

## 7 Möglichkeiten, das Austreten und Verlieren deiner spirituellen Energie zu stoppen

Von Hareesh (Christopher Wallis) auf [thewayofmeditation.com.au](http://thewayofmeditation.com.au); übersetzt von Taygeta

### ***Entweichen von spiritueller Energie***

In der Yogatradition finden wir eine faszinierende Metapher:

Es heisst, dass die Milch einer Löwin so stark ist, dass kein Behälter sie halten kann, ausser reinem Gold. Und wenn das goldene Gefäss Unreinheiten aufweist, frisst sich die Milch wie Säure durch diese Stellen des Gefässes und läuft aus.

Auf die gleiche Weise fliesst die spirituelle Energie (**Shakti**, die durch die yogische/spirituelle Praxis erzeugt wird, einfach wieder ab, wenn der Praktizierende zu viele Energielecks hat.



Hast du jemals an einem Yoga-Retreat- oder einem Meditationswochenende teilgenommen, das so inspirierend und ermächtigend war, dass du dir sicher warst, dass sich dein Leben radikal ändern würde – nur um innerhalb von Tagen oder Wochen nach der Rückkehr nach Hause herauszufinden, dass all diese erlangte Kraft versickert war und dich in den gleichen Standardzustand zurückversetzt hat, den du vor dem Retreat hattest? Wenn ja, dann bist du nicht allein. Dies ist eine sehr häufige Erfahrung. Es geschieht dies, weil Energie abfließt.

Sobald du aber weisst, welches die wichtigsten Energielecks sind, kannst du dich daran machen, sie zu schliessen. Wenn du es schaffst, die meisten von ihnen zu stopfen, wirst du

etwas Erstaunliches erleben: Die gleichen yogischen/spirituellen Praktiken, die du die ganze Zeit über praktiziert hattest, scheinen jetzt viel mehr Kraft, Energie, **Prana** zu erzeugen. In Wahrheit wird nicht mehr Energie erzeugt, sondern sie entweicht einfach nicht mehr.

Die systematische Behandlung dieser "Leaks" verschiebt das Spielfeld der spirituellen Praxis radikal. Natürlich kann es einige Zeit dauern, bis man so weit ist – aber die Zeit und Mühe ist gut investiert, es ist eine Investition, die sich grosszügiger zurückzahlt, als man sich vorstellen kann.

### ***Was sind also die häufigsten Energielecks?***

Die folgende Liste folgt einer durch den **Prana** Tantrik-Lehrer Dharmabodhi erstellten Liste. Ich biete hier meine eigene kurze Erklärung zu jedem grossen Energieleck an.

## **1. Erschöpfung durch Überarbeitung/Multi-Tasking**

In der modernen Gesellschaft entsteht eines der grössten Energielecks dadurch, dass man sich zu viel zumutet, dass man ein zu grosses Pensum sich aufbürdet oder aufgebürdet bekommt und man zu wenig Zeit für Entspannung, Spiel und die Pflege von sozialen Beziehungen hat, so wie sie durch die Menschen in der Vergangenheit entwickelt wurden. Dies ist nicht nur für die körperliche Gesundheit notwendig, sie bilden auch einen Körper-Geist Behälter, in dem die durch die spirituelle Praxis erzeugte Energie gespeichert werden kann. Im Gegensatz dazu ist ein erschöpfter Körper-Geist mit "Löchern" durchsetzt, aus denen diese Energie abfließt. Dein konditionierter Verstand könnte überzeugt sein, dass du es dir nicht leisten kannst, weniger zu tun; aber tatsächlich kannst du es dir nicht leisten, es nicht zu tun. (Und übrigens, wenn du jeden Tag Stimulanzien in Form von Koffein etc. verwendest, bist du erschöpft, obwohl du es vielleicht gar nicht spürst.) Wie Dharmabodhi sagt:

*"Wach auf aus dem Traum des Zuviel-Tuns. Übernimm die Verantwortung für dein aus dem Ruder laufendes Leben. Untersuche genau die kulturelle Trance des Übertreibens, lege es offen und stimme dich stattdessen auf deine eigenen Energien ein. Folge einer einfacheren und natürlicheren Lebensweise, die eigentlich eine produktivere Lebensweise ist."*

Oh und übrigens, so stolz du auch sein magst auf deine Fähigkeit des Multitaskings, es ist mittlerweile erwiesen, dass Multitasking die Effektivität bei allen Aufgaben verringert (siehe dazu die [Arbeit von John Medina](#)).



Um körperlich und geistig gesund zu sein ist es am wichtigsten – nach der Yogatradition –, dass man mindestens vier Stunden an einem Tag Freizeit hat, mindestens einen ganzen Tag frei hat in der Woche, mindestens ein ganzes Wochenende frei pro Monat und mindestens drei volle Wochen frei hat in einem Jahr. Wenn ich “frei” sage, meine ich nicht nur, nicht im Büro zu sein – ich meine damit auch, keine E-Mails zu checken, nicht an To-Do-Listen zu denken. Nichts erreichen wollen, einfach nur Sein, unverplante Zeit haben, frei sein von einem Terminkalender – ausser die “Agenda” zu verfolgen, sich mit sich selbst, seinen Lieben, der Natur und/oder der Kunst zu verbinden. Schau dir einfach die Kinder an, die noch nicht süchtig geworden sind nach strahlenden Bildschirmen, wenn du welche findest: sie erforschen die Welt um sich herum mit grossen Augen, und ihre kreative Energie fliesst in ein lebhaftes, fantasievolles Spiel. Wir sind nicht dazu bestimmt, dies zu verlieren. Es ist Teil unseres natürlichen Zustandes. Wir brauchen diese kreative Energie, diese Neugierde, dieses sich Wundern, dieses Spüren, dass das Leben lebenswert ist. Du wirst langsam immer mehr davon erfahren und nutzen, wenn du dir Zeit schaffst für Agenda-freie Verbindungen.

## **2. Verkrampfung des physischen Körpers, zur Erkrankung führend**

Das zweite Energieleck ist natürlich eng mit dem ersten verbunden. Wenn wir übertreiben, entwickeln wir ganz leicht eine Verkrampfung, eine leichte Krankheit oder eine ausgewachsene Krankheit. Wenn die Krankheit eingetreten ist, zieht sie unsere Aufmerksamkeit auf sich und wir verlieren unser Pr??a (Vitalität oder Lebenskraft). Krankheit unterscheidet sich von Behinderung: jemand kann behindert werden oder einen chronischen Zustand haben, ohne eine Krankheit zu haben. Es hängt alles davon ab, wie sie sich auf seine Behinderung bezieht (z.B. wie sehr man sich auf sie konzentriert, ob man daraus ein Selbstbild macht und durch welchen mentalen Rahmen man es betrachtet).

## **3. Übermässige emotionale Reaktionen**

Dies ist eine heikle Angelegenheit. Wie ein kognitiver Neurowissenschaftler kürzlich schrieb:

*“Die Fähigkeit, die Stärke der emotionalen Reaktion zu regulieren, kann man lernen; sie hindert uns daran, zu viel Energie in (bestimmte) Dinge zu investieren.”*

Obwohl es aus der Sicht der Tantrik kein Mass an “zu viel” Emotion gibt, ist es wichtig zu beachten, dass einige Emotionen [unnötig] erzeugt oder verstärkt werden, wenn man an eine



mental konstruierte "Geschichte" über eine Situation glaubt. Dieses sehr häufige Energieleck kann als Kontaktverlust zu deiner essenziellen Natur, deiner natürlichen Präsenz, beschrieben werden, indem du an eine Geschichte glaubst, die mit einer starken emotionalen Reaktion verbunden ist, was oft dazu führt, dass du deine Energie auf jemand anderen ablädst (normalerweise die Person, die du für deine Gefühle verantwortlich machst).

Wenn du im Zorn sprichst und Dinge sagst, die du später zurückziehen möchtest ("Das habe ich nicht wirklich gemeint!"), ist das ein gutes Beispiel für emotionale Reaktivität. Wenn du mit deinen Gefühlen sitzt bleibst (oder dich bewegst oder tanzest), wenn sie nicht Besitz von dir ergreifen oder du sie nicht verleugnest, sondern nur als eine Form reiner Energie empfindest, ist das das Gegenteil von emotionaler Reaktivität. Wenn du Annahmen, die du getroffen hast, wie unbestreitbare Fakten betrachtest und du mit selbstgerechter Empörung erfüllt bist, ist das emotionale Reaktivität. Wenn du neugierig bist, woher diese intensiven Emotionen kommen und über dich selbst staunend lachen kannst, ist das Gegenteil der Fall. Wenn du dich über einen abfälligen Kommentar eines Kollegen aufregst und in eine Welt des Verletztseins eintrittst, geplagt von sich wiederholenden leidvollen Gedanken ("Wie können sie nur?" "Was für ein Arschloch!" "Ich kann einfach nicht glauben, dass er/sie mich hasst!" usw.), dann ist das emotionale Reaktivität. Wenn du dein Herz offen hältst und du den Schmerz in der anderen Person und in dir selbst spüren kannst, ohne dich auf die Geschichte dieser Person einzulassen und vielleicht sogar Schönheit und Gelegenheit im Schmerz sehen kannst, dann ist das Gegenteil der Fall.

Das Gegenteil von emotionaler Reaktivität ist also tatsächliche natürliche menschliche Präsenz. In dieser Gegenwart zu bleiben, ist ein Ziel des Weges. Dann können starke Emotionen entstehen, ohne die emotionale Reaktivität, die dir und anderen nur schadet. Offensichtlich verdient die emotionale Reaktivität einen ganzen Workshop für sich. Es ist eng mit der #9 unten verbunden.

#### **4. Den Kontakt mit der natürlichen Präsenz durch Gedanken/Fantasie/Träumerei verlieren**

Diejenigen, die sich gewohnheitsmässig in einer Gedankenwelt bewegen, können sich kaum vorstellen, wie viel Freude und Lebendigkeit sie zur Verfügung hätten. Leider tun das die meisten Menschen dieses Planeten. Sich in **Vikalpas** (Fantasien/Traumwelten/mentalen Bildern) zu verlieren, ist eine der wichtigsten Arten uns abzutrennen von dem süßen, einfachen sich in einem natürlichen Zustand Befinden. Wir sprechen hier von

- a) der Vorstellung möglicher Zukunftsszenarien, in denen man glücklicher sein könnte (Fantasie),
- b) der Vorstellung möglicher Zukunftsszenarien, in denen man leiden könnten (Angst),
- c) der Erinnerung an vergangene "gute Zeiten", durch rosa Brillen blickend, und dem Wunsch, dass die Dinge wieder so sein mögen (Träumerei) und
- d) der Erinnerung an vergangene "Fehler" und dem Nachdenken darüber, was man besser "hätte tun können" oder "hätte tun sollen" (Bedauern/Schuld).

Diese vier sind aus yogischer Sicht die häufigsten Formen der Geistesstörung.



Menschen sind ziemlich schrecklich darin, genau vorherzusagen, wie sie sich in einer gegebenen zukünftigen Situation fühlen werden, selbst wenn sie von etwas anderem überzeugt werden (wie Dan Gilbert bewiesen hat), und sie sind auch ziemlich schrecklich darin, sich mit aller Genauigkeit an die Vergangenheit zu erinnern (was man für eine genaue Erinnerung hält ist weitgehend Ausdruck der individuellen Psychologie, ähnlich wie Träume, die aus Elementen vergangener Erfahrungen gewebt sind). Eine fünfte Version von sich in Vikalpas verlieren besteht darin, sich einfach sehr intensiv auf Datenmaterial jeglicher Art zu konzentrieren, um die eigenen existentiellen Ängste zu puffern oder sich von dem abzulenken, was man selbst und was andere fühlen. Jemand, der ein Kreuzworträtsel macht, ein herausforderndes Videospiel spielt oder alle Nachrichten des Tages liest, mag von sich behaupten, dass er sich weitgehend im gegenwärtigen Moment befindet, aber er ist genauso "in seinem Kopf" – und deshalb von der fließenden Gegenwart getrennt – wie jemand, der sich in Gedanken an mögliche Zukünfte verliert oder sich an vergangene Zeiten erinnert. Sich in mentalen Welten und in imaginären Realitäten bewegen erzeugt bedeutende Energielecks für einen Yog?, und ist etwas, das in unserer Gesellschaft sehr weit verbreitet ist.

## 5. Stark verankerte Überzeugungen oder Meinungen

Dies steht in engem Zusammenhang mit #4. Vielleicht kann man es schwer glauben, dass dies ein Energieleck sein kann, bis man selbst den Zustrom von Lebenskraft erlebt, der dann eintritt, wenn man schliesslich die Wahrheit zutiefst erkennt, dass man wirklich nichts mit vollständiger Sicherheit weiss, dass fast alle deine stark verankerten Überzeugungen und Meinungen entweder Wunschdenken oder Angstdenken sind, dass die Welt viel, viel zu komplex und die Variablen viel zu zahlreich sind, als dass unser kleines Gehirn begründet eine feste Meinung über irgendetwas haben kann (abgesehen vielleicht von den eigenen inneren Erfahrungen). Beachte, dass Überzeugungen/Meinungen haben nicht per se Energielecks bewirken; nur wenn du fest in bestimmte Meinungen eingehakt bist, wenn du unnachgiebig und hart in deiner Einstellung und nicht weich und offen bist, und wenn du der festen Überzeugung bist, dass genau du Recht hast und du genau weisst, wie die Dinge wirklich sind (im Gegensatz zu dem anderen Kerl), das gibt dann ein Energieleck. Es gibt in der Realität viel mehr als das, was jeder von seiner Warte aus sehen kann; dies zu erkennen hilft dir, weicher, offener und somit besser mit anderen verbunden zu sein.

## 6. Unklare Beziehungen / unklare Grenzen

Weil sich im 21. Jahrhundert die gesamte Bandbreite der sozialen Normen in Bezug auf alle Arten von intimen Beziehungen im Wandel befindet, ist #6 eine ziemlich bedeutende Sache. Natürlich ist es normal, wenn man gerade erst jemanden kennen gelernt hat, dass die Art der Beziehung noch unbestimmt ist. Jedoch lange in einem Schwebezustand herumzuhängen, in dem man nicht sicher ist, was die andere Person will, braucht oder fühlt, aber man die ganze Zeit hofft, dass sie dazu kommen wird, die Beziehung in der Weise zu sehen wie man es selbst tut, ist ein mächtiger Pr??a-Abfluss. Umgekehrt ist es auch ein Energieleck, wenn man sich selbst im klaren ist, wo man sich befindet, aber die andere Person in der Schwebelässt, indem man sich nicht zu einer klaren Form der Beziehung mit klaren Vereinbarungen oder Grenzen verpflichtet (weil das Ausnutzen anderer Menschen die Shakti dezimiert).

Offensichtlich liegt die Lösung in der Kommunikation, aber nur wenige von uns wissen, wie wir unsere Gefühle und Bedürfnisse kommunizieren können, ohne in der Form einer Erzählung darüber zu landen, was die andere Person falsch macht (oder was man selbst falsch macht). Was nicht weiter hilft. Der kontinuierliche klärende Dialog darüber, was man will und womit man einverstanden ist, und was der geliebte Partner will und womit er/sie einverstanden ist (ohne in Pingeligkeit, Pseudopschoanalyse oder Fingerzeigen überzugehen), ist entscheidend, um ein solides Fundament für eine Beziehung zu schaffen, ohne dass ein Energieverlust geschieht.

Manchmal aber ist Kommunikation *nicht* die Lösung; manchmal hält man sich aus Anhänglichkeit, Anhaftung oder Angst in einer Beziehung, die über ihr "Verfallsdatum" hinaus gelangt ist. Das ist dann ein riesiges Energieleck. Die Lösung ist, loszulassen und wegzugehen. Wenn du Unterstützung dafür brauchst, schau dir das Buch *Conscious Uncoupling* ('Bewusstes Auseinandergehen', deutsch: ISBN-10: 3778792679) an.

## 7. Unbewusstes Sprechen / übertreibende Sprache / Klatsch und Tratsch

Dies ist ein weiteres sehr häufiges Energieleck in unserer Gesellschaft, und es ist schwer zu verschliessen, weil der soziale Druck enorm ist, sich an die Art und Weise anzupassen, wie andere um uns herum die Sprache benutzen. Dennoch ist übermässiges Sprechen ein derartiger Energieverlust, dass dies gemäss der ?yurveda-Lehre zu verschiedenen Formen von Krankheiten führen kann (hauptsächlich durch Verschlimmerung von [V?ta Dosha](#)). Hast du jemals bemerkt, dass Meister des Yoga und der Meditation weniger sprechen und vorsichtig sind im Sprechen? Sw?m? Mukta?nanda sagte einmal:

*"Die Kraft deiner Worte steigt in direktem Verhältnis zu dem Schweigen, das du bewahrst."*

Im Idealfall stellen wir uns, bevor wir mit einem Gesprächsthema beginnen, vier Fragen, die sogenannten Vier Tore des Sprechens:

- 1) Ist die Sache wahr, die ich sagen möchte?
- 2) Ist es notwendig oder hilfreich, es auszusprechen?
- 3) Finde ich einen liebevollen Weg, es zu sagen?
- 4) Ist es der richtige Zeitpunkt, um es zu sagen?

(Es hilft, sich an die vier Schlüsselbegriffe zu erinnern: wahr, notwendig, freundlich, zur richtigen Zeit). Für weitere Informationen zu diesem wichtigen Thema siehe die beiden Kapitel "Disziplin im Sprechen" im Buch *Yoga der Disziplin* (deutsch: ISBN-10: 3930711230)

## **Wie also schliesst man die Energielecks?**

Vorschläge und Hinweise wurden oben gegeben, und diese können durch deine eigene Forschung, dein intuitives Wissen und durch das Üben unter einem qualifizierten Lehrer ergänzt werden. Insbesondere die Tradition des Tantrik Yoga hat viele Werkzeuge, um Energielecks zu schliessen.

Es gibt aber noch viel mehr, das man zu all diesen Themen sagen kann, mehr als wir hier Platz haben! Unten findest du weitere sieben Hauptenergielecks, die ich vielleicht in einem anderen Beitrag behandeln werde. Und wenn du mit dem, was du hier gelesen hast, mitschwingst und mehr darüber erfahren möchtest, schaue dir bitte dieses Video an:

<https://vimeo.com/157684582>



Basierend auf allem, was ich von meinen Lehrern während mehr als 26 Jahren erhalten habe, habe ich in einer Liste der acht gefährlichsten Fallstricke auf dem spirituellen Weg zusammengestellt. Sie stellen meiner Meinung nach auch die acht Schlüssel zum nachhaltigen Erwachen dar. Das Thema Energielecks ist nur eines von diesen acht. Einige der anderen sind offensichtlich, wie z.B. ein verzerrtes Verständnis der Beziehung zwischen Schüler und Lehrer, und andere sind nicht so offensichtlich, wie z.B. mangelnde Ausrichtung von Sichtweise, Praxis und Ziel oder unsaubere Motive für das Üben. Diese "Acht grossen Fallstricke", die zu den "Acht Schlüssel für ein nachhaltiges Erwachen" werden können, habe ich in einem Video näher erläutert [[der angegebene Link funktioniert nicht; Anm. d. Ü.](#)].

### **Weitere Energielecks sind:**

**8. Abhängigkeiten/Süchte**

**9. Andere zur Gewohnheit gewordene Verhaltensmuster,**

Verhaltensmuster, die durch Samsk?ras gefördert werden und Samsk?ras weiter antreiben

<https://hareesh.org/blog/2015/9/21/impressions-of-past-lives>

[Die yogische Theorie von Sa?sk?ras, der unterschwelligem Eindrücke aus vergangenen schmerzhaften oder angenehmen Erfahrungen, ist einer der faszinierendsten Beiträge Indiens zu unserem Verständnis der menschlichen Psychologie. Kurz gesagt, wenn wir eine intensive Abneigung gegen eine schmerzhaft Erfahrung oder starke Bindung an eine angenehme Erfahrung erleben, dann wird ein Eindruck dieser Erfahrung in unserer Psyche verankert, und



kann später als ein “Samen” dieser Erfahrung wieder aufkeimen.

*Die Erläuterung dieses Begriffs ist ein eigener Beitrag wert; Anm. d. Ü.]*

**10. Misswirtschaft oder Fehlsteuerung der sexuellen Energie**

**11. Sich dem Fatalismus hingebend und das Abstützen auf Weissagungsinstrumente**

Diese entmächtigen dich (z.B. wenn du dich mehr auf Astrologie, Tarot oder Auskünfte von medialen Menschen verlässt als auf deine angeborenen intuitiven Fähigkeiten).

**12. Fehlerhafte Durchführung von spirituellen Praktiken**

(meist aufgrund falscher Anweisungen)

**13. Von den Energie- und Denkmustern anderer Reiche “besessen” zu sein**

(“Reich” ist ein Fachbegriff in der Tantrik-Psychologie).

**14. Glauben, dass dir der konditionierte Blick auf die Realität tatsächlich das zeigt, was die Dinge sind**



**Wichtige Mahnung:** Wenn es dir gelingt, Energielecks zu stoppen, aber du nicht gelernt hast, deine Selbstbilder aufzulösen und du dir der in den Lehren der Sechs Reiche (#13 oben) beschriebenen Fallstricke nicht bewusst geworden bist, dann kann die stark erhöhte Energie und Kraft, die dir dann zur Verfügung steht, latente schädliche Tendenzen und Tugenden verstärken. Wie Dharmabodhi es treffend ausdrückte:



*“Ohne das Kernmuster dessen aufgelöst zu haben, wie man sich selbst sieht und “kennt” (die Geschichte, wie wir uns selbst kennen/unser Konzept) und wie man sich verhält, wird die durch Shakti s?dhan? [spirituelle Praxis zur Erlangung der weiblich göttlichen Energie] freigesetzte Kraft die bereits existierenden (egoistischen) Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster aufblasen und dem Praktizierenden oft Schaden zufügen, indem sie ihn mit Hindernissen oder Fähigkeiten/Erfolgen/Kräften ablenkt”.*

Dies wird in einem zukünftigen Beitrag mit dem Titel “Macht die Praxis des Yoga Sie automatisch zu einem besseren Menschen” behandelt. [bisher noch nicht gepostet: Anm. d. Ü.]

***Mögen alle Wesen ihre Freiheit erkennen!***