

# DIE LIEBE FEIERN



Titel der Originalausgabe:  
“Celebrating Love”  
Copyright © 2005 by the Art of Living Foundation  
English language publication 2005 by  
Art of Living Foundation U.S.

Aus dem Englischen von  
Dr. Rolf Janzen und Anna Kristin Prahl  
unter Mitarbeit von  
Gerlinde Rappenecker und Andrea Berninger  
1. Auflage März 2009

Deutsche Ausgabe: © EchnAton-Verlag Diana Schulze K.  
Alle Rechte vorbehalten  
Gesamtherstellung: Diana Schulz  
Coverumsetzung: Raphaela C. Näger  
Bilder: The Art of Living Bad Antogast  
Lektorat: Angelika Funk  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-937883-24-3

*S. H. Sri Sri Ravi Shankar*

# **DIE LIEBE FEIERN**

Ausgewählte Wissensbriefe  
aus den Jahren 1995 bis 2002

Gesammelt und ausgewählt von  
Bill Hayden und Anne Elixhauser



EchnAton Verlag



# Inhaltsverzeichnis

<i>Einführung</i>	9
<i>Kapitel 1</i>	
Das »Du«, das du ändern möchtest	17
Fehler	18
Sinne	23
Gewohnheiten - Laster	24
Verlangen - Begierde	26
Ehrgeiz	28
Angst	30
Schuldzuweisungen und Tadel	34
Sorgen	36
Unbehagen	38
Wut	39
Kontrolle	40
Konflikte	41
Gewalt	42
Sieg	47
Traurigkeit	48
Probleme	49
Naturkatastrophen	51
Gedächtnis	53
Ego	54
Dummheit - Lüge	55
Freundschaft	56
Respekt	57
Verpflichtungen	58

Bescheidenheit	60
Humor	61
Begeisterung	63
Verehrung	64
Lob	70
Dankbarkeit	71
Geschicklichkeit	72
Karma	74
Liebe	75
Die sich verändernde Welt	79
Vollkommenheit	80
Leidenschaftslosigkeit	82
Vertrauen	89
Wahrheit	94
 <i>Kapitel 2</i>	
Der Weg zum Ziel - du bist das Ziel	99
Wahres Feiern	100
Staunen	102
Zusammengehörigkeit	103
Seva - Dienen	104
Gleichgewicht	117
Verpflichtungen	121
Opfer	125
Hingabe - Sādhana - Spirituelle Übungen	126
Der spirituelle Weg	131
Freiheit	138
Wissen	144
Menschliche Werte	154
Der spirituelle Meister	158

<i>Kapitel 3</i>	
Du, Gott und darüber hinaus	165
Naturgesetze - Glückseligkeit	166
Schönheit	171
Atheismus	173
Das Selbst	178
Erleuchtung	179
Transzendenz - Bewusstsein	183
Hingabe	187
Der Wohnsitz des Göttlichen	188
Feiern	194
Liebe	195
<i>Der Gründer</i>	199
<i>Die Kunst des Lebens</i>	203
<i>Glossar</i>	215





## Einführung

1995 begründete Sri Sri Ravi Shankar eine Tradition: Er hielt wöchentlich einen Kurzvortrag, der sich an alle Menschen auf der Suche nach Inspiration, Weisheit oder Lösungen zur Bewältigung der täglichen Herausforderungen des Lebens richtete. Dieses Wissen gelangte jede Woche in alle Kontinente und die Vorträge wurden jedes Jahr zusammengefasst als Buch unter dem Titel »An Intimate Note to the Sincere Seeker« herausgegeben. (Die ersten vier Bände sind auch in deutscher Übersetzung als »Persönliche Briefe des Meisters an den aufrichtigen Sucher« erschienen).

Im Jahr 2001 erschien mit »Die Stille feiern« eine Sammlung der meisten Wissensbriefe aus den ersten fünf Jahren, zusammengefasst in einem Buch. Am 5. September 2002 verfasste Sri Sri Ravi Shankar den letzten seiner 365 wöchentlichen Wissensbriefe. Das vorliegende Buch ist eine Sammlung der Briefe hauptsächlich aus den letzten beiden Jahren sowie einiger Texte, die nicht in »Die Stille feiern« veröffentlicht wurden.

Wer das Glück hatte, beim Entstehen eines der Wissensbriefe bei Sri Sri Ravi Shankar zu sein, empfand die Klugheit und Weisheit als sehr aufschlussreich und erhebend und erlebte die Diskussionen als Quell der Freude und Erkenntnis. Einmal sagte er: »In der Gegenwart deines Sadgurus fließt das Wissen, Kummer verschwindet und ohne jeden Grund kommt Freude auf

und alle Talente können sich entfalten.« Auch heute noch bewirken diese Wissensbriefe dieselben Erfahrungen und wenn jemand Weisheit oder Rat sucht und einfach einen Band der Wissensbriefe aufschlägt, findet er häufig genau das, wonach er gesucht hat – so als ob das Paradigma von Zeit und Distanz ersetzt würde durch ein zeitloses Kontinuum eines Sorge tragenden, intelligenten Bewusstseins.

Die Reise dieser Wissensbriefe begann in Big Sur, Kalifornien, und endete in Neu Delhi, Indien – ein großartiger, siebenjähriger Zyklus kam zu seinem Ende. Der Weg führte vielfach um die Welt und dabei wurden die Herzen und der Geist von Millionen durch die Weisheit dieses außergewöhnlichen Menschen gesegnet.

Für Anne und Bill gingen damit auch die sieben Jahre zu Ende, in denen sie gespannt den nächsten wöchentlichen Wissensbrief erwartet hatten. Beide vermissen die Wissensbriefe auch heute noch, aber das wiederholte Lesen und Studieren dieser kompakten Perlen der Weisheit erinnert sie immer wieder aufs Neue daran, wie sehr uns dieses Wissen durch schwere Zeiten und durch Zeiten des Wachstums führen kann – es erfordert nur Aufrichtigkeit und einen offenen Geist.

Wie schon in »Die Stille feiern« sind die Briefe auch in diesem Buch thematisch und nicht chronologisch geordnet. Der erste Teil hilft uns, die konkreteren Dinge zu verstehen, mit denen wir umgehen müssen, wie Sorge, Zorn und Gewalt – Dinge, die wir ändern wollen, ebenso wie Dinge, die wir erhalten und fördern möchten, wie Liebe und Leidenschaftslosigkeit.

Der zweite Teil baut auf dem ersten auf, lehrt uns, was es bedeutet, auf dem spirituellen Weg zu sein, beinhaltet Themen wie Dienen, Hingabe, menschliche Werte und spirituelle Führung.

Der dritte Teil stellt den Höhepunkt dar. Er beinhaltet Wissen zum Verständnis von Gott, unserer Beziehung zu Ihm und zu unserem inneren Selbst – das, was wir aufrichtig suchen, oftmals ohne es zu wissen, das, was uns dahin führt, die Liebe zu feiern.

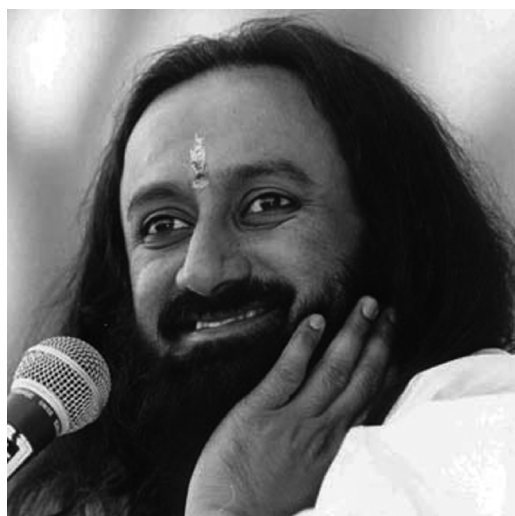


Wenn Liebe glüht, ist sie Glückseligkeit.  
Wenn Liebe fließt, ist sie Mitgefühl.  
Wenn Liebe bläst, ist sie Zorn.  
Wenn Liebe gärt, ist sie Eifersucht.  
Wenn Liebe nur aus »Nein« besteht, ist sie Hass.  
Wenn Liebe handelt, ist sie Vollkommenheit.  
Wenn Liebe weiß, dann bin ich es.

Sri Sri Ravi Shankar



# Kapitel 1







J emanden zu lieben, den du magst, ist unbedeutend.  
Jemanden zu lieben, weil er dich liebt, ist unwichtig.

Jemanden zu lieben, den du nicht magst, bedeutet, dass du eine Lektion im Leben gelernt hast.

Jemanden zu lieben, der dich grundlos beschuldigt, zeigt, dass du die Kunst des Lebens gelernt hast.

Im Flugzeug von Singapur nach Hawaii  
12. April 2001

L ernen ist unvermeidlich. Du lernst, wenn du etwas richtig machst, und du lernst, wenn du Fehler machst. In jeder Situation und von jedem lernst du, was zu tun und was zu lassen ist. Ob du fehlerhaft oder korrekt arbeitest, du lernst in jedem Fall. Das kannst du nicht verhindern.

Nur wenn du schläfst, lernst du nicht. Wenn du verschlafen durch das Leben gehst, gibt es für dich kein Leid und keine Freude und auch kein Lernen. Die meisten Menschen leben in einem solchen Dämmer Schlaf. Deshalb versuchen viele Menschen gar nicht erst, aus ihrem Leid herauszukommen.

Washington, D.C., USA  
2. Juli 2002

**F**ehler passieren ständig. Oft ärgern sie dich und du möchtest sie korrigieren. Aber wie viele kannst du denn korrigieren? Du korrigierst die Fehler anderer aus zweierlei Gründen: Entweder ärgert dich der Fehler, den jemand gemacht hat, oder du korrigierst jemanden um seiner selbst willen, damit er wachsen kann, und nicht, weil es dich stört. Aus dem ersten Grund Fehler zu korrigieren – weil sie dich ärgern – funktioniert nicht.

Nur mit Liebe und Autorität kannst du Fehler korrigieren. Autorität und Liebe scheinen Gegensätze zu sein, aber in Wirklichkeit sind sie es nicht. Autorität ohne Liebe ist erdrückend und funktioniert nicht, Liebe ohne Autorität ist oberflächlich. Du brauchst eine richtige Mischung aus beiden, um Fehler anderer erfolgreich korrigieren zu können. Das geht nur, wenn du ganz in deiner Mitte und objektiv bist.

Wenn du Fehlern Raum lässt, kannst du gleichermaßen Respekt einflößend und sanft sein. Das ist göttlich – die richtige Mischung aus beidem. Krishna und Jesus besaßen beide Eigenschaften. Menschen, die lieben, haben auch Autorität bei denen, die sie lieben. Autorität und Liebe gibt es in allen menschlichen Beziehungen.

Lake Tahoe, Kalifornien, USA  
12. Juli 2001

**R**ede nicht mit anderen Menschen über Fehler, die sie bereits eingesehen haben. Wozu sollte es gut sein, auf einen Fehler hinzuweisen, den der andere schon eingesehen hat? Wenn du das tust, bekommt der andere noch mehr Schuldgefühle, wird defensiv und verärgert, was zu mehr Distanz führt. Und weise nicht auf den Fehler einer Person hin, dessen er sich bewusst ist, von dem er aber nicht möchte, dass du davon weißt. Oft wissen Menschen, dass sie Fehler begangen haben, aber sie wollen nicht, dass du sie darauf hinweist.

Du solltest Menschen nur auf Fehler hinweisen, die ihnen nicht bewusst sind und auf die sie hingewiesen werden wollen.

Frage dich selbst, ob deine Kommentare hilfreich sind. Bevor du auf einen Fehler hinweist, frage dich, ob dein Hinweis die Situation verbessert und dem liebevollen und harmonischen Zusammenleben dient. Ein großmütiger Mensch weist andere nicht auf ihre Fehler hin und erzeugt Schuldgefühle bei ihnen. Stattdessen korrigiert er fürsorglich und mitfühlend die Fehler anderer – nicht durch Worte, sondern durch seine Haltung.

New York City, New York, USA  
29. August 2000

Wenn du deine Rechtschaffenheit beweisen willst, bist du oft den Gefühlen anderer gegenüber unsensibel. Es ist sinnlos, mit jemandem, der sich gekränkt fühlt, zu diskutieren, um zu beweisen, dass du im Recht bist. Indem du einfach sagst: »Es tut mir leid«, kannst du den anderen aufbauen und nimmst der Auseinandersetzung die bittere Note. In vielen Situationen ist es besser zu sagen: »Es tut mir leid«, als zu beweisen, dass du recht hast – es kann so viel Unannehmlichkeiten verhindern.

»Es tut mir leid.« Wenn diese vier Worte aufrichtig gesagt werden, können sie Ärger, Schuldgefühl, Hass und Distanz beseitigen.

Viele Menschen empfinden Stolz, wenn andere zu ihnen sagen: »Es tut mir leid.« Das gibt ihrem Ego Auftrieb. Aber wenn du zu einem weisen Mann sagst: »Es tut mir leid«, wird er Mitgefühl mit deiner Unwissenheit haben. Und wenn du zu deinem Guru sagst: »Es tut mir leid«, wird er zornig werden und sagen: »Geh! Höre *Ashtavakra!*«\* Deine Entschuldigung deutet auf »Täterschaft« hin, du meinst, dass du einen Fehler gemacht hast.

Fehler entstehen aus einem unbewussten Geist heraus. Ein unbewusster Geist kann nichts richtig machen, während ein bewusster Geist nichts falsch machen kann. Der Geist, der einen Fehler macht, und der Geist, der den Fehler erkennt, der sagt: »Es tut mir leid«, sind völlig verschieden. Der Geist, der sich entschuldigt, kann kein unbewusster Geist sein. Deswegen ist ein aufrichtig gesagtes Es-tut-mir-leid ein großer Fehler.

Hast du es begriffen oder bist du verwirrt? Wenn du es nicht begriffen hast, dann sollte es dir nicht leid tun oder ... es kann dir leid tun.

Es ist schon seltsam – die Wahrheit ist paradox.

Europäisches Zentrum,  
Bad Antogast, Deutschland  
28. Dezember 2000

\* Der Kommentar zur *Ashtavakra Gita* von Sri Sri Ravi Shankar, in dem er ausführlich auf das Gespräch zwischen dem Weisen Ashtavakra und dem König Janaka eingeht.

**D**ein Körper ist wie eine Waschmaschine, dein Geist ist wie deine Kleidung, jede Lebenszeit ist wie ein Waschgang, das klare Wasser ist Liebe, das Waschmittel ist Wissen. Der Geist kommt in den Körper, um gereinigt und geklärt zu werden.

Aber wenn du statt eines Waschmittels Schmutz verwendest, bekommst du schmutzige Kleider, schmutziger als zuvor. Dann wirst du die Kleider immer wieder in die Waschmaschine stecken müssen, um sie sauber zu bekommen. Dieser Vorgang wiederholt sich dann immer und immer wieder. Ebenso wirst du noch viele weitere Male wiedergeboren werden, bis du aufhörst, immer wieder dieselben Fehler zu machen.

Gyan Mandir, Bangalore, Indien  
21. Dezember 1995

**K**ämpfe kann es nur zwischen Gleichrangigen geben. Wenn du mit jemandem kämpfst, stellst du diese Person auf deine Ebene. Aber in Wirklichkeit gibt es niemand, der dir genau gleicht. Es gibt keinen Kampf, wenn du andere Menschen als über oder unter dir stehend ansiehst. Wenn sie über dir stehen, respektierst du sie, wenn sie unter dir stehen, liebst du sie und hast Mitgefühl mit ihnen. Sowohl Unterordnung als auch Mitgefühl kann einen Kampf schnell beenden. Das solltest du bedenken, wenn du des Kämpfens müde bist. Wenn du jedoch frisch und ausgeruht bist, dann kämpfe ruhig und habe Spaß dabei.

Dasselbe gilt für deinen Geist. Wenn der Geist in den Sinnen gefangen ist oder glaubt, er sei den Sinnen gleich, gibt es ständig Konflikte. Wenn er jedoch kleiner ist als die Sinne, wie bei den Tieren, gibt es keinerlei Konflikt. Und wenn der Geist erkennt, dass er größer ist als die Sinne, gibt es wiederum keinen Konflikt. Wenn er dagegen über den Sinnen steht, kehrt er zu seinem wahren Wesen zurück, der Unschuld.

Macht das Sinn?

Internationales Zentrum, Bangalore, Indien  
18. August 2000

**D**eine Unfähigkeit, etwas Bestimmtes zu tun, etwa eine Gewohnheit zu durchbrechen, kann Druck erzeugen.

Wenn dich etwas tief schmerzt, wird der Schmerz dich von dieser Gewohnheit befreien. Wenn dich deine Unzulänglichkeit schmerzt, bist du ein *Sadhaka*, ein spirituell Suchender.

Schmerz führt dich aus der Sucht heraus.

Los Angeles, Kalifornien, USA  
30. Januar 1997



Wenn du dein Verhalten beobachtest, wirst du bemerken, dass du zögerst, etwas Gutes zu tun, während du schnell bei der Hand bist, wenn es darum geht, etwas Schlechtes zu tun. Zum Beispiel, wenn du wütend bist, dann willst du das sofort ausdrücken.

Weißt du, warum das so ist? Weil Tugenden deine wahre Natur sind und dich nie verlassen werden, während Laster nicht dein wahres Wesen sind und dich verlassen werden. Negative Neigungen sind von kurzer Dauer. Wenn du sie nicht sofort auslebst, sind sie schnell vergessen. Niedergeschlagenheit und Weinen können nicht lange anhalten, insbesondere nicht in derselben Intensität. Vielleicht befürchtest du ja, dass deine Laster dich verlassen, wenn du sie nicht auslebst.

Es ist weise, negative Handlungen auf später zu verschieben, weil es dann oft nicht mehr dazu kommt. Und es ist weise, Gutes sofort zu tun, sonst wirst du damit fortfahren, gute Taten für die nächsten Lebenszeiten aufzuschieben.

Internationales Zentrum, Bangalore, Indien  
8. Februar 2002

## W arum sind Menschen machthungrig?

Menschen sind machthungrig, weil sie Aufmerksamkeit erregen und Anerkennung erringen wollen. Macht ist nur ein Mittel zum Zweck, genauso wie Geld. Ihre Leidenschaft gilt dem Ziel. Menschen, die Macht oder Geld als Selbstzweck ansehen, leben nicht, sie existieren einfach nur.

Solange du nicht erkannt hast, dass du die Macht bist, dass du erleuchtet bist, so lange wirst du nach Macht hungern.

Wenn du keine Talente, keine Liebe, keine Leidenschaft hast oder wenn du nicht unschuldig bist wie ein Kind, wirst du hungrig nach Aufmerksamkeit und Anerkennung sein. Dann wirst du machthungrig wie einige Politiker.

Wenn du keine Talente hast und der Gesellschaft keinen wesentlichen Beitrag leistest, beispielsweise wie ein Künstler, Wissenschaftler, ein Lehrer der »Kunst des Lebens« oder ein ehrenamtlich tätiger Mensch, wirst du machthungrig sein.

Wenn dir die Liebe oder der leidenschaftliche Wille fehlt, dich an der Verbesserung der Gesellschaft zu beteiligen, wirst du machthungrig sein.

Wenn du nicht unschuldig bist wie ein Kind, wenn du das Gefühl der Zusammengehörigkeit mit der ganzen Welt nicht kennst, wirst du machthungrig sein.

Die wahre Macht ist die Macht des Geistes. Nur aus dem Geist entspringen wahre Zuversicht, Stärke und Glück. Wer das weiß und erkannt hat, der hungert nicht mehr nach Macht.

Internationales Zentrum, Bangalore, Indien  
30. August 2001

**E**hrgeiz ist ein Zeichen für mangelndes Selbstvertrauen. Du wirst nicht ehrgeizig sein, wenn du weißt, dass du etwas leicht erreichen kannst; dann wirst du einfach zuversichtlich sein.

Dein Ehrgeiz ist ein Zeichen von Herausforderung und Unsicherheit – dem Gegenteil von Selbstvertrauen. Jemand, der völliges Selbstvertrauen hat, kann nicht ehrgeizig sein, ebenso wenig wie jemand, der überhaupt kein Selbstvertrauen besitzt. Um ehrgeizig zu sein, benötigst du ein wenig Selbstvertrauen und völlige Unkenntnis des Selbst. Es ist fast unmöglich, völliges Vertrauen zu haben ohne Selbsterkenntnis.

Viele Menschen sind stolz darauf, ehrgeizig zu sein. Ein weiser Mensch kann darüber nur lächeln. Man kann keinen Ehrgeiz entwickeln, wenn man sich seiner Sache sicher ist. Man kann nur Ehrgeiz entwickeln für eine Aufgabe, die einer Anstrengung bedarf, die eine Herausforderung darstellt, deren Lösung nicht sicher ist. Ehrgeiz raubt dir die Freude des Augenblicks.

Wenn du das Selbst kennst, musst du nichts anderes mehr erreichen, denn die ganze Schöpfung ist reines Spiel und die Widerspiegelung deines eigenen Bewusstseins.

Mit dem Wissen um das Selbst ist nichts mehr herausfordernd für dich, du musst dich nicht mehr anstrengen. Die Natur ist bereit, deinen Absichten zu entsprechen, noch bevor du selbst sie kennst. Da bleibt kein Raum für Begierden oder Wünsche.

Die Natur lässt es nicht zu, dass der Weise Wünsche oder Ehrgeiz hat. Ebenso wenig erlaubt sie, dass der Unwissende seine Wünsche und seinen Ehrgeiz befriedigt oder sie aufgibt.

Hawaii, USA  
17. April 2001

**D**ie Natur hat allen Lebewesen ein wenig Angst eingepflanzt. Diese Angst sorgt dafür, dass das Leben sich selbst verteidigt, sich selbst schützt. Ein wenig Angst ist so notwendig wie das Salz in der Suppe. Sie hält die Menschen auf dem Pfad der Rechtfchaffenheit.

- Angst davor, jemanden zu verletzen, macht dich bewusster.
- Angst davor, zu versagen, macht dich dynamisch und aktiv.
- Angst bringt dich aus der Sorglosigkeit zur Umsichtigkeit.
- Angst bringt dich aus der Gleichgültigkeit und macht dich verständnisvoll.
- Angst bringt dich aus der Dumpfheit und macht dich hellwach.

Völliges Fehlen von Angst kann zu zerstörerischen Neigungen führen – ein Mensch mit einem verzerrten Ego kennt keine Angst, genauso wenig wie ein Mensch mit einem erweiterten Bewusstsein. Während das Ego die Angst verdrängt und destruktiv handelt, nimmt der Weise seine Angst wahr und sucht Schutz im Göttlichen.

Wenn du voller Liebe bist, ganz hingeeben bist, hast du keine Angst. Auch das Ego kennt keine Angst. Aber zwischen diesen beiden angstfreien Zuständen ist ein himmelweiter Unterschied.

Angst macht dich rechtschaffen; Angst bringt dich der Hingabe ganz nahe, sie hält dich auf dem rechten Weg, verhindert, dass du destruktiv wirst. Aufgrund von Angst werden auf der Erde Friede und Gesetze geachtet.

Ein Neugeborenes kennt keine Angst, es verlässt sich völlig auf seine Mutter. Wenn ein Menschenkind oder ein Kätzchen oder ein Küken beginnt selbstständig zu werden, erfährt es Angst und deshalb läuft es zurück zu seiner Mutter. Das ist von der Natur so eingerichtet, um das Leben zu bewahren.

Also liegt der Sinn der Angst darin, dich an die Quelle zurückzubringen.

Udaipur, Jagmandir, Indien  
1. März 2001