



Weltentsagung oder das volle Leben? Im indischen Mythos ist es die Schönheit Krishnas, die Sukadev dazu bewegt, sich für ein irdisches Dasein mit all seinen Höhen und Tiefen zu entscheiden.

LEBEN IN FREUDE

VIELE MENSCHEN KOMMEN ZUM YOGA, UM MIT SCHWIERIGKEITEN GELASSENER UMGEHEN ZU LERNEN. DOCH WENN MAN SICH STETS IN GLEICHMUT ÜBT – VERABSCHIEDET MAN SICH DANN NICHT AUCH VON AUSGELASSENER FREUDE?

MEINE TOCHTER HAT EIN KLEINES WOLLSCHAF, an dem sie sehr hängt. Es hat wundervoll große Kulleraugen und sie kann besser einschlafen, wenn sie es eng an sich knuddelt. Leider ist auch das Geschrei groß, wenn es auf dem Spielplatz liegen geblieben ist. „So ist das eben“, denkt man sich als Erwachsener. Wo Freude ist, da ist auch Leid. Natürlich versucht man, sein Kind zu trösten. Doch sich selbst sagt man, dass man manches eben „ertragen“ muss. Und je mehr wir im Laufe des Lebens aushalten, desto mehr wächst unsere Unzufriedenheit mit der Welt. Für manche ist das der Punkt, an dem sie beginnen, sich mit der hinter dem Yoga liegenden Philosophie zu beschäftigen. Plötzlich scheint Shiva sehr verlockend zu sein: Das reine Bewusstsein, ungetrübt von Freud oder Leid. In einer Welt jenseits von Begehren und Angst versucht man nun, allem mit Gleichmut zu begegnen. Dann sind Verluste nicht mehr so schlimm. Aber wo bleibt die Freude?

In Indien erzählt man sich Geschichten von Göttern und Menschen, die schon seit Tausenden von Jahren das Gleiche erleben wie wir. Sukadev, der Sohn des Weisen Vyasa, hatte seinen Vater schon im Mutterleib täglich die Hymnen der Veden rezitieren hören. Dabei lernte er den Unterschied zwischen dem göttlichen Bewusstsein und dem trugvollen Spiel des Lebens. So wollte er lieber gar nicht erst geboren werden – er blieb auch nach 10 Monaten im Mutterleib. Der Vater bettelte und bettelte, aber Sukadev wollte das irdische Dasein nicht mitmachen. Erst nach 12 Jahren gab er nach. Nicht weil er auf einmal doch Lust auf die Welt bekommen hätte, sondern lediglich, um seiner Mutter keine Schmerzen mehr zu bereiten.

Manchem von uns mag es schon einmal genauso gegangen sein. Wir möchten am liebsten gar nicht da sein. So auch Sukadev. Statt sein Leben auf Erden zu leben, reckte er sich direkt gen Himmel und begann fortzuschweben. „Komm zurück, komm zurück!“, rief sein Vater. Aber Sukadev weigerte sich. Da begann Vyasa für ihn die

Schönheit Krishnas zu beschreiben. Anders als Shiva, der sich im Götterhimmel auf sein Meditationskissen zurückgezogen hat, tanzt Krishna mit den Menschen auf der Erde und genießt das Leben in Fülle. Vyasa beschrieb das Lächeln des freudvollen Gottes, seinen Schmuck aus Pfauenfedern, Sandelholz und Blüten, sowie die feine gelbe Seide, die ihn umhüllt. Die Beschreibung gefiel Sukadev so gut, dass in ihm der Wunsch wuchs, Krishna zu erleben und er erkannte, dass er – um Krishna kennenzulernen – bleiben musste.

Wir können Schönheit nur empfinden, wenn sie begrenzt ist, wenn es ein Gegenteil gibt. Das heißt nicht, dass wir uns von allem abwenden müssen, um zufrieden zu bleiben. Eine der meistgestellten Fragen in Seminaren lautet: „Warum sind wir hier?“. Vielleicht ist es eine schöne Vorstellung, dass wir Glück und Schmerz in ganz greifbarer Form empfinden dürfen. In beidem sind wir lebendig. Und indem wir unser Lebendig-Sein genießen, zeigen wir uns. Wir können uns natürlich entscheiden, gar nichts mehr zu wollen und uns in stille Einkehr zurückziehen. Stille ist etwas Wertvolles. Wenn wir uns aber dafür entscheiden, im Spiel zu bleiben, wird es nicht immer still sein. Doch wir lernen, in Frieden zu sein. Wenn meine Tochter laut um ihr Schaf weint, versuche ich, ohne Murren zurück zum Spielplatz zu gehen um es wieder zu holen. Und während ich mich freue, dass sie da ist, ist etwas in mir auch ganz still. Und gleichzeitig sehr, sehr bewegt. Feiern Sie also, so laut Sie möchten. Auch das gehört dazu. //



Der Autor RALF STURM, Yoga- und Meditationslehrer und Beziehungscoach, lebt in Berlin. Die nächste Indienreise mit Ralf führt vom 4. bis 18.10.2014 nach Rishikesh. Zusammen mit Katharina Middendorf leitet er vom 31.10. bis 2.11.2014 das Seminar „Bereit für die Liebe“ in Bayern. Ihr gemeinsames Buch „Götter-Yoga“ erscheint im September. (www.ralfsturm.de)