

Die Friedensbotschaft im Yoga

Der Planet Erde ist seit dem Erscheinen der Menschheit neben all den schönen Dingen, die uns die Schöpfung tagtäglich schenkt, auch 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 in ihrem Kern psychologische Themen. Sie entstehen im Geist. Sie entstehen in jedem einzelnen von uns.

aus einem Vortrag von Stefan Datt

Es gab und gibt auf der Welt immer sogenannte „Krieger-Typen“. Für sie ist Gewalt und Krieg ein adäquates Verhalten, denn sie haben in der Evolution ihres Bewusstseins erst vor kurzem den Sprung vom Tierreich zur menschlichen Ebene geschafft. Im Grunde kann man hier also fast gratulieren.

„Frieden“ ist hier als Lebensform noch nicht nachhaltig geübt oder erfahren worden. Menschen sind, obwohl erdgeschichtlich erst seit kurzem auf dem Planeten Erde zugegen und trotz ihrem sich global explosionsartig entwickelnden Intellekt, sehr unterschiedlich in der „Reife“ und den allgemeinen Lern- und Entwicklungsprozessen. Neigungen, „Krieg oder Frieden“ zu leben, sind demnach individuell sehr unterschiedlich.

Im Gegensatz dazu ist die Friedensbotschaft im Yoga grundsätzlich anders. Sie ist eine rein spirituelle Botschaft. Zuerst gilt es für sich klarzustellen, ob man überhaupt an einer spirituellen Botschaft interessiert ist. Denn eine spirituelle Botschaft geht über den Bereich der weltlichen, uns vertrauten Art des Denkens hinaus. Sie beschäftigt sich mit der Natur der Seele oder des Selbst.

Frage einer Zuhörerin: Was bedeutet für Dich „spirituell“, und woher weiß ich, dass ich überhaupt eine Seele habe?

Stefan: „Die schon häufiger als Mensch inkarnierten und der „Innenschau“ vertrauten Mystiker dieser Welt und aller Zeitalter erklären niemals den Besitz einer Seele. Denn, wenn die Seele etwas wäre, das Du

besitzt, wäre es demnach auch möglich, sie zu verlieren. Die Seele ist jedoch das, was Du in der Tiefe Deines Selbstgefühls bist. Das ewig und stetig gleiche Gefühl, dass Du da bist, dass Du existierst. Dieses innere Selbstgefühl beobachtet in einer gewissen Form die Welt und den Körper im Wandel der Zeit. In diesem Moment der Definition der dir eigenen Spiritualität als beobachtendes unveränderliches Bewusstsein, zerkrümelt das Wort „Seele“ zu Sternenstaub; man könnte sie jetzt einfach „Mein Dasein“ oder das „Ich existiere im Hier und Jetzt“ nennen. Wollte man dieses Selbst sogar als „göttlichen Funken“ und „heilig“ beschreiben... welche Eigenschaften würden wir damit spontan verbinden?“

Zuhörerin: *Verbundenheit, Reinheit, Weisheit, Licht und vielleicht auch einfach: „glücklich sein“?*

Stefan: OK, Du hast da ein sensibles Gespür für Dein inneres Selbst – klasse. Was hältst Du zusätzlich von den Begriffen: „Freiheit“ und „Frieden“?

Zuhörerin: *Ja, auch das fühle ich tief in mir, wenn ich ganz still und entspannt bin.*

Stefan: Demnach ist Dein Selbst, bist Du, bin auch ich, in der Essenz unseres Wesens auch „Freiheit und Frieden“? Und in diesem inneren Frieden können wir glücklich sein, vielleicht sogar „wunschlos glücklich“ sein.

Was bedeutet „wunschlos glücklich“ sein? Bedeutet es, dass wir glücklich sind, wenn wir all unsere Wünsche erfüllt ha-

ben? Ich denke, das haben wir alle schon seit langem versucht. Und hat es bisher geklappt? Nein, denn ein Wunsch ist vergleichbar einem Feuer. Indem man den Wunsch erfüllt, gießt man Öl in das Feuer. Dadurch werden schnell neue und größere Wünsche entstehen. Irgendwann wird, im ungünstigsten Fall, das Feuer nicht mehr zu beherrschen sein und Dich im Inneren psychologisch verletzen oder verbrennen. Sollen wir uns also vielleicht besser gar nichts mehr wünschen und nach nichts verlangen? Das klingt überhaupt nicht angenehm. Und zurecht, es ist uns nämlich nicht möglich, uns „Nichts“ zu wünschen. Solange der Geist existiert und denkt, wünscht er auch. Dies ist die Natur des Geistes und damit völlig in Ordnung. Yoga und jede spirituelle Praxis unterdrückt niemals Gedanken und Gefühle. Yoga lehrt, Gedanken zu beherrschen, zu formen und gegebenenfalls zu transformieren.

Zuhörerin: *Aber wie kann ich mich hier weiterentwickeln?*

Stefan: Der Yogi nähert sich dem „inneren Frieden“ und damit seinem wahrhaftigem Selbst, indem er seine Wünsche und Wunschgedanken beginnt zu kontrollieren. Ich spreche übrigens immer für Männer und Frauen gleichzeitig, auch wenn ich nicht jeden Ausdruck gendgerecht formuliere. Nehmen wir an, der Wunsch sei ein großes Pendel; der absolute Frieden und damit das vollständige Glück liegt





am Tiefpunkt des Pendels. Je größer der Wunsch in unserem Geist, desto länger und weiter heben wir das Pendel seitlich empor. Sobald wir den Wunsch erfüllen, lassen wir das Pendel los und es schwingt und schwingt zum tiefsten Punkt. Hier sind wir im „bliss“, im „heiligen Selbst“ und „wunschlos glücklich“; Frieden ist im Inneren. Jedoch währt der Moment nur kurz, denn das Pendel schwingt bereits auf der anderen Seite wieder hoch. Ein neuer mächtiger Wunsch entsteht, und wir sind bereits wieder ein Stück weit unzufrieden.

Indem wir unsere mannigfachen Wünsche, etwas zu erwerben, zu beherrschen oder etwas oder jemanden zu verändern, loslassen und ehrlicherweise das „große eigene Egoding“ etwas zurückschrauben, finden wir von einer Sekunde auf die andere, den „Flow des Lebens“; das schon fast totgeredete platte „Fließen“ und damit das doch wichtigste innewohnende Element, das innere Lächeln, das vielleicht niemand sieht, außer Du selbst.

Zuhörer: *Aber wie kann ich es vermeiden, egoistisch zu sein und andere Menschen oder Situationen nach meinem Gutdünken zu be- und zu verurteilen. Ständig wünsche ich mir, meine Partnerin, meine Freunde oder sogar Politiker sollten sich in meinen Augen sinnvoller verhalten?*

Stefan: Toleranz ist ein Zeichen spirituellen Fortschritts. Wenn wir diese Wünsche, ja, diese fast schon zwanghaften Impulse, kontrollieren lernen möchten, können wir an erster Stelle kleinere feinere Wünsche für uns und unser Umfeld auswählen. Dann erhebt sich das Pendel nur ein kleines Stück und schwingt nicht nur auf der anderen Seite nicht so hoch, sondern es ist aufgrund der geringeren Geschwindigkeit länger und häufiger am Scheitelpunkt – dort, wo Glück und Zufriedenheit residieren. Und genau das ist die Voraussetzung dafür, Dich selbst als authentischen Frieden zu erleben.

Der Yogi geht den Mittelweg, Buddha geht den Mittelweg. Der Yogi balanciert seinen Körper und Geist durch Yoga und Medita-

Adelheid Ohlig
Seminare, Aus- und Weiterbildung



Luna Yoga Lebenslust

Berlin

14. August 2022

LUNA-YOGA.COM

tion. In dieser Balance entsteht immer häufiger das Gefühl von Verbundenheit mit dem Frieden. Und erhebende Erfahrungen intensivieren sich: Du genießt vermehrt und tiefer die Schönheit der Natur. Dir wird eine gemeinsame Ebene der Verbundenheit aller Menschen bewusst – und auch zwischen Mensch und Tier. Es entsteht mehr Mitgefühl und Nächstenliebe. Mit diesem Grundgefühl begibt sich der Yogi in tiefe Meditation und erkennt schließlich sein strahlendes Selbstbewusstsein als innere Wahrheit, Liebe und Frieden. Wenn der Yogi oder Mystiker, der in Meditation seinen Geist in seinen innersten Wesenskern hat sinken lassen, seine Augen von der stillen Innenschau wieder nach außen richtet, verkündet er freudestrahlend: „Aham Brahma Asmi“.

Zuhörer: *Was meint er damit?*

Stefan: „Aham Brahma Asmi“ ist ein Mahavakya, eine der „vier großen Verkündigungen“ der Wahrheit. Es beschreibt Deine einzig ehrliche Identifikation. Es bedeutet, ja, verkündet sogar mutig: „Ich bin Brahman“ – reines Bewusstsein, unbegrenzt durch Körper und Geist. Ich bin „Sat, Chid, Ananda“, eins mit allem und jedem – unbegrenzt auch durch Zeit und Raum. Ich bin reines Bewusstsein, unveränderlich, unverwundbar und eins mit der Quelle des Lebens, absolute Freude, absolutes Wissen.

Es bedeutet aber auch: Ich bin in Dir und Du bist in mir, nichts existiert außerhalb von mir und uns. Mein Körper wird zweifelsfrei altern, mein Geist wird sicher ab und an schmerzen, doch ich, als Beobachter meiner Hüllen, bleibe unverletzt, heil und ganz. Wo kann nun in dieser großartigen inneren Erfahrung von absoluter Wahrheit Platz sein für Zwietracht, Neid oder Angst? Vor „wem“ sollte ich Angst haben? Selbst die Tatsache, dass der Körper eines Tages sterben wird, verursacht dann keinerlei Unbehagen mehr. Energie ist unzerstörbar, eine Quelle, ein Bewusstsein, one love, one heart.

Alles ist in dir

Hier kommt ein schönes Gleichnis, „Aham Brahma Asmi“ bildlich zu erklären: Stell Dir vor, Du wärest der Finger einer Hand. Und Dein Nachbar wäre ein anderer Finger dieser Hand. Ihr seht etwas unterschiedlich aus, seid kleiner oder größer usw.. Doch wenn Du tiefer schaut und Dich in der Tiefe Deines Wesens erforscht, erkennst Du: Ich bin ja gar nicht nur dieser Finger, für den ich mich immer gehalten habe. Ich bin ja eine ganze Hand mit verschiedenen Fingern. Und wenn Du noch tiefer meditieren kannst, erkennst Du: Ich bin ja nicht nur eine Hand, ich bin ja noch größer als das, ich bin ja ein ganzer riesiger Körper. Alles, was existiert, befindet sich ja in mir.

In dem Moment dieser Erkenntnis ändert sich das Leben grundlegend. Wieso sollte ich z.B. einem anderen Finger weh tun wollen oder ihn beleidigen? Ich würde mich selber verletzen. Und sollte mich ein anderer Finger dieser Hand verletzen, es würde selbst dann keinen Sinn ergeben, mich an ihm zu rächen. Alles ist eins.

Vom inneren zum äußeren Frieden.

Das Leben und das Karma auf diesem Planeten ist für Menschen mit dieser höchstmöglichen Erkenntnis „Aham Brahma Asmi“ sehr unterschiedlich. Einige ziehen sich von der Welt weitestgehend zurück und verlassen schließlich, am Ende dieser

Inkarnation, 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.

Yogischer Friedensaktivist

Ein Yogalehrer, dessen Namen ich hier nicht nennen möchte, da er sich in seinen späteren Jahren einigen Frauen gegenüber unmoralisch verhalten hat, war in seinen jüngeren Jahren solch ein „yogischer Friedensaktivist“. Und davon möch-



te ich Euch doch gerne berichten – um der Sache wegen sozusagen.

Die Friedensmissionen dieses Yogi sind legendär, denn er lernte, 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 der Yogi seine Friedensflüge zu verschiedenen Krisengebieten. Auf seiner ersten „peace mission“ flog er mit dem Schauspieler Peter Sellers als Copilot über das schwer kämpfende Belfast und „bombardierte“ die Soldaten mit Blumen und Zetteln mit Friedensbotschaften. Er flog über der Frontlinie hin und her. Weitere hochbrisante Friedenseinsätze folgten. Als der Yogi im Krieg am Suezkanal die Schützengräben mit Mantiras und Blumen bewarf, drohte man ihm mit einem direkten Abschuss. Doch er flog weiter und wurde in den Medien nunmehr als „The flying Swami“ bekannt.

„Sterben tue ich jeden Tag“

Als der Yogi Anfang der 80er Jahre Berlin besuchte, sah er hier auf der astralen Ebene starke, vom Krieg übrig gebliebene, negative Kräfte. Auch die Berliner Mauer war ihm ein Dorn im Auge. So beschloss er, als Zeichen für den Frieden, über die Berliner Mauer zu fliegen und ein großes transformierendes Ritual, 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 der Yogi, Sterben sei für ihn nichts Neues, er mache es jeden Tag. Es sei, wie wenn er von diesem 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, sein Selbst, als Frieden erkannt hat. Würde dieser hier beschriebene Yogi heute noch in seinem Körper wohnen, wäre er im aktuellen

Kriegsgebiet sicherlich mit seinem bunten Flugzeug, den „Blumen-Bomben“ und den „Mantra-Zetteln“ in einer „peace mission“ unterwegs. ☸



Stefan Datt ist selbständiger Physiotherapeut, Atlaswirbel-Therapeut, Yogalehrer und Yoga-Ausbildungsleiter in Berlin-Charlottenburg

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