

Herz-Lotus-Meditation. Zur Öffnung und Stärkung des Herzzentrums.

- Sitze in der einfachen Haltung.
- mudrā: Nimm die Hände zehn bis fünfzehn Zentimeter vor der Brust im Lotus-mudrā zusammen, d. h. nur die Außenseiten der Daumen, die Spitzen der kleinen Finger und die Handballen berühren sich. Du bildest mit deinen Händen eine Lotusblüte.
- Atme lang und tief.
- Durch die halbgeschlossenen Augen schaue konzentriert nach unten auf die Daumenspitzen und spüre deinen Atem auf den Daumen.
- Dauer: Drei bis elf Minuten.

Variation mit Partner

- Sitzt in einfacher Haltung, einander gegenüber, die Knie dicht beieinander.
- Nehmt die Hände ins Lotus-mudrā. Die kleinen Finger des einen Partners (des Mannes) sind unter die kleinen Finger des anderen Partners (der Frau) geschoben.
- Ihr schaut euch in die Augen und atmet lang und tief.
- Nach einer Weile (1,5 bis 15 Minuten) schließt ihr beide die Augen und verkreuzt die Hände über dem eigenen Herzzentrum. Gleichzeitig visualisierst du den anderen in dessen höchstem erreichbaren Potential, umgeben von goldenem Licht, meditiert so für 1,5 bis 15 Minuten.

Reden wir nicht alle viel zu viel? Wir kennen unser yogisches Vokabular und die Grammatik der Lehre, wir können unsere SchülerInnen unterrichten und belehren, wir wissen auf jede Frage eine Antwort. Aber hat das Wissen den Weg aus dem Kopf ins Herz geschafft? Yogi Bhajan, Meister des Kundalini-Yoga, wird gern mit dem Ausspruch zitiert, der Weg zur Erleuchtung sei eine Handbreit weit, nämlich wenn man die Nabelenergie ins Herzzentrum brächte. Aber kreieren wir nicht spirituelle Superegos, wenn wir unsere Weisheit im Intellekt züchten statt sie im Herzen zu tragen?

Vor kurzem habe ich Jentsuma Tenzin Palmo interviewt. Die tibetische Nonne, gebürtige Engländerin, hat zwölf Jahre abgeschieden in einer Höhle im Himalaya verbracht, fast ohne zu essen und zu schlafen, dafür mit intensiver buddhistischer Meditation. Über ihr Leben ist ein Buch geschrieben – »Cave in the snow« – und ein Film gedreht worden. Heute leitet sie ein Nonnenkloster. Was mich im Gespräch mit dieser 65jährigen schwächlichen Frau am meisten bewegt hat, ist ihre Bescheidenheit, Freundlichkeit und der absolute Verzicht auf spirituellen Größenwahn. »What is enlightenment?«, fragte ich sie frei nach Andrew Cohen. »Did you reach some kind of enlightenment?« Sie schüttelte den Kopf: Was sei das, Erleuchtung? Nein, sie wäre nicht erleuchtet. Erfahrungen kommen und gehen, negative wie positive. Ich beharrte: Aber ob sie in irgendeiner Weise – ich suchte nach Worten ... »No«, sagte sie kategorisch. »What ever you wanted to ask, the answer is no.«

Ich musste daran denken, dass ich schon vielen anderen – teilweise selbsternannten – Gurus gegenüber gesessen habe. Ihr vorherrschendes Merkmal war, dass sie Antworten hatten und von sich überzeugt waren. Dass sie immer wussten, was zu tun ist, um aus ihrem Gegenüber einen besseren, spirituelleren Menschen zu machen. Nie habe ich Unsicherheit bei ihnen gespürt – selten Demut. Meistens bin ich mit einem Gefühl der Unzulänglichkeit gegangen. So wie ich es heut morgen auch wieder gespürt habe.

Was also tun? Es bleibt nur, immer wieder zu versuchen, anhand der Themen des Herzchakras meine Wahrnehmung und meine Bewusstheit zu beobachten. Mich nicht in das Chaos meiner Gefühle, die Gedanken des Körpers sind, und meiner Gedanken, die Gefühle meines Geistes sind, hineinziehen zu lassen. Oder es zumindest probieren, wieder und wieder, bis es irgendwann besser wird, und Mitgefühl für mich selbst zu haben, wenn es mal wieder nicht klappt. Es ist ein steter, steiniger Weg: manchmal führt der Pfad durch sonnige Wiesen, wo die Liebe leicht ist, dann wieder herrschen Gegenwind und raues Klima. Es bleibt, die Erfahrungsebenen zu leben, intensiv zu spüren, um das Herzchakra mit sich ständig erneuernder Lebensenergie zu versorgen – um aus vollem Herzen zu l(i)eben.

Kerstin Harder-Leppert