

ANTWORT AUS DER
STILLE



WIE OFT RENNEN WIR HEKTISCH VON A NACH B, UM ANTWORTEN AUF FRAGEN ZU FINDEN, DIE UNS BEDRÜCKEN? DABEI WÄRE ES MANCHMAL BESSER, EINFACH STILL ZU WERDEN.

VON RALF STURM

Eins ist klar: Mit Yoga bekommen wir einen bunten Strauß an Möglichkeiten, um mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können. Was weniger klar ist: Wann benutzen wir diese Werkzeuge aktiv? Und wann ist es angebracht, für einen Moment alles fallen zu lassen und gar nichts zu tun? Ich finde mich manchmal in Situationen wieder, in denen ich Bücher wälze, Meinungen von Experten sammle und trotzdem nicht voran komme. Je mehr Optionen ich habe, desto enger fühle ich mich. Der Druck steigt. Das Problem scheint unlösbar zu werden und ich sehe kein Land mehr.

Den Göttern geht es nicht unbedingt besser. Die tief unter der Erde schlummernden Dämonen finden immer wieder einen Weg nach oben, wo sie das Götterreich terrorisieren – genau wie negative Gedanken in uns das tun. In der Shiva Purana wird die Geschichte von drei fliegenden Festungen aus Gold, Silber und Eisen erzählt, mit denen die Dämonen durch die Welt fliegen und aus denen heraus sie die Götter immer wieder angreifen. Vom Göttervater Brahma selbst hatten sie einen besonderen Segen erhalten: Sie sollen nur dann untergehen können, wenn alle drei Festungen gleichzeitig von einem einzigen Pfeil getroffen werden. So geschützt sind sie selbst von den Göttern kaum zu besiegen.

Die Frage liegt nahe: Warum sind die Götter den Dämonen gegenüber zunächst so großzügig? Die simple Antwort lautet: Weil wir Menschen es mit unseren negativen Gedanken auch sind. Je öfter wir uns erlauben, unser Handeln in Frage zu stellen, desto mehr gewöhnen wir uns an diese Haltung der Unsicherheit. Je stärker wir an unseren Möglichkeiten zweifeln, desto starrer werden wir in unseren Bewegungen. Es wird von Tag zu Tag schwerer, aus dem selbst erbauten Käfig auszubrechen. Die drei Festungen der Dämonen sind Metaphern für die Welt, mit der wir täglich zu tun haben. Die erste steht für das „Ich“: unseren Körper, unseren Geist. Die zweite symbolisiert all das, was „mein“ ist: unser Besitz, unsere Familie, unser Status. Die dritte repräsentiert alles, was „nicht mein“ ist und offensichtlich außerhalb unserer Kontrolle liegt. Aber auch über das Ich und unseren Besitz können wir nicht immer frei bestimmen. Wir werden unverhofft krank oder verlieren lieb gewor-

dene Dinge oder Menschen. Doch wir versuchen stets, uns auf allen Ebenen so zu verhalten, dass wir Verluste vermeiden und mehr davon bekommen, was uns gut zu tun scheint. Da die Welt immer komplexer wird, müssen wir viele Variablen berücksichtigen, wenn wir alles richtig machen wollen.

Es ist schwer, perfekt zu sein. Deshalb sind die Festungen der Dämonen nahezu unzerstörbar. Die Götter versuchen es trotzdem: Aus der Erde wird ein großer Streitwagen gebaut, Sonne und Mond sind seine Räder. Vishnu selbst wird der Pfeil sein, den Shiva im richtigen Moment auf die drei Festungen schießen soll. Doch als der Moment des Angriffs kommt und alle Götter aufgeregt hoffen, dass Shiva den Sieg erringen möge, greift dieser nicht zum Bogen. Er lächelt einfach nur. Still. Im selben Moment fangen die Festungen an zu brennen. Sie lösen sich in Flammen auf. Allein Shivas Lächeln hat ihrer Existenz ein Ende gesetzt.

Auch uns kann solch ein Moment der Stille und des Lächelns den größten Dienst erweisen. Wenn wir versuchen, ein Problem auf der Ebene des Problems zu lösen, und es mit diversen Methoden angreifen, ist das so, als ob wir mit mehreren Pfeilen auf die Festungen schießen würden. Es löst sich nichts. Der Pfeil Shivas ist die Stille, aus der sein Lächeln entsteht. Ein Moment, in dem wir frei werden, über dem Problem stehen und in der Lage sind, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Das „Shanti, Shanti, Shantii“, das wir am Ende der Yogapraxis singen, bezieht sich auf diese drei Festungen, auf die drei Bereiche unseres Lebens, die wir glauben, kontrollieren zu müssen, über die wir jedoch nicht immer die Macht haben. Klar, irgendwann müssen wir handeln. Aber wir dürfen die Zeiten der Pause und der Ruhe nicht vergessen. Sie geben uns die Gelassenheit, wieder weiter nach vorne zu gehen. //

RALF STURM bietet zusammen mit KATHARINA MIDDENDORF vom 2. bis 5.1.2015 ein Retreat zum Thema „Götter-Yoga“ in der Nähe von München an und am 18./19.4.2015 eine Fortbildung in Berlin. Die nächste Indienreise mit Ralf führt vom 28.3. bis 11.4.2015 nach Rishikesh. (www.ralfsturm.de)

