

Herzgeist

Was ist die Urquelle des Herzgeistes im Menschen? Wie kann ich ihn entfalten?

Lesung: Doris Karner-Klett:

CHANDOGYA UPANISAD

„In der Brahmaburg des Leibes

ist eine kleine Lotosblüte, das Herz.

In ihm ist ein kleiner Raum, aber er ist so groß

wie der Weltenraum und enthält alles,

was zwischen Himmel und Erde liegt.

Es ist die wahre Brahmaburg,

die mit dem Alter nicht altert

und durch Tötung nicht verfällt

und das von allem Übel freie Selbst beherbergt“.

Erläuterung Helga:

Die Lotosblüte, von der hier poetisch gesprochen wird, ist HRDAYA, der zeitlose, unvergängliche Raum in jedem Menschen.

Es ist der unsterbliche Geist, die ewige, immer gegenwärtige Wirklichkeit, frei von Verfall, jenseits von Geburt und Tod, unbegrenzt.

Irrtümlich wird dieser Geist oft als „unsterbliche Seele“ bezeichnet. Das ist es nicht.

Der Begriff kommt von Platon und wurde in das Christentum übernommen, obwohl Paulus nur vom „ewigen Geist“ gesprochen hat.

Das, was Seele genannt wird, ist die Psyche, sie gehört zum Körper, wird über das Citta gesteuert und ist vergänglich.

Der Geist ist unsterblich, die Seele nicht.



Einführungsvortrag von Helga Simon-Wagenbach am 10.10.2025 im Benediktushof

Dazu Ramana Maharshi:

„Die Seele (Psyche) bewegt sich wie ein See, dessen Wellen Gedanken und Gefühle widerspiegeln. Doch wenn die Oberfläche still wird, tritt das Wesentliche hervor, der GEIST, der seit Ewigkeiten leuchtet.“

Mein Körper stirbt, meine Seele stirbt, aber nicht mein Geist.“

Wir können dieses Geschehen in der Bewegung und in den Konflikten zwischen den Gunas Tamas und Rajas erfahren. Das Ruhes und auch das Handeln im und aus dem Geist (Herzgeist) ist SATTVA GUNA.

Im VEDANTA ist ĀTMAN das wahre, das ewige, das absolute SELBST als Mensch. Wichtig ist ALS Mensch und nicht im Menschen. TAT TVAM ASI = DU BIST DAS, du bist identisch mit BRAHMAN und
BRAHMAN ist die UNENDLICHKEIT (AMṚTA) und immer wieder AHAM (ICH BIN)
AMṚTE; AMṚTE BRAHMHANI wie es im Herz-Mantra heißt.

Im YOGA kennen wir lt. Sanskritlexikon die Begriffe

HRḌ = das physische und das psychische Herz, die Wirkebene der Gedanken und Emotionen

HRḌAYA = Wesen; Wesenskern, sogar Geheimnis

HRḌAYAM = aus dem Herzen kommend. ES, das wahre Herz, das höhere SELBST ist im Herzraum. Es ist das spirituelle Herz. Es ist der Raum der unvergänglichen, leidfreien Wirklichkeit unseres Seins, jederzeit zur Verwirklichung bereit,
WENN DIE BEDINGUNGEN DAZU STIMMEN.

Seine Erfahrung wird auch mit LICHT gleichgesetzt.



Einführungsvortrag von Helga Simon-Wagenbach am 10.10.2025 im Benediktushof

Lesung: Veronika Karl

Patañjali 1.36

„VIŚOKA VĀ JYOTIṢMATI“

„sich den Bereich im eigenen Inneren, der jedes Leid anschauen kann und dennoch von keinem Leid berührt ist, als LICHT vorzustellen, löst mentalen Druck“ (Sriram)

Weiter Helga:

Es geht bei dieser Übung darum, die mentalen, Leid schaffenden Strukturen zu „durchlichten“.

Mit der Übung der BHAVĀNAS entsteht CITTA PRASĀDANA, die Klärung auf der Gefühlsebene.

Heilung und Transformation bedeutet immer, die trennenden Schichten von Emotionen, Ängsten und Mustern zu DURCHLICHTEN, so dass der Geist frei wirksam werden kann.

Alles, was der Mensch an Eigenschaften und Fähigkeiten hat, sollte aus dem HRDAYAM, dem reinen Bewusstsein kommen.

Aus der Taittiriya Brahmana Upanisad kennen und praktizieren wir die wunderbare, heilsame Rezitation AGNIR ME VACI HṚYDAM

die mit der Sprache VAC/VAG beginnt, die aus dem HRDAYAM, dem Herzgeist kommen soll usw.

Im Refrain wird ständig das Einssein mit dem Hṛdayam wiederholt. Erst nach der Sprache folgt alles andere, was uns quasi als „Instrumente“ des Lebens ausmacht.



Einführungsvortrag von Helga Simon-Wagenbach am 10.10.2025 im Benediktushof

Die frühen indischen Weisheitslehren wurden alle nur mündlich weitergegeben und auswendig gelernt.

Es bleibt oft nur das, was in Beziehung zu einer sinnlichen Erfahrung „gelernt“ wurde. Theoretische Fakten werden oft schnell vergessen, sie bleiben nicht im ERINNERUNGSFELD. Nur die durch ständiges Wiederholen und Verstehen angeeignete Fakten sind wieder abrufbar, weil ihre Anwendung mit Erfahrung verbunden ist.

DAS HERZ (HṚDAYAM) IST DAS ERINNERUNGSFELD:

Im Englischen kennen wir den Begriff „learning by heart“ für Auswendiglernen.

Der „Herzgeist“ muss sich entfalten können. Dazu brauchen wir viel Kraft/Motivation (TAPAS), Empfindungsfähigkeit und Selbstwahrnehmung (SVADHAYA) und Hingabe (ĪŚVARA PRANĪDHĀNA);

Den konsequenten Übungsweg: KARMA YOGA (Harald am Samstag)

Rezitation von AGNIR ME VACI HṚDAYAM