

# Herzöffnung für Dummies

Eines der Merkmale unserer technisch-metallischen Kultur, die sich fast vollständig von dem natürlichen Fluß der Dinge abgespalten hat, ist die Erfahrung vieler Menschen, ihr Herz verloren zu haben.

Das Herz hat für den Erfolg in der Ellenbogen-Gesellschaft des Raubtier-Kapitalismus keinen Nutzen. Für die Umsetzung vieler Karrierepläne ist es sogar äußerst hinderlich.

Und so versuchen schon Jugendliche sehr früh, sich an die Gegebenheiten ihrer Kultur anzupassen und „cool“ zu sein. Cool sein heißt, nichts zu fühlen, nicht berührbar zu sein, nicht mehr auf sein Herz zu hören, es nicht mehr zu spüren und damit letztendlich zu verlieren. Dies ist ein ganz natürlicher Ablauf – was du nicht benutzt wird zurückgebildet, denn offensichtlich brauchst du es nicht. Das gilt für Muskeln, die nicht trainiert werden, genauso wie für das Herz.

Jeder der schon einmal einen Gipsverband hatte und seinen Arm oder sein Bein lange nicht bewegen konnte, kann dieses Naturgesetz aus eigener Erfahrung bestätigen.

In der Tat gehen die allermeisten Menschen mit einem gefrorenen Herzen durchs Leben. Das was einst voller spiritueller Lebenskraft und Vitalität pulsierte, ist nun nur noch ein kalter harter Stein in der Mitte des Brustkorbs.

Es gibt sogar Menschen, die behaupten, das spirituelle Herz sei nichts als ein Mythos – das Herz ist nur eine Pumpe.

Tatsächlich ist das Erwachen des spirituellen Herzens ein Phänomen, dass wenig bis gar nichts mit den bisherigen Erfahrungen von sogenannter Liebe zu tun. Diese besteht meist aus Verlangen, Sehnsucht und Begehren und gleicht bei genauerem Hinsehen oft mehr einem Schmerz oder einem Rausch als der Freiheit der Liebe.

Das spirituelle Herz hat nichts mit dem Herzen zu tun, das uns aus Hollywood zum Verkauf angeboten wird. Und leider haben die meisten Menschen sogar das Lieben in der Lindenstraße gelernt und suchen nun genau diese Erfahrung.

Eine Erfahrung von etwas, das ihnen von professionellen Darstellern gegen Bezahlung vorgetäuscht wurde und so in der Realität niemals existiert hat und auch niemals existieren wird.

Die Liebe, die dir im Kino präsentiert wird, gibt es nicht. Sie ist das Phantasieprodukt vollgedröhnter Koksnaesen, die selber Liebe nie erfahren haben, deren einzige Fähigkeit es ist, ihre unreflektierten Hoffnungen und

Sehnsüchte in Drehbüchern zu artikulieren.

Ich habe lange genug in der Filmbranche gearbeitet und mir deren Protagonisten genau angeschaut. Außer unendlich viel Neid, Gier, Narzissmus und seelischen Verwüstungen habe ich da nichts von Belang gefunden und ein Herz schon mal gar nicht.

Die Herzöffnung findet in einem so andersartigen inneren Raum statt, auf einer dermaßen anderen Ebene als alle unsere sonstigen Erfahrungen, dass du es schwerlich in Worte fassen kannst.

Wenn du schon einmal das Gefühl des Verliebtseins erfahren hast, wird dir sicher auch aufgefallen sein, dass diese Erfahrung etwas Besonderes, Ehrliches und Authentisches an sich hat.

Sie ist realer, existenzieller und unmittelbarer und völlig anders, als alle vom Kopf erschaffenen gedanklichen Phänomene.

Wenn dich jemand, der offensichtlich noch nie verliebt war, bittet, ihm das Gefühl des Verliebtseins zu erklären, damit er das Verliebtsein in sich reproduzieren kann, wirst du ihm wahrscheinlich erklären, dass Verliebtsein nichts ist, dass man machen kann, sondern etwas, das man wenn überhaupt nur zulassen, geschehen lassen kann.

Und genauso verhält es sich mit dem Herzerwachen. Verglichen mit dem Herzerwachen ist Verliebtsein nur ein kurzes Aufleuchten deines wahren Potentials. Im Verliebtsein richtest du den Strahl deines Herzens unbewusst auf nur einen einzigen Menschen.

In der Herzöffnung öffnest du dein Herz bewusst für die gesamte Existenz.

Wenn ich also nichts dafür tun kann, was kann ich dann überhaupt machen?

Wie mache ich denn jetzt eine Herzöffnung? Du kannst es nicht machen, aber du kannst definitiv aufhören, es zu verhindern.

Und dazu musst du aber erst einmal verstehen, wie du es verhinderst.

Zuerst einmal muss verstanden werden, dass du dein Herz nicht öffnen kannst.

Es liegt einfach nicht in deiner Macht, dein Herz willentlich zu öffnen und bei Belieben wieder zu verschließen.

Das Herz ist nicht deinem Willen, deinem Kopf untergeordnet.

Dein Herz wird niemals der Diener deines Kopfes sein.

Es ist der wahre Herrscher, die Sonne in deinem inneren Universum.

Aber es herrscht nicht nach den Regeln des Verstandes, denn es ist sich seiner überwältigenden Größe sehr bewusst.

Es erlaubt dir freimütig, alle möglichen mentalen Ego-Spielchen zu spielen und sogar darüber zu phantasieren, das Herz zu erobern und zu beherrschen. Du darfst dich dabei sogar gut und edel fühlen wenn du davon träumst, als edler Ritter im Dienste der Liebe und des Herzens zu handeln, dass sich ohne dein Bemühen niemals öffnen könnte.

Die Sonne scheint einfach, sie kümmert es nicht, ob du dich in ihren Strahlen wärmst oder ob du dich aus Angst vor ihrer Allmacht in eine dunkle Höhle versteckst und darüber jammerst, dass die Welt so kalt und dunkel ist. Du darfst in deiner dunklen Höhle sogar davon träumen, die Sonne zu erobern.

Glaubst du, dass die Sonne das interessiert? Glaubst du, das Herz interessiert es, was für Gedanken du in deinem Kopf produzierst?

Nicht dein Herz muss sich öffnen.

Du musst dich deinem Herzen öffnen.

In der Tat ist das Eingreifen des Kopfes, ist der Versuch, die Herzöffnung willentlich herbeizuführen, das Herz vom Kopf her in die Öffnung zu zwingen, genau das, was deine Öffnung zum Herzen verhindert. Auch die weit verbreitete und oftmals vollkommen unbewusste Haltung, alles, und damit auch die Vorgänge in deinem Herzen, mental verstehen zu müssen, bevor du es als real akzeptieren kannst, ist letztendlich nur eine weitere Strategie des Ego, die Kontrolle über das Herz zu gewinnen.

Denn jedes Verstehen wollen, jedes begreifen wollen ist immer auch ein besitzen wollen, ein etwas-damit-machen und manipulieren wollen.

Es ist der offensichtliche Versuch, das Herz dem Willen des Ego zu unterwerfen.

Wenn man das einmal verstanden hat, kommt die Frage auf, wie ich diesen unbewussten Mechanismus unterbinden kann.

Die Antwort ist relativ einfach.

So wie alles, was die natürliche Ordnung unterstützt, immer einfach und mühelos ist.

Deine Öffnung zum Herzen wird erst möglich, wenn du aufhörst, in dir selber herum zu pfuschen.

Wenn du deine Aufmerksamkeit vom Herzen wegnimmst, wenn du deine Aufmerksamkeit konsequent auf etwas anderes richtest, wird die Energie aus der

Unterdrückung abgezogen.

Denn in der Regel ist deine Aufmerksamkeit, solange sie noch unbewusst ist, nichts anderes als der scharfe, strafende und urteilende Blick des Ego.

Du kannst zum Beispiel jeweils 5 Minuten morgens und abends im Bett deine gesamte Aufmerksamkeit auf das Heben und Senken der Bauchdecke beim Atmen ausrichten.

Du gehst mit deiner Aufmerksamkeit nicht mehr zu deinem Herzen.

Und doch werden die Vorgänge im Herzen trotzdem wahrgenommen, aber auf einer völlig anderen Bewusstseinssebene. Sie werden nicht mehr von dem kalten, harten Strahl deiner mentalen und urteilenden Aufmerksamkeit fokussiert.

So kann das Herz sich von deinem Zugriff befreien. Wenn du die mentale Aufmerksamkeit vom Herzen wegleitest, bleibt doch eine tiefere Aufmerksamkeit, eine unpersönliche, nicht ich-hafte Wahrnehmung vorhanden. Buddha nannte dieses Bewusstsein Anatta – nicht selbst.

Etwas wird wahrgenommen, aber du richtest nicht deinen mentalen Strahl darauf. Und darum h

Wahrscheinlich wird das Herz sehr schnell anfangen weh zu tun, weil die Schmerzen, die du über Jahre in deinem Herzen gefangen gehalten hast jetzt sichtbar werden.

Dann wird der Impuls, dort wieder hinzugehen und einzugreifen und die Dinge zurecht rücken wahrscheinlich sehr stark. Dieser alten Gewohnheit, dich wieder einzumischen und Unordnung in dein System zu tragen, musst du widerstehen. Richte dich in dem Fall noch bewusster und stärker auf die Bauchatmung aus und erlaube dem Schmerz in deinem Herzen, sich auszudehnen.

Jedes Hingehen ist ein Greifen in das Herz, aber hier geht es um Hingabe, nicht um Einmischen.

Das braucht ein wenig Übung und dauert auch seine Zeit.

Aber dadurch kann der Schmerz im Herzen abfließen und das Herz kann sich ausdehnen, sich vom Schmerz befreien und sich öffnen.

Denn auch der Schmerz, die Angst, der Druck und alle anderen unerwünschten Gefühle sind bereits die Sprache des Herzens.

Wenn du es dauerhaft schaffst, dich nicht in sein Herz einzumischen, öffnet es sich von selber.

Es ist das tiefste Bestreben des Herzens sich zu öffnen, das Einzige das es verhindern kann, ist dein Eingreifen.

Der christliche Mystiker Meister Eckhart aus dem 12. Jahrhundert sagte einmal: „Wenn du Gott finden willst, musst du dich loslassen“

Lass dich los, lass deine Vorstellungen und Meinungen, deine Vorlieben und Abneigungen los.

Wie kommst du darauf, mit Vorstellungen und Meinungen in ein Feld hineinzugehen, von dem du absolut keine Ahnung hast? Welche Hilfe könnten dir dort deine Meinungen und Vorstellungen geben?

Die Aussage von Jesus „Wenn ihr das Reich Gottes finden wollt, müsst ihr wieder werden wie die Kinder“ deutet genau in diese Richtung.

Kinder gehen völlig unbefangen und ohne vorgefertigte Meinungen in neue Erfahrung hinein.

Genau deswegen sind sie so offen, haben so unendlich viel Freude am Leben und Lernen so unglaublich schnell.

Meinungen und Vorstellungen sind Ausdruck eines erstarrten und verhärteten Geistes. So ein Geist ist kein Entdeckergeist, er ist nicht offen für neue Erfahrungen. Und er kann keine Lebensfreude empfinden, denn nichts wird jemals seinen Vorstellungen entsprechen. Das Leben ist nicht dafür da, deine Erwartungen zu erfüllen.

Das Leben ist lebendig, spontan und gegenwärtig – es hat nicht das geringste Interesse an deinen toten Idealen, die du alle aus längst vergangenen und wahrscheinlich falsch verstandenen Erfahrungen angesammelt hast.

Lass dich los.

Hingabe an das Herz ist der einzige Weg, der in die Herzöffnung führen frühen kann.

Die Herzöffnung ist ein Raum, in den du hineinfällst. In diesen Raum kannst du den Ballast des Kopfes nicht mitnehmen.

Du kannst dein Ich-Bild, das wofür du dich hältst, weil andere dir gesagt haben, dass du so bist, dort nicht behalten.

Wenn du bereit bist, rückwärts mit geschlossenen Augen in einen Abgrund zu fallen bist du bereit für die Herzöffnung.

Aber die gibt es nicht zum Nulltarif.

In der Herzöffnung wirst du viele Handlungen und Tätigkeiten nicht mehr ausüben können.

Du kannst nicht mehr in einem Schlachthof arbeiten, anderen Lebewesen Leid zufügen oder Horrorfilme anschauen. Du wirst deine Kollegen nicht mehr mobben und deinem Chef nicht mehr in den Arsch kriechen können.

Deiner Karriere in dieser Welt wird das nicht zuträglich sein.

All diese Handlungen sind nur mit geschlossenem Herzen möglich und all diese Handlungen verschließen das Herz.

Beides bedingt sich gegenseitig.

Wenn die Herzöffnung passiert, wird sich vieles in deinem Leben ändern und darauf muss man vorbereitet sein.

Die meisten Menschen wollen zwar die schönen süßen Seiten der Herzöffnung haben, sind jedoch nicht bereit, die Verantwortung dafür zu übernehmen und die Konsequenzen in Kauf zu nehmen. Freiheit gibt es nicht zum Nulltarif, gibt es nicht ohne Verantwortung. Verantwortung ist die Wurzel der Freiheit.

Du bist für alles verantwortlich, denn alles was du an anderen Lebewesen antust, tust du dir selber, tust du deinem Herzen an.

## Der Prozess nach der Herzöffnung

Bei den meisten Menschen, die ich in den letzten Jahren begleiten durfte, geschieht nach der Herzöffnung häufig der gleiche, fast schon automatische und vorhersehbare Prozess.

Nach einer ersten, oft rauschhaften und teils überwältigenden Phase, in der scheinbar alle Probleme für immer gelöst sind und die Welt in das zauberhaft leuchtende Licht der Liebe getaucht ist, kehrt nach und nach der Alltag wieder ein.

Die Welt verdunkelt sich und wird wieder grau, trostlos und unbeseelt.

Das Herz verschließt sich wieder und eh man sich versieht, steckt man wieder mittendrin im Leid und Unglück dieser Welt.

Nichts hat sich verändert. Der Job ist nach wie vor beschissen, die Partnerschaft kompliziert oder nur eine unerfüllte Sehnsucht.

Und mit dir allein hältst du es auch nicht lange aus. Rückblickend erscheint dann selbst die Herzöffnung nur wie ein Traum, eine Fantasie ohne jede Bedeutung. „Was kümmerst du dich auch um so einen esoterischen Quatsch, das bringt doch alles nichts. Such dir lieber einen Freund, arbeite an deiner Karriere und bring dein Leben in Ordnung.“

Werd' endlich erwachsen! Das haben deine Eltern ja immer schon gesagt“

Ich denke jeder, der über eine oberflächliche Neugierde hinaus tiefer in den Bereich des spirituellen Wachstums eingetaucht ist und bereits erste Öffnungen erfahren hat, ist mit diesen inneren Stimmen vertraut.

Leider habe ich über die Jahre viel zu viele, auch liebgelebte Menschen erlebt, für die ihre spirituelle Reise an diesem Punkt endet.

Falls du aber zu diejenigen gehörst, die auf ihrem Weg weitergehen und nicht nach den ersten gescheiterten Gehversuchen aufgeben, möchte ich gerne meine Erfahrungen in diesem Bereich mit dir teilen.

Was passiert nach der Herzöffnung und warum verlieren wir sie immer wieder?

Erst einmal müssen wir verstehen, dass wir in diesem Fall nichts falsch gemacht haben und auch nichts schief gegangen ist oder verkehrt ist.

Wir haben auch nicht etwas bereits Erlangtes wieder verloren oder einen Rückschritt gemacht.

Ganz im Gegenteil, auch der Verlust der ersten Herzöffnung ist ein Wachstumsschritt und als solcher ein ganz natürlicher und wichtiger Prozess auf dem Weg des Erwachsenens.

Denn letztendlich geht es nicht um die schönen Gefühle der Herzöffnung. Ein daran festhalten wollen ist wieder nur eine weitere Anhaftung, ein Grapschen nach schönen Gefühlen, die sich in nichts von dem Grapschen nach Sex, Macht, Geld oder Ruhm unterscheidet.

Ja, es geht in der Spiritualität nicht einmal um die Herzöffnung.

Es geht immer nur darum, herauszufinden, wer du wirklich bist.

Jede Erfahrung dient einzig und allein dazu, zu deinem wahren Selbst zu erwachen.

Alle Erfahrungen ordnen sich diesem höchsten Ziel unter.

Alle Erfahrungen sind ihrer Natur nach temporär, sie kommen und gehen. Sie sind vergänglich.

Auch die Herzöffnung ist nur eine Erfahrung und ihrem Wesen nach vergänglich. Sie dient einem höheren Ziel und ist nicht das Ziel an sich.

Wenn du wirklich erwachen willst, musst du bereit sein, alles loszulassen. Du kannst absolut keine Anhaftung mit hinüberretten und wirst auch die paradisi-schen Räume deines erwachten Herzens hinter dir lassen müssen.

Was geschieht also im Herzerwachen und wie können wir diesen Vorgang für unser weiteres Erwachen nutzen?

Zuerst müssen wir verstehen, was genau da in uns passiert, wenn wir plötzlich aus dem Kopf herausfallen und uns unvermittelt in dem Raum unseres Herzes wiederfinden.

In der Regel geschieht dieser Vorgang ungeplant und überraschend.

Selbst wenn wir im Rahmen einer spirituellen Therapie darauf hin wirken, bleibt es doch auch dann überraschend, weil wir uns aus unserem Ego-Bewusstsein diese neue Dimension absolut nicht vorstellen können. Es ist immer neu und unbekannt.

Der Kopf kann es sich nicht nur nicht vorstellen, er kann

es auch nicht verstehen, da dieser Vorgang vollständig außerhalb der Sphäre des Gedanklichen stattfindet.

Im Grunde wissen wir also gar nicht, was genau da passiert ist.

Wir sind trotz dieser Erfahrung nicht in ein höheres Verständnis aufgestiegen, unser Bewusstsein wurde nicht transformiert.

Denn trotz der Herzöffnung sind wir noch immer die gleichen. Die gleiche Unbewusstheit, die gleiche Anhaftung, das gleiche Verlangen, die gleichen Hoffnungen und Sehnsüchte.

Das gleiche Ego.

Nur dass dieses Ego jetzt auch mit der Herzöffnung spielen kann. Die Einsicht und damit die Transformation geschieht erst nach dem Verlust der Herzöffnung. Und dann verstehen wir auch, warum wir sie wieder verlieren mussten.

Nach jeder Herzöffnung beginnt das Ego, diese für sich zu reklamieren.

Es versucht die Herzöffnung zu benutzen, um damit beliebter, berühmter und erfolgreicher zu werden oder um damit Geld zu verdienen. Es versucht also, diese Öffnung zu seinen eigenen Zwecken zu missbrauchen, wie es dies auch mit allen anderen unserer Seelenteile macht.

Eine Zeitlang scheint dieser Missbrauch durchaus auch möglich und erfolgversprechend zu sein.

Doch sehr schnell werden wir bemerken, wie die Herzöffnung anfängt sich erst unmerklich und dann rasant schnell wieder zu verschließen. Denn das Herz wird sich niemals dem Willen des Egos unterordnen. Es ist der eigentliche Herrscher, es ist die Sonne in unserem inneren Kosmos.

Es ist immer frei und zieht sich bei dem Versuch, es zu manipulieren und zu benutzen wieder zurück und verschließt sich.

Wobei diese Aussage nicht ganz korrekt ist, denn das Herz macht im Grunde gar nichts. Es hat mit diesem Ego-Prozess absolut nichts zu tun. Es verweilt in seiner Mitte und wartet Geduldig darauf, dass wir die Reife finden, uns ihm wieder zuzuwenden.

Letztendlich passiert auch keine Herzöffnung, sondern unser Ego-Bewusstsein, das nur einen winzigen Teil unseres Selbst darstellt, schaut für eine kurze Zeit in die Ewigkeit des Herzens. Und weil wir zu Beginn dieses Prozesses noch vollständig mit dem Ego identifiziert sind, interpretieren wir diesen Blick in unsere eigene Unendlichkeit als Herzöffnung.

Wenn wir dieses Schauen in die Tiefe als Einladung verstehen, uns immer mehr und schließlich gänzlich in diesen Abgrund hineinfallen zulassen, finden wir den Weg aus dem Ego heraus, zurück zu unserem wahren Selbst.

Doch wenn wir dieses kurze Aufblitzen des Göttlichen in uns nutzen, um uns für etwas Besonders zu halten, uns über Andere zu stellen oder um damit weltliche Gelüste zu erringen, wenden wir uns wieder davon ab und landen wieder in den Gefilden der Ego-Verblendung mit ihren Verstrickungen und Selbsttäuschungen, die letztendlich in Leid und Unfreiheit münden.

Das Herz aber ist die Freiheit und es wird immer frei bleiben. Der Sanskrit Begriff für das Herz-Chakra lautet Anahatta – das Unzerstörbare. Es wird sich immer deinem zerstörerischen Zugriff entziehen.

Und doch ist dieser Prozess des kurzen sich Näherkommens und sich dann doch wieder zu verlieren Teil der göttlichen Wahrheit, vom Sein so gewollt und daher richtig und wichtig.

Denn auch die Herzöffnung ist nicht das letztendliche Ziel.

Auch die Herzöffnung dient dem Erwachen, dem immer tieferen Schauen und bewusster werden.

Auch die Herzöffnung dient der Befreiung vom Ego, der illusorischen Trennung von dem einen Ganzen. Denn selbst die Vorstellung, ein eigenes Herz zu haben – MEIN Herz – ist noch Teil der Illusion der Trennung und damit eine Vorstellung des Ego.

Und genau durch diesen Vorgang der Herzöffnung werden die Bereiche des Ego sichtbar und erfahrbar, die sonst auf ewig im Schattenreich versteckt geblieben wären.

Also die Teile des Ego, die bereits resigniert und aufgegeben haben aber ganz tief unten im Verborgenen immer noch auf ihre Chance warteten, wenn ihre Zeit endlich gekommen ist.

Durch die Herzöffnung werden sie wieder aktiviert und reanimiert, sodass wir uns ihrer gewahr werden, sie verstehen und durchschauen und uns dadurch von ihnen freimachen können.

Man sagt ja, Macht korrumpiert. Wie viele Freiheitskämpfer und Revolutionäre, die mit den höchsten Idealen und scheinbar aus Mitgefühl für die Menschheit sich auf den Weg gemacht haben, werden, wenn sie selber an der Macht sind, zu den schlimmsten Diktatoren und Tyrannen, die ihre Schattenseiten hemmungslos ausleben.

Warum ist das so?

Ganz einfach: weil sie es können.

Genau das Gleiche passiert in der Herzöffnung. Alle Bereiche, die bisher im Dunkeln lagen, werden jetzt mit Licht beschienen und fangen an zu erblühen.

Jetzt endlich kannst du alles, von dem du glaubtest, dass du es in diesem Leben niemals erreichen wirst, im Verborgenen aber immer deine Sehnsucht war, mit der Hoffnung auf Erfolg ausleben.

Das Herz ist wie die Sonne, die ihr Licht ohne Unterschied auf alles scheint, auf Gute und Böse, auf Täter und Opfer.

Das Herz wertet nicht, es erlaubt allem zu sein, auch dem Schatten.

Denn es weiß, nur so kann er zu Licht werden.

Einige Menschen, die auf ihrem Weg schon weiter und klarer ausgerichtet sind, sind vor dem Missbrauch der Herzöffnung bereits gefeit und können mit dem Sog der Maras, der Versuchungen, sich wieder in der Welt der Formen durch Verlangen und Begehren zu verstricken, besser umgehen.

Ihre Leidenschaft für die Wahrheit, für die Suche nach ihrem wahren Selbst, ist bereits stark genug ausgeprägt um nicht mehr vom Weg abzukommen.

Doch wenn sie mit den Gegebenheiten der inneren Welt noch nicht ausreichend vertraute sind, lauert hier eine weiterte Weggabelung, an der man falsch abbiegen kann.

Wenn das Herz sich öffnet, ist dies mit einem Tor zu vergleichen, dass sich nach Innen öffnet und den Blick in die Tiefe freigibt.

Und was wir da sehen, sind eben genau die unerrückten und unerlösten Ego-Anteile, deren Anwesenheit wir vor der Öffnung nicht einmal geahnt hatten. Dies kann zu einem großen Erschrecken führen und dem unbewussten Impuls, diese Schattenanteile abzulehnen, zu bekämpfen und herausdrücken zu wollen. Auch das ist Ego.

Wir wollen diese Teile nicht bei uns haben, weil sie nicht in unser Selbstbild passen.

Aber jedes Selbstbild ist nur eine Phantasie, eine Illusion und niemals real.

Es ist Teil des Traums und nicht Teil des Erwachens.

Es macht keinen Sinn, gegen deine jetzt sichtbaren Schatten anzukämpfen.

Du kannst diesen Kampf nur verlieren, denn letztendlich ist es ein Kampf gegen dich selber.

Deine Schatten wollen nicht unterdrückt werden, sie wollen gesehen und geliebt, zurück ins Licht geholt werden.

Und das ist nur mit Hilfe der Herzöffnung möglich. Du musst dem Herzen erlauben, alles auszuleuchten. Auch alle dunklen, bösen und fiesigen Bereiche deiner Selbst.

Anders ist Erwachen nicht möglich. Du wirst auf ewig in

dem Gefängnis deinen Vorstellungen und Wertungen gefangen bleiben.

Wir sehen also, dass weder das Nachgehen noch das Unterdrücken unserer Schattenthemen uns auch nur einen Schritt weiterbringt.

Was können wir denn dann überhaupt tun? Sind wir diesem Vorgang hilflos ausgeliefert, auf ewig ein Spielball unbewusster Triebe und Impulse.

Ja, wenn du dich entscheidest unbewusst zu bleiben. Nein, wenn du ihn als Chance begreifst, bewusst zu werden

In dieser Situation ist es absolut wichtig, wach und bewusst zu bleiben und genau mitzubekommen, wie das Ego versucht das Herz zu manipulieren und unter seine Kontrolle zu bringen.

Ein Andrücken dagegen ist vollkommen sinnlos, denn der größte Freund des Ego ist der Wunsch, das Ego nicht sehen zu wollen. Das Ego nicht an die Oberfläche kommen zu lassen ermöglicht ihm, sich weiter im dunklen Unbewussten zu verstecken und unser Leben von dort aus zu vergiften.

Das Ego versteckt sich gerne hinter edlen Absichten.

Wenn während der Herzöffnung diese Manipulationsversuche und der Wunsch, das Herz zu besitzen auftauchen, gibt es nur einen Weg. Du musst wach bleiben,

dir diesen Vorgang ganz genau anzuschauen und spüren was passiert. Dadurch erkennst und verstehst du das Ego – und dann kannst du es fallen lassen. Ja, es fällt nicht einmal ab, denn es hat nie eine eigene Realität gehabt außer deine Unwissenheit, deine Illusion und Verblendung.

Du brauchst es auch nicht fallen zu lassen – im Erkennen wird das Ego als reine Illusion durchschaut. Es hat nie existiert, hatte nie eine eigene Realität. Es existierte nur in deiner Vorstellung.

Auf diese Weise wächst das Bewusstsein immer tiefer, bis das Ego bis an seine Wurzel durchdrungen, durchschaut und damit aufgelöst wurde.

Erwachen ist keine Erfahrung, es ist ein Erkennen. Und du erkennst das, was schon immer da war. Alles andere war nur ein Traum. Du, als vom Ganzen getrenntes „Ich“ warst nur ein Traum.

Es war alles nur ein Traum.  
Du hast geträumt und nun bist du wach.

Willkommen zurück.

Manik, Juli 2018

Manik, Juli 2018