

# Lasse Angst und Niedergeschlagenheit nicht deinen spirituellen Weg behindern

- Smt. Alamelu Sheshadri (Sri T. Krishnamacharyas zweite Tochter)

Angst ist das schlimmste mentale Leid. Befürchtungen und Ängste nagen an unserem Herz und vergiften heimlich unser Leben. Angst (*tāpa*) stammt von dem Sanskrit-Wort *tapa* ab, das (an)brennen, jemand heimsuchen bedeutet. Wenn eine Krise kommt und in unser Leben eindringt, steigen Befürchtungen und Ängste aus unserem Bewusstsein auf, denn es ist die Natur des menschlichen Geistes, sich um zukünftige Ereignisse zu sorgen und stets das Schlimmste zu befürchten. In diesem Zustand kommt das Gefühl von Niedergeschlagenheit auf.

Selbst wahre spirituelle Meister und fromme Menschen (Devotees) werden von diesem Zustand nicht verschont, weil sie den Krisen des Lebens unterliegen. Solange die Seele (*jīva*) im Körper ist, sollte sie Erfahrungen auf vielen Gebieten machen, um sich zu entwickeln. Allerdings endet jede Krise mit einem besseren Verstehen der menschlichen Natur.

*Tapa* bedeutet auch Genügsamkeit. Sri Krishna sagt in der Bhagavad Gita (Kap. XIV, 16), die Heiterkeit des Geistes, Freundlichkeit, Stille, Selbstkontrolle und die Reinheit des Geistes werden geistige Buße genannt. Wenn wir dieser Disziplin folgen, verringern sich unsere Befürchtungen und Ängste. Dies ist nur durch persönliche Anstrengungen möglich.

Wie viele andere habe ich auch alle möglichen Lebenskrisen durchgemacht. Ich würde nicht übertreiben, wenn ich sage, mein Leben ist getäuscht worden. Aber ich habe entschieden, als würdige Hausfrau zu leben. Ich ertrug viele Beleidigungen. Es tröstete mich, an jene zu denken, die noch mehr litten. Ich lernte mein Elend zu schlucken und nach außen hin keine Anzeichen der Niedergeschlagenheit zu zeigen, da ich von niemand Unterstützung bekommen konnte. Schließlich ist das Leben und man hat die Bürde des Lebens zu tragen, so wie sie kommt. Mein Gebet an Gott ist, mir die Kraft zu geben, dies zu überstehen.

Ich weiß nicht, ob ich mich als glücklich betrachten sollte, verletzte es mich doch, als ich erkannte, dass in Indien viele sogenannte spirituelle Führer das Gegenteil von dem lebten, was sie predigten. Jedoch ich schloss ihnen gegenüber mein geistiges Auge, indem ich mir sagte, ich sollte das Konzept von *guru* respektieren und nicht das menschliche Wesen, das sich selbst *guru* nennt. Wie aber kann man ihre Lehren akzeptieren, wenn sie praktisch das Gegenteil tun?

Seit Menschengedenken gab es immer schon eine Gegenseite zur Spiritualität, die unschuldige und naive Menschen auf ihre Seite zog. Die einzige Medizin ist, allen Gegenseiten gegenüber ein taubes Ohr zu haben. Um meine mentale Unruhe zu überwinden, las ich das Srimad Bhagavad Purana. Für meinen Geist passte dies nicht. Das Ergebnis war ein größeres mentales Ungleichgewicht. Ich hörte auf, das Purana zu lesen und kehrte zu der von mir früher praktizierten Disziplin zurück, der Gebetspraxis, die mir gewöhnlich die Stärke gab, das zu tragen, was in mein Leben kommt. Dank Gottes Gnade erholt sich mein Geist jetzt schrittweise von dem Ungleichgewicht.

Wenn wir unseren Geist nicht ruhig halten, können wir anderen keinen Frieden geben. Wenn von unserem Frieden anderen etwas gegeben worden ist, müssen wir ihn überdies wiedergewinnen, um den Verlust auszugleichen. So wie eine Geldbörse leer wird, so leert sich auch unser Vorrat an Frieden, nachdem wir ihn anderen gegeben haben. Wann auch immer wir etwas verlieren, fühlen wir uns niedergeschlagen, daher können wir uns niedergeschlagen fühlen, wenn wir Frieden verlieren. Es ist notwendig, diesen Frieden

entweder durch Pilgerreisen, Gebete oder Mitgefühl zu erwerben. Lasse jede Niedergeschlagenheit ein Sprungbrett für Transzendenz sein.