

Mythos Herzöffnung

Eines der am häufigsten geäußerten Anliegen in der spirituellen Praxis ist der Wunsch nach einer Herzöffnung. Die Klienten erleben ihren Alltag als lieblos distanziert und erfahren den Umgang mit sich selber als wenig liebevoll, wertschätzend oder annehmend.

Als Verursacher dieses Zustandes wird gerne das verschlossene Herz entlarvt zusammen mit der Idee, diese Selbstwertthemen würden heilen, wenn das Herz wieder ordentlich spirituell funktioniert.

Diese Vorstellung beruht meiner Meinung nach auf einem Missverständnis über die Natur energetischer Prozesse. Der grundlegende Irrtum hierbei ist die Idee, das Herz aktiv öffnen zu können, Macht und Kontrolle über das Herz haben und es dem Willen und dessen Vorstellungen unterwerfen zu können. Er führt dazu, dass wir dem Herzen mit einer Haltung begegnen, die tatsächlich der Grund für das Gefühl des verschlossenen Herzens ist - ein wahrer Teufelskreis.

Was geschieht, wenn wir versuchen dem Herzen unsere Vorstellung davon, wie sich eine Öffnung anfühlen soll, aufzuzwingen?

Jede Vorstellung geschieht ausschließlich im Kopf, in den Gedanken. Die Gedanken können grundsätzlich nichts über den Raum des Herzens wissen, denn dieser ist für die Gedanken unerreichbar. Jeglicher Zustand des Herzens kann nicht gedacht, sondern immer nur gefühlt werden. Die Gedanken können nur Erinnerungen über längst vergangene Zustände konservieren und daraus ein mentales Objekt konstruieren, das dieses Gefühl wiederherstellen soll. Es bleibt dennoch nur eine Vorstellung, die nicht auf der Natur des Herzens beruht.

Doch erst einmal scheint diese Idee von einem offenen Herzen einen Ausweg aus dem Leiden zu bieten. Deshalb richten wir uns mental darauf aus und fangen an, diesen Zustand zu begehren.

Aber leider führt dich jede Sehnsucht, jedes Begehren weg von dir und dem Fühlen deines Herzens.

Egal ob du eine Millionen Euro, eine Villa am Wannensee, den perfekten Partner oder eine Herzöffnung begehrt. All dies sind nur mentale Vorstellungen in deinem Kopf.

Deine Phantasie von einer Herzöffnung ist nur eine Fiktion, ein Traum. Gedanken, die sich der Kopf über das Herz macht. Und der Kopf weiß gar nichts über das Herz.

Jeder Versuch, diese Vorstellung in die Realität umzusetzen, ist ein direkter Angriff auf das Herz. Er ist von Anfang an zum Scheitern verurteilt und wird dich nur noch tiefer ins Leiden führen.

Wie mit einem kalten Laserschwert konzentrierst du deine mentale Energie auf den Raum des Herzens und schneidest mit deinen Vorstellungen blind darin herum.

Ein solches Verhalten kann niemals eine Herzöffnung bewirken.

Mit den besten Absichten dringt der Kopf in das Herz ein und versucht ihm seinen Willen aufzuzwingen.

Der Kopf, der nur der Diener des Herzens sein kann, schwingt sich zum Herrscher auf.

Dein Herz gehört nicht dir - du gehörst deinem Herzen.

Wahre Liebe, die Liebe des offenen Herzens, kann nicht besessen werden, kann niemals dein Eigentum sein. Du wirst von ihr in Besitz genommen, löst dich in ihr auf und verschwindest darin. Du verlierst jede Kontrolle und jede Macht. Das ist die große Angst vor der Herzöffnung.

Was können wir also tun?

Die Antwort ist ganz einfach: Nichts.

Jedes Tun kommt aus einem Wollen des Verstandes und kann nicht ins Herz führen. Erst wenn wir alles Tun, das Herumpfuschen in unserem Herzensraum unterlassen, kann sich ETWAS tun. Doch dieses Tun ist nicht von uns gemacht, es tut sich selber als natürlicher Fluss des Lebens in dir. Sobald du aufhörst dich einzumischen,

fließt der Strom des Lebens ungestört zurück in die unbeschreibliche kosmische Harmonie. Zieh dich aus deinem Herzen zurück und lass es in Ruhe.

„Es ist das Herz, das die ursprüngliche Ewigkeit jedes Lebewesens kennt“.

Hildegard von Bingen

Das ist die Herzöffnung nach der du suchst. Und sie fühlt sich absolut nicht so an, wie du es dir vorgestellt hast. Jetzt erkennst du, dass jede Vorstellung reine Zeitverschwendung war.

Der Lösungsversuch des Problems war selber das Problem - was für ein kosmischer Witz.

Der Sanskrit-Name für das Herz-Chakra „Anahatta“ bedeutet „Das Unverwundbare“ und darin liegt eine sehr tiefe Erkenntnis. Ganz gleich ob dein Herz verschlossen oder verwundet ist – starre nicht dorthin, versuche nichts zu verändern, zu heilen oder zu unterstützen. Fühle einfach was du fühlst, zieh deine Ideen und Konzepte zurück und erlaube dem Herzen zu sein was es ist, ohne ein Gefühl abzulehnen oder heranzuziehen.

Es gibt keine falschen Gefühle. Alles was das Herz fühlt ist richtig.

Was du fühlst ist bereits das, was du fühlen sollst. Wenn du also ein verschlossenes oder verwundetes Herz spürst – gut. Lass es verschlossen oder verwundet sein. Spüre einfach wie es sich anfühlt, ohne es anders haben zu wollen. Drücke dein Ich nicht dort hinein, denn dieser Raum gehört nicht dir. Es ist ein ganz natürlicher Prozess, wie ein Sonnenaufgang oder das Erblühen einer Blume. Erlaube dem Schmerz sich zu entfalten und lass ihn erblühen sodass er eines Tages saftige Früchte des Mitgefühls tragen kann.

„Die Heilung des Schmerzes liegt verborgen im Schmerz“

Rumi

Das Herz wird sich selber heilen sobald du aufhörst dich einzumischen.

Wenn du es mit seinen Wunden oder gar verschlossen akzeptierst, hat es die Kraft, sich über alle Wunden zu erheben und zurück zu sich selbst zu finden.

Man braucht ein wenig Praxis und Übung um mitzubekommen, wo man sich in den natürlichen Fluss des Lebens einmischt und mit dem Denken in immer tiefere Bereiche eindringt.

Das Ego nutzt jede Möglichkeit, um diese Herzöffnung zu verhindern und es gibt sich auch nach der Herzöffnung nicht geschlagen. Es wird alles versuchen, um die Kontrolle über dein Herz zurückzugewinnen. Doch dazu später mehr.

Die Erfahrung einer Herzöffnung, wenn plötzlich die ganze Welt in Liebe getaucht ist, das Licht aus dir und allen Dingen heraus leuchtet und das Leben wieder einen Sinn ergibt, ist so überwältigend, dass es manchmal schwerfällt damit im Alltag umzugehen.

Denn in diesem Zustand kannst du dich selber nicht mehr belügen. Wenn du es doch versuchst, spürst du es unmittelbar und schmerzvoll in deinem Herzen.

Du erkennst, dass dein bisheriges Leben das Resultat eines verschlossenen Herzens ist und nur mit einem geschlossenen Herzen so weitergelebt werden kann. Um weiterzumachen wie bisher müsstest du dein Herz betrügen.

Vielleicht bemerkst du, dass du deinen Partner nicht liebst und es dir schadet, lieblose Beziehungen aufrechtzuerhalten. Vielleicht kannst du deinen Beruf nicht mehr ausüben, den du aus rationalen Gründen gewählt hast und der nirgends deine Herzenswahrheit, deine Leidenschaft und tiefere Einsicht reflektiert. Eventuell bricht dein Freundeskreis weg und die neuen Freunde, die zu deiner neuen Schwingung passen, hatten noch nicht genügend Zeit, dem Ruf deines Herzens zu folgen.

DEin bisheriges Leben entgleitet dir und deine Fähigkeit zur Hingabe entwickelt sich gerade erst, ist noch schwach und unbeholfen.

„Wenn ihr nicht umkehret und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“

Jesus

Wir müssen wieder ganz von vorne beginnen, lernen wie Kinder zu leben. Diesmal können wir keine Kompromisse mehr machen, unsere Wahrheit nicht mehr verraten. Wir können uns einer kranken und verlogenen Gesellschaft nicht mehr anpassen und unterordnen. Dann wird uns

bewusst, dass wir uns nicht mehr in der Masse der anderen Schafe verstecken können und einige Konflikte auf uns zukommen werden.

Die Herzöffnung gibt es nicht zum Nulltarif. Wir können diese wahrhaftige Liebe nicht kontrollieren. Je mehr wir ihr erlauben, durch uns zu strömen, desto mehr übernimmt sie unser Leben.

Doch wohin wird sie uns führen?

Sind wir stark genug?

Sind wir bereit, diesen Preis zu bezahlen? Vielleicht kommen erste Zweifel auf, da es fast unmöglich erscheint, mit einem offenen Herzen zu leben.

Daher halten die meisten Herzöffnungen auch nicht lange an.

„Unsere tiefste Angst ist es nicht, ungenügend zu sein.

Unsere tiefste Angst ist es, dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das wir am meisten fürchten“

Nelson Mandela

In dieser Phase kann es vorkommen, dass wir uns das frühere Leben und die altvertraute Kontrolle des Verstandes zurück wünschen. Jetzt gaukelt er uns vor, uns immer gut beschützt durchs Leben geführt zu haben.

Das ist die Gelegenheit, auf die das Ego gewartet hat.

Und es hat verschiedene Tricks auf Lager um die Kontrolle über dein Herz zurückzugewinnen. Eine sehr beliebte Methode ist es, das bedingungslos und frei in alle Richtungen strahlende Licht der Herzöffnung zu fokussieren und auf ein Objekt als scheinbare Ursache dieser Öffnung zu projizieren.

Manche erschaffen sich eine offensichtlich unerfüllbare Lovestory, in die sie alle ihre noch unerlösten Hoffnungen und Sehnsüchte hineinprojizieren.

Naturgemäß werden sie unerfüllt bleiben, weil kein Partner dafür da ist deine Sehnsucht zu be-

friedigen. Doch die anschließende große Enttäuschung ist ein perfekter Vorwand, das Herz wieder zu verschließen.

Ein anderes häufig auftretendes Phänomen nennt ein Freund gerne „Das Imperium schlägt zurück“

Eine Herzöffnung ist nicht selektiv, nicht auf die angenehmen Gefühle beschränkt. Die Tür des Herzens öffnet sich grundsätzlich für alle Gefühle, die das Herz empfinden kann und mit dem Licht steigt immer auch der Schatten nach oben. Nach der glückseligen Anfangsphase voller Licht und Liebe wird die Sicht klarer und erblickt auch die noch unerlösten Muster, all die Ursachen des einstigen Verschlusses. Die Scham, die Schuld, der Minderwert und die Selbstablehnung sind immer noch da und warten darauf, angeschaut und erlöst zu werden.

Diese Phase scheint das genaue Gegenteil der Herzöffnung zu sein. Nicht wenige glauben, sie hätten sie wieder verloren und geben sich selber die Schuld dafür. Sie fangen an mit dem Kopf nach den Ursachen ihres Versagens zu forschen und dringen mit dem Verstand wieder in den Raum des Herzens ein um genau dort zu stehen, wo sie am Anfang dieser Reise standen.

Dabei ist die Herzöffnung gar nicht verloren gegangen – sie hat sich einfach nur vertieft. Denn mit ihr geht die Reise in die unermesslichen Mysterien des Universums erst los, immer tiefer und tiefer ins Herz des Seins abtauchend.

In der spirituellen Therapie bringen wir ganz individuell Licht und Klarheit in diese unbewussten Vorgänge. Du gewinnst das Vertrauen, dass dir ermöglicht, dich dem Fluss deines Lebens hinzugeben und mit ihm ganz natürlich in Richtung Ozean zu strömen, der endgültigen Vereinigung entgegen.

Das ist die Bedeutung von Unio Mystica – die Vereinigung mit dem Göttlichen in dir.

Manik, Oktober 2016
www.lichtrebellen.de