

Das Herz – der wahre Zustand

Ein Vortrag von Ami Bansal

Zu Ehren von Bhagavan Nityanandas Punyatithi nach dem Sonnenkalender werden wir seine ikonische Lehre betrachten, eine Lehre, die die Essenz aller heiligen Schriften enthält. Bhagavan Nityananda war auch liebevoll als Bade Baba oder „älterer Baba“ bekannt. Bade Baba lehrte:

Das Herz ist das Zentrum aller heiligen Orte. Gehe dorthin und streife umher.

सभी पवित्र तीर्थों का केन्द्र हृदय है। वहाँ जाओ और वहीं रमण करो।

Heute werde ich über einen bestimmten Ausdruck in dieser zentralen Lehre von Bade Baba sprechen: „Das Herz ist das Zentrum.“

„Das Herz ist das Zentrum.“ Jedes Wort eines Siddhas kann dich, wenn du es studierst und im Gewahrsein hältst, zur Erkenntnis des wahren Höchsten Selbst führen. Heute werden wir uns auf diesen einen Satz konzentrieren und über ihn nachdenken und so die Tiefe und Bedeutung von Bade Babas Lehre aufdecken.

Bade Baba lehrt: „Das Herz ist das Zentrum.“ In den Sprachen Sanskrit und Hindi lautet das Wort für „Herz“ *hridayam*. Das Herz, *hridayam*, ist ein Konzept, das wir von den Veden übernommen haben. Tausende von Jahren haben die Weisen Indiens das Wort *hridayam* verwendet, um die wesentliche Höchste Wahrheit, das, was sich im Zentrum, in der Nabe, von allem befindet, zu beschreiben.

Der *Chandogya* Upanischad gemäß ist das Sanskrit-Wort *hridayam* von zwei Wörtern abgeleitet: *hr̥di* und *ayam*. Im Hinblick auf die etymologische Bedeutung dieses Sanskrit-Wortes sagt die Upanischad :

स वा एष आत्मा हृदि तस्यैतदेव निरुक्तं हृद्ययमिति।

sa vā eṣa ātmā hṛdi tasyaitadeva niruktaṁ hṛdyayamiti ।

Die etymologische Erklärung von *hṛdayam*, Herz, ist folgende: *hṛdi* bedeutet „in der Region des Herzens“ und *ayam* bedeutet „dieses“, „das Selbst“. Das Herz wird *hṛdayam* genannt, weil es der Wohnsitz des Höchsten Selbst ist.¹

In der Region des physischen Herzens wohnt das höchste Selbst, das auch als das [allumfassende] Herz bekannt ist – auf Englisch mit großem H geschrieben. Wenn die Weisen und Heiligen auf das Höchste Selbst verweisen, verwenden sie oft das Wort *hridayam*, [allumfassendes] Herz, weil es das energetische Zentrum unseres individuellen Wesens *und* dieses gesamten Universums ist. Adi Shankaracharya gibt in seinem Kommentar zu einem der großen *mahavakyas*, der großen Aussprüche aus den Veden, *ayam ātmā brahma* – „Dieses Selbst ist Brahman“, eine Lehre dazu. Der große Weise erklärt, dass man den Satz *ayam ātmā* – „dieses Selbst“ – bedenken sollte, während man mit der Hand auf die Herzgegend zeigt, in der das innere Selbst wohnt.

Hridayam, das [allumfassende] Herz, ist das höchste Selbst, das eine und alldurchdringende Höchste Bewusstsein, das in allem leuchtet.

Hridayam, das [allumfassende] Herz, ist die strahlende Lebenskraft, die *prana-shakti*, die allen erschaffenen Formen in diesem weiten Universum Vitalität verleiht.

Hridayam, das [allumfassende] Herz, kann als unendliche, bedingungslose Liebe erfahren werden.



Bade Babas Lehre lautet:

Das Herz ist die Nabe, das Zentrum, aller heiligen Orte.

Gehe dorthin und streife umher.

„Das Herz ist das Zentrum.“ Das Zentrum, was für ein kostbares Bild! Eines der Sanskrit- und Hindi-Wörter für „Nabe“ ist केन्द्र – *kendra*. *Kendra* bedeutet Zentrum, Mittelpunkt, Brennpunkt von etwas.

In den heiligen Schriften Indiens wie auch in der Welt, in der wir leben, gibt es eine Fülle an Bildern, Metaphern und Symbolen, die auf diesem Konzept des Zentrums, des *kendra*, beruhen.

Denkt an die Pupille des Auges. Sie ist der zentrale Punkt unserer Sicht. Oder denkt an den Atomkern, so klein und doch die Achse eines ganzen Nano-Universums! Oder den Samen einer Frucht, der das Potenzial zur Entstehung eines ganzen Baumes enthält. Und was ist mit dem Bild eines Rades, dessen Speichen von seinem Zentrum ausgehen?

Diejenigen unter euch, die mit der Fahne Indiens vertraut sind, müssen gesehen haben, dass sich das Rad genau in der Mitte der Fahne befindet. Das ist das Rad des Dharma. Im Sanskrit verweist das Wort *dharma* auf das, was alles hält und erhält. Das Rad des Dharma symbolisiert die Bewegung in unserem Leben, unsere Handlungen und den Fortschritt, den wir machen, indem wir uns beständig in einer rechtschaffenden und tugendhaften Lebensweise verwurzeln. Und was ist eine rechtschaffende und tugendhafte Lebensweise? Einfach gesagt, es ist ein Leben, das die göttlichen Tugenden – die Tugenden des allumfassenden Herzens – beispielhaft zum Ausdruck bringt.

Kendra, das Zentrum, enthält die Essenz – सार oder *sāra* – des Ganzen, wie der Fruchtstand einer Sonnenblume, der ihre nährenden Samen enthält. Den indischen Schriften gemäß sind Blumen eines der Schlüsselsymbole für *kendra*. Im Inneren unseres Wesens werden die Energiezentren, die *chakras*, traditionellerweise als

prächtige Blüten dargestellt, wobei das Zentrum jeder Blüte ihre *shakti*, ihre spezielle Kraft enthält. Diese Chakras werden oft als Lotusblüten abgebildet.

Ein herrlicher Vers aus der *Chandogya* Upanischad beschreibt das Zentrum einer kristallklaren weißen Lotusblüte in unserem Inneren. Es liegt im *chidakasha*, dem inneren Himmel des Höchsten Bewusstseins.

Hören wir die Weisheit der *Chandogya* Upanischad:

अथ यदिदमस्मिन्ब्रह्मपुरे दहरं पुण्डरीकं वेश्म
दहरोऽस्मिन्नन्तराकाशस्तस्मिन्यदन्तस्तदन्वेष्टव्यं
तद्वाव विजिज्ञासितव्यमिति ॥
यावान्वा अयमाकाशस्तावानेषोऽन्तर्हृदय आकाश ।
उभे अस्मिन्वावापृथिवी अन्तरेव समाहिते ॥
उभावग्निश्च वायुश्च सूर्याचन्द्रमसावुभौ विद्युन्नक्षत्राणि ।
यच्चास्येहास्ति यच्च नास्ति सर्वं तदस्मिन्समाहितमिति ॥

*atha yadidamasminbrahmapure daharam puṇḍarīkaṁ veśma
daharo'sminnantarākāśastasminyadantastadanveṣṭavyaṁ
tadvāva vijijñāsitaavyamiti ॥
yāvānvā ayamākāśastāvāneṣo'ntarhṛdaya ākāśa ।
ubhe asmindyāvāpṛthivī antareva samāhite ॥
ubhāvagnīśca vāyuśca sūryācandramasāvubhau vidyunnakṣatrāṇi ।
yaccāsyehāsti yacca nāsti sarvaṁ tadasminsamāhitamiti ॥*

In der Stadt von Brahman, dem Absoluten Selbst, befindet sich ein leuchtender weißer Lotus, der Lotus des allumfassenden Herzens. In seinem Inneren gibt es einen winzigen Raum. Innerhalb dieses winzigen Raums im Zentrum des Herz-Lotus liegt der weite, unendliche Raum. Erde und Himmel, Feuer und Wind, Sonne und Mond, Blitze und Sterne, alles in der verkörperten Welt Bekannte und Ungekannte ist in diesem Raum enthalten. Du musst diese Nabe im Zentrum des allumfassenden Herzens entdecken und wahrzunehmen suchen.²

Eines der Bilder, die in vielen indischen Tempeln und Schriften reichlich vorkommen, ist das vom *mandala*. Ein *mandala* ist ein kreisförmiges Diagramm, das oft einer Blüte gleicht. Dieser symbolische Kreis bildet die wesentliche Höchste Wahrheit als Nabe und Achse der gesamten Existenz ab.

Die alten *mandalas* sind wie Karten, die zeigen, wie die Schöpfung dieses Universums aus einem winzig kleinen Punkt, dem *kendra-bindu*, einem zentralen Kristallisationspunkt, aufsteigt, der die Essenz des Lebens ist. Von diesem *bindu* aus, den Baba Muktananda oft als *nila-bindu*, die Blaue Perle, bezeichnete, entsteht die gesamte Welt mit ihrer Vielzahl an Formen und Klängen.

Dieser *kendra-bindu*, das Zentrum, enthält die uranfängliche *prana-shakti*, die die kosmische Lebenskraft ist. Die *Chandogya* Upanischad sagt uns Folgendes:

यथा वा अरा नाभौ समर्पिता एवमस्मिन्प्राणे सर्वं समर्पितम्।

yathā vā arā nābhau samarpitā evamasminprāṇe sarvaṃ samarpitam ।

All dieses, das gesamte Universum, ist an die *prana-shakti*, die kosmische Lebenskraft, gebunden, so wie Speichen an der Nabe befestigt sind.³

Diese *prana-shakti* hält das ganze Universum zusammen, indem sie für die gesamte Schöpfung Vitalität ausstrahlt. In der Siddha Yoga Meditation erleben wir die *prana-shakti*, indem wir uns zu Beginn unserer Meditation auf den Atem konzentrieren. Der Atem, unsere eigene *prana-shakti*, ist der Königsweg zum allumfassenden Herzen im Innern.



In seiner Lehre gibt uns Bade Baba die Anweisung: „Gehe dorthin und streife umher“ – also ins Zentrum einzutreten und es zu erfahren. Ich möchte euch eine der yogischen Übungen nennen, die die heiligen Schriften Indiens vorschreiben, um das heilige Zentrum zu betreten und das allumfassende Herz zu erfahren.

Die Schriften sagen, dass du dich auf den „Raum dazwischen“ konzentrieren kannst – zum Beispiel auf den Raum zwischen Ein- und Ausatmung, die Lücke zwischen zwei Gedanken, die Pausen in einem Musikstück oder den Augenblick zwischen zwei Bewusstseinszuständen (etwa, wenn du den Wachzustand verlässt, unmittelbar bevor du in den Traumzustand gelangst).

Folgendes sagt uns die shivaitische Schrift *Vijnana Bhairava* über diesen „Raum dazwischen“:

उभयोर्भावयोर्ज्ञाने ध्यात्वा मध्यं समाश्रयेत्।
युगपच्च द्वयं त्यक्त्वा मध्ये तत्त्वं प्रकाशते॥

ubhayorbhāvayorjñāne dhyātvā madhyam samāśrayet |
yugapacca dvayam tyaktvā madhye tattvaṃ prakāśate ||

Während man zwei aufeinanderfolgende Aktionen oder Wahrnehmungen erfährt, sollte man beide loslassen und sich auf die Lücke oder den Abstand zwischen ihnen konzentrieren. Während man sich auf den Raum im Zentrum, den *madhya*, konzentriert, wird das wesentliche Prinzip, das Höchste Selbst, im Zentrum zum Vorschein kommen.⁴

Viele Schriften beschreiben das Zentrum des allumfassenden Herzens als *madhya*. *Madhya* bedeutet „die Mitte“ und bezeichnet den inneren Raum in der Mitte unseres Wesens. Wie dieser Vers zeigt, soll man den *madhya* entdecken und erfahren, indem man sich auf die Mitte zwischen zwei verschiedenen Dingen fokussiert.

Die Konzentration auf den Raum zwischen Ein- und Ausatmung ist eine der klassischen Möglichkeiten, den *madhya*, das Zentrum, im Innern des eigenen Wesens zu betreten. Während du dich auf den ein- und ausströmenden Atem konzentrierst, entdeckst du, dass es in diesem kreisenden Fluss von Lebensenergie eine Pause gibt: den Raum zwischen zwei Atemzügen. Diese Pause ist der Punkt in der Mitte. Wenn du übst, immer wieder in diese Pause einzugehen, wird dein Geist ruhiger,

ausgeglichener und weniger beeinträchtigt vom Hin und Her der Gegensatzpaare wie Freude und Leid oder Gewinn und Verlust.

Ich möchte euch eine Geschichte erzählen. Als ich im Jahre 2004 den Shree Muktananda Ashram besuchte, nahm ich an einer Konferenz von Siddha Yoga Meditationslehrern und Centerleiterleiterinnen aus der ganzen Welt teil. Während der Konferenz hielt Gurumayi mehrere Vorträge, in denen sie den Teilnehmenden ihre Weisheit weitergab.

Eines Tages lud Gurumayi nach ihrem Vortrag die Teilnehmenden zu Bade Babas *darshan* im Tempel ein. Gurumayi leitete uns an, zu Bade Baba zu beten und seinen Segen herbeizurufen, um auf einer tieferen Ebene den Guru und die Essenz des Siddha Yoga Weges zu verstehen.

Ich trug Gurumayis Intention als Gebet in meinem Herzen und wünschte mir wirklich, zu erkennen, was sie mich wissen lassen wollte, und so betrat ich den Tempel. Ich bot Bade Baba meinen *pranam* dar, indem ich mich voller Verehrung vor seiner strahlenden Gestalt verbeugte.

Als ich den Kopf hob, um Bade Baba anzusehen, fühlte ich mich überaus still und ruhig. Mein Atem schien von einem Raum des Friedens aufzusteigen und in denselben Raum zurückzusinken. Mein Wesen fühlte sich so rein an wie ein ruhiger See, der einfach den gegenwärtigen Augenblick widerspiegelt. Es gab weder Vergangenheit noch Zukunft, nur die Gegenwart. In der Abwesenheit von Zeit gab es nichts zu fürchten oder zu wünschen. Es gab kein Gefühl begrenzender Identität oder die Vorstellung von Namen, die Dinge oder Menschen voneinander unterscheiden. Die anderen Menschen oder Dinge im Bhagavan Nityananda Tempel schienen eine Ausweitung meiner eigenen Energie zu sein.

Als ich so dasaß und Bade Baba anschaute, begannen diese Worte in meinem Gewahrsein zu pulsieren: „Ich bin das Selbst im Tempel des Selbst. Ich bin das Selbst im Tempel des Selbst.“ Obwohl unsere äußere Gestalt unterschiedlich zu sein schien, wusste ich, dass Bade Baba und ich im Wesen eins waren. Alle und alles war

Teil dieser einen universellen Energie. In diesem Gewahrsein des großen „Ich – Bewusstseins“ war alles, was existierte, das Höchste Selbst.

Diese Erfahrung hielt ein paar Minuten lang an. Dann begann langsam die Erkenntnis von Identitäten, Namen und Zeit zurückzukehren. Voller Dankbarkeit lächelte ich und schätzte wert, was ich gerade durch die Gnade meines Gurus und ihre Intention erfahren hatte. Ich bot Bade Baba noch einmal meinen *pranam* dar, bevor ich den Tempel verließ.

„Was war das für eine Erfahrung?“, fragte ich mich. Als ich, immer noch den Blick auf Bade Baba gerichtet, aus dem Tempel trat, hob ich den Kopf und sah die Worte auf dem Türsturz am Eingang zum Tempel. Die Worte lauteten:

Das Herz ist das Zentrum aller heiligen Orte. Gehe dorthin und streife umher.

„Aah...“, dachte ich. „Es ist das Herz! Ich habe das Gewahrsein des allumfassenden Herzens erlebt! Welch ein Segen!“



Die Gnade des Gurus ist beständig. Die Liebe des Gurus ist grenzenlos. Die Segnungen des Gurus sind immer gegenwärtig.

Auf dem Siddha Yoga Weg geschieht Folgendes:

Du entdeckst das göttliche Zentrum, wenn du meditierst und dich dabei auf den Atem konzentrierst.

Du verstehst es, wenn du die Siddha Yoga Lehren studierst.

Du feierst diesen Raum des allumfassenden Herzens, wenn du den Namen Gottes singst und am *satsang* teilnimmst.

Du ehrst das heilige Zentrum, wenn du *seva* und *dakshina* darbietest.

Du verankerst dich im Zentrum, wenn das allumfassende Herz zum Brennpunkt deines Lebens wird.

Denke daran:

Das allumfassende Herz ist dir überaus nah,
näher als du dir vorstellen kannst.

Es ist so nah wie die Freude in deinem Lachen,
wie das Licht in deinem Blick,

wie die Bedeutung in deinen Worten
und die Lebenskraft in deinem Atem.

Schau es an, mache es dir zu Eigen, liebe es – das Zentrum des allumfassenden Herzens.



¹ *Chandogya Upanischad*, 8.3.3; deutsche Übersetzung © SYDA Foundation 2020.

² *Chandogya Upanischad*, 8.1.1 and 8.1.3; deutsche Übersetzung © SYDA Foundation 2020.

³ *Chandogya Upanischad*, 7.15.1; deutsche Übersetzung © SYDA Foundation 2020.

⁴ *Vijnana Bhairava*, 61; deutsche Übersetzung © SYDA Foundation 2020.