

Die Friedensbotschaft im Yoga

aus einem Vortrag von Stefan Datt

Der Planet Erde ist seit dem Erscheinen der Menschheit ein steter Ort von Krieg und Gewalt. Vieles in der Geschichte dreht sich um Kriege und Schlachten, um Waffenruhen und Friedensverträge. Beständig diskutieren Menschen über Frieden und Wege, ihn zu sichern. Krieg und Frieden sind psychologische Themen. Sie entstehen im Geist. Sie entstehen in jedem einzelnen Individuum. Die Friedensbotschaft im Yoga ist anders; sie ist eine spirituelle Botschaft.

Zuerst gilt es für sich klarzustellen, ob man an überhaupt an einer spirituellen Botschaft interessiert ist. Eine spirituelle Botschaft geht über den Bereich des weltlichen Verstandes hinaus und beschäftigt sich mit der Natur der Seele. Aber... gibt es denn überhaupt eine Seele, und habe ich eine Seele. Im Yoga denken wir nicht an die Seele, denn wenn sie etwas ist, was wir haben können, wäre es demnach auch möglich, sie zu verlieren. Doch die Seele ist das, was Du bist, nicht das, was Du hast. In diesem Moment zerkrümelt das Wort ‚Seele‘ zu Sternenstaub; man könnte sie jetzt auch einfach ‚ich selbst‘ nennen. Wollte man dieses Selbst beschreiben, welche Eigenschaften verbindet man damit? Licht, Reinheit, Weisheit und wunschlos glücklich sein, ja ... aber sicher auch Freiheit und Frieden. Ich selbst bin also Freiheit und Frieden. Und in diesem Frieden bin ich wunschlos glücklich.

Was heißt ‚wunschlos glücklich sein‘? Bedeutet es, dass wir glücklich sind, wenn wir alle Wünsche erfüllt haben? Ich denke, das haben wir alle schon versucht und sind daran gescheitert. Ein Wunsch ist wie Feuer. Indem man den Wunsch erfüllt, gießt man Öl ins Feuer. Dadurch werden neue und größere Wünsche produziert. Oder sollen wir uns gar nichts mehr wünschen? Das klingt nicht angenehm in unseren Ohren. Und zurecht, es ist uns nicht möglich, uns ‚Nichts‘ zu wünschen. Solange der Geist denkt, wünscht er auch; es ist die Natur des Geistes und damit völlig in Ordnung. Yoga unterdrückt niemals Gedanken. Yoga lehrt, Gedanken zu beherrschen. Der Yogi nähert sich dem ‚inneren Frieden‘ indem er seine Wünsche kontrollieren lernt. Nehmen wir an, der Wunsch sei ein großes Pendel, der absolute Frieden liegt am Tiefpunkt des Pendels. Je größer der Wunsch in unserem Geist, desto weiter heben wir das Pendel seitlich hoch. Sobald wir den Wunsch erfüllen, schwingt das Pendel zum tiefsten Punkt und wir sind wunschlos, Frieden, Selbst und Seele. Jedoch währt der Moment nur kurz, denn das Pendel schwingt bereits auf der anderen Seite wieder hoch. Ein neuer großer Wunsch entsteht und wir sind wieder unglücklich. Indem wir die Wünsche kontrollieren, wählen wir vielleicht lieber kleinere feinere Wünsche für uns. Dann erhebt sich das Pendel nur ein kleines Stück und schwingt nicht nur auf der anderen Seite nicht so hoch, sondern es ist länger und häufiger am Punkt von Glück und Zufriedenheit. Das ist die Voraussetzung dafür, sich selbst als Frieden erleben zu lernen. Der Yogi geht den Mittelweg, Buddha geht den Mittelweg. Der Yogi balanciert seinen Körper und Geist durch Yoga und Meditation. In dieser Balance entsteht immer häufiger das Gefühl von Verbundenheit mit der Natur, von einer gemeinsamen Ebene mit allen Menschen, aber auch

den Tieren und Pflanzen. Es entsteht Mitgefühl und Nächstenliebe. Mit diesem Grundgefühl begibt sich der Yogi in tiefe Meditation und erkennt schließlich sein Selbst.

Aham Brahma Asmi

Indem der Yogi, der in Meditation seinen Geist in seinen innersten Wesenskern sinken ließ, seine Augen von der Innerschau wieder nach außen richtet, verkündet er freudestrahlend: ‚Aham Brahma asmi‘ – ‚Ich bin Brahman‘ - unbegrenzt durch Körper und Geist. Ich bin ‚Sat Chid Ananda‘, Eins mit Allem und Jedem - unbegrenzt durch Zeit und Raum. Ich bin



reines Bewusstsein, unveränderlich, unverwundbar - eins mit der Quelle des Lebens, absolute Freude, absolutes Wissen. Ich bin in Dir und Du bist in mir, nichts existiert außerhalb von mir. Mein Körper wird zweifelsfrei leiden, mein Geist wird sicher ab und an schmerzen, doch ich, als Beobachter meiner Hüllen, bleibe unverletzt, heil und ganz.

Wo ist in dieser großartigen inneren Erfahrung von absoluter Wahrheit Platz für Zwietracht, Neid oder Angst. Vor ‚wem‘ sollte ich Angst haben? Was könnte mir zum Glücklichen sein fehlen, da mir doch alles gehört? Selbst die Idee, dass der Körper eines Tages sterben wird, verursacht keinerlei Unbehagen. Energie ist unzerstörbar, eine Quelle, ein Bewusstsein, one love. Ich bin der Finger einer Hand. Wieso sollte ich einen anderen Finger der gleichen Hand verletzen wollen. Und sollte mich ein anderer Finger nicht erkennen und mir wehtun, wie könnte ich mich in irgendeiner Weise an ihm rächen.

Innerer und äußerer Frieden

Das Leben, das Karma auf diesem Planeten ist für Menschen mit dieser höchstmöglichen Erfahrung sehr unterschiedlich. Einige ziehen sich von der Welt zurück und verlassen schließlich, am Ende dieses Lebens, friedlich ihren Körper. Andere Yogis werden ihre Erfahrungen lehren, Bücher schreiben oder sich sozial engagieren. Einige aber stellen ihre Zeit auf diesem Planeten ganz in das Zeichen des Friedens.



Swami Vishnudevananda (1927-1993)

Unser geschätzter Yogalehrer Swami Vishnu war solch ein Yogi. Seine Friedensmissionen sind legendär. Im Oktober 1957 kam Swamiji aus Indien auf dem Seeweg nach Kalifornien. Im Gepäck hatte er 10 Rupien, den Segen seines Meisters Swami Sivananda (1887-1963) und eine Mission: er wollte den Menschen des Westens die Techniken des Yogas unterrichten und eine ganzheitliche Evolution zum Frieden einleiten. Durch unglaublichen Einsatz gründete Swamiji über 70 Yogazentren weltweit und bildet seit Anfang der 60er Jahre die ersten Yogalehrer im Westen aus.

Für Swami Vishnu existierten weder innere noch äußere Grenzen. Er lernte selber, ein kleines zweimotoriges Flugzeug zu fliegen. Dies bemalte er bunt und fröhlich mit dem Beatles-Maler Peter Max und taufte es ‚**peace plane**‘. 1971 begann er seine Friedensflüge zu verschiedenen Krisengebieten. Auf seiner ersten ‚peace mission‘ flog er mit der Schauspieler Peter Sellers als Copilot über das schwer kämpfende Belfast und bombardierte die Soldaten mit Blumen und Friedensbotschaften. Weitere hochbrisante Friedenseinsätze folgten. Als Swamiji beim Krieg am Suezkanal die Schützengräben mit Mantras und Blumen bewarf, drohte man mit einem direkten Abschuss. Swamiji machte weiter und wurde in den Medien nunmehr als ‚**The flying Swami**‘ bekannt.

Berlin

Die Stadt Berlin war für Swami Vishnu sehr wichtig. Er sah hier auf der Astralebene große, vom Krieg übriggebliebene, negative Kräfte. Die Mauer war ihm ein Dorn im Auge. Swamiji beschloss, als Zeichen für den Frieden, über die Berliner Mauer zu fliegen und ein großes Yogafestival, das ‚Global Village Peace Festival‘, direkt an der Berliner Mauer zu organisieren. 1983 schwebte er mit einem nach Berlin geschmuggelten Ultraleicht-Flugzeug von West- nach Ostberlin. Auf die Frage eines Reporters, ob er denn gar keine Angst habe bei der Aktion zu sterben, antwortete Swamiji, sterben sei für ihn nichts neues, er mache es jeden Tag, es sei, wie wenn er von dieses ins nächste Zimmer ginge. Und wenn schon, stürbe er lieber für den Frieden, als für den Krieg.

Solch ein Mut und ein derartiges Verlangen nach Frieden erwächst im Yogi, der sein wahres Ich, als Frieden und Freiheit erkannt hat.

Ich persönlich gedenke bei der Organisation des ‚**Berliner Yogafestivals**‘ (9.-12.7.15) gerne dem Berliner Friedensflug und dem ‚**Global Village Peace Festival**‘. In diesem Jahr steht das Yogafestival ganz im Zeichen der Entwicklung von innerem und äußerem Frieden.

Autorentext:

Stefan Datt ist selbständiger Physiotherapeut, Atlasterapeut, Yogalehrer und Veranstalter des Berliner Yogafestivals

www.stefan-datt.de, www.yoga-berlin.de, www.physio-charlottenburg.de,
www.atlaskorrektur-berlin.de, www.yogafestival.de

