

Die Wandlungskraft des Herzens¹

Immer wieder vermag das alltägliche Geschehen, unsere ungeliebten, im Unbewussten schlummernden Schattenaspekte zu beleben. Wenn die aufgewirbelten Emotionen unser Bewusstsein überschwemmen, ist es mit der Aufgehobenheit im Bewusstsein der Einheit vorbei; unsere Vernunft ist vernebelt, und wir suchen die Schuld beim Gegenüber oder den äußeren Umständen.

Deshalb gilt es Achtsam zu sein und das erste Kräuseln auf dem Ozean des reinen Bewusstseins als unser Eigenes wahr- und anzunehmen, bevor es sich zum Tsunami aufschaukelt. Oftmals scheint es, wie wenn sich die Schatten in unser Bewusstsein drängten, um erlöst zu werden. Wenn wir sie annehmen und verstehen, können sie sich zu wertvollen Begleitern wandeln. Auf die Manifestation des Schattens als Herausforderung und Übung immer wieder neu mit offenem Herzen zuzugehen, führt uns zusehends tiefer in die unverlierbare Aufgehobenheit in der immer-schon-bestehenden, unverlierbaren Einheit.

Vorbereitende Übung – Weg in die Stille

- Setze Dich bequem auf einen Stuhl mit fester Sitzfläche, die Füße flach auf dem Boden. Verankere Dich mit den Sitzbeinhöckern auf der Sitzfläche und richte aus dieser Kraft die Wirbelsäule vom Steißbein bis zum Hinterkopf auf. Lege die Hände entweder mit den Handrücken nach unten auf die Oberschenkel oder so ineinander, dass die linke Hand in der rechten ruht und die Daumenspitzen sich berühren. Schließe die Augen oder lasse den Blick gelöst auf einer Stelle vor Dir am Boden ruhen.
- Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Entspanne beim Ausatmen nacheinander Nacken, Schultern, Brust, Rücken, Arme und Hände, den Beckenbereich, die Ober- und Unterschenkel, die Füße bis in die Zehen.
- Atme tief ein und halte den Atem an. Löse Dich von der Vorstellung, „in Kontrolle zu sein“ und lasse allfällige Spannungen in den Muskeln und Gelenken mit dem Ausatmen ziehen. Kehre zur normalen Atmung zurück.
- Atme nochmals tief ein und halte den Atem an. Spüre in Dein Sonnengeflecht (Magengrube) und lasse allfällige Zweifel, Sorgen und Ängste mit einer tiefen Ausatmung ziehen. Kehre dann zur normalen Atmung zurück.
- Wiederhole die tiefe Einatmung. Halte den Atem an. Löse Dich von der Gedankentätigkeit und lasse die angefangenen Gedanken mit einer tiefen Ausatmung ziehen.
- Richte Deine Wahrnehmung wieder auf den freien Puls des Atems – auf sein Kommen und Gehen –, ohne ihn willentlich zu beeinflussen.

Verankern zwischen Himmel und Erde

- Stelle Dir vor, dass Du mit dem Einatmen die Lebensenergie einziehst: aus der Weite des Raumes, oberhalb Deiner Schädeldecke, bis hinunter in den Raum des Beckenbodens.
- Beim Ausatmen schicke die Energie noch weiter nach unten: bis tief ins Zentrum der Erde. Nimm wahr, wie gleichzeitig ein Gegenstrom von Energie – aus der Erdmitte herauf, durch Deine Wirbelsäule und über Deine Schädeldecke hinaus – weit in die Unendlichkeit fließt.
- Sehe den gegenläufigen Strömen zwischen Himmel und Erde zu, wie sie sich im ständigen Auf und Ab durch Deine Wirbelsäule bewegen.
- Wende dabei – dies gilt für alle diese Übungen – so wenig Willenskraft an wie möglich - und so viel wie nötig, um in der Vorstellung zu bleiben. Lasse es immer weniger werden, bis Du den Ablauf der Übung lediglich noch als Zeuge wahrnimmst.

¹ © Hans Jecklin, CH-1742 Autigny, Schweiz – www.hansjecklin.ch

Zeugin oder Zeuge sein

- Lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper. Wie nehme ich ihn wahr? Kann der Atem frei fließen? Nimmst Du Kälte oder Wärme wahr? Spürst Du irgendwo Druck, Verspannungen oder einfach Weite? Welche Phänomene Du auch wahrnimmst, begegne ihnen mit zärtlichem Herzen, und akzeptiere alles, was JETZT ist. Lasse Veränderungen zu, ohne etwas festzuhalten.
- Richte nun Deine Wahrnehmung auf die emotionale Ebene. Was ist da? Nimm Deine Gefühle wahr, wie sie sind, ihre Intensität und Dynamik. Lasse zu, was ist, gib Raum, damit sich frei entfalten kann, was und wie „es“ will: Trauer, Wut, Sehnsucht mögen Gestalt annehmen, ohne Grenzen. Bleibe gegenwärtig. Beobachte, ohne zu beurteilen. Sei liebevolle/r Zeugin oder Zeuge dessen, was sich in Deinem Innern ausdrücken will; nimm eintretende Veränderungen an, ohne dich irgendwo festzuhalten.
- Richte nun die Wahrnehmung auf die Tätigkeit Deiner Gedanken. Nimm deren Bewegung oder Intensität wahr, ohne dich auf ihre Inhalte einzulassen. Möge es flackern, flimmern oder stille sein. Denke den Gedanken nicht hinterher. Bleibe in der liebevollen Beobachtung, nimm Veränderungen wahr, ohne sie festzuhalten.
- Sei nun ganz Zeugin oder Zeuge. Nimm Dich wahr. Wenn Du Dein Körper wärst, wie könntest Du ihn dann beobachten? Du bist weder Deine Gefühle noch Deine Gedanken, denn sonst könntest Du diese nicht betrachten. Gehe ganz in dieses Zeugenbewusstsein, lote aus, wer Du jetzt bist.

Zeugenbewusstsein: die klare Sicht auf die äußere Welt

- Denke an ein Anliegen, eine Frage oder an eine Beziehung, die Dich innerlich bewegt und über die Du Dir klarer werden willst.
- Gehe auf dem gewohnten Weg in die Stille und verankere Dich in der Vertikalen. Nimm die zuvor durchlaufenen Ebenen von Körper, Emotionen und Denken liebevoll wahr, ohne sie zu bewerten. Verweile im Zeugenbewusstsein. Sei gegenwärtig und löse Dich laufend von allen aufsteigenden Impulsen.
- Lade nun das gewählte Anliegen ein, sich in diesem Raum der Stille zu manifestieren: als Symbol, Farbe oder Licht, als Bild, vielleicht auch als körperliche oder gefühlte Gegenwart. Nimm an, was und wie immer es sich zeigt: liebevoll und ohne zu beurteilen. Bleibe in der reinen Zeugenschaft dessen, was geschieht.
- Richte dann die Wahrnehmung nach innen. Löst die vorgestellte Gegenwart Deines Anliegens Reaktionen aus? Wenn Du Resonanzen im Körper, in den Gefühlen oder Gedanken wahrnimmst, so stelle das Anliegen für den Augenblick zur Seite und wende Dich ganz den inneren Phänomenen zu? Nimm sie liebevoll an; gebe ihnen Raum, ohne etwas zu fixieren. Bleibe bei der reinen Beobachtung, bis Ruhe einkehrt: ohne dabei selbst etwas bewirken zu wollen.
- Wende Dich aus der neu gewonnenen Ruhe wieder Deinem ursprünglichen Anliegen oder Deiner Frage zu. Lösen sie noch immer innere Resonanzen aus, dann stelle sie wiederum zur Seite und wiederhole den Prozess der inneren Wahrnehmung, bis wieder Ruhe eingekehrt ist.
- Bleibt es so ruhig, dass Du die Gestalt Deines Anliegens oder Deiner Frage ganz an Dein offenes Herz nehmen kannst: Umgebe sie dann mit liebevoller Zuwendung. Frage nach, was sie Dir vermitteln wollen oder was sie von Dir brauchen: an Einsicht, Verhalten, konkretem Handeln oder einfacher Wahrnehmung. Bleibe offen und in der Haltung des zugewandten Beobachters. Eine Antwort mag als Bild, Wort oder spontanes inneres Wissen kommen; jetzt oder – ganz unmerklich – durch spontanes Verhalten in der entsprechenden Situation.
- Bleibe dabei, bis Du spürst, dass Du alles, was für Dich wichtig ist, aufgenommen hast. Dann löse Dich langsam von allen Bildern und Botschaften, konzentriere Dich bewusst auf Deinen Körper, bewege Dich und nimm den äußeren Raum wahr, in dem Du Dich jetzt befindest.
- Reflektiere das Erlebte und schreibe es auf. Habe ich die Botschaft verstanden? Was bedeutet die innere Wahrnehmung im Hinblick auf die nächsten praktischen Schritte?

Zeugenbewusstsein: von der Zweiheit in die Einheit

- Nimm nun auch den Raum wahr, der Dich umgibt. Wie erfährst Du ihn? Ist er begrenzt? Gibt es Anfang und Ende - oder Zeit? Verweile in der Gegenwärtigkeit des Dich umgebenden Raumes. Lasse ihn auf Dich wirken.
- Nun erlaube es, wenn Zeuge und Raum in Eines verschmelzen wollen. Nimm wahr wie die Begrenzungen sich auflösen. Lasse Dich aufnehmen in die immer-schon-bestehende Einheit. Sie, die seit jeher Dein Urgrund und Dein Wesen ist; aus und in der alles Erscheinungen des Universums ständig neu entstehen und wieder aufgehen.