

1 Einleitung

Ausgehend von der Annahme, dass die Welt eine Manifestation unseres eigenen Geistes ist, versteht sich die 4-wöchige Yogalehrerausbildung (im Folgenden mit „YLA“ abgekürzt) von „Yoga Vidya e.V.“ als Friedensmission. Es ist die Absicht, so viele Menschen wie möglich mit einem Samen von innerem Frieden auszustatten, um den globalen äußeren zu erreichen.

Aufgrund des europaweiten Zuspruchs der Ausbildung und unserer eigenen positiven Erfahrungen damit möchten wir einen Beitrag leisten zur Verbreitung dieses Friedenssamens. Unsere Arbeit wird jedoch ebenso kritische Aspekte beleuchten, da sie auch als Vorbereitung für zukünftige Teilnehmer der YLA Verwendung finden soll.

Ein Großteil der weiteren Bearbeitungspunkte basiert auf Ergebnissen unseres Fragebogens, der nach rationaler Vorgehensweise empirisch ausgewertet wurde. Jedoch lässt es die Thematik nicht zu, auf Subjektivität zu verzichten, da spirituelle Erfahrungen, die den Kern unserer Abhandlung darstellen, nicht in Zahlen auszudrücken sind, sondern nur individuell erfahrbar sind. Die momentane spirituelle Massenbewegung aber macht eine wissenschaftliche Auseinandersetzung, wie wir sie in unserer Abhandlung anstellen werden, notwendig. Da das Wort „spirituell“ während dieser oft gebraucht wird, möchten wir der Verständigung willen eine kurze Definition voranschicken, die unserem Verständnis am nächsten kommt:

„Spirituell zu sein bedeutet [...], in die Tiefe vorzudringen oder in ungeahnte Höhen des Bewusstseins aufzusteigen, über das Materielle hinauszuwachsen, institutionelle Religion in Richtung kosmisches Bewusstsein zu überschreiten.“¹

Um diese spezifischen Themen der YLA nachvollziehen zu können, ist es notwendig, den geschichtlichen Hintergrund zu kennen, auf welchen der nächste Gliederungspunkt nun ausführlich eingehen wird.

Wörter, die während der folgenden Abhandlung mit * gekennzeichnet sind, finden sie in alphabetischer Reihenfolge im Glossar erklärt.

2 Yoga in Historie und Moderne

2.1 Geschichte des Yogas

Die Wurzeln des Yogas sind nicht klar einzugrenzen, da man zu wenig Aufzeichnungen und Anzeichen finden kann, die auf den Beginn dieses komplexen Systems eindeutig hinweisen. Man geht jedoch davon aus, dass Yoga zwischen dem 5. und 3. Jahrtausend v. Chr. entstanden ist. Einige Yogameister behaupten sogar, dass „*Yoga existiert, seit es Menschen auf der Erde gibt*“²

Gesichert sind Siegelbilder der Induszivilisation aus der Blütezeit dieser Hochkultur, dem 3. Jahrtausend v. Chr. Auf diesen Abbildungen sind Menschen zu erkennen, die eindeutige Meditationshaltungen einnehmen.

Die älteste Literatur, in denen Yogis erstmals beschrieben wurden, ist nach Meinung von Indologen die Samithâs (auch Samhitâs oder Veden), eine religiöse Textsammlung, die 1200 v. Chr. bis 1000 v. Chr. entstanden ist. Auch wenn der Begriff "Yoga" noch nicht ausdrücklich gebraucht wird, finden sich Hinweise, die auf die yogaähnlichen Vorgänge hindeuten. Die rituelle Praxis oblag zu Beginn jedoch nur den heiligen Männern, die mithilfe von Askese oder Ekstase eine Verbindung zum Göttlichen herstellen wollten. Richtungweisend und bedeutend für die weitere Entwicklung des Yogas sind die Upanishaden, welche die Essenz der Veden darstellen. Nach klassischer indischer Auffassung wurden diese bedeutenden Texte von Rishis* in tiefer Meditation empfangen und mündlich überliefert, bis sie von dem Weisen Vyasa aufgeschrieben wurden. In den Upanishaden, die bis heute Grundlage vieler Yoga Traditionen sind, werden hauptsächlich philosophische Aussagen erörtert, aber auch Erkenntnisse über die Atmung vermittelt und das Wesen des Bewusstseins dargestellt.

Ein weiterer wichtiger Grundlagentext ist das Yoga-Sûtra von Patanjali, das etwa im 2. Jahrhundert entstanden ist. Hier werden Methoden und Ziele des Yogas beschrieben, übernatürliche Fähigkeiten erklärt und Hindernisse (Kleshas) vorgestellt, die der Mensch überwinden muss.

Ähnlich der Bhagavad Gita*, die um 300 v.Chr. geschrieben wurde, werden hier die 4 grundlegenden Yogawege erläutert. Bis zu diesem Zeitpunkt ist Yoga eine

hauptsächlich geistig- spirituelle Bewegung, die gekennzeichnet ist durch die acht Stufen des Raja Yoga von Patanjali*. Die Hatha Yoga Pradîpikâ, ein weiteres wichtiges Grundlagenwerk, erschien etwa 1500 n.Chr. Erst hier finden sich die zahlreichen Körperhaltungen (Asanas) und Wirkungen, Reinigungstechniken (Kriyas), Atemübungen (Pranayama*), Ernährungshinweise und weitere Meditationstechniken. Doch auch in diesem Werk wird deutlich, dass Yoga keinesfalls eine nach außen gerichtete Methode zur Selbstdarstellung ist, sondern ein Weg nach innen.

In Indien haben heute die rituellen und spirituellen Formen des Yogas noch eine weitaus größere Bedeutung, als dies im Westen der Fall ist. Hier beschränkt sich Yoga oft auf den körperlichen Aspekt und das traditionelle Lehrer-Schüler-Verhältnis ist wie der spirituelle Bezug nur sekundär. Durch die große Popularität, die Yoga im Westen in den letzten Jahrzehnten vor allem durch die Medien erfahren hat, besteht nun die Gefahr, dass die Absichten und Potenziale des Yogas nicht vollständig erfasst werden und Yoga mit Trendsport verwechselt wird. Gegen diese Tendenz will die YLA effektiv wirken, daher folgt nun eine Differenzierung der existierenden Arten.

2.2 Hauptrichtungen und Stile

Hatha Yoga ist wohl der populärste Teil des Yogas. Da es sich in dieser Art des Yogas um den körperorientierten Teil handelt, wird klar, dass Praktiken wie Asanas, Pranayama und Entspannung (Shavasana) sowie gesunde Ernährung und positives Denken eine wichtige Rolle spielen. Die Hauptziele sind Krankheits- und Stressvorbeugung, aber auch spirituelle Weiterentwicklung. Im Hatha Yoga gibt es unterschiedliche Stile, die dem spirituellen Aspekt verschiedene Bedeutung beimessen. Einige der wichtigen modernen Stile des Hatha Yogas sind Ashtanga-, Vinyasa-, Bikram-, Iyengar-, Kundalini-, Vini- und Sivananda-Yoga. Zu den 5 Hauptrichtungen zählen neben dem Hatha Yoga auch Karma, Bhakti, Raja und Jnana Yoga.

Karma Yoga bezeichnet den selbstlosen Dienst, der gekennzeichnet ist von Wohltätigkeit und Uneigennützigkeit. Karma Yoga lehrt uns, das Schicksal als Chance zu begreifen. *„Durch den Dienst an unseren Mitmenschen wird das Herz von Hass, Eifersucht und Überheblichkeit gereinigt. Wir entwickeln reine Liebe, Toleranz und Barmherzigkeit.“*³

Diese Themen drücken sich auch im Bereich des **Bhakti Yoga** aus, welches definiert wird als das Yoga der Liebe und bedingungsloser Hingabe an Gott. Bescheidenheit, verwurzelter Glaube und tiefes Vertrauen sind die Grundlagen für die Praxis von Bhakti Yoga. Beispielsweise werden Gebete gesprochen, Mantras gesungen („gechantet“) oder Zeremonien zu Ehren bestimmter Gottheiten veranstaltet.

Im **Raja Yoga** liegt der Schwerpunkt auf der Meditationspraxis. Deshalb wird es auch oft als der „Königsweg“ beschrieben. Sinn der meisten Meditationen liegt darin, die unnützen, energieraubenden Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. So können wir uns von unseren entwicklungsbedingten Fehlvorstellungen unseres Selbst lösen und den wahren, inneren Kern des Daseins entdecken. Die Meditation öffnet uns den Zugang zum intuitiven Begreifen.

Eine weitere Möglichkeit bietet der Weg der Erkenntnis – **Jnana Yoga**. Es basiert auf der Vedanta Philosophie*, die wörtlich übersetzt „Ende des Wissens“ bedeutet. Der Jnana Yoga Weg vollzieht sich in vier Schritten: das Aufnehmen der Weisheit durch einen Gelehrten, das Nachdenken darüber, die Meditation und das Umsetzen oder Verwirklichen dieser Erkenntnis.

Jeder dieser genannten Yogawege hat das Potential, den ernsthaft nach Befreiung strebenden Yogi zum vollkommenen Bewusstsein zu leiten. Da für die meisten Übenden aber eine Kombination verschiedener Yogawege sinnvoll ist, entstand der integrale Yogaweg nach Sivananda, der alle Hauptrichtungen beachtet. Im folgenden Kapitel wollen wir daher näher auf den Yogameister eingehen und in diesem Kontext die Voraussetzung für die Entstehung der heutigen YLA bei Yoga Vidya darstellen.

3 Gründung des eingetragenen Vereins Yoga Vidya

3.1 Swami Sivananda

Swami Sivananda (s.Abb.1) wurde am 8. September 1887 in Südindien in einer vornehmen Familie geboren. Früh begeisterte er sich zum rückhaltlosen Teilen, er verteilte sein Essen an Arme, bedürftige und Tiere. Früher Kontakt mit westlichem Gedankengut und seine Leidenschaft zu helfen, führten ihn auf eine medizinische Laufbahn. 1913 begann er sein Wirken als Arzt in Malaysia, doch fühlte er, dass den Menschen Anderes fehlte als seine Medikamente. Er verzichtete also auf seine Karriere und begab sich in ein Leben der Entsagung. Als erleuchtete Seele gründete er ab 1932 verschiedene Organisationen und schrieb über 200 Bücher, um das spirituelle Wissen zu verbreiten. Am 14. Juli 1963 starb Sivananda, aber er hinterließ zahlreiche Anhänger auf der ganzen Welt, die seine Lehre verbreiteten.

3.2 Swami Vishnu Devananda

Swami Vishnu-Devananda (s.Abb.2) ist einer der bekanntesten Anhänger und wurde 1927 in Kerala (Südindien) geboren. Nach 10 Jahren, die er bei Sivananda lernen und mit ihm leben durfte, siedelte Vishnu-Devananda nach Amerika und gründete die Organisation „International Sivananda Yoga Vedanta Centers“ in Montreal (Kanada). Hier entwickelte er die erste systematische 4-wöchige Intensivausbildung, an die sich die Yoga Vidya Zentren heute sehr stark anlehnen.

3.3 Sukadev Bretz

Sukadev Bretz (s.Abb.3) gründete 1992 die Yoga Vidya Zentren in Deutschland, nachdem er über 12 Jahre von Vishnu-Devananda zum Yogalehrer ausgebildet wurde. Heute verfügt er über ein breites Spektrum eigener 27-jähriger Yogaerfahrung. Seit 1995 existiert dank Bretz der „Yoga Vidya e.V.“, zu dem aktuell 3 Seminarhäuser (s.Abb.4-6) und 44 Stadt- und Kooperationszentren (s.Abb.20) zählen. Ebenfalls seit nunmehr 13 Jahren findet mehrmals jährlich die 4-wöchige YLA statt, die von Sukadev Bretz bereits seit vielen Jahren unterrichtet und weiterentwickelt wurde.

Das sich anschließende Kapitel beschäftigt sich nun mit der Besonderheit dieser Ausbildung und versucht, die im Thema formulierte These mithilfe der Umfrageergebnisse und eigener Erkenntnisse zu analysieren.

4 Charakter der 4-Wochen Intensiv-Yogalehrerausbildung

4.1 Leben in Gemeinschaft

Es gibt vielfältige Gründe für ein Leben in einer Gemeinschaft, bei dem man 24 Stunden von gleichgesinnten Menschen umgeben ist. Aber wie trägt diese Form des Zusammenlebens zu persönlicher und spiritueller Entwicklung während der YLA bei? Grundsätzlich soll damit das humane Bedürfnis nach mehr Kontakt, Freundschaft und Geborgenheit befriedigt werden. So besteht die Möglichkeit, Beschäftigungen, Tätigkeiten und Themen auf eine Weise zu vertiefen, wie es ohne Gemeinschaft schwierig wäre. Der gegenseitige Austausch wird optimiert, um in den verschiedensten Lebensfragen Unterstützung und Anregungen zu geben. Von besonderer Bedeutung in diesem Zusammenhang ist die Theorie der „morphogenetischen Feldbildung“ des Biologen Rupert Sheldrake, die besagt, dass „*alle Teile dieses Universums [...] durch Frequenzen miteinander verbunden*“ sind und „*in Resonanz stehen*.“⁴ Sie sind durch eine gemeinsame Grundstruktur – „Brahman“, der genetische Code oder „Gott“ – miteinander verbunden. Auf das Leben in einer Gemeinschaft übertragen, bedeutet das, dass nur wenige Menschen ein Problem vollständig bearbeiten müssen, d.h. die Frequenz dafür aufbauen, sodass andere Gemeinschaftsmitglieder in dieses positive Feld treten können. Denen ist es nun möglich, sich sofort dieser Frequenz – dem Informationsträger – anzuschließen, ohne das Problem noch einmal insgesamt durchlaufen zu müssen.[↓] Anschließend lesen Sie, wie das tägliche Leben der Yoga Vidya Gemeinschaft organisiert ist, und ich bin der Annahme, dass man in all den geschilderten Aspekten die Theorie der „morphogenetischen Feldbildung“ beobachten kann.

[↓] Dieser Effekt wird übrigens auch im Bildungssystem angewandt, indem man einen gemeinsamen Ort des Lernens (Schule, Universität) hat, wo das Lernen „irgendwie leichter“ fällt. Weitere Anwendung findet diese Theorie auch in der Evolutionsforschung.

4.2 Allgemeiner Tagesablauf (s. Abb.7)

4.2.1 Meditation- mit Stille in den Tag

Ein Tag im Yoga Vidya Ashram* beginnt für alle Besucher und Bewohner 6 Uhr mit einer stillen Meditation. In diesen Morgenstunden ist der Geist besonders klar und freier von weltlichen Sorgen, sodass die nötige Konzentration auf die jeweilig zu lernende Technik einfacher fällt. Voraussetzung für eine gelungene Meditation ist ein aufrechter Sitz, damit die Energie im Körper ungehindert fließen kann.

Während einer solchen 30-minütigen Meditation verändert sich die Gehirnaktivität nachweislich, was durch neurophysiologische Meditationsforschungszentren mittels EEG-Verfahren und Kernspingeräten gezeigt wurde. Besondere Anerkennung im deutschen Sprachraum erhielten die „Society for Meditation and Meditation Research“ und Wissenschaftler wie Ulrich Kraft, den es sich an dieser Stelle zu zitieren lohnt: *„Obwohl eine umfassende empirische und theoretische Grundlage noch fehlt, ist jedenfalls eindeutig, dass die Funktionsweise des zentralen Nervensystems durch Meditation beeinflusst wird.“*⁵ Es braucht jedoch oft viele Jahre der Übung, um das Wesen der Meditation zu verstehen.

Wie hat die tägliche Meditation dein Leben verändert?

Diese Frage beantwortete eine Teilnehmerin der YLA im Rahmen unseres Fragebogens (s. Abb.8) : *„Ich spüre genauer, was gut für mich ist und was nicht, kann mich besser distanzieren und schützen“*. Diese Aussage trifft den Kern der Erfahrungen vieler Yogis dieser Welt mit Meditation. Immer wieder wird berichtet, dass sich negative Gewohnheiten, zum Beispiel Genussmittelabhängigkeiten, einfacher lösen lassen. Durch Meditation wird der Zugang, die Verbindung zum inneren Selbst gefestigt und gestärkt, was auch durch unser Zitat bestätigt wird. Ergebnisse unserer Umfrage zeigen, dass 72% der befragten Yogalehrer auch nach der Ausbildung täglich meditieren. Auffällig ist, dass gerade diese 72% deutlicher von positiven geistigen und emotionalen Veränderungen berichten. Vorrangig angegeben wurden hierbei verbesserter Umgang mit Stressoren, Ausgeglichenheit Konzentrationsfähigkeit (s.Abb.9).

4.2.2 Singen befreit die Seele

Anschließend findet der gemeinsame Satsang* statt. Hierbei wird zu Beginn das Mantra Jaya Ganesha* gesungen, welches das Herz für Liebe und Hingabe öffnen soll. Es folgen weitere Mantras und Gebete, die von Teilnehmern mit Musikinstrumenten rhythmisch begleitet werden können. Das Singen dieser spirituellen Lieder nimmt einen wichtigen Stellenwert in der Yoga Vidya Tradition ein und führt zur Erweiterung des Bewusstseins. Die beim Singen zusätzlich entstehende Lebensfreude gibt Kraft und hilft auch im täglichen Leben.

Welche Bedeutung hatte das Singen für dich und inwiefern hat es dein Leben beeinflusst?

Allgemeiner Trend bei der Beantwortung des ersten Teils der Frage war die Kritik an der Eintönigkeit des Ablaufs und der gesungenen Lieder. Gleichzeitig gelangten aber viele später zu der Einsicht, dass das Singen als Ritual in der Gemeinschaft neuen Mut und Kraft gegeben hat.

Außerdem hat die Umfrage ergeben, dass Mantras auch weiterhin das Leben von 68% der Befragten begleiten. Von Bedeutung hierbei für uns war die Kombination von fortgeführter Meditation und Mantra Singen im Alltag, die meist gekoppelt auftrat. Nach genauerem Nachfragen hat sich herausgestellt, dass die ausgebildeten Yogalehrer täglich Mantras nutzen, um zum Beispiel um Führung eines Gurus zu bitten oder sich vor Unfällen auf Reisen zu schützen.

4.2.3 Pranayama- das Wunder des Atems

Nach einer Stunde Satsang folgt nun gewöhnlich von 8-9 Uhr ein Vortrag, der von 14-16 Uhr weitergeführt wird. Inhalte dieser Vorträge sind zum Beispiel die Philosophie und Weltsicht hinter dem integralen Yoga, Studien verschiedener antiker Schriften wie der Bhagavad Gita, aber auch anatomische und physiologische Grundlagen, um fundiert Yoga unterrichten zu können. Besonders intensiv erfolgt die Besprechung der Bedeutung des Atmens. Er gilt als Spiegel der

seelischen Verfassung. Umgekehrt ergibt sich dadurch die Möglichkeit, durch verschiedene Atemübungen sowohl Körper als auch Geist zu beeinflussen. Da sie kühlend, appetitzügelnd, beruhigend, kräftigend oder reinigend wirken können, macht sie das zu dem wertvollsten Werkzeug der Yogis.

Inwiefern hat die Praxis von Pranayama dein Leben verändert?

Bei allen Pranayamaübungen wird die Ausatmung betont, wobei der Parasympathikus des autonomen Nervensystems besonders stimuliert wird. Dieser ist für Entspannung im Körper verantwortlich und dient allgemein der Regeneration und dem Aufbau körpereigener Reserven.

Der Atem stellt im Äußeren die Verbindung zwischen Körper und Universum dar, das uns versorgt mit Sauerstoff und Lebenskraft. Innerlich betrachtet repräsentiert er die Verbindung zwischen Körper und Geist. Die Wechselwirkung zwischen Atmung und Gefühlen ist offensichtlich und wird von jedem nach 3-4 angeleiteten Pranayamaübungen selbst erfahren. Folglich spiegelt die Qualität der Atmung unmittelbar unser körperliches und seelisches Befinden wider. Allen Yogalehrern ist es nun nach eigenen Angaben möglich, die Atmung bewusst als Stressmanagement einzusetzen und so im Alltag erfolgreicher Probleme zu bewältigen.

Die Atmung gilt daher neben Bewusstsein, Konzentration und exakter Ausführung als der wichtigste Punkt einer Yogastunde der Sivananda- Tradition.

4.2.4 Yogastunden für Körper, Geist und Seele

9.15 Uhr finden 2 bis 3 parallele Yogastunden statt, die nach Grad der Fortgeschrittenheit oder nach ihrem Schwerpunkt gegliedert sind (vgl. Aufbau einer Yogastunde. S.15). Die täglichen Yogastunden sind elementar wichtig, da sie den Auszubildenden lehren, selbst Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Regelmäßiges Üben der Asanas bewirkt außerdem eine innere Öffnung für die

spirituellen Aspekte und erhöht das Energieniveau des Einzelnen sowie der Gruppe.

Welche Auswirkung auf dein Alltagsleben siehst du ausgehend von den Yogastunden?

Durch die regelmäßige Yogapraxis, so antwortete sinngemäß die Mehrheit der Befragten, haben sich das Körperbewusstsein, Rückenprobleme und beispielsweise Verdauungsbeschwerden verbessert (s. Abb.10). Erklären lässt sich dieses Phänomen durch die weit verbreitete Annahme, dass sich Emotionen als Spannungen in allen organischen Gewebsstrukturen speichern und durch die Entspannungs- und Dehnungsimpulse während einer Yogastunde wieder gelöst werden. Dies hilft auch auf der geistig-seelischen Ebene zur Klärung des Problems aufgrund der engen Verknüpfung zwischen Körper und Geist. Vertreten wird diese These unter anderem von der Yoga Universität der Sivananda Tradition in Munger (Indien), aber auch von westlichen Wissenschaftlern, wie der Autorin und Meditationslehrerin Safi Nidiaye.

Jede Asana hat seine spezifische geistig-energetische Wirkung und beeinflusst so, auf unterschiedliche Weise und von der Intensität der Praxis abhängig, das Leben des Yogis positiv.

91 % unserer Befragten konnten nach Abschluss der Ausbildung von Erfahrungen mit plötzlichem Verschwinden von Rückenschmerzen während einer Yogastunde berichten. *„Diese Erfahrungen“*, berichtet Yogalehrerin Christine Endris, *„sind wichtiger als jede Theorie über Yoga, denn sie ermöglichen es mir, voller Überzeugung Yoga weiterzugeben und selbst zu praktizieren.“*⁶ Unserer Umfrage zufolge behielten 76% die Angewohnheit bei, täglich Asanas zu praktizieren. Ein möglicher Grund der restlichen 14%, nur unregelmäßig Asanas zu üben, könnte darin liegen, dass der Aufbau einer Yogastunde oftmals an Vielseitigkeit mangelt und die Grundstruktur stets dieselbe ist. Weiterhin wurden aber auch Gründe angegeben wie mangelnde Motivation, körperliche Einschränkungen oder Zeitprobleme (s. Abb. 11).

4.2.5 Karma Yoga- durch Staubwischen die Seele reinigen

Die tägliche Mithilfe in den verschiedenen, individuell wählbaren Bereichen des Unternehmens (Haushalt, Buchführung, Küche, Garten, usw.) ist für jeden Teilnehmer für 45 Minuten pro Tag verpflichtend. Je nach Tätigkeit ist der Zeitpunkt der Ausführung unterschiedlich, meist erfolgt sie jedoch in der 2-stündigen Pause nach dem 11 Uhr Brunch oder dem 18 Uhr Essen. Die Beweggründe für dieses Konzept sind einerseits die Kostenersparnis, die sich natürlich positiv auf die Ausbildungsgebühren niederschlägt und andererseits beruft es sich auf ein Zitat von Sivananda: „ *Je mehr Energie du aufwendest, um andere zu erheben und ihnen zu dienen, desto mehr göttliche Energie wird durch dich fließen. [...] Erwarte nichts von ihnen und nutze jede Gelegenheit zu hingebungsvollem Dienst für die Menschheit.*“⁷

Während der 4 Wochen ist es ratsam, ausschließlich mit der Konzentration bei sich zu bleiben und den sonstigen Alltagssorgen kaum mehr Beachtung zu schenken. Der Karma Yoga Dienst ist also auch als Unterstützung gedacht, den Kontakt zum normalen sozialen Umfeld zu minimieren. Teilnehmer, die diesen Rat nicht angenommen haben, gaben einheitlich an, dies zu bereuen. Gerade bei den Fragebögen dieser Yogalehrer stellten wir fest, dass sie geringere Disziplin zur Yogapraxis nach Abschluss der YLA aufweisen. Unterschiede zwischen den Geschlechtern oder den Altersgruppen konnten wir diesbezüglich nicht signifikant feststellen, wohl aber ergaben sich Differenzen nach der Kategorisierung durch die Vorkenntnisse der Teilnehmer (s. Abb.12-14).

Welche Bedeutung hat Karma Yoga für dich während und nach der YLA?

Der Karma Yoga Dienst wurde von 15% der Befragten als störend empfunden, da er die persönliche Freizeitgestaltung stark einschränkte. Doch die mehrheitlich positiven Beurteilungen durch unseren Fragebogen (s. Abb.15) wurden erklärt durch die Möglichkeit, Kontakt mit Mitarbeitern des Hauses aufzunehmen und Einblicke in interne Unternehmensabläufe zu gewinnen. Laut Aussage einer Yogalehrerin hilft der Dienst an anderen, sich selbst zu definieren. Folgendes

Zitat vervollständigt ihre Auffassung: *„Heute erfülle ich meine täglichen Aufgaben mit mehr Freude, da ich Einsicht gewonnen habe in die Notwendigkeit, ideologische und auch praktische Verantwortung für mein Leben zu übernehmen.“*⁸

Sehr deutlich zu erkennen ist in diesem Kontext die Bedeutung der Vorkenntnisse, mit denen Teilnehmer die YLA beginnen. So fällt auf, dass diejenigen mit Yoga- und Meditationserfahrung viel offener und mit mehr Freude den Karma Yoga Dienst angehen. Dieses Phänomen lässt sich äquivalent übertragen auf die gezeigten Reaktionen auf Bhakti Yoga Zeremonien.

4.3 Zeremonien als Höhepunkt

Um die absolute, kosmische Wirklichkeit zu erfahren, gibt es im Bhakti Yoga verschiedene Rituale, die jeweils bei Yoga Vidya regelmäßig angeleitet werden: Homa, Puja und Mantraweihen.

Eine Homa ist ein mit Mantragesängen begleitetes Feuerritual, bei dem man seine Wünsche mittels eines verbrannten Zettels zur Erfüllung an das Universum abgibt. Bei einer Mantraweihe wird der gewillte Auszubildende in die Bedeutung, Kraft und Mystik seines gewählten Mantras eingeweiht, womit er dann über Jahre täglich meditiert.

Eine Puja ist ein altes indisches Verehrungsritual eines symbolischen Gegenstands, wobei ebenfalls Mantras rezitiert werden. Dieser Gegenstand – meist eine Skulptur einer Gottheit oder ein Bild Sivanandas – dient nur als Hilfe zur Konzentration und kann demzufolge bei geübten Meditierenden wegfallen. Die Puja soll den Teilnehmern helfen, *„sich auf eine andere Bewusstseinssebene einzuschwingen und so die göttliche Gegenwart zu erfahren.“*⁹ Gleichzeitig ist sie auch als *„Bitte um Führung und Segen auf dem spirituellen Weg“*¹⁰ zu verstehen. Bei den Teilnehmern der YLA wurden diese Zeremonien als kraftvoll und herzöffnend erlebt (s Abb.16). 58% bewerteten diesen Teil der Ausbildung als gut oder sehr gut.

Durch die vollkommene Konzentration auf die Mantras und das Ritual zentriert sich der Geist allmählich im Herzen, was zur *„Erfahrung Gottes oder des spirituellen Lehrers[...]"*¹¹ im eigenen Inneren führt.

Somit sind diese Zeremonien ein bedeutendes Element der Ausbildung, deren Kraft eigentlich nicht zu beschreiben ist. Ebenso lässt sich kaum mit Worten ausreichend erklären, was das Thema des folgenden Abschnitts in spiritueller Hinsicht bei den Teilnehmern bewirkt.

4.4 Bedeutung der Askese

Verzicht und Einfachheit sind Prinzipien, die sich bei Yoga Vidya in allen Lebensbereichen ausdrücken. Die Wohnverhältnisse der Mitarbeiter und Seminarteilnehmer sind zweckmäßig und nur dezent mit spirituellen Symbolen ausgestattet. Auch die Ernährung folgt aus diesen Gründen und weiteren ethischen, sozialen, ökologischen, finanziellen und energetischen den Prinzipien der vegetarischen Ernährung, z.T. ist das Angebot auch vegan. Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Drogen und Fleisch sind absolut tabu während der Ausbildung.

Um weiterhin Askese zu üben, findet ab der 2. Woche jeden Mittwoch ein intensiver Schweigetag außerhalb des Unterrichts statt, wie es schon in uralten indischen Schriften unter dem Namen „Mauna“ vorgesehen ist. Es wird versucht, nur in Notfällen zu kommunizieren und bestenfalls einen Zettel statt der eigenen Stimme zu gebrauchen. Der Verzicht auf das Betätigen der Sprechwerkzeuge stellt aber wieder nur eine äußere Hilfe dar, um inneres Schweigen, also Gedankenstille zu erreichen. Bewusstes Schweigen und damit die Einschränkung destruktiver und *„belangloser Äußerungen können helfen, aus unserer negativen Selbstbezogenheit heraus zu treten und wieder in die eigene Mitte zu finden, aus der wir in der Lage sind, zu sehen, was wirklich ist.“*¹² Hierbei wird jedoch darauf Wert gelegt, dass *„weder Reden noch Schweigen überbetont werden, sondern sich rhythmisch abwechseln sollten [...]"*¹³

Darin ähnelt es anderen regulierenden Prinzipien, wie der sexuellen Enthaltbarkeit oder dem Fasten; wobei letzteres auch in individuellem Umfang von Yoga Vidya während der YLA und auch im Allgemeinen empfohlen wird.

Ähnlich wie beim Fasten, wo der Körper einige Zeit der Anpassung benötigt, muss sich auch der Geist erst einmal mit der Fastenkur des Nicht-Mehr-Redens anfreunden. In der Regel bedarf es natürlich eines gewissen Maßes an Disziplin, um es überhaupt als wohltuend empfinden zu können. Dies bestätigten alle unserer Befragten ausnahmslos.

Auch beim bewussten Nahrungsverzicht geht es darum, den Verdauungskanal vollständig zu leeren, sich von Altem zu lösen, um Raum für Neues zu schaffen. Dies ist eine Möglichkeit, unbewusste und pathogene Energien in das Bewusstsein aufsteigen zu lassen, um sie somit eventuell zu transformieren. Eine der größten Vorzüge der Askese ist es weiterhin, dass sie uns erlaubt, Energie, die sonst zum Sprechen oder Verdauen verwendet wird, zu bewahren und sie für unsere spirituelle Entwicklung zu nutzen.

Aus diesen Gründen sollte man auch 2-3 Stunden vor einer Yogastunde nichts Schweres essen und während dieser möglichst wenig sprechen.

5 Yoga für Jugendliche am Beruflichen Gymnasium Mühlhausen

5.1 Notwendige Vorbereitungen

Diese Empfehlung lasen die Schüler der o.g. Einrichtung auch auf der Einladung (s. Abb.17) zu unserer Schnupperstunde am 23. September 2008. Hierzu stellten wir den 4 freiwillig angemeldeten Teilnehmern einen freien Raum sowie Matten aus der Turnhalle zur Verfügung. Ein kleiner, von uns gebauter Altar stellte den energetischen Mittelpunkt dieses Raumes dar. Er soll helfen, die Konzentration auf das Göttliche im Inneren jedes Menschen zu richten. Somit können die

Wirkungen der Asanas verstärkt spürbar gemacht werden, zu denen Sie anschließend Genaueres erfahren.

Ziel dieses Experiments war es einerseits, zu prüfen, ob eine 4-wöchige YLA dazu befähigt, kompetent Yoga zu unterrichten. Andererseits stellte es sich als eine Möglichkeit dar, das durch Yogapraxis gewonnene Glücksgefühl ansatzweise weiterzugeben.

5.2 Aufbau und Wirkung einer Yogastunde

Eine normale Yogastunde in der Sivananda-Tradition besteht aus verschiedenen Bestandteilen, die je nach Erfahrung der Teilnehmer unterschiedlich gewichtet werden können. Generell beginnt eine 90-minütige Stunde mit einer Anfangsentspannung, um Alltagsgedanken loslassen zu können und um bei den folgenden Asanas vollkommen konzentriert sein zu können.

Ein zweiter wichtiger Komplex sind die verschiedensten Atemübungen. Als besonders bedeutend und anfängerfreundlich gilt hierbei die Wechselatmung, die wir ebenfalls in der Yogaschnupperstunde für die Teilnehmer anleiteten. Sie kann bei regelmäßigem Üben die Lungenkapazität erhöhen und auf geistiger Ebene die Konzentrationsfähigkeit steigern.

Vorbereitungs- und Aufwärmübungen zählen zum dritten Schwerpunkt einer Yogastunde. Hierzu wählten wir für die Jugendlichen einige Beindehnungen im Liegen und anschließend den Sonnengruß, um das Herz-Kreislauf-System anzuregen. Diese 3 Schwerpunkte sollten insgesamt die Hälfte der Zeit einer guten Yogastunde beanspruchen. Danach folgen einzelne Asanas, die idealer Weise länger und konzentriert gehalten werden. Bei unserer Einführungsstunde dagegen haben wir auf die korrekte Ausführung dieser Asanas mehr Wert gelegt, da eine meditative Umsetzung der Stellungen den Teilnehmern offensichtlich noch nicht möglich war.

Die erste unterrichtete Asana in unserer Yogastunde für Jugendliche war der Schulterstand, der ungeübten Jugendlichen bereits oft große Probleme bereitet. Auf körperlicher Ebene wirkt er regulierend auf die Schilddrüsenfunktion, verdauungsfördernd und entspannend im Nackenbereich. Geistig verhilft er dem Übenden zu Akzeptanz von unabänderlichen Gegebenheiten und hilft weiterhin, sich selbst auch in der eigenen Individualität anzunehmen. Der Schulterstand zählt neben dem Kopfstand zu den wichtigsten Umkehrhaltungen, die in jeder Yogastunde ausgeführt werden sollten. Auch sollte man nie auf Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehungen und Gleichgewichtsübungen verzichten, da sonst die Ganzheitlichkeit nicht mehr optimal gewährleistet werden kann. In unserem Fall führten wir die halbe Vorwärtsbeuge ein, den Fisch und die Kobra als Rückbeugen, Sufi-Kreise für die Hüftbeweglichkeit und Dehnung der seitlichen Bauchmuskulatur, den halben Drehsitz und den Baum, um die eigene Balance zu finden. Zwischen den einzelnen Asanas waren kurze Entspannungsphasen notwendig, um ein Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung zu bewahren.

Vor der 10- minütigen Endentspannung wählten wir noch eine Partnerübung zur Öffnung der Brustmuskulatur: das Herz. Es fördert körperlich seine eigene Mitte zu finden, trotzdem aber die Balance mit dem Partner gemeinsam zu halten. Die Übung stärkt ganz besonders gegenseitiges Vertrauen und ist deshalb für Partnerschaften oder Freundschaften sehr übenswert.

Zusehen sind die grob beschriebenen Asanas auf der beigefügten Videokassette.

5.3 Feedback der Teilnehmer und eigene Schlussfolgerung

Nach Abschluss der Endentspannung folgte eine gemeinsame Auswertung der vergangenen 90 Minuten, wobei jeder Teilnehmer seine individuellen Empfindungen während der Yogastunde darlegen konnte. Fragen tauchten hier nicht mehr auf, da die gesamte Stunde eher offen gestaltet war, sodass kurze Gespräche zwischendurch die ungewohnte Atmosphäre ausgleichen konnten.

Diese lockere, z.T. lustige und phasenweise auch konzentrierte Übungsweise der Teilnehmer stellte an uns besondere Herausforderungen, das Gelernte während der YLA in die Praxis umzusetzen.

Die Schwierigkeit für Yogalehrer hierbei besteht darin, den Einzelnen mit seinen Problemen exakt wahrzunehmen und zu betreuen und andererseits den Fluss der gesamten Yogastunde nicht zu unterbrechen. Die 4 Yogaanfänger fühlten sich nach eigenen Angaben teilweise überfordert, da sie einige Übungen nicht vollkommen korrekt ausführen konnten.

Die Erfahrung eines Yogalehrers zeigt jedoch immer wieder, dass diese anfänglichen körperlichen Blockaden bei den Teilnehmern nur bei einer geistigen Verschlussheit existent sind. Mit steigender Offenheit für Yoga und sinkender Skepsis erhöhen sich erfahrungsgemäß automatisch die körperlichen Möglichkeiten. Diese Tendenz wird den meisten Yogalehrern schon während ihrer Ausbildung bewusst, da man hier relativ schnell an körperliche und geistige Grenzen herangeführt wird. Wenn man also Yoga ernsthaft übt, ist man gezwungen, seine innere Haltung hin zu mehr Vertrauen und Ausgeglichenheit zu verändern, denn nur so sind fortgeschrittenere Asanas wie der Kopfstand möglich. Unsere Absicht, den Teilnehmern zu zeigen, wie einfach und entspannend Yoga sein kann, hat sich trotzdem erfüllt. Alle berichteten nach der Endentspannung von einem inneren Gefühl der Gelassenheit und zwei Teilnehmer konnten auch vorher vorhandene leichte Nackenverspannungen nicht mehr spüren.

Wider unseren Erwartungen empfand keiner die hinduistische Raumgestaltung als aufdringlich oder gar störend. Auch die während einer Asana verwendete indische Musik wurde einheitlich als angenehm bezeichnet.

Im Gegensatz dazu stehen unsere Eindrücke bei dem jeweils ersten Besuch des Ashrams im Westerwald, bei dem das Gefühl vorherrschte, von der ubiquitären Spiritualität überfordert zu sein. Da dieses keine Seltenheit ist, folgt eine abschließende Erörterung, ob es sich bei Yoga Yidya um eine gefährliche Institution handelt.

6 Erörterung – Yoga Vidya als Sekte

Die Bestätigung dieser These wäre fatal, da Yoga Vidya heute als das weltweit größte Yoga-Lehrzentrum mit jährlich 80.000 Übernachtungen in den Seminarhäusern gilt. Dennoch stellt sich für uns diese Frage, da unser Thema von einer Veränderung spricht und diese zunächst nicht weiter definiert. Verändert sich mein Leben eventuell, weil ich einer „Gehirnwäsche“ unterzogen werde? Auch entsteht diese Frage oft beim ersten Besuch eines Yoga Vidya Zentrums oder zu Beginn der YLA während der Einweihungszeremonie*. Wir werden also allgemeine Merkmale einer Sekte benennen und diese spezifisch auf Yoga Vidya bezogen überprüfen. Eine Entscheidung für den Leser zu treffen, liegt uns jedoch fern.

Ein erstes, undifferenziertes Merkmal einer Sekte ist ihre Ablehnung gegenüber rationalem Denken. Der Intellekt und der Verstand werden in diesem Kontext also gemeinhin als negativ bewertet und nur emotionale Intelligenz und Wissen aus den Gefühlsebenen werden als wirklich anerkannt und akzeptiert. Auch in der Yoga Vidya Tradition wird die eigene Intuition höher gewertet als das begrenzte Wissen, über welches unser Gehirn verfügen kann. Jedoch ist Yoga Vidya in diesem Punkt auf Ausgeglichenheit bedacht und räumt auch der Objektivität angemessenen Raum ein. Schließlich wäre sonst der Aufbau eines solchen Vereins nicht möglich und auch die Abschlussprüfung, die die Zulassung zum Yogalehrer darstellt, basiert auf Abfragen und Überprüfen des gelernten Wissens.

Ein weiteres bedeutendes Kriterium für die Klassifizierung zur Sekte ist ihr Standpunkt bezüglich dem „normalen“ sozialen Umfeld. Handelt es sich um eine Sekte, so wird meistens darum gebeten, alte Kontakte weitestgehend abubrechen, da diese die Entwicklung behindern. Auch Yoga Vidya empfiehlt ungute Beziehungen zu beenden, weil sie Kraft und unnötig Energie rauben. Dies jedoch nur nach genauem Überdenken der Situation, denn das Ziel ist keinesfalls, sich aus Krisen zu befreien, ohne einen Lösungsansatz zu suchen. Yoga Vidya sieht grundsätzlich also jeden Konflikt als Möglichkeit zu wachsen und will in keinsten

Weise zum vollkommenen Rückzug aus dem Leben motivieren. Im Gegenteil: es verlangt – insbesondere von ausgebildeten Yogalehrern- die Spiritualisierung aller alltäglichen Belange, um das gegenseitige Verständnis auf der Erde weiter zu fördern und den eingangs erwähnten Friedenssamen zu sähen.

Im Gegensatz dazu steht, dass Sekten gekennzeichnet sind durch eine offensichtliche Abgrenzung mittels Kleidung, Ernährung oder einer „Gruppensprache“. Diese 3 Punkte sind schwierig zu beurteilen. Einerseits wird auf gelb-weiße Kleidung Wert gelegt, jedoch nicht im Sinne eines Dogmas. Und ob man sich in unserer heutigen Welt, die immer mehr auf Nachhaltigkeit und Ökologie setzt, noch durch vegetarische Ernährung abgrenzen kann, wage ich zu bezweifeln. In den Gängen der Yoga Vidya Zentren hört man auch oft indische Begriffe, die Nicht-Yogalehrern natürlich unbekannt sind. Somit wäre dieses Kriterium der „Gruppensprache“ erfüllt, jedoch handelt es sich um keine Geheimsprache sondern um Sanskrit- die alte indische Gelehrtensprache.

Weiterhin sind Sekten für ihre Strenge und Disziplin bekannt. Mitgliedern bleibt kaum Freizeit, allein ist man nur in seinem Bett, und das Sexualleben wird ebenfalls vorgeschrieben. Im Idealfall stimmen diese Punkte auf Yoga Vidya zu: bei Teilnahme an einem Seminar oder der YLA ist der Terminplan voll mit Yogastunden, Vorträgen, Meditationen, Karma Yoga Dienst etc.(s. Abb.7). Optimisten würden das als effiziente, sinnvolle Zeitnutzung betrachten, „böse Zungen“ dagegen werten das konträr: In ihren Augen dient der Mangel an freier Zeit dazu, dass die Menschen keine Gelegenheit zur Reflektion bekommen sollen und ohne eigenen Willen dem Terminplan folgen. Zusätzlich bestätigt wird diese Annahme dadurch, dass während der YLA strenge Anwesenheitspflicht bei allen Veranstaltungen herrscht und nur nachgewiesene Krankheit davon unmittelbar befreit. Als Gegenargument wird von Yoga Vidya darauf hingewiesen, dass die Ausbildung ihre breite Anerkennung verlieren würde, wenn Veranstaltungen ohne Weiteres ausgelassen werden könnten.

7 Schlusswort

Unsere persönliche Empfehlung an den interessierten Leser ist es, selbstständig zu überprüfen, wie schon ein kurzer Aufenthalt in einem Seminarhaus auf Körper und Geist wirkt. Dies entspräche auch dem Rat Sivanandas, nie etwas blind zu glauben, wenn man es nicht selbst erfahren hat, denn wie so oft in den Wissenschaften liegt das Ergebnis im Auge des Betrachters.

Die Arbeit als Yogalehrer bedeutet für viele Absolventen der YLA mehr als nur Geld verdienen. Sie gibt ihnen die Möglichkeit, Menschen das Kostbarste des Lebens in die Hände zu geben und ist somit gleichzeitig ein Ausdruck der Dankbarkeit dem Leben gegenüber und eine Chance die durch die YLA erfahrene Glückseligkeit weiterzugeben.

Tatsächlich fanden 92% unserer Teilnehmer am Fragebogen den Berufseinstieg als Yogalehrer und unterrichten regelmäßig, teilweise auch in Kombination mit anderen Yogastilen, denn der Sivananda Yoga Weg ist zweifelsfrei effektiv, jedoch gibt es unserer Einschätzung nach einige gleichwertige Yogastile, die ebenso positive Wirkungen zeigen können.

Es war unser Ziel, mit dieser Seminarfacharbeit Menschen zu ermutigen, Yoga intensiv zu praktizieren. Eine sehr gute und günstige Möglichkeit dazu bietet die YLA bei Yoga Vidya, jedoch ändert sich der innerste Kern deiner Erfahrung nicht mit dem Schild an der Tür. Yoga wird die Menschen immer zu sich selbst führen, ganz gleich unter welchem Namen.

Abschließend möchten wir uns ausdrücklich bei Yoga Vidya bedanken, bei den Teilnehmern unserer Umfrage, bei unserer Fachbetreuerin Fr. Kellner sowie Seminarfachlehrerin und Kursleiterin Fr. Danke, die alle essentiell am Gelingen dieser Arbeit beteiligt waren. Ein großer Dank gilt ebenfalls der Familie und den Freunden, die uns mit ihrer kostbaren Zeit und Inspiration während des gesamten Prozesses bestmöglich unterstützt haben.

8 Glossar

Ashram:

Als Ashram bezeichnet man klosterähnliche Orte in der indischen Tradition, in denen man unter spirituellen und gemeinschaftlichen Prinzipien lebt.

Bhagavad Gita:

Wörtliche Übersetzung ist „Gesang Gottes“. Sie ist ein Teil des größten indischen Epos, der Mahabharata. In 700 Versen geschrieben präsentiert sie ein Gespräch zwischen Gottesinkarnation Krishna und dem Krieger Arjuna während der Mahabharatakriege (etwa 3000 v.Chr.).

Einweihungszeremonie:

Zu Beginn der YLA findet diese Zeremonie statt, bei der alle Teilnehmer und Lehrer im Kreis sitzen. Jeder Teilnehmer geht dann in dieser Runde von Person zu Person und verbeugt sich vor dessen göttlichem Kern mit der Namasté-Grußhaltung. Bei den Ausbildungsleitern angekommen, wird ein Mantra rezitiert und die Teilnehmer erhalten feierlich einen roten Punkt zwischen die Augenbrauen. Dieser symbolisiert die Kraft, die man auf dem spirituellen Weg braucht.

Jaya Ganesha:

„Hoch lebe Ganesha“. Ganesha ist eine hinduistische Gottheit, die wegen ihres Elefantenkopfes sehr bekannt ist (s.Abb.18). Er wird verehrt als Schutzgott, der Hindernisse aus dem Weg räumt. Das Jaya Ganesha besingt jedoch auch viele andere Gottheiten wie Saraswati, Krishna, Shiva und Lakshmi. Dabei repräsentiert jede Gottheit verschiedene positive Eigenschaften im Menschen, die durch diese Versinnbildlichung erreicht werden sollen.

Patanjali:

Unklar ist, wann Patanjali gelebt hat, der Verfasser der Yoga Sutras.

Alle acht Glieder des Raja Yoga bilden eine untrennbare Einheit. Sie bauen aufeinander auf und stellen verschiedene Schwierigkeitsgrade dar. Wer mit den Asanas und Pranayama beginnt, sollte vorher Yama und Niyama in sein Leben integriert haben. Das letztendliche Ziel ist Samadhi, die völlige Ruhe des Geistes.

Die acht Aspekte sind:

- Yama (5 Regeln für den Umgang mit anderen: Nichtverletzen, Wahrhaftigkeit, Keuschheit, Nichtannehmen von Geschenken, Nichtstehlen)
- Niyama (5 Regeln für das Verhalten sich selber gegenüber: Reinheit, Zufriedenheit, Askese, Studium religiöser Schriften, Verehrung Gottes)
- Asana (Übungen der Yogastellungen, körperliche Disziplin)
- Pranayama (Beherrschung des Atems, mentale Disziplin)
- Pratyahara (Sich-nach-Innen-Ausrichten, Disziplin der Sinne)
- Dharana (Konzentration)
- Dhyana (Meditation)
- Samadhi (Ekstase, Versenkung, All-Einheit, Verwirklichung des höheren Selbst)

Pranayama:

Prana meint die Lebensenergie, ähnlich dem asiatischen Chi. Yama ist die Kontrolle. Durch Atemübungen (Pranayama) soll also die Lebensenergie unter Kontrolle gebracht werden, um sie so zu Problemzonen besser lenken zu können.

Rishi:

Wörtlich übersetzt bedeutet es „Seher“; gemeint sind hellseherische Menschen, die sich ausschließlich dem spirituellen Leben widmen.

Satsang:

Direkte Übersetzung ist „gemeinsam in Wahrheit“. Ein Satsang ist je nach Tradition unterschiedlich aufgebaut. Bei Yoga Vidya besteht er aus einer Gruppenmeditation, gemeinsamem Singen einiger Mantras und anschließend einer Rezitation aus heiligen Schriften Sivanandas. Als Segnung zum Ende wird energetisch angereichertes Obst oder süßes Gebäck verteilt.

Vedanta Philosophie:

Brahman ist die unendliche, ewige Wirklichkeit der Vedanta Philosophie. Es ist jenseits aller Eigenschaften die Quelle allen Seins, aller Lebensformen. Es kann vom Intellekt weder erfasst noch definiert werden. Ein Teil Brahmans ist Maya, die Illusion, die das manifeste Universum erscheinen lässt. Atman ist das absolute Bewusstsein Brahman im Kontext des Individuums. Jiva ist die individuelle Seele Atman, der sich mit Uphadis (begrenzenden Hüllen der Selbstvorstellung) identifiziert.

9 Anhang

Abbildung	Seite
1	25
2	25
3	26
4	26
5	27
6	27
7	28
8	29-33
9	34
10	35
11	36
12	37
13	37
14	37
15	38
16	39
17	40
18	41
19	41
20	42

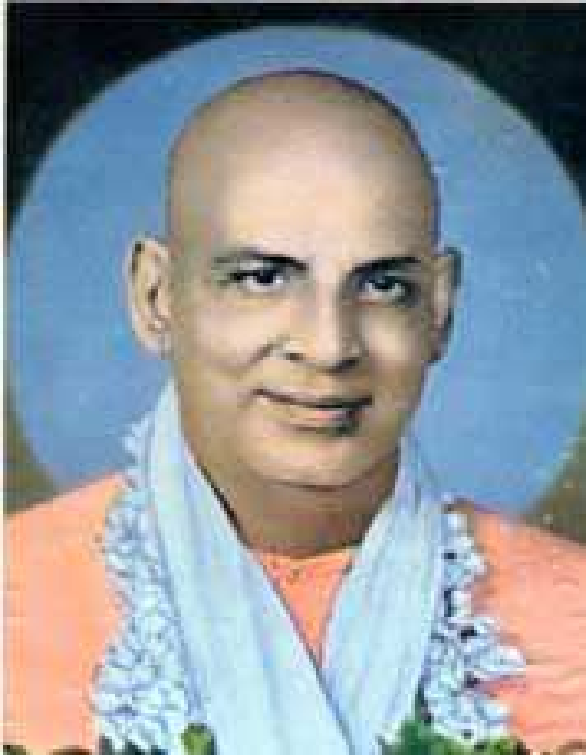


Abb.1 Swami Sivananda



Abb.2 Swami Vishnu Devananda



Abb.3 Sukadev Bretz



**Abb.4 Yoga Vidya
Seminarhaus Westerwald**



**Abb.5 Yoga Vidya Seminarhaus
„Silvaticum“ in Bad Meinberg**



**Abb.6 Yoga Vidya Seminarhaus
Nordsee**

Unterrichtsplanung Yoga Vidya Lehrerausbildung Intensivkurs 15.07.-12.08.07 (2. Woche)

Bund der Yoga Vidya Lehrer, Haus Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, www.yoga-vidya.de, westerwald@yoga-vidya.de, Tel. 026865-80020, Fax 800220
 Abkürzungen: Zahlen in (...) = Yogalehrer Handbuch ; YVA = Yoga Vidya Asana Buch ; GiYb = Großes illustriertes Yogabuch ; Ki = Kirtanleitf. (Liednummer) ; BhG = Bhagavad Gita

Tagesteil	21.7. Samstag	22.7. Sonntag	23.7. Montag	24.7. Dienstag	25.7. Mittwoch	26.7. Donnerstag	27.7. Freitag
6.00 Uhr Satsang Meditation, Mantra-Singen, Vortrag	Reinkarnation Teil 2 (23,71-76)	Karma Teil 2 (25,71-76)	4 Wünsche und Ashramas (23, 26)	Mantras für die Meditation Teil 1 (42-44)	Mantras für die Meditation Teil 2 (42-44)	6 Kriyas (Theorie) (107) Fasten (94)	Gedankenkraft und pos. Denken-Antarkarana (48) Entwicklung (48-52) Positiver.Eigenschaften Bitte auch heute die Karma Yogas machen ! !! Freizeit von 10:15 Uhr – 20 Uhr Für heute Abreisende Abreise ab ca. 11 Uhr (nach Karma Yoga)
8.45 Uhr Asanas, Pranayama: Yoga Stunden	Grundstunde, (141) besonders exakt und genau: Drehsitz, Krähe, Pfau Stehende Vorwärtsbeuge Dreieck Tiefenentspannung: Autogenes Training (110)	Grundstunde, (141) besonders exakt und genau: Rückbeugen: Kobra, Heuschrecke, Bogen. Tiefenentspannung : Traumreise	Volist. Yoga- Atmung (104) Variationen: Formidee Asanas im Stehen (Virā Bhadrāsana), Umkehrstellungen (Handstand, Skorpion, Kopfstand-Variationen). Tiefenentspannung : Traumreise	Vollständige Yogaatmung (104) Yoga für den Rücken. (167-173) Tiefenentspannung über das Fühlen: Schwere, Energie, Ausehnung Shavasana Nr. 3 (100)	Yoga für den Rücken. (168) isometrische Haisübungen, halber Anjaneyasana, sanftes Sonnengebet Tiefenentspannung über das Fühlen: Schwere, Energie, Ausehnung Shavasana Nr.3 (100)	Kriyas (Praxis) (107)	
Bis 10.45 Uhr Frage-Antwort zu Unterricht							
11.00 Uhr Brunch+ Karma-Yoga+Pause							
14.00 Uhr Vortrag	Karma Teil 1 (25)	Sitali, Siltkari, Bhramari. (104) Richtige Atmung: Prana und Astralkörper. Atmung im täglichen Leben (124-128)	Sitali, Siltkari, Bhramari (105) Richtige Atmung: Anatomie, Physiologie (124-128)	Yoga für den Rücken Teil 1 (167-173) Anatomie: Wirbelsäule, Rückenmuskeln	Yoga für den Rücken Teil 2 (167-173) Vorbeugung und Therapie von Rücken-schmerzen	Yoga für den Rücken, Teil 3 (167- 173) Behandlung der 12 Asanas bzgl. Rückenbeschwerden Richtige Ernährung Teil 2 (102-108)	Freizeit
15.25 – 15.45 Uhr Mantras+ Texte zum lernen	Gajananam 2 Strophen Shadananam... Bhagavad Gita: II 11-20	Bhagavad Gita II 39-50	Gajananam 3.Strophe Ya Kundendu... Bhagavad Gita II 54-65	Bhagavad Gita III 1-13	Gajananam 4. Strophe Om Namah Shivayah... Bhagavad Gita III 36-43	Bhagavad Gita IV 1-8	Freizeit
Literaturhinweise: Aufbauwissen	YVA 117-131,139-141 GiYb 235-276	YVA 107-116 GiYb 277-309	YVA 134-142	YVA 24,33	YVA 24, 33,159 GiYb 221-238	Bhagavad Gita IV 1-8	Freizeit
16.00 Uhr Asanas/Pranayama: Unterrichtstechniken 18.00 Uhr Abendessen Karma- Yoga+Pause	Korrigieren: (185 187) Kopfstand, Skorpion, Drehsitz, Krähe, Übungen im Stehen Einteilung der Unterrichtstechniken! Energie Meditation(44)	Wiederholung aller Korrekturen (174-192) Wiederholung Unterrichtsprinzipien in den Gruppen (139-145) (T-Shirt-Verteilung)	Unterrichtstechniken 1/1: Mittelstufe (139-145)	Unterrichtstechniken 1/2: Mittelstufe (139-145)	Unterrichtstechniken 1/3: Mittelstufe. (139-145)	YVA 24,33 GiYb 31-58 Unterrichtstechniken 1/4: Mittelstufe (139-145)	Freizeit
20.00 Uhr Satsang	Energie Meditation(44)	Energie-Meditation	Nach Wahl der Kursleiterin	19.30h medi.Spaziengang	Eigenschafts-Meditation (41)	Bhagavad Gita IV 1-8	Freizeit
Meditation, Mantra-Singen, Vortrag	Karma Yoga (71-76) Selbstloses Dienen, Ahimsa	Bunter Abend	Raja Yoga - Ashtangas Die 8 Stufen des Yoga (52)	Info: Mantra Weihe (42-44)	Richtige Ernährung Teil 1 Vegetarismus,3 Gunas, (92) 5 Hauptnahrungsgruppen	Raja Yoga (48) 5 Zustände des Geistes	Komb. Mantra-Meditat Feedback, Rückblick und Ausblick Einführung Kundalini Yoga (81)

Fragebogen zum Thema : Yoga Vidya e.V. – 4 Wochen, die das Leben verändern

Im Rahmen einer Seminarfacharbeit zum o.g. Thema bitten wir dich um deine Mithilfe. Wir versichern dir Diskretion und bitten dich um möglichst wahrheitsgetreue Antworten. Für eine ausführliche Beantwortung sind wir sehr dankbar. Dieser Fragebogen soll dir dazu dienen, die Erfahrungen während dieser Ausbildung zu verarbeiten und eventuell zukünftigen Yogalehrern Anregungen zu geben. **VIELEN DANK** für deine Teilnahme.

I Allgemeine Fragen zur Yogalehrerausbildung

1) Datum am Tag des Ausfüllens

2) Beginn Ihrer Yogalehrer Intensiv Ausbildung bei Yoga Vidya

3) Ich habe mich zu dieser Ausbildung entschlossen, weil ich...

- tiefer in die Philosophie des Yoga einsteigen wollte.
- als Yogalehrer/In arbeiten möchte.
- Yoga intensiv für mich erleben wollte.
- Sonstiges:.....

4) Die Unterrichtsbereiche und Merkmale dieser Ausbildung haben mir wie folgt gefallen:
1= sehr gut; 2= gut; 3= mäßig; 4= nicht gut; 5= gar nicht; - alle Assoziationen sind möglich-

	Zahl	Anmerkung/Begründung
Begrüßungszeremonie, Puja, Homa
Karma Yoga
Mantra Singen/Bhakti Yoga
Jnana Yoga

Kriyas
Tägliche Yogastunden
Tägliche Meditation
Pranayama
Yoga Unterrichtstechnik

5) Meine Erwartungen an die Ausbildung wurden...

- nicht erfüllt. Ich hatte etwas Anderes erwartet.
- nur zum Teil erfüllt. Ich hatte mehr erhofft.
- vollkommen bestätigt. So hatte ich mir die 4 Wochen vorgestellt.
- Ich hatte keine Erwartungen und war positiv überrascht. wurde enttäuscht.

Sollte die Begründung nicht in Frage 4 zum Ausdruck kommen, hast du hier Gelegenheit deine Antwort zu untermauern:

.....
.....
.....

6) Deine Empfehlung an zukünftige Yogalehrerauszubildene bei YogaVidya:

.....
.....
.....
.....
.....

7) Wie lange praktizieren Sie schon Yoga?

- < 1 Jahr 1- 3 Jahre 3-7 Jahre > 7 Jahre

8) Wie waren Ihre Vorkenntnisse in Hinblick auf den spirituellen Aspekt der Yoga Vidya Tradition?

- sehr gut gut mäßig mangelhaft

II Fragen zur Beantwortung während Abschlusswochenende der Yogalehrerausbildung

9) Nimmst du dir vor, die Prinzipien von YogaVidya e.V. in den Alltag zu integrieren? (z.B.: Vegetarisch biologische Ernährung, tägliches Sadhana)

- Ja, definitiv!
Welche?.....
- Ich werde es versuchen!
- Nein, für mich kommt das nicht in Frage.
- Mir waren diese Prinzipien bekannt und werden auch weiterhin einen Platz in meinem Leben einnehmen.

10) Wirst du als Yogalehrer unterrichten?

- Ja, ich unterrichte bereits oder habe es definitiv vor.
- Vielleicht. Es ist nichts geplant, aber ich bin dafür offen.
- Nein, um zu unterrichten habe ich keine Zeit/ Möglichkeit/ Lust.

III Fragen zur Beantwortung nach Abschluss der Yogalehrerausbildung

11) Wie hat Yoga im Allgemeinen – und im Besonderen durch die Ausbildung – dein Leben verändert? Einige Anregungen sind gegeben, doch für Ergänzungen und genauere Erläuterungen sind wir dankbar. –bitte ankreuzen-

a) Körperliche Veränderungen (durch Asanastunden)

nein trifft ja
nicht zu

- - - Meine Rückenbeschwerden haben sich verbessert.
- - - Ich leide seltener an Erkrankungen, die durch ein schwaches Immunsystem begünstigt werden.
- - - Mein Körper ist besser gedehnt.
- - - Kopfschmerzen oder Migräneanfälle sind seltener und weniger intensiv geworden.
- - - Ich leide kaum noch unter Menstruationsbeschwerden.
- - - Meine Sehstärke hat sich verbessert.
- - - Verdauungsprobleme haben sich reguliert.
- - - Ich habe größere Ausdauer, da mein Herz-Kreislauf-System intakter ist und die Lungeneffizienz sich verbessert hat.
- - - Bei Erkrankungen, wie Asthma, Bronchitis, Heuschnupfen oder andere Allergien ist eine Verbesserung zu spüren.
- - - Linderungen bei Hauterkrankungen, wie Neurodermitis oder Akne, sind festzustellen.
- - - Hilfe bei Erkrankungen des Nerven-und Hormonsystems

Sonstiges:.....
.....

b) Geistige Veränderungen

nein trifft ja
nicht zu

- - - Ich habe mehr Durchhaltevermögen bekommen.
- - - Ich bin in der Lage, meine Kreativität besser auszudrücken und auszuleben.
- - - Ich beobachte an mir, einen verbesserten Umgang mit Stress.
- - - Meine Gedankengänge sind klarer geworden.
- - - Meine Konzentrationsfähigkeit hat sich verbessert.
- - - Ich habe starkes Selbstvertrauen bekommen und liebe und akzeptiere mich.
- - - Mein Interesse an spirituellen Gesetzen oder übergeordneten Zusammenhängen hat zugenommen und ich gewinne monatlich neue Erkenntnisse.
- - - Ich habe Abhängigkeiten in meinem Leben erkannt und beseitigt.
- - - Der Kontakt zu meiner inneren Intuition hat sich verbessert.

Sonstiges:.....
.....

c) Emotionale Veränderungen

- - - Innere Ruhe und Ausgeglichenheit bestimmen meist mein Gemüt.
- - - Im Umgang mit anderen Menschen bin ich offener und rücksichtsvoller, ohne mich selbst dabei zu vernachlässigen.
- - - Ich leide seltener an spezifischen oder unspezifischen Ängsten und habe gelernt, mich fallen zu lassen und zu vertrauen.
- - - Mit heiterer Gelassenheit und innerer Stabilität gehe ich durch das Leben.

Welche geistigen und emotionalen Veränderungen konnten sie durch die meditative Yogapraxis feststellen?

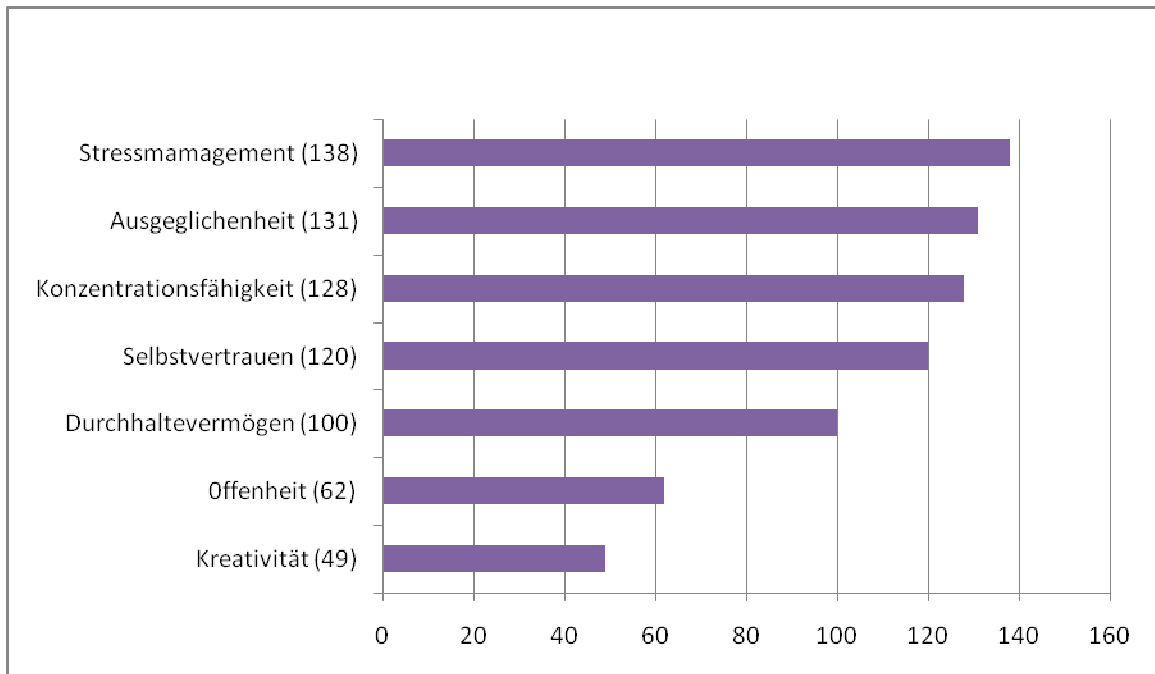


Abb.9
Mehrfachnennung war möglich, daher insgesamt 728 Nennungen, durchschnittlich also 7 angegebene Veränderungen pro Person

Welche körperlichen Auswirkungen deiner 4-wöchigen Yogaintensivpraxis kannst du erkennen?

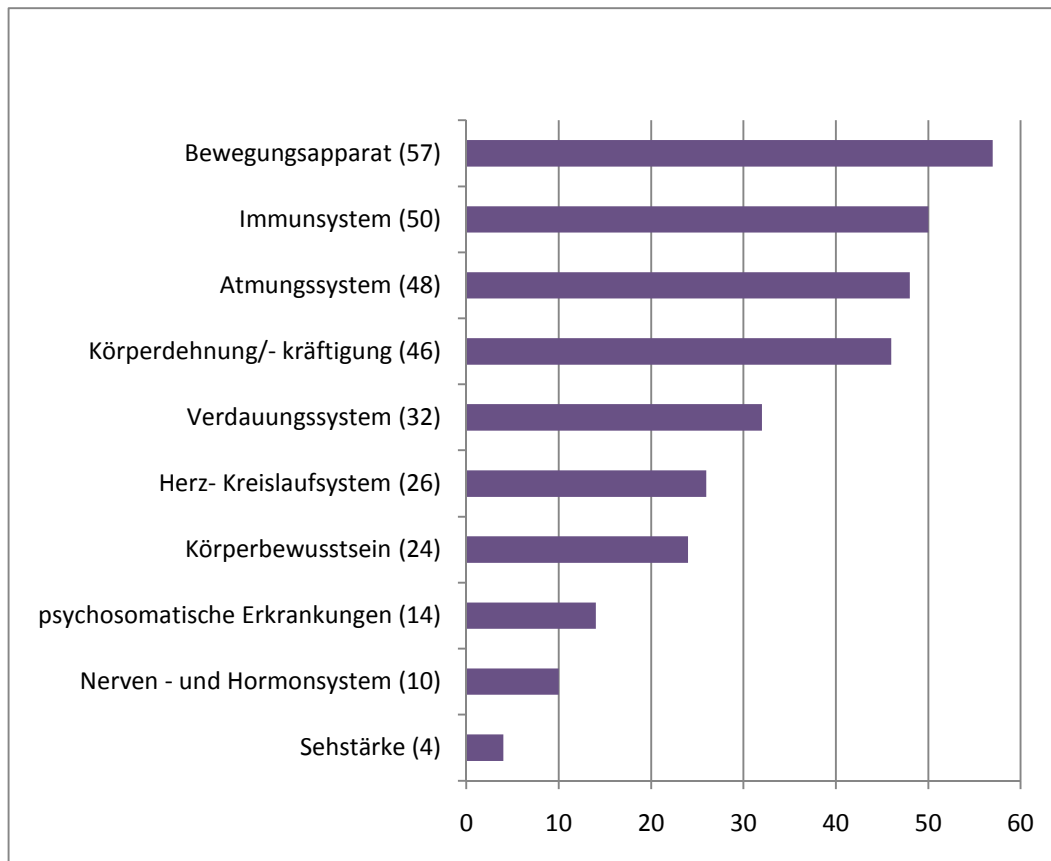


Abb.10

Insgesamt 311 Nennungen, d.h. durchschnittlich 3 positive Auswirkungen pro Person

Welche Gründe bewegen Sie dazu, nur unregelmäßig Yoga zu praktizieren?

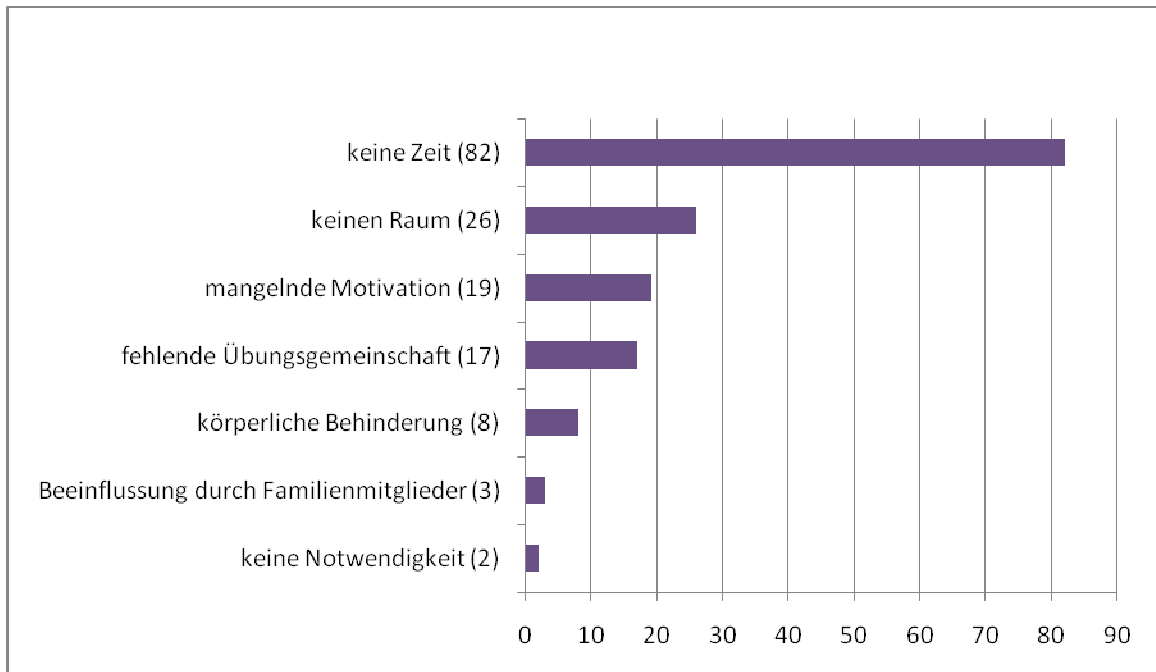


Abb.11

Insgesamt 157 Nennungen, d.h. durchschnittlich 1 bis 2 Gründe pro Person

Geschlechtsverteilung der Umfrage

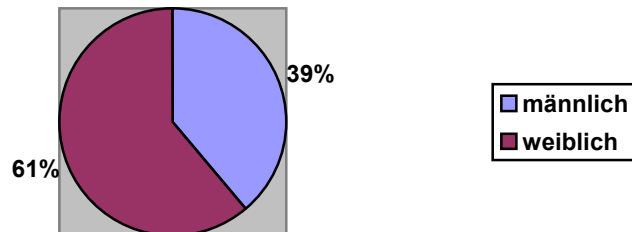


Abb.12

Altersverteilung der Umfrage

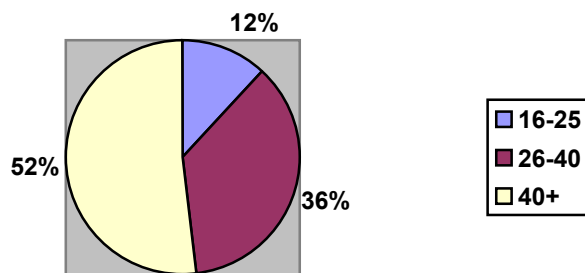


Abb.13

Allgemeine Vorkenntnisse

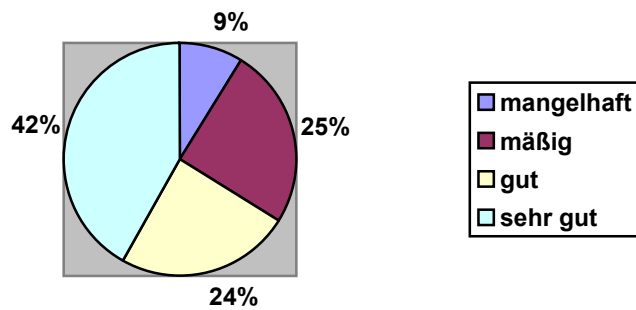


Abb.14

Wie bewerten Sie den täglichen Karma Yoga Dienst während der YLA?

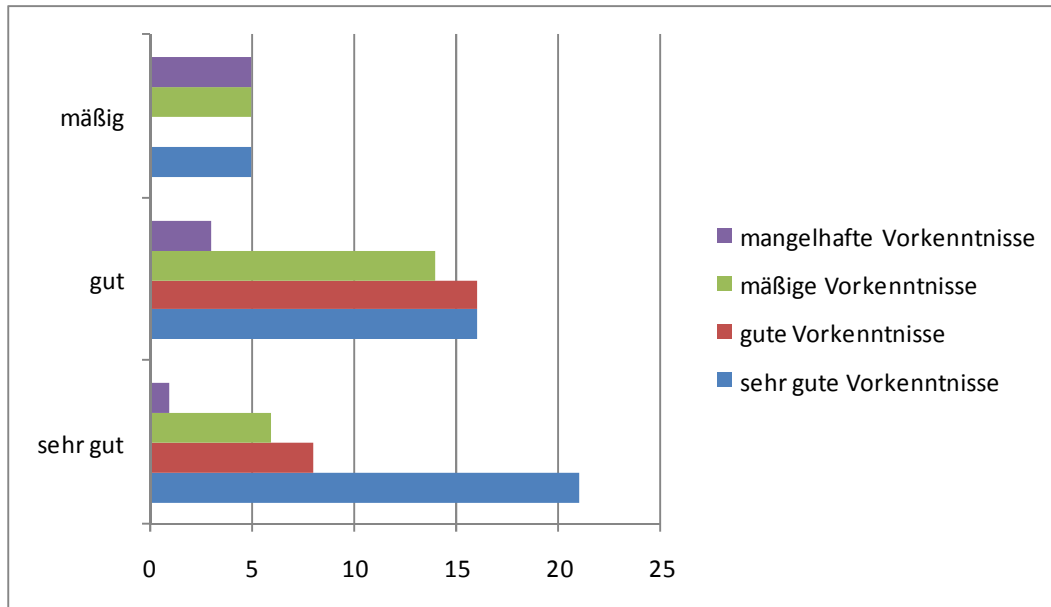


Abb.15

	sehr gute Vorkenntnisse	gute Vorkenntnisse	mäßige Vorkenntnisse	mangelhafte Vorkenntnisse
sehr gut	21	8	6	1
gut	16	16	14	3
mäßig	5	0	5	5

Wie bewerten Sie das tägliche Bhakti Yoga (Mantra singen) und die spirituellen Rituale?

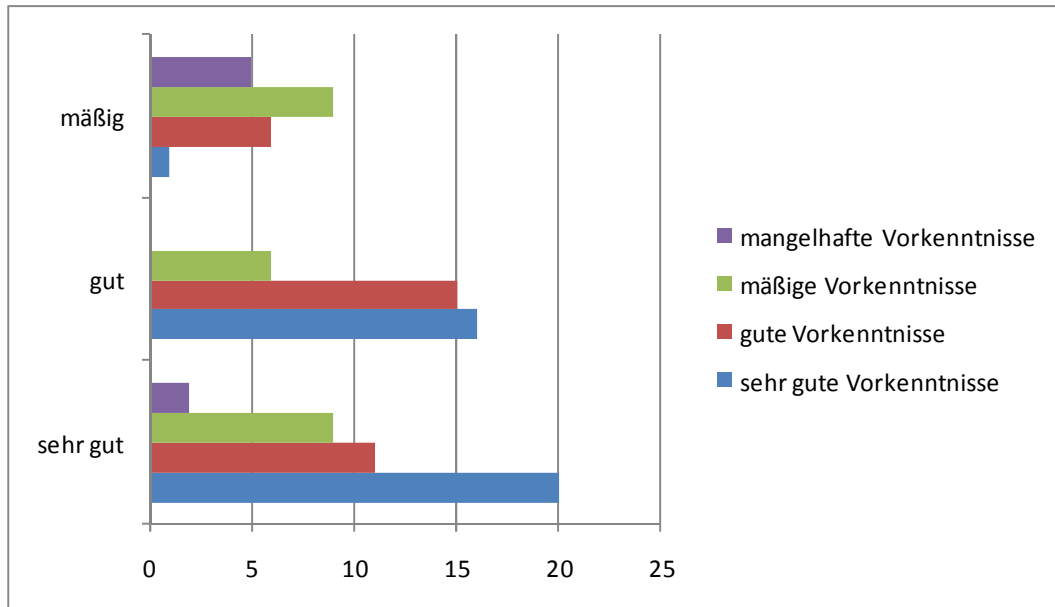


Abb.16

	sehr gute Vorkenntnisse	gute Vorkenntnisse	mäßige Vorkenntnisse	mangelhafte Vorkenntnisse
sehr gut	20	11	9	2
gut	16	15	6	0
mäßig	1	6	9	5

Einladung zur Yogastunde

Jeder, der nur etwas **Yoga** praktiziert, kann schon bald einige der wundersamen Wirkungen des Yoga erfahren:

ॐ Steigerung der Kreativität

ॐ Gefühl der körperlichen und geistigen Entspannung

ॐ neue Vitalität und Energie

Um diese Wirkung zu erfahren, kann es ausreichen, zu einer Yogastunde pro Woche zu kommen und vielleicht ein paar einfache Atem-, Dehn-, und Entspannungsübungen ins tägliche Leben einzubringen.

Deshalb möchten wir euch, Schüler der Klassenstufe 11-13, zu unserer kostenlosen Schnupper- Yogastunde einladen.

Am: 23.09.08

Um: 15.30 Uhr

Raum: 309

Dauer: 90 Minuten

Bitte bring eine angenehme Decke und bequeme Kleidung mit. Ratsam ist es, vor der Yogastunde etwa 2 Stunden nichts Schweres zu essen.

Wir bitten um Eintragung in folgende Liste:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Abb. 17



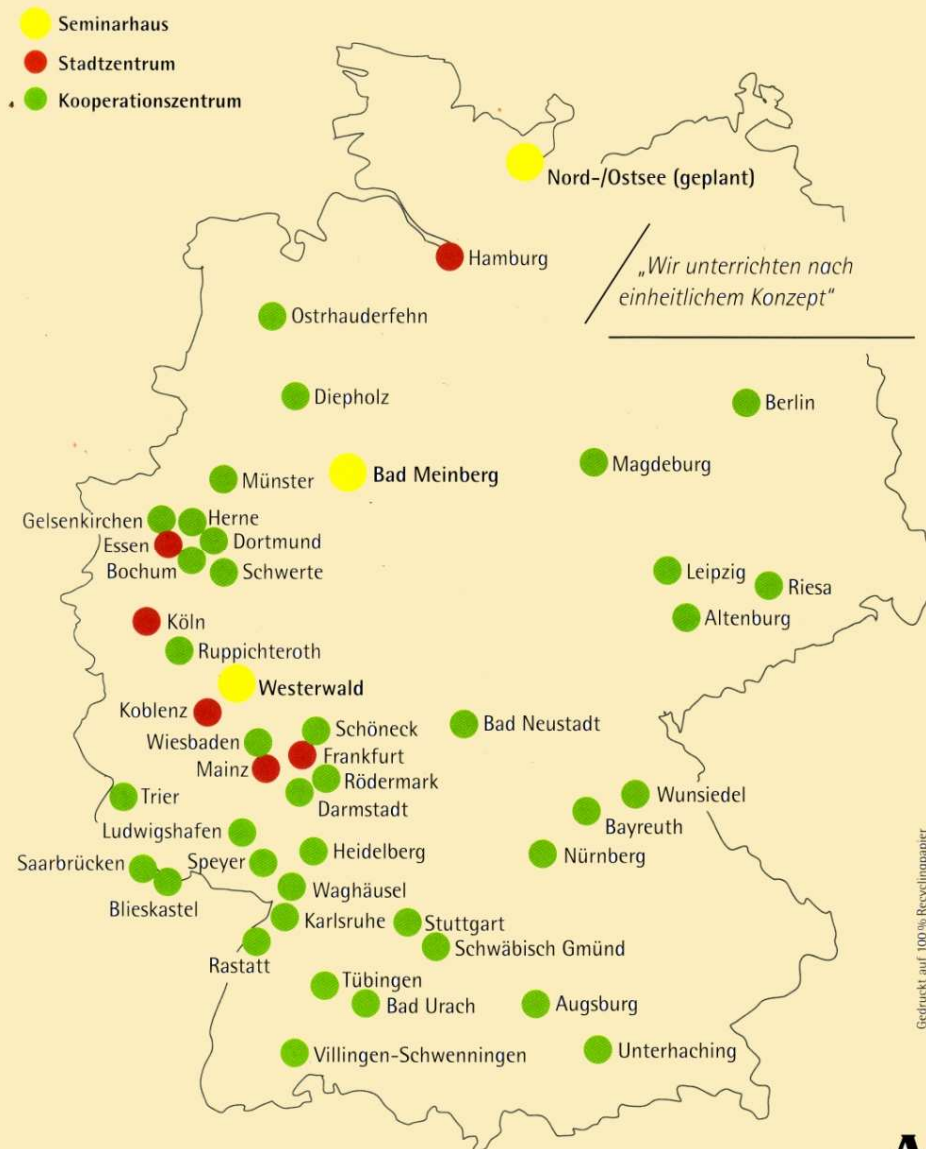
**Abb.18 hinduistischer Schutzgott
Ganesha**



Abb.19 Sukadev bei einer Homa

Wir freuen uns in ganz Deutschland auf deinen Besuch!

Übersicht über unsere Seminarhäuser, Stadt- und Kooperationszentren.



Stand Dez. 2007

YOGA
Vidya

Abb.20 Übersicht der Yoga- Vidya Zentren

10 Literaturverzeichnis

1. Nachschlagewerke

Weltbild Universal-Lexikon von A-Z. Sondersausgabe für Verlagsgruppe Weltbild GmbH, 2001

2. Fachbücher

Bretz, Sukadev: Das Yoga Vidya Asana-Buch. Yoga Vidya Verlag, Horn-Bad Meinberg, 2004

Bucher, Anton A.: Psychologie der Spiritualität. Handbuch. Beltz Verlag, Basel, 2007

Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V.: Yogalehrer/innen Handbuch. Yoga Vidya Verlag, Horn- Bad Meinberg, 2007

Duhm, Dieter: Theorie der globalen Heilung. Tamera, Meiga Verlag, 2006

Mayer, Heike; Inding, Doris: Partner-Yoga. Verlag Via Nova, Petersberg, 2003

Nidiaye, Safi: Wieder Fühlen lernen. Integral Verlag, München, 2006

Peck, Scott M.: Gemeinschaftsbildung: Der Weg zu authentischer Gemeinschaft. Übersetzung: Olaf Jungbluth, Lilut Janisch, Anne Lohmann. Eurotopia Verlag, Bandau, 2007

Peterßen, Wilhelm H.: Wissenschaftliche(s) Arbeiten. Eine Einführung für Schule und Studium. Oldenbourg Schulbuchverlag, München, 1999

Sivananda, Swami: Göttliche Erkenntnis. Mangalam, Horn-Bad Meinberg, 2001

Tietke, Mathias: Yoga. Mehr Entspannung, Energie und Lebensfreude. Compact Verlag, München, 2004

Vishnu-Devananda, Swami: Das große illustrierte Yoga Buch. Aurum Verlag, Kamphausen, 2005

3. Zeitschriften

Bohn, Martin: Reden ist Silber.... Yoga aktuell. Nr. 43. 2/2007. S. 40-45

Endris, Christine: Meine Erfahrung mit Yoga. Yoga Vidya Journal. Ausg. 14- Herbst 2005. S. 17-18

Feuerstein, Georg: Die Suche nach Glück. Yoga aktuell. Nr. 34. 5/2005. S.68-71

Pöhlmann, Heike: Puja. Yoga aktuell. Nr.48. 1/2008. S. 20-22

R.W. : Wissenschaft und Yoga .Yoga Vidya Journal. Ausg. 15- Frühjahr 2006. S.9-23

Scheppach, Joseph: Die gefährlichsten Sekten der Welt. PM. August 2008. S.22-30

Swarupamananda, Swami Atma: Die Yogalehrer Intensivausbildung: Eine Friedensmission. Vortrag von Swami Atma über Swami Vishnu- Devananda. Yoga Vidya Journal. Nr. 18. 2008. S. 26

Tietke, Mathias: die indus kultur als Wiege des Yoga. Yoga aktuell. Nr.49. 2/2008. S. 70-75

11 Quellenverzeichnis

- (1) Bucher, A.: Psychologie der Spiritualität. Handbuch. Beltz Verlag, Basel, 2007, S. 21
- (2) Tietke, Mathias: die indus kultur als Wiege des Yoga. Yoga aktuell. Nr.49. 2/2008, S.72
- (3) Sivananda, Swami: Göttliche Erkenntnis. Mangalam, Horn-Bad Meinberg, 2001, S. 58
- (4) Duhm, Dieter: Theorie der globalen Heilung. Tamera, Meiga Verlag, 2006, S. 29
- (5) R.W.:Wissenschaft und Yoga .Yoga Vidya Journal. Ausg. 15- Frühjahr 2006, S.21
- (6) Endris, Christine: Meine Erfahrung mit Yoga. Yoga Vidya Journal. Ausg. 14- Herbst 2005, S.18
- (7) vgl. Sivananda, S. a.a.O. S. 312
- (8) vgl. Endris, Chr. a.a.O . S.18
- (9) Pöhlmann, Heike: Puja. Yoga aktuell. Nr.48. 1/2008, S.20
- (10) ebd. S.21f
- (11) ebd. S.21
- (12) Bohn, Martin: Reden ist Silber.... Yoga aktuell. Nr. 43. 2/2007, S. 41
- (13) ebd. S.42

12 **Abbildungsverzeichnis**

Abb.1 <http://www.yoga-vidya.de/Bilder/Sivananda/sivananda.htm>

Abb.2 <http://www.yoga-vidya.de/Bilder/Galerien/SwamiVishnu.html>

Abb.3 <http://www.yoga-vidya.de/Yogis/SukadevBretz.htm>

Abb.4 <http://www.yoga-vidya.de/Bilder/YogaVidya-Allgemein/fotosww.htm>

Abb.5 <http://cms.yoga-vidya.de/center/haus-bad-meinberg/Das-Haus.html>

Abb.19 http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/wp-content/uploads/2007/08/homa_lippe_sukadev.jpg

13 Versicherung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Mühlhausen, den 28. Oktober 2008

Cassandra Mähler

Laura Cornelius