

Der Weg des Herzens

Erstmalig erschienen bei Gita's Blog am 6. August 2007

von Gita Saraydarian

1981, bevor ich mich aufmachte, das College zu besuchen, ging ich in das Studierzimmer meines Vaters, um mich von ihm zu verabschieden. Er erhob sich, umarmte mich, nahm ein Buch aus dem Regal und gab es mir. Das Buch war "Herz," herausgegeben von der Agni Yoga Society. Mein Vater hatte seinen Namen und das Datum 1947 hineingeschrieben. Ich trug dieses Buch immer bei mir, auf allen meinen Reisen und Aufhalten an den verschiedensten Orten der Welt. Heute noch liegt es auf meinem Schreibtisch und ist eines der bewegendsten Bücher, das ich jemals gelesen habe. Wann immer ich eine Aufheiterung brauche, lese ich in diesem Buch. Das erste Kapitel ist ganz besonders tief und inspirierend. Ich möchte gerne meine Gedanken zu einem Teil des Kapitels mit euch teilen.

"Zu schauen mit den Augen des Herzens; zu hören mit den Ohren des Herzens das Brausen der Welt; zu spähen in die Zukunft mit dem Verständnis des Herzens; sich mittels des Herzens an die Anhäufungen der Vergangenheit zu erinnern; auf diese Weise muss ein jeder auf dem Weg des Aufstieges ungestüm vorankommen. Kreativität umgibt die feurige Potentialität und ist befruchtet mit dem heiligen Feuer des Herzens. ... Wie können die manifestierten Strahlen ausgestrahlt werden, wenn die Flamme nicht im Herzen bestätigt wird? Es ist präzise die Qualität des Magneten, die dem Herzen innewohnt. Mit diesem Gesetz wird der höchste Zustand des Kreativ- Seins erfüllt. Daher wird jede Vollendung, jede Vereinigung, jede große kosmische Vereinigung durch die Flamme des Herzens erreicht. Durch welche Mittel kann das Fundament für diese großen Schritte gelegt werden? Wahrhaftig, einzig durch das Herz. Solchermaßen werden die Bögen des Bewusstseins durch die Flamme des Herzens verschmolzen."

(Auszug aus dem Buch "Herz," Kapitel 1, Agni Yoga Society)

Die Menschen fürchten sich davor ein Leben zu leben, in welchem sie auf ihre Herzen hören. Oftmals setzen wir unsere Gefühle, die aus dem Herzen kommen, mit Dummlichkeit, Romantik, Unlogik und Sentimentalität gleich. Wir hören nicht wirklich auf unser Herz, weil wir es nicht verstehen. Wir brauchen eine Menge Reife und spirituelles Verständnis um zu wissen, wie das Herz funktioniert und um zu lernen, ihm zu vertrauen und auf seine Stimme zu hören.

Unser Herz ist das stärkste Instrument, das wir in unserem Inneren besitzen. Unser Herz gehört uns noch nicht einmal; es ist ein Geschenk des Universums, das uns gegeben wurde, damit wir ein Instrument haben, mit dem wir mit jedem lebenden Wesen des Universums in Kontakt gehen können.

Diese Lehre des Agni Yoga ist eine Blaupause für die Art und Weise, wie wir leben und von der Tiefe unserer Herzen aus mit den Menschen in Kontakt gehen können.

Was bedeutet es, von unserem Herzen her mit der Welt in Beziehung zu treten?
Es bedeutet:

- Wir haben ein ganzheitliches Verständnis von Leben.
- Wir haben Vergebung für andere und uns selbst.
- Wir sind nicht verurteilend und kritisierend. Wir haben klare Kommunikationslinien.
- Wir sind liebende Eltern, ein nährer Mentor, ein guter Lehrer, ein guter Freund.
- Wir sehen die menschlichen Schwächen in uns selbst und in anderen; wir sind nicht blind.
- Wir sehen das Potenzial im Menschen und wir können darauf warten, dass es aufblüht; wir sind geduldig.
- Wir identifizieren uns nicht mit den Werten anderer; wir haben tiefe Prinzipien, nach denen wir leben.

Wie kommt das zustande?

Zuerst, indem wir die Fähigkeit entwickeln "Mit den Augen des Herzens zu schauen."

Wie sehe ich die Welt um mich herum? Welchen Teil meines Wesens nutze ich, um zu sehen? Wenn ich ein Familienmitglied, einen Freund, einen Fremden, einen Menschen anderer Hautfarbe oder einer anderen sozialen Klasse betrachte, was sehe ich? Wie unterscheide ich diese Person von mir selbst? Trenne ich mich ab, oder sehe ich mich selbst im anderen, oder der andere in mir?

Lieben wir einen Menschen, dann sehen wir ihn mit anderen Augen. In dem Moment, wenn wir AUS der Liebe heraustreten, was geschieht dann? Alles, was wir als nett und wundervoll empfunden haben ist jetzt ein Reizmittel, eine große Sache. Stattdessen könnten wir doch weiterhin mit den Augen des Liebenden schauen, den geliebten Menschen im anderen erkennen und das Herz bestimmen lassen, auf welche Weise wir sehen.

Das gelingt uns leicht bei Menschen die wir lieben und mögen. Aber können wir das auch bei denen, die uns verletzt haben? Wenn wir verletzt werden, können wir trotzdem mit den Augen des Herzens sehen? Falls wir dazu in der Lage sind, werden wir augenblicklich das größere Bild erkennen und die Ursachen dafür, was wirklich geschehen ist.

Zweitens, indem wir die Fähigkeit entwickeln "Mit den Ohren des Herzens das Brausen der Welt zu hören."

Höre ich, was zu mir gesagt wird und was höre ich in diesem Moment wirklich? Mit welchem Teil meines Körpers höre ich zu? Höre ich mit meinem Schmerz, mit meinen unterbewussten Aufzeichnungen, mit meinem Verlangen und meinen Erwartungen? Höre ich mit Fairness, mit Neutralität? Höre ich, um zu hören was ich hören will oder höre ich das, was wirklich gesagt wurde? Wie oft hören wir nicht, was tatsächlich gesagt worden ist?

Im nächsten Satz verbinden wie die Ohren mit dem Herzen. Was wir hören ist nicht immer genau. Es gibt vieles um uns herum, das mehrere Bedeutungsebenen hat.

Manchmal sagen die Leute nette Dinge, aber sie meinen eigentlich wirklich etwas Übles. Manchmal wird ein Wort, das uns schmerzt, unbekümmert und unwissentlich ausgesprochen. Manchmal versteckt sich ein Mensch hinter den Worten und spricht nicht aus, was er meint. Also, was geschieht, wenn wir unsere Ohren mit unserem Herzen verbinden? Wir beginnen das Motiv, die Färbung, den Klang, die Wahl des Zeitpunktes, den Zweck und die Wahl der Worte zu vernehmen. Mehr als 80 Prozent dessen, was wir sagen, wird gehört und verstanden nicht basierend auf dem, welche Worte wir verwenden sondern dadurch, was wir wirklich meinen. Manchmal denken wir, dass wir die anderen Menschen durch unsere Worte täuschen können. Oder, die Menschen denken, dass wir die Bedeutung ihrer Worte nicht verstanden haben und sie uns zum Narren halten konnten. In Wirklichkeit aber können wir niemals geprellt werden, wenn wir mit unserem Herzen in Berührung kommen.

Die Welt um uns herum ist ein großes Brausen: Fernsehen, Zeitungen, Handys, Internet; Geschwätz, Hässlichkeiten, Kriege, Dürren, Gefahren, Krankheit und Tod; alle möglichen Arten des Brausens umgeben uns jede Minute.

Da ist das Brausen des hörbaren Lärms; da ist auch das Brausen der emotionalen Anhäufungen in der emotionalen Welt, das wir fühlen und hören; da sind Geräusche von mentalen Gedankenformen; da ist das Brausen deiner Seele und der Lehren der Großen; und da ist das Geräusch deiner Bemühungen, deiner Ängste, deiner Wunden, deiner Wunder.

Was sind die Geräusche deines Lebens? Hast du so viel physisches Brausen um dich herum, dass du nichts anderes mehr zu hören vermagst? Gibt es bei dir emotionales Brausen? Wie steht es mit mentalem Brausen? Kulturellem Brausen? Dem Brausen der Angst? Welches sind die Geräusche, die uns im Leben umgeben, tagein und tagaus?

Nun, können wir auf all dies Rumoren mit unserem Herzen antworten? Können wir unsere Ohren mit unserem Herzen verbinden und dann erst zuhören? Was geschieht wenn wir zuhören, wahrhaftig hören, mit unseren Herzen?

Das Zuhören ist eine Kunstform. Wir wissen nicht, wie wir hören sollen. Normalerweise hören wir mit unseren vorgefassten Meinungen und Erwartungen. Wir schlucken das, wovon wir denken, dass wir es gehört haben.

Mit den Ohren unseres Herzens zu hören bedeutet, vollkommen bewusst zu sein, was gesagt wird, was nicht gesagt wird, und was noch mitgeteilt werden soll. ... Es bedeutet fähig zu sein, alles zu hören und immer noch gutherzig und verständnisvoll zu bleiben. Wenn ich mit meinem Herzen höre, dann sage ich "Es ist O.K., er weiß nicht was er in Wirklichkeit sagt." Oder ich sage: "Ich sollte aufmerksam zuhören, ich sollte nicht gleich reagieren sondern erst einmal schauen, wo dieser Mensch herkommt und was er wirklich sagt." Oder ich sage: "Dieser Mensch sagt nette Dinge, aber ich fühle, dass er nicht alles ausspricht, das ausgesprochen werden sollte. Was hat er ausgelassen? Warum hat er es ausgelassen? Was lerne ich daraus? Ich sollte warten und schauen, was geschieht." Also, lässt mich mein Herz langsamer werden, es lässt mich zuhören, dem Anderen eine Chance geben und das Leben seine eigenen Wege für mich finden. Ich muss nicht sofort springen und prompt auf

alles reagieren.

Drittens, indem wir fähig werden "In die Zukunft zu schauen mit dem Verständnis des Herzens."

Wenn wir das tun können, bedeutet es, dass wir eine Ebene der spirituellen Reife erreicht haben. Die Zukunft ist morgen, nächstes Jahr, nächstes Leben. Es ist alles das, was vor uns liegt, von diesem Moment an.

Was bedeutet es, die Kapazität zu entwickeln mit Fassungskraft und dem Verständnis des Herzens in die Zukunft zu blicken?

Das Herz ist ganzheitlich. Es ist nicht auf Trennung abzielend. Es weiß. Wenn wir sehen können, was die zukünftigen Ergebnisse unserer Handlungen sein werden, dann werden wir besser geführt werden in dem, was wir heute tun sollten. Das Herz weiß; es ist verbunden mit dem Universum und es versteht die großen Gesetze, die im Universum wirken.

Überlege dir für eine Minute wie dein Leben aussehen könnte, wenn du in die Zukunft schauen und es von deinem Herzen her bewerten könntest? Die Kritik wird augenblicklich aufhören, die Angst, das Urteilen, das ungesunde Leben. Das bedeutet, dass wir mit den einfachen Tätigkeiten und Reaktionen abschließen und uns hin bewegen zu einem komplexeren Leben, das auf dem Gesetz von Ursache und Wirkung basiert. Wenn wir wahrhaft leben, täglich die Effekte begreifend, die durch jede unserer Handlungen hervorgerufen werden, dann bedeutet das, dass wir fähig sind in die Zukunft zu schauen mit dem Verständnis des Herzens. Das Herz wird augenblicklich wissen was du im jeweiligen Moment tust und welche Art von Ergebnis das in der Zukunft haben wird.

Indem wir unser Herz nutzen um die Zukunft zu verstehen, erhalten wir die Garantie, die Fehler der Vergangenheit nicht zu wiederholen.

Menschen, die ernsthaft daran arbeiten vom Missbrauch von Suchtmitteln loszukommen, sind religiös im Bezug darauf, wie mit sich selbst umgehen und andere behandeln. Sie haben gelernt, das es Ursache und Wirkung gibt. Sie haben Inventur gemacht in ihrem Leben, in ihren Beziehungen, ihren Finanzen und ihrer Gesundheit. Sie haben sich dafür entschieden clean zu werden, trocken und durch das 12- Schritte Programm zu gehen. Was ist das für ein Programm? Es ist eine Art und Weise Ursache und Wirkung zu betrachten und dazu das Herz zu benutzen: vergeben, um Vergebung bitten, die eigene Menschlichkeit verstehen und mit dem Leben weitermachen.

Viertens, indem wir fähig werden "Die Anhäufungen der Vergangenheit mit dem Herzen zu erinnern".

Einer der kniffligsten Bereiche unseres Wesens ist, wie wir uns an etwas erinnern. Hast du dich schon einmal dabei beobachtet, wie du dir eine Geschichte in Erinnerung gerufen hast und du es wirklich ausgeschmückt hast, dieses Ereignis? Ganz selten erinnern wir uns vollkommen exakt an das, was geschehen ist; wir

übertreiben, wir vergessen, wir ergänzen etwas damit wir in einem besseren Licht dastehen. Wir übertreiben, entweder darin wie toll es gewesen ist, oder wir schlecht. Unsere Erinnerungen an die Vergangenheit vermischen wir mit allen Erwartungen, Missverständnissen, Gefühlen, Motiven und genau der Ebene der Reife, die wir hatten, als das Ereignis stattgefunden hat. Wir vergessen, dass wir ausschließlich einen Teil sehen und selbst dann auch nur auf eine begrenzte Weise.

Warum ist es wichtig, die Vergangenheit mittels des Herzens zu erinnern? Weil wir in unserem Mechanismus nicht das Falsche, Vermischte, Unwahre aufzeichnen wollen. Wir wollen uns nicht zum Opfer machen und uns damit identifizieren. Was geschieht wenn wir glauben dass wir Opfer sind? Wir verhalten uns wie eines. Wir sprechen wie Opfer. Wir tun alles so, als würde uns irgendjemand etwas schulden und als wären wir arm und bemitleidenswert. Wenn wir uns zum Opfer machen, dann können wir nicht über das Ereignis hinauswachsen. Wir wachsen niemals, wir können es nicht überwinden und stattdessen wachsen wir darin, uns auf kreativen Wegen selbst zu täuschen.

Im Gegenteil, denken wir an ein Ereignis und erinnern es ausschließlich als perfekt und positiv, sehen wir nicht wirklich seine Komplexität, dann zeichnen wir ebenfalls einen falschen Eindruck dieses Ereignisses auf.

Nun, das Herz ist voller Wahrheit; es lügt nicht; es übertreibt nicht; es erfindet nichts. Es verlangt nicht nach Aufmerksamkeit; es will die Wahrheit, ohne Verurteilung. Wozu sollten die Erfahrungen gut sein, wenn wir sie alle verurteilen und nicht aus ihnen lernen?

Was für ein Geschenk können wir uns selbst schenken, indem wir unsere Herzen nutzen um zu sehen, zu hören, die Vergangenheit und die Zukunft zu schauen. Was für ein perfektes Werkzeug um herauszufinden wer wir wirklich sind und wohin wir gehen.

Ein kreatives Leben bedeutet für mich, frische Wege zu finden, um uns selbst im Leben auszudrücken, basierend auf der Wahrheit dessen, was wir sehen. Während wir die Sinne unseres Herzens schärfen und lernen, unserem Herzen zu vertrauen, begibt sich unser Leben auf eine neue Ebene der Kreativität und Freude. Mit unseren Herzen können wir uns neu erfinden und neu kreieren und zu dem echten Menschen werden, der wir sein wollen.

Gita

Copyright Hinweis: Gita's Blogs stehen unter dem Urheberrechtsschutz des The Creative Trust 2010.

<http://gitasblog.blogspot.com/>

TSG Publishing Foundation Inc., USA
Gita Saraydarian
www.tsgfoundation.org
gita@tsgfoundation.org