

André Shanteem
Öffne deinen Herzlotos

André Shanteem

Öffne deinen Herzlotos

Wie Sie über Ihr Herzenslicht
zu Freude, Klarheit und
tiefer Selbsterkenntnis gelangen

L o t o s

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren,
eine Haftung übernehmen.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin,
dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere
Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags
für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

Erste Auflage 2017
Copyright © 2017 by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Dr. Diane Zilliges
Umschlaggestaltung: Christine Klell, Wien
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-7787-8269-9
www.ansata-integral-lotos.de
www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhalt

Einleitung	7
Der Herzlotos – das unbekannte Organ	17
Die Wirkung der Herzlotospraxis	29
Die Praxis der Herzlotosmeditation	61
Das Überfließen des Lichts	80
Den Spiegel polieren	91
Der Herzton Om, Hu, Amen	109
Auf den Herzschlag lauschen	133
Gute Taten öffnen das Herz	141
Das Körperprogramm: Fest verwurzelt in der Erde	153
Das Feuer der Vergebenden Liebe	169
Die positive Kraft des Segnens	182
Über die Weisheit des Herzens	194
Die universelle Liebe	208
Erwachen im Hier und Jetzt	227
Literatur	253

Einleitung

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts scheint die Menschheit wieder einmal an der Schwelle zu stehen. Tatsächlich leben wir im Westen in einem in der Menschheitsgeschichte noch nie da gewesenen Reichtum mit großen individuellen Freiheiten – wobei dieser Trend noch lange nicht zu Ende sein dürfte. Dennoch fehlt auffallend vielen Menschen etwas. Das zeigt sich oftmals durch Gefühle der Leere, durch Unruhe und Unzufriedenheit, aber auch durch Energielosigkeit oder Aggression oder das Unbehagen gegenüber anderen Menschen.

Es ist also nicht unbedingt der äußere Reichtum, der uns glücklich macht, sondern es ist etwas anderes – etwas viel tiefer Liegendes. Genau danach suchen heute immer mehr Menschen.

Wie also kann man ein erfülltes, glückliches und befriedetes Leben führen? In diesem Buch finden Sie die Antwort. Denn es ist unser Herz, dessen wahre Energien in uns noch immer schlummern und nur darauf warten, endlich freigesetzt zu werden. Durch das Herzlotosprogramm, das Sie hier kennenlernen werden, können Sie Ihre Herzenergie bewusst befreien und dadurch jede Sekunde Ihres Lebens in aller Fülle genießen.

Um aus einem oft problemorientierten, verkopften Lebensgefühl in ein offenes, herzliches, spontanes Bewusstsein zu gelangen, gibt es also eine wunderbare »Quelle«, die Sie aktivieren können. So bleiben die Theorien über ein »herzliches, herzenvolles Leben« nicht bloß Theorien, sondern werden zu einer tatsächlich erlebten Wirklichkeit. Das Tor, durch das Sie

die neue Welt betreten, ist der innere Lotos in Ihrer Brustmitte, der die alte Welt nach und nach auflöst und die wunderbare Wirklichkeit dahinter zum Vorschein bringt.



Dieses Buch ist ein praktisches Buch. Es bietet Ihnen einen konkret anwendbaren Leitfaden, wie Sie Ihr Herz öffnen können. Das Leben aus dem Herzen heraus bleibt so kein bloßes Wunschbild, sondern wird zu etwas, das Sie unmittelbar und aktiv erfahren.

Durch die Öffnung des Herzens findet in Ihnen eine tief gehende positive Veränderung statt. Was Sie zum Beispiel am Anfang ziemlich schnell merken werden, ist, dass Sie sich in all Ihrer Schönheit und mit all Ihren Potenzialen innerlich wieder aufrichten. Manche beschreiben es als ein »Erwachen«. Es ist so, als ob Sie lange Zeit in einer Art Schlafzustand gefangen gewesen wären, ohne es überhaupt zu bemerken. Erst durch die Herzöffnung erkennen Sie, wie vielseitig und klar das Leben wirklich ist. Manche beschreiben es auch als ein »Erwachsenwerden«. Üblicherweise werden die Menschen nach der Pubertät adoleszent, dennoch fehlt den meisten ein Leben lang etwas, ohne dass sie es genau benennen könnten. Es ist eine vage Ahnung, dass es im Leben noch mehr geben könnte hinter einem Horizont, der nicht greifbar ist. Indem Sie Ihren Herzlotos aktivieren, lüften Sie den Schleier. Es ist, als ob Sie einen Vorhang nicht nur beiseiteschieben, sondern gleich ganz auflösen. Damit eröffnet sich Ihnen eine klare und zugleich kraftvolle Sicht auf die Wirklichkeit, so wie sie tatsächlich ist.

Manche beschreiben die Herzlotosöffnung auch als Aktivierung des Inneren Kindes, durch die wir wieder eine verspielte

Frische und Leichtigkeit erlangen, die uns dann ein Leben lang begleitet. Das mag zwar paradox klingen, wenn wir durch die Herzöffnung zugleich endlich wirklich erwachsen werden, aber Paradoxe entstehen im Verstand, wenn er sich bestimmte Dinge nicht erklären kann. Genau genommen kann man die Herzöffnung auch nicht vom Verstand her erfassen – man kann sie nur zulassen und unmittelbar erfahren.

Was ich auch oft höre, ist, dass durch die Herzöffnung ein unmittelbares Ankommen stattfindet – ein Ankommen »zu Hause«, wobei dieses »Zuhause« das Leben selbst ist in all seiner stets frischen Schönheit und Magie.

Die Öffnung des Herzlotos ist mit all dem die ultimative Entwicklung. Eine Ent-wicklung aus unsichtbaren Banden, eine Befreiung aus einer Zelle hinter Gitterstäben, die uns jahrelang gefangen hielten und dadurch vom Strom des Lebens fernhielten. Zwar geht auch nach der Befreiung des Herzlotos die Entwicklung weiter, aber es ist dann ein Leben und Lernen aus dem Sein heraus. So wie ein Gefangener, der jahrelang eingesperrt war und das Leben dann in all seiner Vielfalt betritt, so begegnen auch Sie nun mit Ihrer aktiven Liebesenergie der Welt um Sie herum in all ihrer Schönheit. Was bleibt, ist das pure Sein, ein Zustand, der eigentlich nie weg war. Nur haben Sie ihn durch die Dominanz des Verstandes häufig einfach vergessen.



In diesem Buch wird an mehreren Stellen von Gott oder dem göttlichen Sein gesprochen. Damit beschreibe ich eine Erfahrung, die auf den Erfahrungen zahlreicher Mystiker vor mir aufbaut. Gott ist dabei nicht ein von uns getrennter, strenger Übervater, der außerhalb unserer Schöpfung darüber wacht,

ob wir haargenau die Regeln einer bestimmten Religion befolgen. Vielmehr ist es das unmittelbare Bewusstsein, das alle Bereiche der Schöpfung durchdringt – uns eingeschlossen.

Wie es in der Bibel im Psalm 139,5 dazu heißt: »Von allen Seiten umgibst Du (Gott) mich und hältst Deine Hand über mir.« Oder im Koran: »Allah gehört der Osten und der Westen – wohin du dich wendest, überall ist Allahs Angesicht. Allah ist Alledurchdringend und Allwissend« (2,115). Und wie es in der altindischen Chandogya Upanishad heißt: »Wahrhaftig, alles ist Brahman« (02,14,01).

Wenn wir Gott als von uns getrennt erleben, dann nicht, weil er wirklich von uns getrennt wäre, sondern weil wir Ihn als von uns getrennt wahrnehmen. Der durch die Herzöffnung erzeugte Zustand der Mystik oder des »Samadhi« beendet diese Trennung: Wir tauchen ein in das allumfassende Bewusstsein, das die ganze Zeit bereits vorhanden war. Der erwachte Mystiker stellt darum die Einheit mit dem göttlichen Sein nicht her, sondern erkennt sie lediglich.

Manche Mystiker vermeiden auch den Gottesbegriff und nennen das unmittelbare Bewusstsein anders. Dies heißt aber nicht, dass es im Bereich der Mystik einen Widerspruch zwischen Theisten und Atheisten gäbe, sondern lediglich, dass die Beschreibungen unterschiedlich sind, mit denen dieses allumfassende Sein erklärt wird.

Was bleibt, ist eine wunderbare und sehr klare Einheitserfahrung, die aber letztendlich nur schwer in Worte zu fassen ist. Sie können sie jedoch über Ihr Herz selbst realisieren und dann versuchen, diese Einheitserfahrung in Ihren eigenen Worten zu beschreiben. Das allerdings, was ich für Sie als Anregung in Worte fassen kann, sind Übungen und Meditationen, durch die Ihr Herzlotos aktiviert wird, sodass Sie für sich die Wahrheit hinter dem Horizont unmittelbar erfahren können.

Zur Anwendung des Praxisprogramms

In diesem Buch sind Übungen aus mehreren spirituellen Traditionen versammelt. Ich selbst bin Lehrer in der Sufi-Tradition, in diesem Buch sind aber auch Meditationsübungen aus dem Yoga, dem Zen und der christlichen Mystik zu finden.

Der Kontakt zum Herzlotos lässt sich in der Regel sehr schnell herstellen. Sie sitzen anfangs für eine bestimmte Zeit da und konzentrieren sich auf die Brustmitte. Schon nach wenigen Tagen haben Sie so Kontakt zu Ihrem spirituellen Liebesquell aufgenommen. Allein dieser erste Schritt ist schon eine Initiation für sich, die zur Folge hat, dass Sie für den Rest Ihres Lebens mit diesem Zentrum in Kontakt bleiben können. So entwickeln Sie immer tiefere und subtilere spirituelle Erkenntnisse bis zum Samadhi, der spirituellen Öffnung, in der Ihnen die Schönheit des Seins völlig bewusst wird.

Das ist das Besondere am Herzensweg: Sie brauchen dazu keine teuren Kurse oder Seminare zu besuchen. Es reicht, wenn Sie einfach für sich die Muße finden und auf Ihre Brustmitte meditieren – viele Anregungen dazu geben Ihnen die folgenden Kapitel. Alles Weitere vollzieht sich dann ganz natürlich. Sie brauchen auch nicht in andere Länder oder Städte zu reisen oder darauf zu warten, dass ein besonderer Guru erscheint. Das Herzzentrum schlummert die ganze Zeit in Ihnen, darauf wartend, endlich freigelegt und aktiviert zu werden.

In der Herzmeditation gibt es auch nicht viel zu denken, sondern es geht darum, unmittelbar zu sein. Wenn Sie sich erst einmal des Herzenslichts bewusst geworden sind, dann sucht es sich nämlich selbst Wege, um sich auszubreiten. Wie Wasser sich seinen Weg ganz natürlich durch Gestein bahnt, so geschieht auch die Herzensmeditation in der Regel aus sich

heraus: Wenn Sie in sich das Herzenslicht einmal entdeckt haben, dann wird es sich automatisch einen Weg suchen, um sich dauerhaft in Ihrem Bewusstsein zu verankern. Es ist wie eine Kraft, die lange Zeit gefangen war und nun endlich freigesetzt wird. Sobald Sie mit dem Liebeslicht in der Brustmitte Kontakt aufnehmen, sucht es auch den Kontakt zu Ihnen.



Die Übungen in den einzelnen Kapiteln sind so gestaltet, dass Sie sie für sich frei auswählen können. Um es gleich vorwegzunehmen: Was dieses Buch nicht ist, ist ein strenger Lehrplan, durch den Sie im ersten Kapitel mit der Grundmeditation auf den Herzlotos anfangen und schließlich im letzten Kapitel zur Erleuchtung kommen. Sie können die Übungen aus den einzelnen Kapiteln jederzeit frei auswählen. Die einzige Übung, von der ich Ihnen rate, dass Sie sie regelmäßig anwenden, ist die Basisübung: die direkte Meditation auf den Herzlotos, wie sie im Kapitel »Die Praxis der Herzlotosmeditation« beschrieben wird. Alle anderen können Sie dann völlig frei nach Ihrem Gusto umsetzen.

Genauso brauchen Sie auch nicht alle Übungen aus dem Buch zu machen. Wenn Sie mit der Praxis beginnen und für sich feststellen, dass Ihnen die eine oder andere Übung erst mal nicht guttut, dann lassen Sie sie einfach weg und konzentrieren Sie sich stattdessen lieber auf die anderen Angebote, die Ihnen guttun. Manchmal kann es sein, dass Sie die Übungen dann später doch machen wollen. Auch hier gilt: Es gibt keinen Zwang.

Den Herzlotos kann man nicht mit Gewalt befreien. Wenn Sie das Gefühl haben, eine bestimmte Übung ist hilfreich dabei, wieder mit Ihrem Herzen in Kontakt zu kommen, dann ist

es gut. Wenn Sie aber merken, Sie fühlen sich bei einer speziellen Übung nicht gut, dann erzwingen Sie nichts, sondern konzentrieren Sie sich lieber auf das, was sich gut anfühlt.

Speziell im Tantra-Yoga wird dem Herzlotos das Reh als eine Art Krafttier zugeordnet. Ein Reh kann man nicht zwingen, zu einem zu kommen. Man kann es nur mit großer Achtsamkeit anlocken. Ebenso ist es mit dem Herzlotos: Er ist bei vielen von uns verschlossen, weil wir in unserem Leben permanent Zwängen unterworfen sind. Wie aber könnten wir einen bereits erzwungenen Zustand durch neuen Zwang beenden? Ihr Herz befreien Sie darum nicht mit Druck, sondern indem Sie einfühlsam auf Ihren Brustlotos achten, um so das feine Licht in Ihrer Brustmitte wieder zum Leuchten zu bringen. Die in der Gesellschaft jahrzehntelang antrainierten Blockaden fallen dann in der Regel nach und nach von allein von Ihnen ab.

Auch bei der Länge der Meditationen gibt es keine Vorschriften: Sie können die einzelnen Techniken regelmäßig für ein paar Sekunden anwenden, wodurch sich bereits ein positiver Effekt ergibt. Sie können aber genauso gut die einzelnen Übungen für einen längeren Zeitraum anwenden – von zwei Minuten bis zu zwei Stunden.

Als generelles Maß für eine gute Meditation gilt allerdings der Zeitraum von fünf Minuten bis zu einer halben Stunde. Wenn Sie es schaffen, für diesen Zeitraum vor allem regelmäßig die erste Grundmeditation auf die innere Sonne, die Konzentration auf die Brustmitte, anzuwenden, dann ist es gut. Wenn Sie aber aufgrund anderer Verpflichtungen die Zeit für eine regelmäßige Herzlotospraxis nicht haben, dann ist es auch kein Problem.

Allerdings, überlegen Sie mal: Wie viel Ihrer Zeit geht für bestimmte Kurzweiligkeiten drauf, fürs Fernsehen, Lesen, am Computersitzen? Vielleicht wollen Sie mit der Zeit diesen

ablenkenden Konsum reduzieren und sich wieder auf das Wesentliche konzentrieren. Durch den Herzlotus bekommen Sie einen direkten Zugang zu sich selbst. Im Herzen ist bereits alles vorhanden. Wenn Sie tief in sich gehen, erleben Sie gleichzeitig Fülle und Leere in solch einer Intension, dass dagegen alle äußerlichen Ablenkungen verblassen. Im Herzen liegt Ihre Heimat. Wenn Sie wieder bei sich angekommen sind, brauchen Sie nichts anderes mehr, um glücklich zu sein. Sie können dann stundenlang dasitzen und nur bei sich in der inneren Sonne sein, ohne etwas zu denken, und trotzdem wird Ihnen nicht langweilig. Dies ist der Zustand tiefen Glücks – eine Freude, die Sie einfach nur darüber erleben, dass es Sie gibt.



Wenn Sie nach der Meditation in die Außenwelt gehen, dann erleben Sie Ihre vertraute Welt mit völlig neuen Augen. Dinge, die Ihnen zuvor vielleicht als unwichtig erschienen oder die Sie als uninteressant und überschaubar erlebten, sehen Sie nun aus einer völlig neuen Perspektive. Sie werden aber auch feststellen, dass Sie die Qualität des Herzens mit nach außen tragen. Sie beleuchten dann regelrecht Ihre Lebenswelt mit den wunderbaren Strahlen Ihres Herzlotus. Sie werden zugleich bemerken, dass die Welt außen nicht das Eigentliche ist. Das Eigentliche ist das Innere, zu dem Sie jederzeit über das Seelentor – das Herzzentrum – zurückkehren können.

Wenn Sie mit der Basisübung, der Konzentration auf die Brustmitte beginnen, werden Sie sehr schnell positive Resultate erleben. Dies ist auch der Unterschied zu anderen mächtigen Meditationstechniken wie etwa zum Lösen von Koans – paradoxen Rätseln im Zen –, oder zur Meditation auf den

Leidensweg bestimmter Heiliger, die die Menschen ebenfalls zum Erwachen führen können. Allerdings braucht es bei diesen Techniken oftmals sehr lange, bis die Wirkung spürbar wird. Bei der Herzlotosmeditation hingegen spüren Sie das positive Licht und die Wärme des Herzens sehr schnell – ein überaus freudiger Zustand, der in Ihnen eigentlich die ganze Zeit geschlummert hat und der nur darauf gewartet hat, um von Ihnen wieder freigesetzt zu werden.

Ein paar Hinweise zum Sitzen

Achten Sie bei längeren Meditationen darauf, dass Sie bequem sitzen. Besonders in der Zen-Tradition kursieren Geschichten von Mönchen, die bewusst längere Zeit in völlig unbequemen Positionen kauerten, bis sie ernsthafte körperliche Schäden hatten – sie erlangten auf diesem Weg Erlösung. Ohne das Ergebnis dieser Mönche infrage zu stellen, lehrt die Sufi-Tradition, der ich entstamme, einen anderen Ansatz: Unbequemes Sitzen verursacht irgendwann Schmerzen, und dauerhafte Schmerzen lassen die Aufmerksamkeit abwandern. Grundsätzlich gilt darum: Bei der Herzensmeditation sollten Sie Ihren Körper im negativen Sinne so wenig wie möglich spüren. Sitzen Sie darum so angenehm, wie es machbar ist.

Ich empfehle das entspannte Sitzen auf einem gepolsterten Stuhl mit Rückenlehne oder im Schneidersitz auf einem breiten, gemütlichen Sofa oder das Sitzen auf mehreren Kissen mit der Möglichkeit, sich anzulehnen, während Ihr Rücken gerade bleibt.

Es geht darum, sich über den Herzlotos auf das göttliche Sein zu konzentrieren. Dabei ist es unnötig, Energie zu verschwenden, indem wir unbequem sitzen. Was ich beschrieb,

sind aber nur Vorschläge: Wenn Sie bereits gute Erfahrungen mit bestimmten Meditationssitzen gemacht haben, sei es der Fersensitz oder der Lotossitz, dann können Sie natürlich auch in diesen Positionen Ihr inneres Licht fokussieren.

Ansonsten aber rate ich dazu, sich einen bequemen und gepolsterten Stuhl zu besorgen, auf dem Sie problemlos auch für längere Zeit sitzen können. Um der Gefahr vorzubeugen, dass Sie auf allzu vertrauten Sitzgelegenheiten bei sich zu Hause wieder zu sehr in alltägliche Gedankenmuster geraten, können Sie sich anfangs sogar einen Stuhl extra nur für die Herzmeditation hinstellen, den Sie in einer separaten Ecke in der Wohnung aufbewahren. Dieser Stuhl dient dann nur Ihrer Herzlotospraxis und nichts anderem. Sie sollten aber bei der Neuanschaffung darauf achten, dass Sie so angenehm wie möglich sitzen. Ansonsten suchen Sie sich eine Sitzgelegenheit in Ihrer Wohnung, von der Sie schon wissen, dass Sie dort für längere Zeit aufrecht, aber entspannt verharren können.



Der Herzlotos – das unbekannte Organ

Wir Menschen tragen in uns einen pulsierenden Quell der Freude, der darauf wartet, von uns freigelegt zu werden. Dieser Brunnen ist das spirituelle Herz, das schon seit frühester Kindheit in uns lebt. Es war seither nie wirklich weg: Wir haben es allenfalls vergessen. Weil dieses Organ nie richtig gefördert wurde, ist es vielleicht verkümmert. Doch auch wenn wir es im Alltag meist nicht spüren: Es ist ein Teil unseres menschlichen Erbes, eine Art Geschenk, das uns mitgegeben wurde, um ein erfülltes Leben zu führen.

Das Herz hat in seiner Gesamtheit viele positive Aspekte: So gilt es als das Organ der Liebe. Wenn wir frisch verliebt sind, fängt unser Herz an, in einem bestimmten Rhythmus zu schlagen: Wir sind dabei hellwach und werden von Glückshormonen überflutet, die uns sowohl Leichtigkeit als auch Klarheit und große Gewissheit verleihen. Frischverliebte begegnen all ihren Mitmenschen mit großer Aufmerksamkeit und Offenheit. Feinde von gestern erscheinen ihnen plötzlich als normale Menschen mit ihren ganz besonderen Eigenheiten, und auf einmal wirken auch im Alltag viele zuvor unwichtige Details interessant.

Stellen Sie sich einmal vor, dieses himmlische Gefühl des Frischverliebtseins sei nicht nur auf wenige Tage in unserem

Leben begrenzt; vielmehr könnten Sie über diese Leichtigkeit und innere Freude andauernd verfügen. Wie würde es sich wohl anfühlen, wenn Sie diese Wachheit in allen Situationen des Lebens voll auskosten könnten?

Das Herz ist der Schlüssel dazu. Und es ist auch wie ein Fenster zur Welt. Wir wissen von fünf Sinnesorganen; aber wussten Sie, dass auch das Herz ein spezielles Sinnesorgan ist, mit dem wir die Welt wahrnehmen? Es ist wie ein Spiegel, der das Äußere reflektiert. Bei den meisten Menschen ist dieser Spiegel allerdings grau und trübe. Dadurch erscheinen ihnen auch die Welt und die Mitmenschen grau und trübe. Woher kommt es, dass manche Menschen andere ständig nur in schlechtem Licht sehen, ohne dass sie sie überhaupt richtig kennen? Die Antwort aus meiner Sicht ist, dass der Herzspiegel dieser Menschen verdunkelt ist. Die Umwelt und die anderen erscheinen auf diese Weise düster und feindselig. Ist aber der Herzensspiegel klar poliert, so sehen wir unsere Mitbürger in völlig neuem Licht. Wir erkennen, dass die Menschen, mit denen wir weniger gut zurechtkommen, lediglich ihre Eigenheiten haben, die es nicht unbedingt zu verurteilen gilt.

Unsere Sicht auf die Welt verändert sich durch ein offenes Herz tatsächlich komplett. Nicht die Welt um uns herum ist dann anders geworden, vielmehr hat sich unser Bewusstsein, unsere Wahrnehmung der Welt verwandelt.



Das Herz ist aber auch ein Organ zur unmittelbaren spirituellen Erfahrung. Im Lauf der Geschichte gab es in der Theologie immer wieder einige logische Gottesbeweise, so die von Platon, Aristoteles, Anselm von Canterbury, Spinoza, Descartes und aktuell den von Kurt Gödel. Doch auch bei diesen

»Beweisen« bleiben Zweifel, denn letztendlich sind es nur Theorien und alles, was logisch bewiesen werden kann, könnte auch logisch widerlegt werden.

Die Gottesschau des Herzens ist eine andere, eine mystische. Hier wird nichts mit dem Verstand logisch gerechtfertigt, vielmehr wird das Spirituelle bewusst erfahren. Es handelt sich um jenes Phänomen, das die Mystiker *unio mystica* (Vereinigung mit dem Göttlichen) oder *visio beatifica* (Schau des Göttlichen) nennen: ein Gewahrsein des Vollkommenen ohne alle Zweifel.

Das Herz ist zugleich auch ein wichtiger Ratgeber. Wir haben mit ihm einen Gefährten an unserer Seite, der uns unmittelbar auf rechte Weise leitet, einen Boten höherer Erkenntnis, der uns den sicheren Weg durchs Leben zeigt. Wenn unser Herzlotos offen ist, dann spüren wir unmittelbar, was für uns gut ist und was nicht. So bemerkte schon Hildegard von Bingen: »Der Mensch sollte alle seine Werke zunächst einmal im Herzen erwägen, bevor er sie ausführt.«

Wie der Sufi Al Ghazzali (gest. 1111) schreibt, ist das Herz nicht nur das Organ der Gotterkenntnis, sondern auch das eigentliche Organ der Weisheit. Das Herz, so Al Ghazzali, ist dabei von engelhafter Substanz und sehnt sich deshalb zurück nach seinem himmlischen Ursprung. Indem die Menschen ihrem Herzen folgen, finden sie ihren Weg zurück zum Himmel und damit zur Glückseligkeit. Verschließen sich Menschen jedoch diesem Boten, so übernehmen andere, triebhafte Impulse die Macht, wodurch die Menschen sich und andere ins Unglück stürzen.

Es ist, als lebte in unserem Innern ein Lotse, der uns mitten im irdischen Leben schnurstracks zurückbringt zu unserer himmlischen Heimat. In diesem Leben gibt es viele Stationen zu passieren, und immer wieder machen wir auch Halt für

bestimmte Erfahrungen. Doch kommen wir von unserem Ziel ab, so wird unser Herzenslotse unruhig. Er warnt uns gleichsam, sodass wir spüren können, dass etwas nicht stimmt, und wir unseren Weg wieder begradigen können.

Der befreite Herzenslotse versetzt uns nicht zuletzt auch in einen Zustand hoher Konzentration. Darunter darf man sich nichts Anstrengendes vorstellen, vielmehr etwas sehr Fließendes, Weiches. Normalerweise ist unsere Aufmerksamkeit abgelenkt, da ständig an dies und das gedacht werden muss. Es entspinnen sich innere Dialoge, durch die wir unsere Sicht auf die Welt ständig neu zu bestätigen suchen. Durch das Feuer der Liebe aber werden wir in eine sehr klare Aufmerksamkeit versetzt – ein Zustand, in dem wir die Welt weitgehend ohne den Filter der Gedanken wahrnehmen.

Das Herz ist auch ein Organ der Vergebung und der Segnung. Der logisch denkende Verstand erinnert sich ständig an schlechte Taten unserer Mitmenschen und sucht deshalb nach Vergeltung oder Wiedergutmachung. Im Herzen löst sich die Logik des Vorwurfs und der Rache einfach auf. Sie wird durch keine Kraft mehr gespeist, sodass Verzeihen stattfinden kann.

Der natürliche Zustand unseres Herzens besteht darin, dass wir ständig Segnungen aussenden und empfangen. Es ist wie ein Resonanzkörper in uns, der andere Resonanzkörper ebenfalls zum Schwingen bringt. Bei offenem Herzenslotse wünschen Sie Ihren Mitmenschen nichts Schlechtes mehr. Im Gegenteil: Sie wünschen sich, dass alle Menschen an diesem Glück teilhaben. Wenn immer mehr von uns ihren Herzenslotse befreien, würden auch Elend und Leid auf der Erde aufgelöst. Es wird eine Vibration freigesetzt, die uns voll und ganz erfasst und von uns auch ständig auf andere Menschen übergeht.

Das Herz ist ein Quell der Freude. Normalerweise schlägt es freudig, wenn wir im Äußeren vom Leben beschenkt werden:

ob es sich um das Wiedersehen mit einem Freund handelt, das erste Rendezvous, einen prächtigen Gewinn oder auch den Sieg der eigenen Fußballmannschaft. Durch einen speziellen Herzpuls entsteht dann Freude, die bald wieder vergeht, wenn der Alltag mit all seinen Aufgaben und Problemen zurückkehrt. Doch stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn diese vitale Freude nicht nur von kurzer Dauer wäre und von äußeren Dingen abhinge, sondern wenn sie stabil und von Äußerlichkeiten völlig unabhängig wäre.

Manche Zweifler sagen, zur Freude müsse auch Leid gehören und dass darum ein ausschließlich freudvolles Leben zu einseitig wäre. Doch die Menschen, deren Herz geöffnet ist, berichten, dass Freude der Urzustand unserer Seele ist. Freude ist wie die Rückkehr zu unserem eigentlichen Selbst. Frustration und Leid sind demnach unnatürlich: Sie gleichen Gitterstäben, die unser Selbst gefangen halten. Wenn aber der eigentliche Urzustand unserer Seele eine freudige Leichtigkeit ist, warum sollen wir dann in dunklen Gefühlen eingesperrt bleiben?

Durch die Entfaltung des Herzens erlangen wir auch eine Erfahrung des eigentlichen Selbst, das manche als die Seele bezeichnen. Der Urzustand der Seele ist reine Glückseligkeit, eine Erfahrung, von der auch Mystiker aller Religionen berichten: eine Seligkeit, die aus sich selbst heraus entsteht.

Gerade in der heutigen Zeit versuchen Menschen, Glückseligkeit vor allem durch äußere Mittel zu erlangen: durch Alkohol, Drogen und Medikamente genauso wie durch materielle Dinge wie Konsumgüter und Statussymbole, teilweise auch durch Liebespartner oder ein besonderes Ansehen der eigenen Person. Da aber äußere Dinge keinen dauerhaften Bestand haben, hat auch die äußerlich hergestellte Freude keine Dauer: Auf den Rausch folgt der Kater, auf das Stimmungshoch der Absturz, auf die Freude über einen bestimmten Konsumartikel

folgt die Sehnsucht nach dem nächsten Kaufobjekt und dem Frischverliebtsein folgt oft die Beziehungsroutine oder gar der Beziehungsfrust.

Anders hingegen ist der freudige Zustand der Seele. Er ist im Prinzip immer vorhanden: ein Glück, das aus sich heraus besteht und nur darauf wartet, von uns Menschen wiederentdeckt zu werden. Die Seele ist aus sich heraus glücklich und offen, völlig unabhängig von äußeren Dingen.

Mystiker sagen, dass die Seele und das damit verbundene Glücksgefühl nie wirklich abwesend waren. Wir Menschen haben nur das ursprüngliche Gefühl der Seele vergessen. Es ist wie ein Schatz, der endlich geborgen werden will.

Der Erfahrung der Mystiker nach ist die menschliche Seele mit der All-Seele verbunden: mit der göttlichen Seele, die alles umfasst und alles durchdringt. So eröffnet sich über die Erfahrung der eigenen Seele auch ein Zugang zu Gott: die Unio Mystica, von der unabhängig voneinander mehrere Heilige aus verschiedenen Weltreligionen berichtet haben.

Die Herzöffnung als universelle spirituelle Konstante

Die Herzöffnung ist wahrscheinlich eine der ältesten spirituellen Techniken überhaupt. Zu fast allen Zeiten und in eigentlich allen Religionen wurde es als zentrales Organ der religiösen Erfahrung erwähnt. Zwischen den einzelnen Religionen mag es zahlreiche theologische Unterschiede geben – gemeinsam aber ist allen die mystische Erfahrung der universellen Liebe, die mit der Öffnung des Herzens einhergeht.

So heißt es bereits in der Thora: »Schaffe in mir Gott ein reines Herz« (Psalm 51,12). Jesus spricht in der Bergpredigt:

»Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen« (Math 5,8). Und Franz von Assisi sagt: »Ein Mensch mit gutigem, hoffendem Herz fliegt, läuft und freut sich, er ist frei. Weil er geben kann, empfängt er, weil er hoffen kann, liebt er.«

Die Meditation über das Herz ist so auch eine wichtige Technik bei vielen Christen. Manche meditieren in ihren Exerzitionen zum Beispiel über das Herz Jesus als eines seiner Wundmale bei der Kreuzigung am Berg Golgatha, und im Herzensgebet der orthodoxen Mönche erfolgt ununterbrochen die Anrufung von Jesus, bis sie schließlich völlig übergeht in den Atem und den Puls.

Im Vajrajana-Buddhismus wird ebenfalls die Meditation auf das feinstoffliche Herz gelehrt. Wie Buddha spricht: »Nach der Reue ist mein Herz leicht wie eine Wolke, die unbeschwert am Himmel dahinsegelt.« Und wie der Zen-Meister Ganseki spricht: »Der Buddha ist das gute Herz.« Sein Schüler Doppa lehrt später: »Das Wichtigste in der Welt ist ein gutes Herz.«

Auch im Hinduismus spielt diese Öffnung eine wichtige Rolle. So ist die Meditation auf die Brustmitte die zentrale Praxis gleich mehrerer Yoga-Systeme, so des Bhakti-Yoga oder des Laya-Yoga. Nachdem die Yogis mehrere Yoga-Positionen (Asanas) und Reinigungsübungen (Kryas) gelernt haben, beginnt die Meditation auf das feinstoffliche Herz, um so die spirituelle Erleuchtung (Samadhi) zu erlangen.

Wie es im Vydhya-Tantra über die Herzöffnung heißt: »Ich bin reine Freude und Glückseligkeit.« Und in der Chandogya Upanishad: »Dieser ist mein Atman (Selbst) im inneren Herzen, kleiner als ein Reiskorn oder Gerstenkorn oder Hirsekorn oder eines Hirsekornes Kern. Dies ist mein Atman (Selbst) im inneren Herzen, größer als die Erde, größer als der Himmel, größer als die Welten« (3,14).

Auch im mystischen Islam spielt die Herzöffnung eine wichtige Rolle. In fast allen Suren des Koran wird das Herz als Ort der Bewusstwerdung erwähnt. Wie es zum Beispiel in der Sure Ar-Rad heißt: »Er (Allah) führt die zu Sich zurück, die glauben und deren Herz im Gottgedenken Ruhe findet« (13,27). Die Sure 94 widmet sich sogar ganz dem Prozess der Erleuchtung des Herzens: »Habe Ich (Gott) dir nicht die Brust geöffnet und dich von der Beschweris befreit?« (94,1–2)

Darüber hinaus beziehen sich zahlreiche Aussprüche des Propheten Mohammed auf die Öffnung des Herzens. »Gott ist bei dem, dessen Herzen um Seinetwillen geöffnet ist.« »Das Herz ist die Wohnstatt Gottes.« »Die ganze Schöpfung ist nicht groß genug, um Gottes Schönheit zu fassen – aber das Herz der Gläubigen ist groß genug, um Gottes Schönheit zu fassen.«

Im Sufismus, der islamischen Mystik, spielt darum der Quell in der Brustmitte eine zentrale Rolle. Bei ihrer Initiation sitzen sich die Sufis gegenüber, um so das geheime Zentrum in der Brustmitte (Sirr) zu aktivieren.

Auch aus der chinesischen Tradition gibt es zahlreiche Überlieferungen zum Herzen. So schreibt etwa Laotse: »Das Herz im Himmel – den Himmel im Herzen.« Und Konfuzius: »Wenn im Herzen Aufrichtigkeit ist, wird sich Schönheit im Wesen zeigen.«

Das Herz ist tatsächlich eines der großen Mysterien der Menschheit. Es wurde in der Minne hochgelobt, in Märchen thematisiert und von Dichtern wie Goethe, Novalis oder Hölderlin besungen. Im klassischen Japan wurde es in Haikus genauso verklärt wie in den orientalischen Dichtungen von Saadi, Hafiz oder den Erzählungen aus Tausendundeiner Nacht.

Es wurde über die Kontinente hinweg in der sakralen Kunst verewigt, sei es in den Kirchen und Kathedralen des Abend-

landes; in indischen Tempelanlagen oder in orientalischen Kalligrafien. Genauso wurde es auch in der Musik behandelt: in volkstümlichen Liedern, klassischen Opern, aber auch über die Erde hinweg in unzähligen modernen Popsongs.

Das irdische Exil

Doch warum sind sich die meisten Menschen dieser universellen Liebesenergie nicht bewusst? Warum gibt es so viel Hunger und Krankheit, Terror, Krieg und Ausbeutung, aber auch Wohlstandsleiden wie psychische Leere, Depressionen und Süchte?

Der Grund besteht aus Sicht der Sufis darin, dass die Menschen durch ihre angelernten Konzepte, Ich-Vorstellungen und Gewohnheiten aus ihrer Mitte gebracht wurden. Im Laufe der Sozialisation bekommen junge Menschen von der Gesellschaft zahlreiche Rollenbilder, Strategien und Konzepte überliefert, die sich in den Köpfen verankern. Ab einem gewissen Alter haben sie dann den Kopf voll mit allen möglichen Gedanken, sodass der subtile Herzipuls übertönt und schließlich ganz vergessen wird.

Darum schreibt Rumi im Mathnawi in seiner Meditation über das Schilfrohr: »Ist das Schilf voll mit Mark, so können darauf keine Melodien erklingen. Erst wenn das Innere des Rohrs ausgebrannt ist, können darauf die Lobpreisungen Gottes klingen.« Das Schilf ist in diesem Gleichnis unsere Persönlichkeit, die voll ist mit Gedankenmustern, Erwartungen, Konzepten und negativen Prägungen, die uns blockieren. Wenn diese Blockaden verschwinden, so kann auch der Herztönen in uns frei vibrieren.

Auch Laotse schreibt etwas Ähnliches: »Der einen engen Verstand hat, hat kein breites Herz.« Damit wird angedeutet,