

Jivamukti Yoga

Fokus des Monats

März 2019



## Vögel Füttern

yad yad ācarati śreṣṭhas tat tad evetaro janaḥ sa yat  
pramāṇaṁ kurute lokas tad anuvartate

yad yad—was auch immer acarati—er handelt; sresthah— das beste; tat—das; tat—und nur das; eva—sicherlich; itarah— andere; janah—Leute; sah—er; yat—welches auch immer; pramanam - Nachweis, Maßstab; kurute—führt aus; lokah—die ganze Welt tat—das; anuvartate—folgt den Spuren.

Die Handlungen und Taten einer weisen Person werden häufig von anderen Leuten nachgeahmt und sie folgen ihren Spuren. Und egal welche Maßstäbe von dieser Person durch beispielhaftes Verhalten gesetzt werden, der Rest der Welt wird ihnen folgen.

Bhagavad Gita 3.21

Um mehr Freude in dein Leben zu bringen, hänge eine Vogelfutterstation mit biologisch angebauten Vogelsamen an deinem Fenster auf oder verteile ein paar Samen oder Brotkrumen auf deinem Fensterbrett. Oder trage immer einen kleinen Beutel mit Samen auf deinem Weg zur U-Bahn, zum Bus oder wohin auch immer bei dir, um die Vögel zu füttern.

Warum sollte man die Vögel füttern? Wenn du die wilden Vögel fütterst wirst du karmisch sicherstellen, dass du selbst immer genug zu essen haben wirst und das Wilde, Ursprüngliche in dir nicht ausstirbt.

Vögel und andere wildlebende Tiere haben es schwer, in einer Welt voll mit egozentrischen Menschen zu leben. Wenn du das Wildsein, das Ursprüngliche in anderen nährst, erhältst du es auch in dir selbst am Leben. Die meisten Leute denken, dass Vögel, weil sie ja in freier Natur leben, schon genau wüssten, wie sich am besten um ihr Überleben kümmern und sind der Meinung, dass es nicht in unserer Verantwortung liegt, dieses zu tun. Fakt ist aber, dass wir selbst die meisten wilden Wälder und Wiesen, wo die Vögel genügend nahrhaftes Futter hätten finden können, zerstört oder verschmutzt haben. Vögel brauchen nur ganz wenig, um überleben zu können: ein paar Samen und ein paar Tropfen frisches Wasser. Das mag sich nicht nach viel anhören, kann aber den Unterschied zwischen Leben und Tod für ein gefiedertes Wesen bedeuten.

Wir mögen denken, dass mitfühlende und liebevolle Taten ausschließlich wohltätiger Natur sind, die nur den anderen etwas Gutes tun oder zu geben nur dem Gebenden schadet, seiner Zeit und seinem Geld. Tatsächlich aber versichert uns das Gesetz von Karma, dass alles was wir geben in vielfacher Art und Weise wieder zu uns zurückkommen wird. Das Geheimnis des Reichtums ist es, großzügig mit anderen zu teilen. Wie du andere behandelst wird bestimmen, wie andere dich behandeln; wie andere dich behandeln wird bestimmen, wie du dich selbst sehen wirst. Wie du dich selbst siehst, wird bestimmen, wer du wirklich bist.

Wenn du dich selbst als arm ansiehst, als jemand der nicht genug hat, um zu teilen und großzügig gegenüber anderen zu sein, dann säst du die Samen, dich zukünftig als Opfer von Armut zu sehen, mit einer Entschuldigung, knauserig und ichbezogen zu sein. Und genau das wird deine Realität werden, solange du diese Sichtweise auf dich weiter nährst.

Du hast die Wahl: wenn du dich als ein erleuchtetes Wesen sehen willst oder wenigstens als eine glückliche Person, die großzügig, dankbar und wohlwollend ist, dann beginnt der Weg dahin damit, dass du andere freundlich und liebevoll behandelst.

Wenn du die Welt von Gier befreien willst, dann musst du die Samen in dir darin zerstören, die Gier in der Welt um dich herum entstehen lassen. Mit anderen Worten, du musst dein Bestes geben liebevoll und freundlich zu

anderen zu sein - dich um andere zu kümmern als wären sie dein eigenes selbst.

Altruismus (andere in den Mittelpunkt zu stellen) ist das Geheimnis zur Überwindung der Krankheit der Ichbezogenheit. Kümmere dich mehr um das Glück anderer als um dein eigenes. Freundlichkeit ist der Schlüssel zum Glück.

Sich um andere zu kümmern, ist ein sicherer Weg zu mehr eigenem Glück und eigener Freude. Wenn wir Dinge vor allem mit der Intention tun, um uns selbst glücklich zu machen, verstärken wir die Identifikation mit unserem kleinen Selbst – unserem Körper, Geist und unserer Persönlichkeit. Übungen, wie die Vögel zu füttern, helfen dir, deine ichbezogenen Sorgen abzulegen und andere immer mehr in den Mittelpunkt zu stellen. Andere mehr und mehr in den Mittelpunkt zu rücken verstärkt die Wahrnehmung deines wahren Selbst und steigert wahres Selbstvertrauen. Wenn man traurige und unglückliche Leute beobachtet stellt man fest, dass sie immer selbstsüchtig sind. Der Schlüssel dein eigenes Leben zu erheben, ist alles dafür zu tun, das Leben anderer zu erheben.

Original im Englischen: Sharon Gannon

Übersetzung ins Deutsche: Moritz Ulrich