



Kann man Harmonie wirklich lernen? Dieser Mann sagt JA

... und setzt dabei auf Yoga und Meditation

„Glücklicher leben“-Reporterin Erika Krüger traf Sri Sri Ravi Shankar – den großen Hindu und Gelehrten, der mit seiner Stiftung über 5000 Projekte rund um den Erdball betreut. Seine Vision? Eine friedliche Gesellschaft, in der alle ein Lächeln im Gesicht tragen

Sri Sri: Meine 5 Schritte zu mehr Frieden im Leben

- 1 Meditieren Sie jeden Tag.
- 2 Entwickeln Sie einen Sinn für das Teilen und mehr Fürsorge für Bedürftige.
- 3 Gönnen Sie sich mehrmals in der Woche Momente, in denen Sie sich mit der Natur verbinden.
- 4 Machen Sie Musik zu einem Teil Ihres Lebens.
- 5 Tun Sie etwas Kreatives, beispielsweise Schreiben, Malen oder Musizieren, oder etwas, das Sie zufrieden macht.

Ihre Heiligkeit, schon mehr als fünf Millionen Menschen meditieren heute allein in Deutschland regelmäßig. Wie erklären Sie sich diesen Boom in einem sonst so pragmatischen Land? Die Menschen sehnen sich nach Ruhe. Und die Meditation, die Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen, helfen ihnen, zur Ruhe zu kommen. Meditation schärft den Verstand, macht ein gutes Gefühl und bringt viele gesundheitliche Vorteile. Man wird gelassener und der Blutdruck wird gesenkt.

Sie haben ein Programm entwickelt, das „Art of Living“, die Kunst des Lebens, heißt und eine Kombination aus Yoga und Meditation ist. Kann denn wirklich jeder diese Kunst erlernen?

Oh ja, auf jeden Fall. Frauen, Männer, Kinder – jeder kann es erlernen. Es gibt auch maßgeschneiderte Programme für jede Altersgruppe.

Und Sie behaupten, diese Kurse machen glücklich?

Ja, das tun sie. Weil sie helfen, sich und andere besser wahrzunehmen und achtsamer zu sein. Die Kurse sorgen für mehr Harmonie – zu Hause und bei der Arbeit.

Sind Sie denn nie wütend? Haben Sie noch nie eine Tasse an die Wand geworfen?

Nein, noch nie. Ich wurde schon mal wütend, aber das hält nie lange an. Wut ist in Ordnung, wenn sie wie eine an der Wasseroberfläche entlanggezogene Linie bleibt. Das ist gesunde Wut. Jede andere kann und muss man zügeln.

Wie oft sollte man üben, um gelassener zu werden?

Ich würde jedem Menschen raten, zweimal täglich zu

meditieren – und zwar mindestens einmal pro Tag.

Haben Sie ein Beispiel für eine einfache Atemübung, die einem dabei hilft, gelassener zu werden?

Machen Sie lange, tiefe Atemzüge und atmen Sie dabei langsamer aus, als Sie einatmen. Sie werden feststellen, wie Sie sich mehr und mehr entspannen.

Welche Einstellung kann unser Leben glücklicher machen?

Nimm das Leben nicht zu ernst, bleibe humorvoll, pflege deine Freundschaften, meditiere, versuche nicht perfekt zu sein und habe keine Vorurteile. Begegne jedem Menschen mit Achtung und Respekt. Und versuche, jeden Tag eine gute Tat zu tun.

Das ist Sri Sri Ravi Shankar

* Geboren 1956 in Tamil Nadu, Indien.

* 1981 Gründung der „Art of Living“-Organisation, die heute in 152 Ländern tätig ist. Millionen Menschen besuchen Sri Sris Workshops. In Krisengebieten hilft die Stiftung bei der Traumabewältigung.

* Weltweit anerkannter Friedensbotschafter, Vermittler, Vordenker. Im Jahr 2006 Nominierung für den Friedensnobelpreis.

* Sri Sri ist sehr viel auf Reisen, er besucht etwa 40 Länder im Jahr. Ist er in Bangalore (Indien), wohnt er dort im Art of Living Center – in einem Ashram (klösterliches Meditationszentrum).

* Sri Sri lebt wie ein Mönch („Die Welt ist meine Familie“). Er hat eine Schwester, Bhanumati Narasimhan, die die Frauenprojekte leitet.

* Mehr Infos: www.artofliving.org

Wie sieht Ihre Vision von der Zukunft aus?

In meiner Zukunft trägt jeder ein Lächeln im Gesicht. Sie ist gewaltfrei und stressfrei. Ich kann diese Zukunft schon sehen. Meine Stiftung arbeitet überall in der Welt mit Hilfsprojekten an diesem Ziel. Wenn du an einen Traum glaubst, dann wird er eines Tages auch Realität. Und ich glaube an Menschlichkeit und Spiritualität.

Aber tatsächlich wird die Welt doch immer unsicherer, viele Menschen haben Angst. Was genau können wir gegen die Angst tun?

Angst ist immer die Furcht vor etwas Unbekanntem, Fremdem, Anderem. Wenn wir die Kluft zwischen den Menschen überwinden, dann überwinden wir auch die Angst.

Glauben Sie angesichts all des Terrors wirklich, dass Liebe und Weisheit siegen werden?

Ja. Liebe ist definitiv stärker als Hass. Wenn eine große Katastrophe passiert, trauern Millionen Menschen weltweit um die Opfer – und das ist nur ein Beispiel für diese Liebe.

Was sagen Sie Menschen, die daran zu zweifeln beginnen?

Nun, über die Jahrhunderte hinweg wurde immer an Träumern gezweifelt und auf sie herabgeschaut. Selbst als die erste Glühbirne kreiert oder das erste Flugzeug gebaut wurde, hatten die Menschen Zweifel.

Wie kann Yoga dazu beitragen, dass die Welt friedlicher wird?

Yoga und Meditation können unseren Geist und unsere Seele beruhigen. Und dieser Seelenfrieden ist der Schlüssel zu allem.

Jetzt in Deutschland

Vom 28. Juli bis zum 8. August ist Sri Sri Ravi Shankar im Europäischen Art of Living Zentrum in Bad Antogast im Schwarzwald – und leitet dort den Kurs „Die Kunst der Stille“. Jeden Abend diskutiert Sri Sri außerdem mit den Teilnehmer über aktuelle Themen.

Infos & Anmeldung: Tel. 07804 / 97390, info@artofliving.de