

## Das spirituelle Herz

– Vom emotionalen Zentrum zum inneren Schrein

*Der Weise ist befreit von Freude und Leid, da er durch Meditation über das Selbst den schwer zu Erschauenden, tief verborgenen Uralten erkannt hat, versteckt in der innersten Vertiefung, in der Höhle des Herzens. (II.12)*

Katha-Upanischade

Es gibt Menschen, die von nichts angezogen werden. Sie können nicht lieben. Sie sind hartherzig und apathisch. Sie entgehen den meisten Leiden des Lebens. Eine Wand empfindet kein Leid, sie liebt und verletzt nicht, aber sie ist schließlich nur eine Wand. Es ist sicher besser, der Welt verhaftet und in ihr gefangen zu sein, als dass man eine Wand ist. Ein Mensch, der nicht liebt, der hart ist, entgeht den meisten Leiden des Lebens, entgeht aber auch seinen Freuden. Das wollen wir nicht. Das ist Schwäche, das ist Tod. Die Seele, die keine Schwäche und kein Leid empfindet, ist noch nicht aufgewacht. Das ist ein verhärteter Zustand, den wir nicht wollen.

SWAMI VIVEKANANDA  
CW II, WORK AND ITS SECRET



Tatsächlich ist der spirituelle Weg, den ein Kopfmensch geht, auch ein Weg der Hingabe. Jemand, der die Wahrheit mithilfe der Vernunft sucht, ist ebenfalls ein sehr hingebungsvoller Mensch. Es ist eine große Ernsthaftigkeit in ihm; er hat ein Ideal, für das er bereit ist, alles aufzugeben. Daher könnte auch hier das Wort „Hingabe“ verwendet werden, und so gesehen ist der Weg der Vernunft eine andere Bezeichnung für den Weg der Liebe.

Der Weg der Liebe zu Gott ist natürlich ein Weg, der über die Gefühle führt. Man könnte hier einwenden, dass Gefühle nicht verlässlich sind. Wir alle wissen, dass Emotionen außer Kontrolle geraten können – niemand mag es, zu „emotio-

nal“ zu sein. Doch es ist auch bekannt, dass das Gefühl vielmehr die Mitte einer Person ausmacht als die Vernunft. Wie löst man diesen Widerspruch auf? Du löst es, indem du anerkennt, dass Emotionen geläutert werden können. Dann ist es, auch wenn sie sehr intensiv werden, eine wünschenswerte Sache; sie geraten nicht außer Kontrolle, sie verraten dich nicht und führen dich nicht in die Irre. Es sind nur unreine Emotionen, die dies tun.

Leider wurde der Schulung von Emotionen (im Gegensatz zur Schulung der Vernunft) sehr wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Aber als Wahrheits-suchender solltest du deine Emotionen in hohem Maße gereinigt haben, schon bevor du dich auf den Weg begeben hast, und weitere Läuterung findet statt während du praktizierst. Dann wird es dir möglich, dem Gefühl ohne Angst zu folgen.

SWAMI ASHOKANANDA  
WHEN THE MANY BECOME ONE (II.)



Erforscht man, woher der „Ich“-Gedanke kommt, stellt man fest, dass er aus dem Herzen aufsteigt. Dort also haben die Gedanken und Gefühle ihren Ursprung, dorthin wird man auch geführt, wenn man beständig „Ich-Ich“ denkt.

Das Gemüt nicht nach außen wandern zu lassen, sondern es im Herzen verweilen zu lassen, wird als „Innerlichkeit“ bezeichnet.

RAMANA MAHARSHI  
WER BIN ICH?

Tatsächlich ist das Herz der wahre Wohnsitz des innersten Selbst des Menschen, das Zentrum seiner Persönlichkeit. Dies zeigt sich auch daran, dass eine Person spontan auf das Herz zeigt, wenn sie sich auf sich selbst bezieht. Man legt sogar seine Hand fest auf die Brust, während man sich durchsetzt.

Man sagt, das individualisierte Selbst hat die Größe des Daumens, denn der Raum im Inneren des Herzens, in dem es sich manifestiert, ist sehr klein, wie der Daumen. (Katha-Up. IV.12/VI.17) Befreit von seinen begrenzenden Attributen ist das innewohnende Selbst das allgegenwärtige Absolute, form- und eigenschaftslos.

SWAMI SATPRAKASHANANADA  
THE GOAL AND THE WAY (II.4 DIE LOKALISIERUNG  
DES SELBST IM PHYSISCHEN KÖRPER)



## Die tantrische Sicht

*(Zur Klärung des Unterschieds zwischen Chakra und Knoten, und warum man Konzentration auf z.B. die Brustmitte übt)*

Die Tantras sagen, dass sich die Energie (*chit-shakti* oder *prana*) in drei Kanälen bewegt. Im Durchschnittsmenschen sind nur die Seitenkanäle *Ida* und *Pingala* aktiv. Sie bilden das sogenannte Denkorgan, und die Pranabewegung in ihnen ist es, die Gedanken hervorbringt. Der mittlere Kanal durch die Wirbelsäule (*Sushumna*) verkörpert das individualisierte Selbst (*Jivatman*)<sup>1</sup>, und die sechs Chakras verkörpern die sechs Bewusstseinsebenen des *Jivatman*.

Da im Durchschnittsmenschen der Mittelkanal geschlossen bleibt, hat er zu seinen sechs Zentren keinen Zugang. Konzentration muss also irgendwo in den Seitenkanälen geübt werden. Es gibt drei spezielle Punkte (Knoten oder *Granthi*), wo sich *Ida* und *Pingala* überschneiden. Der höchste Punkt liegt zwischen den Augenbrauen und heißt Rudra-Knoten. Der zweite liegt in der Herzregion und heißt Vishnu-Knoten. Da sich die psychische Energie naturgemäß in diesen Zentren konzentriert, wird dem Strebenden geraten, in einem dieser Zentren Konzentration zu üben. Im

intellektuellen Menschen ist der Rudra-Knoten aktiver, ihm fällt es leichter, sich auf das Augenbrauen-Zentrum zu konzentrieren. In gefühlsbetonten Menschen ist der Vishnu-Knoten aktiver, sie konzentrieren sich leichter auf das Herzzentrum. Es ist ziemlich einerlei, auf welchen dieser beiden Punkte wir uns konzentrieren, beide gelten als heilig. Die Wahl hängt vom Temperament der Person ab und wird meistens vom Guru getroffen.

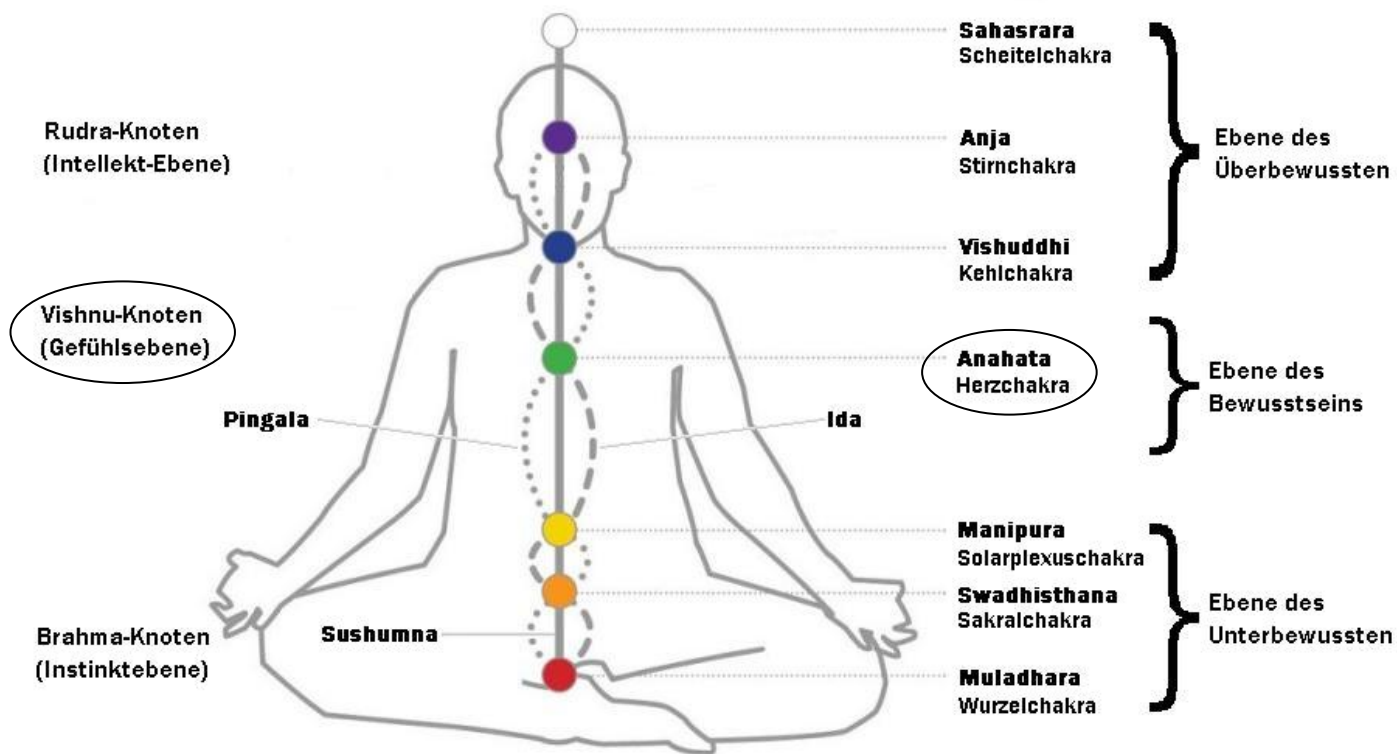
Das Denken wird hauptsächlich deshalb auf das Herz oder die Stirn gerichtet, weil die gedanklichen Automatismen überwunden werden sollen, die durch das Tiefenbewusstsein ausgelöst werden, das unser bewusstes Leben beherrscht. Wenn wir die Energie (*prana*) an einer Stelle anhalten, hören die fluktuierenden Regungen in den Seitenkanälen allmählich auf, und das Denken beruhigt sich. Der Beweis dafür ist, dass wir dann frei von Zwangsvorstellungen und fixen Ideen sind.

Die drei Knoten beschränken das menschliche Leben auf die Ebenen des Instinkts, der Gefühle und des Intellekts. Spirituelles Leben liegt jenseits dieser drei Ebenen. Deshalb steht der Strebende vor der wichtigen Aufgabe, diese Knoten zu lösen, um *Ida* und *Pingala* reibungslos wirken zu lassen. Wenn wir Herr sind über unsere instinktiven Triebe, unsere Gefühlskonflikte und unsere intellektuellen Zwangsvorstellungen, öffnen sich die beiden Seitenkanäle für einen ungehinderten Energiefluss. Dann erst können wir die *Sushumna* wahrnehmen und uns ihr zuwenden.

(Erst wenn der Strebende seine Meditation vertieft, beginnt er etwas von der *Sushumna* zu erkennen. Die Chakras in ihrer verkörpern Ebenen echter übersinnlicher Erfahrung und sind daher zur Meditation nicht geeignet.)

Die beiden Zentren dienen uns nur als Konzentrationshilfe. Sie sind nicht der eigentliche Sitz des göttlichen Selbst (*Atman*). Das Selbst ist Reines Bewusstsein, ist gestaltlos und durchdringt die ganze menschliche Persönlichkeit. Wird er jedoch von Körper und Denken begrenzt (*Jivatman*), so scheint es, als habe er einen speziellen Sitz, einen Punkt der Selbstbezeugung, ein Zentrum im Körper, wo seine Anwesenheit am eindringlichsten gefühlt wird. Die Yogis identifizieren ihn mit der *Sushumna*, denn nur wenn sich dieser Mittelkanal öffnet, kann das Wahre Selbst erfahren werden. Die Upanishaden sprechen meistens vom Herzen als jenem Zentrum. Damit ist weder

<sup>1</sup> Anm.: vgl. „Seele“ in unserem Sprachgebrauch



das emotionale Zentrum (Vishnu-Knoten), noch das anatomische Herz gemeint. Diese gehören zu den äußeren Hüllen.

Wichtig zu wissen ist, dass das Herz der Schnittpunkt mehrerer Mächte ist<sup>2</sup>. Die drei unteren Chakras stehen für die Ebenen des Unterbewusstseins, während die drei oberen für die Ebenen des Überbewusstseins stehen. Das Herzzentrum dazwischen ist der Sitz des eigentlichen Bewusstseins, die Quelle allen Selbstge-wahrseins.

SWAMI BHAJANANANDA  
MEDITATION UND IHRE KOSMISCHEN DIMENSIONEN



<sup>2</sup> *Anm:* Es finden sich in der Tat erstaunlich viele Bezeichnungen dafür. Es ist der Sitz der Seele (ind.: „*Jivatman*“, das individualisierte, mit Gedanken und Gefühlen identifizierte göttliche Selbst), ebenso wie des höheren Intellekts (ind.: „*Buddhi*“ = Intelligenz, Intuition, Kraft des reinen Willens). Sprichwörtlich liebt man mit dem Herzen, und es wird auch gesagt: *Liebe ist Wille*. Es wird außerdem als Quelle unserer psychischen (Gedanken-)Energie angesehen... Wenn es also z.B. in Mk 12,30 heißt: „*Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit deinem ganzen Denken und mit deiner ganzen Kraft*“, so können allesamt auf das spirituelle Herz verwiesen werden

Wenn dein Denken rein geworden ist, wenn spirituelle Tugenden in dir gewachsen sind, wenn du ein hohes Maß an Unterscheidung und Leidenschaftslosigkeit erlangt hast, dann erscheint das Wesen Gottes in deinem Bewusstsein. Diese Erfahrung ist so unerwartet und überwältigend wenn sie kommt! Du fühlst dich, als wäre das Zentrum deines Wesens weggeschmolzen. Es ist eine so außergewöhnliche Erfahrung, dass man nicht sagen könnte: „Es ist nur eine Veränderung meines eigenen Bewusstseins.“ Wenn es kommt, zerstört es gleichzeitig einige deiner gegenwärtigen Begrenzungen. Wie gesagt, du fühlst, dass das Zentrum deines Seins sozusagen weg-schmilzt. In der Mundaka-Upanischade wurde es auf eine etwas andere Weise beschrieben: „Es sprengt alle Knoten des Herzens, und alle Zweifel werden zerstreut.“ (2.2.9)

SWAMI ASHOKANANDA  
ASCENT TO SPIRITUAL ILLUMINATION (V.)



## Entdeckung des spirituellen Herzens

Wir gewahren das spirituelle Herz in der Form einer inneren Erfahrung. Wenn wir uns anfangs zur Meditation setzen, empfinden wir uns als „festen“ Körper. Wenn wir uns aber spirituell entfalten, beginnen wir, in der Herzregion einen Raum zu fühlen, den wir später vielleicht leuchten sehen. Wir erleben, dass dieses neu entdeckte Zentrum unsere meditativen Gedanken wie ein Magnet festhält und sie durch nichts mehr abgelenkt werden können. Doch dazu müssen wir unser Herz wenigstens zum Teil von den Unreinheiten, die es bedecken, befreit haben und dürfen unsere psychische Energie nicht länger an Lust und Ärger verschwenden.<sup>3</sup> Wenn sie durch glühendes Streben gespeichert, konzentriert und intensiviert wurde, weckt sie nach und nach das spirituelle Herz, und wir gewahren es mit unserem geläuterten Denkgorgan. Tiefes Gebet beseelt unser emotionales Herz, das dann unser meditatives Denken unfehlbar zum spirituellen Herzen lenkt.

Um den Ort des spirituellen Herzens zu finden, können wir auch nach dem Sitz des Zuschauers in uns suchen. Wir können das auf zwei Arten tun. Entweder versuchen wir, alle Gedanken bis auf das Ich auszulöschen und diese Spur des Ichs dann bis zu ihrem Ursprung zu verfolgen, indem wir unser Bewusstsein rückwärts wenden.<sup>4</sup> Der innere Prozess läuft ab, als tauchten wir in einen gewaltigen Strudel und versuchten, dessen tiefste Stelle aufzufinden. Wir können unseren Gedanken aber auch freien Lauf lassen. Wenn wir ein bisschen unser Inneres prüfen, werden wir entdecken, dass unsere Gedanken immer aus einer geheimnisvollen inneren Quelle aufsteigen und wir sie an einem ganz bestimmten Ort bemerken.

---

<sup>3</sup> Aus dem Katechismus der katholischen Kirche:

Die sechste Seligpreisung verkündet: „Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen“ (Mt 5,8). Ein „reines Herz“ haben jene, die ihren Verstand und ihren Willen mit den Forderungen der Heiligkeit Gottes in Einklang gebracht haben, vor allem in drei Bereichen: in dem der christlichen Liebe, dem der Keuschheit oder geschlechtlichen Lauterkeit, und in dem der Wahrheitsliebe und der Rechtgläubigkeit. Die Reinheit des Herzens, des Leibes und des Glaubens stehen miteinander in Verbindung. (2518)

Ein reines Herz ist Voraussetzung der Gottesschau. (2519)

<sup>4</sup> Anm.: vgl. die spirituelle Übung der Selbst-Ergründung, wie sie von Ramana Maharshi gelehrt wird

Durch inneres Horchen können wir diesen Ort ermitteln. Er zeigt den Sitz des spirituellen Herzens an. Auch wer sich nicht in diesen Methoden versucht, wird, wenn er eine spirituelle Disziplin ernsthaft übt, zu gegebener Zeit das spirituelle Herz erkennen, denn es führen alle spirituellen Wege an das Tor des Herzens.<sup>5</sup>



## Die wahre Natur des spirituellen Herzens

Was ist dieses spirituelle Herz? Es ist die höhere intuitive Kraft (*Buddhi*), die uns spirituelles Wissen vermittelt. Laut der Yoga-Vedanta-Psychologie besitzt unser menschliches Denkgorgan zwei Ebenen: Eine höhere, die *Buddhi*, und eine niedere, das Denkvermögen (*Manas*). Die Hauptfunktion des niederen Denkvermögens liegt darin, Sinnesinformationen einzuordnen und auch innere Empfindungen wie Freude und Schmerz festzustellen. *Buddhi* ist die Kraft der Entscheidung, die bei Entschluss und Beurteilung eine wichtige Rolle spielt. Während der Verstand Tatsachen analysiert, bildet die *Buddhi* aus ihnen eine Synthese. Wenn die *Buddhi* erwacht, erwacht unser übersinnliches Wahrnehmungsvermögen und damit unsere spirituelle Erfahrung. Deshalb ist *Buddhi* nicht nur „Intelligenz“, sondern auch die Kraft höherer Intuition.

*(Anm.: Die vollständige Kette lautet demnach: Selbst/Atman – höhere Intuition/Buddhi – Verstand/Manas – Sinnesorgane – Körper. Auf diese Weise erleuchtet das Selbst mit seinem Bewusstsein nach und nach den gesamten Körper und seine Organe, reflektiert wird Es aber am Reinsten von der Buddhi, welche das spirituelle Herz ist)*



---

<sup>5</sup> Noch einmal aus dem Katechismus:

Woher kommt das Gebet des Menschen? Welches auch immer die Handlungen und Worte sein mögen, in denen sich das Gebet ausdrückt, es betet doch immer der ganze Mensch. Um aber den Ort zu bezeichnen, aus dem das Gebet hervorgeht, spricht die Schrift zuweilen von der Seele oder dem Geist, am häufigsten aber – mehr als tausendmal – vom Herzen. Das Herz betet. (2562)

## Öffnen des inneren Schreines

Die Entdeckung des inneren Schreines (...) ist nur der erste Schritt im spirituellen Leben. Die Entdeckung, dass der Mensch fernab des Dschungels und der Abgründe von Leidenschaft, Erinnerung, Traum und Gedanken einen goldenen Tempel in sich birgt – erfüllt vom Glanz göttlicher Gegenwart – ist im Leben eines Suchenden von höchster Bedeutung. Es setzt seinen Bemühungen ein Ziel, bewahrheitet seinen Glauben an die heiligen Schriften, ermutigt ihn, den Schwierigkeiten des Lebens die Stirn zu bieten und schenkt ihm Hoffnung auf eine hellere Zukunft. Aber es bringt ihm keine Erfüllung, solange der Schrein nicht geöffnet ist.

Wir haben gesehen, dass das Licht des Selbst nacheinander von der Buddhi bis hinab in den Körper reflektiert wird. Im gewöhnlichen Leben wird dieses ganze innere Licht – und mit ihm unsere Kraft – nach außen projiziert. Mit Hilfe dieses Lichtes sehen wir alle äußeren Objekte. Wollen wir Gott oder das Selbst verwirklichen, müssen wir das Licht nach innen richten. Zuerst müssen wir unsere Sinne nach innen kehren und dann unser Denken auf das Herz lenken; das ist es, was wir in der Meditation versuchen. Dazu müssen wir in der Tiefe wenigstens vage das echte spirituelle Herz spüren. Wenn dieses Herz unser Denken stillstehen lässt, beginnt das Gottesbild unserer Meditation zu leben, alle übrigen Gedanken werden zum Schweigen gebracht und wir erfahren Friede und Freude. Gewöhnliche Strebende versuchen selten, über dieses Stadium hinauszugelangen. Begnügt mit dem illusorischen Frieden ihrer Meditation, bleiben sie hier oft für Jahre stecken, bis sie ihr Denkorgan geläutert, den Widerstand ihres Egos gebrochen und den Herzknoten gelöst haben.

Als nächstes müssen wir die Buddhi nach innen wenden. Richten wir das Licht und die Willenskraft der Buddhi auf ihren wahren Ursprung, dann öffnet sich das Tor des inneren Schreines und der himmlische Glanz des Selbst wird uns offenbar. Das ist eine unmittelbare, überwältigende Erfahrung, von der die Gottliebenden (Bhaktas) glauben, sie sei nur durch die Gnade Gottes möglich. Es gibt keine Spur des Selbst, denn Es steht jenseits von Name und Form. Doch durch die Buddhi begrenzt, erscheint Es als Höhle. Das Gottesbild, das sich dort zeigt, strahlt im Lichte des Atman. Überwältigt von diesem Erlebnis,

verharrt das Denken bewegungslos, durchflutet von innerem Glanz.

Um diesen inneren Schrein nachzuahmen, erbaut der Mensch in der äußeren Welt Tempel aus Ziegel und Stein. Gott kann auf verschiedene Weise verehrt werden – doch am besten verehren wir Gott durch unsere Meditation im inneren Schrein.



## Das Herz – eine Kammer mit zwei Türen

[D]as spirituelle Herz, das von außen einem goldenen Gefäß gleicht, ist in Wirklichkeit eine Kammer mit zwei Türen.<sup>6</sup> Durch eine treten wir ein. Wir finden die Kammer erfüllt vom Licht des individuellen Selbst. Wegen seines leuchtenden Wesens wird er in der Mandukya-Upanischade „der Strahlende“ genannt.

Wenn man in den spirituellen Herzraum tritt, ist es, als komme ein Wanderer im Dunkeln an einer Hütte vorbei, öffne ihre Tür und finde sie ganz von Licht erfüllt. Die erste Tür führt uns aus der Dunkelheit ins Licht, vom Unbewussten zur Wahren Bewusstheit, der eigentlichen Quelle des Bewusstseins.<sup>7</sup> Die zweite Tür aber tut sich nach außen oder oben auf, in eine neue Welt kosmischen Bewusstseins.<sup>8</sup> Sie führt von Licht zu mehr Licht, von Bewusstsein zu Überbewusstsein, vom individuellen Selbst zum Kosmischen Selbst. Hinter der zweiten Tür liegt das Reich der Unendlichkeit.

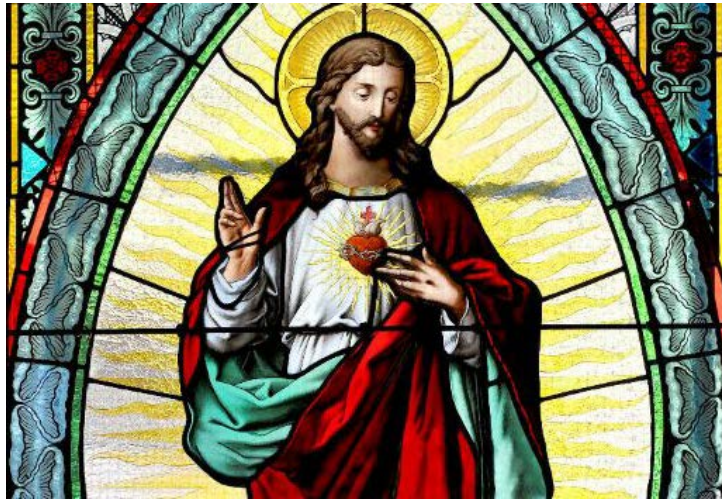
SWAMI BHAJANANANDA

MEDITATION UND IHRE KOSMISCHEN DIMENSIONEN

<sup>6</sup> *An anderer Stelle:* Eine Tür verbindet den mentalen Raum mit dem [individuellen] Herzraum, und die andere öffnet das Herz zum [kollektiven] Reich unendlichen Bewusstseins.

<sup>7</sup> *vgl. Chandogya-Upanischade:* „In unserem Körper, dieser Stadt des Absoluten, gibt es ein kleines Haus in Form einer Lotusblüte. Darin befinden sich ein kleiner Raum, und was in diesem Raum ist, das muss man erforschen, das muss man zu erkennen versuchen.“ (8.1)

<sup>8</sup> *vgl. ebd.:* „Dieser äußere Weltenraum ist ebenso groß wie jener innere Raum im Herzen. Darin sind Himmel und Erde enthalten, Feuer und Luft, Sonne und Mond, Blitze und Sterne und alles, was es gibt und nicht gibt, das alles ist darin enthalten.“ (8.3)



*Aus der Herz-Jesu-Litanei:*

**Herz Jesu, Du heiliger Tempel Gottes**

**Herz Jesu, Du Zelt des Allerhöchsten**

**Herz Jesu, Du Haus Gottes und Pforte des Himmels**

**Herz Jesu, Du Feuerherd der Liebe**

**Jesus, gütig und selbstlos von Herzen**

**BILDE UNSER HERZ NACH DEINEM HERZEN**

