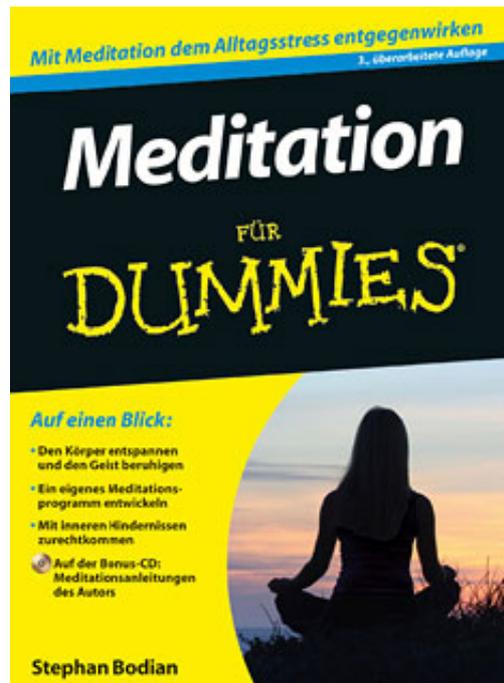


# Stephan Bodian Meditation für Dummies

Reading excerpt  
[Meditation für Dummies](#)  
of [Stephan Bodian](#)  
Publisher: Wiley-VCH



<http://www.narayana-verlag.com/b12756>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



# *das Herz öffnen: Liebe, Mitgefühl und Vergebung*



## *In diesem Kapitel*

- Das Für und Wider, das Herz zu öffnen
- Den »zarten Punkt« und die zarten Emotionen im Inneren erforschen
- Sich selbst (der schwierigste Teil!) und andere lieben lernen
- Einige großartige Techniken zur Entwicklung von Mitgefühl
- Die Arterien mit Vergebung und Dankbarkeit reinigen

Vielleicht fragen Sie sich, warum ich ein Kapitel dieses Buches dem Herzen widme. Geht es schließlich beim Meditieren nicht darum, ruhig zu sitzen und den Geist zu fokussieren, wogegen die Belange des Herzens am besten bei romantischen Begegnungen und vertrauten Familiendiskussionen aufgehoben sind?

Nun ja, die großen meditativen Traditionen lehren, dass Sie bei der Meditation die Energie des Herzens auf dieselbe Weise kultivieren können wie die Achtsamkeit. (Näheres über die Achtsamkeit finden Sie in Kapitel 1.) Egal welche Form diese Energie annimmt - Liebe, Freude, Frieden, Mitgefühl oder Hingabe -, Sie können sie bewusst und absichtlich erzeugen und ausweiten, um ein Feld aufzubauen, das nicht nur für Sie, sondern auch für die Menschen in Ihrer Umgebung von Vorteil ist.

Wie Sonnenlicht wärmt und nährt das Strahlen eines offenen Herzens jeden, auf den es trifft. Aber das Herz ist häufig, wie die Sonne, von Wolken umgeben und verdeckt, die hier die Form schwieriger Emotionen und Geisteszustände wie Furcht, Ärger, Urteil und Zweifel annehmen. Wenn Sie meditieren, verscheuchen Sie allmählich einige dieser Wolken, indem Sie Ihren erregten Geist beruhigen (siehe Kapitel 6). Sie können auch direkt daran arbeiten, die negativen Geschichten aufzulösen, die Ihnen Ihr Geist erzählt, und die schwierigen Emotionen aufzulösen (siehe Kapitel 11). Alternativ können Sie die Methode ausprobieren, die ich in diesem Kapitel beschreibe: Sie können die Wolken verdunsten lassen, indem Sie die natürliche Wärme Ihres Herzens durch Praktiken verstärken, die speziell die Liebe und das Mitgefühl kultivieren.

Aber bevor ich Ihnen zeige, wie Sie dies tun können, möchte ich Ihnen einen Überblick über das Gebiet geben. Ja, ich weiß, dass Sie wissen, wo Ihr Herz sitzt. Aber haben Sie es jemals mit fokussierter Aufmerksamkeit untersucht? Wissen Sie, warum es sich verschließt - und was es geschlossen hält? Und haben Sie jemals all die Möglichkeiten in Betracht gezogen, welchen Nutzen Sie davon haben können, es zu öffnen? Hier sind einige Antworten.

## ***Wie sich Ihr Herz schließt - und Wie Sie es Wieder öffnen können***

Ich brauche wohl nicht zu sagen, dass Sie nicht mit einem geschlossenen Herzen geboren wurden. Wie jeder weiß, der jemals Zeit mit einem Neugeborenen verbracht hat, haben Babys Herzen, die Liebe ausstrahlen wie die Sonne Wärme in den Tropen. Aber wenn sie aufwachsen, zwingen die Stöße und Kratzer und Härten des Lebens sie allmählich, ihre Empfindsamkeit und andere zarte Gefühle mit einer Schicht der Zähigkeit und Abwehr zu schützen - die Wolken, die ich weiter vorn angesprochen habe. Diese Schicht umgibt Ihr Herz und schließt es ein, um Ihre Verletzlichkeit zu schützen - aber auch um Ihre eigene Liebe einzusperren und die Liebe anderer Leute davon abzuhalten einzudringen.

Vielleicht gehören Sie zu den wenigen Menschen, deren Herz die meiste Zeit offen bleibt. Falls dies der Fall ist, kann ich Sie nur beglückwünschen! Vielleicht hüllen Sie sich auch in eine Wolkendecke - oder manchmal etwas noch Festeres wie eine Rüstung - ein, wenn Sie morgens zur Tür hinausgehen, und legen sie aber wieder ab, wenn Sie Zeit mit Freunden oder Familienmitgliedern verbringen. Vielleicht öffnet und schließt sich Ihr Herz auf natürliche Weise, wie Ebbe und Flut wechseln oder wie sich das Wetter ändert. Vielleicht gehören Sie aber auch zu den Millionen von Menschen, die Schwierigkeiten haben, Liebe hereinzulassen oder auf andere auszudehnen.

Verlieren Sie nicht den Mut! Sie können ganz bestimmt lernen, wie Sie Ihr Herz wieder öffnen können, wie ich weiter hinten in diesem Abschnitt beschreiben werde. Aber zuerst möchte ich die Faktoren beschreiben, die Ihr Herz immer wieder schließen, wenn es anfängt, sich zu öffnen - oder die es vollkommen geschlossen halten -, sowie die Vorteile, die sich bei einem offenen Herzen einstellen, falls Sie diese noch nicht selbst herausgefunden haben.

### ***Einige Faktoren, die Ihr Herz immer Mieder schließen***

Wie die meisten Menschen schließen Sie Ihr Herz, ob automatisch oder absichtlich, weil Sie sich verärgert, verletzt oder von anderen bedroht fühlen. Vielleicht haben Sie Angst, dass sie Ihre Freundlichkeit ausnutzen oder dass sie Ihre zarten Gefühle mit ihrer Grobheit zerdrücken oder dass sie schmerzvolle Erinnerungen in Ihnen wecken. Vielleicht haben Sie auch einfach die Nase voll davon, dass Sie so oft ungerecht behandelt wurden, und wollen dies auf keinen Fall noch einmal zulassen. Wir haben alle unsere eigenen einzigartigen Gründe dafür, unsere Herzen zu schließen. Was immer Ihre Gründe sein mögen, sie können Sie davon abhalten, die Liebe zu erfahren, die Sie wirklich wollen.



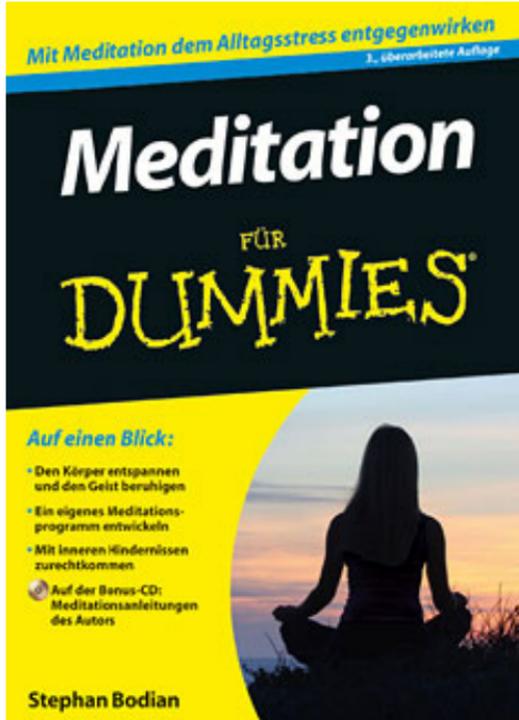
Hier einige der häufigsten Faktoren, die das Herz schließen:

- **Furcht:** Wenn Sie - aus welchem Grund auch immer - Angst haben, angegriffen, kritisiert, manipuliert oder überwältigt zu werden, schließen Sie Ihr Herz zu Ihrem Selbstschutz. Ein beliebtes Sprichwort sagt: »Lieben heißt die Furcht loslassen - und lernen zu vertrauen, sowohl sich selbst als auch anderen.«

- **Ärger:** Wenn Sie alte Verletzungen festhalten und Bitternis und Ärger in Ihrem Herz ansammeln lassen, schließen Sie Ihr Herz - nicht nur den Menschen, die Sie verletzt haben, sondern auch dem Leben selbst gegenüber.
- **Nicht überwundener Kummer:** Diese natürliche menschliche Emotion kann sich festsetzen, wenn Sie ständig über Ihren Verlust nachgrübeln und sich weigern, die Vergangenheit loszulassen. Wenn Kummer Ihr Herz füllt, zögern Sie, es zu öffnen, weil Sie den Schmerz im Inneren nicht fühlen wollen.
- **Eifersucht:** Tatsächlich handelt es sich bei der Eifersucht um eine Art Ärger. Sie kann Ihr Herz dem Menschen gegenüber verschließen, der hat, was Sie gern hätten - und sich selbst gegenüber, weil Sie irgendwie »minderwertig« sind.
- **Schmerz:** Wenn Sie zulassen, dass sich Gefühle des Schmerzes oder der Verletzung in unerträglichem Maße anstauen, kann dies die Ursache dafür sein, dass Ihr Herz vollkommen zugemauert ist und ein Schild sagt: »Draußen bleiben! Eintritt verboten!«
- **Begehren und Anhaften:** Solange Sie emotionell der Vorstellung anhängen, dass das Leben auf bestimmte Weise ablaufen müsse, werden Sie Ihr Herz schließen, sobald andere Menschen sich dem in den Weg stellen. Tatsächlich sind Emotionen wie Kummer, Schmerz und sogar Ärger letztlich im Anhaften verwurzelt - und in der Furcht, das zu verlieren, dem Sie anhaften.
- **Selbstzentriertheit:** Wenn Sie glauben, dass Sie ein isoliertes Individuum sind, das von anderen Menschen und von seinem eigenen Wesenskern abgeschnitten ist, werden Sie Ihren eigenen kleinen Bereich - Ihre eigenen Besitztümer, Ihre eigenen Errungenschaften, Ihr eigenes Glück - festhalten und Ihr Herz schließen, wenn dies notwendig sein sollte, um diesen Bereich zu verteidigen. In vielen meditativen Traditionen wird diese Haltung auch als *Ego* bezeichnet. Die Selbstzentriertheit erhält das Gefühl des Getrenntseins aufrecht und führt zum Entstehen der anderen Faktoren in dieser Liste.

Letztlich können natürlich nur die am weitesten erleuchteten, selbstlosen Menschen ihr Herz immer offen halten. Damit meine ich Menschen wie Jesus oder Mutter Teresa! Die anderen Menschen schließen ihr Herz immer wieder. Nur wenn die Barrieren aufgelöst sind, die uns von anderen trennen - was das Wesen der Erleuchtung ausmacht -. können wir unser Herz sogar unter den schwierigsten Umständen öffnen.

Aber erleuchtet oder nicht, Sie können definitiv die Fähigkeit entwickeln, Ihr Herz zu öffnen, wenn Sie wollen. Tatsächlich untergräbt die regelmäßige Übung der Meditation allmählich die Erfahrung der Getrenntheit, die dafür verantwortlich ist, dass das Herz überhaupt geschlossen bleibt. (Nähere Informationen über die Getrenntheit finden Sie in Kapitel 5.) Wer weiß? Vielleicht öffnet sich eines Tages Ihr Herz, um sich niemals wieder zu schließen!



Stephan Bodian

## [Meditation für Dummies](#)

344 pages, pb  
publication 2011



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)