



# DIE MITTE

## MADHYA

### Ein mystischer Begriff mit verschiedenen Dimensionen

Wenn man sich auf die Mitte zwischen zwei Zuständen konzentriert und die beiden loslässt, dann leuchtet die Wirklichkeit in der Mitte auf (Vijnana Bhairava). Das bedeutet, die Wirklichkeit ist nicht in den Alternativen und Dualismen zu finden, in denen wir uns ständig bewegen, sondern dazwischen, in der Leere des Dazwischen, die von nichts abhängig ist.

Madhya ist zunächst der Punkt oder Moment dazwischen, zwischen zwei Dingen, zwei Zuständen, zwei Erfahrungen, zwei Zeiten. Es ist der Zwischenzustand, der weder zur einen noch zur anderen Seite gehört, eine Leere in der Mitte aber auch der Punkt der Verbindung zwischen zwei Dingen. Es ist die Pause, die oft unmerklich zwischen zwei Zuständen besteht und dank derer man in die Mitte eintauchen kann.

Die meisten Übungen, die sich auf die Mitte konzentrieren, verlangen ein verfeinertes Bewusstsein, um das Dazwischen zu entdecken, darin einzutauchen und es zu entfalten: Zwischen zwei Atemzügen, zwei Gedanken, zwei Lauten oder zwei Bewegungen.

### Konzentrationsobjekte

- mittlerer Kanal (sushumna, zwischen ida und pingala)
- das Herz als mystische Mitte
- die Atempause am Umkehrpunkt des Atemflusses
- die Stille des Geistes