



## LEBEN OHNE ANGST, ODER:

# DIE ZÄHMUNG DER INNEREN DÄMONEN

UWE VAMDEV FRANZ

Wer will das nicht: Ohne Angst leben? Mit Furchtlosigkeit allen Ereignissen begegnen können? In der Yogatradition wird deutlich gezeigt, wie das geht, wie man sich befreien kann von diesen Ängsten.

Es werden drei Schritte aufgezeigt, die sich sehr einfach anhören, aber doch DIE Herausforderung im Leben eines Menschen darstellen: 1. Entdeckung 2. Zuwendung 3. Heilung

Der Entdeckungsprozess beginnt damit, herauszufinden, was unsere Angst schürt. Da gibt es prinzipielle Ursachen, die in der Yogaphilosophie beschrieben werden als die drei »Makel« (malas), die umschrieben werden können mit den Sätzen: »Ich bin nicht vollkommen« (anava mala), »ich bin getrennt von allen und allem« (mayiya mala), »Mein Tun wird von alten Erinnerungen bestimmt und begrenzt« (karma mala).

Wir können philosophisch jahrelang über diese prinzipiellen Ursachen diskutieren. Aber irgendwann einmal siegt (Gottseidank!) das praktische Leben und fordert uns heraus, genauer zu untersuchen, was uns verängstigt, was uns dazu bringt, einfach zuzumachen oder völlig unangemessen auf Situationen zu reagieren (maßlose Wut!). Unsere Meditationspraxis wird uns immer deutlicher zeigen, dass etwas innerlich »klemmt«. Für einige Zeit können wir das »wegmeditieren«, eine geniale Art der yogischen Verdrängung! »Wenn ich meine Aufmerksamkeit woanders hingeb, dann wird das Problem verschwinden (Vogel Strauß auf yogisch!).« Aber bald geht das einfach nicht mehr, weil sich die Probleme immer wieder und immer deutlicher aufdrängen. Mit der Verzweiflung des Nicht-mehr-weiter-Kommens reift unsere Entschlossenheit, endlich die Ursachen für unser tiefes Unwohlsein aufs Korn zu nehmen.

Der Körper gibt uns Hinweise, dient uns mit seinen Signalen. Die Frage ist jetzt wieder: Haben wir Yoga dazu benutzt, den Körper in ein undurchdringliches Bollwerk zu verwandeln oder haben wir gelernt, ihn zu öffnen, seine große Feinheit auszuweiten, damit er uns Hinweise gibt auf verborgene Zusammenhänge. Ein feinfühligere Körper wird uns zeigen, wo unsere Energien blockiert sind. Mit unserer geschulten inneren Wahrnehmung können wir dann nachforschen

und hinhören, was sich da äußern will. Dieser Prozess ist wie eine neue, tiefgreifende Initiation, ein Geschenk, unbeschreiblich, unermesslich in seiner Auswirkung.

Wenn hier von Zuwendung die Rede ist, dann ist das wortwörtlich so gemeint: wir blicken diesen versteckten Energieverwindungen ins Angesicht. Oft tauchen Erinnerungen auf, die wir völlig verdrängt haben. Es kann vorkommen, dass wir jetzt endlich Rache nehmen wollen an all denen, die uns das »angetan« haben, meist in unserer Kindheit, wo wir so sehr ausgeliefert waren.

Ohne den Yoga der Eigenverantwortung artet dieser Prozess in eine Generalabrechnung mit unseren Peinigern aus, Eltern, Geschwister, Lehrer, etc. Wir würden dann am liebsten hingehen und ihnen die Wahrheit ins Gesicht schmettern (milde gesagt), ein für alle Mal! Aber für uns Yogis ist das eben keine Lösung. Wir wissen zu genau, dass solche Vorhaben nur die hilflosen Reaktionen des Egos sind. Denn indem wir die Ursachen in andere hinein projizieren, vergeben wir die Chance der inneren Klärung. Wir machen uns dann wiederum zu Opfern, würden uns von Neuem wehren vor dem echten Hinschauen. Die echte yogische Welt- und Lebenssicht bringt uns dazu, endlich Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen, mit dem Bewusstsein, dass wir nur so wirklich frei sein können, nicht nur von Angst, sondern frei, ohne Fesseln irgendeiner Art.

Wir lassen die Erinnerungen aufsteigen, aufblühen, mit dem Augenmerk auf all die Empfindungen, die mit aufsteigen. Und wenn keine mit aufsteigen, dann gehen wir weiter, tiefer, bis die Dumpfheit, mit der wir den Schrecken abgekapselt haben, sich auflöst und die alte, eitrigte Wunde brachliegt, damit wir sie endlich, jetzt erwachsen und mit all unserer Yogapraxis gestärkt, wahrnehmen können, anschauen können, zu tiefst erleben können. Es geht hier eigentlich nur am Rande um Kindheits- oder andere weit zurückliegende Ereignisse. Es geht auch nicht um aktuelle Beziehungsgeschichten oder Lebensumstände. Wir benutzen sie lediglich als ein Art Hebel, mit dem wir die eingeklemmten Energien auslösen, fühlbar machen. Unser von uns bewusst oder unbewusst gewähltes Leben wird uns helfen, wird uns in Situationen bringen, in denen wir immer klarer diese blockierten Energien spüren können.

Ich kann mir diesen Prozess nicht ohne die Begleitung eines Meisters oder eines anderen barmherzigen Helfers vorstellen. Zu schnell und zu leicht können wir dabei in die alten Muster zurückfallen. Wir werden vielleicht an Gefühle und vor allem an alte Erinnerungen herangeführt, die wir unweigerlich auf andere projizieren, aus dem irrigen Gefühl heraus, es anders nicht auszuhalten. Und unser gutes, altes Ego wird ganz schnell die Berechtigung für diese Projektion herbeizaubern.

Wir sind alleine einfach nicht in der Lage, die inneren Energiezustände von den erinnerten Erlebnissen zu trennen. Vielleicht taucht eine Geschichte auf, wo dich deine Mutter zu Unrecht für etwas bestrafte. Der Schmerz, die Enttäuschung und die totale Verunsicherung darüber können dir das Erleben der eingeschnürten Energie in der Herzengegend so unzugänglich machen, dass du dann einfach in diesem alten Erlebnis hängen bleibst, und deine Mutter, oder dein Erlebnis von ihr, ganz im Vordergrund steht.

Anleitung in dieser Phase unserer inneren Heilung wird hier wie Balsam sein. So wird es leichter werden, sich auf das zu konzentrieren, was im Moment körperlich passiert. Wo ist Enge, wo verändert sich deine Körpertemperatur (kalte Füße kriegen!), wo ist mein Atem beeinträchtigt.?

Immer mehr Menschen hoffen, diese tiefe innere Befreiung erleben zu können, indem ihnen jemand die Hand auflegt, für sie betet, oder auf wunderbare Weise die Energien einfach auflöst, mit Kinesiologie zum Beispiel, oder mit Reikhi und vielen anderen, hilfreichen Methoden. Ich bin mir sicher, dass viele von uns dieser Hoffnung schon nachgegeben haben, es versucht haben, auch Erleichterung feststellen konnten, nur um dann ein paar Monate oder Jahre später einsehen zu müssen, dass sich wesentlich, ganz tief im Inneren, nichts verändert hat. Dann dämmert uns vielleicht die Wahrheit, dass wir selbst am Heilungsprozess aktiv teilnehmen müssen, mit entsprechender Übung, auflösen können, was in uns ungeklärt ist.

Nur wir selbst können unsere inneren Dämonen zähmen und Licht in die dunklen Kammern unseres Inneren bringen. Der Meister, in welcher Form er dann auch für uns auftaucht, wird uns beistehen, wird aktiv mithelfen. Wenn ich hier von der Zähmung spreche, dann ist damit nicht die Vernichtung gemeint. Emotionen wie Zorn und auch die Energie des Hasses sind Teil unserer menschlichen Erfahrung. Aber wir Yogis können lernen, neutral mit diesen Kräften umzugehen, damit sie dienen und nicht vernichten, damit auch sie zutiefst aus der Liebe kommen und nicht aus alten, verkapselten Horrorgeschichten.

Die Heilung ist dann der stetige Prozess der energetischen Wandlung: Fast wie durch Zauberhand tauchen ganz bestimmte Umstände nicht mehr in unserem Leben auf, oder doch so verändert, dass wir endlich aus einem tiefen Gefühl von Barmherzigkeit andere in ihren inneren Lösungsversuchen erleben und uns nicht mehr als Ziel ihrer Gefühlsverkapselungen. Wir sind immer mehr in der Lage, Gefühle frei zu erleben, ohne dass sie über den konkreten Anlass hinaus in uns wuchern und uns Tage oder auch nur stundenlang überschatten.

In einer Yogaschrift heißt es, dass der Zustand eines Menschen daran gemessen werden kann, wie lange er seinen Ärger hält. Und weiter kann man lesen: Die meisten Menschen sterben mit ihrem Ärger, der ungelöst ihr Herz umwuchert hat. Menschen reinen Herzens halten ihren Ärger nur für kurze Zeit, Erleuchtete halten ihn nur einen Augenblick und sind immer vollkommen frei in allen ihren Gefühlen.