

THE GURU OF JOY



Sri Sri Ravi Shankar
&
Die Kunst des Lebens

François Gautier



Titel der Originalausgabe:
“THE GURU OF JOY”
Copyright © 2007 by François Gautier
English language published in 2007 by
Hay House India

Aus dem Englischen von Eva D. Hofmann
1. Auflage Dezember 2008

Deutsche Ausgabe: © EchnAton-Verlag Diana Schulze e.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: 978-3-937883-21-2

*Für
alle Gurus
der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Dalai Lama	VII
Einleitung	IX
Prolog: Eine Bootsfahrt in Banaras	XIII
Kapitel 1: Das Stelldichein eines Skeptikers mit der Gelassenheit	1
Kapitel 2: Einblicke in die Kindheit	19
Kapitel 3: Die Feier, die Schweigen ist	31
Kapitel 4: Die Tage mit Maharishi	43
Kapitel 5: Wie alles begann	51
Kapitel 6: Vom Schüler zum Lehrer	63
Kapitel 7: Der Rahmen, der das Bild hält	89
Kapitel 8: Die Schritte, die sprechen	121
Kapitel 9: Die Schüler	145
Kapitel 10: Die Wunder	161
Kapitel 11: Die Suche nach wissenschaftlichen Beweisen	179
Kapitel 12: Sri Sris Antworten für die Welt von heute	195
Kapitel 13: Die Wissensblätter	219
Kapitel 14: Ein Blick in die Ewigkeit	233
Anhang 1	237
Anhang 2	245
Quellenangaben (medizinisch)	248

Vorwort

In einer Zeit, in der viele Menschen das Gefühl haben, dass modernes Wissen und alte Traditionen sich eher widersprechen, ist es erfrischend, jemandem wie Sri Sri Ravi Shankar zu begegnen, dem es gelang, seine naturwissenschaftlich ausgerichtete Schulbildung mit seiner vedischen Ausbildung zu vereinbaren und einen Weg zu finden, der für die Erfordernisse der heutigen Zeit von Belang ist. Dies hat dazu geführt, dass er die *Art of Living*-Stiftung gegründet hat, deren erklärtes Ziel, Menschen aus allen Schichten, Religionen und kulturellen Traditionen zu ermutigen, sich beim Feiern und im Dienen zusammenzufinden, höchste Bewunderung verdient. Ich hatte das Vergnügen, ihn bereits mehrere Male zu treffen und auch seinen Ashram zu besuchen.

François Gautiers langjähriges persönliches und professionelles Interesse an Indien findet Ausdruck in seinem Buch über Sri Sri Ravi Shankar. Ich bin sicher, dass Leser, denen es wichtig ist, menschliche Werte in ihrem eigenen Leben wiederzuerwecken, hier vieles finden werden, um inspiriert zu werden.

S.H. Der Dalai Lama

Einleitung

Frieden hat viel mehr Bedeutungen als wir denken und das Fehlen von Frieden in unserem Leben schafft mehr Probleme als wir wissen. Wahrscheinlich hat niemand im 21. Jahrhundert mehr an der Förderung des Friedens gearbeitet als Seine Heiligkeit Sri Sri Ravi Shankar. In Anerkennung seiner außerordentlichen Verdienste auf diesem Gebiet wurde Sri Sri Ravi Shankar 2005 für den Friedensnobelpreis nominiert.

Wer möchte nicht ein bisschen Seelenfrieden? In der Welt von heute scheint diese Entität eher rar zu sein. Der tägliche Stress des modernen Lebens fordert einen hohen Tribut, sowohl körperlich als auch mental, führt zu Konflikten und Spannungen am Arbeitsplatz, zu nervösen Störungen, zu Krankheit und sogar Selbstmord.

Der *Art of Living*-Kurs, der von Seiner Heiligkeit Sri Sri Ravi Shankar entwickelt wurde, gibt Werkzeuge an die Hand, die uns dabei unterstützen, wieder Frieden in unser Leben zu bringen. Atemtechniken, tiefe Entspannung und Meditation werden unter anderem dafür eingesetzt, Stress aus dem System zu entfernen, sodass der Geist die Klarheit gewinnt, nach innen zu schauen, und der Körper in der Lage ist, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken.

Heutzutage sind sogar unsere Kinder einer Menge Stress ausgesetzt, sei es durch zerrüttete Familienverhältnisse, Druck in der Schule oder zunehmende Konfrontation mit Gewalt und Sex. Sri Sri Ravi Shankar hat daher das ART

Excel-Programm (All Round Training in Excellence) entwickelt, ein Programm, das sich besonders an junge Menschen richtet. Dieser einzigartige Kurs fördert das Verständnis für menschliche Werte und verbessert umfassend das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen durch eine Vielzahl stärkender Techniken, die mentale Klarheit und Fokussierung, körperliche Entspannung und Gesundheit und emotionale Stabilität fördern.

Wir benötigen Frieden in unserer Gesellschaft. Viele von denjenigen, die diesen Frieden stören, landen im Gefängnis, wo sie sich bessern sollen. Aber wir wissen, dass die Wirklichkeit ganz anders aussieht: Gefängnisse bringen nämlich oft eher Bitterkeit und Ärger gegenüber der Gesellschaft hervor, als dass sie positive Veränderungen bewirken. Angesichts dieser gravierenden Schattenseite entwickelte die *Art of Living*-Stiftung ein Programm mit dem Namen Prison SMART – Prison Stress Management and Rehabilitation Training (Stressbewältigungs- und Rehabilitationstraining im Gefängnis). Abgesehen davon, dass den Gefängnisinsassen damit geholfen wird, sich wieder in die Gesellschaft einzugliedern, beinhaltet das Programm außerdem das Erlernen von Lebenskompetenzen, die es den Inhaftierten möglich machen, Verantwortung für ihre Handlungen in der Vergangenheit zu übernehmen und zukünftige Konflikte erfolgreich zu bewältigen. In Indien haben landesweit mehr als 120.000 Häftlinge mit spektakulären Erfolg am Programm ›Prison SMART‹ teilgenommen. Jetzt wird es in vielen Gefängnissen rund um den Globus eingesetzt.

Terrorismus stellt heutzutage wahrscheinlich die größte Bedrohung für den Weltfrieden dar. Viele politische Führer glauben, dass sie dem Terrorismus nur mit Krieg oder anderen gewaltsamen Maßnahmen begegnen können.

Aber Sri Sri Ravi Shankar hat verstanden, dass nur Spiritualität den Terrorismus bezwingen kann. Seine speziellen Programme haben einen El Kaida-Terroristen aus Bombay, Naxaliten (linksgerichtete militante Kämpfer) aus Südindien und über 50 Terroristen aus Gefängnissen in Kaschmir bekehrt.

Was ist mit denjenigen, die in zahlreichen Ländern der Welt terrorisiert wurden? Der Harvard Medical Group zufolge leiden zum Beispiel achtzig Prozent der Bevölkerung im Kosovo (ein Teil des früheren Jugoslawiens, der seit den 80er Jahren viel Gewalt erfahren hat) an posttraumatischen Belastungsstörungen. Ehrenamtliche Mitarbeiter der *Art of Living*-Stiftung haben zehn Jahre im Kosovo gearbeitet; danach waren sie in Israel, anderen Balkanregionen, dem Sudan, Afghanistan, Kaschmir, Pakistan und in letzter Zeit im vom Krieg gebeutelten Irak tätig. Dort beginnen Menschen, mit Erfolg Yoga, Meditation und Atemtechniken einzusetzen, um emotionale und körperliche Traumata zu überwinden.

Dann gibt es diejenigen, die von Naturkatastrophen heimgesucht wurden, wie vom Tsunami am 26. Dezember 2004, der nicht nur viele Regionen Asiens zerstörte, abgesehen davon, dass er zahlreiche Todesopfer forderte. Weltweit waren rund 5.000 ehrenamtliche Mitarbeiter der *Art of Living*-Stiftung an Hilfsmaßnahmen im Rahmen der Tsunami-Hilfe beteiligt. Mehr als 3.500 Menschen wurden mithilfe von *Art of Living*-Methoden wegen posttraumatischer Belastungsstörungen behandelt. Im August 2005 hinterließ der Hurrikan Katrina eine Spur der Zerstörung in den amerikanischen Bundesstaaten Louisiana, Mississippi und Alabama. Die Opfer benötigten nicht nur sofortige medizinische Betreuung, Essen und Wasser, sondern auch dringend eine Traumaversorgung, die durch Traumahilfs-

programme der *Art of Living*-Stiftung schnellstens zur Verfügung gestellt wurde.

Und letztlich stellt sich die Frage, wie wir je Frieden erreichen wollen, wenn die Armen und Unterdrückten auf der Welt nicht versorgt werden (und ihr quälendes Leid nicht gemindert wird) und wenn die Kluft zwischen den Besitzenden und den Besitzlosen nicht aktiv angegangen wird. Das 5H-Programm (home, health, hygiene, harmony in diversity and human values - Heim, Gesundheit, Hygiene, Harmonie trotz Verschiedenheit und menschliche Werte) trägt dazu bei, etwas in der Welt zu verändern durch Dienst am Nächsten und Spiritualität. Das Ziel dieses Programms besteht darin, Einzelpersonen wie Gemeinschaften zu fördern, sodass sie sozial und wirtschaftlich unabhängig werden. Sri Sri Ravi Shankars ›Friedenssoldaten‹ haben 25.300 indische Dörfer in 25 Staaten ›übernommen‹, 25.710 junge Menschen in den Dörfern in Trainingsprogrammen für Jugendliche ausgebildet und über 75.000 Kurse speziell für die Dorfbevölkerung abgehalten, von denen mehr als 2,3 Millionen Menschen profitiert haben.

Sri Sri Ravi Shankar hat das Leben zahlreicher Menschen in der ganzen Welt berührt. Im Februar 2006 beehrten 3,5 Millionen Menschen aus 145 Ländern, einschließlich Staatsoberhäupter, religiöse Führer und Würdenträger, die Feierlichkeiten zum Silberjubiläum der *Art of Living*-Stiftung in Bangalore. Menschen aller Rassen, Religionen und Glaubensrichtungen kamen zusammen, um Sri Sri Ravi Shankars Botschaft des Friedens, der Einheit und des menschlichen Verständnisses zu feiern.

The Guru of Joy erzählt die Geschichte des wahren Friedensapostels des 21. Jahrhunderts.

Prolog

Eine Bootsfahrt in Banaras

Es war eine wunderschöne Novembernacht, kühl zwar, aber ohne dass wir frösteln mussten. Zwei hagere Ruderer hatten uns in die Mitte des Flusses Ganges (in Indien Ganga genannt) gepaddelt und dann das Boot langsam mit der Strömung treiben lassen. Ein zarter Nebelschleier ließ die Lichter in der Ferne glitzern. Die Pilgerstadt Kashi (in Uttar Pradesh, auch als Banaras oder Varanasi bekannt) schlief bereits und außer ein paar *Sadhus*, die sich um ein behelfsmäßiges Feuer drängten, war sonst niemand am Ufer zu sehen. Die Stille, die nur vom sanften Plätschern des Wassers unterbrochen wurde, war absolut, bedeutungs- und kraftvoll. Um neun Uhr abends ging der Mond am Horizont auf und tauchte den Fluss in Silberglanz.

Hankar saß am Bug, in weiße Gewänder gehüllt, ein rätselhaftes Lächeln im Gesicht. Dann begann einer seiner Anhänger, leise einen *Bhajan* zu summen, der so alt war wie die Stadt Kashi selbst: »Om namah Shivaya, Om namah Shivaya.« Bald schlossen wir uns alle an und sangen leise, um nicht die magische Stimmung und den Zauber der stillen Silbernacht zu stören.

Nach einem Moment schloss Sri Sri die Augen und als wir ihn total versunken sahen – vielleicht in einem mystischen Reich –, berührte dies unsere Seelen wie nichts anderes sie hätte berühren können. Eine Atmosphäre der Stille und Heiterkeit umhüllte uns. In einer Ecke vergoss eine junge Frau leise Tränen der Extase; ein alter Mann faltete die

XIV THE GURU OF JOY

Hände zu einem stillen Gebet, eine wortlose Geste der tief empfundenen Dankbarkeit. Alle strahlten voll intensiver innerer Freude, Glückseligkeit und Staunen. Ich selbst stellte zu meiner Überraschung fest, dass das charakteristische Geplapper meines Verstandes verstummt war; meine Seele erhob sich hoch in die Luft. Gänzlich im Hier und Jetzt kostete ich diesen Moment voll aus.

Später, als wir zum Hotel zurückfuhren und ich diese kostbare Erfahrung nah an meinem Herzen trug und mich bemühte, sie nicht verschwinden zu lassen, versuchte ich mich zu erinnern, wann und wie all das begonnen hatte.



Kapitel eins

Das Stelldichein eines Skeptikers
mit der Gelassenheit



Meditation heißt, GOTT in dir zu sehen.

Liebe heißt, GOTT in deinem Nächsten zu sehen.

Wissen heißt, GOTT überall zu sehen.

Eines Morgens saß ich im Garten meines Hauses in Auroville (eine Stadt, die auf *Sri Aurobindos* Vision basiert und die innerhalb der Stadt Pondicherry liegt, die jetzt Puducherry genannt wird und an Südindiens östlicher Küste liegt) und trank mit meiner Frau Namrita eine Tasse Tee, als überraschend unser Freund Krishnakant aus Paris zu Besuch kam. Er war zum ersten Mal nach fast fünf Jahren wieder in Indien. Krishnakant, ein begeisterter Anhänger *Sri Aurobindos* und der *Mutter*, war begierig darauf zu erfahren, was während seiner Abwesenheit im Ashram und in Auroville geschehen war. Wir sprachen über *Sri Aurobindos* Auffassung von Erleuchtung und dem Supramentalen und im Lauf unseres Gesprächs bekam ich wieder einmal eine meiner üblichen Niesattacken. Mein Freund sagte ganz beiläufig: »Warum fährst du nicht ins *Art of Living*-Zentrum in Bangalore und lernst etwas über Atemtechniken? Das könnte dir helfen.« Daraufhin gab er mir die Adresse des Zentrums, die ich nur widerwillig nahm, und dann vergaß ich die Angelegenheit.

Ich war zynisch und skeptisch, da ich seit meinem sechsten Lebensjahr mit diesen Niesattacken lebte. Damals hatte auf einem Jahrmarkt eine schwere Metallschaukel meine Nase getroffen. Durch den Schlag war der innere Knochen stark beschädigt worden und in der Folge blieb meine Atmung beeinträchtigt. Auch nachfolgende Operationen hatten zu keiner Besserung geführt. Jedenfalls dachte

ich ein paar Monate später doch noch einmal darüber nach, was Krishnakant gesagt hatte; ich dachte, ich sollte es einmal ausprobieren, aber wieder brachte mich mein logischer Verstand davon ab.

Damals schrieb ich für *Le Figaro*, eine der beiden auflagenstärksten französischen Tageszeitungen. Beim Arbeiten am Computer hatte ich oft bemerkt, dass ich flacher atmete, und ich wusste, dass dies längerfristig nur negative Folgen für meinen Körper haben konnte.

Schließlich entschloss ich mich, den Sprung zu wagen und mit Namrita nach Bangalore zu fahren. Ich dachte, wenn ich dies täte, könnte vielleicht eine wichtige Veränderung in meinem Leben stattfinden, womit ich den Schritt noch weiter rechtfertigen wollte. Und ich hoffte, dadurch das intensive spirituelle Streben und die Unschuld, die ich in den ersten Jahren in Pondicherry erfahren hatte, als die *Mutter* noch in ihrem Körper inkarniert war, wiedererwecken zu können.

Am nächsten Tag flog Namrita mit mir nach Bangalore. Wir nahmen ein Taxi vom Flughafen nach Gyan Mandir, dem *Art of Living*-Zentrum in der Stadt Bangalore. Im Auto war ich gedankenverloren und klagte über den Stand meiner Arbeit. Ich fragte mich, ob mein Verleger bei *Le Figaro* die Geschichte, die ich gerade eingereicht hatte, annehmen würde. Ich dachte insgeheim, dass das Gerede von Pressefreiheit Humbug sei. Wo war denn die Freiheit?

Ich wurde jäh aus meinen Gedanken gerissen, als Namrita plötzlich aufschrie. Ein Hund war über die Straße gerannt und hatte unser gerade anfahrendes Auto zum Anhalten gebracht. Der Fahrer drehte sich mit einem Lächeln um, als ob er uns versichern wollte, dass er alles unter Kontrolle hatte. Dann fuhr er entspannt weiter, als sei nichts geschehen. Um die deutlich erschrockene Namrita zu

beruhigen, machte ich einen Witz, dass diese Fahrer eine Doppelrolle spielten. Sie waren nicht nur dazu da, um uns herumzufahren, sondern auch, um uns ans Beten zu erinnern. Und ich fügte hinzu, dass sie darin ganz sicher besser waren als die katholischen Priester daheim in Frankreich.

Ich beobachtete den Fahrer, der immer noch ein Lächeln auf dem Gesicht hatte und jetzt ein Lied summt, und fragte mich, wie er inmitten dieses ganzen Chaos, in dem weder Gesetz noch Logik herrschten, so entspannt bleiben konnte. Diese ungebildeten Menschen schienen einen stärkeren Glauben zu haben als ich, dachte ich.

Wie ich mich so mit den Menschen um mich herum verglich, hielt der Fahrer wieder an und wechselte mit einem Passanten ein paar Worte in der Landessprache. Ich hatte den Eindruck, dass er nach dem Weg fragte, einmal abgesehen davon, dass er gern ein Schwätzchen hielt. Ich bewunderte die Freundlichkeit, die zwischen den beiden herrschte, und die Späßchen, an denen sie offensichtlich ihre Freude hatten – alles war geprägt von einer Leichtigkeit, die ich bisher noch nicht erlebt hatte. In Frankreich gibt es selten solch einen Kameradschaftsgeist, dachte ich. Sind wir zu ernst geworden? Niemand ermutigt uns zu lachen und Spaß zu haben – wieder begann mein Verstand mit mir durchzugehen.

Der Wagen hielt nochmals an, dieses Mal an unserem Bestimmungsort. Zufälligerweise sollte gerade ein *Art of Living*-Kurs beginnen. Ohne lange darüber nachzudenken, meldeten wir uns für diesen Kurs an. Als wir den Ort erreichten, an dem der Kurs stattfand, schaute ich Namrita an, die aus einer ziemlich westlich geprägten indischen Familie stammt, und ich wusste, dass ihr Interesse gleich null war. Für sie stand ihr Weg fest und sie war nicht bereit umzudenken. Sie machte nur mit, weil ich sie dazu überredet hatte.

Unser Lehrer, Michael Fischman, ein Amerikaner, begann zu sprechen: »Wir alle wollen Glück, Liebe und Frieden. Wir erkennen dies nicht, weil wir gestresst sind. Die Atemtechniken, die wir hier lernen, werden beim Stressabbau helfen.« Dann erklärte er die Gesetze, die die sieben Schichten unserer Existenz (so wie auch die Erde aus sieben Schichten besteht) und die vier Quellen der Energie (physische Fähigkeit, emotionale Stabilität, mentales Durchhaltevermögen und spirituelle Flexibilität) regieren.

Im weiteren Verlauf des Kurses wurde mein Interesse geweckt. Ich drehte mich um und schaute meine Frau an. Ihr Widerstand schien schwächer zu werden. Ich beobachtete die anderen in der Gruppe. Sie schienen alle von Michaels Erklärungen ganz in Anspruch genommen zu sein; sie wollten offensichtlich die einfachen Wahrheiten ihres eigenen Lebens verstehen. Mein rebellischer journalistischer Verstand analysierte jedoch immer noch alles und stellte es infrage. Aber Michael war die Ruhe in Person und er erteilte mir selten eine Abfuhr. Ich bewunderte seine Geduld, mit der er die unterschiedlichsten Fragen aus diesem bunt gemischten Haufen aufgriff. Vielleicht, so dachte ich, hätte ich an seiner Stelle meine Beherrschung verloren. Ich fragte mich, weshalb er so ausgeglichen blieb. Auch wenn das, was er sagte, Sinn machte, so hatte ich doch weiterhin Zweifel und Bedenken.

Als wir am Ende der Sitzung den Raum verließen, sagte Arvind, einer der Teilnehmer: »Weißt du, ich, bin ein Agnostiker, aber heute hat mich etwas an diesen Ausführungen und dem Menschen, der hinter der Lehre steht – tief berührt. Ich habe mich entschlossen, den Kurs weiterhin zu besuchen, auch wenn ich gegen meinen Willen hierherkam, weil mich meine Frau dazu gezwungen hat.« Diese offenen Worte bewegten uns: Wenn ein Agnostiker, ein Mann, der

ein totaler Skeptiker gewesen war, wie er uns gestand, von diesen einfachen ›grundlegenden‹ Techniken berührt werden konnte, dann war vielleicht etwas mehr an dieser *Kunst des Lebens* als wir dachten. Namrita und ich beschloßen ebenfalls, am nächsten Tag wiederzukommen.

Und so fanden wir uns am nächsten Abend wieder in Gyan Mandir ein und waren etwas offener als am Tag zuvor. Aber gleich zu Beginn der Sitzung drängte Michael Namrita, die noch etwas zurückhaltend war, ganz sanft »100 Prozent dabei zu sein«. Sie wurde ärgerlich und begann sich zu fragen: Was weiß dieser Mensch? Ich habe schon viele Formen des *Pranayama* (Atemkontrolle; bedeutet wörtlich übersetzt ›zeitweilige Einstellung des Atems‹) in Auroville praktiziert.

Während sie genervt war und vor Wut kochte, merkte sie plötzlich, dass sich ihr Atemmuster verändert hatte: Der Atem war kürzer und schwerer geworden. Da dämmerte ihr, dass der Atem tatsächlich das Verbindungsglied zwischen Verstand und Gefühlen bildet; dass man vom natürlichen Atemrhythmus abweicht, wenn man ängstlich ist, unter Druck steht oder gestresst ist. Als sie dies erkannte, öffnete sich etwas in ihr, und sie entschloss sich, voll und ganz mitzumachen, was immer kommen sollte. Und dann erlebten wir die *Sudarshan Kriya* (eine rhythmische Atemtechnik, von der es heißt, dass sie Sri Sri Ravi Shankar im Jahr 1982 während einer zehntägigen Schweigemeditation offenbart wurde).

Diese Erfahrung war so gewaltig, dass mein Verstand im wahrsten Sinne des Wortes durchgepustet wurde. Zum ersten Mal seit ich denken konnte wurde ich ruhig, heiter und gelassen. Es war wie ein Urlaub von meinem chaotischen Verstand; es war ein ungewöhnlich ruhiger Zustand. Plötzlich fühlte ich, dass alle Mühen, die wir auf uns genom-

men hatten, um bis hierher zu kommen, sich gelohnt hatten. In den folgenden Tagen kamen wir uns als Gruppe näher und fühlten sogar Wohlwollen gegenüber denjenigen, die uns zu Beginn ohne Ende irritiert hatten. Wie z. B. Vijay, der die nervige Angewohnheit besaß, ständig etwas zu knabbern. Michael sagte jedoch nie etwas zu dieser Angewohnheit, auch zeigte er keinerlei Zeichen von Ungeduld und sein Mitgefühl und seine Gelassenheit halfen uns ein gutes Stück weiter und ließen uns erkennen, wie weit wir noch gehen mussten.

Michael brachte uns dazu zu erkennen, welche engen Grenzen uns unser kleiner, beurteilender Verstand setzte, wie wir andauernd Dinge hinterfragten, genau prüften und Menschen musterten, einiges annahmen, das meiste jedoch ablehnten. Ohne es wirklich zu bemerken, nahmen wir langsam eine der wichtigsten Lektionen des Lebens in uns auf: Jeden Menschen so anzunehmen, wie er ist. Allmählich verstanden wir, dass diese Lektionen, die so einfach scheinen, tatsächlich ›Sutras‹ sind, Geheimnisse eines gut gelebten Lebens (im indischen Schrifttum bezeichnen Sutras kurze und durch ihre Versform einprägsame Lehrtexte).

Als es Zeit war zu gehen, standen wir alle auf und grüßten einander, so wie zu Beginn, indem wir sagten: »Ich gehöre zu dir.« Und oh, wie anders fühlte es sich dieses Mal an! Ja, wir fühlten wirklich, dass wir so weit waren, dass wir zueinander gehören und dass in diesen sechs Tagen eine wunderschöne und bewegende Verbindung zwischen Menschen entstanden war, die noch kurz zuvor einander fremd gewesen waren.

Namrita und ich sahen uns an und erkannten, dass sich auch in uns etwas verändert hatte; wir waren im Innern leichter und freier geworden. Es fühlte sich wie eine Neugeburt an. Wir hatten von diesem ›Wiedergeburt-

Erlebnis« gehört, aber bis zu diesem Zeitpunkt waren das nur Worte für uns gewesen. Jetzt fühlten wir, dass wir im Herzen wieder Kinder geworden waren, frei und liebevoll.

Auf unserem Rückweg nach Auroville standen wir auf dem Bahnsteig und bis zur Ankunft des Zuges waren es noch zehn Minuten. Normalerweise hätte das Warten uns unruhig gemacht, aber dieses Mal nicht. Und dann kam das Signal: Der Zug war eingefahren – um uns auf die Reise zu einem Neubeginn mitzunehmen.

Wir fahren nach Auroville zurück, aber die Erinnerungen an den *Art of Living*-Grundkurs blieben uns und wir praktizierten die Techniken, die wir gelernt hatten. Ich bemerkte eine beträchtliche Veränderung in mir. Ich war nicht mehr dieselbe Person. Das Leben um mich herum war plötzlich viel pulsierender geworden. Ich fragte mich, ob dies ein vorübergehender euphorischer Zustand war. Ich wollte mehr wissen. Und andauernd nagte ein Gedanke an mir. Wer ist Sri Sri? Bis jetzt hatte ich nur über ihn gehört. Wer war dieser Mann, der diesen unglaublich schönen und kraftvollen Kurs ausgearbeitet hatte? Bei diesem Gedanken ertappte ich mich immer wieder. Ich musste ihn sehen. Vielleicht trieb mich diese Neugier dazu, den Ashram in Bangalore anzurufen. Man erzählte mir von dem Fortgeschrittenenkurs und ich meldete mich sofort an. Namrita entschied, nicht mitzukommen.

Ich fuhr zurück nach Bangalore und geradewegs zum Ashram, der ungefähr 20 km außerhalb der Stadt liegt. »Ein Ashram ist ein Ort, an dem man zur Ruhe kommt: a-shram, heimkommen und alle Sorgen loslassen«, sagt Sri Sri. (Shram bedeutet Arbeit oder schwere Arbeit.) Diese Interpretation erregte in mir zwar keinen Widerspruch, aber der

menschliche Verstand ist wohl doch so beschaffen, dass man instinktiv davor zurückschreckt, seine Umgebung zu verändern, seine Routine zu verlassen, seine Gewohnheiten aufzugeben und in eine neue Umgebung hineingeworfen zu werden. Ich fühlte mich beklommen, als ich mich dem Ashram näherte.

Die Atmosphäre in diesem Ashram spiegelte nicht die ›Spiritualität‹ wider, die mir vertraut war. Die Menschen hier lächelten und lachten. Eine Feierstimmung durchzog diesen Ort. Die Hügel, das Grün und der See am anderen Ende der Siedlung – alles war so wunderschön. Das Zwitschern der Vögel und die Geräusche der Insekten in der Stille eines Herbstabends erfüllten den Ort mit einer magischen Atmosphäre.

Von jedem im Ashram wird verlangt, zwei Stunden Seva (selbstlosen Dienst) zu leisten – beispielsweise Gemüse schneiden, Veröffentlichungen unterschiedlichster Art übersetzen, Bücher und Reden abschreiben, Gartenarbeit erledigen, Böden schrubben und so weiter. Obwohl Gruppen von Menschen mit diesen verschiedenen Aktivitäten beschäftigt waren, begegnete man überall Lachen und Freude – was ganz im Gegensatz zu meiner Vorstellung von spirituellen und religiösen Orten stand, die ruhig und ernsthaft zu sein hatten.

Ein Gefühl von Feiern nistete sich auch in mir ein. Ich ging herum und fragte, was ich tun könne. Da ich einer der wenigen Teilnehmer aus dem Westen war, gaben sie mir eine ›leichte Arbeit‹: einen Busch beschneiden und ein paar Pflanzen gießen. Als ich mit der Arbeit begann, fühlte ich, wie Begeisterung in mir hochstieg. Ich wollte diese kleine Aufgabe perfekt erledigen. Das ist vielleicht das, was Sri Sri mit ›im Moment leben und ihn wirklich zu genießen‹ meinte.

Ich hatte das Privileg, meinen ersten Fortgeschrittenenkurs mit Rajshree Patel und Philip zu machen. Rajshree war eine schmale Amerikanerin indischer Abstammung mit klarem Blick. Sie war eine geduldige, leise sprechende und mitfühlende Lehrerin, aber oft war ein Feuer in ihrem Innern zu spüren. Wir verdanken ihr so viel für das solide Fundament, das sie uns legte mit den Techniken, die wir seitdem praktizieren. Sie war auch wie alle leitenden Lehrer (Senior Teacher) voll und ganz und von ganzem Herzen Sri Sri ergeben.

Wenn Rajshree ganz Feuer war, bildete Philip das sanfte, liebenswürdige Pendant in dieser Partnerschaft. Philip lächelte immer, war jederzeit hilfsbereit, trug stets eine weiße Kurta und eine Hose, sein Haar (das damals lang und schwarz war) war sorgfältig nach hinten gekämmt; er war ein amerikanischer Berufsmusiker, der Guruji zufällig begegnet war und seitdem bei ihm lebte.

Er schien auch ein geborener Lehrer zu sein, da er nie auf seiner Meinung beharrte, nie laut wurde. Er stand morgens immer als Erster auf und wir wachten zum melodiosen Klang seiner Flöte auf. Wenn wir - noch halb schläfrig - in die Halle kamen, saß er bereits dort mit geschlossenen Augen, sah heiter und ausgeruht aus, obwohl er wahrscheinlich in der Nacht nicht mehr als ein paar Stunden geschlafen hatte.

Eigentlich haben wir durch Philip erst das Konzept von *Seva*, der selbstlosen Arbeit, verstanden. Die meisten Lehrer im Ashram behielten nicht im Auge, wie viel Zeit und Energie sie auf die Arbeit verwendeten, und dachten mit keinem Gedanken an eine verpasste Mahlzeit oder eine schlaflose Nacht im Dienste ihres Gurus. Sie waren immer bester Laune und verfügten über die Gabe der Selbstvergessenheit. Tatsächlich war es ihr Engagement zusammen mit ihrer Demut, was mich am meisten berührte. Ich begann,

meinen Verleger beim *Le Figaro* mit ihnen zu vergleichen. Wenn mein Verleger nur halb so rücksichtsvoll und geduldig wie diese Menschen wäre, könnte ich so viel mehr tun. Dann tauchte plötzlich ein Gedanke auf – warum werden den Menschen in den Firmen und den Journalisten nicht diese Techniken beigebracht? Ich würde diesen Gedanken Sri Sri bei einer Begegnung mitteilen, beschloss ich. Ich dachte, ich würde ihm eine neue Idee bringen. Ich war mir sicher, dass dies die Dinge waren, die die Welt heute wirklich brauchte – eine Atmosphäre, die von einer unbeschwerteren Haltung und einem feierlichen Gefühl geprägt war, in der man nicht das Engagement für die anstehende Arbeit verlor und man Perfektion erreichte, ohne Stress ausgesetzt zu sein.

Ich setzte mich neben den Busch, den ich beschnitt, und nahm mein Notizbuch aus der Tasche, um mir ein paar Notizen zu machen. Dann erinnerte ich mich an das, was uns gerade gelehrt worden war: 100-prozentig das zu tun, was wir gerade tun. Ich bemerkte, dass ich die anstehende Aufgabe aus dem Auge verloren hatte, steckte mein Notizbuch weg und wendete mich meiner Heckenschere zu. Mein Fortgeschrittenenkurs hatte wahrhaftig begonnen!

Es war ein Bestandteil des Kurses, ein paar Tage im Schweigen zu bleiben. Mit den Worten von Sri Sri Ravi Shankar ausgedrückt: »Die Praxis des Schweigens ist zu allen Zeiten in vielen verschiedenen Traditionen und Kulturen bekannt gewesen; das Schweigen ist ein großartiges Werkzeug, um die Entdeckung des Selbst zu intensivieren. Das Aufrechterhalten der Stille, wenn auch nur für ein paar Tage, kann bemerkenswerte Auswirkungen auf das System haben, Energie und Begeisterung wieder beleben und dem Verstand und dem Körper eine tiefgreifende Ruhepause gewähren.«

Ich hatte zwar bereits früher einen *Vipassana*-Kurs absolviert, aber dieses Schweigen war anders. Ich erkannte, dass Schweigen und Freude Hand in Hand gehen können und dass man nicht grimmig wird oder in eine düstere Stimmung verfällt, wenn man sich im Zustand des Schweigens befindet.

Meditation war ein weiterer wichtiger Bestandteil des Kurses. Obwohl ich Meditation gelernt hatte, ließ mich Sri Sris erster Satz die Ohren spitzen: »Meditation ist nicht Konzentration, sondern De-Konzentration.« Dies war die Einführung zu Sri Sris einzigartiger ›inhaltsloser und leerer Meditation‹. Philip entwickelte dieses Konzept weiter: »Wir erreichen im Leben so viel durch unsere Bemühungen, aber es gibt ein paar Dinge, die durch Anstrengung nicht erreicht werden können. Meditation ist die feine Art des Nichtstuns – alles loslassen und sein, wer du bist. Sie erlaubt dem bewussten Verstand, sich tief in sich selbst zu beruhigen; und wenn der Verstand sich beruhigt hat, lässt er alle Spannungen und allen Stress los und zentriert sich im Augenblick. Die regelmäßige Praxis der Meditation, ein oder zwei Mal pro Tag, kann die Qualität deines Lebens völlig wandeln.«

Jeden Abend gingen wir zum Satsang, eine Versammlung, in der wir alle zusammen Hymnen an das Göttliche in seinen verschiedenen Manifestationen sangen. Satsang war fester Bestandteil des Fortgeschrittenenkurses. »Den ganzen Tag strengt ihr euch an, konzentriert euch, setzt euren Verstand ein, bemüht euch«, hatte uns Rajshree gesagt, »aber während des Satsangs lasst ihr alles los und seid einfach eins im Herzen.«

Als wir zum ersten Mal die Meditationshalle zum Satsang betraten, saß Sri Sri Ravi Shankar, der gerade von einer Auslandsreise zurückgekommen war, bereits mit geschlos-

senen Augen in tiefer Meditation auf dem Podium. Ich kann nicht sagen, dass ich am Anfang eine ungeheuer starke Offenbarung in seiner Gegenwart gespürt hätte, aber ich erinnerte mich an *Sri Aurobindos* Worte: »Selbst wenn sich das Göttliche selbst vor dir in seiner ganzen Herrlichkeit zeigen würde, würdest du es nicht erkennen.« Nach einiger Zeit spürte ich allerdings langsam ein Leuchten in meinem Herzen: Irgendetwas geschah dort; ich begann eine Präsenz zu fühlen und erkannte, dass etwas Wundervolles geschah.

Zu diesem Zeitpunkt war der Satsang voll im Gange. Ich hatte noch nie in meinem Leben an einem Satsang teilgenommen und ich mache mir nicht viel aus Singen. Aber plötzlich kam es mir so vor, als ob ich diese wunderbaren Hymnen, die in einer fremden Sprache von Menschen einer anderen Kultur gesungen wurden, kannte: Das war mein Volk, das waren meine Lieder, die ich zuvor gesummt hatte, obwohl ich nicht wusste, wo und wie!

Alle anderen Teilnehmer aus meinem Kurs leuchteten von innen heraus. Alle hatten ein Lächeln im Gesicht – einige schienen in einem Zustand der Extase zu sein, die Augen geschlossen, mit schaukelndem Körper, klatschenden Händen; andere waren in eine stille und intensive Meditation gegliedert, bewegungslos, aber entspannt. Sri Sris Augen waren noch geschlossen, aber von ihm ging ein derartig intensives Gefühl von konzentrierter Stille, tiefer Meditation und eines Glückszustands jenseits von Gefühlen aus, das uns alle durch wolkenleere Himmel davontrug. Als ich ihn anschaute, öffnete er plötzlich die Augen und sah mich direkt an: Mein Herz wurde von einem Gefühl durchdrungen, das ich nicht ermessen konnte. Wieder kam mir die Frage in den Sinn: Wer ist dieser Mann?

Nach jedem Satsang ist es üblich, dass Sri Sri, wo immer in der Welt er sich befindet, Fragen der Teilnehmer beant-

wortet. Ich war erstaunt über die Art, wie er selbst die schwierigsten Fragen anging – er hatte tiefe Einsichten, die er mit wenigen einfachen Worten ausdrückte – es kam mir fast so vor, als sei nichts dabei. Seine Antworten waren spontan und witzig verpackt. Er vermittelte den Eindruck, als müsse er über die Antworten nicht nachdenken, und natürlich konnte nichts sein Lächeln verschwinden lassen. Ich schrieb ein paar der Gespräche dieses Abends auf:

Frage: Was geschieht nach dem Tod?

Sri Sri: Bleib' gespannt! Ich kann dir versichern, du wirst es nicht verpassen. Das ist sicher!

Frage: Wie kann man Geduld verstärken?

Sri Sri: Das sage ich dir nächstes Jahr.

Frage: Wie verbessere ich mein Gedächtnis?

Auf diese Frage hin blieb Sri Sri eine Weile still, beschäftigte sich mit anderen Antworten, und wendete sich dann wieder an die betreffende Person und fragte seinerseits: ›Was war deine Frage?‹

Frage: Liebst du alle gleich?

Sri Sri: Nein, ich liebe alle einzigartig!

Frage: Warum hast du so viele Anhänger?

Sri Sri: Ich drehe niemandem meinen Rücken zu, wie kann ich da Anhänger haben?

Frage: Ich bin Innenausstatter ...

Sri Sri: Oh, wir haben den gleichen Beruf!

Frage: Wirst du jemals ärgerlich?

Sri Sri: Kann ich, aber das ist sehr teuer. Mach dein Lächeln billig und den Ärger teuer!

Er lachte und begann unvermittelt den Bhajan zu singen, der üblicherweise den Satsang beendet: »Jai, Jai Radhe...«

Im Fortgeschrittenenkurs geht es auch darum, die Verbindung, die du zu anderen Menschen hast, zu verstehen, ganz gleich, ob sie Fremde sind oder Menschen, die du kennst. Am Ende entdeckst du, wie nah du dich Menschen fühlen kannst, die außerhalb deiner eigenen kleinen Welt existieren, wie wundervoll alle Männer und Frauen sind, auch wenn dies äußerlich nicht wahrnehmbar ist, so zumindest tief innen, in ihrem Wesenskern.

Schließlich wird dir gezeigt, dass die Kunst, gut zu leben, damit zu tun hat loszulassen, deine unrealistischen Erwartungen und deine Blockaden aufzugeben und Sri Sri zu erlauben, dich Schritt für Schritt weiterzuführen, wie eine Mutter ihr Kind an der Hand führt, von der Anspannung zum Freisein, vom Ego zur Freude, von der Dunkelheit zum Licht. Für sich genommen waren Seva, Meditation und Satsang Konzepte, die einfach zu verstehen und zu befolgen waren. Aber die Art und Weise, in der diese Konzepte im Fortgeschrittenenkurs miteinander verknüpft und uns vermittelt wurden, war äußerst kraftvoll.

Bald fühlte ich eine innerliche Transformation. Und ich war nicht der Einzige. Ähnliche Transformationen schienen hinter den leuchtenden Gesichtern jedes Einzelnen unter den Teilnehmern stattzufinden. Was Sri Sri angeht, muss ich zugeben, dass ich damals, obwohl ich von seinen Techniken so entwaffnet war, diese immer noch nicht mit ihm in Verbindung brachte, und es kam für mich nicht infrage,

mich ihm hinzugeben: Ich hatte mich nie in meinem Leben vor jemandem verbeugt und würde auch jetzt nicht damit beginnen. Dennoch faszinierte mich der Mensch; sein Blick während des Satsangs hatte meine Seele durchbohrt und ich beobachtete ihn während der Sitzungen aus den Augenwinkeln. Und wenn er die ›inhaltslose und leere Meditation‹ mit seinem Gesang der *Slokas* in Sanskrit schloss, die immer mit »Om Shanti, Om Shanti, Om Shanti« endeten, hüpfte mein Herz und irgendetwas in mir schmolz dahin.

Mein Wunsch, Sri Sri persönlich zu begegnen, wurde am letzten Tag des Kurses erfüllt. Ganz einfach und bescheiden fragte er mich nach meinem Leben, was ich tat und wo ich zu diesem Zeitpunkt stand. Er versuchte nicht, mich zum Wiederkommen zu drängen oder ein *Art of Living*-Schüler zu werden. Aber seine Gegenwart vermittelte so viel Liebe, dass am Ende unseres Gesprächs irgendetwas in mir geschmolzen war. Als ich nach Auroville zurückkam und meine Frau mich sah, strahlend und von innen heraus leuchtend, glücklich und friedlich, änderte sich auch in ihr etwas und jeglicher Widerstand in ihr verschwand. Was mich angeht, so kann ich meine Erfahrung mit drei Worten wiedergeben: »Es war fantastisch.«

Wir hatten beide Aufträge zu erledigen – sie hatte eine kleine Fabrik für Kinderbekleidung, ich arbeitete für *Le Figaro* – aber wir beschlossen, so bald wie möglich wieder dorthin zurückzukehren und einen weiteren Fortgeschrittenenkurs zu besuchen. Anfang 1995 waren wir wieder im Ashram: Die lächelnden Gesichter waren vertrauter geworden und Guruji begrüßte uns mit einem strahlenden »Jai Gurudev«, als ob er immer gewusst hatte, dass wir so schnell zurückkommen würden. Wiederum hatten wir einen wunderbaren Kurs, der uns auf einzigartige Weise miteinander und mit den anderen verband.

Namrita lernte die Techniken, die ich zwei Monate zuvor kennengelernt hatte, und war so begeistert davon, dass wir beschlossen, auch beim nächsten Fortgeschrittenenkurs wieder dabei zu sein. Tatsächlich kamen wir immer wieder, Kurs für Kurs, Jahr für Jahr – ich glaube, wir haben zwölf Fortgeschrittenenkurse in vier Jahren besucht.

Langsam ließen wir ein bisschen von unserem Widerstand gegenüber dem Guru los, erfuhren in unserem Innern die Süße, Dankbarkeit und Liebe, die alle Schüler durch die Jahrhunderte für ihre Gurus empfunden haben. Er machte es uns und so vielen anderen so einfach, übte nie Druck auf irgendjemanden aus, sagte aber: »Auch dies ist euer Zuhause«, da er genau wusste, dass wir Schüler von *Sri Aurobindo* und der *Mutter* waren und dass *Aurobindo* unsere Basis war.

Ich für meinen Teil war noch mit der Frage beschäftigt, die mir im Kopf herumschwirrte: Wer war dieser Mann? Woher war er gekommen? Was war unsere Verbindung, durch die wir zu ihm kamen? Und bedeutete eine Verbeugung vor ihm einen Schritt zu tun, der uns zwingen würde, unsere Fähigkeit, zu überlegen und zu wählen, zu analysieren und kritisch zu sein, loszulassen? Lief das nicht darauf hinaus, unseren freien Willen aufzugeben?



Kapitel zwei

Einblicke in die Kindheit