

Der Urvater

Sri Sri Ravi Shankar ist einer der bekanntesten Yoga-Gurus der Welt und Begründer der Art of Living Foundation. Er wurde mehrfach für den Friedensnobelpreis nominiert und zählt in Indien zu den wichtigsten Figuren des öffentlichen Lebens. **H.O.M.E.** sprach mit dem 55-Jährigen über Rituale, den Konflikt der Emotionen und den Ursprung der Dinge

TEXT STEFAN ADRIAN FOTOS MARTIN MAI

Herr Sri Sri Ravi Shankar, Sie sind ein Mensch, der viel reist. Gibt es ein Ritual, das Sie haben, wenn Sie in einem Hotelzimmer sind?

Ich fühle mich eigentlich immer wohl, egal, wo ich bin. Aber es gibt zwei Sachen: Ich bevorzuge immer einen Nichtraucher-Raum. Und zweitens lege ich immer eine weiße Decke auf den Teppich und im Schlafzimmer auf den Boden. Dort mache ich meine Übungen. Das ist das Einzige, was mir wichtig ist.

vielleicht spazieren oder laufe auf einem Laufband. Manchmal gehe ich auch schwimmen. Ab neun Uhr habe ich dann den ganzen Tag über Treffen und Meetings. Und, ganz wichtig: Jeden Abend gibt es eine Stunde Musik. Danach beantworte ich eine halbe Stunde Fragen von Besuchern. Das machen wir jeden Tag, wo immer wir auch sind.

Stimmt es, dass die 1982 von Ihnen gegründete Art of Living Foundation heute die NGO mit den meisten Mitgliedern weltweit ist?

Ja. Man findet uns heute von Feuerland in Argentinien bis nach Norwegen und in die Mongolei über die ganze Welt verteilt. Aber die Organisation ist an sich nicht so

„Ich habe die Gewohnheit, das Unmögliche zu träumen“

Wie kann man sich vorstellen, dass Sie zu Hause wohnen? In einem großen Haus oder Anwesen?

Nein. Es ist ein kleiner Platz. Ich habe einen Raum, mit dem ich mich begnüge. Er ist Schlaf- und Esszimmer gleichzeitig.

Wie sieht die erste halbe Stunde am Tag im Leben des Sri Sri Ravi Shankar aus?

Ich wache morgens auf und meditiere mit geschlossenen Augen. Ich mache Übungen, danach gehe ich

wichtig. Sie ist wie der Rahmen. Wichtig ist das Bild darin, das Wissen, das weitergegeben wird.

Jemand, der Art of Living nicht kennt, könnte denken, es gehe dabei nur um Yoga. Aber Ihr Ziel ist eine stress- und gewaltfreie Gesellschaft, Sie machen humanitäre Projekte, Kindererziehung, Katastrophenhilfe, Sie predigen Nachhaltigkeit. Wann haben Sie zum ersten Mal den Satz gesagt: „Think global, act local“?

Das war vor etwa 30 Jahren.

Und was fühlen Sie heute dabei? Haben die Menschen es angenommen?

Ich bin darüber glücklich und hoffe, dass es so weitergeht. Vor 30 Jahren, 1980, war ich zum ersten Mal in Berlin.



BESCHIEDEN

Sri Sri Ravi Shankar genügt zum Leben ein Raum, der Schlaf- und Esszimmer in einem ist. Lieblingsmöbel hat er keines: „Ich binde mich nicht an Objekte“

Der Urvater

Sri Sri Ravi Shankar ist einer der bekanntesten Yoga-Gurus der Welt und Begründer der Art of Living Foundation. Er wurde mehrfach für den Friedensnobelpreis nominiert und zählt in Indien zu den wichtigsten Figuren des öffentlichen Lebens. **H.O.M.E.** sprach mit dem 55-Jährigen über Rituale, den Konflikt der Emotionen und den Ursprung der Dinge

TEXT STEFAN ADRIAN FOTOS MARTIN MAI

Herr Sri Sri Ravi Shankar, Sie sind ein Mensch, der viel reist. Gibt es ein Ritual, das Sie haben, wenn Sie in einem Hotelzimmer sind?

Ich fühle mich eigentlich immer wohl, egal, wo ich bin. Aber es gibt zwei Sachen: Ich bevorzuge immer einen Nichtraucher-Raum. Und zweitens lege ich immer eine weiße Decke auf den Teppich und im Schlafzimmer auf den Boden. Dort mache ich meine Übungen. Das ist das Einzige, was mir wichtig ist.

vielleicht spazieren oder laufe auf einem Laufband. Manchmal gehe ich auch schwimmen. Ab neun Uhr habe ich dann den ganzen Tag über Treffen und Meetings. Und, ganz wichtig: Jeden Abend gibt es eine Stunde Musik. Danach beantworte ich eine halbe Stunde Fragen von Besuchern. Das machen wir jeden Tag, wo immer wir auch sind.

Stimmt es, dass die 1982 von Ihnen gegründete Art of Living Foundation heute die NGO mit den meisten Mitgliedern weltweit ist?

Ja. Man findet uns heute von Feuerland in Argentinien bis nach Norwegen und in die Mongolei über die ganze Welt verteilt. Aber die Organisation ist an sich nicht so

„Ich habe die Gewohnheit, das Unmögliche zu träumen“

Wie kann man sich vorstellen, dass Sie zu Hause wohnen? In einem großen Haus oder Anwesen?

Nein. Es ist ein kleiner Platz. Ich habe einen Raum, mit dem ich mich begnüge. Er ist Schlaf- und Esszimmer gleichzeitig.

Wie sieht die erste halbe Stunde am Tag im Leben des Sri Sri Ravi Shankar aus?

Ich wache morgens auf und meditiere mit geschlossenen Augen. Ich mache Übungen, danach gehe ich

wichtig. Sie ist wie der Rahmen. Wichtig ist das Bild darin, das Wissen, das weitergegeben wird.

Jemand, der Art of Living nicht kennt, könnte denken, es gehe dabei nur um Yoga. Aber Ihr Ziel ist eine stress- und gewaltfreie Gesellschaft, Sie machen humanitäre Projekte, Kindererziehung, Katastrophenhilfe, Sie predigen Nachhaltigkeit. Wann haben Sie zum ersten Mal den Satz gesagt: „Think global, act local“?

Das war vor etwa 30 Jahren.

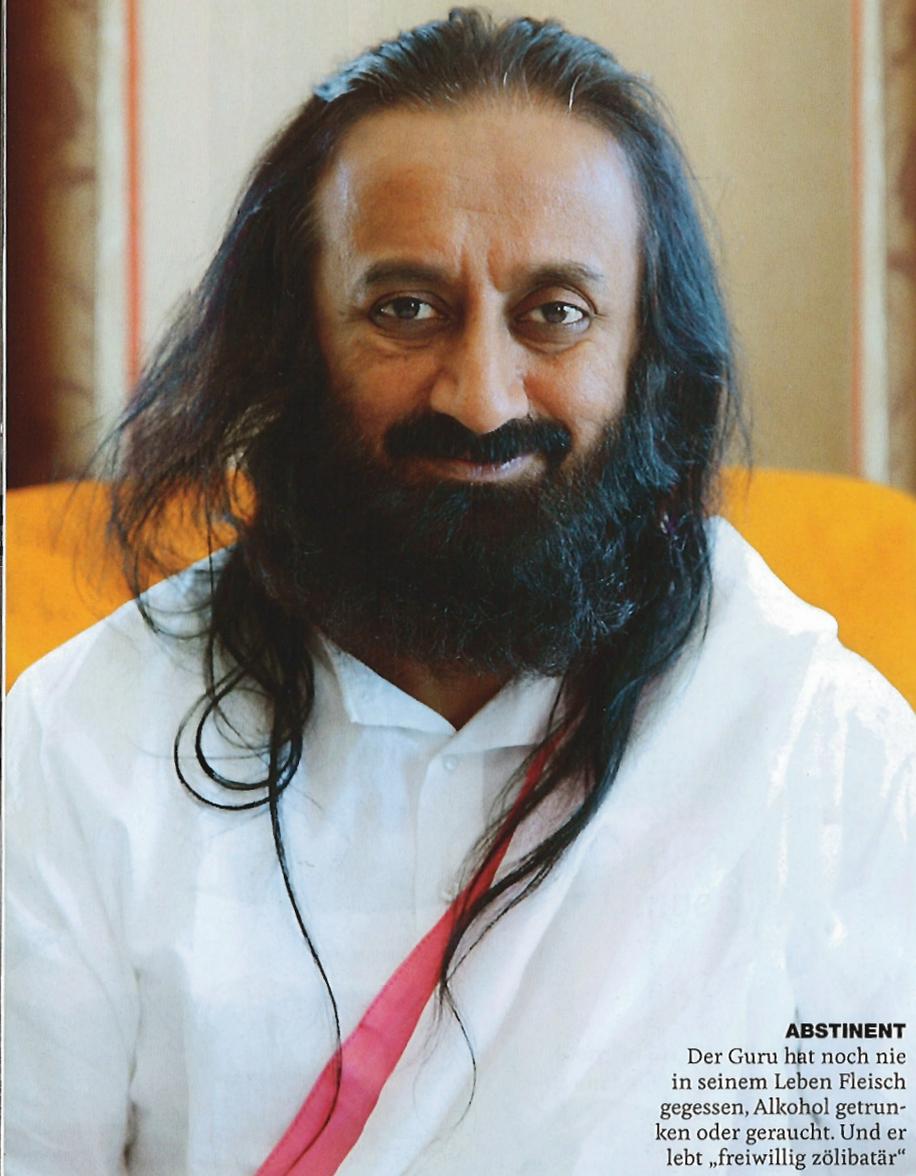
Und was fühlen Sie heute dabei? Haben die Menschen es angenommen?

Ich bin darüber glücklich und hoffe, dass es so weitergeht. Vor 30 Jahren, 1980, war ich zum ersten Mal in Berlin.



BEScheiden

Sri Sri Ravi Shankar genügt zum Leben ein Raum, der Schlaf- und Esszimmer in einem ist. Lieblingsmöbel hat er keines: „Ich binde mich nicht an Objekte“



ABSTINENT

Der Guru hat noch nie in seinem Leben Fleisch gegessen, Alkohol getrunken oder geraucht. Und er lebt „freiwillig zölibatär“

Ich habe beide Seiten besucht, den Osten und den Westen. In Ostberlin standen wir vor der Rezeption in der Botschaft, und ich habe gesagt, dass Deutschland ein Ganzes werden sollte. Die Menschen haben damals gedacht, das sei naiv, das würde nicht passieren. Aber ich habe eine Gewohnheit, dass Unmögliches zu träumen. Ich ermutige die Jugend, größer zu denken und zu träumen. Meine Idee ist es, die Welt als eine Familie zu sehen.

Wie sehen Sie Berlin heute?

Es gibt viel mehr Harmonie und Lebendigkeit. Damals gab es viel Beklemmung und Angst.

Vor Ihnen auf dem Tisch liegen zwei Handys, Sie nehmen in Chats teil. Sie scheinen kein Guru zu sein, der sagt, man müsse alle Dinge des modernen Lebens abstoßen, um zu seinem spirituellen Ursprung zu finden, oder?

Ich vergleiche das mit einem Baum.

Die Wurzeln sind immer alt. Aber die Früchte sind neu. Also sollte auch das Leben beides haben: die alten Werte und die modernen Erscheinungen.

Yoga ist heutzutage so eine moderne Erscheinung, auf die man Copyrights haben muss. Ist das nicht gegen den ursprünglichen Gedanken?

Man muss sich mit der Welt und ihren Entwicklungen mitdrehen. Natürlich wollte ich grundsätzlich keine Trademark machen. Aber dann wird es jemand anders machen. Und dann kann ich nicht lehren, was ich erfunden habe. Also muss ich in dieser Hinsicht die Sprache von heute sprechen.

Was ist das ursprünglichste aller Gefühle?

Liebe.

Was ist Ihre Definition von Liebe?

Liebe ist das, woraus wir gemacht

sind. Es ist nicht nur eine Emotion, es ist unsere ganze Existenz.

Muss ich mich selbst lieben, um andere lieben zu können? Oder ist es andersrum: Nur wenn ich andere liebe, kann ich auch mich selbst lieben?

Beide Sachen gleichzeitig. Man sollte sich gut mit sich selbst fühlen, und man sollte sich gut mit den anderen fühlen. Das sind zwei Seiten der gleichen Medaille.

Wenn ich mich unglücklich fühle, aber nicht genau benennen kann, warum, und den Finger nicht drauflegen kann – was wäre der erste Schritt zur Erkenntnis?

Das ist genau der Punkt, an dem die Workshops von Art of Living helfen. Es hilft den Menschen bei der Forschung nach ihrem Geist, nach ihrem spirituellen Inneren. Am Ende findet man heraus: O.k., ich habe diese oder jene negativen Tendenzen, aber ich kann sie loswerden. Ich kann sie überwinden.

Und wenn ich gerade keine Möglichkeit habe, an einem Art-of-Living-Workshop teilzunehmen?

Sehen Sie, wenn Sie hungrig sind, müssen Sie essen. Es gibt nichts anderes, das Sie dann tun können. Wir lehren in unseren Workshops Atemübungen, Prozesse, Meditation. Wenn man das einmal gelernt hat, dann bleibt es für ein Leben lang. Es ist wie mit Fahrrad fahren: Wenn man einmal weiß, wie es geht, kann man überall und jederzeit damit fahren.

In Ihrer Erfahrung: Welche ist die ursprünglichste Angst, die die meisten Menschen gemeinsam haben?

Unsicherheit. Angst vor den anderen und Angst vor Zurückweisung. Aber das alles kann man überwinden, wenn man weiß, wer man ist. Dann kann man seinen Geist beruhigen. Mit nur ein paar Minuten Übungen am Tag kann man seine Angst loswerden.

Nach einer neuen Studie ist das Risiko, an Depressioner zu erkranken, in Städten um ca. 40 Prozent höher als auf dem Land. Andererseits werden zur Mitte dieses Jahr hunderts mehr als zwei Drittel der Weltbevölkerung in Städten leben. Werden wir ein depressiver Planet?

Aus diesem Grund braucht man mehr Veranstaltungen wie das World Culture Festival in Berlin. Mehr spirituelle Praxis, mehr Yoga-Camps. Mit Yoga und Meditation können Menschen ihre Depressionen überwinden. Humanitäre Aktivitäten helfen ebenfalls. All das kann für Veränderung sorgen.

Sie sprechen vom World Culture Festival in Berlin Anfang Juli, bei dem Sie trotz schlechten Wetters mit knapp 50.000 Menschen im Olympiastadion meditiert haben. Ist das eine spezielle Energie?

Absolut, vor allem für europäische Verhältnisse. In Indien wäre das normal. Auf meinen Veranstaltungen sind immer 100.000 bis 200.000 Menschen.

In jeder Ihrer Biografien ist zu lesen, dass Sie im Jahr 1973 für zehn Tage geschwiegen und danach die Atemtechnik Sudarshan Kriya entwickelt haben, die Grundla

STECKBRIEF

Sri Sri Ravi Shankars erster Lehrer war Sudhakar Chaturvedi, der lange mit Mahatma Gandhi zusammengearbeitet hat. Im Alter von 17 Jahren, im Jahr 1973, machte Sri Sri seinen Abschluss in vedischer Literatur und Physik.

Nach seinem Studium wurde er von Maharishi Mahesh Yogi eingeladen, Vorträge und Konferenzen über Ayurveda und die vedische Wissenschaft zu geben.

Sri Sri Ravi Shankar vollzog 1981 ein zehntägiges Schweißen, konzipierte die Sudarshan Kriya und gründete daraufhin die Art of Living Foundation. 1986 wurde ihm vom indischen Staatspräsidenten der Titel „Kronjuwel des Yoga“ verliehen. 1997 rief er die International Association for Human Values (IAHV) ins Leben. Das US-Magazin „Forbes“ zählte Shankar 2009 zu den fünf einflussreichsten Persönlichkeiten Indiens, Sri Sri Ravi Shankar wurde mehrfach für den Friedensnobelpreis nominiert.

www.artofliving.org,
<http://srisriravishankar.org>

wenn sie für eine Minute oder ein paar Sekunden kommen. Aber man muss sie im Grunde nicht haben. Sie werden negative Emotionen genannt, weil sie nicht gesund sind. Wenn jemand behauptet, man müsse Wut, Eifersucht und Gier haben, dann stimme ich nicht zu. Man braucht das nicht. Und wenn diese Gefühle kommen, sollte man wissen, wie man sie wieder loswird.

Aber für eine Minute ist es in Ordnung?

Ein Kind wird wütend, aber der Ärger ist auch schnell wieder verrauchet. In einem Erwachsenen aber bleibt die Wut, wird zur Frustration, der ganze Körper blockiert, das Nervensystem ist angespannt. In unseren Workshops lehren wir Techniken, um das rückgängig zu machen, damit man nicht in diese negativen Emotionen kippt. Und wenn sie doch kommen, weiß man, wie man sie schnell wieder loswird.

Und warum sollten auch Kinder Yoga machen?

Ja, das tue ich. Schwierig wäre es, sich an das erste Lebensjahr zu erinnern.

Heute treten Sie vor dem Europäischen Parlament auf, bei UN-Versammlungen und Friedenskonferenzen, sind für den Friedensnobelpreis nominiert worden, sprechen mit wichtigen Politikern. Was erzählen sie Ihnen, wenn die Kameras aus sind? Was sind deren Ängste?

Das ist persönlich. Ich gebe einfach die Ratschläge, die ich geben kann, damit sie ihre persönlichen Probleme überwinden können. Jeder hat seine Probleme, seine Herausforderungen. Manche davon sind Ehrgeiz. Viele stehen unter Stress. Sie lernen, was wir lehren, und haben ihren Nutzen davon. Und sie haben jedes Recht, das auch zu tun. Aber ich treffe Menschen nicht als Politiker oder Geschäftsmänner. Ich treffe sie als menschliche Wesen.

Werden Sie heute noch manchmal gefragt, wie es Ihrer Tochter, der Musikerin Norah Jones, geht?

Weil mich die Menschen mit dem Musiker Ravi Shankar verwechseln? Das ist vielleicht vor 20 Jahren gelegentlich passiert, aber heute nicht mehr.

Was ist der kostbarste Gegenstand, den Sie besitzen?

Meinen Glauben an Liebe.

Aber vielleicht ein Objekt? Ein altes Buch?

Nein, nicht wirklich. Ich binde mich nicht an Objekte.

Sind Sie eigentlich Vegetarier?

Ja, seit meiner Geburt. Ich habe in meinem Leben nie et-

„Liebe ist das, woraus wir gemacht sind“

der Art-of-Living-Workshops. Was ist die längste Periode seither, in der Sie nichts gesagt haben?

Das mit den zehn Tagen stimmt. Seither schweige ich jedes Jahr immer noch drei bis fünf Tage.

Wenn ich als Anfänger heute mit Ihrem Yoga beginne – wie schnell habe ich einen Effekt?

Den können Sie schon am nächsten Tag haben. Vier Tage, zwei Stunden täglich, und Sie können alle Techniken erlernen. Danach können Sie alles allein und selbstständig machen. Die Sudarshan-Kriya-Atemtechniken reinigen das System von Innen.

Ärger und Wut sind aber auch biologische Mechanismen, Ventile, die dafür sorgen, dass der Mensch funktioniert. Wenn ich diese ursprünglichen Gefühle ständig wegatmen will – ist das nicht auch ungesund? Diese negativen Emotionen wie Wut, Angst, Frustration sind in Ordnung,

Weil es hilft. Weder zu Hause noch in der Schule bekommt man vermittelt, wie man seine Emotionen kontrolliert. In Indien hat die Regierung unser Programm in vielen Staaten gefördert. In Chicago haben wir in vielen Schulen unterrichtet. In einer der größeren Schulen dort gab es eine Klasse mit 260 Gewalttaten. Nach unserem Programm ist die Zahl auf 60 geschrumpft, innerhalb von sechs Monaten. Das ist ein großer Unterschied. Man kann die Kinder und Jugendlichen lehren, wie sie ihre Emotionen managen können – und das mit ihrem eigenen Atem. Denn für jede Emotion gibt es einen praktischen Atemrhythmus.

Ab wann kann ein Kind Yoga machen?

Ab ungefähr acht Jahren. Sie sind als Vierjähriger bereits im Stadium der Meditation vorgefunden worden. Können Sie sich daran erinnern?

was nicht Vegetarisches gegessen. Ich habe nie geraucht, ich habe nie in meinem Leben Alkohol getrunken. Ich weiß nicht, wie das schmeckt.

Und Frauen?

Ich lebe zölibatär, aber freiwillig.

Wenn Menschen heute an Indien denken, gibt es viele Klischees: Gandhi, Mutter Teresa, Bollywood-Movies ...

Und jetzt auch Art of Living. Aber natürlich sind wir alle mit Geschichten von Gandhi groß geworden. Mein Großvater hat damals das ganze Gold aus seinem Haus getragen, etwas mehr als zehn Kilo, und hat es Gandhi gegeben. Er ist 20 Jahre in seinem Ashram geblieben.

Sie sagen auch, dass Humor wichtig ist, dass man sich selbst nicht zu ernst nehmen soll. Gibt es zum Schluss einen speziellen Yogi-Witz, den Sie erzählen können?

Humor ist wichtig, aber man kann sich nicht darauf vorbereiten. Das muss natürlich sein. Es gibt leider keinen Witz, der mir einfällt.

Und wie schaffen wir es, dass wir uns selbst nicht zu ernst nehmen?

Indem ich die Frage einfach nicht beantworte. Wenn ich die Frage nicht ernst nehme, antworte ich nicht. (lacht)