



Selbst ein kleiner Hindu-Gott wie Ganesha musste von seiner Mutter Parvati erst lernen, dass sein Tun Folgen für andere hat.

ALLES IN ALLEM

„MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN“, CHANTEN WIR IM YOGA OFT. ABER BEHALTEN WIR UNS DABEI AUCH SELBST IM BLICK?

DER KLEINE GANESHA wusste nichts mit sich anzufangen. „Mama, mir ist so langweilig“, sagte er eines Nachmittags zu seiner Mutter. „Wenn ich nicht weiß, was ich tun soll, gehe ich einfach an die frische Luft und schaue mir die Welt durch die Augen der Natur an“, sagte Parvati zu ihm. Das gefiel dem jungen Gott und so spazierte er hinaus, um Jäger zu spielen. So geht es uns manchmal auch. Wir wissen nicht genau, wer wir sind und wo wir hin wollen, und nehmen deswegen eine Identität an, um uns selbst zu unterhalten. Auf einmal sind wir Bankkaufmann, Fußballfan, Yogi, Nichtraucher oder ein Elternteil – und handeln so, als ob das die Wahrheit über uns wäre.

„Ein Jäger muss ein Tier fangen“, dachte Ganesha daher, als er eine Katze sah. Er lief auf sie zu. Das kleine Tier rannte ängstlich davon und verletzte sich dabei an den dornigen Büschen. Ganesha bemerkte ihre Angst gar nicht und dachte, sie freue sich über das Spiel. Darum schoss er ihr auch ein paar Pfeile hinterher. Dabei wollte er ihr gar nicht weh tun. Als er sie endlich gefangen hatte, warf er sie vor Freude in die Luft und sie plumpste in eine Schlammfüße. Er schubste sie noch ein bisschen hin und her, bevor er die Lust verlor und sich auf den Heimweg machte. Nicht nur die Götter, auch wir Menschen bemerken nicht immer, welchen Schmerz wir anderen zufügen. Wir kennen es von miteinander spielenden Kindern, dass Grenzen überschritten werden. Aber wie oft sind wir Erwachsenen diejenigen, die aus Unachtsamkeit erst zu spät erkennen, dass wir andere verletzt haben?

„Was gibt's zum Essen, Mama?“, rief Ganesha schon von der Tür aus seiner Mutter zu. „Komm erst mal herein, Junge!“, hörte er sie antworten. Und dann sah er sie: Staubverschmiert, von Dornen zerkratzt und mit blauen Flecken übersät stand sie in der Küche. „Was ist denn mit dir geschehen?“, fragte er erstaunt und verängstigt. „Ich weiß nicht“, antwortete Parvati. „Was hast du denn draußen gemacht?“, fragte sie Ganesha. „Ach, ich hab' nur mit einer Katze gespielt. Aber es hat nicht so viel Spaß gemacht.“ Da wurde Parvati klar, woher ihre Verletzungen rührten. Schließlich war sie

nicht irgendeine Göttin, sondern die Mutter aller Wesen. Sie kniete sich hin, schaute ihren Sohn an und erklärte sanft: „Mein Körper ist die Welt und alles, was darin lebt. Wenn du irgendeinem Wesen Schmerz zufügst, dann spüre ich das auch.“ „Wow!“, entfuhr es dem kleinen Ganesha, „dann werde ich nie mehr jemandem wehtun, versprochen!“ Parvati lächelte. „Das wird wahrscheinlich nicht möglich sein“, antwortete sie. „Aber achte darauf, was du tust. Und versuche, allen so wenig Leid zuzufügen wie möglich.“

Auch wenn wir es nicht immer auf dem ersten Blick sehen können: Wir sind genau wie Parvati mit allem verbunden, was existiert. Das erleben wir jeden Tag daran, wie die Menschen um uns herum mit uns umgehen. Manchmal schimpfen Leute um uns herum bisweilen über, obwohl wir beste Absichten hatten. Je mehr wir uns wirklich von Herzen für das interessieren, was allen Beteiligten gut tut, desto größer ist das Glück, das wir täglich erleben. Am Ende einer Yogastunde wird oft das Mantra „lokaḥ samastāḥ sukhino bhavantu“ („Mögen alle Wesen frei und glücklich sein“) gesungen. Ich fand es immer sehr nobel, anderen Gutes zu wünschen. Aber irgendwie dachte ich dabei oft: „Immer die anderen. Und was ist mit mir?“ Irgendwann kam der Tag, an dem ich das Mantra wieder einmal gebetsmühlenartig wiederholt hatte, und mir plötzlich auffiel: „Wenn alle Wesen glücklich sind – dann bin ich es ja auch.“ Ich musste schon ein bisschen lachen. //

RALF STURM ist Yoga- und Meditationslehrer sowie Beziehungscoach. Die nächste Indienreise mit Ralf führt vom 4. bis 18.10. nach Rishikesh. Zusammen mit Katharina Middendorf leitet er vom 31.10. bis 2.11. in Bayern das Seminar „Bereit für die Liebe“. Ihr Buch „Götter-Yoga“ erscheint im Herbst. Dazu bieten die beiden vom 2. bis 5.1.15 ein Retreat in der Nähe von München und vom 18. bis 19.4.15 eine Fortbildung für Yoga-Lehrer in Berlin an. (www.ralfsturm.de)

