

visionen.com

ISSN 1434-1921 | E08273 € 5,90 DEUTSCHLAND | A: € 6,50 | CH: SFR. 9,00 | L: € 6,90

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

OKTOBER / NOVEMBER 2020



Mut
Wut
Liebe
Frieden
geht
doch

**STREIT
KULTUR**

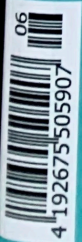
Respekt, bitte!

CITIZEN2BE

**Integration
mit Yoga**

**SELBST
VERSORGT**
ERNTEN & EINMACHEN

MILAD KARIMI
Gemeinsam EINS wagen



Über **Sri Sri Ravi Shankar**

Der anerkannte Friedensbotschafter und spirituelle Lehrer, 1956 in Indien geboren, hat die Mission, die Welt in einer gewaltfreien Familie zu vereinen, und hat bereits Millionen von Menschen weltweit dazu inspiriert, sich für nachhaltigen Frieden einzusetzen. Seine Art of Living-Zentren sind in 156 Ländern weltweit vertreten, das europäische Zentrum von „Art of Living“ ist in Bad Antogast im Schwarzwald. Sri Sri erhielt zahlreiche Preise, Ehrendoktorwürden und Staatsehrenpreise. Mit seinem Stab an freiwilligen Mitarbeitern auf allen Kontinenten unterstützt er zudem eine Vielzahl sozialer humanitärer Projekte.

Sri Sri Ravi Shankar: Medi(t)ation für eine friedliche Welt

Von Tina Engler

Der indische Friedensbotschafter und Begründer der internationalen Non Profit-Organisation „Art of Living“ reist seit vielen Jahrzehnten um die Welt, um Frieden zu stiften. Seine Vision ist eine stress- und gewaltfreie Welt.



Wir alle haben die Verantwortung, Frieden in alle Ecken und Winkel der Welt zu bringen.

Wie nähert man sich einem Mann, einem spirituellen Lehrer, der von vielen als Guru verehrt wird, eine Millionenfache Gefolgschaft in der ganzen Welt hat und es durch tiefe Weisheit, echtes Mitgefühl und einen festen Glauben an das Gute schafft, selbst in unlösbar erscheinenden Konflikten Gegner an einen Tisch zu bringen und für eine friedliche Einigung zu sorgen und mit seiner heilenden Botschaft die Welt friedvoller zu gestalten? Der indische Gelehrte Sri Sri Ravi Shankar (64) lebt was er lehrt und er strahlt eine pure, fast kindlich anmutende Lebensfreude aus, die mit einer Weisheit gepaart ist, die er in seinen vielen Vorträgen und Seminaren auf leichte und humorvolle Art zu übermitteln weiß. Seit Jahrzehnten reist Sri Sri Ravi Shankar um die Welt, um seine Vision einer gewalt- und stressfreien Welt bis in den abgelegensten Winkel der Erde zu verbreiten.

Der Weg zum Glück

1981 gründete er die internationale *Art of Living-Foundation*. Seine „Happiness-Kurse“ helfen den Teilnehmern dabei, nachhaltig ihr inneres Glück zu finden. Wer nach dem dreitägigen Workshop dabei bleibt und die Übungen stetig wiederholt, wird schnell spüren, dass die Inhalte wie Atemtechniken, Yoga, Achtsamkeit, Meditation und praktische Weisheitstipps den Alltag verändern und mehr Freude und Spaß ins Leben bringen. Besonders hilfreich ist dabei die von Sri Sri Ravi Shankar entwickelte Atemtechnik *Sudarshan Kriya*. Durch die regelmäßige Praxis wird man gelassener, ruhiger und friedlicher.

Der Großteil der Einnahmen aus den Kursen der weltweit ansässigen *Art of Living-Institute* geht an soziale Projekte, die vor Ort von ehrenamtlichen Helfern betreut werden. Die gemeinsam mit dem Dalai Lama ins Leben gerufene *International Association for Human Values* folgte 1997.

Beide Institutionen sind mittlerweile in 156 Ländern der Welt aktiv. Das *World Forum for Ethics in Business*, das regelmäßig in Konferenzen im Europäischen Parlament und auf der ganzen Welt zusammenkommt, wurde 2009 von ihm gegründet. Alle drei NGOs (Nichtregierungsorganisationen) haben einen Sonderberaterstatus im Wirtschafts- und Sozialrat (ECO-SOC) der Vereinten Nationen. Auch in zahlreichen anderen internationalen Gremien und Ausschüssen sind sie in den Bereichen Gesundheit, Bildung und nachhaltiger Entwicklung aktiv.

Wenn Sri Sri Ravi Shankar zum weltweiten Meditation oder zum gemeinsamen Chanten via Youtube aufruft, so wie im vergangenen Juli, dann nehmen schon mal bis zu 20 Millionen Menschen teil, um seine allumfassende freudvolle Energie miteinander zu teilen. Das geschieht überall: Kontinent-, Kultur- und Religionsübergreifend. Ein riesiges Happening, das die Menschen glücklich und friedlich stimmt und sie alle miteinander verbindet, ganz im Sinne von Sri Sri's Idee einer Weltenfamilie.

Meditieren für den Frieden

Seit vielen Jahren wird der weltweit anerkannte Friedensbotschafter auch als Mediator bei internationalen Krisen einberufen. Sein Happiness-Programm lehrt er zudem mit speziell abgestimmten Inhalten auch in Gefängnissen, um den gewaltbereiten Straftätern zu helfen, und erzielt damit überraschend positive Ergebnisse. Vielleicht ist es sein Geheimnis, alle Menschen so zu sehen, wie sie in ihrer kindlichen Unschuld einst waren – und sie genau dort abzuholen, wo sie es brauchen. Seine Empathie ermöglicht es ihm, sich einzufühlen und Verständnis aufzubringen. Für Shankar ist dabei jeder Täter zugleich ein Opfer. Er urteilt und verurteilt die Menschen nicht. Alles hängt für ihn miteinander zusammen.

Seine Vision ist es, Konflikte auszuhebeln und mit positiven Gedanken, Meditation und bewusster Atmung zu einer tiefen inneren Ruhe zu kommen, die sich dann auch äußerlich im friedvollen Miteinander manifestieren kann. Seine Vorgehensweise dabei, ganz gleich ob bei den Friedensverhandlungen mit der kolumbianischen Rebellengruppe FARC auf Kuba, den Konflikten in Sri Lanka oder auch dem Irak, ist simpel und kraftvoll: Erst Meditation, dann Mediation. Die Fähigkeit des tiefen Zuhörens, das Sri Sri in Gesprächen zeigt, in denen er die volle Aufmerksamkeit auf seinen Gesprächspartner richtet, zuhört, nicht wertet, nicht (ver-)urteilt, ermöglicht es dem Gesprächspartner, sich anerkannt und wahrgenommen zu fühlen. Vielleicht ist es genau das, was auf dem Weg zu Frieden und Versöhnung am dringendsten benötigt wird.

Genau auf diese Weise ist es auch zu seinem bis dato größten Friedens-erfolg gekommen. Es war ein historisches Moment, als die FARC Ende Juni 2015 nach einem Treffen mit Sri Sri Ravi Shankar einen einseitigen Waffenstillstand erklärte. Er schaffte es, zwischen den Parteien – dem kolumbianischen Staat und den FARC-Rebellen – so zu vermitteln, dass es schließlich zum Durchbruch bei den seit Jahren andauernden Friedensverhandlungen kam. In Havanna führte Shankar intensive Friedensgespräche mit der Friedensdelegation der FARC. Es kam zu mehreren Treffen, bei denen der spirituelle Lehrer darauf bestand, dass die Gegner ihre festgefahrenen Kommunikationsbarrieren überwinden und sich auf beiden Seiten dem Gandhi'schen Prinzip der Gewaltlosigkeit öffnen, um dadurch die soziale Gerechtigkeit in den Fokus zu stellen. Dank seines unbeirrten Glaubens an Frieden und Einigung fand der über 50 Jahre lange verheerende Bürgerkrieg endlich ein Ende.

Wir befragten Sri Sri Ravi Shankar in einem persönlichen Interview über das Glück der richtigen Atmung, seine Mission und sein Rezept für eine friedliche Welt:

VISIONEN: Sie lehren in Ihren Kursen, durch die Atmung auch unseren Geist zu beeinflussen. Wann sind Sie darauf gekommen, dass Atmung so eine starke Power hat?

Sri Sri Ravi Shankar: Jeder Mensch will Glück, will Liebe. Das ist es, was Spiritualität bietet. Spiritualität bedeutet, das Leben in vollen Zügen zu leben und es als Feier zu leben. Bestimmte Elemente machen das Leben zu einer erfüllenden Erfahrung. – Anfang der 80er Jahre trat ich in Shimoga im indischen Bundesstaat Karnataka in eine zehntägige Schweigephase ein. Die *Sudarshan Kriya*, eine kraftvolle Atemtechnik, wurde geboren. Mit der Zeit wurde die *Sudarshan Kriya* zum Mittelpunkt der *Art of Living-Kurse*.

Sie sind immer unterwegs, um Frieden zu schaffen und Menschen in aller Welt zu helfen – in diesen herausfordernden Pandemiezeiten auch über die sozialen Netzwerke und Zoom. Warum?

Jeder Mensch sucht nach reiner Liebe, die keine negativen Emotionen aufweist. Jeder Einzelne hat das Bedürfnis zu meditieren, weil es die natürliche Tendenz in ihm ist, nach einer ewigen Freude und innerer Ruhe zu suchen. Wir haben zum Beispiel Projekte auch in Flüchtlingslagern im Nahen Osten gestartet, um den traumatisierten Menschen zu helfen. Die Meditation hat eine heilende Wirkung. Mit Meditation, umfassender Unterstützung und einer Vision für die Zukunft können Katastrophenopfer ihr Leben zurückerobern.



Linke Seite, oben: Sri Sri Ravi Shankar 2007 auf der Konferenz "Religions & Peace: From Terrorism to Global Ethics"; unten: World Culture Festival 2016; rechts: Welt-Yoga-Tag 2015 in Berlin.

Viele Kriege und Gewaltverbrechen sind religiösen Ursprungs. Ist es deshalb so wichtig, dass Sie als unabhängiger Mediator vermitteln?

Ich bin froh, dass Sie diese Frage stellen. Dies ist heute sehr relevant. Heute müssen wir von der Religion zur Spiritualität übergehen. Religion ist wie die Bananenschale und Spiritualität ist die Banane im Inneren. Während es im Namen der Religion so viele Kriege und Spaltungen gegeben hat, vereint Spiritualität Menschen aller Religionen.

Spiritualität ist für mich sehr grundlegend für das Leben. Wir bestehen aus Materie und Geist. Unser Körper besteht aus Kohlenhydraten, Aminosäuren, Proteinen usw., aber unser Bewusstsein oder Geist besteht aus Freude, Energie, Begeisterung, Frieden, Glück und all diesen schönen Eigenschaften. Alles, was den Geist erhebt, alles, was mehr Glück, Liebe, Freude, Kreativität, Mitgefühl und Begeisterung im Leben bringt, ist Spiritualität.

Ihre stetigen Bemühungen um Gewaltlosigkeit und eine friedliche Welt führen Sie auch immer wieder zwischen die Fronten...

Ja, 2016 haben wir die Friedensverhandlungen zwischen den FARC-Guerillas und der kolumbianischen Regierung unterstützt. Die Treffen wurden von meinen Freiwilligen über mehrere Monate vorbereitet, um im Voraus eine Vertrauensbasis zu schaffen. Die Mitglieder der FARC hatten vor unserem Treffen wenig mit Spiritualität zu tun. Sie hatten zuerst viele Vorurteile, aber dann sprachen wir stundenlang miteinander und meditierten schließlich zusammen. Der FARC-Führer sagte, dass das, was er erlebte, ein Wunder war, und er stimmte zu, dem Gandhi'schen Prinzip der Gewaltlosigkeit zu folgen.

Bevor Sie verhandeln, meditieren Sie. Welchen Einfluss hat das auf die Gespräche?

Jeder ist vor Verhandlungen angespannt. Schon eine kurze 15-minütige Meditation hilft, die Gedanken zu beruhigen und sich zu fokussieren. Über unsere Atemtechnik, die Sudarshan Kriya, gibt es viele wissenschaftliche Studien, die belegen, wie nachhaltig wirksam Meditation ist. Erst diese Woche ergab eine Studie an der Yale University, dass die Schüler durch das Üben von SKY (Sudarshan Kriya) Verbesserungen in sechs Bereichen des Wohlbefindens verzeichneten: Depressionen, Stress, psychische Gesundheit, Achtsamkeit, positive Auswirkungen und soziale Verbundenheit.

Wie gelingt es Ihnen denn überhaupt, Konfliktparteien an einen Tisch zu bringen?

Es ist wichtig sicherzustellen, dass eine Vertrauensbasis geschaffen wird. Wir sind völlig unparteiisch. Anfangs ist es schwierig. Niemand interessiert sich für ein Vermittlungsgespräch. Es ist nicht leicht, genau zu beschreiben, was wir in der jeweiligen Situation vor Ort tun, und es ist immer anders. Es entsteht in diesem Moment und passiert auf emotionaler Ebene. Sie haben das Gefühl, dass wir wirklich unterstützen wollen und authentisch sind. Unser Mitgefühl, unsere Liebe ist auch für sie spürbar. Wenn sie dann erkennen, dass wir keine eigenen Interessen im Konflikt vertreten, sind sie offen für Gespräche.

Wie haben die FARC-Rebellen auf Ihre Übungen reagiert?

Ich habe ihre Anführer drei Tage lang angeleitet. Sie veränderten sich durch die Atemtechniken und Meditationen. Sie sagten, dass ihnen diese Art von innerer Ruhe fehlte. Seitdem geben sie die Techniken innerhalb ihrer Gruppe weiter.

Wie kann Meditation bei sich feindlich gesonnenen Parteien zu einem besseren Miteinander und zu gegenseitigem Verständnis beitragen?

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir alle nach Frieden und Harmonie streben. Es ist ein tiefes menschliches Bedürfnis. Wir sind gestresst von unserem schnellebigen Alltag. Wir wollen akzeptiert, verstanden und getröstet werden. Und wir alle müssen uns mit Ängsten, Unsicherheiten und inneren Spannungen auseinandersetzen, die wir loswerden wollen. Versöhnung ist wichtig – und Vergebung ist elementar. Dank Meditationstechniken kann man über die eigene innere Stärke nachdenken und entspannter und zugänglicher werden. Das Atmen spielt dabei eine große Rolle.

Was sind das konkret für Atemtechniken in Ihren Programmen?

Einige sind sehr alt, wie die Bhastrika, die Blasebalg-Atmung, die den Geist erfrischt und klärt. Sudarshan Kriya, eine rhythmische Atemsequenz, baut inneren Stress ab und stärkt das Immunsystem. Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass Meditation einen positiven Effekt auf den Cortisolspiegel und Entzündungsmarker hat – insbesondere während der derzeitigen Pandemie ein weiteres wichtiges Argument.

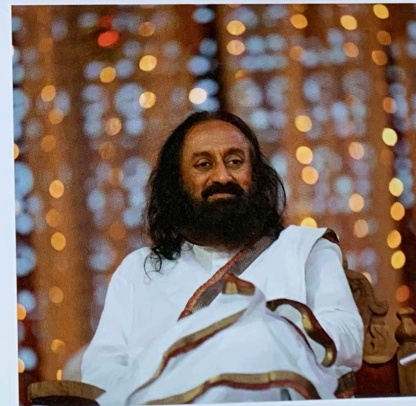
Haben Sie, in Bezug auf eine friedvolle Welt, ein Vorbild?

Ich bin mit den Lehren von Mahatma Gandhi aufgewachsen. Mein eigener spiritueller Lehrer, Sudhakar Chaturvedi, stand ihm sehr nahe und mein Großvater begleitete ihn 20 Jahre lang.

Wie schafft man Frieden?

Spiritualität ist der Schlüssel dazu. Wir alle haben die Verantwortung, Frieden in alle Ecken und Winkel der Welt zu bringen. Wenn nicht jedes Mitglied unserer globalen Familie friedlich ist, ist unser Frieden unvollständig. Frieden ist auf drei Ebenen erforderlich: Erstens innerer Frieden, der Frieden im Geist. Dieser bringt Dynamik in unser Handeln und gibt uns Kraft. Die zweite Ebene ist der Frieden in unserer unmittelbaren Umgebung, in unserer Familie, bei unseren Freunden und unserem Arbeitsplatz. Die dritte Ebene ist der Frieden zwischen Nationen und Kontinenten, was am wichtigsten ist.

Das vorige Jahrhundert war eine Ära der Uniformen und Gewerkschaften. Wir sollten nun zu einer Ära der Gemeinschaft und der Einheit übergehen. Wir müssen also eine Welle sozialer Transformation bringen, und jeder von uns hier muss die Verantwortung dafür übernehmen.



Inspiration & Information

Bücher von Sri Sri Ravi Shankar:

Die Liebe feiern (2009)
Die Kunst des Lebens. Die menschlichen Werte feiern (2011)
Fragen und Antworten über Gott und die Welt (2011)

www.artofliving.org

Alle Fotos: © Art of Living Foundation

Ein flammende
APPELL

MOJIB LATIF



SPIEGEL
Bestseller

Facts for
Future

HEISSZEIT

Mit Vollgas in die Klimakatastrophe
– und wie wir auf die Bremsen treten

HERDER

224 Seiten | Klappenbroschur
€ 20,- (D) / € 20,60 (A) / SFr 28.90
ISBN 978-3-451-38684-8

Die Corona-Krise lässt uns vielleicht vergessen, dass wir gerade das wärmste Jahrzehnt seit den Messungen hinter uns haben. Jetzt ist die letzte Gelegenheit zum Gegensteuern, warnt Deutschlands bekanntester Klimaforscher Mojib Latif. In seinem neuen „Heißzeit“ zerlegt Mojib Latif Ablenkungsmanöver von Klimaskeptikern in Politik und Wirtschaft. Außerdem liefert er das, was so wichtig ist: Fakten. Klar und präzise, fundiert und verständlich erklärt Latif den Klimawandel konkret bringt er einen 10-Punkte-Plan, damit wir jetzt das Richtige tun können.

Neu in allen Buchhandlungen
oder unter www.herder.de

HERDER

Lesen ist Leben