

Harmonie kann man lernen



Sri Sri Ravi Shankar auf den Elbwiesen in Dresden, im Juni 2011

Ein Gespräch mit dem großen Hindu Sri Sri Ravi Shankar über Atemtechnik, Atheisten und religiös motivierte Konflikte

DIE ZEIT: Eure Heiligkeit, Herr Shankar, Sie sind berühmt für Ihre Gelassenheit. Sie haben daraus sogar eine Lebensphilosophie gemacht, die sie unterrichten. Was tun Sie eigentlich, wenn Sie selber einmal gestresst sind?

Sri Sri Ravi Shankar: Um ehrlich zu sein, ich habe solche Gefühle schon vor langer Zeit abgelegt. In den letzten dreißig Jahren war ich nie gestresst.

ZEIT: Dreißig Jahre ohne Stress? Aber Sie haben vor Kurzem doch noch mit radikalen Islamisten debattiert.

Sri Sri: Ja, und ich habe auch schon auf dem Weltwirtschaftsforum gesprochen.

ZEIT: Verraten Sie uns doch bitte, welche spirituellen Übungen Sie mit den Fundamentalisten und den Wirtschaftsbossen gemacht haben.

Sri Sri: Eine Tiefenentspannungsübung namens Pranayama, die die Nerven beruhigt und den Verstand klärt. Zu jeder menschlichen Emotion gibt es einen Atemrhythmus, der sich verändert, je nachdem, wie man sich fühlt. Aber wenn Sie die Sudarshan-Kriya-Technik anwenden, werden alle Muster des Sorge, der Wut und des Schmerzes ersetzt durch sanftere Gefühle. Auch der Pegel der Stresshormone sinkt. Für Geschäftleute empfehle ich kurze Meditationen mit Atemübungen wie Nadi Shodhan oder eben Sudarshan Kriya.

ZEIT: Sri Sri ist Sanskrit und bedeutet so viel wie vollkommene Handlung. Im Westen kennen wir das Wort aus dem Yoga, aber Sie sind kein Yoga-lehrer. Man könnte Sie den Papst der Hindus nennen. Wie erklären Sie den Hinduismus jemandem, der noch nie davon gehört hat?

Sri Sri: Hinduismus ist die älteste Religion auf unserem Planeten. Sie kennt nur einen Gott, den Gott der Liebe, der allerdings viele Namen hat. Er kann auf unterschiedliche Arten gefeiert werden. Darin besteht die Freiheit unseres Gottesdienstes.

ZEIT: Hindus kennen kein zentrales Glaubensbekenntnis. Und wir haben immer noch nicht verstanden, wer von den Göttern Vishnu, Brahma oder Saraswati nun der wichtigste ist.

Sri Sri: Der Hinduismus hat viele Bücher und Propheten. Alles, wofür die moderne Gesellschaft steht, ist darin angelegt: Freiheit, Unabhängigkeit, Gleichberechtigung und sogar Demokratie.

ZEIT: Warum hat der Hinduismus keine Kirche? **Sri Sri:** Weil er nur eine Lebensweise und keine organisierte Religion ist.

ZEIT: Was ist der Unterschied zu allen anderen großen Religionen?

Sri Sri: Mich interessieren nicht die Unterschiede, sondern die Gemeinsamkeiten. Wir sollten uns das Gute aus allen alten Traditionen herausuchen, um die heutige Welt zu verbessern. Alles, was uns hilft, liebende und freundliche Menschen zu werden, sollte man nutzen. Ich als rationale Person würde nach der Wahrheit trachten.

ZEIT: Sie haben *Das Buch sämtlicher Religionen* geschrieben. Wir dachten immer, jede Religion habe ihr eigenes Buch?

Sri Sri: Alle Religionen geben Zeugnis von der Existenz der einen absoluten Wirklichkeit. Nur

unsere Ignoranz gegenüber den heiligen Schriften unserer Nachbarn verursacht Konflikte. Mit meinem Buch wollte ich ein grundlegendes Verständnis der verschiedensten Schriften vermitteln, um Köpfe und Herzen zu einen. Heute nennen wir das interreligiösen Dialog. Früher glaubte jede Religion, sie sei im Besitz der alleinigen Wahrheit.

ZEIT: Viele Gläubige denken heute noch so. **Sri Sri:** Weil sie noch nicht vom linearen zum sphärischen Denken übergegangen sind.

ZEIT: Was ist denn sphärisches Denken? **Sri Sri:** Nehmen wir als Beispiel meine Reise nach Berlin. Wie gälinge ich dorthin? Ein Berater würde mich vielleicht nach Westen schicken, der andere nach Osten, aber beide würden behaupten, ihre Richtung sei die einzig richtige. Das ist lineares Denken. Sphärisches Denken heißt erkennen, dass widerstreitende Meinungen gleichermaßen zutreffen können. Von Hamburg aus gesehen liegt Berlin im Süden, von Dresden aus im Norden. Es kommt nur darauf an, wo man selber steht.

ZEIT: Es gibt das abendländische Sprichwort: Alle Wege führen nach Rom. Wenn wir Sie richtig verstehen, dann glauben Sie, viele Wege führen zu Gott. Und was ist mit den Atheisten? Können sie auch etwas vom Hinduismus lernen?

Sri Sri: Definitiv! Von den sechs philosophischen Schulen des Hinduismus berühren drei das Thema Gott überhaupt nicht. Sie beschäftigen sich nur mit Körper, Geist und Schöpfung. **ZEIT:** Welcher Teil Ihrer Lehre Art of Living passt nun für Atheisten?

Sri Sri: Jeder atmende und denkende Mensch kann von unserer Atemtechnik profitieren. Atheisten sind auch bloß Menschen. Auch sie suchen letztlich Frieden, wollen geliebt werden und lieben, sorgen sich um den Planeten. Sie glauben an sich selbst und an die Welt. Der Glaube ist der Punkt, wo Atheisten und Gläubige sich treffen.

ZEIT: Warum gibt es dann heute überhaupt Streit zwischen Atheisten wie Richard Dawkins und den Evangelikalen in Amerika?

Sri Sri: Die meisten Weltkonflikte entspringen der Religion, deshalb will ich einmal sagen, was der generelle Fehler intoleranter Glaubender ist. Es fehlt ihnen an Spiritualität. Ich benutze gern eine einfache Metapher: Religion ist die Bananenschale, Spiritualität ist die Banane. Aber oft werfen wir die Banane weg statt der Schale. Dann besteht Religion nur noch aus Außerlichkeiten, es fehlen universelle Werte, und so gedeiht Fanatismus.

ZEIT: Ist das jetzt ein Plädoyer für die Abschaffung der Religion?

Sri Sri: Nein, aber für religiöse Offenheit, auch gegenüber der Philosophie.

ZEIT: Was meinen Sie eigentlich mit Spiritualität? **Sri Sri:** Die Überzeugung, dass Gott keine abstrakte Idee, sondern eine Erfahrung des Herzens ist. Wenn Religion keine Suche ist, wenn sie sich der Vernunft verschließt und wissenschaftliches Denken ablehnt, dann verengt sie sich.

ZEIT: Was sagen Sie den Christen, die mehr Reformfähigkeit von ihren Kirchen verlangen?

Das Erbe wird ja in der Regel erst verteilt, wenn der Erblasser schon hinüber ist; insofern erscheint das Gewese uns Weltatmosphäre als ein recht zweifelhaftes Vergnügen: Ausgeglündert, wie die Erde wird, möchte sich jeder noch ein letztes schönes Stück sichern, bevor nichts mehr zu holen ist. Diese Woche wähnt sich Hamburg am Ziel, die Hyänen des Stadtmarketings heulen vor Freude: Das Wa-

Sri Sri: Dass sie recht haben, weil Reformen lebensnotwendig sind, auch wenn in der Heiligen Schrift diese oder jene Regeln stehen. Die Welt verändert sich nun mal und damit hoffentlich auch unser Glaube. Gerade die katholische Kirche hat ja Erfahrung damit. Zu Gallileis Zeiten hielt man die Erde für eine Scheibe. Später reichte die Kirche der Wissenschaft die Hand.

ZEIT: Viele Hindus in Indien hängen immer noch einem Kastensystem an, in dem religiöse Pflichten und soziale Trennlinien hart definiert sind.

Sri Sri: Hinduismus, wie ich ihn verstehe, hat nur die Aufgabe, uns liebevoll und rechtschaffen zu machen.

ZEIT: Und wie verhält sich Religion zur Politik? **Sri Sri:** Der Glaube betrifft uns persönlich. Er sollte aus der Politik herausgehalten werden. Sonst bekommen wir Zustände wie in Pakistan oder Afghanistan, wo man Menschen im Namen Gottes die Hand abhackt oder sie sogar köpft.

ZEIT: Liegt es nicht in der Natur des Glaubens, dass er zu einer gewissen Diskussionsunfähigkeit neigt?

Sri Sri: Nein. Man darf religiöse Gesetze niemals absolut setzen, sondern muss Werte wie Mitleid und Liebe, Gerechtigkeit und Freiheit hochhalten.

ZEIT: Wozu gibt es dann überhaupt unterschiedliche Religionen? Neulich saßen Sie mit einer evangelischen Theologin auf dem Podium, und so, wie Sie beide das Wort Gott benutzten, hatte dasselbe.

Sri Sri: Aber natürlich ist Gott stets derselbe, egal, wie wir ihn nennen. Er ist omnipotent und omnipräsent. Er zeigt sich in der Schöpfung und in jedem Menschen, auch in Ihnen und in mir. Die äußeren Erscheinungen mögen unterschiedlich sein, aber die innere Essenz ist gleich.

ZEIT: Konservative Christen sagen, wir müssen auch auf Außerlichkeiten beharren, sonst wird verachtet.

Sri Sri: Ich glaube nicht, dass Offenheit eine Schwäche ist. Wir erleben ja heute, wie Vorurteile schwinden und wie das die Menschen stärkt. Anders als früher, machen viele nicht mehr automatisch dicht, wenn sie dem Anhänger einer anderen Religion begegnen.

ZEIT: Sie als Hindu waren immer politisch aktiv. Sie sprechen auf Weltfriedenskonferenzen. Sie schlichten religiös motivierte Konflikte. Und neben Ihren Anti-Stress-Programmen für Industrie und Handel haben Sie Schulprojekte für Indien entwickelt, die von der Unicef anerkannt sind. Was lehren Sie da?

meere sind längst Weltatmosphäre. Hamburg hatte gezögert, den Status zu wollen, weil der Pfefferstadt die Elbvertiefung wichtiger war. Dass der Fluss für noch größere Pötte ausgebagert wird, hätte Welterbesucher zum missfallen können. Nicht, dass einen die Natur am Ende an irgendwas hindert!

Die geopolitische Dreifaltigkeit des Werts ist nun einem höheren Einssein gewichen, das kann

Sri Sri: Dialog. Ich komme ja aus der Tradition Mahatma Gandhis, und als ich Kind war, gab es schon interreligiöse Gebete. Ich lerne gleich ein wenig über die Bibel, den Islam, den Buddhismus. Ich musste mich nie anstrengen, den Glauben anderer zu akzeptieren, denn ich bin mit diesen Unterschieden aufgewachsen.

ZEIT: Der Hinduismus setzt sich aus so vielen Einflüssen zusammen, dass er für Außenstehende manchmal kaum zu verstehen ist.

Sri Sri: Ist das nicht wunderbar? Sie können im Haus eines Hindus ohne weiteres ein Bild von Jesus finden. Hindus gehen auch in buddhistische Tempel. Ich erzähle Ihnen mal eine Geschichte.

Als Präsident Nixon nach Japan kam, traf er mit einem buddhistischen Priester und einem Schinto-Mönch zusammen. Nixon fragte den Buddhisten, wie viel Prozent der Japaner seinem Glauben anhängen. Der antwortete: »Achtzig Prozent.« Dann stellte Nixon dem Schintoisten dieselbe Frage.

Der antwortete: »Achtzig Prozent.« Da rief Nixon: »Wie ist es möglich, dass Sie beide auf achtzig Prozent kommen?« Die beiden Priester lächelten und sagten: »Es ist möglich.«

ZEIT: Was kann die moderne Welt von den fernöstlichen Religionen lernen?

Sri Sri: Friedliche Koexistenz. Die Welt hat zehn große Religionen, vier aus dem Nahen und sechs aus dem Fernen Osten. Die vier – Judentum, Christentum, Islam, Bahaismus – haben abrahamitische Wurzeln. Aber die sechs – Hinduismus, Buddhismus, Sikhismus, Jainismus, Taoismus, Konfuzianismus – sind ganz unterschiedlich, trotzdem gab es zwischen ihnen nie große Konflikte. Daran kann die Welt sich orientieren. Wenn ich zum Beispiel sehe, was in Israel und Palästina geschieht, das schmerzt mich. Israelis sind rätiglich in Gefahr, Palästinenser leiden. Alles ist beherrscht von Angst und Aggression. Es fehlt eine Brücke.

ZEIT: Sie selber haben sich mittlerweile auch schon in den Konflikt eingemischt.

Sri Sri: Ja, denn ich sehe mich als Brückenbauer. Für das kommende Wochenende, zum großen Weltkulturfestival im Olympiastadion in Berlin, habe ich den obersten israelischen Rabbiner eingeladen. Und unsere Stiftung gibt Kurse in Palästina. Später in diesem Jahr veranstalten wir in Indien eine Konferenz für Imame und Rabbiner. Es soll ein Friedensgespräch auf neutralem Boden sein. Weil wir Hindus den Muslimen ebenso nah sind wie den Juden, glaube ich, dass wir vermitteln können.

man gut finden. Immerhin müssen Niedersachsen und Schleswig-Holstein keine Schuldler mehr aufstellen: »Hier endet das Weltatmosphäre. Sie betreten den Hamburger Sektor.«

Nach dem Gang aus Watt nimmt man an der Küste traditionell gern einen Kaffee mit Schnaps, unter einer Sahnhaube verbringt sich der Schnaps, »Pharisäer« nennt man das.

Das Interview führte EVELYN FINGER

ZEIT: Sie lehnen die Überwindung von Hass und Angst. Was hat Sie selbst denn besonders viel Überwindung gekostet?

Sri Sri: Den Zynismus zu ignorieren, mit dem viele Menschen auf Friedensgespräche reagieren. Man findet nativ. Eine andere Schwierigkeit, mit der ich lange gekämpft habe, war die Gewaltbereitschaft der Maoisten in Indien. Es ist uns in den letzten Jahren gelungen, das ein wenig zu dämpfen. Ähnlich war es mit den radikalen Mudschahedin in Kaschmir und im Staat Bihar. An der Elfenbeinküste wiederum konnten wir muslimische und christliche Gruppen zusammenbringen, dafür hat uns die Regierung einen Preis verliehen.

ZEIT: Sie waren auch schon auf Friedensmission im Irak. Sind Sie dorthin in Ihrem weißen Gewand gefahren? Ganz ohne schutzsichere Weste?

Sri Sri: Ja, aber die Regierung stellte zu unserer Sicherheit zwölf Militärfahrzeuge. Ich habe dann erklärt, dass wir nicht gekommen sind, um uns hinter Panzern und Sicherheitsmannschaften zu verstecken, sondern um mit denjenigen Irakern zu sprechen, die Probleme machen. Nein, hieß es, als Tony Blair da war, gab es einen Anschlag in der *green zone*. Und Sie wollen in die *red zone*? Das ist zu riskant! Wir haben dann gesagt, dass wir das Risiko auf uns nehmen wollten und dass Gott unsere Security sei. Am Ende waren wir wirklich in der roten Zone und sprachen mit Extremisten, aber auch mit normalen Stammesführern und armen Leuten. Das Resultat war, dass wir nachher Computerkurse für Frauen und medizinische Versorgung für traumatisierte Kriegsgespieler initiieren konnten.

ZEIT: Wie schafft man so etwas? Mal abgesehen von Gottes Hilfe vielleicht.

Sri Sri: Man braucht einen starken Willen. Wenn etwas angeblich unmöglich ist, dann bin ich immer ein bisschen in Versuchung, es auszuprobieren. Wenn einer behauptet, es können nicht 2000 Gitarristen auf einer Bühne in Berlin spielen, dann behaupte ich: doch.

ZEIT: Welche Atemübung empfehlen Sie deutschen Politikern?

Sri Sri: Politiker sind keine besondere Spezies. Sie haben den gleichen Stress wie andere Bürger auch, alles, was einem Geschäftsmann oder einem Sozialarbeiter hilft, hilft auch einem Politiker.

ZEIT: Manche Kritiker beschimpfen Sie als Guru, der die Menschen mit zweifelhaften Ratschlägen beglücken will. Was war die härteste Lektion, die Sie als Religionsführer lernen mussten?

Sri Sri: Den Vorurteilen der Menschen, die mich ohne Zorn zu begegnen.

ZEIT: Würden Sie zum Schluss einen Satz für uns vervollständigen? Religion kann revolutionär sein, wenn ...

Sri Sri: ... wenn sie wissenschaftlich ist. Oder: wenn sie nicht der Vernunft entbehrt. Suchen Sie sich die Zeile aus, die Ihnen am besten gefällt.

Das Interview führte EVELYN FINGER

PHARISÄER

Heuchelei ahoi

Hamburgs Wattenmeer wird Weltatmosphäre. Eine helle Freude:



man gut finden. Immerhin müssen Niedersachsen und Schleswig-Holstein keine Schuldler mehr aufstellen: »Hier endet das Weltatmosphäre. Sie betreten den Hamburger Sektor.«

Nach dem Gang aus Watt nimmt man an der Küste traditionell gern einen Kaffee mit Schnaps, unter einer Sahnhaube verbringt sich der Schnaps, »Pharisäer« nennt man das.

Das Interview führte EVELYN FINGER