondere Art von Zufriedenheit und Kraft. Seit dieser Zeit habe ich natürlich viel über Meditation gelesen, gehört und erfahren. Ich fand auch heraus, dass in der Meditation ein Zustand auftaucht, der yoga nidra heißt, Yogaschlaf.

In der Brhadarankyaka Upanisad steht: »Im Herzen ruhen alle Dinge. Aus dem Herzen gehen alle Dinge hervor, denn im Herzen allein haben alle Dinge ihren Ursprung.« In der klassischen Yogatradition spielt das innere »Herz« eine zentrale Rolle. Nicht nur als energetisches Zentrum, als Zentralorgan, was asanas und Atemübungen betrifft, sondern als Raum der emotionalen und geistigen Läuterung.

Stark und friedfertig

Herzensmeditation im yogischen Sinn ist nicht nur ein Stillsitzen mit konzentriertem, ruhigem Geist. Es ist auch die Ansammlung von Kraft, von Selbst-Ständigkeit, von Selbstsicherheit. Eine

meiner Lieblingsstellungen im Hatha Yoga, die Kriegerstellung, versinnbildlicht Herzensmeditation: Die Gesamtheit dieser wunderbar kraftvollen Körperhaltung kann sich nur dann offenbaren, wenn unsere Aufmerksamkeit weggehen kann von der Muskelarbeit, von der konkreten Position der Beine, der Arme, etc. hin zur Kraft im Herzen. Dann erst kann diese Stellung eine neue Seite im Buch unserer Selbsterfahrung öffnen: Stark zu sein, aber gleichzeitig auch friedfertig.

Meiner Erfahrung nach gibt es mehrere Formen der Herzensmeditation. Manche Meister waren in der Lage, so sehr die Details dieses inneren Raums auszuloten, dass sie eine Art Energielandskarte des Herzens erstellt haben. Als ich zum ersten Mal diese Beschreibungen las, war ich zuerst einmal tief betroffen, dass es Menschen gab, die so tief in sich Einblick nehmen konnten. Manche von ihnen waren in der Lage, die feinsten Einzelheiten des hrdaya cakra, das Energiezentrum in der Mitte unseres Körper, nicht nur zu beschreiben, sondern auch mit ihrem Bewußtsein dort auszuharren und sich frei zu bewegen.

Obwohl mich dieses Thema von Anfang an sehr fasziniert, erkannte ich recht schnell, dass für uns »Normalyogis« das Herz viel einfacher, direkter, erlebt wird.

Energetisch ist das innere Herz der Sitz der Emotionen (die moderne Medizin hinkt da immer noch etwas dem Volksmund hinterher, der »Schmerz« und »Herz« schon lange zusammenbrachte). Wenn wir in der Meditation unseren Geist immer wieder ruhig werden lassen, in dem wir all unsere Aufmerksamkeit auf den Atem oder auf ein Mantra richten, dann öffnet sich der Vorhang zu diesem inneren Palast.

Emotionale Befreiung

Herzensmeditation ist auch der erste Schritt hin zu emotionaler Befreiung. Für viele Yogäbende ist das ein sehr schwieriger Entwicklungszustand, in dem sich auch die meisten von uns die meiste Zeit befinden. Es scheint, dass unsere Gefühle intensiver werden, wir erleben uns in einer ganz neuen Art als Gefühlswesen, und das trifft auch für alle zu, die sich immer schon als sehr gefühlbetont gesehen haben.

Doch wenn wir nur ein wenig tiefer schürfen mit unserem Verständnis, dann werden wir entdecken, dass eine Art Stille aus der Meditation in unseren Normalzustand überschwappt. Diese innere Ruhe schärft unsere Aufmerksamkeit den eigenen inneren Prozessen gegenüber. In einer Kultur des »coolseins«, der Verherrlichung kaltschnäuziger Gewalt, ist das natürlich schon eine eher heiße Sache.

Aus meinem eigenen Erleben heraus bin ich der Überzeugung, dass dieser emotionale Bewußtwerdungsprozeß die entscheidende Entwicklungsstufe in jeglicher Yogapraxis ist. Unsere tägliche Übung im Stillwerden, wo wir versuchen, unsere Aufmerksamkeit immer wieder nach innen zu richten, ist unser Anteil an dieser Entfaltung. Mit »die Aufmerksamkeit nach innen zu richten«

ist auch eine ganz bestimmte Geisteshaltung gemeint: Wir erlauben dem Verstand nicht, unsere Meditation zu kritisieren. Wir sind wie Eltern, die mit viel Liebe und Verständnis ihr Kind immer wieder zu einem Verhalten anleiten, das es letztendlich glücklicher macht. Wir kämpfen nicht mit unserem Geist (wir wissen alle, wer diesen Krieg gewinnen wird!), sondern wir bringen ihn immer wieder, mit schneller Entschlossenheit und Sanftheit zum Atem oder mantra.

Energieströme des Herzens

Mit der Zeit geht das immer besser, und wir werden feinfühlig für die Energieströme des Herzens. Wir können dann erleben, wie Gefühle entstehen, wir können innere Abläufe, die uns scheinbar von außen aufgedrängt werden, so verlangsamt wahrnehmen, dass eine Ahnung aufkeimen kann, die uns erkennen lässt, dass alles, aber auch alles, was wir außen erleben, innen schon vorbereitet ist.

Natürlich wird Liebe immer irgendwie mit dem Herzen in Verbindung gebracht. Manche missverstehen diese Liebe als schwächlich und »softy«, eben gar nicht so »cool«. Herzensmeditation aber wird diese Konzepte ein für alles Mal ausmerzen. Die Liebe, die wir in der Stille der Meditation erleben, ist so umwerfend, so vielfältig, so erstaunlich und so stark, dass wir auf einmal umdenken können, was unsere Sehnsucht nach dem Geliebtwerden betrifft: Wir entdecken, dass Liebe aus unserem Herzen kommt, ohne Ziel, ohne Grund, immerzu wie ein starker Strom.

Meister Eckehart, ein christlicher Mystiker aus dem 13. Jahrhundert, sagte, dass »Allschau eine Frucht der Liebe ist«. Herzensmeditation, wie ich sie erlebt habe und erlebe, ist der Brückenkopf in die große, vielschichtige innere Welt des Herzens. Und um sie zu üben, bedarf es nur ein wenig guten Willens und etwas Geduld, Fähigkeiten, die uns allen gegeben sind.