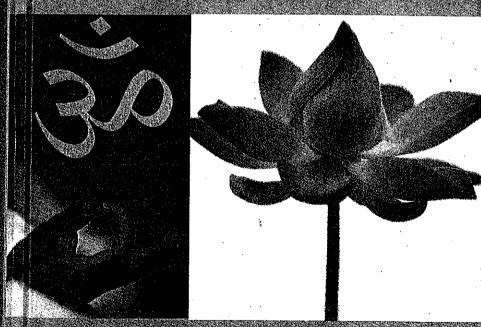
Mathias Tietke

## Yoga in seiner Vielfalt

Unterviews mit Lehrenden



THESEUS

Theseus im Internet: www.theseus-verlag.de.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
http://dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN 978-3-7831-9537-8

Originalausgabe

Copyright © 2008 Theseus Verlag, in der Verlag Kreuz GmbH Postfach 80 06 69, 70506 Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld,
www.mbedesign.de unter Verwendung von Fotos von
© Giantstep Inc/Getty Images; Barnabas Kindersley/Getty Images
und Gabriela Rosa da Silva
Gestaltung und Satz: Ingeburg Zoschke, Berlin
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier mit chlorfrei gebleichtem Zellstoff

## Inha

ht. Imogen Dalmann und Martin Soder, erliner Yoga Zentrum (BYZ) Die Funktion ist wichtiger als die Form.	<b>eate Guttandin,</b> Ashtānga-Yogawerkstatt, Köln Folge der Anweisung. Praktiziere sie.	INTERVIEWS MIT YOGALEHRERINNEN UND YOGALEHRERN	seleitwort von Dr. Rose Miram-Gatz Torwort inführung
ω	2		<u>, ⊢</u>

Martin Henniger, Gesellschaft für Geisteswissenschaftliche Fortbildung e.V. (GGF), Düsseldorf

Ich sehe die Yogatexte als Fahrplan oder besser als

Schatzkarte.

Satya Singh, Yogazentrum Hoheluft, Hamburg	Ralf Schütt, Jivana-Raum für Iyengar-Yoga, Peine & Iyengar-Yoga-Center, Hannover Es ist diese exakte, différenziert ausgerichtete Übungsweise der Asanas, die Iyengar-Yoga ausmacht.  Steph Jaksch, Jivamukti-Yoga-Center, München, & u. a. Home Yoga, Berlin Yoga hört nicht auf, wenn ich meine Matte zusammen- rolle und aus dem Raum gehe.	Roswitha Maria Gerwin, Integrale Yogaschule,	Katrin Hofmann-Unger und Carsten Unger,
Wirklich Erleuchtung ist, wenn du Licht im Herzen hast,		Dießen am Ammersee	Himalaya Institut, Hamburg & Ahrensburg
wenn du Liebe nehmen und geben kannst.		Es geht darum, ein menschlicherer Mensch zu werden.	Yoga ist für uns in erster Linie ein Weg in die Freiheit. 78
	ANHANG Glossar Personenverzeichnis Literaturverzeichnis Kontaktadressen Bildnachweis Dank Über den Autor	Dr. Christian Fuchs, Yoga-Akademie Stuttgart, Bad Boll Geschichte lebendig werden zu lassen ist für mich bis heute ein großer Antrieb meines Tuns.	Sukadev Bretz, Yoga Vidya e.V., Horn-Bad Meinberg Ich habe immer die Einstellung des Sowohl-als-auch, weniger die des Entweder-oder.

du bist.

## Geleitwort

»Die Kühe sind von verschiedener Farbe, aber ihre Milch ist die gleiche und von derselben Farbe.«

Sivayogaratna

Dieses Zitat antwortet mit einem Lächeln auf die Frage: »Wobleibt in dieser Vielfalt der Stile die Einheit des Yoga?« Die Vielfalt, die hier in diesem Buch gezeigt wird, kann durchaus noch überboten werden durch die Feststellung: »So viele Yogaübende es gibt, so viele Yogastile gibt es.« Aber dahinter steht eine Hierarchie. Die Wurzeln des Yoga reichen tief in die jahrtausendealten Geschichte der Menschheit.

Auf die Wurzeln des Yoga und den Stamm, der daraus wuchs, besinnen wir Yogaübenden uns oft und ziehen neue Kraft aus dem Ursprung. Immer wieder gleichen wir uns mit unserer gemeinsamen Herkunft ab, entwickeln uns aber weiter gemäß unserer Individualität, unserer Umgebung mit ihren Angeboten und unseren Bedürfnissen. Daraus entstehen die Vielfalt der Früchte und die Variationen der Wege, die die Reife und den Prozess verdeutlichen. Alles ist subtil im Wandel.

Im vorliegenden Buch werden wir Zeugen der Fülle des Yoga. Es ist ein Wiedererkennen des Vertrauten. Wir erinnern uns und aktivieren vielleicht Vergessenes. Wir erfreuen uns an der Entwicklung, die inzwischen stattfand – bei den interviewten Yogalehrerinnen und Yogalehrern und bei uns. Neue Ideen und Vorsätze entstehen und bringen Frische in unsere Praxis. Möglicherweise grenzen wir uns auch bewusst von dieser oder jener Übungsweise ab und bringen so mehr Klarheit in unseren eigenen Stil.

Yoga in seiner Vielfalt ist ein Spiegel, der unseren Status quo widerspiegelt, unsere Perspektiven veranschaulicht und uns das Gemeinsame erkennen lässt. Wieder neu schlägt unser Herz für die Tiefe und das weite Spektrum des Yoga. Diese und mehr Erfahrungen wünsche ich den Lesern bei der Lektüre dieses anregenden Buches.

Juni Zuuz

Dr. Rose Miram-Gatz

## Vorwort

Nachdem ich über einige Jahre prominente Yogaübende, aber mehr noch Yogalehrerinnen und Yogalehrer für Yogazeitschriften interviewt hatte und diese Interviews oftmals gekürzt werden mussten, keimte die Idee, solche Interviews in einem Buch zusammenzufassen und so das Spektrum unterschiedlicher Yogastüle und Yogatraditionen vorzustellen.

Nach einigem Suchen fand ich mit der neuen Programmleiterin des Theseus-Verlages, Susanne Klein, eine ebenso kompetente wie interessierte Befürworterin dieses Projekts. Die ursprüngliche Idee wurde dahingehend modifiziert, dass die
Interviewpartner allesamt aus Deutschland kommen und qualifizierte Yogalehrende sein sollten, die jeweils einen bestimmten
Stil oder eine Traditionslinie repräsentieren.

Alle für dieses Buch ausgewählten Interviews fanden zwischen Mitte November 2007 und April 2008 statt und wurden exklusiv für dieses Buch geführt. Bei den Fragestellungen ging ich nicht schematisch vor, sondern ließ mich jeweils auf die Eigenheiten meiner Gesprächspartner ein, scheute kritische Fragen nicht und begegnete allen gleichermaßen offen und respektvoll. So manches Vorurteil konnte durch die Gespräche abgebaut, so manches Missverständnis beseitigt werden, was zugleich auch ein wichtiges Anliegen dieses Buches ist. Es soll zur Verständigung und zur Aufklärung beitragen, Aufklärung hier im Sinne von »Klarheit schaffen«.

Ob das bis hin zu kawalya führt, weiß ich nicht. Und ich weiß im Moment für mich nicht, ob ich das wirklich erstrebenswert finde. Aber ich weiß, dass es dazu führt, dass man bewusstet, klarer und dankbarer leben kann.

Wie würdest du den Akt der Selbstentwicklung beschreiben? Geht es darum, die eigenen Potenziale zu fördern bzw. auszuleben?

Anna: Es geht darum anzuerkennen, dass die Anna, mit der ich mich vor über dreißig Jahren auf den Weg gemacht habe, eine ist, die sich auf der Grundlage von hauptsächlich äußeren Einflüssen gebildet hat. Also das ganze Ego, mit dem ich unterwegs bin, im Grund alle kleshas – wenn ich sie mir genau ansehe, sind nicht auf meinem eigenen Mist gewachsen.

Erkenne ich, dass dem so ist, kommt der nächste Schritt: Wie möchte ich meine Persönlichkeit gestalten? Und da ist es mir ein großes Anliegen, deutlich zu machen, dass die Erkenntnis des ewigen, unverwundbaren Selbst die wesentlichste Quelle einer solchen Umgestaltung der eigenen Person sein kann. Und das Wissen um den Seher<sup>86</sup>, aus dem sich die Persönlichkeit speisen kann. Da bin ich in meinen sogenannten Laienkursen ununterbrochen »dran«. Ich merke, da habe ich ein unglaubliches tapas. Und ich versuche, dieses tapas in den anderen zu erwecken, sie zu ermutigen und ihnen Methoden für svādhyāya, Selbst-Erkenntnis, zu zeigen. Dass sie sich selbst nahekommen, sich als das begreifen, was sie sind. Damit sie begrinnen, mit sich zu leben; aus der Intimität mit sich zu lernen, Entscheidungen zu treffen. Ich muss wissen, womit ich wirklich sein will. Wer will ich sein, als wer will ich leben?



SUKADEV BRETZ, Yoga Vidya e.V., Horn-Bad Meinberg

Ich habe immer die Einstellung des Sowohl-als-auch, weniger die des Entweder-oder.

Sukadev Bretz, geboren 1963 in Bad Kreuznach; entstammt einer Unternehmer-Familie, die einen Familienbetrieb in der Möbelbranche mit 2000 Beschäftigten unterhält. Seit 1976 starkes Interesse an Techniken zur Entfaltung des geistigen Potenzials; lernte das Schnelllesen; seit 1979 regelmäßige Meditationspraxis; 1980 vorzeitiges Abitur als Jahrgangsbester, Notendurchschmitt 1,1; 1980–1983 Studium der Betriebswirtschaft, Nebenfach Psychologie; Diplomarbeit in Psychologie zum Thema Determinanten der Arbeitsmotivation – eine Analyse vergleichbarer Ansätze aus westlicher und indischer Psychologie; Abschluss als Diplomkaufmann; in den Sivananda-Vedantana-Zentren wurde er 1981 zum Yogalehrer ausgebildet und lennte zwölf Jahre

<sup>86</sup> Synonym für innerster Wesenkern, höchstes Selbst bzw. reines Bewusstsein, in Sankrit: prunisha

bei Swami Vishnu-devananda. 1992 gründet er die Yoga-Vidya-Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren.

Veröffentlichungen: Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Men schen von heute, Das Yoga Vidya Asana-Buch, Yoga Geschichten.

as ist aus deiner Sicht

das Charakteristische von Yoga Vidya?

Sukadev: Wir basieren auf dem klassischen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Wir verbinden diesen klassischen Yoga mit anderen spirituellen Übungssystemen, mit Erkenntnissen aus westlicher Psychologie, Medizin, Sportmedizin und alternativen Heilweisen. Wir wollen dabei demokratischhumanistische und ökologische Prinzipien umsetzen und Menschen helfen, Yoga im modernen Alltag in Beruf und Familie zu leben.

Ich sehe dabei drei Schritte des Yoga: Erstens: Yoga verhilft Menschen zu Entspannung und Harmonie mit sich und ihrer Umwelt. Zweitens: Yoga hilft Menschen, schlafende Fähigkeiten zu entfalten. Und drittens: Yoga führt zu spiritueller - Erfahrung und dem Bewusstsein der Verbundenheit allen Seins. Beim Unterrichten von Hatha-Yoga gelten unsere sieben Yoga-Vidya-Unterrichts-Prinzipien. Die vier ersten sind: Aller Unterricht basiert auf einer klassischen Reihe, der Yoga-Vidya-Grundreihe, auch Rishikesh-Reihe<sup>87</sup> genannt, und hat körperlichen, energetischen, psychisch-geistigen und spirituellen Nutzen. Åsanas werden mindestens zehn Atemzüge lang gehalten. Der Teilnehmer hat die Verantwortung und findet selbst heraus, wie die Stellung für ihn richtig ist. Die Yogastunde wird sehr

87 Die Rishikesh-Reihe ist eine Abfolge von zwölf Asanas, die nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge geübt werden. Benannt ist die Rishikesh-Reihe nach ihrem Entstehungsort, dem Ort Rishikesh in Nordindien.

stuhl. Und einige Beispiele für Anpassungen an unterschiedliche werden. Dabei spielt bei Yoga Vidya auch die Empirie eine anderen körperlichen und psychischen Beschwerden angepassi Patienten, an Patienten mit Rückenproblemen und mit vielen erfahrung, erfahrbarer Yoga und Philosophie. Und ein großes geistiger Fähigkeiten, Yoga mit Affirmationen, Yoga als Selbst-Gottes durch Āsanas als Ganzkörperverehrung, Entwicklung Erweckung, da gibt es diverse Kundalini-Techniken, Erfahrung und Bewusstheit, dafür gibt es sehr sanite Yogastunden; Energienuman-Fitnessreihe, die sehr schweißtreibend ist; Entspannung schule, Jugendliche, Schwangere, Senioren, Menschen im Rollist die starke Anpassung an unterschiedliche Zielgruppen und ausgerichtet auf die Zielgruppe und die Zielsetzung. Für uns große Rolle: Gerade wenn es um Heilung geht, kommt bei uns Spektrum ist der ganze Bereich der Yogatherapie, bei der die haben, sind: Kinder im Vorschulalter, Kinder in der Grundliche Zielgruppen, für die wir spezielle Yoga-Reihen entwickelt der wissenschaftlichen Forschung ein großer Stellenwert zu Yogastunden an die Bedürfnisse von Herz-Patienten, Asthma-Zielsetzungen sind: sportliche Fitness, dafür haben wir die Ha-Zielsetzungen charakteristisch. Einige Beispiele für unterschied-

Das Besondere an Yoga Vidya ist demnach das breite Spektrum?

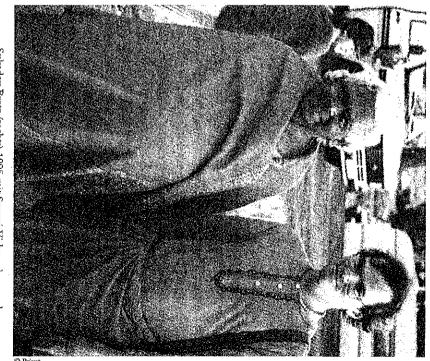
Sukadev: Ja, das Spektrum des Unterrichtens ist bei uns wesentlich breiter als anderswo. Wir basieren auf ähnlichen Prinzipien wie die Sivananda-Yoga-Vedanta-Zentren von Swami Vishnu-devananda. Aber die Breite des Unterrichtens ist bei uns sehr viel größer. Ebenso die Freiheit des Unterrichtenden, und die Unterrichtsreihen sind sehr viel vielfältiger und vielschichtiger.

Welche Rolle spielt die exakt festgelegte Reihenfolge von Asanas, die seit Jahrzehnten als Rishikesh-Reihe bekannt ist, im Unterrichtskonzept der Yoga-Vidya-Zentren?

Sukadev: Die Rishikesh-Reihe ist ein anderer Name für die Yoga-Vidya-Grundreihe, auf der bei uns alles aufgebaut ist. Sie kann aber extrem abgewandelt werden. Wir haben beim Sonnengebet verschiedenste Variationen entwickelt, zum Beispiel das Sonnengebet ohne Umkehrstellungen, das Sonnengebet ohne Wirbelsäulenbewegung oder das Sonnengebet für Menschen mit Handgelenkproblemen. Das Prinzip, die zwölf Bewegungen mit dem Atem, mit Konzentration und Bewusstheit zu verbinden, ist immer da. Die körperliche Ausführung kann aber erheblich abweichen. So ist das bei allen Äsanas: Menschen, die wegen bestimmter Augenprobleme keine Umkehrstellungen machen dürfen, verzichten eben darauf. Vieles kann abgewandelt werden. Bei Nackenproblemen wird statt des Kopfstands der Hund geübt, und statt des klassischem Schulterstands macht man einen unterstützten Schulterstand.

Muss ein Yogalehrer nicht sehr viel Erfahrung haben, um zu erkennen, für welche Schüler welche Übungen geeignet sind und welche Alternativen angezeigt sind?

Sukadev: Bei Yoga Vidya spielt es eine sehr große Rolle, dass die Teilnehmer ihre Bedürfnisse selbst zu erkennen lernen. Das Gespür für den Körper, die innere Intelligenz muss erweckt werden. Der Yogalehrer bietet verschiedene Variationen der gleichen Übung an. So bekommen die Teilnehmer heraus, was ihnen guttut. Anfangs muss ein Yogalehrer natürlich darauf achten, dass niemand etwas macht, was potenziell schädlich für ihn ist. So sagt der Yoga-Vidya-Lehrer am Anfang genau an, was der Teilnehmer machen soll. Danach schlägt er bzw. sie verschiedene Variationen vor, und die Menschen finden heraus, was für sie gut ist und was nicht. Nicht alles geht in einem Yogakurs für alle. So haben wir spezielle Yogakurse, Seminare, Workshops und Wochenenden, zum Beispiel Yoga für den Rücken, Yoga bei Bandscheibenbeschwerden oder Yoga bei Gelenkproblemen.



Sukadev Bretz (rechts) 1995 mit Swami Vishnu-devananda

Also muss auch der Schüler achtsam und selbstbewusst sein und selbst herausfinden, was für ihn angemessen ist?

Sukadev: Es ist Aufgabe des Lehrers, das Richtige vorzuschlagen. Und es ist Aufgabe des Lehrers, das Spürbewusstsein des Schülers zu schulen. Es liegt dann am Körperbewusstsein des Schülers, das für sich Richtige herauszufinden. Gerade wenn es in den therapeutischen Yoga geht, ist es manchmal auch angebracht, eine Privatstunde zu nehmen. In unserer

Yogatherapie-Ausbildung werden die Yogatherapeuten geschult, innerhalb von ein oder zwei Privatstunden zusammen mit dem Teilnehmer Verschiedenes auszuprobieren. Über das Ausprobieren wird der Teilnehmer dahin geführt, dass er anschließend die normale Yogastunde besuchen kann. Jeder bei Yoga Vidya ausgebildete Yogalehrer lernt, wie er Menschen helfen kann, die für sie geeigneten Āsanas herauszufinden und immer wieder von Neuem anzupassen.

Wie kam es zu der für dich und letztlich auch für Yoga Vidya prägenden Begegnung mit Swami Vishnu-devananda, und wie gestaltete sich dieser Kontakt in den Jahren nach der ersten Begegnung?

später kam Swami Vishnu-devananda zu Besuch, und so habe die Praktiken zeigten recht schnell Wirkung. Ein paar Monate nen auf der Welt gibt, die durchaus Antworten auf diese Fragen Vedanta-Zentrum. Dort fühlte ich mich gleich sehr wohl. Und persönlich lernen kann. So kam ich auch zum Sivananda-Yogatrum, in dem ich die spirituellen Praktiken von einem Lehrer München zog, suchte ich weiter nach einem spirituellen Zenmeditieren. Als ich dann mit 17 Jahren zum Studieren nach haben. Im Alter von 16 Jahren fing ich an, mit einem Buch zu Dethlessen 38 dazu gekommen, dass es viele spirituelle Traditio-Hesse, die Philosophie von C.G. Jung und über Thorwald habe ich gesucht und sehr viel gelesen, bin über Hermann Gott geben, vor diesem unendlichen menschlichen Leid? Dann mein kindlicher Glaube erheblich erschüttert: Kann es einen Und es gab einen Film über den Holocaust. Dadurch wurde phen in Athiopien, über die in den Medien berichtet wurde, Was soll das Ganze?« Dann gab es gerade die Hungerkatastro-Und als Jugendlicher stellte ich mir die Fragen: »Wer bin ich: Sukadev: Schon als Kind hatte ich spirituelle Erfahrungen. ihn erstmals gesehen. Ich bekam von ihm eine Mantra-

Einweihung und hatte intensive spirituelle Erfahrungen bei ihm. Ich praktizierte danach sehr regelmäßig weiter, absolvierte als 18-Jähriger meine Yogalehrer-Ausbildung und zog in das Sivananda Yoga Vedanta Zentrum ein. Parallel zu meinem BWL-Studium unterrichtete und half ich im Zentrum. 1982 nahm ich an einer vierwöchigen Yogalehrer-Weiterbildung mit ihm teil. Da wusste ich endgültig: Er ist mein Guru, mein Lehrer. Nach dem Abschluss meines Studiums 1983 wurde ich dann Vollzeitmitarbeiter und war neun Jahre als solcher tätig.

War der Kontakt zu Vishnu-devananda auch mit direktem persönlichem Umgang und Begegnungen verknüpft?

sonders auch zu fortgeschrittenem Pranayama. Er hat mich nach dem Vortrag bin ich dann gerne zu ihm hin und habe ihm versteht mich. Wenn ich Fragen hatte und in einen Vortrag von ner, der stundenlang mit einem sprach. Trotzdem wusste ich: Er und mir spezielle Aufgaben gestellt, an denen ich wachsen auch persönlich zu den verschiedensten Praktiken angeleitet über den spirituellen Weg, auch zum Unterrichten und beeine Reihe von Fragen gestellt. Persönliche Fragen, Fragen eigentlich hatte stellen wollen, im Vortrag beantwortet. Und ihm ging, dann wurden 80 Prozent der Fragen, die ich ihm ein sehr enges Verhältnis zu haben. Vishnu-devananda war kei-Meister sehr individuell geführt zu werden. Assistent. Ich hatte das Gefühl, zu Swami Vishnu-devananda ihn mehrmals im Jahr, war einige Monate sein persönlicher konnte. So hatte ich das große Privileg, von einem großen Sukadev: Ja, es war ein sehr persönlicher Umgang. Ich traf

Cab es andere Persönlichkeiten des Yoga, die dich prägten?

Sukadev: Sicherlich hat mich Swami Durgananda<sup>89</sup> geprägt. Sie war die Leiterin im Sivananda-Zentrum in München

<sup>88</sup> Deutscher Esoteriker und Buchautor (Jg. 1946), schrieb u.a. Das Erlebnis der Wiedergeburt (1976) und Schicksal als Chance (1979).

<sup>89</sup> Schülerin von Vishnu-devananda, gründete 1998 das Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus in Reith bei Kitzbühel/Tirol, das sie auch leiter.

schen - unabhängig davon, ob sie einen mögen oder nicht. Swami Chidananda, auch ein Schüler von Swami Sivananda, ist semem physischen Tod fortbesteht. dem ich einen ganz besonderen Kontakt habe, der auch nach letnt. Aber Swami Vishnu-devananda ist eben mein Guru, zu Geistes. So habe ich von diesen und vielen anderen Lehrern gemir bis heute ein Beispiel für seine bewundernswerte Ruhe des allen Menschen, mit denen man zu tun hat, Gutes zu wünman sich um die Schwachen kümmert und wie wichtig es ist, grenzenlosen Güte, Herzenswärme und Geisteskraft. Von ihm lernte ich, dass man gerade durch Kritik spirituell wächst, dass von Delhi aufgebaut hat, beeinflusste mich stark mit seiner der eine Armenschule und andere sozialen Werke in den Slums Swami Nityananda, ein direkter Schüler von Swami Sivananda, auf den Gedanken, dass man auch als Westler Yoga üben kann ßen Frieden aus, wie auch sein Name besagt. Er brachte mich der Muktananda-Tradition<sup>90</sup>. Bei ihm besuchte ich meinen ersten Vortrag über Yoga, und er strabite als Mensch einen grotraf, Swami Shantananda. Er kam aus einer anderen Tradition, Gott zu sehen. Geprägt hat mich auch der erste Yogi, den ich dienen, Liebe zu allen Mitmenschen zu spüren und in allem sondere bei, Schüchternheit zu überwinden, uneigennützig zu und führte mich viele Jahre persönlich. Sie brachte mir insbe

Welche Bedeutung hat dein spiritueller Name Sukadev, und unter welchen Umständen hast du ihn erhalten?

Sukadev: Sukadev heißt »Engel der Wonne«. Deva heißt sowohl Engel als auch strahlend. Sukadev ist also der, der mit Wonne strahlt. Den Namen bekam ich am Ende meiner Yogalehrer-Ausbildung. Wer wollte, konnte um einen spirituellen Namen bitten. Zunächst war ich verdutzt, denn ich neige vom

Temperament her eher zu einem melancholischen Gemütszustand. Der Name war sicherlich auch eine Kraft, dass ich diesen Aspekt von Freude und Wonne mehr in den Alltag bringe. Und es ist eines meiner Ideale, zu versuchen, diese Freude auszustrahlen, damit Menschen in meiner Umgebung diese Freude spüren.

Werden solche Sanskrit-Namen auch innerhalb von Yoga Vidya verliehen oder braucht es einen Swami aus Indien?

Sukadev: Auch bei uns gibt es die Möglichkeit zur Mantra-Einweihung und spirituellen Namensverleihung. Wer darum bittet, kann in einem kleinen Ritual einen spirituellen Namen erhalten.

Wann kam es zur Gründung vom Yoga Vidya e. V., und wie wurde dieses Großprojekt finanziert?

hatte eine Vision von Swami Sivananda. Er bedeutete mir, dass schen Idealen und westlicher Wissenschaft verbunden werden nicht mehr einschlafen. Ich setzte mich hin zur Meditation und da. Dessen Gesundheit war nicht mehr so gut, und er wollte wurde ich persönlicher Assistent von Swami Vishnu-devananganze Lebenszeit. Die Vision war sehr stark. Im nächsten Jahr wirrte mich, denn eigentlich sind die Swami-Gelübde für die Yoga müsse noch mehr mit demokratischen Ideen, humanisti haben werde und dass ich dort eine wichtige Aufgabe hätte: Yoga einen hohen Stellenwert in der entstehenden Weltkultur devananda. Ich wachte morgens um drei Uhr auf und konnte war da in Kanada, in dem Haupt-Ashram von Swami Vishnuten. 1987 war die Hundertjahrfeier von Swami Sivananda. Ich hatte auch die Swami-Weihe, also die Mönchsweihe, erhalnu-devananda. Ich leitete Yogazentren in Paris, Genf, Wien, Dies müsse ich als Nicht-Swami verwirklichen. Die Vision ver-London und verschiedenen Städten in Kanada und USA. Ich Sukadev: Ich war ja neun Jahre in den Zentren von Vish

<sup>90</sup> Nach Swami Mukrananda (1908–1982), Begründer des Siddha-Yoga, einer Variation des Kundalini-Yoga

entband mich noch von meinen Mönchsgelübde, und ich verließ die Sivananda-Zentren Anfang 1992. Vision von Swami Sivananda erhalten hatte. Swami Vishnu Idealen und auch nicht der Aufgabe entsprach, die ich in der kratisch gewählten Menschen getroffen wurden, nicht meinen nach alle wichtigen Entscheidungen von sieben nicht demoein Stiftungsmodell. Und ich merkte, dass dieses Modell, wostimmt wurden. Es war ein anderes Entscheidungsmodell, eben übergeben, die nicht demokratisch gewählt waren, sondern bechen. Seine Nachfolge wurde an sieben seiner engsten Schüler dell entwickeln. Aber dann entschied er sich, es anders zu mascheidungsfindung einverstanden und ließ mich ein ganzes Monen Rückzug vorzubereiten. Ich habe versucht, meine demosich jetzt um seine Nachfolge kümmern. Er beauftragte mich Zunächst war Swami Vishnu mit einer demokratischen Entumspannende Organisation, neu zu strukturieren und auf seidie International Sivananda Yoga Vedanta Centers, eine weltkratischen Ideen und humanistischen Ideale mit einzubringen.

Ich führ für mehrere Monate nach Indien. In Rishikesh hatte ich wiederum eine sehr starke Vision von Swami Sivananda. Er bedeutete mir, dass ich zurückkehren solle nach Deutschland, dass dort in Frankfurt ein Yogazentrum entstehen werde, aus dem sich eine große Yogabewegung entwickeln werde. Also führ ich zurück nach Deutschland und eröffnete innerhalb von wenigen Wochen ein Yogazentrum in Frankfurt. Dann ging es Schritt für Schritt voran. Wir finanzierten uns im Wesentlichen über die Kurseinnahmen. Ich hatte etwas Geld von meinem Großvater geerbt, was ich in das erste Zentrum steckte. Für das erste Seminarhaus im Westerwald gab es 1996 ein paar Privatkredite und einen Bankkredit. Eigentlich wurden alle neuen Projekte bei Yoga Vidya immer größtenteils kreditfinanziert. Jedes neue Projekt wurde mit einem Kredit finanziert, und Kurseinnahmen und Spenden mussten helfen, das abzubezahlen.

Welche Veränderung durch die jahrelange Yoga-Praxis hast du bei din festgestellt?

Sukadev: Mein Bezug zum Yoga ist im Grunde genommen über all die Jahre der gleiche geblieben. Yoga ist für mich ein Mittel, in Kontakt zu kommen mit dem höchsten Bewusstsein und dem Göttlichen. So bin ich durch immer tiefere Erfährungen hindurchgegangen. Am wichtigsten ist vielleicht, dass für mich heute letztlich alles spirituell ist, egal ob das eine tiefe Erfahrung in der Meditation ist, ein Vortrag, den ich gebe, ein Ritual, das ich zelebriere, oder die Arbeit am Computer oder das Management im Ashram, wenn ich mit dem Technikteamleiter erörtere, welches Heizungssystem installiert werden soll.

Wie und was praktizierst du derzeiti

sich auch jetzt noch alle paar Monate. Ich merke dann, dass ich mir insbesondere die Asanas wichtig. Jetzt reduziere ich meine sivieren. xis jeden Tag machen, und ab und zu einmal die Praxis intendie ein oder andere Art der Praxis intensivieren muss. Das emplich meine Lieblingspraxis die Meditation ist. Aber das ändert re. Meine Meditation ist tiefer geworden, so dass heute sicher-Stunde Prānāyāma am Tag. Manchmal gibt es Phasen, in denen in denen ich bis zu zwölf Stunden Prānāyāma am Tag praktiziert vor zwanzig Jahren schon gemacht. In der Anfangszeit waren tation, ich singe Mantras und lese die Schriften. Das habe ich fehle ich auch allen ernsthaft Suchenden: Eine regelmäßige Praich meine Praxis für ein paar Wochen oder Monate intensiviehabe. Seit 1981 übe ich mindestens eine halbe bis dreiviertei Asanas auf eine halbe Stunde am Tag. Dann hatte ich Phasen, Sukadev: Ich praktiziere täglich Asana, Pranayama, Medi-

Die zwölf Stunden Prānāyāma-Praxis, von denen du sprachst, war das eine in den Alltag integrierte Prānāyāma-Praxis oder explizit und ausschließlich Prānāyāma?

Sukadev: Das war konzentrierte Prānāyāma-Praxis, viermal drei Stunden sitzendes Prānāyāma, ergänzt durch mehrere Stunden Āsanas und Meditation. Da war ich von den meisten Ashrampflichten entbunden und konnte mich so ganz der spirituellen Praxis widmen. Diese Praxis war so, wie es in der Halha-Yoga-Pradīpikā steht. Swami Vishnu-devananda war einer der wenigen Meister, die Prānāyāma auch so gelehrt haben, wie es in der Halha-Yoga-Pradīpikā steht. Er leitete nur wenige Schüler in diesen Praktiken über einen längeren Zeitraum an. Mich hatte er 1988 für knapp drei Monate dazu angeleitet, viermal am Tag zu üben, und das waren zwei bis drei Stunden in jeder Sitzung. Und das habe ich 2000/2001 nochmals wiederholt.

Gab es irgendwann einmal Zweifel an dem von dir eingeschlagenen Weg?

Sukadev: Große Zweifel gab es nie. Ich bin so ein Mensch, der alles Mögliche ausprobiert und integriert. So war ich zwischendurch bei verschiedenen Lehrern, sowohl Yogalehrern als auch anderen spirituellen Lehrern. Und ich habe mich mit Psychologie, Psychotherapie, westlichen Fitness-Übungen und anderen Körperübungssystemen beschäftigt. Aus all dem habe ich Anregungen bekommen, die ich in die Yoga-Praxis integrierte. Das führte dazu, dass Yoga Vidya so ein breites Unterrichtsspektrum bekam. Ich habe immer die Einstellung des Sowohl-als-auch, weniger die des Entweder-oder. Man könnte sagen, das ist ein Charakteristikum von Yoga Vidya geworden. Irgendwann habe ich einmal ein Vipassanā 1911-Retreat

sehen, wie man das integrieren kann; wie man mit dem, was gietechniken kann man gut in die Prānāyāma-Praxis integrieren integrierbar ist, anderen Menschen helfen kann Notwendigkeit, über die Grenzen hinaus zu schauen und zu kann so wirklich sagen: »Ich will das.« Ich spürte immer die diesem breit angelegten Spektrum immer wohl gefühlt und integrierte das in unser Unterrichtssystem. So habe ich mich ir Physiotherapie und anderen Yogarichtungen auseinander und das, was ich gelernt hatte, reichte nicht aus. Ich setzte mich mit scheibenprobleme. Damit beschäftigte ich mich dann viel; denn entstanden. Oder es gab jemanden, der hatte schwere Bandam Körper zu arbeiten. Daraus ist die Yoga-Vidya-Fitnessreihe zentren unterrichtet wird. Ich hatte das Bedürfnis, intensiver Irgendwarm wollte ich schauen, wie in westlichen Fitness-Tradition 2 und stellte fest, manche der dort verwendeten Enerwar ich irgendwann einmal auf einem Seminar der Satyanandation und sogar kombinierbar mit der Mantra-Meditation. Dann zipien von Vipassanā sind integrierbar in die Yoga-Meditavon zehn Tagen mitgemacht und danach festgestellt, die Prin-

Wie reagierten deine Familie und insbesondere deine Eltern auf deine konsequente Hinwendung zum Yoga und zum Hinduismus?

Sukadev: Ganz am Anfang waren meine Eltern in Sorge, insbesondere mein Vater. Ich sollte ja zusammen mit meinen Brüdern die elterliche Firma übernehmen, was damals ein Industrieunternehmen mit mehreren Zweigstellen war. Insgesamt waren da über 2000 Beschäffigte. Deshalb hatte ich Betriebswirtschaft studiert. Dass ich nun stattdessen in einem geineinnützigen Verein arbeitete, fand mein Vater nicht gut. Er hatte sicherlich auch Angst, dass ich in eine Sekte hineingerutscht sei. Er besorgte sich alle möglichen Informationen von den

<sup>91</sup> Vipassariā (Pali) ist die zentrale Form des buddhistischen Trainings von Herz wie Geist. »Vipassanā« steht heute auch für die verschiedenen Praxistraditionen des frühen Buddhismus, in deren Zentrum die systematische Schulung von Achtsamkeit steht.

<sup>92</sup> Die Bihar School of Yoga, Indien, ist mit ihrer integralen Yoga und Tantra-Lehre umter dem Namen Satyananda Yoga weltweit vertreten.

gut, und ich kann mit ihnen über sehr vieles sprechen gestellt hatte. Heute ist meine Beziehung zu meinen Eltern sehr wenn es meht das war, was er sich ursprünglich für mich vorten und war glücklich, dass aus mir etwas geworden ist. Auch sleißigste Feedback über meine Bücher gibt. Er besuchte mich hat seine Vaterrolle wieder sehr gut übernommen, mich berabetriebswirtschaftliche und didaktische Fragen austauschen. Er gelernt. Mit meinem Vater kann ich mich bis heute gut über ge. Von seinem Feedback zu den Vorträgen habe ich sehr viel Sprachkurs, und parallel dazu kam er abends in meine Vorträauch, als ich ein Zentrum in Paris leitete. Dort machte er einen Mantra-Singen dabei. Mein Vater ist derjenige, der mir das sie auch bei den Yogastunden, den Meditationen und beim geübt und meditiert. Ab und zu besucht sie mich, und dann ist sogar Vegetarierin geworden. Einige Jahre hat sie selbst Yoga guttat und ich glücklicher war als vorher. Nach ein paar Jahrer so schlimm könne es nicht sein. Er merkte auch, dass es mit haben meine Eltern das gut angenommen. Meine Mutter ist evangelischen Stellen, kam dann aber doch zu dem Schluss

Es wird heute oft von Spiritualität gesprochen, wobei in der Regel nicht erkennbar ist, worauf sich diese »Spiritualität« bezieht. Was bedeutet es für dich, spirituell zu sein?

Sukadev: Die verschiedenen spirituellen Richtungen verwenden unterschiedliche Begriffe. Für mich zählen sieben Wörter, die beschreiben, was ich unter »spirituell« verstehe. Das erste Wort ist brahman. Es bedeutet: Hinter allem gibt es eine unendliche Wirklichkeit. Das physische Universum, so wie es ist, ist nur ein Ausdruck eines höheren Prinzips. Das zweite Wort ist māyā, Illusion. Māyā bedeutet: So wie wir die Welt wahrnehmen, als separat und von uns getrennt, das beruht auf einem Irrtum. Die Welt ist nicht das, was wir wahrnehmen. Das dritte Wort ist duhkha, Leiden. Im Leiden sind wir gefangen, solange wir im Irrtum leben. Was auf der physischen Welt

Ego heraus erzwingen können. Auch wenn wir einiges tur erfahren, wir können daraus leben, und wir können etwas daübereinstimmt: Es gibt eine höhere Wirklichkeit, man kann sie nis von Spiritualität mit den meisten spirituellen Traditionen wusstseinszustand, als Gnade. Ich glaube, dass dieses Verständkönnen, erfährt man letztlich die Befreiung, den höchsten Bewirklich das höchste Bewusstsein »erarbeiten« oder aus dem men, die wir brauchen, um spirituell zu wachsen. Das siebte te Begriff ist Karma. Karma besagt, dass die Ereignisse der Welt für tun, um sie zu erfahren und zum Ausdruck zu bringen. Wort kripā heißt Gnade Gottes. Es bedeutet, dass wir uns nicht sen. Die Welt ist eine Schule, in der wir die Aufgaben bekomabhyāsa, spirituelle Praktiken, selbst an uns arbeiten. Der sechsmachen. Dauerhaft glücklich machen kann einen nur moksha, allein zu verändern ist, wird einen nicht dauerhaft glücklich dazu da sind, uns dazu zu bringen, wirklich spirituell zu wach das wäre der fünfte Punkt, müssen wir selbst etwas tun, nämlich die Befreiung. Um diese höhere Wirklichkeit zu erfahren, und

Gehören ethische Regeln zu diesem Verständnis einer höheren Wirklichkeit dazu?

Sukadev: Ethik und Spiritualität gehören notwendigerweise zusammen. Sich darin zu schulen, die ethischen Prinzipien zu leben, ist absolut notwendig, um zu einer tiefen spirituellen Erfahrung zu kommen. Viele der Yogapraktiken können auch missbraucht werden, weshalb sie in früheren Zeiten geheim gehalten wurden. Prānāyāma, die Kundalini-Yoga-Praktiken oder die ganzen Techniken des Rāja-Yoga aus dem dritten Kapitel des Yoga-Sütra können große geistige Kräfte freisetzen. Daher werden sie in den Schriften nur angedeutet, und man kann sie nur von einem Lehrer lernen. Damit man die geistigen Kräfte entwickeln darf, muss man in einem ethischen Leben gefestigt sein. Des Weiteren: Wenn wir zum Eigentlichen kommen wollen, nämlich zur Erfahrung des Höheren, ist es nötig.

im Kleinen die Einheitserfahrung umzusetzen. Und so sagt Patañjali, dass die fünf yamas für alle gelten, unabhängig von den Umständen, der Zeit, dem Ort und der sozialen Zugehörigkeit. Wie sie umgesetzt werden, ist bei verschiedenen Menschen unterschiedlich. Und dort muss man aufpassen: Wenn man selbst ethische Prinzipien verabsolutiert, kann es wieder zum Kampf führen. Es entstehen neue Probleme. Es ist wichtig, Ethik als Grundprinzip anzuerkennen. Zur ganz konkreten Ethik gehört für mich auch der Verzicht auf Fleisch und Alkohol. Wir sollten keine Tiere töten, wenn wir auch durch pflanzliche Nahrung überleben können. Und aus Mitgefühl für Menschen, die zu Alkoholismus neigen, sollte jeder Übende auf Alkoholkonsum verzichten.

Gibt es aus deinem Verständnis des Yoga heraus eine absolute Wahrheit, oder muss jeder seine Wahrheit finden?

ananda Yogananda 33 wechselte ständig zwischen den Systemen. ohne sich bewusst zu sein, dass da Widersprüche sind. Die widerspricht jedes dieser Philosophiesysteme jedem anderen stecken. Wenn wir ins Philosophische gehen, gibt es Vedanta, sen ist.« Aber wir fassen sie trotzdem in Worte und entwerfen Die indischen Meister sehen das aber anders. Die Mehrheit der es verschiedene Philosophiesysteme, die auch hinter dem Yoga Modelle. Aber die Modelle sind nicht die Wirklichkeit. So gibt Lehrer wie zum Beispiel Swami Sivananda oder Parahams-Sāmkhya, Yoga, Tantra und die Bhakti-Philosophie. Eigentlich »Wir wissen, dass die höchste Wahrheit nicht in Worte zu fas-Spekulationen anzustellen. Im Yoga ist es eher üblich zu sagen: die Theravada-Buddhisten darauf, mit Worten philosophische grenze nicht das Unbegrenzte mit Worten.« Deshalb verzichten bestehen immer aus. Worten. Buddha hat einmal gesagt: »Beheit ist nicht in Worte zu fassen, und philosophische Systeme Wahrheit, aber jeder findet seine Wahrheit. Die höchste Wahr-Sukadev: Ich würde sagen: Sowohl als auch. Es gibt eine

Wahrheit kann in unterschiedlichen Kontexten unterschiedlich aufgefasst werden. Subjektiv ist der Zugang zur höchsten Wahrheit für jeden unterschiedlich und der Weg dorthin auch. Man kann es so vergleichen: Es gibt viele Wege, einen Berg zu besteigen. Und es gibt viele Weisen, einen Berg zu beschreiben. Aber alle, die oben ankommen, erreichen denselben Ort.

Ist es für einen Yogi wichtig, nicht nur sich selbst, sondern auch die Welt zu verbessern?

stil umsetzen, beeinflussen sie zwei oder drei andere Menschen und ihren Kollegen oder zum Kassierer im Naturkostladen. Ir gehört zusammen. Es hängt von dem einzelnen Menschen ab oder das Ganze ohne Herz zu machen. So glaube ich, beides schaffen das auf Dauer nicht, ohne auszubrennen oder sich in nur versuchen die Welt zu verbessern, ohne an sich zu arbeiten, nicht zur Einheitserfahrung. Und umgekehrt: Menschen, die und andere sind politisch engagiert. Also wie man das macht, ist ihrer ethischen Konsequenz, wie sie den ökologischen Lebenswie stark und wo er sich engagiert. Manche Übende üben Yoirgendeiner Form hinter einem Fanatismus zurückzuzieher be. Wenn uns die Menschen um uns egal sind, kommen wir wollen zur Einheit mit anderen kommen, ist das letztlich Lieman sich selbst nicht wirklich verbessern. Wenn wir sagen, wii ten hilft, Gutes zu tun. Ohne Gutes für andere zu tun, kann dere. Wir wollen an uns selbst arbeiten. An uns selbst zu arbeieinander verbunden sind, dann geht das eine nicht ohne das an-Es gibt andere, die helfen viel, indem sie Yoga unterrichten ga, und zusätzlich sind sie einfach freundlich zu ihrer Familie dass hinter allem ein göttliches Prinzip steht und wir alle mit Sukadev: Ich glaube, beides gehört dazu. Wenn wir sagen

<sup>93</sup> Indischer Yogi, Philosoph und Schriftsteller, lebte von 1893–1952; als Gründer der Yogoda Satsanga Society of India sowie der Self-Realization Fellouship in den USA machte er den Kriya-Yoga als Bestandteil des Raja-Yoga breiten westlichen Bevölkerungsschichten zugänglich.

jedem Einzelnen überlassen. Da hat jeder seine eigene Natur, seine eigenen Fähigkeiten und sein eigenes Karma.

Gibt es neben der von dir erwähnten Vision eines Zentrums und einer großen Bewegung eine weitere Vision, die du realisieren möchtest?

tung der Sterne gefahren. Sie haben die Sterne nie erreicht wenn man sie nie erreicht. Es ist so wie in früheren Zeiten men, um Menschen von dieser Verbundenheit zu überzeugen Aber ich bin nicht getrieben davon. Eine von mir geschätzte Versuch, mit verschiedenen Richtungen in Kontakt zu komleisten. Dazu gehören auch die Verbreitung des Yoga und der das ist mein großer Traum. Dafür will ich meinen kleinen Teil schichte die Möglichkeit, Hunger und Krieg abzuschaffen, und scheidungssituationen stehen, von diesem Kraftfeld beeinflusst aber ihren Hafen,« Wenn Kapitäne auf dem Meer gefahren sind, sind sie in Rich Lehrerin sagte einmal: »Es ist gut, hohe Ideale zu haben, auch werden. Ich denke, wir haben erstmals in der Menschheitsge-Erde, so dass auch nicht-spirituelle Menschen, die vor Ent-Menschen Yoga üben, entsteht ein spirituelles Kraftfeld auf der dung mit Toleranz und gegenseitigem Respekt. Wenn viele eine große Verbreitung fände, insbesondere Yoga in Verbinse Vision von Swami Sivananda zweimal sehr intensiv gehabt, in dieser Generation sein. Ein wichtiger Aspekt sei, dass Yoga und Kriege der Vergangenheit angehören, und das könne noch denes Zeitalter könne ausbrechen. Es sei möglich, dass Hunger 1987 und 1992, wo er mir zu verstehen gegeben hat, ein gol-Sukadev: Ja, ich folge einer größeren Vision. Ich habe die-

Gibt es vonseiten Yoga Vidya e. V. konkrete Pläne oder Vorhaben, die bereits spruchreif sind?

Sukadev: Also, wir öffnen immer wieder die Türen und schauen, wo geht die Energie hin. So geht es jetzt zum Beispiel um unser Serninarhaus an der Ostsee. Da hoffen wir, dass wir in

dabei ist. Wir bitten immer um Führung, schauen uns das eine wird, nicht nur durch uns. Wir wollen schauen, was unser Part oder andere an, und wo sich Menschen und Geld dafür finden Yidya. Ich glaube, dass Yoga sich noch erheblich ausbreiten das, was geschehen soll. So ist unsere Vorgehensweise bei Yoga bei einem kleinen Wachstum bleibt. Wir wollen uns öffnen fü gesandt werden. Aber wir sind auch nicht enträuscht, wenn es datur engagieren wollen, kommen und die finanziellen Mittel für größere Expansion, wenn die richtigen Menschen, die sich umsetzen, ihren eigenen Beruf und Familie haben, aber im schaften schaffen können, in denen Menschen Yogaprinzipien dern. Außerdem überlegen wir, wie wir größere Yogagemeinam Mittelmeer und Zweigstellen in anderen europäischen Län-Ashram in den Alpen zu errichten, irgendwann einen Ashram dya-Stadtzentren haben, so dass kein Mensch länger als 45 Mikann das eine gemacht werden und das andere eben nicht. Kleinen viele hohe ethische Prinzipien leben. Wir sind offen Dann überlegen wir, in ein paar Jahren einen Yoga-Retreatnuten fahren muss, um ein Yoga-Vidya-Zentrum zu erreichen den nächsten Wochen den Vertrag unterzeichnen können. Wii haben auch einmal gesagt, wir wollen mindestens 150 Yoga-Vi-

Wie ich hörte, wurde die in der Nachbarschaft liegende Klinik Lippe von Yoga Vidya übernommen. In welcher Größenordnung bewegt sich das?

Sukadev: Es sind 220 Zimmer. Also man könnte 200 bis 300 Betten bereitstellen. Mänche Zimmer als Doppelzimmer, und dann hätten beide Häuser zusammen 600 Betten.

Ist diese Klinik als zusätzliche Unterkunft gedacht oder als therapeutisches Zentrum?

Sukadev: Da sind wir offen. Wir wissen noch nicht, was wir damit machen. Wir haben den Außenbereich gebraucht, als Zeltplatz und Parkplatz für dieses Haus hier in Bad Meinberg,

und dann haben wir es sehr günstig bekommen und wissen noch nicht genau, was daraus wird.

Gibt es auch Auszeiten in deinem Leben und auch im Leben deiner Frau, in denen ihr das Seminarhaus verlasst und etwas unternehmt, das nicht mit Yoga zu tun hat?

Sukadev: Wir haben einmal in der Woche einen gemeinsamen freien Tag. Gut, das heißt für mich meistens: frei ab 12.00 Uhr. Und dann unternehmen wir Dinge gemeinsam. Wir haben einen Hund und gehen mit ihm länger spazieren, oder wir fahren gemeinsam Fahrrad oder gehen in die Sauna, schauen auch einmal zusammen einen Film an oder gehen gemeinsam essen. Ein- bis zweimal im Jahr verbringen wir zusammen den Urlaub. Letztes Jahr war es Indien. Wir waren im Sivananda-Ashram in Rishikesh. Und einmal im Jahr verbringen wir einen Urlaub außerhalb eines Ashrams, einfach so für uns.

Welchen Stellenwert hat Gott für dich, und kannst du dir Yoga auch ohne Gott vorstellen?

Sukadev: Für mich ist Gott alles. Und so kann es keinen höheren Stellenwert geben. Sowohl ein abstrakter Gott als auch ein persönlicher Gott, an den ich mich richten kann, dessen Instrument ich sein will, dem ich dienen will und den ich erfahren kann. Aber es kann Yoga auch ohne Gott geben. Das hängt vom Standpunkt ab. Da es nichts außer Gott gibt, kann es nichts geben außer Gott, auch wenn man sich dessen nicht bewusst wird. Man kann sehr wohl Yoga unterrichten, ohne jemals über Gott gesprochen zu haben. Aber ich meine, wenn Yoga verbunden ist mit Bewusstheit und mit bewusstem Atmen und Entspannung, dann führt es sehr häufig zu einer Erfahrung. Ob man das jetzt Gott oder anders nennt, ist Geschmackssache.



DR. CHRISTIAN FUCHS,
Yoga-Akademie Stuttgart, Bad Boll

Geschichte lebendig werden zu lassen ist für mich bis heute ein großer Antrieb meines Tuns.

Christian Fuchs, geboren 1955 in Mannheim; Sohn von Rudolf Fuchs, der bereits 1965 die »Yoga-Schule Stuttgart« gründete. 1977–1983 Studium der Fächer Indologie, Religionswissenschaft und Philosophie an der Universität Tübingen; gleichzeitig Ausbildung zum Yogalehrer in der Schule des Vaters. 1983 Abschluss des Studiums mit dem Magister und Beginn der Tätigkeit als Yogalehrer. 1985–1989 DFG-Forschungsprojekt und Dissertation über das Thema: Yoga in Deutschland – Organisation, Rezeption, Typologie.

1989 Gründung, Aufbau und Leitung des »Instituts für Yoga-Forschung« (IYF); 1991–2000 Vorstandsmitglied des »Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland« (BDY)