



MANTRA

YOGA DER EMOTIONEN

UWE VAMDEV FRANZ

Menschen haben Emotionen. Obwohl das die fundamentale Erfahrung aller Menschen ist, haben die meisten große Probleme damit. Sind sie ein Segen, ein Geschenk, wofür wir dankbar sein sollten, oder ein Fluch, der zu überwinden ist, eine gewaltige Herausforderung, die anzunehmen ist, der man sich stellen muss? Sind Emotionen der Höhepunkt unserer Menschlichkeit oder die Quelle unserer Bestialität? Sind sie die Kraft, aus der Genialität entspringt oder eher unser Erbstigma, eine Krankheit, die uns zwingt, verrückter und grausamer zu handeln als jedes andere Wesen auf unserem Planeten?

Die westliche Psychologie sucht schon seit über 100 Jahren nach Antworten in Form von Therapien, Technologien und Medikamenten, um uns zu helfen, mit der enormen Kraft unserer Emotionalität zurechtzukommen. Man hat uns gelehrt, sie zu erkennen, sie auszudrücken, sie nicht mehr zu verdrängen und zu verneinen. Wir haben ihn rausgelassen, diesen Urschrei, wir haben auf Kissen eingedroschen, diese Kraft ausgetanzt und versucht, sie wegzubeten. Für manche hat das Wunder bewirkt. Andere kamen aus den Therapiesitzungen, Seminaren und Workshop mit einem Gefühl von Freiheit und der Fähigkeit, ihre Gefühle auszudrücken, wie sie das noch nie erlebt haben.

Aber nach einiger Zeit verblassten diese Erlebnisse und wiederum fanden sich diese Menschen in der Gewalt ihrer Emotionen, bewirkt von alten, nicht verarbeiteten Geschichten, und das unbändige Feuer der Gefühle gewann erneut die Oberhand.

Dieses Dilemma ist nicht neu. Weise Frauen und Männer haben seit Urzeiten Emotionen, ihre Ursachen und Auswirkungen studiert. Aus diesen Studien sind zahlreiche geistige Traditionen entstanden. Seit vielen Jahrhunderten hat Yoga mit seiner Mantratradsition eine erfrischend pragmatische Lösung angeboten. Mantra befasst sich mit unserer Emotionalität in drei Ansätzen:

Mantra Yoga arbeitet zuerst mit dem Status Quo.

Mantra beginnt, die unwillkürliche Gedankenflut (»Yogascitta vritti nirodhah – Yoga ist die Beendigung der unwillkürlichen Bewegungen des Geistes.« - Patanjalis Yoga Sutras) mit gewollten

Gedanken zu ersetzen. Da Mantra die Klänge der Sanskritsprache verwendet, handelt es sich um traditionelle Wortkombinationen, die aber immer nach innen, auf die Quelle innerer Stille und Ausgeglichenheit hinweisen. Wenn man ein Mantra wiederholt, um den Geist zur Ruhe zu bringen, interessiert dabei nicht, woher diese Unruhe kam, wo ihre Wurzeln liegen, wer sie ausgelöst hat. Es geht nur darum, aus die »unwillkürliche Bewegungen des Geistes« zu beruhigen, durch entschlossenes Einschreiten mit dem Mantra. Diese Arbeit mit Mantra allein schon bewirkt viele verschiedene Dinge: Wir lernen, immer mehr uns mitzukriegen, wenn wir abschweifen, unbedacht sind, oder wir besessen sind von Emotionen. Jeder kann sich an diese Arbeit machen.

So wird auch die Schöpfung als Folge von OM gesehen, mit unzähligen, komplexen Gebilden. Wo das Beispiel allerdings hinkt, ist, dass OM eine aus sich selbst entstandene Schwingung ist. Wer sich einmal mit dieser Wissenschaft des Klangs, wie sie im Yoga erläutert wird, näher auseinandersetzt, wird sehr bald entdecken, dass diese Materie sehr dicht und nicht so einfach zugänglich ist.

Spannend wird die Sache jedoch, wenn man von der Kosmologie zur Psychologie wechselt. Das Verständnis, das hinter Mantra steckt, ist auch die Grundlage der yogischen Psychologie. Es gibt einige wesentliche Unterschiede zur westlichen psychologischen Tradition.

Patañjali sagt es ja ganz deutlich in seiner Definition von Yoga: So einfach ist das, damit ist eine Psychologie grundgelegt, die sehr pragmatisch und doch sehr tief wirkt.

Eine »gesunde« Psyche im yogischen Sinn ist ein Geist, der seiner Besitzerin/seinem Besitzer dient, der Raum für die unvorstellbare Quelle inneren Glücks, unseren natürlichen Zustand, schafft. Sehr vereinfacht gesagt, gelingt es nur dem, diesen inneren »Raum« zu betreten, der aufhört, Opfer seiner eigenen emotionalen Zustände zu sein, seines eigenen Gedankenwildwuchses.

Wie kann man mit diesem Opfereisen aufhören? Für Menschen, die erkannt haben, dass echte Freiheit nur dann erlebbar wird, wenn sie sich frei machen können von den inneren Sorgen und Ängsten, von Gefühlen der Minderwertigkeit und Unfähigkeit, die ganz und gar ihr Eigenleben in ihnen führen, wird Mantraübung bedeutungsvoll.

Hier ist es wichtig, eine Prämisse der Mantrawissenschaft heranzuziehen. Wenn alles Klang (Schwingung – siehe Quantenphysik!) ist, dann sind nicht nur Dinge, sondern auch emotionale Zustände, wie auch Gedanken, Schwingungen! Weil alles gleichermaßen Klang ist, (das Beispiel mit dem Stein, der ins Wasser geworfen wird, passt hier sehr gut), hat alles Wirkung. Alles Zustände, alle Emotionen sind in uns vorhanden. Wenn wir den einen oder anderen Zustand erleben (Ärger, Trauer, etc.), dann findet eigentlich, nach yogischem Verständnis, Resonanz statt. Ein Gedanke, eine Erinnerung (Gedanken sind ja meist sowieso nur Erinnerungen), ein Gefühl, all das sind Schwingungen, die in uns wirken.