





LEBE LIEBER

# UNGEWÖHNLICH

**WOVON BRAUCHEN WIR MEHR IN UNSEREM LEBEN? IST DIE WEISHEIT DES ALTERS DIE ANTWORT AUF ALLE FRAGEN, ODER KÖNNEN WIR AUCH ETWAS VON DER UNGEBÄNDIGTHEIT UNSERER KINDER LERNEN?**

**ALLER ANFANG IST LEICHT.** In fast allen Yogaschulen der Welt steht irgendwo ein Bild oder eine kleine Figur von Shivas Sohn. Meist ist das Ganesha, der Beseitiger der Hindernisse. Er repräsentiert die „Anfangsenergie“. Wir wenden uns an ihn, wenn wir mit etwas Neuem beginnen, damit er mit seinem Rüssel und seinem dicken Bauch alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumt. Wenn wir dann gesegnet ein Projekt begonnen haben, kommen wir trotzdem immer wieder an den Punkt, an dem es irgendwo nicht weitergeht. Dann bekommen wir Angst, vielleicht doch die falsche Richtung eingeschlagen zu haben, den falschen Yogastil zu üben oder mit dem falschen Partner zusammen zu sein. Gott sei Dank hat Ganesha einen Bruder, der das Ruder übernehmen kann. Treten Sie ein, junger Herr Karttikeya!

**AUFTRITT ANGST.** Keine gute Göttergeschichte ohne einen ordentlichen Dämon. In den düsteren alten Zeiten hatte der finstere Taraka so lange asketische Praktiken geübt, bis die Götter nicht umhin konnten, ihm einen Wunsch zu gewähren. Wie so oft brachten sie sich dadurch selbst in Schwierigkeiten, da sich Taraka nichts anderes als Unbesiegbarkeit erbat – nur ein Sohn Shivas sollte ihn besiegen können. Die Götter erschrakten, denn Shiva war damals als Asket bekannt, der nie seine Meditation verließ. Dass er sich dem Wunder der Liebe hingeben und ein Kind zeugen würde, schien völlig undenkbar. Aber jetzt war es zu spät, den Wunsch abzulehnen. Und so begann Taraka, die Götter zu terrorisieren und die Welt zu unterjochen. Wer dieser Taraka war? Im 21. Jahrhundert kennen wir ihn unter einem anderen Namen: Angst. Angst vor der Freiheit, der eigenen Kraft, der Lust – Angst hat viele Gesichter. Und der große Meditierende tat so, als ob ihn das alles nichts angehen würde.

**MEDITATION UND FRÜHLINGSLUST.** Es klingt wie in einem kitschigen Roman, aber eine Frau mit der Kraft der Erde kann die Konzentration des größten Yogis aus dem Gleichgewicht bringen. Parvati – Tochter des Berggottes Himavat – war die Shakti, die Shiva dazu bringen konnte, vom Meditationskissen hinab ins Bett zu steigen. Was dann passierte, können wir hier mit Worten nicht beschreiben. Zwar hatten sich die Götter gewünscht, dass Shiva und Parvati das Kind zeugen, das sie befreien würde. Doch der zugehörige Liebesakt jagte ihnen ganz schön Angst ein. Die beiden fanden einfach kein Ende. Und es rumpelte so dermaßen in ihrer Kammer, dass die Grundfesten der Welt erschüttert wurden. Wir alle kennen diese Energie, wenn wir verliebt sind. Die Welt schien für die beiden keine Rolle mehr zu spielen.

**SELBSTZWEIFEL UNBEKANNT.** So schickten die Götter Agni, den Gott des Feuers, in Gestalt einer Taube, um das Liebesspiel zu unterbrechen. Die beiden waren wenig erfreut und Shivas Samen traf den Vogel in den Schnabel. Der Feuergott selbst wäre fast verbrannt an der Hitze von Shivas Kraft und ließ die Tropfen in die Flussgöttin Ganga fallen. Ganga trug sie an Land, doch leider erklärt die Mythologie nicht befriedigend, wie auf einmal der hübsche Karttikeya aus dem Samen entstand. Was wir jedoch wissen, ist, dass dieser propere Jugendliche die Kraft aller fünf Elemente in sich vereinte, da er von sechs Schwestern gesäugt wurde, die laut Geschichte die Luft und den Raum verkörperten. Und er wusste das auch. Karttikeya, oder Skanda, wie er in manchen Traditionen genannt wird, war zu jung, um an sich zu zweifeln. Er sollte einen Dämon bezwingen. Was konnte er tun, als zu siegen? In ihm gab es nur diesen einen Gedanken: Auf in den Kampf!

**BESONNEN ODER FURCHTLOS?** Wenn Sie bei Ihrer nächsten Reise in Südindien in einem Tempel den jungen Krieger sehen, der auf seinem Pfau reitet, dann spüren Sie vielleicht die Ungebändigkeit der Jugend in seinem Ausdruck. Er sieht immer so aus, als sei er ein Teenie-Gott. Und doch ist er in einer sehr machtvollen Position, nämlich als Gott des Krieges, bekannt. Seine Hand grüßt uns in Abhaya Mudra, der Geste der Furchtlosigkeit. Bei aller Liebe zur Besonnenheit, oft brauchen wir diese Kriegerkraft – auf der Yogamatte, auf dem Meditationskissen, in unserer Familie, im Beruf.

**MUT ZUM ERFOLG.** Wir können uns tausendmal ablenken lassen von Bedenken oder dem Wunsch, langsam voranzugehen, um nur nichts falsch zu machen. Oft mag es angemessen sein, manchmal lähmt es uns. Wir müssen unterscheiden lernen: Wann ist Vorsicht hilfreich und wann sollten wir uns mit Leib und Seele in die Schlacht stürzen? Karttikeya wurde in Wildheit gezeugt, besiegte die Furcht, ohne mit der Wimper zu zucken und machte sich keinerlei Gedanken, ob er verlieren könnte. Und noch besser: Er hatte auch keine Angst davor, erfolgreich zu sein. Warum sollten wir davor Angst haben? Schreiben Sie in grenzenloser Liebe voran, und schauen Sie, was passiert. Erwarten Sie nichts als ein Wunder. Mögen Sie überrascht sein. //

RALF STURM ist Yoga- und Meditationsteher & Systemischer Berater. Er leitet den Workshop „Bereit für die Liebe“ (5./6.10. Yoga Sky Berlin; 12./13.10. Tajet Garden Köln; 8.-10.11. Yoga Vidya Bad Meinberg) und eine Indienreise vom 20.10.-3.11. Ständig neue Meditationen unter: [www.gefuelssturm.de](http://www.gefuelssturm.de)