Yoga Vidya Journal

Yoga Vidya Journal

Jubiläumsausgabe

Nr. 25: **Frühjahr 2012**

Yoga Vidya
„Das Wissen des Yoga“ für alle

Sukadev Bretz
Genie, Mystiker
und Unternehmer aus
Familientradition

20 Jahre Yoga Vidya
Großes Jubiläums-
Festprogramm

Impressionen zu 20 Jahren Yoga Vidya



Yoga Vidya ist für mich...

Statements von Mitarbeitern zu 20 Jahre Yoga Vidya

Die Menschen, die intensive Praxis, die hier möglich ist, die Nähe zu Sukadev, das liebevolle Mitein-ander - und nicht zuletzt das leckere Essen.

Bei Yoga-Vidya tauche ich tief ein in den großen Ozean YOGA; in sich Gott hingeben, in vertrauen, fließen lassen, singen, beten; in das Herz fühlen.

Als Mitarbeiter bei Yoga Vidya schätze ich die wunderbaren Ausbildungs- und Entwicklungsmöglich-keiten.

Ich schätze, dass ihr wie eine Insel seid, zum Entspannen und Wohlfühlen. Die Kollegen/Innen sind freundlich, bemüht, es allen recht zumachen, und ich fühle mich bestens verpflegt. Edith, Essen.

"Ich finde es toll, dass ich in Yoga Vidya (BM) wohne."

ALS MUTTER MIT KIND GEFÄLLT ES MIR, DASS ES SO VIELE ANDERE FAMILIEN UNTER DEN YOGA VIDYA MITARBEITERN GIBT UND WIR UNS SO GEGENSEITIG UNTERSTÜTZEN UND HELFEN KÖNNEN.

Gut finde ich, die große Toleranz gegenüber allen spirituellen Traditionen

Kinder bringen Leben in jedes Haus und jede Gemeinschaft – und stellen uns oft vor die größ-ten spirituellen Herausforderungen.

Ich liebe es, hier in dieser Gemeinschaft für den Frieden in der Welt zu leben

Ich mag die Menschen, die es hier her zieht, bei allen Unterschieden gibt es so viel Gemein-sames..

Hier kann ich bei mir selbst ankommen und an den täglichen Herausforderungen wachsen.

Ich finde die liebevolle, freundliche Atmosphäre total toll.

Ich liebe vor allem die spirituelle Energie

MIR GEFÄLLT BESONDERS DIE VIELEN MÖGLICHKEITEN, DIE ANGEBOTEN WERDEN UM MICH PERSÖNLICH UND IN DER GEMEINSCHAFT WEITER ENTWICKELN ZU KÖNNEN

Ich mag besonders die vielen Möglichkeiten, die angeboten werden um mich persönlich und in der Gemeinschaft weiter entwickeln zu können

ICH LIEBE ES DASS SO VIEL GESUNGEN WIRD. DA GEHT MIR SOFORT DAS HERZ AUF!

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

2012 und 20 Jahre Yoga Vidya

Ein Zufall, dass das Jahr 2012, über das es so viele Vorhersagen, Mutmaßungen, Befürchtungen, Hoffnungen gibt, mit 20 Jahre Yoga Vidya zusammen fällt?

Wahrscheinlich nicht, denn eigentlich gibt es keine Zufälle...

„Yoga Vidya" bedeutet das „Wissen vom Yoga". Und genau das ist es, wofür Yoga Vidya steht: Das uralte Wissen des Yoga, das für den modernen Menschen so wichtig und heilsam ist, das stets neu erfahrbar und daher immer aktuell ist, an möglichst viele Menschen weiter zu geben.

So ist „2012" auch für uns bei Yoga Vidya Programm:

- Viel wurde erreicht. Wir können mit Recht stolz sein auf das, was wir in den letzten 20 Jahren geleistet haben und zur Verbreitung des Yoga in Europa beigetragen haben.
- Und das wollen wir auch feiern – mit dir und vielen Yogafreunden zusammen! Zum Beispiel mit „20 x 20"-Aktionstagen in vielen Städten, mit Tagen der offenen Tür in den Yoga Vidya Zentren und Ashrams, mit einem dreitägigen vielseitigen kostenlosen Jubiläumsprogramm in Bad Meinberg!
- Jeder Meilenstein ist auch ein Neuanfang. Yoga Vidya bleibt weiter dynamisch und aktiv. Gemeinsam mit vielen anderen wollen wir das sagenumwobene Jahr 2012 positiv, mit viel Mut und Enthusiasmus angehen und unseren Beitrag dazu leisten, dass die ersehnte neue Weltkultur entstehen und dass die Welt ein besserer lichtvollerer Ort für alle werden kann.

In diesem Sinne freuen wir uns auf viele Yogis und Yoginis und solche, die es werden wollen.

Dein Yoga Vidya Redaktionsteam

Inhalt

Yoga Vidya - Das „Wissen des Yoga" für alle: Geschichte und Fakten. 5

Seminarhaus Bad Meinberg 9

Seminarhaus Westerwald 11

Seminarhaus Nordsee 12

Die Ziele von Yoga Vidya 13

Die Yoga Vidya Traditionslinie 14

Interview mit Sukadev „Es kann ein schönes Zeitalter anbrechen" 15

20 Jahre Yoga Vidya - Die Vision 19

Wie ich zu*m* Yoga „Vidya" kam 28

Biografie: Sukadev Volker Bretz 32

Impressionen zu 20 Jahren Yoga Vidya 37

Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere, verwirkliche 57

Spirituelle Praktiken des Kundalini Yoga 64

20 Jahre Yoga Vidya Festprogramm 70

Impressum

Herausgeber (V.i.S.d.P): Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) und Yoga Vidya e.V.
Anschrift der Redaktion: Yoga Vidya e.V, Yogaweg 7, 32805 Bad Meinberg
Bisherige Ausgaben als PDF: www.yoga-vidya.de/journal
Chefredaktion: journal@yoga-vidya.de, Tel. 05234/87-2215
MitarbeiterInnen dieser Ausgabe: Sukadev Bretz, Swami Nirgunananda, uva.
Layout /Satz / Illustration: Grafik Team Yoga Vidya e.V.
Titel: Gestaltet von Delf Dudlitz
Fotos: Yoga Vidya e.V., www.sxc.hu
Druckerei: alpha print medien AG, Darmstadt, Papier: 100% Recyclingpapier, Auflage: 25.000
Erscheinungsweise: 2x pro Jahr, Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser+Center, BYVG, BYAT, BYV Mitglieder
Spenden: Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Kto. Nr. 215 007 8400,
Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold e.G., BLZ 472 601 21

Grußwort

Eine Erfolgsstory aus kleinen Anfängen

20 Jahre Yoga Vidya – eine aufregende und ereignisreiche Zeit. Aus kleinen Anfängen mit der ersten Yogaschule „Yoga-Center am Zoo" in Frankfurt hat sich eine großartige Yoga-Tradition entwickelt.

Meine damalige Vision und Intuition, dass eine europaweite Yogawelle entstehen würde, mit einem großen Ashram für Tausende von Menschen, eventuell einer Therapieklinik und parallel einem Zentrum der Stille und Einkehr, hat sich inzwischen weitestgehend manifestiert.

Während dieser ganzen Zeit durfte ich sehr viel Unterstützung erfahren, die mich immer wieder sehr berührt. Eine große Zahl idealistischer Yoga-begeisterter Menschen hat sich tatkräftig engagiert, das Projekt in der Pionierphase und in den späteren Etappen mitgetragen und damit die „Vision Yoga Vidya" Wirklichkeit werden lassen. Ihnen allen danke ich an dieser Stelle von ganzem Herzen.

Immer mehr Menschen finden den Weg zu uns, um klassischen ganzheitlichen Yoga zu üben, sich aufzuladen, zu regenerieren, spirituell und persönlich zu wachsen in der hochenergetischen Atmosphäre dieser Kraftorte. Dass dies auch in den nächsten 20 Jahren so bleiben kann, dafür wollen wir uns von ganzem Herzen, mit ganzer Kraft und Idealismus einsetzen.

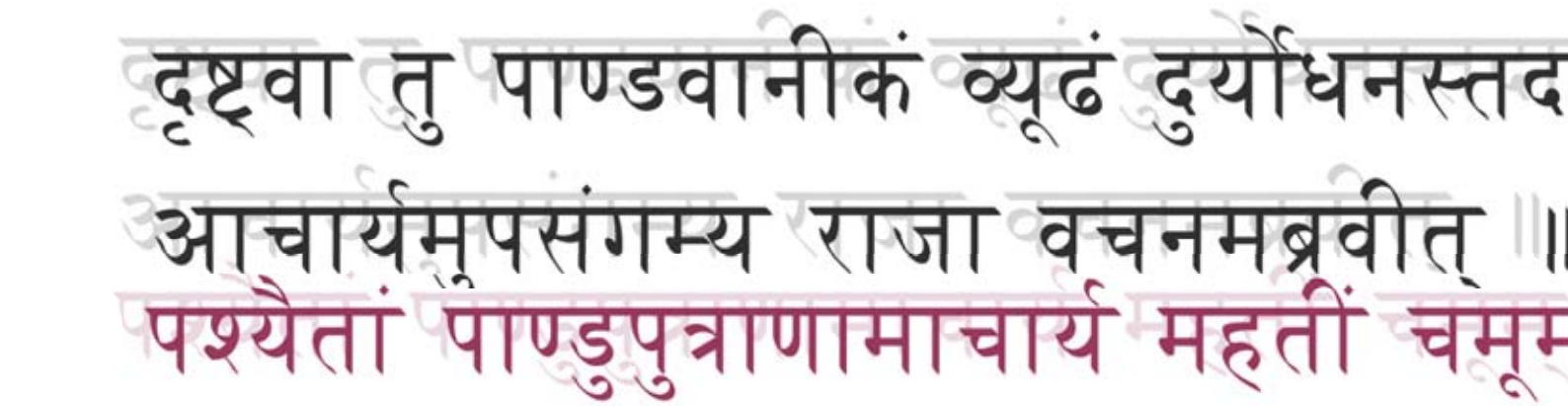
Wenn du uns schon kennst: Nutze die Gelegenheit und komme doch mal wieder zu deiner Yoga Vidya-Familie. Wenn du noch nie hier warst, ist das die beste Gelegenheit, Europas größte Yogaschule kennenzulernen.

Ich freue mich darauf, dieses großartige Jubiläum mit vielen Yoga Vidya-Freunden zu feiern und begrüße dich ganz herzlich in einem unserer Stadtzentren oder Ashrams. Ich wünsche allen in diesem Jubiläumsjahr und besonders in den Festwochen im Mai neue Inspiration und viel Freude beim „Yoga erleben".

Herzlichst,



Sukadev Bretz
Gründer und spiritueller Leiter



Yoga Vidya
Das „Wissen des Yoga“ für alle
Geschichte und Fakten

1992 gründete Sukadev Bretz in Frankfurt das erste „Yoga Center am Zoo“. Dass daraus die größte Yogabewegung Europas geworden ist, spricht für die Dynamik und Kompetenz des Gründers und die Wirksamkeit des ganzheitlichen Yoga Vidya-Stils.

Yoga Vidya hat die Entwicklung und Verbreitung des ganzheitlichen Yoga in Deutschland und Europa stark geprägt und gefördert. Über eine halbe Million Menschen üben nach dem ganzheitlichen Yoga Vidya-Stil und gewinnen daraus Kraft, Entspannung, Energie, neue Lebensqualität und finden einen tieferen Sinn in ihrem Leben.

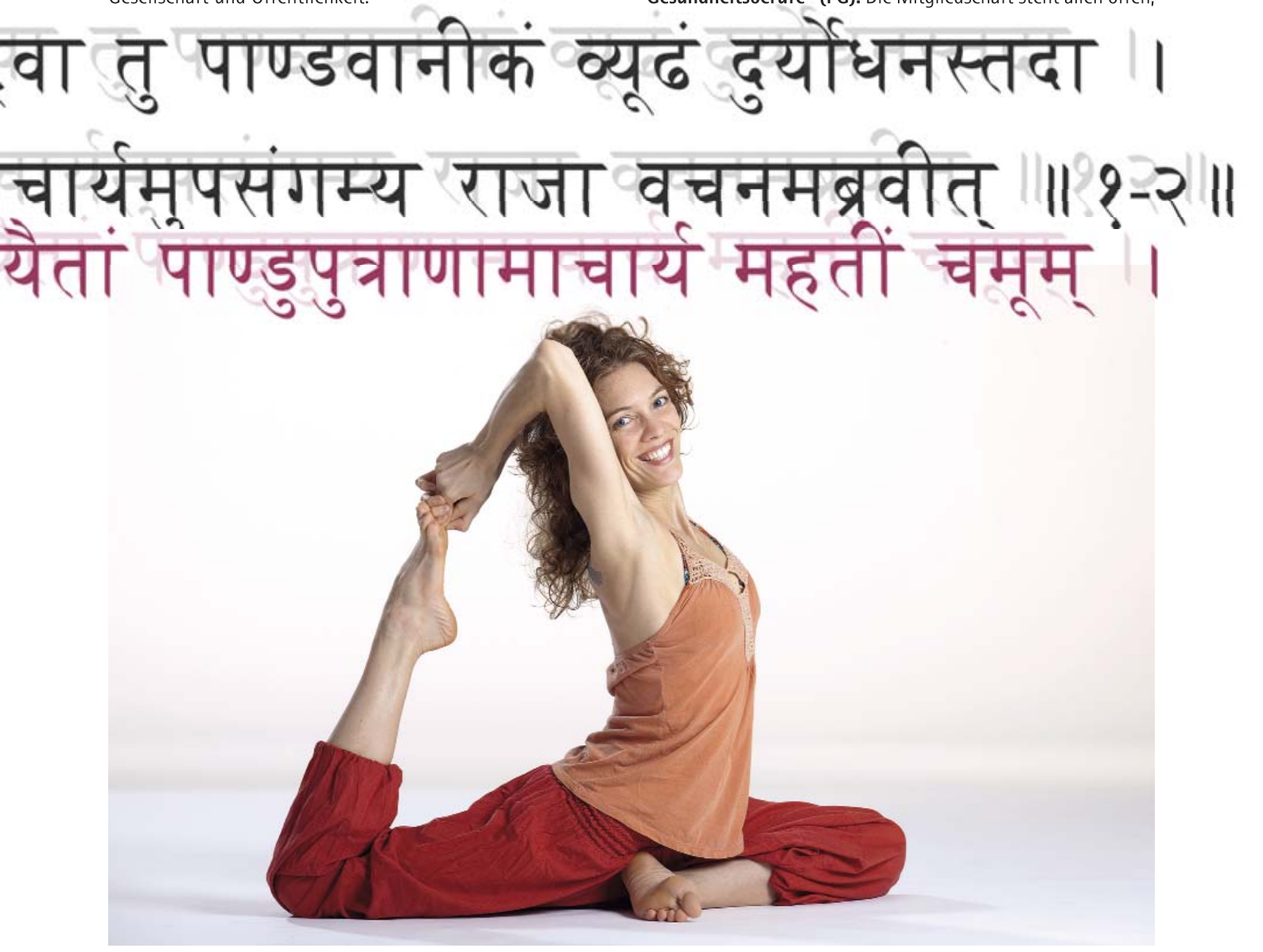
Am **15. Juni 1992** eröffneten Sukadev Bretz und Eva-Maria Kürzinger das „Yoga Center Frankfurt am Zoo.
Im **1994** neu gegründeten Yoga Vidya Verlag wurden die ersten eigenen Yoga Bücher, Yoga-Übungs-Videos und Kassetten herausgegeben.
1995 wurden die beiden Vereine, der „Yoga Vidya e.V.“ und der „Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V. (BYV)“ gegründet, welcher **2007** in „Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen“ umbenannt wurde. Gleichzeitig fand die erste vierwöchige Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung nach dem bewährten Konzept von Swami Vishnu-devananda statt, das Sukadev Bretz bereits seit vielen Jahren unterrichtet und weiter entwickelt hatte. Bereits **1993** begann die erste zweijährige Yogalehrer-Ausbildung in Frankfurt.
Um den an Yoga interessierten Menschen die Möglichkeit zu geben, Yoga abseits vom Alltag kennen zu lernen und zu erleben, wurde ein eigenes Yoga-Seminarhaus - die ehemalige Mühle im Westerwald, 1996/1997 eröffnet. Etwa um die gleiche Zeit wurde - neben Frankfurt - in Koblenz ein zweites Yoga Vidya Center gegründet. Heute sind es sechs vereinseigene und über 85 Kooperationscenter in Deutschland, der Schweiz und den Niederlanden.
Das große Bedürfnis vieler Menschen, im Yoga einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags zu finden, führte dazu, dass das Seminarhaus im Westerwald sehr gut angenommen wurde und bald zu klein war. Am **11. Oktober 2003** wurde das weiträumige Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg in der ehemaligen Kurklinik „Silvaticum“eröffnet. Nach über 2-jähriger Suche ist am **1. November 2008** unser drittes Seminarhaus in Horumersiel an der Nordsee dazugekommen.

Inzwischen ist Yoga Vidya:
- das größte Yoga Lehr-Zentrum Europas
- Europas führender Anbieter von Yogalehrer Ausbildungen
- Anbieter des weltweit umfangreichsten Angebots an Yogalehrer Weiterbildungen
- Veranstalter eines umfangreichen Ausbildungsangebots auf dem Gebiet ganzheitlicher Gesundheit wie Ayurveda-, Massage-, Entspannungskursleiter, Atemkursleiter, Meditationskursleiter und vieler anderer Ausbildungen
- Anbieter eines in seiner Vielfalt und Kombination europaweit einzigartigen Angebots von Ayurveda, in klassischer Kombination mit Yoga, Ayurveda Massagen und Anwendungen, Ayurveda-Wellness, Ayurveda-Seminaren und -Therapie.

Ca. 200 Yoga Vidya Mitarbeiter/innen und etwa noch einmal so viele externe Seminarleiter und ehrenamtliche Mithelfer kümmern sich um das Wohl der Gäste in den Seminarhäusern und den Yoga Vidya Centern. Die meisten Mitarbeiter/innen sind ausgebildete Yogalehrer/innen, etwa 30 auch ausgebildete Ayurveda-Spezialisten und -Masseure.

„Yoga Vidya", die „Wissenschaft des Yoga", hat sich in Indien über viele Jahrhunderte entwickelt. Der Yoga Vidya e.V. ist ein als gemeinnützig anerkannter, nicht kommerzieller Verein. Hauptziel ist, die verschiedenen Aspekte des Yoga und verwandter Disziplinen in Seminaren, Kursen und Ausbildungen weiter zu geben. Viele Helfer arbeiten im Sinne des Karma Yoga ehrenamtlich. Auch die Mitarbeiter arbeiten aus Überzeugung und Freude am Yoga gegen ein nur sehr geringes Entgelt. Mit möglichst niedrigen Kursgebühren versuchen wir, allen Menschen die Übung des Yoga und eines ganzheitlichen gesunden Lebensstils zu ermöglichen.
Die verschiedenen Yoga Vidya Verbände vertreten die Interessen der Yogalehrenden und anderer Berufsgruppen ganzheitlicher Gesundheit und sorgen für eine immer größere Akzeptanz in Gesellschaft und Öffentlichkeit.

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)
Der BYV mit Sitz in Frankfurt ist mit 2000 Mitgliedern Deutschlands zweitgrößter Yogalehrerverband. Er führt Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen durch. Er organisiert Yoga Kongresse und Vorträge/ Seminare mit international bekannten Gastlehrern, pflegt Verbindungen zu Yoga-Schulen, Yoga-Gruppen und Instituten im In- und Ausland. Der BYV unterstützt die Anliegen seiner Mitglieder bei öffentlichen Ämtern, Volkshochschulen und anderen Bildungsstätten, Krankenkassen etc. durch fachbezogene Ratschläge, rechtliche Empfehlungen und Vermittlung sinnvoller Kontakte. Er ist Ansprechpartner für staatliche und kommunale Behörden, deren Verwaltungs- und Planungsaufgaben in pädagogischen und gesundheitlichen Fachgebieten liegen. Der BYV setzt sich dafür ein, Yoga allgemein und die Arbeit seiner Mitglieder im besonderen bekannt zu machen. Der BYV ist Mitglied in der **European Federation of Yoga Teachers Associations (EFYTA)**, einem europäischen Dachverband von nationalen und internationalen Yogalehrer-Verbänden, sowie Gründungsmitglied des **deutschen Yoga Dachverbandes (DYV)**, in dem alle führenden Yogaverbände Deutschlands zusammengeschlossen sind und in den **„Freien Gesundheitsberufe" (FG).** Die Mitgliedschaft steht allen offen,





दृष्ट्वा तु पाण्डवानीकं व्यूढं दुर्योधनस्तदा
आचार्यमुपसंगम्य राजा वचनमब्रवीत् ॥
पश्यैतां पाण्डुपुत्राणामाचार्य महतीं चमूम

welche die erste Hälfte der Yoga Vidya Lehrerausbildung oder eine vergleichbare Ausbildung abgeschlossen haben.

Seine Zweige, der **Kinderyoga- und der Business Yogalehrer Verband** repräsentieren besonders die beiden zukunftsweisenden Zweige des Yoga, nämlich Yoga an Schulen und Kindergärten sowie in Unternehmen, also im Alltag der Menschen, zu fördern.

Berufsverband der **Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)**
Der BYVG mit Sitz in Köln ist ein Berufsverband zur Verbreitung des Wissens, der Lehre, der Übungen und der Techniken von ganzheitlichem Yoga, Ayurveda, der vedischen Wissenschaften und verwandter Disziplinen. Er vertritt die ideellen und allgemeinen wirtschaftlichen Interessen des Berufsstandes der Gesundheitsberater, Kursleiter, Lebensberater und Therapeuten. Er führt insbesondere fachgerechte Aus- und Weiterbildungen auf den Gebieten von Yoga, Ayurveda sowie von ganzheitlichen Methoden durch.

Die Zweigverbände des **BYVG für Massage, Ayurveda, Entspannung und Meditation** haben zum Ziel, diese wichtigen Aspekte alternativer Heilkunst und Prävention zu stärken und noch mehr in der Gesellschaft und Öffentlichkeit zu verankern.

Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT) ist ein Zusammenschluss von Therapeuten unterschiedlicher, ganzheitlicher und alternativer Fachrichtungen. Er führt Yoga-Therapie, Yoga-Psychotherapie, Ayurveda-Therapie und Massage-Therapie-Ausbildungen durch und fördert besonders die Zusammenarbeit wissenschaftlicher Institutionen und der Forschung.

Die Yoga Vidya GmbH betreibt den **Yoga Vidya-Verlag** und gibt Yoga-Literatur, Übersetzungen von spirituellen Büchern sowie Übungs- und Anleitungs-CDs zu Yoga, Entspannung und Meditation heraus und sorgt in der Vor-Ort-Boutique für Yogazubehör, Verlags- und Naturkostartikel. Auch die Ayurveda Oase im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg wird von der Yoga Vidya GmbH betrieben. Alle Massagen und Einzelanwendungen sowie Wellness-Paketleistungen werden von der Yoga Vidya GmbH durchgeführt.

Das Brahma Vidya Hilfswerk e.V. unterstützt soziale Werke in Indien, insbesondere zwei Krankenhäuser, Leprastationen des Sivananda Ashrams Rishikesh und Schul-/Ashramprojekte von Swami Nityananda, einem der ältesten Schüler von Swami Sivananda.

Wichtige Meilensteine

Daten und Fakten

1987
Erste Vision Sukadevs, welche die Verbreitung des Yoga in großem Stil beinhaltete. "Yoga wird ein wichtiger Bestandteil in der neu entstehenden Weltkultur."

1992
Anfang dieses Jahres hatte Sukadev Bretz seine zweite Vision von der Verbreitung des Yoga, dieses Mal spezifischer in Deutschland, und zwar in Frankfurt. Er sollte in Frankfurt eine Yogaschule eröffnen, die innerhalb von 5 Jahren eine große Yogabewegung in Deutschland und Europa zur Folge hätte. Diese Vision war recht genau und sah einen großen Ashram mit Platz für 1.000 Gäste mit ca. 200 Mitarbeitern und damit verbunden eine weite Verbreitung und Akzeptanz des Integralen Yoga in allen Bevölkerungsschichten und Gesellschaftsbereichen vor.

1992
Am 15. Juni eröffneten Sukadev Bretz und Eva-Maria Kürzinger das Yoga Center Frankfurt am Zoo. Damit ist es quasi das erste Yoga Vidya Stadtcenter.

1993
Die erste 2-jährige Yogalehrerausbildung wird konzipiert und durchgeführt

1994
Der Yoga Vidya Verlag wird gegründet.

1995
Die beiden **Vereine**, der „Yoga Vidya e.V." und der „Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V. (BYV)" werden gegründet

1995
Die **erste Yoga Vidya 4-Wochen-Yogalehrer-Ausbildung** nach dem bewährten Konzept von Swami Vishnu-devananda findet statt. Diese Ausbildung hatte Sukadev Bretz bereits seit vielen Jahren unterrichtet und weiterentwickelt.

1996
Das **erste eigene Yoga-Seminarhaus**, die ehemalige Mühle im Westerwald, wird eröffnet.

1996
Das **zweite Yoga Vidya Stadtzentrum** wird in Koblenz eröffnet.

1998
Der **erste Yoga Vidya Kongress** findet statt

2003
Am **11. Oktober** wird in der ehemaligen **Kurklinik „Silvaticum"** das weiträumige Haus Yoga Vidya Bad Meinberg im Teutoburger Wald eröffnet.

Seit 2003
Zusammenarbeit mit Universitäten (zunächst Bielefeld, später Magdeburg, Gießen, Witten-Herdecke) auf dem Gebiet der Yoga- und Meditationsforschung

2004
Der erste **Ayurveda Kongress** findet statt

2005
Der erste **Kinderyoga Kongress** findet statt

2008
Der lang ersehnte **Ashram am Meer** entsteht in Horumersiel an der Nordsee. Nun sind Yogaferien am Meer möglich.

2009
Die ehemalige **„Parkklinik"** wird erworben – das **„Projekt Shanti"** und damit eine regelrechte „Yoga Universität" entsteht in Bad Meinberg.

2010
Der **erste Business Yoga Kongress** findet statt

2011
Das **80. Yoga Vidya-Zentrum** eröffnet in Freiburg.

2011
Projekt Shanti entwickelt sich weiter: Neben dem Bereich für Gastgruppen entsteht ein neuer großzügiger Yogatherapie- und Psychologische-Yogatherapie-Trakt, die Ganesha Kinderwelt sowie das Shivalaya-Retreatzentrum als Ort der Stille und Einkehr für ernsthafte spirituelle Aspiranten

2012
Der **Zehntausendste Absolvent** erhält sein Yoga Vidya-Yogalehrerzertifikat.

In Bad Meinberg findet man den ersten „Yogaweg" Deutschlands: **„Yogaweg 7"** ist unsere offizielle Anschrift. Der bisherige „Wällenweg" in Bad Meinberg wurde ab dem Schwimmbad bis zum Ashram nach einem Beschluss des Stadtrats in „Yogaweg" umbenannt.

Yoga Vidya Bad Meinberg

Im Teutoburger Wald



Ein dynamischer und lebendiger Ort mit einem vielfältigen Angebot

Das Seminarhaus in Bad Meinberg bietet einen hervorragenden Raum, um Yoga kennenzulernen oder zu vertiefen, zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Energie aufzuladen. Das Haus liegt idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg, umgeben von einem großen Park.
131 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sorgen täglich für das Wohlergehen unserer Seminarteilnehmer und Yogaferiengäste. Das Team aus qualifizierten Yogalehrern und Ayurveda-Beratern und -Masseuren beantwortet gerne deine Fragen zu Yoga und Ayurveda.
www.yoga-vidya.de/badmeinberg
Tel.: 05234/87-0

Kultur, Natur, Bäder und Sport

Eine faszinierende Kombination aus idyllischer Landschaft, Kultur und Geschichte erwartet dich. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten, Museen, historische Stadtkerne, alte Burgen, Schlösser und mystische Orte bereichern deinen Aufenthalt: die Externsteine – ein uralter Kraftort und wunderschönes Naturdenkmal, das Hermannsdenkmal mit weitem Panoramablick, Schloss und Altstadt von Detmold, die Dom- und Universitätsstadt Paderborn, Hameln mit einem der schönsten mittelalterlichen Stadtbilder Norddeutschlands. Wunderschöne Spazier- und Wanderwege beginnen direkt im ausgedehnten Länderpark Silvaticum beim Haus.
Die Gegend ist bekannt für ihre zahlreichen Bäder. Das Mineral-Thermalbad „meinbad" mit Saunalandschaft und Meersalzgrotte liegt 5 Min. zu Fuß entfernt. Vom ADFC werden kostenlose Fahrradtouren angeboten (April-Oktober). Fahrräder können auch beim ADFC (10 Min. Fußweg) gegen Gebühr ausgeliehen werden. Offizielle Nordic-Walking-Strecken beginnen vor unserer Haustür. Einen Golfplatz mit anspruchsvollen Schräglagen und Wasserhindernissen gibt es in Blomberg (ca. 10 km). Tennisplatz mit 6 Außenfeldern und 2 Hallen direkt am Park.

Unterbringung

Für unsere Gäste stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer zur Verfügung, fast alle mit Dusche, WC und Balkon. Einfache EZ und DZ (ohne Dusche/WC/Balkon) gibt es zum DZ- bzw. MZ-Preis. Schlafsäle mit 6-12 Betten sind vorhanden. MZ und Schlafsaal im Ashram wie üblich nicht abschließbar. Zelten in den Grünanlagen beim Haus ist romantisch und besonders günstig. Dein Wohnmobil kannst du auf unseren Parkplatz stellen oder nebenan im Wohnmobilhafen (mit Strom) parken.

Unsere Ayurveda-Oase …

für ein spontanes Wohlfühlerlebnis zum Regenieren und Relaxen. In einem harmonischen Ambiente mit Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum sorgen unsere Ayurveda-Spezialisten fachkundig für dein Wohlbefinden, mit einem breit gefächerten Angebot an Ayurveda-Anwendungen zu einem fairen Preis.

Das weitläufige Haus bietet dir:

- Große Yoga-, Vortrags- und Meditationsräume
- Zimmer für Allergiker
- Einige Familienappartements
- Vielfältiges Vollwertbuffet aus zertifizierter Bio-Küche
- 2 Speisesäle, einer zum Essen in Stille
- Boutique mit Snackangeboten
- Sonnenterrasse, großzügiger Garten/Park
- Videoraum, Bibliothek
- Kostenloses Internet
- W-LAN im Internet-Cafe
- Tee und Wasser den ganzen Tag an den Tee-Oasen und energetisch aufbereitetes Wasser an unseren Yoga Vidya-Brunnen
- Ergänzendes Krafttraining und kostenloses Schwimmen im „Rehazentrum Bad Meinberg" direkt auf dem Campus möglich.





Seminarhaus Shanti
in Bad Meinberg



Seminarhaus Shanti

Das Seminarhaus Shanti ist ein Ort der Begegnung für verschiedene spirituelle Traditionen und Anbieter/innen aus dem komplementären Gesundheitsbereich. Bereits jetzt sind hier das „Rehazentrum Bad Meinberg" und „Jyotisha, die Vedische Astrologie Beratung" von Bernd Rößler ansässig.

Lichtdurchflutet und direkt am Park

Zusammen mit dem Seminarhaus Shanti verfügt Yoga Vidya Bad Meinberg über ein einzigartiges Angebot an Seminarräumen und Zimmern zu sehr günstigen Preisen. Es sind insgesamt 29 großzügige und freundliche Gruppenräume in Größen von 22 bis 300 m² vorhanden. Das Haus verfügt über eine Kapazität von 700 Betten. Es wird ein biologisch-vegetarisches Buffet angeboten. Im übrigen ist der gesamte Campus rauch- und alkoholfrei.

Vermietung an Gruppen

Im Seminarhaus Shanti können sich Gastgruppen einmieten. International bekannte, renommierte Referent/innen kommen mit ihren Gruppen hierher; Kongresse verschiedener Traditionen und Disziplinen finden hier statt. Möchtest du daran teilhaben und hier Friedensarbeit leisten? Dann nutzte das Nonprofit-Seminarhaus für deine Schulungen, Seminare, Kongresse, Retreats und Großveranstaltungen.
Nutze dieses besondere Ambiente für deine eigenen Veranstaltungen!

Shivalaya Retreatzentrum

Das neu gegründete Retreatzentrum Shivalaya im 4. Stock des Hauses Shanti Devi steht für alle Gäste und ernsthafte Aspiranten bei Yoga Vidya offen. Die hellen lichtdurchfluteten Räume sind ein besonderer Ort der Ruhe und Einkehr. Das Yoga Vidya Retreatzentrum wird geleitet von Swami Nirgunananda, die durch intensive eigene Praxis eine starke spirituelle Kraft ausstrahlt. So kannst du hier in der Meditation besonders tief gehen.

Wie kannst du im Retreatzentrum mitpraktizieren? Komme einfach als Individualgast (ab 32 €/ Nacht, einschließlich Unterkunft und Verpflegung). Die Teilnahme an den Programmen im Retreatzentrum ist kostenlos.
Bei längeren Retreats wird Swami Nirgunananda dir gerne auch Tipps und spirituelle Anleitung geben.

Klosterleben im Shivalaya

5.00 – 5.45 Uhr:	Rezitation und stille Meditation
5.55 – 6.00 Uhr:	5 Minuten Gehmeditation
6.00 – 6.45 Uhr:	stille Meditation
8.15 – 9.15 Uhr:	individuelles Praktizieren von Asanas und Pranayama
9.30 – 10.00 Uhr:	Rezitation des machtvollen Heilmantras „Om Tryambakam"

Auch außerhalb des Programms stehen dir die Räume ganztägig für deine individuelle Asana-, Pranayama- und Meditationspraxis zur Verfügung. Begleitete 9-Tage-Intensiv Schweige und Meditationsretreats.

Rehazentrum

Als kompetenter Partner bietet das Rehazentrum im Haus Shanti Devi alles zum Thema Krankengymnastik, Physiotherapie, Rehasport, Fitness, Massage und Wellness, wo du aus folgenden Angeboten wählen kannst:

- kostenfreies Schwimmen für unsere Gäste.
- Training im Fitnessraum für 5 €/ Besuch.
- CranioSacral Therapie
- Bio-Fußpflege
- Indoor-Cycling
- Aqua-Fitness
- Schwimmkurse für Kinder
- Sauna ab Frühling 2012

Virtueller Rundgang:
www.rehazentrum-badmeinberg.de





Yoga Vidya Westerwald

Im Naturparadies Rhein



Wanderungen und Wellness

Satte Wiesen, grüne Wälder, duftender Wind: so erlebt und genießt man den Westerwald. Das Grenzbachtal lädt auf einer Strecke von ca. 12 km zu vielen Aktivitäten ein. So führen der Radwanderweg „Puderbacher Land" und der gemeinsame Nordic-Walking-Park der Verbandsgemeinden Puderbach und Flammersfeld durch das idyllische Tal. Im Grenzbachtal wurde im Zuge einer umfangreichen Renaturierung die ursprüngliche heimische Vegetation mit Auenwäldern und Weidegebieten wieder hergestellt. Dazu gehören auch die knuddeligen kleinen, langhaarigen Heck- und Galloway-Rinder.

Etwa eine ¾-Stunde entfernt, am berühmten Zusammenfluss von Rhein und Mosel, liegt eine der schönsten und ältesten Städte Deutschlands: Koblenz. Zeugnisse der geschichtsträchtigen Vergangenheit sind Kirchen, Schlösser, ehemalige Adelshöfe und herrschaftliche Bürgerhäuser. Eine halbe Autostunde vom Seminarhaus liegt Limburg mit seinem berühmten Dom.

Die Sauna- und Schwimmbadlandschaft „monte mare" in Rengsdorf (20 Minunten mit dem Auto) ist bei unseren Teilnehmern als zusätzliche Freizeitattraktion zum Entspannen und Regenerieren sehr beliebt. Highlight im Saunabereich ist der terrassenartig angelegte Außengarten, der sowohl im Sommer als auch im Winter zum Frischluft-Tanken einlädt.
www.yoga-vidya.de/westerwald
Tel.: 02685/8002-0

Wald, Wasser und Wiesen

Das ruhig und idyllisch gelegene Seminarhaus bietet die ideale Umgebung, um zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Du kannst zu neuen Erkenntnissen gelangen, Zugang zur eigenen Intuition und Kreativität finden und deine innere Quelle von Inspiration und Glück wieder entdecken. Das Haus liegt idyllisch im Grenzbachtal, umgeben von Wäldern und Wiesen. In der kraftvollen Ruhe der Natur kannst du intensive Yogapraxis mit Erholung verbinden.

Auch außerhalb der Seminare finden täglich zwei Meditationen mit Mantra-Singen und eine Yogastunde statt. Zum Seminarhaus gehören mehrere Yoga- und Vortragsräume, ein Aufenthaltsraum mit Präsenzbibliothek, viel Land mit Wiesen, ein großer Garten mit lauschigen Plätzen und ein Spielplatz für Kinder.

Im Sommer können bei schönem Wetter die Yogastunden, Meditationen, Vorträge / Workshops und die Mahlzeiten auch auf einer großen Wiese vor dem Haus oder auf der Sonnenterrasse stattfinden. Für die kühle Jahreszeit gibt es einen gemütlichen Wintergarten. Unser Buffet ist überwiegend aus biologischem Anbau. Ein Team von 30 erfahrenen Mitarbeitern leitet mit viel Herz die etwa 500 Seminare im Jahr.

Unterbringung

Die Zimmer sind einfach, aber schön und individuell gestaltet. Wir verwenden bevorzugt ökologische Wandfarben und Baumaterialien. Es gibt Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer. Fast alle Zimmer haben Waschbecken. Bäder bzw. Duschen befinden sich auf den Etagen. Zelten auf der grünen Wiese direkt am klaren, plätschernden Grenzbach bringt dich der Natur noch näher. Standplätze für Wohnmobile sind ebenfalls vorhanden.









Yoga Vidya Nordsee

Yoga am Meer



Frische Luft und weiter Blick

Das Seminarhaus an der Nordsee war früher ein Bauernhof, der in den siebziger Jahren zu einer Pension umgebaut wurde. Zum Grundstück gehören wunderschöne Rasenflächen, Kinderspielplatz, Obstwiese und herrliche alte Bäume. Das Haus bietet eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre.

Mit dem Umbau der alten Scheune wurden zwei neue und schöne Yogaräume geschaffen. Im Obergeschoss befindet sich das große Yogastudio, der Radha-Krishna-Raum, mit 160 m² und zwei großen Giebelfenstern, welche uns täglich einen wunderbaren Blick auf den Sonnenauf- und -untergang schenken. Im Erdgeschoss befindet sich der neue Devi-Raum mit 50 m². Nebenan findest du auch den Yoga-Shop mit Ayurveda-Cafe zum gemütlichen Verweilen.

Im Yoga Vidya Seminarhaus an der Nordsee finden täglich Meditation, Mantra-Singen und Vorträge statt, ebenso vedische Zeremonien wie Arati, Puja und Homa. Ein umfangreiches Seminarprogramm bietet dir viele Möglichkeiten, mit Yoga zu beginnen oder deine Yoga-Erfahrung zu vertiefen.
www.yoga-vidya.de/nordsee
Tel.: 04426/904 16-10

Im Wangerland

Die Nordseeküste ist ein Glücksgriff der Natur. Wasser, Meeresluft und frischer Wind wecken die Lebensgeister. Das Reizklima der Nordsee fordert den menschlichen Organismus. Die Heilwirkung der Nordsee rührt auch vom Watt her. Der Wattboden enthält Jod und andere lebenswichtige Mineralstoffe. Bei Ebbe streicht der pollenfreie Seewind über diese Flächen und trägt die gesundheitlich wertvollen Substanzen ans Festland. Durch die Nordseebrandung gelangen Salzwasserpartikel in die Atemluft. Diese Aerosole wirken heilend und regenerierend.



Yoga an einem solch gesunden Kraftort verbindet Freude und spirituelles Erleben: Yogastellungen, Atemübungen, tiefe Entspannung, Meditation, Mantra-Singen und Wandern am Meer sind ideale Bedingungen zur Erholung für Körper, Geist und Seele. Nach einem Yoga-Aufenthalt am Meer wirst du voller Energie und Positivität sein, bereit, dem Alltag mit neuem Enthusiasmus zu begegnen.
In der Hochsaison (1.7.-31.8.) gelten erhöhte Preise.

Freizeitangebote

- Wattwanderungen, geführt oder allein direkt in Horumersiel
- Schwimmen / Sauna in der 2 km entfernten Frieslandtherme (ganzjährig geöffnet)
- Fahrradfahren, Nordic Walking und Wandern auf den Nordseedeichen, am Meer oder im idyllischen ostfriesischen Landesinneren. Es gibt 500 km Wanderwege im Wangerland. (Fahrradanmietung ist möglich)
- Schwimmen in der Nordsee. Horumersiel-Schillig hat den größten Strand Frieslands mit Wiesen- und Sandstrand mit belebten und meditativen Arealen.
- Wassersportangebote wie Segeln, Surfen, Kiten und Wasserski
- Ausflüge zu den Inseln Wangerooge und Mellum.

Unterbringung

30 Zimmer mit Dusche / WC bieten ausreichend Platz für Unterkunft in Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern. Im Sommer besteht die Möglichkeit im Garten zu zelten.

Umgebung

Unser Haus an der Nordsee liegt am Rande des Nordseeheilbades Horumersiel / Wangerland. Lediglich zwei Kilometer sind es bis zur Ortsmitte dieses wunderschönen Friesenstädchens, nach 2,5 km bist du am Strand. Wilhelmshaven ist nur 25 km entfernt. 18 km entfernt liegt die Stadt Jever mit vielen Attraktionen und Sehenswürdigkeiten.





Die Ziele von Yoga Vidya

Yoga verbreiten

Auszug aus der Satzung des Yoga Vidya e.V., des gemeinnützigen Trägervereins der drei Seminarhäuser

Präambel
Yoga Vidya, die Wissenschaft des Yoga, hat sich in Indien über viele Jahrhunderte entwickelt. Yoga umfasst ein breites Spektrum von Techniken der Gesundheitsvorsorge, Heilung, Körper- und Energie-Arbeit, Psychologie, Selbsterfahrung, Selbstverwirklichung und spirituellen und religiösen Entwicklung für ein Leben in Harmonie und Einklang. Die Weisheit, Übungen und Techniken des Yoga können gerade im Leben des modernen westlichen Menschen sehr wertvoll sein.

Yoga ist ein ganzheitliches, offenes Übungssystem, das mit Techniken und Weisheitslehren aus verschiedensten Traditionen und Kulturen verbunden werden kann.

Dazu gehören insbesondere Ayurveda, Vastu (indische Wohnraumlehre) und andere vedische Wissenschaften; tibetische Medizin, Thai Medizin, Shiatsu, Tai Chi, westliche Schulmedizin, Naturheilkunde, Ernährungskunde, Massage, westliche Psychotherapie und Psychologie, westliche und östliche Philosophie, Tanz, bildende Kunst, Literatur, Theater und Musik aus verschiedenen Kulturen; spirituelle Praktiken aus Buddhismus, Hinduismus, Christentum, Taoismus und anderen Weltreligionen; Sport, fernöstliche Selbstverteidigungskünste, Ethnologie, Anthropologie, Geschichtswissenschaft und andere universitäre Wissenschaften. Durch diese Verbindung mit anderen Kulturen und Weltreligionen kann Yoga einen wertvollen Beitrag zur Völkerverständigung und zum Dialog der Kulturen leisten.

Der Yoga Vidya e.V. steht in der Tradition des indischen Arztes und Yoga Meisters Swami Sivananda und bezieht in seiner Arbeit Yoga in seinem ganzen Spektrum sowohl klassischer wie auch moderner Entwicklungen mit ein.

Wie im klassischen Indien kann die Übung des Yoga auch mit beruflicher Ausbildung, Weiterbildung und Fortbildung und anderen beruflichen Fähigkeiten verbunden werden.

Aktivitäten und Ziele
Der Zweck des Vereins ist die Volksbildung durch die Verbreitung des Wissens, der Lehre, der Übungen und der Techniken des Yoga und verwandter Disziplinen. Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar volksbildnerische, gemeinnützige Zwecke. Der Satzungszweck wird insbesondere verwirklicht durch

- Errichtung von Zentren, in denen Yoga und verwandte Disziplinen gelehrt werden
- Errichtung von Yoga Seminarhäusern
- Durchführung von Kursen, Workshops, Wochenenden, Seminaren, Veranstaltungen und Vorträgen, in denen die verschiedensten Aspekte des Yoga und verwandter Disziplinen gelehrt werden
- Durchführung von Ausbildungen, Weiterbildungen und Fortbildungen auf dem Gebiet des Yoga und verwandter Disziplinen
- Durchführung von Forschungsarbeiten, die sich mit der Wirkung der Yoga-Übungen (auch im Zusammenhang mit verwandten Disziplinen) beschäftigen
- Einladung von Gastreferent/innen, Lehrer/innen und Meister/innen aus dem In- und Ausland
- Organisierung von Kongressen auf dem Gebiet des Yoga und verwandter Disziplinen
- Verbreitung von Schriften und Veröffentlichungen über Yoga und verwandter Disziplinen

Einige unserer Grundprinzipien:
- Klassisches Yoga in der Tradition von Swami Sivananda
- Humor
- moderne Unterrichtsdidaktik
- spiritueller Hintergrund
- jeden wählen lassen welche Teile des Yoga er/sie hilfreich findet
- alles mit dem Ziel, Ananda, innere Wonne, zu finden und im Leben auszudrücken.

Als gemeinnütziger Verein werden keine Gewinne gemacht; etwaige Überschüsse fließen in Projekte für die weitere Verbreitung des Yoga, um die obigen Ziele zu verfolgen

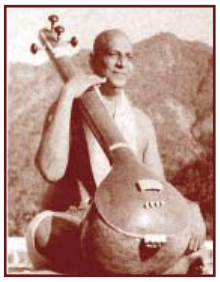
Die übergeordnete Philosophie umfasst drei Hauptziele:
- Möglichst weite Verbreitung des Yoga in Deutschland und Europa für Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und spirituelles Wachstum
- Schaffung von Gelegenheiten zum schnellen spirituellen Wachstum für ernsthafte Aspiranten in der Tradition von Swami Sivananda/Swami Vishnu-devananda
- Vergrößerung der Kräfte des Friedens und des Verständnisses auf der Erde durch Aufbau weiterer Lichtpunkte im Lichtnetz der Erde in Verbundenheit mit anderen spirituellen und ökologischen Traditionen

Die Yoga Vidya Traditionslinie

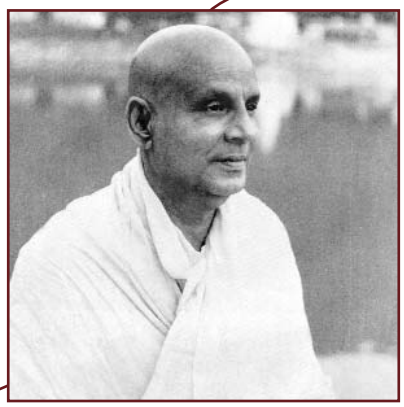
Parampara

Swami Sivananda (1887-1963)

Einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts und die inspirierende Kraft hinter unseren Zentren. Aufgewachsen in einer spirituellen Familie in Südindien, besuchte er eine Missionsschule und lernte so schon in der Kindheit, indisches und westliches Gedankengut zu verknüpfen. Anschließend studierte er Medizin, wanderte nach Malaysia aus und wurde Leiter eines Krankenhauses. Im Alter von 37 Jahren kehrte er zurück nach Indien, um in Rishikesh im Himalaya intensiv Yoga und Meditation zu praktizieren. In dieser Zeit erreichte er Samadhi, das Ziel aller Yoga-Praktiken, die Selbstverwirklichung. Angezogen von der Macht seiner Persönlichkeit und seiner liebevollen Ausstrahlung kamen viele Schüler zu ihm. Swami Sivananda schrieb viele Bücher. Ins Deutsche übersetzt sind u.a.: „Göttliche Erkenntnis", „Wissenschaft des Pranayama", „Japa-Yoga", „Parabeln", „Hinduistische Festtage" und „Autobiographie". Sein Leitspruch war: „Diene, liebe, gib, reinige, meditiere, verwirkliche". Einige seiner Schüler, Swami Vishnu-devananda, Swami Chidananda, Swami Satchidananda, Swami Satyananda, Boris Sacharow und André van Lysebeth gehören zu den Wegbereitern des Yoga im Westen.



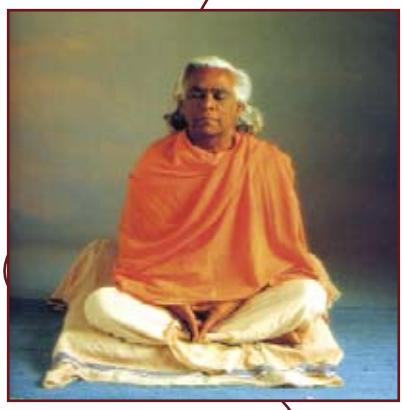










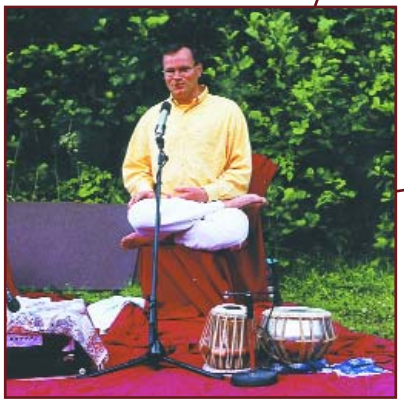


Swami Vishnu-devananda (1927-1993)

stammt aus Kerala/ Südindien. Langjähriger enger persönlicher Schüler von Swami Sivananda. Als Hatha Yoga Professor der Yoga Vedanta Forest Academy, Rishikesh, wurde er bald eine weltberühmte Autorität auf dem Gebiet des Hatha und Raja Yoga. In den 1950er Jahren kam er im Auftrag von Swami Sivananda in den Westen und gründete die Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Center in Amerika, Kanada und Europa. Er hat einige wirkungsvolle Friedensaktionen durchgeführt, wie z.B. das Überfliegen der Berliner Mauer, der Einsatz in Belfast oder im Israel-Ägypten-Konflikt.

Sukadev Bretz

Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya, 1. Vorsitzender des Yoga Vidya e.V., des Bundes der Yoga Vidya Lehrer, Mitglied BDY. Yogalehrer und -Ausbilder seit 1981, eigene Übungspraxis seit 1979. Sukadev Bretz ist direkter Schüler von Swami Vishnu-devananda. Er war zeitweise sein persönlicher Assistent und hat viele seiner Zentren mit aufgebaut und mit geleitet. Swami Vishnu verlieh ihm den Titel Yoga Acharya (Yoga-Meister). Sukadev Bretz ist Diplom-Kaufmann mit Nebenfach Psychologie. Buchautor („Yoga Vidya Asana Buch", „Yogaweisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute", „Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute", „Die Kundalini-Energie erwecken", „Karma und Reinkarnation" u.a.).

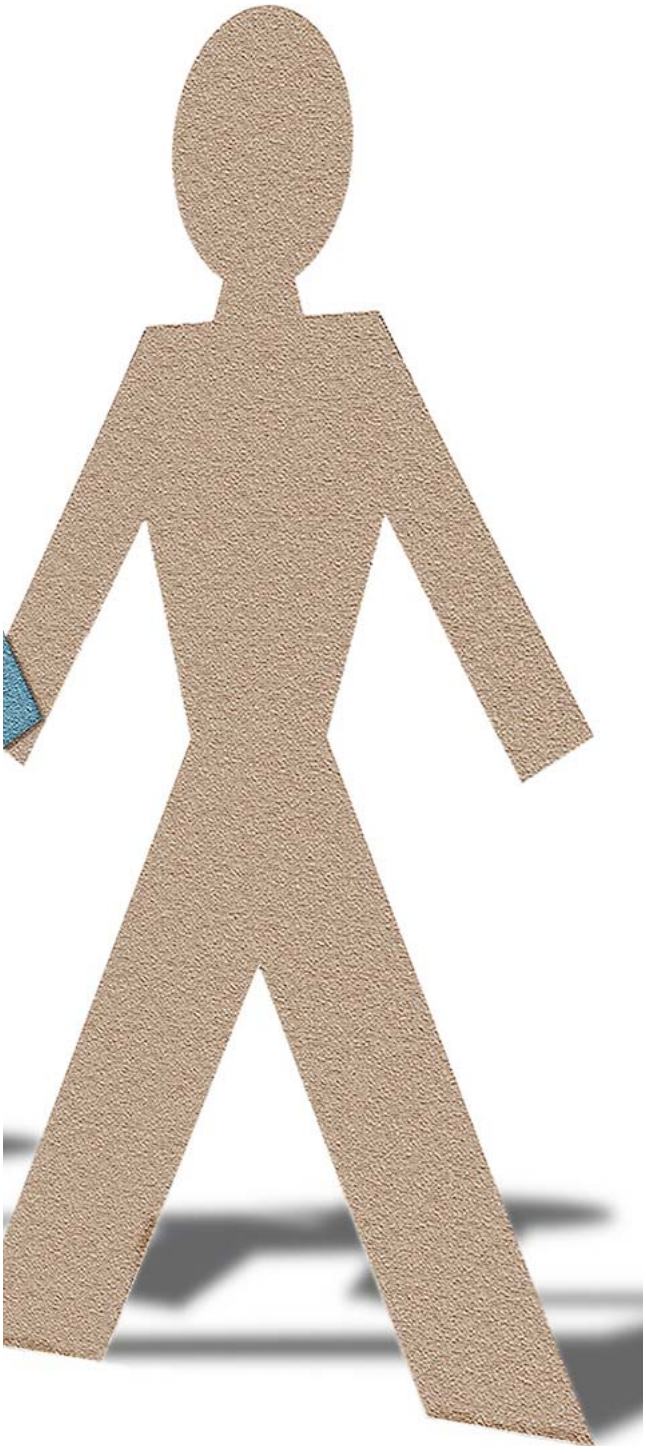




Es kann ein schönes Zeitalter anbrechen

Im Gespräch mit Sukadev Volker Bretz

von Simone Häring und Frank Satya Knabe



Wiederholung eines Interviews aus dem Jahr 2009. Es spiegelt sehr schön die Ziele und Zukunftspäne von Yoga Vidya wieder. Sukadev spricht über die mögliche Zukunft der Menschheit und erläutert, warum die Yogalehrenden und -lernenden die Gesellschaft verändern können.

YVJ: Woher stammt der Begriff „Yoga Vidya"?
Yoga heißt Einheit. Vidya ist im Sanskrit ein vielfältiger Begriff. Er bedeutet beispielsweise spirituelles Wissen. In den Upanishaden werden etwa die sogenannten Vidyas beschrieben, Meditationen über die höchste Weisheit. Vidya steht in Indien auch als Name für Universitäten und damit für praktisches Wissen und Schulwissen. So bezeichnet Vidya praktische Techniken, die im Alltag helfen und steht gleichermaßen für intellektuelles wie auch intuitive Wissen, das wir in der Meditation suchen. Wir haben vor vielen Jahren den Namen „Yoga Vidya" gewählt, weil darin ein vielfältiger ganzheitlicher Ansatz des Yoga steckt. Yoga Vidya ist sehr breit aufgestellt und breit wollen wir die Wissenschaft des Yoga weitergeben.

YVJ: Du sagst „Wir". Es gab also von Anfang an Mitstreiter?
Eva-Maria Kürzinger und ich haben Yoga Vidya 1992 gegründet. Wir hatten uns damals noch keine Gedanken über den Namen gemacht, nannten unser Zentrum in Frankfurt einfach „Yoga Center am Zoo", da die Räume in der Nähe des Zoos lagen. 1995 suchten wir dann nach einem geeigneten Namen. Es folgten mehrere Brainstorming-Sessions mit Schülern und Lehrern des Zentrums. Shri Karthikeyan, ein befreundeter indischer Meister, machte ebenfalls einen Vorschlag und so kamen etwa ein Dutzend Namen zusammen. Wir stimmten darüber ab und damit war der Name „Yoga Vidya" gefunden. Eva-Maria ist übrigens auch heute noch mit Yoga Vidya verbunden, inzwischen allerdings pensioniert.

YVJ: Was bedeutet Deiner Meinung nach Yoga Vidya für die Welt?
Nun gut, „für die Welt" ist ein bisschen weit gegriffen, die Amerikaner etwa haben bisher wenig von Yoga Vidya (lacht). Ich sehe Yoga Vidya als spirituelles Zentrum in Deutschland und Mitteleuropa. Hierzulande ist Yoga Vidya die größte Yoga-



Bewegung und durch unsere Größe ist einfach eine Menge möglich. Wir sind sehr daran interessiert, das Wissen breit zugänglich zu machen, was auch unsere Internet-Seiten widerspiegeln. Wir haben Ashrams, also Seminarhäuser, in denen wir Wissen intensiv in aller Tiefe vermitteln können. Wir bieten Seminare, die es in der westlichen Welt kaum gibt. Dazu zählen etwa Kurse über die Upanishaden, die Bhagavad Gita, Atma Boda, die Yoga Sutras, Intensivpraktiken, Meditationen, Schweige-Seminare, Kundalini Intensiv, Pranayama Intensiv und eine Menge mehr. Eine solche Tiefe spiritueller Praxis und Weisheit gibt es ansonsten kaum. Das ist uns möglich, eben weil Yoga Vidya so eine große Bewegung geworden ist. Die Breitenwirkung entsteht natürlich auch durch die vielen Zentren, den Berufsverband und durch die Medienwirksamkeit. Wir bringen unsere Anliegen in die Öffentlichkeit, machen Lobbyarbeit im weitesten Sinne.

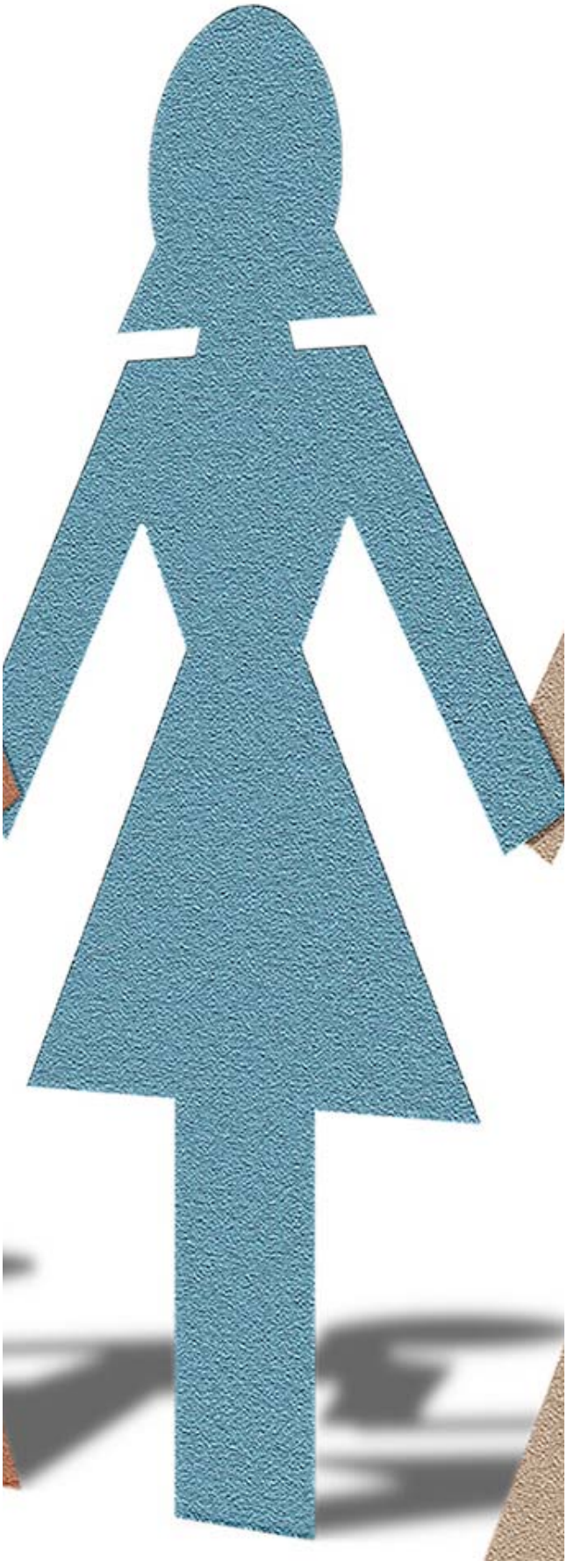
YVJ: Kannst Du hierfür ein Beispiel geben?
Nimm etwa unsere Aktivitäten in Richtung Yoga-Therapie. Wir werden in den Zeitschriften wahrgenommen, sprechen in diesem Zusammenhang mit Krankenkassen. Wir sind zu einer Plattform geworden, die Yoga bekannt macht. Und das nicht nur für uns selbst, sondern auch im Dienst für alle anderen, die Yoga unterrichten, denn es gibt ja sehr viel mehr Yogalehrer als diejenigen, die von Yoga Vidya ausgebildet werden. Auch sie profitieren davon, dass es eine größere Gruppierung gibt, die irgendwo auch Wegbereiter ist.

YVJ: Das Ganze hat darüber hinaus auch eine spirituelle Dimension ...
Ja, es sind alles Lichtpunkte, die sich zu einem Lichtnetz verbinden, damit die Lichtkraft, also die positive Kraft, assoziiert mit Liebe, Respekt und göttlichem Bewusstsein, mehr in die Welt wirkt. Ich glaube, dass ein neues Zeitalter entstehen und sich vieles positiv entwickeln kann. Sicher haben sich in den letzten Jahrzehnten viele Dinge negativ entwickelt, aber wir sehen auch viele positive Strömungen. Jeder Einzelne kann einiges dafür tun, damit sich die positiven Dinge weiter verstärken.
So gibt es beispielsweise viele spirituelle Gruppierungen in Deutschland und in der ganzen Welt, die diese - man kann sagen - ökologische Alternative einer demokratischen, mitfühlenden, toleranten, respektvollen Spiritualität leben. Sie tauschen sich untereinander und auch mit uns aus in gegenseitigem Respekt. Sie können insgesamt ein immer stärkeres Kraftfeld bilden und damit auch ein starker Kanal von Lichtenergie werden.

YVJ: Und das wirkt auch auf all das Leid, die negativen Tendenzen, die wir sehen?
Natürlich gibt es Gegenkräfte, wie etwa fanatisierte religiöse Richtungen, die einen Ausschließlichkeitsanspruch verkörpern, bis hin zu Selbstmordattentaten. Auch gibt es starken Materialismus, ausufernden Egoismus und Gier, wo ohne Rücksicht auf Verluste Befriedigung gesucht wird. Und dennoch glaube ich, dass in jedem Menschen das Gute inne wohnt. Wenn ein Kraftfeld entsteht mit vielen Lichtpunkten, dann wird dies einen Einfluss auf viele Menschen haben. Yoga Vidya als größere spirituelle und Yoga-Bewegung, all die Seminarhäuser, Zentren, Yogalehrende und -Lernende sind Lichtpunkte im Lichtnetz, das stetig wächst und sich mit anderen Lichtpunkten vernetzt.

YVJ: Die Ashrams und Zentren werden von Menschen getragen, die sich dort engagieren und arbeiten – ein alternativer Lebensentwurf für die Gesellschaft?
Das ist so eine Vorreiter- und Beispielrolle, aber auch ein Experiment, denn wir können uns auf nichts bisher Vorhandenes beziehen. Wir wollen klassische Spiritualität mit Individualität verbinden. Das bedeutet ein kollektives Zusammenleben mit der Möglichkeit der individuellen Entfaltung des Einzelnen in seiner spirituellen Ausrichtung, verbunden mit einer demokratischen Entscheidungsfindung.

YVJ: Das ist ein hoher Anspruch ...
Es ist etwas Eigenes, das meiner Ansicht nach wichtig sein wird für die neue Zeit. Wir können damit auch Orientierungshilfen geben für andere spirituelle und alternative ökologische Bewegungen – vielleicht auch vor dem Hintergrund des vielfachen Scheiterns früherer spiritueller Gemeinschaften. Sie hatten oft den Ansatz, den Menschen zu verändern, ihn in eine bestimmte Richtung, einem Ideal entsprechend zu formen. Letztlich kann dies nicht funktionieren. Die spirituelle Gemeinschaft muss eine sein, die Menschen mit all ihren Schwächen



und Problemen aufnimmt. Ein Mensch soll sich darauf aufbauend entwickeln und einbringen können. Ihn zu verändern und zu hoffen, dass eine ideale Gesellschaft entsteht, wenn man ihn nur ausreichend geändert hat, klappt weder im Kleinen noch im Großen. Der Mensch ist wie er ist und hat die verschiedensten Aspekte. Im Lichte dieser Erkenntnis sollte man überlegen, wie man das menschliche Zusammenleben gestalten kann.

YVJ: Du sprichst von einer neuen Zeit. Wie wird sich die Menschheit entwickeln?
Wir stehen an einem Scheideweg. Ich sehe große Chancen, aber natürlich auch Gefahren. Man denke an Atomterrorismus, ein Waffenpotenzial, das die Menschheit gleich mehrfach auslöschen kann, Naturkatastrophen oder einen Kampf der Kulturen, der immer wieder heraufbeschworen wird. Auf der anderen Seite die Chancen: Erstmals in der Menschheit besteht endlich die Möglichkeit, Hunger der Vergangenheit angehören zu lassen. So gibt es weltweit immer mehr Länder, in denen Menschen nicht mehr an Hunger sterben müssen. Dann sehen wir, dass sich Menschheitsideale von Demokratie, Menschenwürde usw. durchaus ausbreiten. Und so komisch es klingt, auch in der Überalterung liegt Positives. Denn Kriege entstehen zumeist dann, wenn es sehr viele junge Männer gibt. Wird die Bevölkerung dagegen älter, gibt es weniger Kriege. Und nicht zuletzt wächst weltweit die Zahl derer, die ihre Grundbedürfnisse befriedigen können.

YVJ: Wohin wird das führen?
Das ist natürlich schwer zu beantworten, aber vielleicht ist die Menschheit in 30, 40 Jahren nicht mehr nur mit der Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse beschäftigt. Vielleicht herrscht dann auch nicht mehr dieser Wettbewerb zwischen aufstrebenden Entwicklungsländern. Wir sehen, dass mit steigendem Lebensstandard die Geburtenrate sinkt, daher wird es dann das unerschöpfliche Reservoir an Arbeitskräften wahrscheinlich nicht mehr geben und infolgedessen werden die Löhne überall steigen. Dann könnten die Menschen sich mehr und mehr ihrer spirituellen Entwicklung widmen. Vermutlich werden sie auch mehr Freizeit haben. Dann werden Yoga und die spirituellen Traditionen meiner Ansicht nach eine wichtige Rolle spielen. Reiner Materialismus wird die Menschen nicht mehr zufrieden stellen sondern nur die Lebensgrundlage bieten, wenn er verbunden ist mit ökologischem und spirituellem Gedankengut. Dann kann ein schönes Zeitalter anbrechen. Ich weiß nicht, ob ich es noch erleben werde, aber vielleicht.

YVJ: Das klingt sehr schön und provoziert natürlich Widerspruch. Was sagst du denen, die das für naiv halten?
Zunächst hilft ein Blick in die Geschichte: Wer hätte vor 150 Jahren gedacht, dass wir in Mitteleuropa eines Tages in Frieden leben werden? Und nun haben wir seit über 60 Jahren keinen Krieg mehr, Hungersnöte gehören der Vergangenheit an. Der Mensch wird heute als Individuum wahrgenommen mit seinen vielen Aspekten. Er kann sich relativ frei entfalten und damit seine positiven Eigenschaften kultivieren. Auch wenn wir in einer Wirtschaftskrise stecken, es schlimme Zustände in einigen Regionen der Welt gibt, ist es dennoch so, dass in immer mehr

Teilen der Welt Krieg undenkbar wird. Es gibt dafür in der Geschichte auch schon Beispiele. Das antike Griechenland etwa war eine Kultur der Muße, zumindest in weiten gesellschaftlichen Schichten.
Sie hatten zwar Sklaven, die ihnen das ermöglicht haben, aber das haben wir heute in Form von Computern und Maschinen, die den Menschen mehr und mehr Freiräume verschaffen. Es kann auch anders kommen, aber die Vorstellung eines positiven Bildes an sich ist schon eine Kraft, die Menschen anzieht und zu einem persönlichen Engagement anregt. Gedanken sind Kräfte und wenn viele Menschen in diese Richtung denken, dann werden sie auch in diese Richtung handeln. Ob es in eine positive Richtung geht, hängt nicht nur von den Politikern und Wirtschaftsbossen oder irgendwelchen religiösen Fanatikern ab, sondern auch von den Menschen, die regelmäßig spirituelle Praktiken machen, tolerant sind und eine Schwingung des Friedens verbreiten. Wenn viele Menschen Gedanken des Friedens schicken, dann entsteht ein Friedensfeld und dieses Gedankenfeld des Friedens kann andere beeinflussen.

YVJ: Lass uns kurz bei einer philosophischen Frage bleiben. Was ist für Dich die Materie?
Ich denke wie Swami Sivananda, der einmal gesagt hat, die Materie ist Ausdruck des Göttlichen. Die Yoga-Tradition aus der wir stammen, ist eine Vedanta-Richtung, steht also für eine non-dualistische Sichtweise. Sie besagt, dass alles wahrhaftig Brahman, das Absolute ist. Alles ist Ausdruck von Brahman, der kosmischen Weltenseele. So ist die Materie Ausdruck Gottes. Solange wir in dieser Welt sind, sollten wir uns bemühen, in allem Gott zu sehen. Und wir sollten von den äußeren Umständen der Materie lernen. Das heißt, das Leben bietet so viele Situationen und Lektionen, aus denen wir lernen und eine Erweiterung des Bewusstseins erfahren können. Damit bietet es die Chance, an sich zu arbeiten und somit letztlich die höchste Einheit zu erfahren. Wenn die Materie eine Manifestation Gottes ist, können wir davon ausgehen, dass sich Gott immer neu in der Materie ausdrücken will. Damit ist jeder Einzelne gleichermaßen Teil Gottes und ein Instrument, durch das sich die göttliche Kraft wieder und wieder von Neuem in der Materie manifestieren kann.

YVJ: Eine letzte Frage: Siehst Du Dich als Erdenbürger oder als Kosmopolit?
Eigentlich sehe ich mich weder als Erdenbürger noch als Kosmopolit. Kosmopolit – Polis heißt Stadt – vielleicht als Bürger des Kosmos, obwohl, nein, noch nicht mal Bürger. Bürger ist wieder etwas Individuelles. Ich sehe mich letztlich irgendwo als Teil des kosmischen Bewusstseins, das sich jetzt im Individuum manifestiert und als Individuum bestimmte Aufgaben hat. Und als Individuum auch einiges lernt und irgendwann wieder die Einheit mit dem kosmischen Bewusstsein vollständig erfährt.

YVJ: Sukadev, wir danken Dir für das Gespräch.



20 Jahre Yoga Vidya – Die Vision

Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft



In diesem Interview lässt Sukadev erstmals die Leser ausführlich an seiner Vision teilhaben, die zur Gründung von Yoga Vidya geführt hat. Er gibt einen ausführlichen Überblick über die historische Entwicklung, was er als Hauptaufgabe von Yoga Vidya sieht und wie Yoga und Yoga Vidya sich im Jahr 2012 und in den nächsten 20 Jahren weiter entwickeln kann.

YVJ: Yoga Vidya entstand aus einer Vision, die Du hattest. Kannst Du uns darüber etwas mehr erzählen?

Seit meiner Kindheit hatte ich immer wieder Visionen im Sinne von Engels- und Lichterscheinungen, Visionen von höheren Wesen, die mir bedeuteten, dass eine wichtige Aufgabe auf mich warte. Seit **1981** hatte ich häufig Visionen von Swami Sivananda. **1987** war ich zur Feier des hundertsten Geburtstags von Swami Sivananda in Swami Vishnu-devanandas Ashram bei Montreal/Kanada. Da wachte ich morgens gegen drei Uhr auf, war hellwach und stand auf, um die Zeit für Meditation zu nutzen. Als ich mich im Yoga-Raum zur Meditation hinsetzte, wurde ich in eine andere Bewusstseinsebene gehoben. Zunächst sah ich nur Licht und spürte unbeschreibliche Freude. Dann sah ich die Gestalt von Swami Sivananda, stehend, majestätisch, strahlend. Swami Sivananda hob mich noch weiter in eine andere Bewusstseinsebene, die ich nicht beschreiben kann. Dann bedeutete er mir, dass auf der Welt eine Art Goldenes Zeitalter entstehen könnte, ohne Kriege, Hunger, Unterdrückung. Eine Weltkultur, in der Konflikte friedvoll gelöst werden können und Menschen aller Nationen, Religionen und Kulturen sich miteinander verbunden fühlen würden. Swami Sivananda machte mir dabei klar, dass Yoga bei dieser entstehenden Weltkultur einen entscheidenden Beitrag leisten könne. Yoga würde Menschen zu einer mitfühlenden erfahrbaren und heilsamen Spiritualität führen. Yoga könne Medizin, Psychotherapie, Schule, die ganze Gesellschaft befruchten und die verschiedenen Religionen sowie auch Atheisten miteinander verbinden. Ich verstand, dass ich eine gewisse Rolle dabei spielen würde. Es wurde mir klar, dass Yoga dafür noch mehr sich verbinden müsse mit humanistischen und demokratischen Werten. So versuchte ich zunächst, meinen Guru Swami Vishnu-devananda davon zu überzeugen, die von ihm gegründete Institution basisdemokratisch umzuformen. Nachdem Swami Vishnu-devananda mich zunächst darin bestärkte, entschied er sich dann doch für einen anderen Weg. Das war einer der Faktoren, die dazu führten, dass ich am **31.12.1991** die Zentren von Swami Vishnu-devananda verließ, in denen ich etwa 12 Jahre verbracht hatte.

Anschließend begab ich mich auf eine kleine Weltreise, wo ich knapp drei Monate in Indien verbrachte. Einige Wochen war ich im Sivananda Ashram in Rishikesh und lernte bei direkten Schülern von Swami Sivananda, nämlich Swami Brahmananda, Swami Krishnananda und Swami Chidananda.
Am Ende meines Aufenthalts in Rishikesh hatte ich die entscheidende Vision von Swami Sivananda, die dann zur Gründung von Yoga Vidya führte: Wiederum erfuhr ich große Stille und Freude, Licht und Bewusstseinserweiterung. Wiederum sah ich Swami Sivananda, stehend, leuchtend, majestätisch. Eine ganze Weile durchströmte mich unbeschreibliche Freude. Am Ende der Vision wurde mir klar, dass ich nach Deutschland zurückkehren sollte, um dort eine größere Yoga-Bewegung ins Leben zu rufen. Meine erste Aufgabe wäre es, in Frankfurt ein Yoga-Zentrum zu eröffnen. Nach 5 Jahren würde daraus ein erster Ashram entstehen, worauf viele andere Zentren und Ashrams sich entwickeln würden. Das sei die Grundlage, dass Yoga in Mitteleuropa zu großer gesellschaftlicher Bedeutung kommen könne. Ich sah noch eine Reihe von weiteren Details, die sich entwickeln könnten.

Ich kam aus dieser Vision heraus mit einer Mischung von großer Freude und etwas Traurigkeit: Ich hatte eigentlich vorgehabt, zurück nach Nordamerika zu gehen. Ich hatte ja die Einwanderungspapiere, und hatte insbesondere die offene, frische, enthusiastische amerikanische Mentalität schätzen gelernt. Aber nach der Vision war klar, dass die Bestimmung meines nächsten Lebensabschnitts in Deutschland liegen würde. So kehrte ich zurück nach Deutschland. In Eva-Maria fand ich eine andere Swami-Vishnu-devananda-Schülerin, die mit mir zusammen das Zentrum eröffnen wollte. Im Mai unterschrieben wir den ersten Mietvertrag, am **15.6**. eröffnete das erste Yoga Vidya Zentrum, das "Yoga-Center am Zoo".



Seitdem habe ich weiterhin regelmäßig kleinere und größere Visionen von Swami Sivananda und auch Swami Vishnu-devananda. Diese bestärken immer wieder die Visionen von **1987** und **1992** und geben mir die Kraft, inmitten der verschiedenen Schwierigkeiten und Hindernisse voran zu schreiten auf dem Weg dieser Vision.

Etwas Interessantes: Was auch immer in den ursprünglichen Visionen angelegt war, manifestierte sich Schritt für Schritt. Und wenn wir bei Yoga Vidya Dinge ausprobierten, die in der ursprünglichen Vision nicht angelegt waren, gingen sie meist nach ein paar Versuchen schief.

So kann ich klar sagen: Yoga Vidya ist letztlich das Werk von Swami Sivananda. Sein Segen und seine Kraft haben alles ermöglicht. Und solange wir uns darum bemühen, sein Werk fortzusetzen und zu dienen, wird sein Segen uns auch weiterhin leiten.

YVJ: „Vor 20 Jahren hast Du Yoga Vidya gegründet. Wenn Du auf diese 20 Jahre zurückblickst, was war für Dich das entscheidende oder die entscheidenden Ereignisse?
Das entscheidende Ereignis war sicherlich die Vision im Jahr **1992**...
Dann kam das Einziehen ins neue Yoga Zentrum im **Mai 1992**. Als erstes baute ich einen Altar auf, als zweites einen Computer mit Drucker, um Plakate und Programme entwerfen und drucken zu können. Parallel wurden von einem Handwerker Teppiche gelegt, tapeziert, gemalert, die Küche und Dusche eingerichtet...
Als nächstes kam die großartige Einweihung am **15.6**. mit euphorischen 2 Wochen mit vielen Teilnehmern. Dann kam das "Sommerloch", gefolgt von vielen Monaten finanzieller Unsicherheit. Ende **1992** traf ich Shivakami, mit der ich dann mehr als 18 Jahre zusammen war, und die in der gesamten Zeit viele Ideen und Impulse für die Entwicklung von Yoga Vidya gab und auch umsetzte. Auf ihre Ideen geht vieles bei Yoga Vidya zurück – u.a. auch die Idee einer 2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung, die Integration von Ayurveda, Yoga Psychotherapie und vieles mehr. Und in all den Jahren stärkte sie mir den Rücken und gab mir Mut und Vertrauen.

1993 entwickelten wir das Konzept der 2-jährigen Yogalehrer Ausbildung. Ab diesem Zeitpunkt wurde die finanzielle Lage stabil. Wir hatten ausreichend Yogalehrer zum Unterrichten, und es entstand viel kreatives Potential. **1993** war auch die erste Kundalini Yoga Intensiv-Woche und die erste Yogaferienwoche an der Nordsee. So waren die wichtigsten Elemente etabliert, die bis heute Yoga Vidya ausmachen:
• Hatha Yoga Kurse für die große Mehrheit. • Yogaferien-Wochen mit Meditation • Mantra-Singen • Vorträgen und • Yogastunde zum sanften Einsteigen und Vertiefen der Yoga-Spiritualität • Intensiv-Seminare für diejenigen, die es wirklich erfahren wollen. • Yogalehrer Ausbildungen für diejenigen, die Yoga in seiner ganzen Bandbreite erfahren und vielleicht auch weitergeben wollen.

1996/1997 entstand der erste Yoga Vidya Ashram im Westerwald. Hier war jetzt die Aufgabe, beim Lehren des Yoga, bei der Verbreitung des Yoga und beim Gemeinschaftsleben in den Yoga Vidya Ashrams und Zentren traditionelle Yoga Ansätze mit modernen Entwicklungen und noch unbekannten kreativen Lösungen zu verbinden.
Beim Lehren heißt das, moderne Unterrichtsdidaktik einzusetzten in Verbindung mit Erkenntnissen aus der Sportwissenschaft, Medizin und Psychotherapie.
Bei der Verbreitung des Yoga war das Internet die große Entdeckung. Swami Sivananda hatte ja die Verbreitung des Yoga mit modernsten Mitteln, möglichst kostenlos, sehr am Herzen gelegen. Zu seiner Zeit waren das Bücher, Handouts, Zeitschriftenartikel, Schallplatten und Filme. So bringt der Yoga Vidya Verlag auch Bücher, eine Yoga-Zeitschrift, CDs und DVDs heraus. Aber am wichtigsten wurde die Weitergabe von Wissen über Internet Seiten, Internet Videos, Podcasts, Communities, Facebook etc. All das begann auch schon **1997**.
Ein besonders großes Abenteuer war die Entwicklung der Yoga Vidya Ashramgemeinschaften. Wir wollten und wollen klassische Yoga-Prinzipien mit humanistischen, basisdemokratischen und sozialstaatlichen Prinzipien verbinden. In wöchentlichen stundenlangen Mitarbeiterbesprechungen rangen und ringen wir um kreative Lösungen, wie Menschen in einem modernen Ashram zusammenleben, spirituell praktizieren und dienen können. Ich sage gerne: Yoga Vidya ist in beständiger Entwicklung begriffen. Wir bemühen uns um den richtigen Weg. Wir bitten Swami Sivananda um Führung. Dabei galt und gilt es, die klassischen Yoga-Prinzipien, welche ja zur Bewusstseinserweiterung und Gotteserfahrung führen, beizubehalten.

Ein weiterer Meilenstein war **2000/2001**: Ich ging für 3 Monate in ein persönliches Retreat, um mich auf den nächsten Schritt in der Entwicklung von Yoga Vidya vorzubereiten. Dann kamen mehrere Katastrophen – die sich im Nachhinein als große Segen herausstellten:
Die Kreisverwaltung Neuwied untersagte die Wohnwagensiedlung und den Zeltplatz um den Ashram im Westerwald. Ein großer Teil der Mitarbeiter lebten ja in Wohnwägen, und im Sommer ein großer Teil der Gäste in Zelten. Die behördliche Untersagung der Wohnwägen und Zelte machte die Suche nach einem größeren Ashram und den Ausbau von Yoga Vidya Westerwald notwendig. Um den gleichen Zeitpunkt herum brannten die Büros im Westerwald ab – und um ein Haar der ganze Ashram. Auch ein größerer Betrugsfall erschütterte Yoga Vidya. Gestärkt durch diese Herausforderungen begannen wir die Ashram-Suche.

2003 bezogen wir die neuen Räumlichkeiten und errichteten in Bad Meinberg schrittweise den weltweit größten Yoga-Lehr-Ashram. Hier kamen neue Herausforderungen auf uns zu: Das Ausbildungs- und Seminarangebot wurde stark erweitert, sowohl in die Tiefe als auch in die Breite. Für die ernsthaften Aspiranten entwickelten wir die Yoga Vidya Visharada, Acharya und Meditationslehrer Studiengänge sowie Intensiv-Retreats. Für die Breite entwickelten wir die Yoga Vidya Therapie-Zweige mit Ausbildungen, Seminaren, Yogatherapie-Kuren, Einzelberatung und mehr. Spezialisierungen wie Kinderyoga, Business-Yoga, Seniorenyoga entstanden. Die Zusammenarbeit



mit Krankenkassen, mit der Kurverwaltung, in Verbänden, mit Universitäten entwickelt sich gut.
Die Ashram-Gemeinschaft nahm auch Familien mit Kindern auf. Dafür mussten indische Ashram-Regeln, die ja eigentlich eher auf Mönche/Nonnen sowie Singles ausgerichtet sind, an Bedürfnisse von Eltern und Kindern angepasst werden. Und sogenannte Shantivasis, Menschen die im Ashram zeitweise oder dauerhaft wohnen, ohne Vollzeit im Ashram tätig zu werden, ermöglichten durch ihre finanziellen Beiträge überhaupt die Instandsetzung der gekauften Räumlichkeiten. Das änderte den Charakter der Ashram-Gemeinschaft in zwei Richtungen: Zum einen gab es immer mehr Menschen im Ashram, denen neben der eigenen Praxis und dem Dienen etwas anderes, nämlich ihre Familie oder ihr Privatleben besonders wichtig wurde, und die deshalb am Gemeinschaftsleben des Ashrams anders teilnahmen. Zum anderen gab es dabei auch immer mehr Menschen, die in der Yoga Vidya Gemeinschaft eine Langfrist-Perspektive sahen und sehen.

2008/2009 kam die größte Erweiterung von Yoga Vidya mit mehreren neuen Projekten: Wir eröffneten als dritten Ashram Yoga Vidya Nordsee. Das 50. Yoga Vidya Stadtzentrum wurde eröffnet. Wir kauften auch die dritte der benachbarten ehemaligen Kliniken und begannen Projekt Shanti. Infolgedessen wuchs die Zahl der Mitarbeiter bei Yoga Vidya auf über 200 – und es entstand die Aufgabe, eine spirituelle Gemeinschaft zu strukturieren, in der nicht mehr jeder jeden kennt.



2011 war ein Jahr mit viel Energie, mit vielen Veränderungen und Entwicklungen. Es gehört sicherlich zu den Hoch-Energie-Jahren in meinem Leben wie auch in der Entwicklung von Yoga Vidya. Im Februar war ich wieder auf einer Indienreise, bei der ich tiefe Meditationen hatte. Im April trennte ich mich von Shivakami.
Ich fand meine neue Lebensgefährtin Satyadevi. In mir löste dies eine neue Lebendigkeit, Spontanität und Herzlichkeit aus. Und es entwickelte sich in mir auch eine Form der Verhaftungslosigkeit gegenüber dem Relativen. Ich spüre immer häufiger die Bedeutung meines spirituellen Namens Sukadev, "Engel der Wonne". In diesem Jahr hatte ich gerade in Meditationen und spirituellem Praktizieren mit Satyadevi die vielleicht intensivsten, in jedem Fall die wonnevollsten Gotteserfahrungen meines Lebens. Genauer beschreiben kann ich das nicht, da sie über das in Worte Fassbare hinausgehen: Reines Sat-Chid-Ananda: Gefühl der Einheit (Sat), Ausdehnung der Bewusstheit (Chid), unglaubliche Freude (Ananda). In dieser Zeit hatte ich auch wieder besondere Erfahrungen und Visionen gerade von Swami Sivananda, deren Bedeutung sich in den nächsten Jahren zeigen wird.

Meine Trennung von Shivakami und meine neue Beziehung zu Satyadevi brachte aber auch einige Monate lang Unruhe in die Yoga Vidya Ashram-Gemeinschaft: Sie führte bei manchen zu einigen Zweifeln an mir als spirituellem Lehrer. Es ergab sich das Paradox, dass ich mich Gott nie näher gefühlt hatte, und einige, gerade unter den langjährigen Mitarbeitern, enttäuscht von mir waren. Andere konnten die besondere Energie spüren, die dabei wirkte. In jedem Fall waren es intensive Monate für alle, insbesondere im Ashram in Bad Meinberg.

Im Juni dachte ich, ich sollte mich aufgrund der besonderen spirituellen Erfahrungen und meinem daraus entstehenden sehr feinfühligen Gemütszustand etwas aus der Administration von Yoga Vidya zurückziehen, und mich mehr der Schulung besonders ernsthafter Aspiranten widmen. Daher gab ich von **Juli bis November 2011** für eine Weile die Leitung von Yoga Vidya Bad Meinberg ab. Im November ergab sich dann doch wieder die Notwendigkeit, auch die administrative Leitung des Ashrams weiterhin zu übernehmen.

2011 sind viele der letzten Samen gekeimt, die Swami Sivananda **1987 und 1992** gesät hatte – gekeimt, jedoch noch nicht gereift!

- Die Yogatherapie und Psychologische Yogatherapie haben unter der Leitung von Shivakami eigene Räumlichkeiten und sehr engagierte Mitarbeiter gefunden.
- Das Shivalaya Kloster- und Retreat-Zentrum ist entstanden mit Swami Nirgunananda als Swami (Nonne). Es ist zu einem besonderen Kraftort innerhalb des Ashrams geworden, der ja als Ganzes ein starker Kraftort ist.
- Das Konzept "Yoga-Dorf, Yoga-Stadt" nimmt Formen an, da immer mehr mit Yoga Vidya verbundene Menschen nach Bad Meinberg ziehen, und auch von Seiten der Stadt mehr Engagement von Yoga Vidya im Ort gefördert wird.
- Darüber hinaus entwickelt sich, gerade auch durch Satyadevi, das Interesse für Naturspiritualität immer mehr.

Swami Sivananda erwähnte in seinen Schriften immer wieder,

dass der Besuch von heiligen Orten wie Ganges, Himalaya, Pilgerorten etc. für die spirituelle Entwicklung sehr hilfreich ist. So gibt es auch in der Umgebung von Bad Meinberg einige heilige Orte, an denen spirituelle Erfahrungen besonders leicht möglich sind und die immer mehr auch gerade in Yoga Ferienwochen, Wanderseminaren und Seminaren zu Naturspiritualität mit einbezogen werden.

So bin ich jetzt gespannt, was sich weiter entwickelt:

- **Zum einen** habe ich tiefe Sehnsucht, ernsthafte spirituelle Aspiranten wieder mehr auch persönlich anzuleiten.
- **Zum zweiten** werde ich von immer mehr Zentren und Ashrams für Seminare und Workshops eingeladen, und Menschen machen immer tiefere Erfahrungen in meinen Kursen
- **Zum dritten** habe ich viele Ideen für Buchprojekte, für Video-Kurse und mehr.
- **Zum vierten** erfordert die beständig komplexer werdende Leitung von Yoga Vidya immer mehr Einsatz.
- **Zum fünften** würde ich gerne mal wieder ein paar Monate mit intensiver spiritueller Praxis verbringen. Die mystischen Erlebnisse des letzten Jahres haben in mir die tiefe Sehnsucht nach der Höchsten Erfahrung riesengroß werden lassen.
- **Zum sechsten** sind die vielen gekeimten Samen, die Swami Sivananda uns anvertraut hat, noch zum Wachsen, zum Erblühen und zum Reifen zu führen.
- **Zum siebten** weiß ich: Der Mensch denkt – und Gott lenkt. Es kann alles anders kommen als wir es für möglich halten

Letztlich ist alles in Gottes Händen, und ich bitte ihn um Führung und bin bereit für das, was Er mir als Aufgabe gibt. Insgesamt erlebe ich dabei ein intensives Gefühl von Vairagya, d.h., nichts Bestimmtes zu erwarten und alles anzunehmen, was kommt– nicht mein Wille, Gottes Wille geschehe.

YVJ: Was ist aus Deiner Sicht das Wichtigste, was Yoga Vidya in diesen 20 Jahren bewirkt hat?
Yoga Vidya hat einen entscheidenden Beitrag für die Verbreitung von Yoga im deutschsprachigen Raum geleistet und dabei viele andere Yoga Initiativen befruchtet. Yoga Vidya steht dabei auch für einen spirituellen Yoga. Das hat dazu geführt , dass in Deutschland, mehr als in anderen Ländern, Yoga auch in seiner geistigen Tiefe gelehrt und erfahren wird. Breitenwirkung und spirituelle Tiefe, Tradition und Moderne, Prinzipientreue und Kreativität, Einbindung in die Gesellschaft und Alternative zur etablierten Gesellschaft - dass dies im deutschsprachigen Raum nicht als Gegensätze sondern deren Kombination als Stärke des Yoga verstanden wird, gehört zu den Verdiensten auch von Yoga Vidya.

YVJ: Es vergeht keine Woche, ohne dass eine Zeitschrift etwas über Yoga schreibt. Die Mainzelmännchen üben Yoga und singen Om, der gestresste Manager sitzt im Lotossitz, die Hautcreme wird mit einer Yogaübung beworben – Was sind Deiner Meinung nach die Gründe für diesen Siegeszug des Yoga?
Die Zeitschrift „Fokus" hat den Grund für die Popularität des Yoga in einer Titelgeschichte in zwei Worten auf den Punkt gebracht: "Yoga wirkt". Wer Yoga ausprobiert, erfährt es. Die Wirkung von Yoga ist sofort spürbar:





- Das Gefühl von Energie, von Leichtigkeit, von Entspannung, von Offenheit und Freude, das viele schon in einer ihrer ersten Yogastunden haben, ist unbeschreiblich. Und jeder, der das erfährt, will diese Erfahrung immer wieder machen.
- Dann zeigt es sich, dass Yoga gut ist für körperliche und geistige Gesundheit, für die Leistungsfähigkeit, Selbstbewusstsein und Liebesfähigkeit.
- Yoga hat den "Segen" der Wissenschaft, weil seine Wirkung in empirischen Studien nachgewiesen werden kann.
- Yoga stärkt die Kreativität gerade von Künstlern und Künstlerinnen. So wird Yoga von vielen Schauspielern, Musikern, Sportlern und Sängern praktiziert. Sie tragen durch ihren Prominenten-Status zu vielen Yoga-Stories in Presse, Rundfunk, Fernsehen und Internet bei.
- Vielleicht am wichtigsten: Yoga führt zu spirituellen Erfahrungen – weshalb gerade die ernsthaft Übenden es zu ihrem Herzensanliegen machen, Yoga weiter zu geben.
- Ein einfacher praktischer Grund liegt auch darin, dass seit Swami Vishnu-devanandas erster Yogalehrer Ausbildung 1969 die Yoga Meister und Yoga Bewegungen sich darum gekümmert haben, Yoga Übende recht zügig über Yogalehrer Ausbildungen zur Weitergabe von Yoga zu befähigen. Der Kunstgriff, dass wer ernsthaft Yoga lernen will, eine Yogalehrer Ausbildung macht - oft erstmal nur für sich -, hat zügig zu einer großen Anzahl von qualifizierten Yogalehrern/lehrerinnen geführt.

YVJ: Der Stellenwert und Bekanntheitsgrad von Yoga in der westlichen Gesellschaft und in Deutschland hat sich in den letzten 20 Jahren stark verändert. Was beobachtest Du bzw. schließt Du aus den aktuellen Trends?

Vor 20 Jahren war Yoga etwas Exotisches. Und wenn man Mantras gesungen hat, wurde man schräg angeschaut. Heutzutage kennt fast jeder jemanden, der/die Yoga praktiziert. Und schon auf dem „Tag der Offenen Tür" werden absolute Yoga-Neulinge vom Mantra-Singen besonders berührt. Ich beobachte auch eine große Diversifikation: Immer neue Yoga Arten entstehen. Selbst die Yoga Vidya Zentren entwickeln immer wieder neue Varianten der Yoga Vidya Reihe. Yoga macht kreativ – das ist ein Teil der Faszination des Yoga. Und die Kreativität wird ausgeglichen durch die Traditionalisten, an deren Erfahrung und Praxis die neuen Yoga-Entwicklungen sich dann immer wieder von Neuem orientieren.

YVJ: Was ist aus Deiner Sicht der wichtigste Beitrag, den Yoga dem Menschen von heute für seinen Alltag geben kann?

Yoga hilft, viele Ungleichgewichte des modernen Lebens auszugleichen. In kurzer Zeit kann Yoga dem Menschen das geben, was im modernen Alltag fehlt: Beschäftigung mit dem Körper, Momente der Stille und Besinnung, Herzensöffnung, Beziehung zu einer höheren Wirklichkeit. Yoga gibt dem Menschen das, was er im Alltag vermisst: Wer sich ausgelaugt hat, bekommt durch Yoga neue Energie. Wer sich Sorgen macht, bekommt Vertrauen. Wer gestresst ist, erfährt Entspannung. Wem das Leben zu flach ist, bekommt Zugang zu einer höheren Wirklichkeit. Wer Yoga übt, kann die vielen Errungenschaften des modernen Lebens harmonischer erfahren.

YVJ: Was ist die besondere Bedeutung des Yoga in der heutigen Weltkultur, für den Menschen in der heutigen Welt?

Die moderne Weltkultur muss sich noch mehr entwickeln in Richtung Mitgefühl, Liebe, Verbundenheit. Aus innerem Frieden, aus Mitgefühl mit den Mitmenschen kann Weltfriede und eine Weltkultur der Einheit in Verschiedenheit entstehen. Yoga lässt das im Individuum erfahrbar werden: Aus Entspannung kommt Herzensverbindung, aus einem ausgedehnten Energiefeld kommt die Erfahrung der Verbundenheit mit allen Geschöpfen. Aus spiritueller Bewusstseinserweiterung kommt die Erfahrung der Einheit der ganzen Schöpfung.

Das mag erst mal hochgestochen klingen. Dennoch glaube ich, dass die Erfahrungen einer größeren Anzahl von Menschen aus ihrer regelmäßigen Yoga-Praxis im Kleinen wie auch im Großen dazu beitragen können, eine Art Goldenes Zeitalter einzuläuten. Und das Schöne dabei ist: Nicht nur Yoga, sondern viele andere Traditionen der Meditation, der Spiritualität, der Ökologie usw. können dazu beitragen. So verbinden sich viele Initiativen zu einem Lichtfeld – und vielleicht sind die vielen Krisen der letzten Jahren Geburtswehen des Neuen Zeitalters.

YVJ: Und was ist Deiner Meinung das Wichtigste für die nächsten 20 Jahre, aus der Sicht von Yoga Vidya?
Ich sehe 4 Hauptaufgaben:

1. **Yoga noch mehr in die Institutionen zu bringen:** Es besteht die große Chance, Yoga in die Gesellschaft zu integrieren: Yoga kann Teil des Lehrplans in Schulen werden, Teil der modernen Medizin, wichtiger Baustein in der Psychotherapie, integrierendes Element verschiedenster Religionen. Damit dies geschehen kann, braucht es engagierte Menschen, die einen langen Atem haben und den Weg in die Institutionen gehen wollen. Denn wenn man Yoga ganz integrieren will, muss man sich nach den "Spielregeln" der Institutionen richten. Es braucht sehr gute wissenschaftliche Studien. Es braucht manualisierte Standards, Lobby-Arbeit. Es braucht starke Verbände. Es braucht die große Bereitschaft der Zusammenarbeit und Kooperation. Da Yoga Übende und Lehrende oft eine Neigung zum Individualismus haben, liegt hierin eine ganz besondere Herausforderung.
2. **Spirituelle Tiefe:** Auch die spirituelle Tiefe sollte besondere Beachtung finden: Nachdem Yoga jetzt allgemein anerkannt ist, sollte es immer mehr Menschen geben, die sich besonders intensiv den spirituellen Praktiken widmen. Ähnlich wie es Profi-Fußballer braucht, um Fußball als Breitensport zu etablieren, braucht es Menschen, die durch intensivste Yoga-Praktiken tiefste Erfahrungen machen, um Yoga dann noch mehr in der Breite populär machen zu können.
3. **Ashram-Gemeinschaften und Yoga-Dörfer als alternative Lebensformen:** Viele Menschen spüren, dass die Vereinzelung und Individualisierung die Menschen vereinsamt. Vielleicht können in den nächsten 20 Jahren mehr Yoga Ashram-Gemeinschaften entstehen. Vielleicht können Menschen dann in Dörfer und Städte in der Umgebung dieser Yoga Ashram-Gemeinschaften ziehen. Wenn ein großer Anteil von Bewohnern einer Region Yoga praktiziert, meditiert, vegetarisch und ökologisch lebt, könnten solche Dörfer und Städte Vorreiter einer neuen Gesellschaft werden.





4. **Einheit in Verschiedenheit:** Es gibt so viele verschiedene Yoga Formen. Yoga macht kreativ. Es ist wichtig, dass die einzelnen Yoga Richtungen sich gegenseitig mit Respekt und Hochachtung begegnen. Nur so können wir glaubhaft sagen, dass Yoga zum Weltfrieden beitragen kann.

YVJ: Was kann Yoga Vidya in den nächsten 20 Jahren beitragen...

Yoga Vidya als größte Yoga-Bewegung im deutschsprachigen Raum kann in allen vier oben erwähnten Punkten Entscheidendes beitragen:

1. **Yoga in die Institutionen bringen:** Durch die Popularität von Yoga Vidya sind überhaupt erst empirische Studien mit einer ausreichend großen Anzahl von Teilnehmern möglich. Auch Lobby-Arbeit ist erst durch große Verbände und ausreichend Mitarbeiter möglich.
2. **Spirituelle Tiefe:** Hier bieten gerade die Yoga Vidya Ashrams und insbesondere das Shivalaya Retreat-Zentrum Möglichkeiten, wirkliche spirituelle Tiefe zu erfahren.
3. **Ashram-Gemeinschaften und Yoga-Dörfer als alternative Lebensformen:** Da ist Yoga Vidya sehr engagiert. Und das wollen wir weiter ausbauen.
4. **Einheit in Verschiedenheit**: Hier wollen wir weiterhin den Austausch zu anderen Yoga Verbänden, Yogaschulen und anderen spirituellen Bewegungen suchen und pflegen. Und wir wollen weiterhin Geburtshelfer sein für integrierende Dachverbände und Netzwerke. Manchmal wird Yoga Vidya ja wegen seiner Größe von anderen misstrauisch beäugt. Da ist es unsere Aufgabe, Bedenken zu zerstreuen und auf anderen noch mehr zuzugehen.

YVJ: Welche Pläne/Visionen hast Du für die nächsten 20 Jahre für Yoga Vidya?

Alle Samen, die Swami Sivananda 1987/1992 gesät hatte, sind gekeimt. Diese können jetzt weiter wachsen und erblühen, Früchte bringen:

- Die Anzahl der Yoga Vidya Zentren wird vielleicht schon 2012 die anvisierte Zahl von 100 übersteigen
- Neue Ashrams in den Alpen und an der Ostsee können vielleicht 2013/2014 eröffnet werden
- Bei Yoga Vidya Bad Meinberg könnte das Projekt Kailash in Angriff genommen werden – also die Inbetriebnahme der mittleren Gebäude zwischen Chakra-Pyramide und Projekt Shanti. Neuer Platz für Shantivasis, Mitarbeiter und Gäste könnte entstehen
- Bad Meinberg könnte sich immer mehr in eine Art Yogastadt entwickeln – insbesondere wenn immer mehr Yoga Übende dorthin ziehen und sich miteinander verbinden.
- Die Yoga und Ayurveda Therapie Abteilungen in Bad Meinberg könnten zu einer Anerkennung von Yoga und Ayurveda als krankenkassenfinanzierte Heilmethoden führen
- Aus dem Shivalaya Retreat- und Klosterzentrum könnte eine monastische Kloster-Bewegung innerhalb von Yoga Vidya entstehen
- Die Yoga Vidya Kinderyoga- und Business-Yoga Verbänden könnten Yoga in Schulen und Betrieben verankern
- Eventuell steht eine stärkere Internationalisierung an – die Ausdehnung von Yoga Vidya ins nichtdeutschsprachige Ausland mit vielen Yoga Vidya Ausbildungen, Zentren und Ashrams...

Letztlich liegt alles in den Händen Gottes – und unseres Meisters Swami Sivananda. Wir wollen nicht aus dem Ego heraus überlegen, wie wir immer größer werden können. Vielmehr wollen wir darum ringen, herauszufinden, was Gott uns aufträgt.

YVJ: ....und für Dich persönlich?
Auch das liegt ganz in Gottes Händen, jenseits von persönlichem Wollen. Daher ist alles offen. Mögliche Entwicklungen könnten sein:
Auf absehbare Zeit bleibe ich vermutlich in Bad Meinberg und übe weiter den Spagat als Yoga Unterrichtender, als Autor, spiritueller Lehrer und administrativer Leiter von Yoga Vidya. Eventuell findet sich doch bald jemand, der die administrative Leitung des Ashrams in Bad Meinberg übernimmt, so dass ich mich mehr meinen anderen Aufgaben widmen kann. Sicherlich werde ich in den nächsten Jahren wieder eine Zeit intensiver spiritueller Praxis haben.
Die Internationalisierung ins europäische Ausland ist ja auch Teil der „Vision Yoga Vidya" – vielleicht ergibt es sich, dass ich in ein paar Jahren im Zuge dieser Entwicklung einen Yoga Vidya Ashram im europäischen Ausland gründe und mich dort niederlassen werde. Vielleicht entwickeln sich andere Aufgaben. 2011 hatte ich ja, wie erwähnt, diese intensiven mystischen Erfahrungen, darunter eine besonders starke Vision von Swami Sivananda, deren genaue Bedeutung sich in den nächsten Jahren noch herausstellen wird. Letztlich ist mein Leben ganz dem Dienst Gottes, Swami Sivanandas und der Menschheit gewidmet. Nicht mein Wille, sondern Gottes Wille geschehe.

YVJ: Kannst Du den Lesern einen persönlichen Ratschlag mit auf den Weg geben – was ist das Wichtigste im Leben und im Yoga?
- Praktiziere Yoga – und sei gespannt was sich entwickelt.
- Beginne jeden Morgen die Praxis des Yoga mit einem offenen und neugierigen Geist: Was bewirkt Yoga heute? Welche Impulse kommen daraus für den heutigen Tag?
- Praktiziere auch dann, wenn es mal weniger Spaß macht – Yoga wirkt immer.
- Tue das was du tust, mit Herz, mit Hingabe, mit Intensität – und lass dann los.

Denke daran, dass du Yoga und jede Form spiritueller Praxis nicht für dich allein übst. Yoga und jede Form spiritueller Praxis geben dir die Kraft und die Durchlässigkeit, dass du deine Aufgaben bzw. Mission(en) in dieser Welt engagiert und verhaftungslos erfüllen kannst. Richte dich an das Göttliche, dein Höheres Selbst, Gott, die Kosmische Mutter, die Intelligenz hinter dem Universum – oder wie immer du es ausdrücken willst. Sage von Herzen immer wieder: "Zeige mir dein Licht und deine Wahrheit, dass sie mich leiten. Nicht mein Wille, dein Wille geschehe".

Lieber Sukadev, ganz herzlichen Dank für das Gespräch.



Wie ich zum Yoga „Vidya“ kam...

Teilnehmerstimmen aus einer Umfrage im Dezember 2011

Anandamayi

„Also, ich habe Yoga Vidya das erste Mal auf der Rückseite von „Schrot und Korn“ gesehen. Da ich schon lange vor hatte, Yoga zu machen, schnappte ich mir das Läppi und habe mir die Seite dort angeguckt. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich gerade eine Diagnose einer schwerwiegenden chronischen Krankheit bekommen.

Ich war sofort begeistert von Yoga Vidya und habe mir den Übungsplan bestellt. Damit habe ich meine ersten Monate verbracht, ganz allein auf dem Wohnzimmerteppich. Nach ungefähr einem halben Jahr habe ich dann einen Yogakurs bei der VHS gemacht und war enttäuscht, dass es nicht meine geliebte Yoga Vidya-Reihe war.

Mmmmmhhh, also wieder ran ans Läppi, die Yoga Vidya-Seite durchgestöbert, wo es das nächstmögliche Center gibt. Juhu, ich hatte es gefunden. Yoga Vidya-Diepholz!!! Zwar nicht gerade um die Ecke, aber 60 km für eine schöne Yogastunde wollte ich wohl auf mich nehmen. Also habe ich mich gleich für einen Anfängerkurs angemeldet. Es war wie „Nachhause kommen“, als ich dort das erste Mal auf der Yogamatte lag. Nach dem Anfängerkurs kam der Mittelstufenkurs, dann noch ein Mittelstufen und was soll ich sagen, damit stand für mich fest: Ich will das, was mir Gutes passiert ist, auch anderen weitergeben. Kurzum habe ich mich für die Ausbildung als Yogalehrerin angemeldet.

> „Es war wie Nachhause kommen, als ich dort das erste Mal auf der Yogamatte lag...“

Das ist jetzt genau fünf Jahre her.

Was soll ich sagen, es geht mir super. Meine Krankheit ist verschwunden und ich bin unsagbar dankbar für den wunderbaren Weg den ich gehen durfte.

Winterliche Grüße

ANANDAMAYI

Anna

Mein erstes Mal bei Yoga Vidya war im November 2009 zum Einführungs-Wochenendseminar. Gefunden habe ich Yoga Vidya einfach im Internet, wie man heutzutage so vieles findet, das einen dann fortan täglich begleitet...
Ich hatte vorher schon allein mit einem Buch versucht, Yoga zu üben, aber das kennt ihr ja sicherlich, wenn man so alleine nur mit einem Buch zugange ist ohne jegliche Anleitung und Rückmeldung, da kommt man meist nicht groß weiter. Zu der Zeit wohnte ich recht abgelegen auf dem Land mit zwei Kindern und wenig Geld. Yogastunden gab es weit und breit nicht.

Später dann als ich in die Stadt gezogen bin, habe ich Yogastunden besucht bei einer liebevollen älteren Lehrerin, ... Die Lehrerin gab immer nur 12 Wochen lang je eine Stunde die Woche, im Herbst und im Frühjahr. Den Rest des Jahres war man dann wieder „alleine" sozusagen. Ich suchte nach „mehr davon".

Nachdem ich Yoga Vidya im Netz gefunden und so bei euch herumgelesen hatte, dauerte es noch ein paar Monate, bis ich schließlich das Einführungswochenende buchte. Als im Grunde immer sehr unsportliche Person und mittlerweile auch schon 48-jährige Großmutter, hatte ich ja immer Bedenken, ob man da am richtigen Ort ist.
Nach diesem Einführungswochenende sagte ich zu meiner Freundin: „Jetzt hab' ich in zwei Tagen mehr gelernt als all die Jahre vorher."

Mein Selbstvertrauen war hinterher um ein Vielfaches größer als mein Muskelkater.
Ich war sehr beeindruckt von eurer ganzen Organisation, von der schlichten Tatsache, dass man pünktlich am Bahnhof abgeholt wird bis hin zu der Krönung, dass ich hinterher fast die ganzen Kosten für das Seminar von der AOK wieder bekommen habe. Soviel nur zu den äußeren Faktoren.

> „Nach diesem Einführungswochenende sagte ich zu meiner Freundin: „Jetzt hab ich in zwei Tagen mehr gelernt als all die Jahre vorher"

Aber was bei mir selber passiert ist, war noch viel größer. Zum einen hat es mich so glücklich gemacht, dass es so viele Yogis gibt, dass hier die Realität so gesehen und auch besprochen wird, wie ich sie selber empfinde. Es war wie ein Aufgehobenwerden, nachdem man ewig lange im Dunklen herumgekrabbelt war. Der Satsang am Abend war für mein Herz ein „Aahhhhhhhhh" – so etwas hatte ich in diesem Leben noch nicht erlebt und wusste doch, das kennst du schon...

Mein Selbstvertrauen hinterher war um ein Vielfaches größer als mein Muskelkater. Mit jeder Yogastunde rückte ich mutig weiter vor Richtung Lehrer, um nur ja alles mitzukriegen. Die Yogastunden waren genau richtig für mich, teilweise etwas anstrengend, aber das wollte ich ja so. Ich wollte gefordert werden, meinen Körper fordern und ihm etwas Gutes tun, ge-



rade noch so die Kurve kriegen in der Hinsicht, bevor mich die gleichen Alterserscheinungen treffen wie so viele Arbeitskollegen und Freunde.

Die Theorie dazu war aufschlussreich und natürlich kommt es doch lebendiger rüber und man kann Fragen stellen, als wenn man nur alleine im Kämmerlein zu Hause sitzt und liest ....

Es ging mir nicht durchweg gut an diesem Wochenende. Einmal bekam ich Kopfschmerzen, und der Schlaf war auch nicht besonders. Aber ich habe das einfach so als Beobachtungen hingenommen.

Ein Lob für die Küche darf natürlich nicht fehlen. Ich selber bin zwar eher bescheiden und habe keine hohen Ansprüche, aber als ich bei einem späteren Aufenthalt eine Freundin dabei hatte, die sehr wohl Wert darauf legt, war sie auch sehr begeistert von eurem Essen.

Nach diesem Wochenende war das Thema Yoga Vidya für meine Umwelt unvermeidlich für eine Weile, egal ob auf der Arbeit, zu Hause, bei Freunden - da mussten die halt alle mit durch. Mein Chef machte so Andeutungen vom „indischen Pantheon"; innerlich befürchtete er wahrscheinlich meine baldige Kündigung mit der Begründung, dass ich jetzt orange gefärbt in ein Kloster eintrete. Meine Freundin wurde neugierig und musste ja auch mal was für ihren Rücken tun. Inzwischen hat sie auch mit Yoga angefangen und war auch schon bei euch.

Inzwischen übe ich jeden Morgen, meistens nach einer eurer Yogastunden von eurer Internetseite, da findet man ja so vieles Schönes. Ich steh' einfach 45 Minuten früher auf, dann schaffe ich das vor der Arbeit gut. Inzwischen gibt es hier auch eine Lehrerin, die bei euch ihre Ausbildung gemacht hat. Da gehe ich einmal die Woche zum Unterricht. Inzwischen kann ich auch den Kopfstand; nicht gerade besonders gut, aber immer besser.

Einige hartnäckige Gesundheitsprobleme haben sich sehr gebessert.

Jenseits der körperlichen Aspekte aber hat sich eine weite Welt aufgetan, wofür ich unendlich dankbar bin. Ich habe viele Möglichkeiten gefunden, das Leben glücklicher zu leben. Ich bin sehr gewachsen in diesen paar Jahren und habe viele Schätze gefunden. Gottvertrauen ist einer davon, Verbundenheit mit allem. Im Grunde muss man nichts dafür tun, außer einfach zu üben, und die Türen öffnen sich - es stimmt tatsächlich.

Ja nun danke ich euch herzlich für alles und hoffe, ich bin bald mal wieder für ein Weilchen bei euch!

Alles Liebe, OM Shanti

ANNA

Katja

Start mit Yoga Bodywork und Partneryoga

In meiner Mucki-Bude, wo ich seit ca. zwei Jahren verschiedene Sportarten trainiere, bin ich irgendwann mal beim Yoga-Schnupperkurs gelandet und habe eine begnadete Trainerin Silke kennengelernt. Nun mache ich seit ca. 1 1/2 Jahren einmal wöchentlich Yoga. Ich habe aber gespürt, dass da noch ein Potential in mir schlummert und wollte gerne mehr trainieren. Die Trainerin hat daraufhin die Yoga Vidya-Kurse empfohlen. Und weil ich gerne Vollgas gebe, habe ich mich vom 24. -26. Juni 2011 zu einem Bodywork-Wochenende angemeldet.

Die Überraschung war groß als ich dann am Freitag Abend erfuhr, dass ich mich zu einem Partneryogakurs angemeldet hatte. Aber meine Erfahrung war sehr positiv. Partneryoga erfordert viel Vertrauen, sich Fallen-lassen-können, Verantwortung zu übernehmen und das alles mit mir wildfremden Menschen. Erst musste ich mich in die Gruppe reinfinden, Vertrauen fassen und meine eigenen Grenzen ausloten.

Aber gelernt habe ich mal wieder eine Menge über mich selbst. Nämlich 1. in der Ruhe liegt die Kraft - hätte ich den Seminartext in Ruhe gelesen, hätte ich gewusst, dass ich an einem Partner-Yoga-Kurs teilnehme und 2. Ich kann die Dinge auch in Ruhe angehen und muss nicht überall volle Power geben. Als berufstätige Mutter zweier wilder Söhne haben mich die Haushaltsführung und die Erziehung in den letzten Jahren ganz schön erdrückt. .... Wie gut, dass ich durch Yoga nun erfahren habe, immer einen Schritt nach dem anderen zu gehen.

Erfreulich ist in Bad Meinberg auch die Umgebung - ich als

> „Aber gelernt habe ich mal wieder eine Menge über mich selbst"

Nordic Walker konnte dort schöne Routen ablaufen.

Ergänzend fand ich die ayurvedische Küche super! Ich esse schon seit Jahren so gut wie kein Fleisch, stehe auf Gemüse, Obst und Vollkornprodukte - kann aber die vollständige Umsetzung nicht immer durchsetzen. Es sei denn, ich koche für

jeden extra... Ich werde aber auch in dieser Hinsicht zumindest für mich die Nahrung zubereiten, die mein Bauch gerade haben möchte. Auch hier bin ich viel intuitiver geworden.
Für all diese Erfahrungen möchte ich mich ganz herzlich bedanken. In 2012 sehen wir uns ganz bestimmt wieder. Dann möchte ich gerne mal das Seminarhaus im Westerwald kennenlernen. Es liegt am nächsten zu meinem Wohnort.

KATJA

Marta

Hallo liebes Yoga Vidya-Team,
seit längerer Zeit schon war ich an Yoga interessiert, hatte aber bisher noch nicht so richtig einen Einstieg geschafft. Außerdem war ich auch gerade auf der Suche nach einer sinnvollen Tätigkeit in einer spirituellen Gemeinschaft, so dass eine Anzeige in einer Zeitschrift gerade richtig kam, woraufhin ich mich dann erstmal für ein Einführungsseminar in Bad Meinberg anmeldete. Das war im April 2011.
Es war schon ein vollgestopftes Wochenende, mit vielen interessanten Einblicken in Yoga und Meditation und auch viele Hintergrundinformationen zur Philosophie. Besonders toll fand ich auch das vegetarisch/vegane/ayurvedische Essen und die Möglichkeit sich auch in Stille zurückzuziehen und so mal bewusst zu sein. Die Meditationen waren herrlich entspannend, was mir richtig gut tat, denn ich komme sonst nur sehr schwer zur Ruhe.

> „Ich war schon überrascht, dass mir einige Yoga-Übungen recht leicht fielen und auch das Meditieren in der Gruppe klappte gut.“

Die Yoga-Übungen waren teilweise schon anstrengend, taten aber auch gut und gerade für Anfänger waren sie auch gut zu machen, da sie jeweils ausführlich erklärt wurden. Besonders die Atemübungen haben mir gut gefallen und auch das Praktizieren in der Gruppe, denn so konnte man sich gegenseitig auch gut unterstützen und hatte einfach mehr Spaß.
Ein Highlight war für mich auch immer die abendliche Meditation im großen gefüllten Saal, wenn alle gemeinsam meditierten, was eine schöne Atmosphäre hatte und viel Ruhe und Kraft ausstrahlte. Mir gefielen auch gut die musikalischen Auftritte und das gemeinsame Singen, was auch sehr befreiend und fast schon meditativ war. Ehrlich gesagt war es für mich am Anfang noch etwas gewöhnungsbedürftig, denn ich kannte die Texte nicht und die Sprache war mir etwas fremd. Doch nach einer gewissen Zeit kam man da ganz gut rein, da sich viele Passagen auch wiederholten.
Ich war schon überrascht, dass mir einige Yoga-Übungen recht leicht fielen und auch das Meditieren in der Gruppe klappte gut, obwohl so viele Menschen im Raum waren. Es war eine interessante Erfahrung über mich und meinen Körper und es tat gut, mal ganz bei mir zu sein und mich zu spüren und mir etwas Gutes zu tun. Selbst mein gesundheitlicher Zustand besserte sich etwas und nun meditiere ich wieder regelmäßig, was ich vorher nur sporadisch tat.
Mit dem Yoga tue ich mich noch etwas schwer, da mir manchmal die Disziplin fehlt, doch habe ich mir auch gleich eine Yogamatte und -kissen besorgt, damit ich bei Bedarf jederzeit gut üben kann, was auch ganz gut mit Hilfe der Videos von Yoga Vidya klappt.
Übrigens bin ich echt beeindruckt von dem reichhaltigen Angebot von Yoga Vidya, was die Videos, Audiodateien, Informationen und Rezepte auf der Homepage betrifft, wo es immer wieder etwas Neues zu entdecken gibt. Der gesamte Umfang wurde mir erst nach meinem Aufenthalt in Bad Meinberg bewusst. ....
Wer weiß, vielleicht komme ich im nächsten Jahr noch mal wieder. Vielleicht besuche ich dann auch mal eines der anderen Häuser, um noch mal etwas anderes kennenzulernen...

Vielen Dank für die tollen Angebote und liebe Grüße!

MARTA



Sukadev Volker Bretz

Genie, Mystik und das Erbe einer alten Unternehmerfamilie - eine erfolgreiche Mischung

Sukadev Volker Bretz, Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya, Autor von: „ Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute", „Das Yoga Vidya Asana Buch", „Yoga Geschichten", Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute", „Die Kundalini Energie erwecken" und „Karma und Reinkarnation".

In den Sivananda Yoga Zentren wurde er 1981 zum Yogalehrer ausgebildet und lernte über 10 Jahre bei Swami Vishnu-devananda. Seit nunmehr 30 Jahren gibt er erfolgreich die uralte Weisheit des Yoga an Tausende von Schülern weiter – in Vorträgen, Satsangs, Yogastunden, Aus- und Weiterbildungen, in Artikeln, Büchern, Internetveröffentlichungen, Videos, CDs und MP3s.

1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren. Er versteht es wunderbar, seine tiefe Weisheit, sein umfassendes Wissen und seine reichhaltige spirituelle Erfahrung anschaulich, aufgelockert, klar strukturiert und praxisbezogen weiter zu geben. So schenkt er dir durch seine Vorträge und seine starke persönliche Ausstrahlung viel Inspiration und ein tieferes Verständnis des Yoga und des spirituellen Weges.

Kindheit, Jugend und Ausbildung
Geboren 3.02.1963, Grundschule Gensingen, Stefan-George-Gymnasium Bingen. Unternehmer-Familie (Familienbetrieb in der Möbelbranche mit 2000 Beschäftigten). Als Kind erste spirituelle Erfahrungen.

Seit **1976** starkes Interesse an Techniken zur Entfaltung des geistigen Potentials. Erlernen des Schnelllesens. Studium sehr vieler Bücher. Übungen für Konzentrations- und Gedächtnisschulung. Verbesserung der schulischen Leistungen. **1980** Vorzeitiges Abitur als Jahrgangsbester, Notendurchschnitt 1,1.

Andere Hobbys: Reiten, Geschichte, Literatur.

Seit **1978** Beschäftigung mit Hermann Hesse, Nietzsche, C.G. Jung. Umfangreiches Literaturstudium zu Buddhismus, Esoterik, Yoga, christliche Mystik, Astrologie, humanistische und transpersonale Psychologie, Grenzgebiete der Physik

Seit **1979** regelmäßige Meditationspraxis; geistiger Schulungsweg nach Büchern.

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 nach der Rekordstudienzeit von nur 5 Semestern als Jahrgangsbester.
Lernzeit bei den Sivananda Yoga Vedanta Zentren und Swami Vishnu-devananda

- **1980** Beginn regelmäßiger Yoga-Praxis nach Anleitung im Sivananda Yoga Zentrum München. Absolvierung zahlreicher Kurse und Seminare.
- **1981** Mantra-Einweihung bei Swami Vishnu-devananda. Absolvierung der Yogalehrer Ausbildung bei New York. Beginn der Yoga Unterrichtstätigkeit. Einzug als Mitbewohner im Sivananda Yoga Zentrum München. Sehr intensive Yoga-Praxis, insbesondere Pranayama (Atemübungen): täglich 2-3 Stunden Pranayama, zusätzlich Asanas, Meditation, Mantra-Singen.
- **1982** Fortgeschrittene Yogalehrer Ausbildung bei Swami Vishnu-devananda in Kanada. Brahmacharaya- (Schüler) Einweihung.
- **1983** Jüngster Ausbilder bei der Yogalehrer Ausbildung in Kanada.
- **Juli 1983 – Dezember 1991** Vollzeit-Mitarbeiter in den Sivananda Yoga Zentren. Leiter verschiedenster Zentren. Dabei Ausbilder bei zahlreichen Yogalehrer Ausbildungen in Amerika, Kanada und Spanien. Umfangreiche Unterrichtstätigkeit: Yoga Kurse, Meditationskurse, Seminare, Kundalini Yoga Intensiv-Kurse, Vorträge. Zahlreiche Vortragsreisen durch Europa und Amerika.

Aus der intensiven Praxis und der umfangreichen Lehrtätigkeit erhält er tiefe Einsichten in die innere Logik und Weisheit der Yoga Vidya Grundreihe, auch „Rishikesh Reihe" genannt. Er entwickelt spezielle Weisen, wie die Yoga Vidya Grundreihe auf besondere Zielsetzungen angewandt werden kann, z.B.

- Yoga Vidya Grundreihe für Energie-Erweckung und -Harmonisierung: Langes Halten der Stellungen mit Chakra-Konzentrationen

- Yoga Vidya Grundreihe für die geistige und psychische Entwicklung: Langes Halten der Stellungen mit Affirmationen, Selbst-Befragung und Visualisierung
- Yoga Vidya Grundreihe für Flexibilität und körperliche Entwicklung: Viele Variationen, ohne Zwischenentspannung, gezielter aber spärlicher Einsatz von Hilfsmitteln wie Bänder, Wand und Kissen und vieles mehr.

Swami Vishnu-devananda weist ihn in das Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama sowie das Unterrichten von Kundalini Yoga Intensiv-Seminaren ein. Sukadev entwickelt daraus:

- 5-wöchige Pranayama-Kurse
- Kundalini Yoga Intensiv-Wochenenden
- Kundalini Yoga Intensiv-Wochen

Sukadev entwickelt in Absprache mit verschiedenen anderen Yogalehrern das Konzept der jeweils 5-wöchigen Hatha Yoga Anfängerkurse "Yoga 1", Yoga 2", "Yoga 3". Dieses Konzept wird lange zum Standard in den Sivananda Yoga Vedanta Zentren, und bis heute bauen die Yoga Vidya Kurse darauf auf.

- **1983–1984** Sivananda Yoga Zentrum München
- **1984–1985** Leiter des Sivananda Yoga Zentrums Wien
- **1985** Leiter der Sivananda Yoga Zentren Genf
- **1985** Einweihung in Sannyas (Mönchs-Gelübde). Neuer Name: Swami Sukadevananda
- **1985–1986** Leiter des Sivananda Yoga Zentrums Los Angeles
- **1986–1988** Leiter der Sivananda Yoga Zentren Paris und London
- **1987** Bei der Hundertjahrfeier von Swami Sivananda in Val Morin/Kanada: Tiefe spirituelle Erfahrung und Vision Swami Sivanandas
- **1988** Persönlicher Assistent von Swami Vishnu-devananda und Leiter des Hauptsitzes der internationalen Sivananda Yoga Zentren in Val Morin/Kanada
- **Sommer 1988** Intensive Pranayama Praxis (bis 12 Stunden täglich spirituelle Praktiken), dabei intensive Erfahrung. Dabei wissenschaftliche Untersuchungen der Wirkung dieser Praktiken mit EEG, EMG, EKG durch Wissenschaftler der Universität Prag.
- **1989** Leiter des Sivananda Yoga Zentrums New York
- **1989–1991** Leiter des Sivananda Yoga Zentrums Los Angeles
- **1990** Ernennung durch Swami Vishnu-devananda zum "Acharya Matsyendranath" und damit zu einem seiner Nachfolger
- **1991** Entbindung von seinen Gelübden. Verlobung mit Daya Devi. Rücktritt vom Vorstand der „International Sivananda Yoga Vedanta Centers".
- **1991** Leiter des Sivananda Yoga Centers Toronto
- **31. Dezember 1991**: Verlassen der von Swami Vishnu-devananda gegründeten Sivananda Yoga Vedanta Zentren, um einen lebensnahen Yoga zu leben und zu lehren
- **Januar–Mai 1992** Reisen durch Amerika, Israel und Indien. Dabei mehrwöchiger Aufenthalt in der Divine Life Society/Sivananda Ashram Rishikesh. Vision Swami Sivanandas mit Berufung, Yoga Zentren in Deutschland zu eröffnen. Tätigkeit bei Yoga Vidya: Gründung und Aufbau von Europas größter Yoga Bewegung





Von hier an überschneiden sich die biografischen Daten sehr stark mit der Geschichte von Yoga Vidya:
15. Juni 1992: Eröffnung des ersten Yoga Vidya Centers in Frankfurt, zusammen mit Eva-Maria Kürzinger in der Hanauer Landstraße 48 als "Yoga-Center am Zoo". Tägliche Yoga-Stunden, Meditationen. Wochenendseminare.
Entwicklung des Konzepts: "Yoga Vidya Grundreihe als Verehrung Gottes": Asanas als Ganz-Körper-Gebet zur Verehrung Gottes mit dem Ziel, sich als Instrument Gottes zu fühlen.
Seit Dezember 1992: Lebensgefährtin Shivakami Röhrig (Hochzeit Juni 2000)

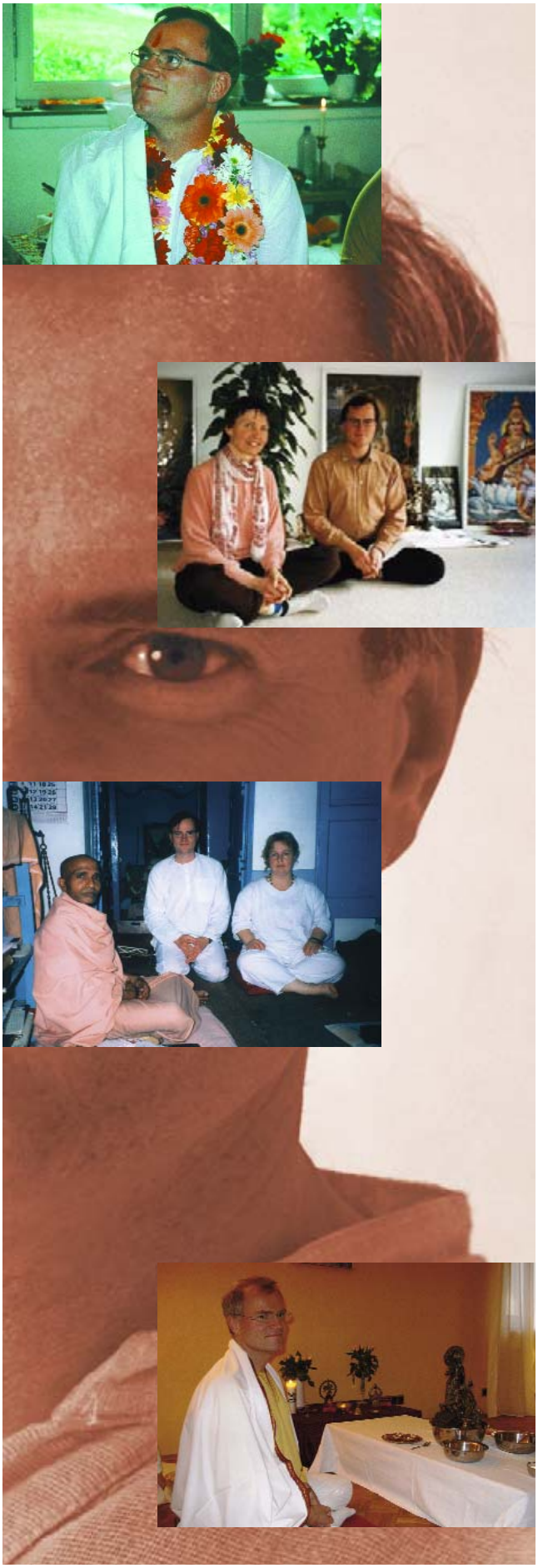
1993–1996 Mitglied in einem Fitness-Club. Umfangreichere Beschäftigung mit Fragen der sportlichen Trainingslehre und der Sportmedizin.
Entwicklung der Yoga-Reihen "Yoga Fitness Reihe " (zunächst als "Power Yoga" bezeichnet) und "Yoga Bodywork" (Partner-Yoga), worin die Prinzipien der klassischen Yoga Vidya Grundreihe mit den Erkenntnissen der modernen sportmedizinischen Trainingslehre verbunden werden.
1992–1999 Besuch von Yoga Kongressen, Seminaren und Austausch mit anderen Yogalehrern verschiedener Traditionen.
Entwicklung der Yoga-Reihe "Yoga für den Rücken", in welcher die Übungen der klassischen Yoga Vidya Grundreihe nach orthopädischen Gesichtspunkten abgewandelt werden
Entwicklung des Konzepts: "Yoga als ganzheitliches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit: Körper-Training, Energie-Training, Gefühls-Training, mentales Training, spirituelles Training". Dieses Konzept wurde zur Grundlage aller 2-jährigen Yogalehrer Ausbildungen. Es verbindet die Techniken des klassischen Yoga mit Techniken aus der westlichen Psychologie, Psychotherapie, Sportmedizin und Fitnesstraining.

1993 Beginn der ersten 2-jährigen Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung
Erste Yoga-Ferienseminare und Kundalini Yoga Intensivwochen in angemieteten Seminarhäusern im Spessart, an der Nordsee und im Schwarzwald. Entwicklung des Konzepts "Yoga Vidya Intensiv-Seminar"
1994 Gründung des Yoga Vidya Verlags: Kassetten, Videos, CDs, Bücher zum Thema Yoga; Gründung des Yoga Vidya Versands
1995 Gründung des gemeinnützigen Vereins "Yoga Vidya e.V." und "Bund der Yoga Vidya Lehrer"
1995 und 1996: Vierwöchige Yogalehrer Intensiv-Ausbildungen in einem angemieteten Seminarhaus "Engeland" in Lütjenwestedt/Schleswig-Holstein. Anlehnung an das von Swami Vishnu-devananda entwickelte Konzept, aber Ausbau und Anpassung: Anderer Tagesablauf mit längerer Mittagspause, mehr Betonung auf Unterrichtstechniken, Tage mit intensiverer Praxis (schweigender Meditationstag, Kundalini Yoga Intensiv-Tage)
Entwicklung des Konzepts der Yogalehrer Weiterbildungen: Wochenendseminare sollen die 4-Wochen-Ausbildung um das ergänzen, was in der 2-Jahres-Ausbildung zusätzlich gemacht wird. Daraus entsteht später die 2-Jahres-Bausteinausbildung.

Seit 1995: Suche nach eigenem Seminarhaus
1996: Gründung des Yoga Vidya Centers Koblenz durch Ma-

nohara Wahl
Aufbau der Yoga Vidya Website im Internet
1996 Gründung des "Hauses Yoga Vidya" in Oberlahr/Westerwald.
Entwicklung des Konzepts des Yoga Vidya Seminarhauses: Basierend auf einem festem Gerüst von Yoga in der Tradition von Swami Sivananda (Meditation, Mantra-Singen, Hatha Yoga Stunden auf der Basis der Yoga Vidya Grundreihe) werden die verschiedensten Seminare angeboten: Einführungs- und Fortgeschrittenenseminare, sanfte und intensive Seminare, indische Yoga Schriften und westliche Medizin, praktische Seminare (Yoga für den Rücken, Sprach- und Stimmtraining, Stress-nein danke), spirituelle Seminare (Bhakti Yoga), künstlerische Seminare, indische Rituale etc. Yogalehrer Ausbildungen, Yogalehrer Weiterbildungen, Meditationskursleiter Ausbildungen. Parallel Aufbau von Strukturen für eine ständig wachsende spirituelle Gemeinschaft.
In den ersten Jahren gibt Sukadev die meisten fortgeschrittenen Seminare und Yogalehrer Ausbildungen selbst. Schritt für Schritt lernt er andere Mitarbeiter auch in das Unterrichten von Ausbildungen an.
Eigenständige Neu-Entwicklungen sind: "Meditation Schweige-Intensiv-Seminare"
1998, 1999, 2000: Kurze Besuche im Sivananda Ashram Rishikesh; Studium von Sanskrit und Erlernen der Rezitation klassischer indischer Schriften. Erste Meditationskursleiter Ausbildung
1999 Eröffnung des Yoga Vidya Centers Köln durch Manohara Wahl
1999 Umfassende Yoga-Anleitungen über das Internet
2000 Eröffnung des Yoga Vidya Centers Essen durch Mahadev Schmidt
2000 Hochzeit von Sukadev und Shivakami
Seit 2000: Suche nach zweitem, großen Yoga Vidya Seminarhaus (Projektleiter: Dieter Hehn)
September-Dezember 2001: 3 Monate Klausur mit intensiver Meditation und anderen Yoga Praktiken
2001 Eröffnung des Yoga Vidya Centers Mainz durch Gopi und Atmaram Bretz
2001 Erstes Buch von Sukadev: "Die Yoga Weisheit des Patanjali für Menschen von heute"
Entwicklung der 2-jährigen Yogalehrer Bausteinausbildung
2002 Ausbau und damit Verdoppelung der Größe des Hauses Yoga Vidya Westerwald (Bauleiter: Keshava Schütz)
2002 Ausbau der Ayurveda Seminare. Erste Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung.
2003 Gründung des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten Berufsverbands (BYVG; Sukadev 1. Vorsitzender)
Gründung der European Federation of Yoga Teachers Associations (EFYTA, Sukadev 1. Vorsitzender)
Umwandlung des Yoga Vidya Verlags, des Yoga Vidya Versands und der Yoga Vidya Boutiquen in die Yoga Vidya GmbH
2003 Weitere Bücher von Sukadev: "Yoga Geschichten" und "Das Yoga Vidya Asana Buch"

Entwicklung des "Yoga Vidya Visharada Lehrgangs": Aufbauend auf der 2-jährigen Yogalehrer Ausbildung bzw. Bausteinaus-



bildung weitergehende Seminare, Intensiv-Wochen, um in allen Aspekten des Yoga, einschließlich aller wichtigen Yoga-Schriften, geschult zu werden.
Entwicklung des Konzeptes: "Praktische Schritte zum inneren Frieden"
2003 Eröffnung des zweiten Yoga Vidya Seminarhauses, "Haus Yoga Vidya Bad Meinberg" in Ostwestfalen/Lippe im Naturparadies Teutoburger Wald, größtes Yoga Seminarhaus in der westlichen Welt
2004: Entwicklung des Konzepts der Entspannungskursleiter-Ausbildung und Atemkursleiter Ausbildung
In den Folgejahren: Mehrmonatige bis mehrjährige Baustein-Therapieausbildungen werden entwickelt, u.a. die Yogatherapie, Psychologische Yogatherapie, Entspannungstrainer und Entspannungstherapeut, Yoga-Atemtrainer und –therapeut, Meditationstherapeut.
2006 Kauf Lippeklinik – Projekt Kailash
2006: Erste Meditationslehrer-Ausbildung mit Autorisierung zur Mantraweihe. Die Einweihungstradition wird weiter gegeben
2006: Buch „Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute"
2007: Buch „Die Kundalini-Energie wecken. Von der göttlichen Urkraft in uns"
2007: Yoga Podcasts: kostenlose Audio-Anleitungen zu Yoga und Meditation im Internet
2007 Acharya Studiengänge: Umfassende Vollzeitausbildungen über mindestens 3 Jahre zum Yoga Vidya Acharya, Yoga Vidya Therapie Acharya, Yoga Vidya Ayurveda Acharya
2008: „Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute, Band 2"
November 2008: Eröffnung des 3. Yoga Vidya Seminarhauses an der Nordsee (Leiter Keshava Schütz)
Mai 2009: Erweiterung von Yoga Vidya durch den Erwerb der Parkklinik/Projekt Shanti
2009 Buch „Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute, Band 3"
2009: Beginn Projekt Yoga Videos: Yogastunden, Meditationsanleitungen, Vorträge etc. zum Selbststudium vor dem PC
2011: Bücher „Karma und Reinkarnation", „Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute, Band 4"
2011: Der Yoga-Therapie- und Psychologische Yogatherapie-Bereich im Projekt Shanti wird ausgebaut (Leiterin Shivakami Bretz).
Ganesha-Kinderwelt: großzügige Kinderyoga-Ebene im Projekt Shanti.
Shivalaya Retreatzentrum als Ort der Stille und Einkehr für ernsthafte spirituelle Aspiranten (Leiterin Swami Nirgunananda)
Trennung von seiner Frau Shivakami
Neue Lebenspartnerin Satyadevi
2012: Der Zehntausendste Absolvent erhält sein Yoga Vidya Yogalehrer Zertifikat









Impressionen zu 20 Jahren Yoga Vidya

Auf den folgenden Seiten findest du persönliche Erinnerungen, Anekdoten und Geschichten von Menschen, die Yoga Vidya in den letzten 20 Jahren mitgeprägt oder erlebt haben

Wie alles anfing

Yoga am Zoo

von Eva-Maria Kürzinger



Wie alles anfing? - Sukadev und ich kennen uns seit über 30 Jahren aus dem Sivananda Yogazentrum in München. Er war damals dort der Lehrer, der die interessantesten Kurse hielt, angefangen von Hatha Yoga über fortgeschrittenes Pranayama, Jnana Yoga und Bhakti Yoga mit Pujas etc. Unsere Gruppe, fast alle viel älter als Sukadev, war hoch motiviert und begeistert. Wir hatten also die besten Voraussetzungen erarbeitet, um die 4-wöchige Yogalehrer Ausbildung in Val Morin/Kanada durchzustehen und mit Bravour abzuschließen. "Unser" Sukadev begleitete uns und unterrichtete als Assistent von Swami Vishnu für die deutsche Gruppe die Hatha Yoga Stunden und die Bhagavad Gita. Außerdem übersetzte er für uns alle Vorträge simultan ins Deutsche.

Von Paris nach Genf

1985 wurde ich Mitarbeiterin in Swami Vishnus Organisation, den Sivananda Yoga Vedanta Centren, in Paris. Schon nach acht Monaten schickte man mich nach Genf, um als Sukadevs Nachfolgerin das dortige Center zu übernehmen. Sukadev wurde nach Los Angelos berufen. Nach mehreren Stationen in Europa und Amerika nahm ich Ende 1989 meinen Abschied.

Von München nach Frankfurt

Wieder zurück in München arbeitete ich 2 Jahre als Krankenschwester und hatte auch eine Yogagruppe mit Kolleginnen. Mein Wunsch war es aber, wieder ganz als Yogalehrerin zu arbeiten. Wie gedacht, so geschehen. Sukadev hatte sich auch frei und selbständig gemacht. Wir hatten uns im Winter **1991/1992** in Rishikesh nur knapp verfehlt. Jetzt in München suchte er alte Freunde auf und sprach von seiner Idee, in Frankfurt ein Center zu eröffnen. Selbstverständlich war ich sofort bereit, mitzumachen.

Die Hanauer Landstraße

Ein Platz an der Hanauer Landstraße kam in die engere Wahl. Nach einer Tasse Tee auf dem Henninger Turm blickten wir über die Stadt und beschlossen, ja, da machen wir es.

Unser Center war ja relativ klein, aber trotzdem waren viele Vorbereitungen zu treffen. Teppichböden legen, Büromöbel kaufen und zusammen schrauben, Küche einrichten, Zimmer ausschmücken und Altäre einrichten, Flyer und 500 Plakate erstellen und die ganze Stadt damit vollkleistern ....

Am **15. Juni 1992** eröffneten wir. Das Interesse war groß. Der Unterricht war nicht nur am Eröffnungstag gratis, sondern für volle 2 Wochen. Das brachte uns allmählich mehr und mehr Schüler, auch wenn manche offene Stunde für nur eine Person gehalten wurde.
Übrigens, wir hatten ja nur die Yogaräume gemietet, keine

private Wohnung für uns. Also hatten wir jeder eine Matratze in einem Yogaraum, die wir tagsüber an die Wand stellten oder hinter den Schrank.

Hilfe kommt – die ersten Getreuen
Von Anfang an fanden sich hilfsbereite Karma Yogis. Allen voran Radha und Shankara Attner. Ob Vorhänge nähen, anstreichen, kochen, schreinern, die Beiden waren begeistert mit dabei.

Bald kam auch **Jyoti Halpert** als Lehrer und Mitarbeiter zu uns. Sukadev kannte ihn aus Amerika. Jyoti war ein sehr guter Koch und erfreute damit unsere Schulungsteilnehmer. Mit Begeisterung ging er zu „Tänglmän", wie er mit seinem amerikanischen Akzent sagte, und kaufte Lebensmittel ein.

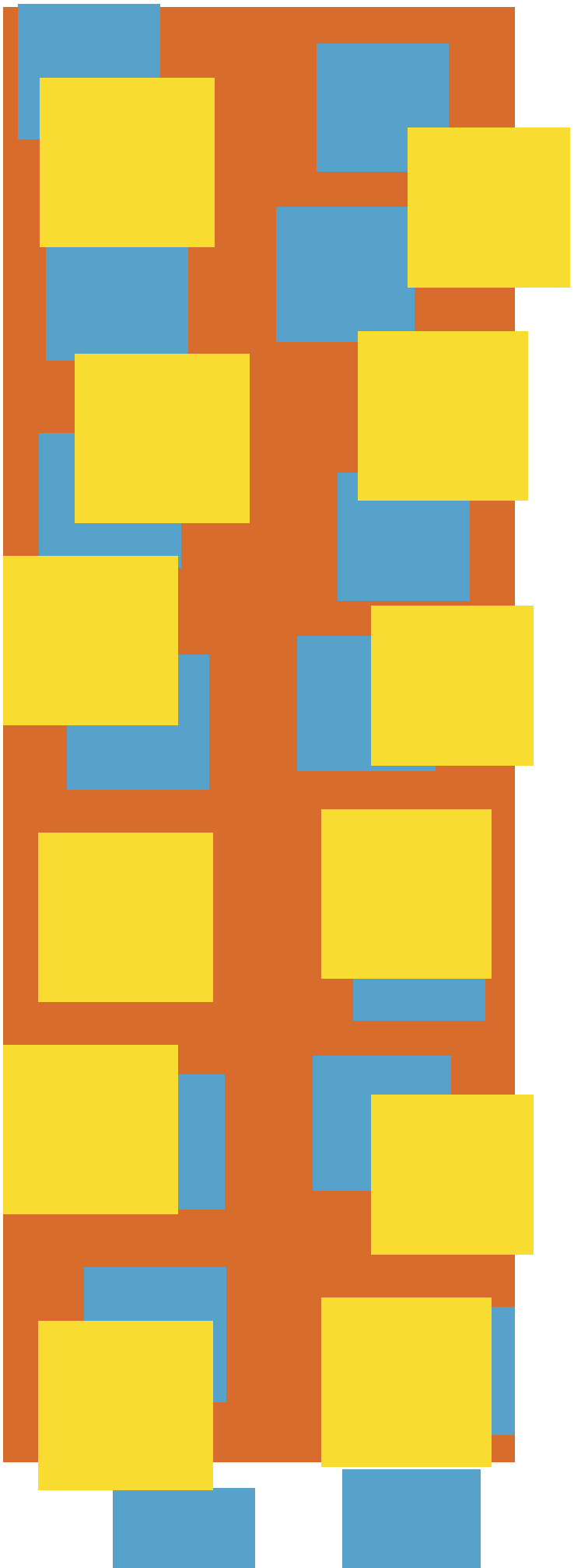
Jyoti war auch Künstler, konnte schreinern und malen. Er malte ein 4 m langes Transparent „Yoga Center am Zoo" über die ganze Balkonlänge. "Anstifter" dazu war Sukadevs Vater. Wir standen mit ihm gegenüber auf der Straße, als er meinte, wir sollten den langen Balkon als Werbefläche nutzen. Da wir unweit des Frankfurter Zoos waren, war schnell der Name "Yoga Center am Zoo" gefunden.

Ende des Jahres kam Shivakami dazu. Sie wurde bald Mitarbeiterin und konnte ihre Erfahrungen aus einer anderen Yogaschule mit einbringen.

Zu der Zeit kam auch Gert Wahl (Manohara) als Schüler zu uns. Und als es hieß, wir starten eine Jahresschulung für ernsthafte Aspiranten, da war Gert voll dabei.

Die erste Yogaschulung und Yogalehrer Ausbildung
Die Jahresschulung war ein überraschender Erfolg. Es war ja relatives Neuland, aber 18 Leute meldeten sich an und blieben auch bis zum Schluss dabei. Das brachte uns viel Arbeit, aber auch viel Freude und gute Aussichten aufs Überleben. Nach Abschluss der Jahresschulung setzten wir sie um ein weiteres Jahr mit dem Ziel "Yogalehrer" fort. Es war wunderbar: Begeisterte Menschen bei der Sache und gleichzeitig Start einer neuen Jahresschulung.

1995 planten wir eine vierwöchige Yogalehrerausbildung in einem angemieteten Seminarhaus. Ich fuhr auf Besichtigung in den Schwarzwald, in die Heide und nach Schleswig-Holstein. Dort wurde ich in dem Dorf Lütgenweststedt fündig. Ein ebenfalls Yoga Praktizierender hatte dort ein altes Wirtshaus mit Theatersaal und weitläufigem Garten gekauft und zu mieten angeboten. Wir schickten Werbung aus und klebten wieder Plakate in der Stadt. Das Echo war überwältigend. Wir hatten 64 Anmeldungen aus ganz Deutschland. Wenn ich heute denke, wie gut alles lief, Gott sei Dank, Sivananda sei Dank. Wir hatten 4 Wochen Sonnenschein, so dass ziemlich alles im Garten stattfinden konnte. Einige hatten auch ihr Zelt dort aufgeschlagen. Morgensatsang und Mittagsvortrag um 13 Uhr im Saal. Da war es nämlich ziemlich eng mit den vielen Menschen - kommt Euch das bekannt vor? Dass wir uns im Land der Rinderzüchter aufhielten, wurde uns jeden Tag vom angrenzenden Bauernhof eindringlich unter die Nase geweht. Die Kühe hatten aber auch ihre possierlichen Seiten. Einmal



die Woche gingen wir zum Abendsatsang hinaus auf die Felder. Wenn wir dann zu singen anfingen, kamen die Kühe angerannt und glotzten andachtsvoll auf uns. – Einer der ersten Absolventen in Lutgenweststedt war Vasudeva Reimer Thies, der bald darauf im Westerwald Mitarbeiter wurde und jetzt als Rentner bei Yoga Vidya in Bad Meinberg lebt.

Internationale Gastreferenten
Zu unseren besonderen Gästen gehörten schon damals Narayani, die seit **1993** jedes Jahr kam, Swami Hamsananda aus Rishikesh, Shanmug Westley Eckart und Gauri aus Spanien sowie Yogi Hari und Leela Mata, mit denen wir ein Seminar im Spessart hielten. Sri Kartikeyan aus dem Sivananda Ashram Rishikesh war mit am wichtigsten. Er hielt jeweils Guru Paduka Puja (ein Ritual) und brachte damit den besonderen Segen Sivanandas ins Center.

Ganeshas Maus wird lebendig
Noch eine Episode, diesmal mit Ganeshas Reittier, der Maus. Auf dem Altar hatten wir eine schöne große Statue von Krishna. Mitten unter unserem andachtsvollen Singen fiel es einer Maus ein, an Krishna hochzuklettern und auf seinem Kopf Ausschau zu halten.....

Die Küche machten Gauri und ihr Mann von der Jahresschulung. Prima Karma Yogis. Manohara (Gert Wahl) verkürzte mit der vierwöchigen Ausbildung seine Jahresschulung und wurde dann Mitarbeiter. Eine sehr gute Entscheidung für beide Seiten, wie sich bald herausstellte, denn Manohara hatte so viel Elan und Freude am Yoga, dass er, wie ihr vielleicht wisst, der Reihe nach das Koblenzer Center, dann das Kölner Center und das Leipziger Center gründete (Halle steht noch an).

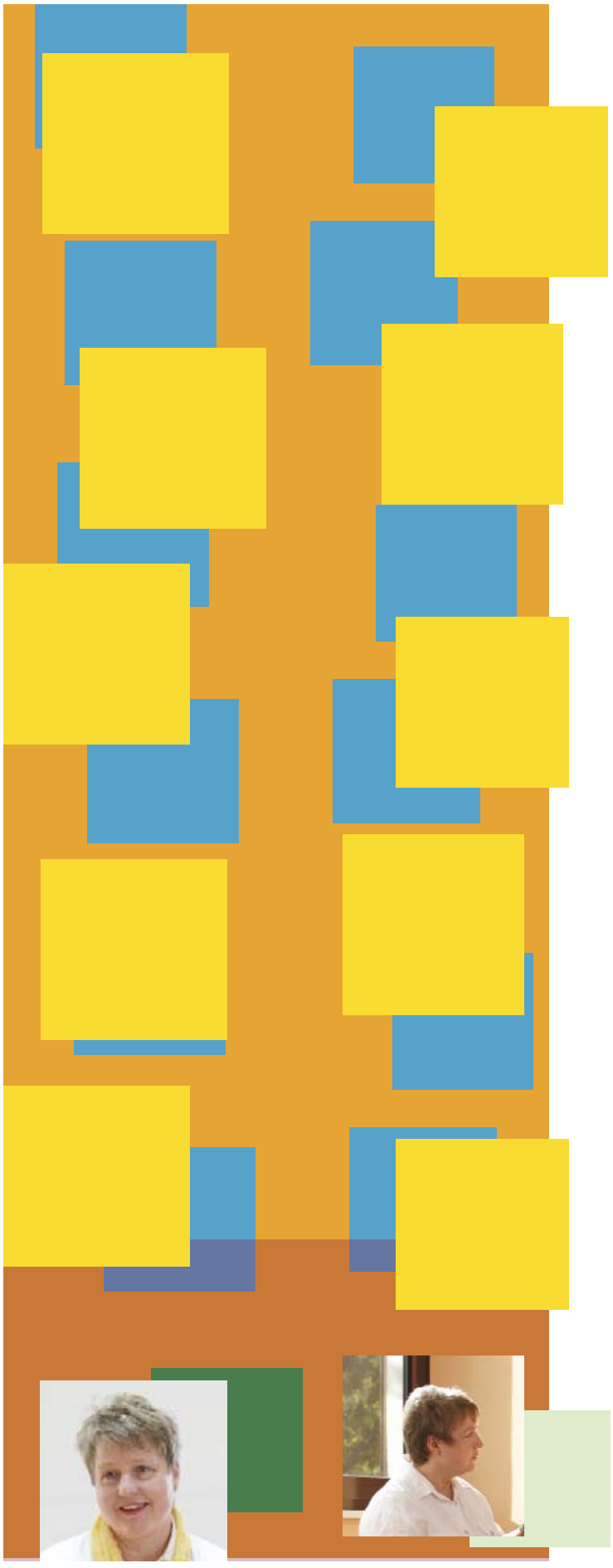
Im Jahr darauf hielten wir noch einmal eine 4-wöchige Yogalehrerausbildung in Lütgenweststedt ab, mit ebenso vielen Teilnehmern und wieder unter stetig blauem Himmel. Inzwischen fasste Sukadev schon wieder das nächste Ziel ins Auge - einen eigenen Ashram, und das wurde im Westerwald verwirklicht. Ja, das ist wieder ein neues großes Kapitel, und das können die daran Beteiligten erzählen. Ich bin dankbar für die vielen herzlichen Begegnungen mit suchenden Menschen, mit Menschen, die guten Willens sind, denen ich etwas vermitteln konnte, die mir ihrerseits aber auch viel gegeben haben.

Om Shanti
Eva-Maria

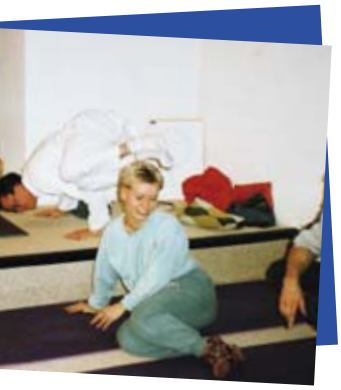
Shivakami

Mitarbeiterin bei Yoga Vidya seit 1994
Auf ihre Initiativen hin entstanden unter anderem
- die 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildungen
- die Ayurveda Konzepte bei Yoga Vidya: Ausbildungen, Seminare und Ayurveda Oase
- Psychologische Yogatherapie

Seit 1997 Ausbildungsleiterin
Seit 2004 Bereichsleiterin bei Yoga Vidya Bad Meinberg, heute zuständige für Mitarbeiter-Betreuung, Ayurveda Oase, Yogatherapie







Yoga Vidya Frankfurt

Die Geburt einer spirituellen Bewegung

von Arjuna Laszlo Lehotzky

Ich erinnere mich noch wie er mich angelächelt hat; noch ein bisschen scheu, sich respektvoll-behutsam herantastend, und doch lag in diesem Lächeln ein solcher Zauber, dass es mein Leben für immer veränderte.

87 Stadtzentren, 3 große Seminarhäuser, ca. 130 ständig ansässige Mitarbeiter und Mithelfer im Hauptashram Bad Meinberg. Die größte Yoga Bewegung Mitteleuropas – das ist Yoga Vidya, wie wir es heute kennen.

Und dabei hat es ganz klein begonnen, damals vor zwanzig Jahren.

Ein scheues Lächeln mit einem solchen Zauber, dass es mein Leben veränderte

Da waren ein mutiger Mann mit einer Vision und einer mutigen Mitarbeiterin an der Seite, die zusammen ein Yoga Center eröffneten, im zweiten Stock eines Panelbaus, mitten im Frankfurter Arbeiterviertel Ostend.

Das war **1992,** ich selber kam ein Jahr später dazu. Ich werde dieses erste kleine Yoga Center, dieses „Yoga am Zoo" nie vergessen. - Damals hatten wir ja den Namen Yoga Vidya noch nicht gefunden und das Center befand sich in der Nähe des Frankfurter Tierparks, deshalb der Name. - Wenn ich die Augen schließe, sehe ich es heute noch deutlich vor mir.

Es war 175 qm groß. Wenn man zur Tür herein ging, kam man als erstes in einen langgestreckten Vorraum. Dort stand direkt rechts neben der Eingangstür ein Tisch mit einem Barhocker. Das war die Rezeption, und dort saß auch Sukadev, als ich das erste Mal durch die Tür hereinkam. Er war damals noch „Mädchen für alles" und machte unter anderem auch die Rezeption. Ich erinnere mich noch wie er mich angelächelt hat; noch ein bisschen scheu, sich respektvoll-behutsam herantastend und doch lag in diesem Lächeln ein solcher Zauber, dass es mein Leben für immer veränderte.

...wie er auf die Tastatur einhämmerte und sich von nichts ablenken ließ...
Dann gab es noch einen großen Wohnraum, darin die Aufenthaltsecke mit einem Bretz-Sofa, Soundanlage, Präsenz-Bibliothek und Tee - der Schauplatz so vieler lustiger und manchmal auch nachdenklicher Gespräche. Auf der anderen Seite des Raumes standen zwei Schreibtische mit PCs, das waren Sukadevs und Eva-Marias Arbeitsplätze. Ich kann mich erinnern, wie Sukadev da hockte, ein bisschen wie besessen auf den Bildschirm starrte, auf die Klaviatur einhämmerte und sich von nichts ablenken ließ, weder von lauten Gesprächen noch sonst von etwas. Und doch, wenn bei einem Gespräch eine offene Frage entstand zu irgendeinem spirituellen Thema, dann gab er prompt die passende Antwort, ohne dabei großartig die Stimme zu heben und doch hörten wir es klar und deutlich, als ob wir nur darauf gewartet hätten.

..eine unglaubliche Dichte an Körpern und Egos
Hinter dem Arbeitsplatz war noch, durch eine Wand getrennt, unsere kleine Küche, die wenn wir für ein Ausbildungswochenende der Yogalehrer kochten, aus allen Nähten platzte. Was übrigens für das gesamte Center galt. Es war schon irgendwie ein Wunder von Swami Sivanandas Liebe und Sukadevs und Eva-Marias Organisationsgenie, dass alles so gut funktionieren konnte, bei der unglaublichen Dichte an Körpern und Egos, die sich dort ansammelten.
Natürlich gaben wir uns alle große Mühe. Ich kann mich zum Beispiel daran erinnern, einmal eine Yogastunde an der Wand angelehnt, auf einem Bein stehend gegeben zu haben, weil im kleinen Yoga Raum neben den zwölf Teilnehmerinnen einfach kein Platz mehr für den Yogalehrer blieb.

...ein dynamisch wachsender Urwald
Wir hatten noch einen zweiten, etwas größeren Yogaraum, in den sogar zwanzig Teilnehmer hineinpassten. Und da war noch unser allerheiligster Raum, der kleine Meditationsraum, der in meinen Augen von dem großen, meditierenden Shivabild beherrscht wurde. Natürlich gab es dort auch ein großes Bild von Swami Sivananda und noch andere Bilder. Das Ganze wurde umrahmt von einer enorm großen, üppig wuchernden Kletterpflanze - ein kleiner, gepflegter Urwald, mitten in der Großstadt. Paradox? - Aber wahr und vielleicht ein Sinnbild für Yoga Vidya als Ganzes: Ein dynamisch wachsender, liebevoll gepflegter Urwald, ein besonderer Kraft-Raum, ein Ort, wo du zu dir selber finden und dein Potential entfalten kannst, das war und ist Yoga Vidya für mich und wohl für viele andere Menschen auch.

Wobei klein ist es natürlich nicht mehr. Inzwischen ist dank Gottes Gnade, der unermüdlichen Arbeit von Meister Sukadev und vieler anderer begeisterter Menschen, ein wahrer Yoga Planet mit vielen Kontinenten daraus geworden.

Möge es weiter wachsen und gedeihen und sein Licht weit verbreiten, und dazu beitragen, dass unsere Welt zu einem Ort des Friedens und des liebevollen Miteinanders werde!

Arjuna Laszlo Lehotzky










Yoga ist immer...

...Yoga hört nie auf

von Christine Endris,

Frankfurt am Main, Beginn der 90er Jahre. Wie so viele Menschen vor und nach mir, hatte ich eine Krise zu bewältigen und suchte nach neuen Lebensinhalten.

Yoga schien mir das Richtige zu sein. Überall in der Stadt hingen Werbeplakate vom neuen Yoga Zentrum am Zoo (bis das Ordnungsamt später mal der Meinung war, man möge sich doch ein wenig mäßigen, was das wilde Plakatieren anbelange ...).

Bis ich endlich anbiss, war es für den ersten Yogalehrerausbildungskurs zu spät, also nahm ich den zweiten. Der begann im **September 1994**.

Low budget Yoga Ausbildung

Zu einer zweijährigen Yogalehrerausbildung kam es bei mir nur deshalb, weil diese für mein low budget preiswerter war im Verhältnis zur einjährigen. Ich hatte nicht im geringsten vor, jemals Yogalehrerin zu werden. Das alles passierte nur, weil ich mir selbst etwas Gutes tun wollte - und musste.

In unserem Kurs waren ungemein sympathische und interessante Menschen. Die Abende begannen mit Pranayama, danach stille Meditation, Theorie und Asanas. Am Ende gab es immer ein sehr leckeres yogisches Menü. Die Asanas vermittelte zumeist, und dies ganz hervorragend, Eva-Maria Kürzinger, die zusammen mit Sukadev das erste Yoga Vidya Center in Frankfurt gegründet hat. Die Theorie, Jnana Yoga, sog ich auf wie ein Schwamm. Sukadev war auch damals schon ein Meister der Wissensvermittlung. Die Philosophie hatte es mir sofort angetan.

Vom Stegreiftheater über Psychodrama zum Yoga

Sukadev habe ich es zu verdanken, dass ich noch dabei bin. Ich hatte jahrelang alles Mögliche ausprobiert, von Stegreiftheater und Psychodrama bis hin zu Aikido und Ausdruckstanz. Ich war in Dornach bei den Anthroposophen und im Tibet-Institut in Rikon in der Schweiz – alles wichtige Stationen. Geblieben ist Yoga.

Das verschwundene Jesusbild

Im Frankfurter Zentrum stand ein kleines Bild vom Antlitz Jesu, wie es stark vergrößert auch in Bad Meinberg hängt. Das hat mir, einer streng erzogenen ehemaligen Katholikin, sehr gut gefallen, fühle ich mich meinen christlichen Wurzeln doch sehr verbunden.

Eines Tages war das Bild verschwunden. Wo das hingekommen war, wollte ich unbedingt wissen und fragte Sukadev danach. Er hatte es entfernt, nachdem andere Yogis daran Anstoß genommen hätten. Sie seien unangenehm davon berührt angesichts ihrer von einengenden Vorschriften geprägten christlichen Erziehung.

Für mich dagegen bedeutete dieses Christusbild die Brücke von meiner persönlichen Geschichte zum Yoga, was, wie ich gelernt hatte, kein Gegensatz ist, sondern die Einheit. - Es war mir so wichtig!
Wir diskutierten in unserer Ausbildungsgruppe sehr ausgiebig darüber und es zeigte sich, dass ziemlich viele meine Meinung teilten. Sukadev sagte fast nichts.
In der nächsten Woche stand das Bild wieder an seinem Platz, als sei es nie weg gewesen! - Das habe ich nie vergessen!

Ich habe stets genau hingeschaut, wie Sukadev mit den verschiedenen Weltanschauungen umgeht, wie er darüber spricht. Niemals kam ein abfälliges Wort über seine Lippen, auch nicht über Personen. Das fand ich sehr sehr gut!

Yoga hört nie auf

Eine weitere Episode mit Sukadev:
Als mein Enkelkind Lea im Kindergarten war, trug mir die Leiterin an, Kinderyoga zu unterrichten. Ich kam gerade vom Kinderyoga Kongress mit vielen namhaften, erfahrenen kreativen Referenten und Kinderyoga-Buchautoren nach Frankfurt zurück und sagte ja. Für einen 20 Wochenkurs!

Die Bedingungen waren nicht einfach. Wir hatten z.B. einen großen Raum, der sonst zum Toben genutzt wurde. Doch die Kinder liebten ihr Yoga und freuten sich sehr darauf, wie sich später zeigte. Zunächst jedoch schien mir das alles ziemlich chaotisch.

Ich erwähnte den Kinderyogakurs, als ich Sukadev einmal kurz in Bad Meinberg traf und meinte, dass man allmählich vielleicht doch auch mal kürzer treten müsste, das Bücken fiele mir immer schwerer und überhaupt .... - Sukadev hielt mir keinen Vortrag über die große Bedeutung des frühkindlichen Yoga. Er ermahnte mich auch nicht, noch mehr Kopfstände zu machen, um mich so um Jahre zu verjüngen, nein.
Er schaute mich nur an und sagte ganz ernsthaft: „Christine, Yoga hört nie auf!"

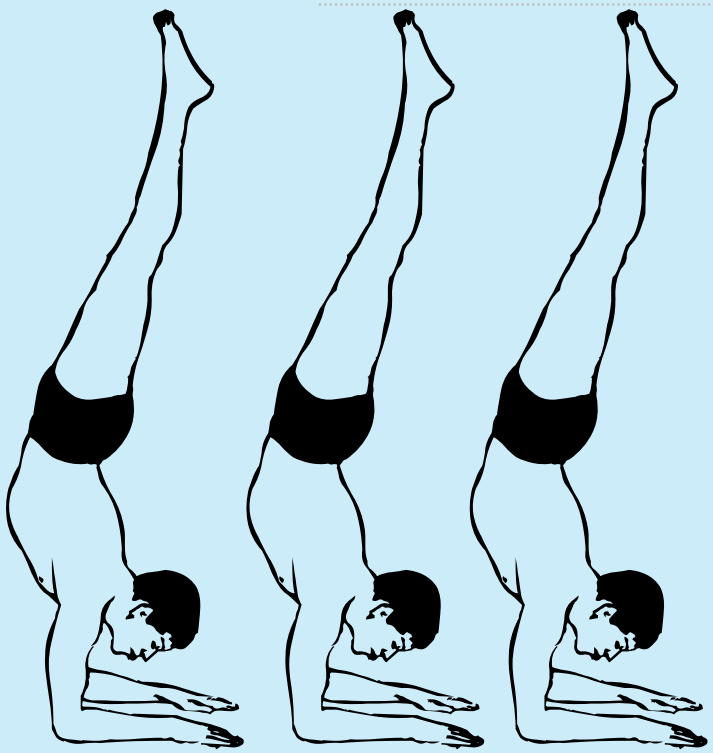
Das hat gesessen!

Jetzt bin ich im Ruhestand und unterrichte immer noch! Kein Kinderyoga; ich kenne - Yoga sei Dank - meinen Körper und meine Grenzen. Es mögen sich hier und da ein paar dem zunehmenden Alter geschuldete Handicaps einschleichen – mit Yoga sind sie wesentlich schneller und besser zu überwinden.

Die geistigen Grenzen sind unendlich weit offen und können jeden Tag überschritten werden. Da hört es wirklich nie auf. Das ist meine Erfahrung. Und das ist es auch, was Sukadev mich gelehrt hat.

Praktiziere Yoga, erfahre Yoga; Yoga ist universell und - Yoga ist immer!

Christine Endris, Frankfurt/Main



Wie ich zu Yoga Vidya kam

von Ganga Neumeister

Nachdem ich einige Jahre Yoga in der Volkshochschule praktiziert hatte, hatte ich das Gefühl, dass das nicht alles sein kann. Nachdem ich im Urlaub einen anderen Yogastil kennengelernt hatte, fand ich in Eppertshausen, genau auf meinem Arbeitsweg zwischen Darmstadt und Frankfurt, eine Yogaschule. Als die Yogalehrerin heiratete und wegzog, empfahl sie mir das neu eröffnete Center am Zoo – toll! Das war in **November 1992**, kurz nach der Eröffnung.

Es gibt zwei Gelegenheiten, wo Sukadev mir persönlich besonders geholfen hat, und zwar:

- Ich habe nicht die Möglichkeit gehabt, mich von meiner Schwester vor ihrem Tod zu verabschieden. Sukadev hat mir erklärt, dass sehr oft Familienmitglieder zusammen inkarnieren. So werde ich meiner Schwester erklären können, wie leid es mir tut, dass ich mich nicht von ihr verabschieden konnte.
- Als ein Freund meiner Kinder schwer verunglückt ist, blieb er im Wachkoma. Sukadev hat mir erklärt, wo der Atman (das höhere Selbst) sich bei Menschen in Wachkoma befindet, und wie er mit dem Körper noch verbunden ist.

Alles Liebe, Ganga Neumeister

Yoga Vidya –ein mystischer Name

Die Geschichte von der Entstehung des Namens Yoga Vidya

von N.V. Karthikeyan

Sri Karthikeyan, ein direkter Schüler von Swami Sivananda, bereiste Jahrzehnte lang die Welt mit Sandalen (Padukas) von Swami Sivananda. Mit diesen Padukas führte er in Yogaschulen und bei Schülern in der Tradition von Swami Sivananda Paduka Pujas, besondere Segensrituale, durch. Während seiner Reisen hielt er natürlich auch spirituelle Vorträge und Seminare, sowohl in den Yoga Vidya Ashrams und Zentren wie auch in anderen spirituellen Kreisen. Sri Karthikeyan ist der Namenspatron von Yoga Vidya. Er hat Yoga Vidya den Namen gegeben. Hier erzählt er ganz genau die Geschichte der Entstehung der Organisation und der Namensgebung – vom ersten Yogacenter in Frankfurt an bis zur Namensgebung im Westerwald und bis in die Gegenwart.



Die ersten Besuche im Frankfurter Center

Wie es scheint, haben Sukadev und Yoga eine innige Beziehung. **1992** hat Sukadev gemeinsam mit Swami Jnaneshwari (Eva-Maria Mataji) das „Yogazentrum am Zoo" in der Hanauer Landstraße in Frankfurt gegründet – einem Knotenpunkt, an dem Straßenbahnlinien aus drei Richtungen zusammentreffen.

1993 fuhr mich Sukadevs Freund Helmut Weber (Shambu) von München nach Frankfurt in dieses Yogazentrum am Zoo, wo wir am **4. und 5. Mai** an den Morgensatsangs teilnahmen und eine Paduka Puja (indisches Ritual zur symbolischen Verehrung des spirituellen Lehrers) durchführten.

Während meines nächsten Besuchs **1994** blieben wir vier Tage, vom **13. bis 16. Mai** im Center. Die Paduka Puja fand am **15. Mai** statt. Ich reiste dann weiter und gab u.a. ein Wochenretreat in Abisko/Schweden. Auf der Rückreise besuchte ich am **19. Juni** nochmals Sukadevs Yogacenter in Frankfurt.

Die erste Erwähnung von „Yoga Vidya"

Während dieses eintägigen Aufenthaltes sprach Sukadev von der neuen Ashram-Organisation, die er aufbauen wollte und bat mich um einen Namensvorschlag dafür.

Sukadevs Abenteurergeist genügte ein einfaches Yogazentrum nicht. Er strebte vielmehr einen Ashram an, um den Menschen intensiver dienen zu können, wo Yogaschüler übernachten und

länger bleiben konnten, um an Seminaren etc. teilzunehmen. Und so hielt er nach einem geeigneten Ort für diesen Ashram Ausschau.

Als er mich nach einem möglichen Namen für diesen zukünftigen Ashram bat, blitzte spontan der mystische Name „Yoga Vidya" in meinem Geist auf und ich schlug ihn vor.

Anfänglich schien Sukadev nicht sehr beeindruckt von diesem Namen zu sein. Daher schlug ich weitere Namen vor, wie z.B. „Yoga Niketan" und einige andere.

Yoga Vidya – ein mystischer Name
Ich bezeichne „Yoga Vidya" als einen mystischen Namen, weil das eine geheimnisvolle Kombination von zwei machtvollen Worten aus der Bhagavad Gita ist. In der Bhagavad Gita endet jedes Kapitel mit: „Iti Srimad Bhagavad Gitasu Upanishadsu Brahma Vidyayam Yoga Shastre.....".

In Buchstaben und Worten liegt eine immense Kraft. Wenn sie auf bestimmte Weise miteinander verbunden werden, entsteht daraus eine spezielle Energie oder Kraft, die positiv wirkt oder auch nicht, je nachdem, wie die Buchstaben und Worte zusammengefügt sind. Das ist der Grund, warum in den Mantras, die den großen Rishis und Yogis offenbart wurden, so viel Kraft liegt. So entstand YOGA-VIDYA, ein mystischer Name, aus der Kombination des Wortes „Yoga" aus dem oben zitierten „Yoga Shastra" und „Vidya" aus dem „Brahma-Vidya".





Ab **1994** begann ich, zwei Mal im Jahr auf meine Vortragsreisen zu gehen – im Sommer und im Winter. So besuchte ich das Frankfurter Yogazentrum erneut am **29. November 1994** für einen Tag für eine Paduka Puja und brach am nächsten Tag nach London auf.

Während meines Aufenthaltes im **Mai 1995** blieb ich drei Tage im Yogazentrum. Die dem Yoga Vidya innewohnende Kraft hatte im Geist von Sukadev zu wirken begonnen. Er bat um spezielle Gebete für den Erfolg der Yoga Vidya Organisation, die er plante und so hatten wir eine sehr berührende Puja. Obwohl noch kein geeigneter Platz gefunden war, hatte er die Organisation bereits registrieren lassen, sozusagen als Ouvertüre. Während der Winterreise **1995** verbrachte ich zwei Tage im Yogazentrum, am **22. und 23. November**, und hielt eine große Paduka Puja. Bei diesem Besuch sprachen wir nicht weiter über Yoga Vidya, wahrscheinlich, weil noch kein geeigneter Platz gefunden war.

Der Ashram im Westerwald kündigt sich an
Im **Juni 1996** besuchte ich das Frankfurter Zentrum wieder für drei Tage. In der Zwischenzeit hatte Sukadev viele mögliche Objekte für sein geplantes Yoga-Seminarhaus besichtigt und zwei davon in die engere Wahl genommen. Am **12. Juni** wollte er mir beide Orte zeigen, die er für geeignet hielt. Einer davon

war das Haus im Westerwald. Er erzählte mir, dass das Haus im Westerwald verhältnismäßig kleiner und in gutem Zustand sei. Es gebe keinen Bedarf für große Renovierungsarbeiten und deshalb sei es weniger kostenintensiv gegenüber dem anderen Ort, der viel größer sei, aber umfangreiche Renovierung, erheblichen Zeitaufwand und Finanzbedarf erfordere. Obwohl ich sehr gern beide Orte sehen wollte, war es leider nicht möglich, weil ich ein Problem mit dem linken Fußgelenk hatte und nicht gehen konnte.
Später hat Sukadev den Standort Westerwald ausgewählt und das war eine gute Entscheidung.

Spirituelle Einweihung und Namensgebung des Hauses Yoga Vidya Westerwald
Und so war endlich die Zeit zur Eröffnung des „Yoga Vidya" Ashrams gekommen. Während meiner Winterreise kam ich am **5. Dezember 1996** im Frankfurter Zentrum an. Am Abend des **6. Dezember** führten wir eine Paduka Puja im Zentrum durch, bei der nur etwa fünf oder sechs Personen zugegen waren. Bei dieser Puja riefen wir besonders den Segen und die Gnade von Swami Sivananda an für die am nächsten Tag bevorstehende Einweihung des Yoga Vidya Ashrams im Westerwald. Nach der Puja schickten wir ein Fax an Swami Krishnanandaji, den Leiter des Sivananda-Ashrams Rishikesh und einem der ältesten Schüler von Swami Sivananda, mit der Bitte um Segen für den neuen Ashram im Westerwald. Am **7. Dezember** morgens erhielten wir seine Fax-Antwort mit seinem Segen.



Der Ganges im Grenzbachtal
Nach der Morgenmeditation im Zentrum fuhren wir – Sukadev, Shivakami und ich – zum Haus Yoga Vidya, Gut Hoffnungstal, wo wir gegen 10 Uhr ankamen. Um 11 Uhr begann die Einweihung, zu der sich etwa 50 Schüler eingefunden hatten. Wir sangen den „Jaya Ganesha"-Kirtan, gefolgt von einer stillen Meditation und einer kurzen Ansprache, in der ich den Segen von Meister Sivananda für den Erfolg dieses Ashrams anrief. Von 12 Uhr mittags bis 19.30 Uhr gab es ein Akhanda Kirtan (ununterbrochenes Mantrasingen) mit dem „Om Namo Narayanaya"-Mantra. Um 18 Uhr führten wir eine Ganga-Puja durch zur symbolischen Verehrung des heiligen Flusses Ganges in dem kleinen Bach, der durch das Ashramgelände fließt. Wir rezitierten die entsprechenden Mantras zur Anrufung der Gegenwart von Mutter Ganga im Grenzbach, gossen heiliges Ganges-Wasser in den Bach, das ich extra aus Rishikesh mitgebracht hatte und ließen leuchtende Kerzen den kleinen Fluss hinunterströmen, wobei wir folgenden Kirtan sangen:

Gauri Gauri Gange Rajeshwari,
Gauri Gauri Gange Bhuvaneshari,
Gauri Gauri Gange Maheshwari,
Gauri Gauri Ganga Mateshwari;
Gauri Gauri Gange Mahakali,
Gauri Gauri Gange Mahalakshmi,
Gauri Gauri Gange Parvati,
Gauri Gauri Gange Saraswati.

Die Kerzen trieben leuchtend auf dem Fluss dahin – ein majestätischer Anblick, der selbst die Engel entzückt hätte.

Um 19.30 Uhr begann der Hauptteil der Einweihungsfeier mit einem erhebenden Satsang. Eva-Maria Mataji stimmte ein melodiöses „Jaya Ganesha" an, gefolgt von einer stillen Meditation. Den Höhepunkt bildete die anschließende höchst inspirierende und tief im Herzen berührende Paduka Puja, die Sukadev und Sivakami mit mir zusammen zelebrierten. Wir riefen dabei den Segen der Meister und verschiedener Aspekte des Göttlichen an. Es war ein ganz besonderes unvergessliches Ereignis.

Auf diese Weise angereichert und durchdrungen von der Gnade des Meisters und der Kraft des mystischen Namens hat sich die Yoga Vidya Organisation von da an auf fantastische Weise entwickelt, dank der dynamischen Führung und des Organisationsgeschicks von Sukadev und der Gruppe ernsthafter Sucher, die er inspiriert. So ist es kein Wunder, dass wir heute drei Ashrams und sehr viele Zentren überall in Deutschland haben und dass der Name „Yoga Vidya" in ganz Deutschland bekannt geworden ist, ebenso wie in der Welt des Yoga.

Ehre sei Yoga Vidya
Ehre sei Sivananda.

N.V. Karthikeyan,
Sivananda Ashram, Rishikesh



Tapas-Ferienwoche Sommer ‘99

bei Yoga Vidya im Westerwald

von Kavita Jeanette Pippon

„Tapas? Sind das nicht die kleinen Köstlichkeiten aus Spanien?“,

antwortete ich, als der Seminarleiter in die Runde fragte, was dieses Wort bedeute. „Nein“, sagte der Seminarleiter mit ernster und bestimmter Stimme, „Tapas ist Sanskrit und bedeutet Askese!“ Ich versuchte krampfhaft, meine Verwunderung über das Motto meiner hart verdienten Yoga-Ferienwoche nicht zum Ausdruck zu bringen und lächelte. 1999 war ich Jurastudentin, kurz vor dem ersten juristischen Staatsexamen. Nicht nur das Wort „Tapas“, sondern vieles, was dort im Gut Hoffnungstal in Oberlahr ablief, kam mir damals spanisch vor.

Keshava, einer der zwei Seminarleiter, mittlerweile Leiter des Yoga Ashrams an der Nordsee, erklärte mit militärischem Unterton: „Ihr werdet zelten und euer Zelt jeden Abend an einem anderen Platz aufbauen. Ihr werdet eure Zähne im Bach putzen (wo ich ein Jahr später während der Yogalehrerausbildung meine Kriyas ausführte) und während des Zähneputzens erst eine halbe Stunde auf einem Bein und dann eine halbe Stunde auf dem anderen Bein in der Baumposition stehen. Ihr werdet wie Wandermönche leben und euer Trinkwasser schleppen. Vielleicht gibt es morgens Frühstück, je nachdem wo ihr seid, und Abendessen ist um sechs Uhr. Dazwischen meditieren wir, machen Yoga und singen Mantras.“

Gekonnt entspannen

Nach der Einführungsveranstaltung war mir zum Heulen zumute. Nach Askese war mir nun wirklich nicht. Ich war gestresst und war offensichtlich auf die 15-Seiten-umfassende Broschüre dieses komischen Betriebes reingefallen: „Zum Auftanken inmitten von Wasser, Wald und Natur. Gekonnt entspannen“, hieß es da. Und in der Broschüre lag ein loses Blatt „10 Prozent Ermäßigung“. Werbung ist alles, wusste ich auf einmal, sie hatten mich gefangen. Jetzt gab es kein Zurück mehr. Und nur, weil ich dachte, 10% Ermäßigung, das ist ein Schnäppchen! - Na ja, nicht nur, schließlich wollte ich ja auch mein Leben verändern. Nach drei Knieoperationen hatte der vierte operierende Arzt 1998 zu mir gesagt: „ Sie müssen Yoga machen! Sonst haben Sie mit Ende Zwanzig den ersten Herzinfarkt! Sie müssen ihr Leben verändern!“ Rückblickend hat dieser Arzt mir den besten Tipp meines Lebens gegeben, aber in der besagten Woche war ich viel zu verwirrt, um das zu begreifen. Verwirrt waren auch die anderen vier Teilnehmerinnen. Wir tauschten uns noch ein paar Minuten über unsere Idee von Tapas-Ferien aus und wurden dann zur Ruhe ermahnt „Pssst!, Ab viertel vor elf schweigen wir!“, rief jemand aus dem Fenster. Tolle Ferien, dachte ich mir. Säße ich doch jetzt viel lieber mit einem Glas Rotwein und Tapas in Spanien! Und so legten wir uns in die Zelte direkt am Waldrand und schwiegen.

Mit Yoga ins Fernsehen

Am nächsten Morgen gab es Meditation und Mantrasingen. Wie schrecklich klangen diese Melodien in meinen Musikschulgebildeten Ohren! Und dann die nächste Überraschung: Michael, der zweite Seminarleiter, erzählte uns, dass uns ab heute Nachmittag ein Kamerateam vom WDR begleiten würde, das eine Reportage über das Haus Yoga Vidya machen wolle. Das laut Broschüre achtköpfige Yoga Vidya Team und die Handvoll Mithelfer waren in heller Aufregung. Wir natürlich auch. Ich wusste nicht, ob ich mich freuen sollte, ins Fernsehen zu kommen oder ob es mir peinlich war, mit diesem Haufen komischer Yogapraktizierenden Menschen in Verbindung gebracht zu werden.

Das Kamerateam war lustig. Es war wie ich und die übrigen Teilnehmer aus dem Tapas-Kurs - wir fanden alles hier so anders. Wir machten uns auf den Weg durch den Westerwald, beladen mit Zelten, großen Wasserkanistern und Yogamatten. Schließlich stießen wir auf saftige Wiesen. Keshava hatte sich bereits den Rücken verletzt. Die großen Wasserkanister waren, da waren wir uns alle einig, entschieden zu schwer für unsere Wanderung. Wir ließen uns mit dem Kamerateam nieder, um die Wasserkanister etwas leichter zu machen und schon kam ein Jugendlicher auf seiner „Fünfziger" über die Wiese gebrettert: „ Wat maat ihr he? Dat is de Wies von mingem Vatta" . Ach, hatte Keshava nicht gesagt, die Wiese gehöre zu Yoga Vidya? Da hatte er sich wohl geirrt. Aber ganz geschickt sagte Keshava, der WDR sei hier und würde uns gern hier filmen, wir beabsichtigen auch nicht, lange zu bleiben. „Fraag eens dinge vatta, ob dat oke is!"- Zum Glück sprach Keshava den richtigen Dialekt und nach fünf Minuten hatten wir das O.K.

Meditation und Schokocroisssants

Ich erinnere mich immer noch an den nächsten Morgen. Der Drehtag begann um 5 Uhr morgens. Es ertönte die Zimbel, ich öffnete die Zelttür und wurde von dem hellen Kameralicht geblendet. Sie filmten uns bei unserer Sonnenaufgangsmeditation. Nach einstündiger Stille durften wir das Schweigen brechen und wurden auf der mit Morgentau benetzten Wiese interviewt „ Wie gefällt es euch hier?" „ Alles anders, alles komisch hier, aber auch nett. Und besonders vermissen wir Kaffee!" erklang es fast einstimmig. Wir erklärten vor der Kamera, dass es im sogenannten Ashram weder Kaffee noch Schokolade gab und dass wir das wirklich vermissen würden. Da fiel Seminarleiter Michael ein, dass es in der Bäckerei in Horhausen leckere Schokocroissants gab und so schrieen wir in die Kamera: „Ja, Schokocroissants kaufen!".

Nach den Schokocroissants ging es zurück zum Ashram, wo wir für die letzten zwei Nächte an einem Ort übernachten durften. So richtig viel Tapas führten wir nicht mehr aus. Stattdessen führte uns Keshava noch zu einem Haus im Wald mit wundervollem See. „Hier wohnen Freunde von mir, die haben bestimmt Kuchen für uns!". Wir schauten uns verwundert an und schmunzelten. Keshava war eine besonders eigenartige Erscheinung; er wirkte so, als könne er Unmögliches möglich machen...und tatsächlich saßen wir wenig später bei Kaffee und Kuchen im Garten dieser netten älteren Herrschaften und krönten den Nachmittag mit einem Sprung in das mit Seerosen bestückte Wasser.











Die Tage vergingen wie im Flug, und wir weinten beim Abschied. Drei der vier anderen Teilnehmer habe ich danach noch öfter wieder getroffen. Es war eine besondere Zeit, eine verrückte Zeit.

Heute gehört diese damals erlebte Verrücktheit zu meinem Alltag. Ich lebe und lehre Yoga, singe Mantren und fühle mich oft wie ein Mensch auf Pilgerreise, wenn ich zwischen Bad Meinberg, Nordsee Ashram und Westerwald mit meinen zwei Kindern hin und her fahre, um mein tägliches Brot zu verdienen. Die WDR-Reportage von 1999 fand ich lustig, aber sie zeigte nicht wirklich, wie die Menschen bei Yoga Vidya leben, anders leben. Sie zeigte ausführlich die verwunderten Gäste. Vielleicht war das der Grund, warum über diese Reportage nie mehr gesprochen wurde.

Kinder- und Seniorenyoga

Beim ersten Dreh zur Reportage in Bad Meinberg war ich überraschenderweise auch wieder dabei. Diesmal wurde ich zum Thema Kinderyoga interviewt. Diese Reportage, die im Südwestfunk ausgestrahlt wurde, führte damals dazu, dass meine Verwandtschaft sagte: „Kind, das sind Verrückte. Du bist verrückt!" Das war damals! Heute interessieren sich sogar meine Mutter und meine skeptische Tante für meinen Seniorenyogaunterricht. Hat sich doch alles gut entwickelt!

Eine Oase namens Yoga Vidya

Ich spüre wie dankbar ich bin, diese Oase mit dem Namen Yoga Vidya mitten in Deutschland gefunden zu haben. Die Oase, die mich an mein Lieblingsland Indien erinnert. Ich habe fantastische Menschen bei Yoga Vidya kennengelernt, die mir das Gefühl geben, dass ich gar nicht so anders bin wie ich manchmal von mir selbst denke.

Mein großer Dank geht an alle Mitarbeiter von Yoga Vidya, die das Unmögliche möglich machen. Mögen sie die Kraft und das Vertrauen haben, sich den Herausforderungen, die eine Lebensgemeinschaft mit sich bringt, zu stellen. In schwierigen Situationen empfehle ich mein Lieblingsmantra „*Om purnamadah....*" In der Essenz bedeutet dieses Mantra, dass alles perfekt ist, so wie es ist.

Mein größter Dank geht an Sukadev, der uns mit seiner großartigen Idee alle zusammen geführt hat. Möge Licht sein Leben begleiten! Möge er leuchten!

In tiefer Dankbarkeit,

Kavita Jeanette Pippon

Pranams zum 20jährigen Jubiläum von Yoga Vidya

Chandra Cohen, langjähriger Schüler von Swami Vishnu-devananda

von Chandra Cohen

Chandra war, wie Sukadev, viele Jahre Schüler von Swami Vishnu-devananda und lebte in den Sivananda Yoga Vedanta Zentren und Ashrams. Später studierte er die Schriften, insbesondere die Upanishaden und Vedanta-Philosophie bei Swami Dayananda. Er ist Lehrbeauftragter für indische Philosophie in New York.

Yoga Vidya ist mein spiritueller Rückzugsort. Jeden Sommer lasse ich meinen Alltag hinter mir und betrete die Heiligkeit des Yoga Vidya Satsangs. Meiner Meinung nach ist der Satsang das Herz von Yoga Vidya. Man kann Yoga Vidya nicht verstehen, ohne den Satsang verstanden zu haben.

Der Begriff Satsang hat mehrere Bedeutungen. Wörtlich übersetzt heißt er „Gemeinschaft mit dem Göttlichen". Das Göttliche kann alles Mögliche sein: Es kann Krishna sein, der Guru oder die Schriften selbst. Die Gemeinschaft ist deine spirituelle Familie. Wir teilen das Göttliche in vielerlei Hinsicht - nicht nur mit der jetzigen Gemeinschaft, sondern auch mit der langen Tradition der Weisen und all derer, die während vieler Jahrhunderte in der Vergangenheit spirituelle Praktiken geübt haben.

Der Satsang bringt uns äußerlich nicht sichtbare positive Wirkungen. Er wirkt sogar auf diejenigen, die selbst gar nicht unbedingt Yoga praktizieren oder die Lehren sogar ablehnen. Da wirkt eine heilende Kraft, die jede Seele berührt, welche umgeben ist von anderen Seelen mit positiver Ausstrahlung. Durch Satsang entsteht auch ein natürliches Interesse und eine Neugier für Meditation und andere Praktiken. Swami Vishnu pflegte zu sagen: „Satsang eröffnet Möglichkeiten über die Sinne hinaus." Es werden feine Eindrücke in die Psyche gepflanzt, sogar ohne unseren Willen, und sie können wachsen, sobald in Zukunft die Bedingungen günstig dafür sind.

Aber für wen Satsang eine Herzensangelegenheit ist, sei es auch nur für eine kurze Zeit, den erhebt das Göttliche in unmissverständlicher Weise.
Allein schon die Entscheidung an sich, zu Yoga Vidya zu kommen, lässt uns die Sorgen der Welt überwinden. Sie lösen sich in einer neuen Perspektive auf – in der Glückseligkeit des Yoga. Wir werden durchflutet von einer besonderen Energie. Es ist der Segen des Praktizierens; der positiven Einstellung und guten Gesellschaft; des tiefsinnigen Denkens und der Einstimmung auf das Göttliche. Es ist die Gesundheit des Hatha Yogas und der vegetarischen Kost, und dass man nur zwei Mal am Tag ißt. Unser einsames Yoga zu Hause trägt Früchte in der fruchtbaren Erde des Ashrams.

Für Mitarbeiter und Ashrambewohner ist regelmäßiger Satsang, das Zusammensein mit anderen in der Gemeinschaft, etwas völlig anderes. „Tägliches Karma Yoga ist wie ein Sack voller rauer Steine um die Hüfte" – ein Zitat von Leonard Cohen, dem berühmten kanadischen Musiker, über die Zeit, die er in einem buddhistischen Kloster verbrachte. Das ständige Sich-Sneinander-Reiben schleift die scharfen Kanten der Persönlichkeit ab. Es kann eine Weile dauern, aber irgendwann bemerkt man eine deutliche Veränderung des eigenen Selbstverständnisses.

Diese 20-Jahr-Feier von Yoga Vidya gibt uns die Gelegenheit, über den Wert und die Bedeutung von Satsang, der spirituellen Gemeinsamkeit, nachzudenken. Es lebe Yoga Vidya, die Ashram-Gemeinschaft, seine Freunde und alle, die ihm wohl gesonnen sind.

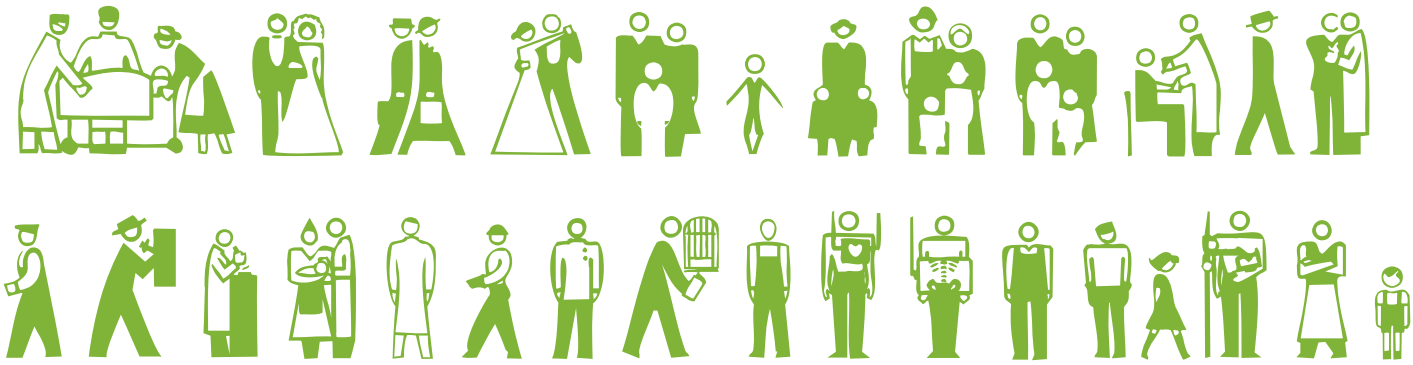
Chandra Cohen, New York



Stationen meines Yoga Weges zu Yoga Vidya

Auf der Suche nach dem Sinn

von Padmakshi Berger



Ich gehöre zu den Menschen, die sich irgendwann die Frage stellen, ob die Endlosschleife der täglich wiederkehrenden Aufgaben alles ist, was sie vom Leben zu erwarten haben. Sind Ehe, Beruf und Haushalt - Kinder blieben mir verwehrt - wirklich das, wodurch ein Mensch glücklich wird? Und wenn es so ist, warum bin ich anders und fühle mich so leer und freudlos? Ich weiß es noch wie heute, dass ich mir diese Fragen im Auto stellte auf dem Rückweg von der Arbeit nach Hause.

Innere Kämpfe schüttelten mich, verbunden mit großer Traurigkeit und Niedergeschlagenheit, die ich versuchte, in Arbeit zu ersticken. Daneben stürzte ich mich in häusliche Partys, sportliche Aktivitäten, Kunstausstellungen und andere kulturelle Veranstaltungen, zu denen mich mein Mann nur selten begleitete. Die Kluft zwischen uns wuchs. Die Krise blieb nicht aus und zerstörte meine Ehe. Ich fiel in ein tiefes, seelisches Loch.

An diesem Punkt und nach einem medizinisch notwendigen Schwangerschaftsabbruch, der mir fast das Leben kostete, begann mein Weg nach innen. Ich machte mich auf die Suche, meinem Leben neue Inhalte zu geben.

Die Suche nach dem geeigneten Weg

Ich schloss mich einer Organisation an, die sich Unity (eine freie Kirche) nannte und sehr inspirierende christliche Lebenshilfen vermittelte, belegte Kurse in der Schweiz für Praktische Psychologie und war Teilnehmerin an Kursen auf Ischia, wo eine hoch entwickelte Seele uns die Heilquellen auf der Insel erschloss, sehr lebensnahe Ernährung- und Reinigungsregeln vermittelte und Vorträge über ein Leben hielt, in dem wir mehr Glück erfahren könnten. Dort lernte ich auch, mich vegetarisch zu ernähren. Weitere Kurse in anderen gesunden Ernährungsweisen schlossen sich an. Es gab auch eine kurze Zeit, in der ich Mitglied der „Urchristen", wie sie sich nannten, war. Es war eine fruchtbare Lebensphase, in der ich verschiedene Prozesse durchlief, die mich mehr über mich selbst und meine Aufgaben im Leben erfahren ließen.

Yoga beginnt

Während dieser Entwicklungsprozesse lernte ich 1980 auch Yoga kennen. Ein Highlight in meiner körperlichen Praxis, die mich nun ein Leben lang begleitet. Zu der Yoga Erfahrung kam es, weil ein Teilnehmer aus einer der Organisationen, die meinen Weg kreuzten, einen Yogakurs in Hamburg mit einem indischen Yogameister organisierte. Dieser Kurs war für ein Wochenende konzipiert, in dem wir mit ca. 60 Personen von morgens bis abends Yoga praktizierten. Es war für mich eine überwältigende Erfahrung, denn ich hatte das Gefühl, in den Asanas völlig flexibel zu sein und während der Entspannungsphasen zu schlafen. Vollkommen fit und erholt verließ ich den Kurs und stellte gleich nach diesem Aufenthalt das Rauchen ein. Darum hatte ich mich in der Vergangenheit immer wieder vergeblich bemüht.

Yesudian und Vivekananda Kendra

Von da an wurde Hatha Yoga in mein Leben integriert und ich lernte verschiedene sehr gute Lehrerinnen kennen, die von Selverajan Yesudian ausgebildet waren. Ich lernte, Yoga einzusetzen, wenn es Probleme im Alltag gab und war immer wieder erstaunt, wie hilfreich eine Asana auch auf mein Gemüt wirkte. Es begann mich neugierig zu machen, warum das so ist. Deshalb habe ich mich nach einer Lebenskrise besonders intensiv mit Yoga befasst und mich entschlossen, durch eine intensive Ausbildung im Vivekananda Kendra in Süd-Indien

den Yoga „an der Wiege" kennen zu lernen. Es ist ein Ashram, der unter der Schirmherrschaft von Swami Vivekananda steht. Zwar machte ich in Indien nicht dieselben wundervollen Erfahrungen mit der Praxis der Asana wie in meinem ersten Kurs in Hamburg, doch das Ergebnis der Ausbildung war, dass ich auf mysteriöse Weise zu Yoga Vidya geführt wurde.

Während der verschiedenen Gespräche zwischen uns Auszubildenden hatte mich eine Amerikanerin auf die Sivananda Yoga Vedanta Organisation angesprochen und mir vorgeschlagen, mich dort in München als Lehrerin zu bewerben. Sie gab mir sogar die Adresse, die sie sich extra aus den USA besorgte. Für mich lag das alles jedoch noch in sehr weiter Ferne.

Der Weg zu Yoga Vidya

Zurück in Deutschland, machte ich mir Gedanken darüber, wie es für mich mit dem Yoga weitergehen könnte. Nun geschah wieder etwas völlig Unerwartetes. Beim Durchsehen der Kontakte, die ich nach meiner Rückkehr bearbeiten wollte, fiel mir eine Broschüre von Yoga Vidya Westerwald in die Hand mit einem Zettel darin, dass dort MitarbeiterInnen gesucht würden, u.a. auch für die Verwaltung. Man sollte jedoch großes Interesse für Yoga mitbringen. Ich wunderte mich sehr, denn eigentlich hatte ich Monate zuvor dort einen Kurs mit Yogi Hari belegen wollen, der zur Einweihung des Yoga Vidya Ashrams im Westerwald ein Seminar leitete. Weil ich damals verhindert war, hatte ich mir die Broschüre auf Wiedervorlage gelegt und nun fiel sie mir wieder in die Hände. Ebenso verwunderlich war es, dass hier Sivananda und sein integraler Yoga erwähnt wurden, denn über Swami Sivananda hatten wir schon in Indien gesprochen.

Der Rest der Geschichte ist einfach erzählt. Ein Anruf im Westerwald genügte, um einen Termin für Mithilfe zu vereinbaren und ein Gespräch über eine Mitarbeit zu führen. Ich war sehr willkommen als Mitarbeiterin, da ich von Beruf Kauffrau bin und jahrelang ein eigenes Unternehmen in der EDV-Branche betrieben hatte. Zudem war ich bereits als Yogalehrerin ausgebildet. Also entschloss ich mich nach längerer Überlegung, dort drei Monate später, am 15.5.1999, mit meinen beiden Hunden in einen Wohnwagen als Unterkunft einzuziehen. Ich ahnte damals nicht, dass der Wohnwagen 4 ½ Jahre lang meine Wohnung sein würde und meine Tätigkeit im Ashram Westerwald erst nach 11 Jahren – davon sechs Jahre als Ashramleiterin - am 30.4.2010 enden sollte. Allerdings ist dieses Ende noch offen, da ich immer noch sehr viele Aus- und Weiterbildungen dort unterrichte. Daneben unterhalte ich ein kleines Yoga Vidya Studio in Düsseldorf, wo ich mehrere Gruppen im integralen Yoga unterrichte und ab Januar 2012 eine 2-jährige Yogalehrer Ausbildung leite.

Padmakshi Ingrid Berger





Yoga Vidya – ein Ort der spirituellen Transformation

Gute Vorsätze allein reichen nicht aus

Von Swami Saradananda

Swami Saradananda war viele Jahrzehnte Schülerin von Swami Vishnu-devananda. Sie ist gebürtige Amerikanerin. Heute lebt sie in London und unterrichtet weltweit Yoga-seminare, Aus- und Weiterbildungen.

Das erste Mal kam ich **2003** zu Yoga Vidya, auf Einladung meines Gurubhais (Mitschüler beim gleichen Lehrer) Sukadev. Das Wetter im Westerwald war wunderschön und Bad Meinberg war gerade am Entstehen, gewissermaßen noch ein Traum. Genau genommen war es so wunderschön im Westerwald, dass ich eineinhalb Jahre dort blieb. Und seit ich nicht mehr dort wohne, unterrichte ich weiterhin regelmäßig jedes Jahr dort.

Ein Leben im Haus Yoga Vidya mit seiner intensiven spirituellen Praxis ist nicht zu vergleichen mit einer universitären Abschlussarbeit zum M.A. (Master of Arts). Dieser Ort ist vielmehr dazu geschaffen, einem zu helfen, seine niedere Natur zu erneuern, sofern man bereit ist, seine negativen Angewohnheiten und Eigenschaften loszulassen, sich von seinen vorgefassten Meinungen, Vorurteilen und selbstbezogenen Interessen zu trennen.

Gute Vorsätze allein reichen nicht aus. Man muss sie mit positiven Handlungen verstärken. Spirituelle Sehnsucht ist der erste Schritt auf dem Weg. Aber das allein genügt nicht. Ohne regelmäßiges Praktizieren wird es schwer sein, sein Leben zum Positiven zu verändern. Diese Selbstdisziplin beinhaltet keine Unterdrückung, sondern ein schrittweises Kanalisieren und Lenken der instinktiven „niederen" Natur.

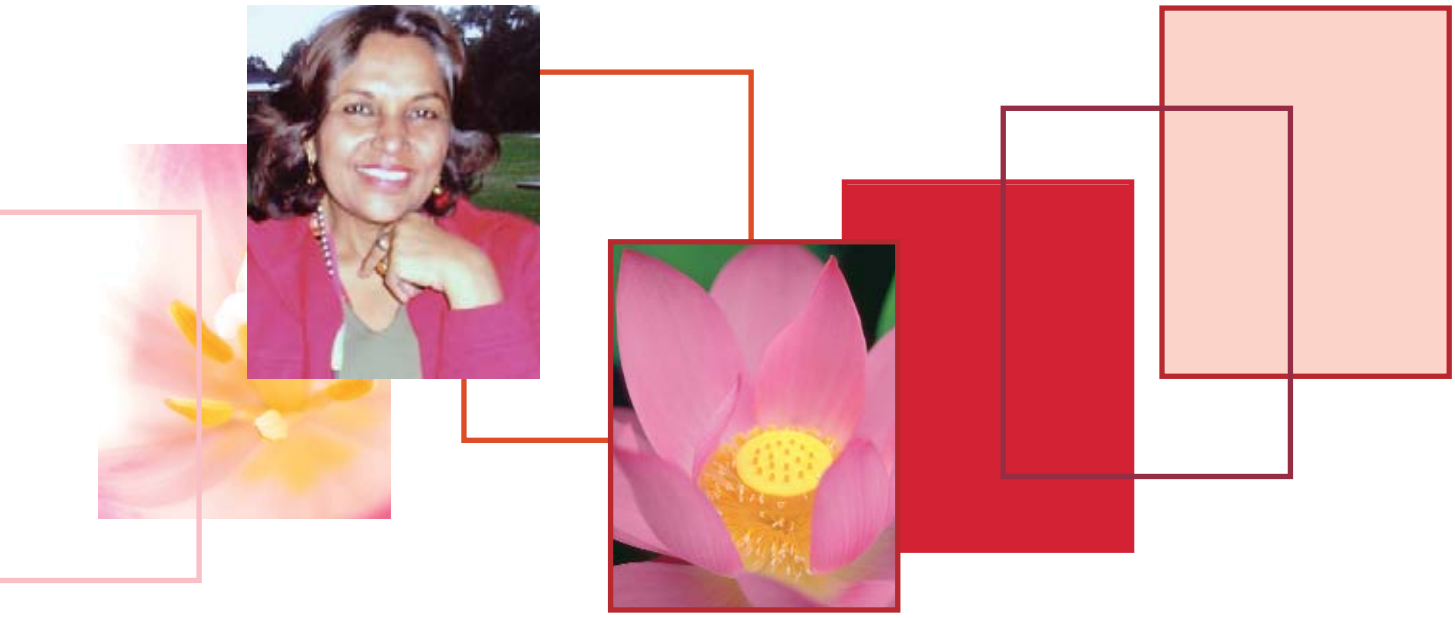
Yoga Vidya bietet eine überwältigende Auswahl an Seminaren und Ausbildungen mit einer Vielzahl an Techniken, um innere Hindernisse wie Wünsche, Gier, Zorn, Eitelkeit usw. zu überwinden, mit denen man sich auf dem spirituellen Weg konfrontiert sieht. Es bietet auch eine förderliche Atmosphäre, in der man in Gesellschaft anderer spiritueller Menschen sein und Satsang – das Zusammensein mit anderen Menschen auf dem Weg – haben kann. Wer regelmäßig mit dieser Atmosphäre und diesen Menschen in Kontakt ist, absorbiert man die Tugenden des Yoga und beginnt allmählich zu wachsen.

Natürlich gibt es Unterschiede. Manche Schüler sind wie Treibstoff: sie reagieren sofort auf einen Funken. Aber die meisten von uns sind wie nasses Holz; um unsere Spiritualität zu erwecken, müssen wir uns bemühen.

Meine Dankbarkeit an Yoga Vidya und Sukadev dafür, dass es sie gibt!

Ich freue mich auf die Feier des 20. Jahrestages von Yoga Vidya – ein wahrhaftig Glück verheißender Anlass!

Liebe Grüße aus London,
Swami Saradananda



Yoga Vidya und ich

von Neu Delhi in den Westerwald

von Dr. Nalini Sahay

Dr. Nalini Sahay ist Yoga Meisterin (Acharya) und Doktor der Psychologie. Sie verbindet so tiefes klassisches Yoga Wissen in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Satyananda (Bihar School of Yoga) mit dem Wissen von westlicher Psychologie und Medizin. In Delhi engagiert sie sich in der Sozialarbeit mit Aids- und Suchtkranken, u.a. auch mit therapeutischem Yoga in Schulen und Krankenhäusern.

2004 kam ich erstmals zu Yoga Vidya und bin seither jedes Jahr immer wieder gekommen. Meine erste Erfahrung war im Westerwald.

Swami Saradananda, die damals den Ashram im Westerwald leitete, hatte mich eingeladen, dort Prana Healing-Seminare zu geben. Dann musste sie aber plötzlich abreisen, weil ihre Mutter in den USA krank geworden war. Daher kam ich im Westerwald an, ohne jemanden zu kennen und niemand kannte mich.

Es wurde ein unvergessliches Erlebnis: Alle behandelten mich überaus liebevoll und respektvoll. Ich ging mit jedem spazieren, der mich in die wunderschönen Wälder begleiten wollte. Aus New Delhi kommend, nahmen mir die Ruhe und der Frieden des Waldes den Atem.

Später kam ich nach Bad Meinberg und fühlte mich dort tatsächlich wie in meiner zweiten Heimat angekommen. Alle freundeten sich mit mir an; niemals zuvor wurde ich so oft zu Kaffee und Kuchen eingeladen!

Was mich verblüffte und erstaunte war die „Zufälligkeit", wie ich zu Yoga Vidya kam:

1981 hatte ich Swami Saradananda in Swami Vishnus New Yorker Ashram kennen gelernt. Gleichzeitig war auch Sukadev dort, aber damals haben wir uns nicht persönlich getroffen. Das war uns erst 2004 bestimmt.

Swami Vishnu hatte ich in Indien kennengelernt. Er und Paramahamsa Satyananada, mein Guru, waren ja gurubhais (beide Schüler von Swami Sivananda) und standen immer noch miteinander in Kontakt.

Die Welt ist so klein und verbunden. Yoga Vidya verbindet uns alle. Wenn ich dort bin, habe ich kein Heimweh, denn Yoga Vidya ist wie ein Stück des spirituellen Indiens. Die Energie und Dynamik, die hier präsent sind, hält uns alle aufgeladen und lässt uns den Wunsch verspüren, mehr zu erreichen.

Ich bin so glücklich, Yoga Vidya gefunden zu haben. Ich bin überzeugt, dass dies dem Segen Swami Sivanandas, der auf Sukadev und Yoga Vidya liegt, zu verdanken ist.

Meine Glückwünsche für Yoga Vidya zum 20. Jahrestag. Meine Gebete sind mit der Yoga Vidya Familie.

Dr. Nalini Sahay,
Neu Delhi, Indien

Wie ich zu meinem spirituellen Namen gekommen bin

Katyayani, die Siegerin über die Dämonen

von Katyayani Ulbricht,

2002 kam ich zu Besuch in das Yoga Vidya Zentrum in Mainz. Zu dieser Zeit war auch Sri Kartikeyan im Mainzer Zentrum. Sri Kartikeyan ist ein direkter Schüler von Swami Sivananda und hat viele Jahre lang die Welt bereist, um mit Hilfe der Guru Paduka Puja die Herzen der Menschen und einen Zugang zu Gott und einem göttlichen Führer zu öffnen.

Ich wurde Sri Kartikeyan mit meinem weltlichen Namen Katja vorgestellt. Er lachte mich freundlich an und sagte: „Ah Katyayani, very welcome!" Ich hatte großen Respekt und große Ehrfurcht, dachte mir aber, dass dies sicherlich ein freundlich gemeinter Spaß sei.

Gopi und Atmaram, die damaligen Leiter des Mainzer Zentrums, meinten aber gleich: „Das ist jetzt dein spiritueller Name." Und nannten mich auch ab sofort so. Ich fand das alles irgendwie befremdlich und immer noch als Spaß.

Die Puja am Abend, die Sri Kartikeyan leitete, war meine erste Puja überhaupt. Ehrlich gesagt, konnte ich damals mit den rituellen Handlungen nicht viel anfangen. Aber die erklärenden Worte Sri Kartikeyans und vor allem seine wundervolle Mantrarezitation berührten mich tief.

Katyayani, die Siegerin über die Dämonen

Am Morgen kam Sri Kartikeyan zum Arati in den Satsang, um anschließend einen Vortrag zu halten. Bevor er anfing, winkte er mich zu sich und gab mir zu verstehen, dass ich mich vor ihn hinsetze solle. Der Puja Altar war noch vom Abend zuvor ganz mit Blüten bedeckt. Sri Kartikeyan fischte aus dem Blütenmeer eine Planeten-Mala, die während der Puja zum Schmücken der silbernen Padukas verwendet worden war.



Er überreichte sie mir feierlich, segnete mich und wiederholte dabei drei Mal den Namen Katyayani. Dies sei nun mein Name. Er bedeutet einen besonderen Ausdruck der göttlichen Mutter. Jedes Jahr zu Navaratri, dem 9-tägigen Fest zu Ehren der göttlichen Mutter, wird die Geschichte erzählt, wie die göttliche Mutter verschiedene Formen annimmt – so auch die Form von Katyayani -, um Dämonen zu besiegen.

Ich fühlte mich sehr geehrt, wusste aber immer noch nicht, wie mir geschah. Ich spürte, dass etwas Bedeutendes mit mir geschehen war. Ich kann diesen Moment nicht mit Worten beschreiben. Dennoch war ich nicht bereit, diesen Namen sofort anzunehmen. Schließlich hatte ich nicht darum gebeten und wie sollte ich das meinen Verwandten und Freunden erklären? - Atmaram half mir später und erklärte mir: „Du musst dich nicht so nennen. Du kannst den Namen auch nur im Inneren ganz für dich benutzen. Er wird dir helfen, dich an das Göttliche und deinen spirituellen Weg zu erinnern." Zu meiner Verzweiflung nannten mich alle im Mainzer Zentrum ab sofort Katyayani und fragten mich, was denn dieser Name bedeute. Ich fühlte mich dann immer sehr unwohl in meiner Haut.

Gopi überreichte mir einige Zeit später eine Kopie aus einem Heft, wo die Formen der göttlichen Mutter mit Erläuterung und Bild dargestellt waren. So gibt es zu Katyayani auch folgende mythische Geschichte:

Es gab eine junge Frau mit Namen Katyayani, die eine hingebungsvolle Verehrerin von Krishna war. Sie betete jeden Tag zu Krishna. Als sie in das heiratsfähige Alter kam, wünschte sie sich einen Ehemann, der wie Krishna war. Einen anderen konnte sie sich nicht vorstellen. So wurde sie ganz traurig, da sie nicht glaubte, so einen Mann zu finden. Da sie aber beständig zu Krishna betete, erfuhr sie eines Tages eine Bewusstseinserweiterung und sie verwirklichte das Wissen, dass Krishna in allen Wesen und die wahrhafte Wesenheit aller ist. Von nun an sah sie Krishna in jedem. Auch in ihrem künftigen Ehemann.

Es gibt sogar ein Katyayani-Mantra, das Inder gerne chanten, wenn sie sich einen Ehemann oder eine Ehefrau wünschen.

Mit diesem Hintergrundwissen wurde mir der Name und die Symbolik der Katyayani vertrauter, aber richtig annehmen konnte ich den Namen erst ein paar Jahre später. Ich habe selbst erfahren, dass ein wahrhaftiges Gebet, das aus dem tiefsten Inneren kommt, wirklich erhört wird. Ich wurde Mutter und fand Zugang zum Bhakti Yoga und selbstlosen Dienen. Und ganz plötzlich wusste ich, dass ich jetzt gern Katyayani sein wollte. Ein hohes Ziel zugegebenermaßen, was mir aber auf meinem Weg hilft. Katyayani wird mich unterstützen, auch meinen weltlichen Namen zu verwirklichen: Katja kommt aus dem Griechischen und bedeutet „die Reine".

OM Namo Bhagavate Vasudevaya
OM Namo Bhagavate Sivanandaya

Katyayani Ulbricht

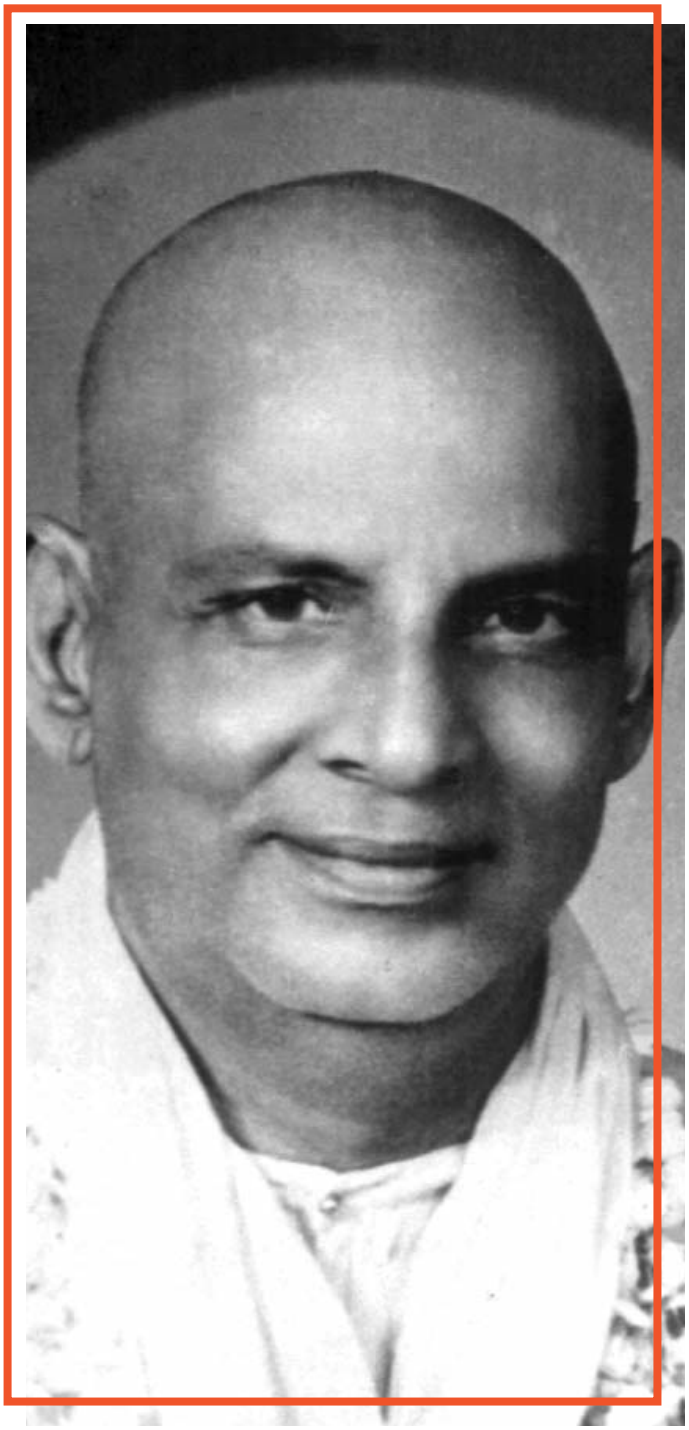


Serve, love, give, purify, meditate, realize.

Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere, verwirkliche.

von Sukadev Bretz

Dieser Leitsatz von Swami Sivananda beinhaltet den ganzen spirituellen Weg, Übungspraxis und Ziel des Yoga. Er fasst in wenigen Worten das Programm des ganzheitlichen Yoga zusammen, den Yoga Vidya lebt und lehrt.



Swami Sivananda, in dessen Tradition wir stehen, hat den ganzheitlichen Yoga gelehrt.
Sein Leitsatz „Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche" ist so etwas wie ein Sutra. Er ist die kürzest mögliche Form, den Yogaweg und seine Anwendung im täglichen Leben zu erklären, mit dem Ziel, den ganzen Alltag zu spiritualisieren und die Persönlichkeit ganzheitlich rasch, effektiv und kontinuierlich zu entwickeln.

Swami Sivananda war kein Freund gelehrter Vorträge, obwohl er über sehr viel Wissen verfügte. Dafür hatte er die Gabe, höchste Weisheiten in sehr komprimierter Form, oft als kleine selbst komponierte Lieder, sehr eindrücklich zu vermitteln. Das folgende Lied sang er sehr oft, und es wird noch heute in seinem Ashram in Indien, in den Sivananda Ashrams und Zentren weltweit wie auch in den Yoga Vidya Zentren gesungen:

Serve, love, give, purify, meditate, realize.
Be good, do good, be kind, be compassionate.
Adapt, adjust, accommodate.
Bear insult, bear injury, highest Yoga.
Inquire "Who am I", Know Thy Self and be free.
Om Tat Sat Om Tat Sat Om Tat Sat Om
Om Shanti Om Peace Om Shalom Om

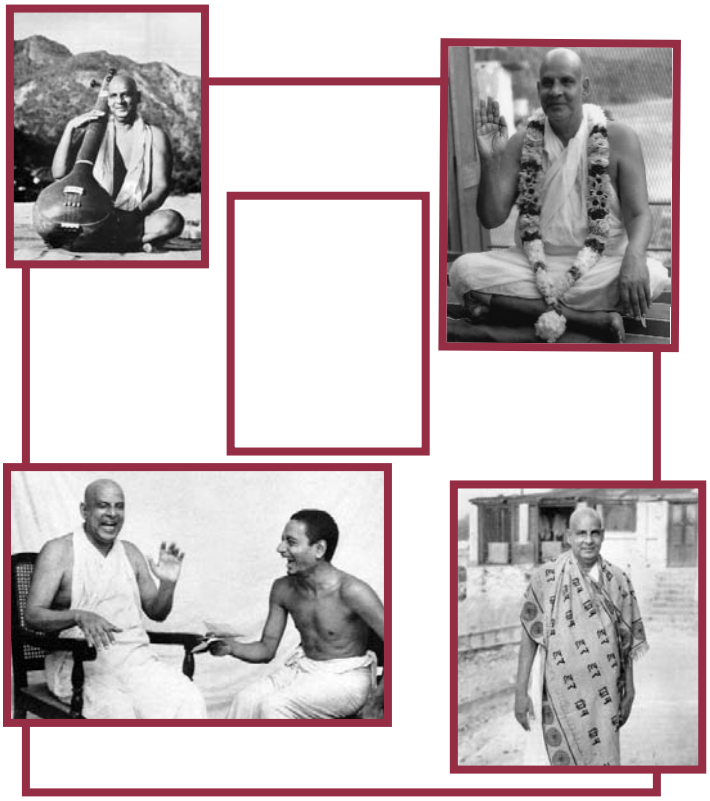
Deutsche Übersetzung, wie es in den Yoga Vidya Zentren gesungen wird:

Diene, liebe, gib, reinige Dich, meditiere und verwirkliche.
Sei gut, tue Gutes, sei mitfühlend.
Passe dich an, stelle dich ein, sei flexibel.
Trage Schmähung, trage Kränkung, höchstes Yoga.
Frag' „Wer bin ich?", erkenn' Dein Selbst, und sei frei,
Om Tat Sat Om Tat Sat Om Tat Sat Om
Om Shanti Om Frieden Om Shalom Om

Diene

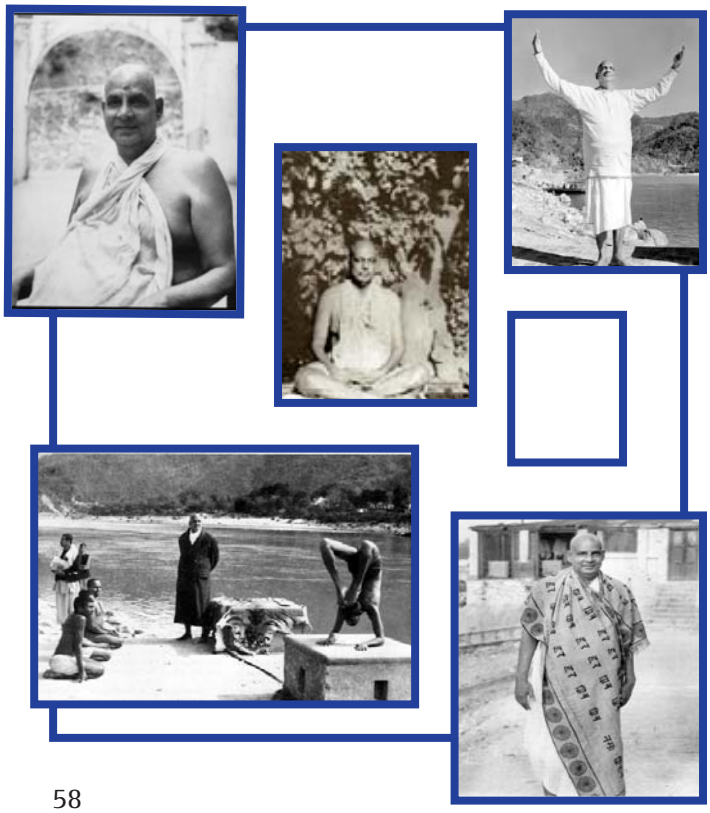
Nicht nur Swami Sivananda, sondern viele Meister und Meisterinnen betonen, wie wichtig das Dienen, das selbstlose Helfen und Handeln, gerade zu Beginn des spirituellen Weges ist. Mit Dienen löst und überwindet man die Identifikationen und Ego-Verhaftungen, die zu den größten Hindernissen für echten spirituellen Fortschritt zählen.

Dienen, anderen zu helfen, ist klassischerweise der erste Schritt auf dem spirituellen Weg. Heute beginnen die meisten Menschen im Westen den Yogaweg mit Asanas. Wenn sie dann von den ursprünglich körperlichen Motiven weitergehen zum spirituellen Aspekt, gilt: Sie sollten großen Wert auf „Dienen" legen. Das beginnt mit kleinen Gefallen, die man anderen tut. Es geht weiter, dass man auf etwas verzichtet, was andere brauchen. Schließlich ist es eine Einstellung: Alles was ich tue, sei dem Wohl anderer gewidmet. Die innere Einstellung sollte dabei Dankbarkeit sein dafür, dass man anderen dienen kann. Swami Sivananda und auch mein Meister, Swami Vishnu-devananda, sagten gerne und oft, wenn sich jemand bei ihnen bedankte: „Danke für die Gelegenheit, Dir zu dienen".



Dass Dienen als erster Schritt auf dem spirituellen Weg genannt wird, heißt jetzt nicht, dass wir es nach einer Weile weglassen können. „Erster Schritt" heißt, es ist die Grundlage, die wir erst legen müssen, um von diesem festen Fundament aus zur Selbstverwirklichung voranzuschreiten. Das Interessante ist: Erst kommt das Dienen, dann die Liebe. Viele Menschen sagen: „Ich würde ja gerne etwas Gutes tun zum Wohl der Menschheit, aber irgendwie - ich fühle es noch nicht ausreichend vom Herzen, deshalb lasse ich es lieber sein und warte, bis die Liebe da ist und das Herz bereit ist". Manche Menschen warten so bis zum Ende ihres Lebens, dass sich das richtige Gefühl auf eine magische, mystische Weise einstellt....

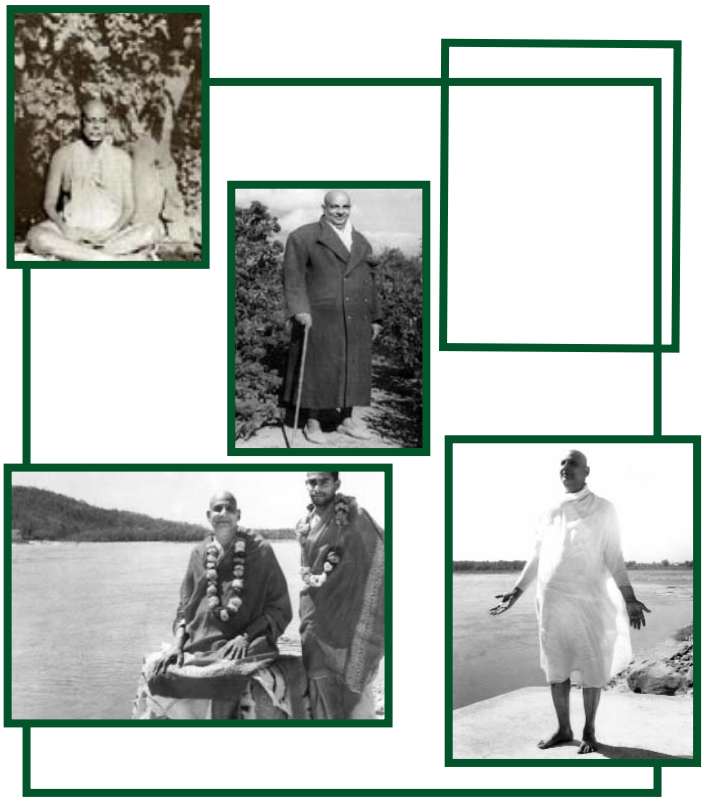
Es ist anders. Wir müssen Gelegenheiten suchen, um zu helfen, und wir müssen sie aktiv ergreifen. Swami Sivananda hat gesagt: "Suche nach Gelegenheiten, anderen zu helfen! Diene aktiv!" Wenn wir Gelegenheiten zum Dienen aktiv ergreifen, wachsen wir daran, und das dazugehörige Gefühl stellt sich mit der Zeit ein. Dabei sollten wir auch nicht zu schüchtern sein. Eine beliebte Aussage von Swami Sivananda war auch: "Blöke nicht wie ein Schaf, brülle Om Om Om wie ein Löwe des Vedanta!" – Habe Mut, traue dich, verstecke dich nicht, warte nicht, bis dich jemand um Hilfe bittet! Diese Art von (falscher) Bescheidenheit und Schüchternheit hat auch etwas mit Egoismus zu tun und vor allem: Sie ist ein großes Hindernis, wenn wir wirklich die Befreiung, die Selbstverwirklichung, erreichen wollen. Dazu brauchen wir Mut. Dienen ist eine gute Gelegenheit, Schüchternheit zu überwinden und aktiv auf andere zuzugehen.



Liebe

Der nächste Schritt ist die Liebe: Dienen muss mit Liebe verbunden werden. Wenn wir etwas nicht mit Liebe, aus ganzem Herzen, gern, freiwillig, liebevoll tun, mag es vom praktischen Standpunkt her ganz hilfreich und nützlich sein. Aber ohne Liebe erfüllt es aus spiritueller und höherer menschlicher Sicht nicht wirklich seinen Zweck. Wie Paulus in einem seiner Briefe sinngemäß sagt: „Und hätte ich der Liebe nicht, so wäre ich nichts. Und wenn ich auch Glauben hätte, der Berge versetzen könnte, und wenn ich mit Engelszungen redete, dann wäre ich nur ein tönend' Erz und eine klingende Schelle." (1. Kor. 3)

Swami Vishnu-devananda, ein Schüler von Swami Sivananda, bei dem ich etwa zwölf Jahre lang gelernt habe und der die Sivananda Yoga Vedanta Zentren im Westen gegründet hat, hat einmal zu einer langjährigen Schülerin, die gerade ein neues Zentrum eröffnet und aufgebaut hatte, gesagt: „Arbeite nicht wie ein Esel. Diene mit Liebe." In Indien gehen Esel den ganzen Tag im Kreis, um Wasser für die Bewässerungsanlagen zu pumpen. Sie dienen den ganzen Tag, aber erreichen sie die Selbstverwirklichung? - Tun allein reicht nicht aus. Es muss mit dem

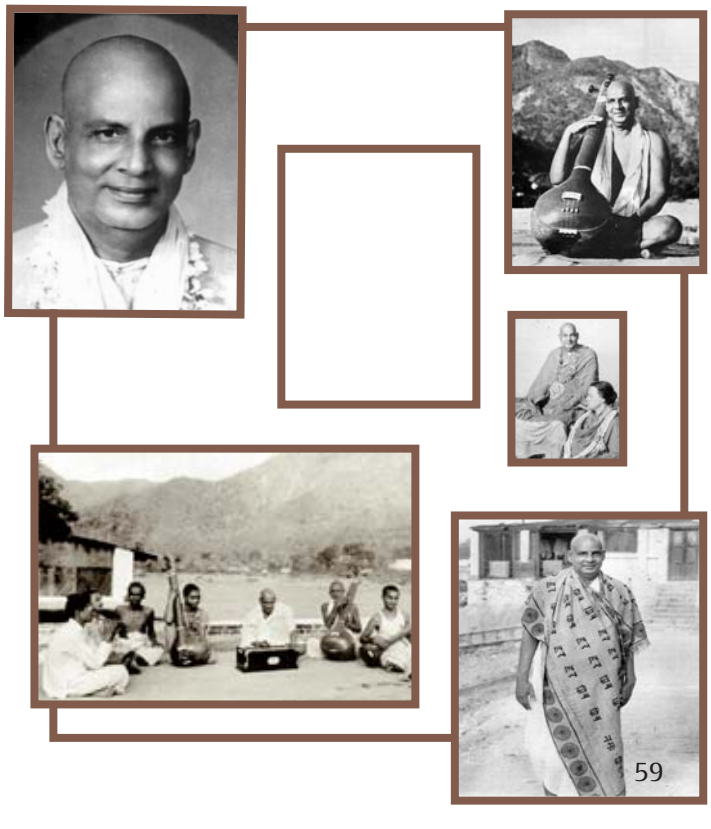


Herzen, mit Liebe verbunden sein. Dann ist es nicht mehr „ein tönend' Erz und eine klingende Schelle", sondern etwas, das transformiert.
Aber die Liebe erwächst ganz natürlich aus bewusstem Dienen. Wenn man auf andere eingeht, seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche auch einmal etwas hintan stellt, bewirkt das ganz allmählich von selbst eine Öffnung des Herzens. Gerade im modernen Westen tun wir uns mit diesem Punkt oft schwer. Wir haben das Dienen verstaatlicht. Wir sind so sehr rational ausgerichtet – Liebe ist etwas, was wir meist nur mit einer partnerschaftlichen Beziehung oder Eltern-Kind-Beziehung assoziieren. Und selbst wenn wir Liebe entwickeln wollen, wissen wir nicht, wie wir das machen sollen. Aber Liebe kann ein Gefühl sein, das einen den ganzen Tag durchströmt und mit den Herzen aller Menschen verbindet, mit denen man zu tun hat. Die Übung des bewussten Eingehens auf andere ist dazu sehr hilfreich.

Gib

Wenn wir bewusst dienen und allmählich unser Herz durch Liebe weit wird, dann geben wir immer mehr von uns. Dienen als solches bedeutet natürlich, etwas zu geben: Man gibt seine Zeit, seine Energie in Form von Arbeit, sein Verständnis. Und gerade Zeit ist etwas, was vielen Menschen helfen kann. Allein, jemandem nur aufmerksam zuzuhören, seine/ihre Anliegen und sein/ihr Leben in diesem Moment ernst zu nehmen, das ist schon sehr, sehr viel.
Liebe will sich ausdrücken. Es nützt relativ wenig, Liebe nur zu empfinden. Liebe will weitergegeben werden. Liebe muss aktiv sein, sich zeigen, offenbaren: In kleinen Gesten, in Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, in kleinen Geschenken, manchmal auch in Worten und vor allem dadurch, wie man sich gibt, zum Beispiel, in dem man in seiner ganzen Haltung Freundlichkeit, Wohlwollen, Geduld, Verständnis, auch Fröhlichkeit, Freude und Gelassenheit ausstrahlt.

Viel auf dem spirituellen Weg hat meinem Verständnis nach mit Geben zu tun. Einerseits üben wir Asanas, Pranayama und Meditation natürlich, um uns gesund zu halten, unseren Körper und Geist, die unsere Instrumente zur Erreichung der Selbstverwirklichung sind, zu pflegen, damit sie uns gut und sicher zu diesem Ziel bringen können. Andererseits üben wir sie gleichzeitig auch für alle anderen: Spiritualität in diesem Sinn heißt, nichts zurückzuhalten, alles mit anderen zu teilen, was man hat und was man zu geben hat. Und – bei aller yogischen Bescheidenheit - wenn man regelmäßig praktiziert, hat man eine Menge zu geben: an Ausstrahlung, an Ruhe, an praktischen Hilfen für den Alltag, an Vorbild, an Energie, an Liebe, an positiver Lebenseinstellung, an Leichtigkeit, an Aufmerksamkeit, an Friedfertigkeit, an Toleranz, an Wissen. Und damit sollten wir nicht geizig sein. Wir können und sollen großzügig unsere Talente und Fähigkeiten entfalten, zum Nutzen und Wohl anderer Menschen und der Gesellschaft. Das soll nun nicht unser Ego aufblähen, im Gegenteil. Bei all dem sollten wir uns immer sehr bewusst machen: „Nicht ich bin es wirklich, der handelt, sondern es ist Gott oder der Meister oder das Absolute oder das kosmische universelle Prinzip, das durch mich hindurch wirkt. Durch Dienen und Lieben reinige ich Körper, Geist, Psyche, so dass sie durchlässig werden können für das Göttliche, das nun durch mich hindurch fließen kann. Ich werde mehr und mehr zum Instrument, zum Kanal, zum Wohl und zum Segen aller."
Mit dieser Einstellung brauchen wir auch keine Angst zu haben, „auszubrennen" oder „ausgesaugt" zu werden. Wir brauchen nicht – wie es manche empfehlen – unsere Energiezentren bewusst zu verschließen, um keine Energien an „Energiesauger" in unserer Umgebung zu verlieren. Im Gegenteil: Als Yoga Praktizierende kennen wir die Mittel und Methoden, uns immer wieder neu aufzuladen. Da können wir ruhig großzügig sein und anderen etwas Energie abgeben. Wenn man die richtige Einstellung hat, fließt Energie ununterbrochen nach, und wir geben sie mit offenem Herzen und Liebe weiter. Wir können



sogar gerade den Menschen, die uns scheinbar „aussaugen", bewusst Licht und Liebe schicken. Wir können dabei spüren oder visualisieren, wie wir nach oben offen sind und ein Strom kosmischen Lichtes und allumfassender Liebe von oben in uns hinein und beständig durch uns hindurch strömt.

Geben heißt also, dass man etwas von sich gibt. Es heißt auch, dass man bereit ist, etwas aufzugeben. Es heißt zum Beispiel auch, es sich nicht zu gemütlich zu machen. Man kann sagen, es gibt auch so etwas wie ein Spießbürger-Yogatum. Man richtet sich seine Spiritualität und seinen Lebensstil gemütlich ein. Alles muss seinen geregelten Ablauf haben. Wehe, es passiert mal etwas außer der Reihe. Am Anfang des Weges ist es zunächst einmal schwierig, seine tägliche Praxis in den Alltag zu integrieren. Aber wenn man diese tamasige (d.h. träge) Phase erst einmal überwunden hat, kommt eine gewisse Routine auf und alles wird einfach und schön. Es ist einfach schön, jeden Morgen mit Meditation zu beginnen, jeden Tag Asanas und Pranayama zu üben. Eine solche tägliche Routine, eine regelmäßige Selbstdisziplin ist etwas Gutes. Statt morgens erst mal Kaffee zu trinken und die Morgenzeitung zu studieren, meditiert man und trinkt Kräutertee. Abends geht man statt ins Fitness-Studio oder zum Stammtisch in die Yogastunde oder übt für sich selbst. Man hat seine regelmäßige Ernährung, weiß, was einem schmeckt und gut tut, weiß, wie man seine kleinen Bedürfnisse befriedigt und so kann man es sich recht gemütlich und bequem einrichten. Und bis zu einem gewissen Grad ist das schön. Aber was folgt dann? - Stillstand. Und wie kommt man aus dem Stillstand heraus? Entweder, indem man sich selbst einen Ruck gibt, oder durch den Guru oder durch das Karma. Es ist eine der größten Aufgaben des Lehrers, das Leben des Schülers nicht zu gemütlich werden zu lassen – friedvoll ja, aber nicht gemütlich. Denn dann gibt es keinen oder kaum noch Fortschritt.

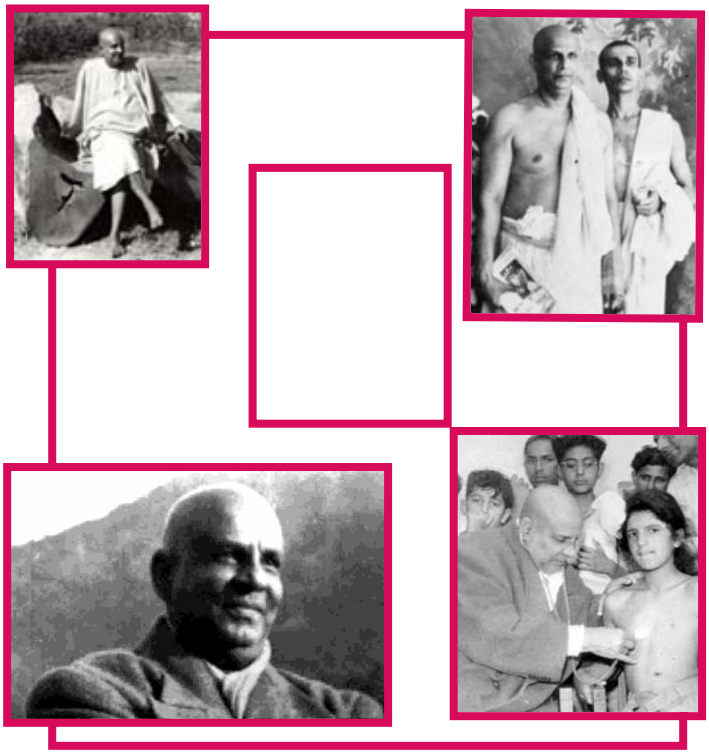
Wenn wir erkennen und erfahren wollen: Meine wahre Natur ist Sein, Wissen und Glückseligkeit jetzt und jederzeit, dann müssen wir das auch in jeder Situation unter Beweis stellen.



Und das kann man nur, wenn man sich mit Herausforderungen konfrontiert. Man muss auch mal bereit sein, bis an die Grenzen zu gehen, wenn die Situation es erfordert. Manchmal ist es notwendig, nicht nur gemütlich seine Arbeit zu machen, seine so-und-soviel Stunden und dann zu sagen: „Okay, Gott, das war's" -, sondern auch einmal wirklich alles zu geben. Das sind dann manchmal die schönsten Erlebnisse und Erfahrungen.

Ein Beispiel, wie mein Lehrer, Swami Vishnu-devananda, das praktisch lehrte. 1983 war ich Mitarbeiter im Sivananda Yoga Zentrum München. Swami Vishnu gab uns im Mai den Auftrag, für September ein großes Festival, das Global Village Peace Festival in Berlin zu organisieren. Wir waren nur wenige, hatten das Yoga-Zentrum zu leiten und zu betreiben, was schon genügend Arbeit war. Finanzielle Mittel waren keine vorhanden, und nun sollten wir in Berlin ein Festival für Tausende von Menschen organisieren, dazu noch alle möglichen exotischen Veranstaltungen und einen Friedensflug von Swami Vishnu über die Berliner Mauer... Nato-Generäle der damaligen Initiative „Generals for Peace", indische Meister, Yogalehrer aus aller Welt, jede Menge Medien mussten eingeladen werden. Es war eine Riesensache. Das für mich damals Erstaunlichste war: Es hat tatsächlich geklappt. Objektiv gesehen, konnte es nicht klappen - kein Geld, kein Know-how, keine Menschen. Aber immer kam irgendwie zur rechten Zeit jemand, der mitgeholfen, gespendet hat. Während der Hauptphase haben wir nachts nur zwei, drei Stunden geschlafen, ansonsten waren wir ständig mit irgend etwas beschäftigt. Das Eigenartige war: Es ging uns sehr gut dabei. Man hat nicht mehr darüber nachgedacht: „was brauche ich, was brauche ich nicht, wie geht es mir, wie geht es mir nicht". Da war ein Gefühl der Einheit, der Verbundenheit, des Miteinander. Das Wichtigste, was ich daraus gelernt und mitgenommen habe war: Wenn man selbstlos mit Liebe gibt, ist man der Einheit am nächsten, hat nahezu grenzenlose Energie.





Manchmal ist es die Aufgabe des Lehrers, uns aus dem gemütlichen Leben herauszureißen. Wenn man keinen direkten Lehrer hat, dann geschieht es über das Schicksal, über das Karma. Als solches sollten wir es auch willkommen heißen, annehmen, und nicht denken: „Was für eine Ironie des Schicksals. Endlich ist es mir gelungen, alles so schön in Ordnung zu bringen. Ich habe eine schöne Wohnung, mein Tagesablauf ist gut und ruhig. Ich habe meine Yogaschüler, die mit meinen Kursen zufrieden sind. Mein Mann bzw. meine Frau haben sich mit meiner Yogapraxis abgefunden und selbst die Kinder finden es irgendwie gut. Und jetzt das....". Da sollte man sich nicht dagegen wehren, wenn Gott plötzlich etwas anderes mit einem vorhat. Es heißt nicht umsonst, dass unser Karma sich beschleunigt, wenn wir spirituelle Praktiken machen. Die meisten freuen sich, wenn sie hören, dass sich da etwas beschleunigt. Aber man muss sich im klaren sein darüber, dass dann auch mehr passiert und dass das nicht immer nur bequem und angenehm ist. Und wenn man nicht das Glück hat, dass das Schicksal oder der Lehrer einem solche „unbequemen" Ereignisse schickt, dann muss man von selbst wieder mal seine Praxis intensivieren, neue Möglichkeiten zum Dienen suchen, etwas mehr geben, auch mal etwas Liebgewonnenes aufgeben...

Reinige

Im sechsten Kapitel der Bhagavad Gita sagt Krishna: „Am Anfang des spirituellen Weges ist Handeln das Hauptmittel... Später, wenn man eine gewisse Ruhe des Geistes erlangt hat, ist die Stille, die Meditation, das Hauptmittel." Es ist natürlich von Anfang an notwendig, täglich seine spirituelle Praxis zu machen - Asanas, Pranayama und Meditation – denn sonst trägt auch das Handeln im täglichen Leben nicht zu einer Transformation bei oder zumindest nur einseitig oder weniger wirkungsvoll. Ich persönlich bin der festen Überzeugung, ohne spirituelle Praktiken ist es nahezu unmöglich, sein tägliches Leben wirklich zu spiritualisieren. Denn die Praxis gibt einem die nötige Kraft und Energie, an sich zu arbeiten und zu den richtigen Einsichten zu gelangen. Aber was am Anfang den spirituellen Fortschritt bestimmt, ist nicht so sehr die Qualität der Meditation oder die Perfektion in den Asanas, sondern vielmehr die Art und Weise, wie man im täglichen Leben handelt. Wie man seine Arbeit erledigt, wie man auf Kritik reagiert, sich durchsetzt, wenn Hindernisse auftreten, wie man jemandem Mitgefühl zeigt, wenn er in Not ist, all das bestimmt den evolutionären Fortschritt.

Der ganze spirituelle Weg ist Reinigung auf verschiedenen Ebenen:

Meditation ist anfangs in der Hauptsache Reinigung. Manche haben dabei schöne Erfahrungen, manche haben Reinigungserfahrungen wie Hitze oder Zittern, manche reinigen auf der geistigen Ebene, indem der ganze Tag nochmals Revue passiert und verarbeitet wird.

Wir reinigen unseren Körper und Astralkörper – sei es tatsächlich wörtlich, indem wir die Kriyas, die yogischen Reinigungsübungen, durchführen, sei es durch vegetarische gesunde Ernährung, sei es durch die Asanas und Pranayama.

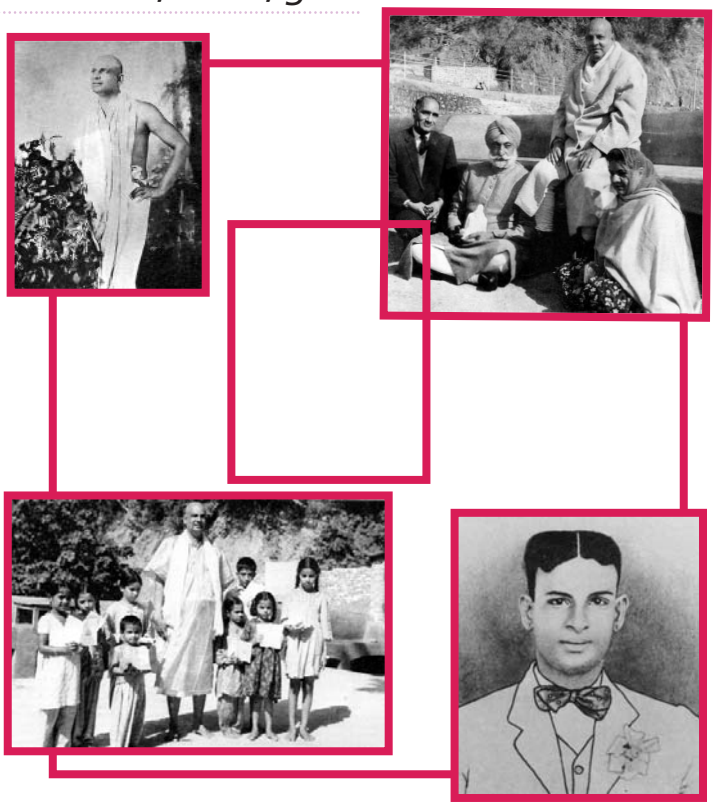
Durch selbstloses Handeln, ohne auf Vorteile oder Ergebnisse bedacht zu sein, reinigen wir unser Ego, überwinden die tief verwurzelten Neigungen zu Identifikation, Urteilen, Be-/Verurteilen.

Wir reinigen schrittweise unseren Charakter – arbeiten z.B. mit Raja Yoga Methoden daran, hinderliche Eigenschaften wie Ärger, Abneigung, Neid, etwas unbedingt haben zu wollen usw., abzulegen beziehungsweise sie in ihr Gegenteil umzuwandeln oder sie in reine Energie aufzulösen, zu sublimieren.

Und wir reinigen und verwandeln unseren Charakter, indem wir uns bemühen, uns mehr und mehr in der Einhaltung und Umsetzung der Yamas und Niyamas zu vervollkommnen.

Das alles trägt dazu bei, die Menge an Tamas (Trägheit, Grobstofflichkeit) in uns allmählich in Rajas (Aktivität) und von Rajas mehr und mehr in sattwa (Reinheit, Licht, Wissen, Freude) umzuwandeln.





Je mehr Sattwa da ist, desto einfacher wird es uns fallen, mehr und selbstlos für andere da zu sein. Viele Wünsche fallen von selbst weg, vieles ist plötzlich gar nicht mehr wichtig oder erstrebenswert. Man erfährt mehr und mehr die große, reine, anhaltende Freude, die aus selbstlosem Dienen und Handeln erwächst. So wird das Ganze nach einiger Zeit der kontinuierlichen Praxis zu einer Art Perpetuum mobile oder auch zu einem „Engelskreis" – im Gegensatz zum „Teufelskreis", der uns immer tiefer hinabzieht in Ärger, Wut, Depression, Ausweglosigkeit, Traurigkeit, Sinnlosigkeit. „Engelskreis" heißt: Je mehr wir praktizieren, um so mehr reinigen wir uns und um so mehr Energie haben wir und um so mehr Liebe und Freude entfaltet sich. Wenn wir mehr Freude, Liebe und Energie empfinden, haben wir die Inspiration, anderen zu helfen und zu dienen. Und wenn wir anderen mehr dienen und helfen, werden die Yoga Praktiken wirkungsvoller. Dies gibt uns wieder mehr Energie usw.

Meditiere

In dem Maße, in dem wir in „serve, love, give, purify" fortschreiten, vertieft sich die Meditation. Erst wenn die Persönlichkeit transformiert ist, Prana sich durch die Übung erhöht hat und als spirituelle Energie zur Verfügung steht, erst dann ist der Geist wirklich für die Meditation bereit. Trotzdem ist die Meditation, wie oben erwähnt, schon von Anfang an die wichtigste spirituelle Praxis, wenn sie auch zunächst eher reinigend wirkt. Man sollte sich deshalb auch nicht zu viele Sorgen machen, ob man gut oder schlecht, richtig oder falsch meditiert. Wir reinigen uns im täglichen Leben und auch mittels unserer Praktiken. Irgendwann kommt dann die Meditation im eigentlichen Sinn und darauf folgt „realise", die Verwirklichung.
Wenn wir dienen und lieben gelernt haben und unser System rein und durchlässig wird, dann wird auch die Meditation sehr tief und erfüllend. Das Göttliche kann in uns einströmen, der Geist ist nicht durch zahllose Wünsche abgelenkt und wird nicht ziellos in alle Richtungen gezogen, sondern wir ruhen in uns, in Gott. Und so fällt es ganz leicht, in der Meditation immer mehr und immer tiefer diese Erfahrung von „Sat-Chid-Ananda", reinem Sein, reinem Wissen, Bewusstheit und reiner Wonne und Liebe, zu machen. Und je mehr wir diese Erfahrung machen, desto mehr strahlt das wieder in den Alltag aus.
Und ganz natürlich entwickelt es sich auch, dass wir nicht nur dann in einem meditativen Zustand sind, wenn wir uns morgens oder abends hinsetzen und meditieren. Vielmehr wird das ganze Leben, jede Tätigkeit, jeder Gedanke, zur Meditation oder zur Verehrung Gottes. Wenn wir so jede Handlung mit voller Konzentration machen, so gut wir können und dabei nicht an sie anhaften, im Bewusstsein, Diener oder Kanal des Göttlichen zu sein, dann werden wir auch bei der Arbeit und im Umgang mit anderen Menschen nicht das Gefühl haben, Energie zu verlieren und uns zu verausgaben. Vielmehr werden wir sowohl aus unserer täglichen Arbeit als auch aus unserer spirituellen Praxis mehr Kraft schöpfen, konzentrierter, effektiver und geschickter handeln können. Damit können wir anderen Menschen wieder mehr dienen, was uns letztlich selbst auf unserem Weg weiter bringt.

Verwirkliche

Manchmal, wenn man die Schriften oder Biografien über das Leben von großen Meistern und Heiligen liest, neigt man dazu, die Selbstverwirklichung mental in große Ferne zu verschieben - etwas, was zwar erstrebenswert und sicher auch schön wäre, was aber ganz nebulös irgendwo in unerreichbarer Zukunft liegt. Diese Einstellung sollten wir bewusst verändern. Es gibt kleine und große Verwirklichungen. Die kleinen geschehen mehr oder weniger häufig, während man den Weg geht und sie bringen einen schrittweise näher zum großen Ziel, zur großen Verwirklichung.
Gott, die Einheit mit allem zu verwirklichen, heißt zunächst nicht notwendigerweise, sofort im reinen Einheitsbewusstsein aufzugehen. Gott im anderen zu sehen kann dazu führen, dass wir mit größerem Verständnis auf ihn zugehen, dass wir geduldiger, toleranter, liebevoller mit ihm umgehen - und auch mit uns selbst, denn das Göttliche ist nicht nur im anderen, sondern auch in uns, wenn es wirklich absolut und unteilbar sein soll. So kommen wir wieder zum Ausgangspunkt, zum **Dienen – Lieben – Geben** zurück und der Kreis schließt sich. Und ich meine, es ist nicht nur ein Kreis, sondern eine aufwärts gerichtete Spirale, die uns schließlich zur großen, vollen Selbstverwirklichung führen wird.

Die zweite Zeile:
Be good, do good, be kind, be compassionate
Sei gut, tue Gutes, sei freundlich, sei mitfühlend
Sei gut, tue Gutes
Indem man Güte in sich entwickelt, folgt als nächstes, Gutes zu tun. So wie eine Rose, die duftet und diesen Duft weithin verströmt. Aus innerer Güte und Liebe heraus handelt man auch gut.
Sei freundlich, sei mitfühlend
Die Grundeinstellung eines spirituellen Aspiranten sollte freundlich und einfühlsam sein. Das heißt nicht, dass man

sich alles gefallen lassen muss. Und es heißt auch nicht, sich in die Opferrolle drängen zu lassen.
Mitfühlen kann durchaus auch einmal Strenge beinhalten. Zum Beispiel muss man Kindern auch mal Grenzen aufzeigen. Manchmal tut man einem anderen einen Gefallen, indem man ihm sagt: „Nein, deine Arbeit übernehme ich heute nicht." Aber man reagiert nicht aus Verletztheit oder Gereiztheit oder Böswilligkeit, sondern aus Mitgefühl und Liebe. Man kann sogar aus Liebe zu jemandem aufhören, ihn zu umsorgen, um ihm eine Chance zu geben, selbst an seinen Aufgaben zu wachsen und sich zu entwickeln.
Ein großes Beispiel für Handeln ohne Gewalt, mit Liebe und Verständnis selbst für die Menschen, gegen die man sich durchsetzen muss, ist Mahatma Gandhi. Er wollte die Unabhängigkeit für Indien, aber nicht mit Hass und nicht mit Bomben, sondern mit gewaltlosem Widerstand und mit Liebe. Auch Jesus sagt: „Liebet, die euch hassen, und tut Gutes denen, die euch verfolgen."

Die dritte Zeile:
Adapt, adjust, accommodate –
Passe dich an, stelle dich ein, sei flexibel
Eine wichtige Voraussetzung für die spirituelle Entwicklung liegt für Swami Sivananda auch in der Fähigkeit, sich an die Umstände anzupassen, sich auf andere Menschen und Situationen einzustellen. Das ist vielleicht so etwas wie die Kehrseite der Medaille des aktiven Dienens: passiv dienen, indem man anderen Menschen nicht lästig fällt und unnötig Aufhebens macht, indem man höflich und zurückhaltend ist in seinen persönlichen Ansprüchen.
Wir sind es gewohnt, zu erwarten, dass äußere Bedingungen sich uns anpassen. Das fängt schon damit an, dass wir uns zum Beispiel nur bei einer Raumtemperatur von sagen wir mal 21 Grad wohlfühlen. Bei 23 Grad muss die Klimaanlage eingeschaltet werden, bei 18 Grad die Heizung. In Wirklichkeit kann der menschliche Körper sich sehr gut diesem Temperaturbereich anpassen. Das kann man sich bewusst machen und dann lernt der Körper diese Anpassung. Natürlich ist das nur ein einfaches Beispiel. Aber aus diesem Wunsch, die Außenwelt ständig manipulieren und den eigenen (angeblichen) Bedürfnissen anpassen zu wollen, resultiert viel Unruhe und Zerstreuung. Hat man das einmal bis zu einem gewissen Grad überwunden, ist es eine große Quelle des Friedens.
Ein anderes Beispiel ist die weit verbreitete Alles-oder-Nichts-Philosophie: Entweder alles klappt oder es hat eh keinen Sinn. Entweder ich kann es vollkommen oder ich lasse es besser ganz sein. Entweder der Mensch mag mich wirklich und dann muss er mich in all meinen Aspekten annehmen und in jedem Moment und immer oder ich will nichts mit ihm zu tun haben. – Das Leben ist nicht nur schwarz/weiß, gut/schlecht, hell/dunkel. Aus jeder Situation das Bestmögliche zum Nutzen aller zu machen, ist die Kunst yogisch geschickten Handelns. Das erreicht man durch innere Flexibilität.
Natürlich gibt es auch komplexere Probleme, gerade auch im emotionalen Bereich. Da kann man sich nicht sofort darauf einstellen, sondern muss sich Zeit geben. Und manchmal stellt man sich auf eine Situation am besten ein, indem man sie mutig verändert oder auch gegenüber anderen sich durchzusetzen lernt. Im allgemeinen ist es jedoch hilfreich, zu lernen, sich auf verschiedene Situationen und Menschen einzustellen. Dies ist ja in unserer schnelllebigen Gesellschaft noch viel notwendiger ist als in früheren Zeiten. Menschen sind nicht gleich, die Erfordernisse sind nicht gleich. Man muss mal das eine machen, mal das andere. Sich so auf verschiedene Menschen und Situationen einzustimmen ist letztlich auch etwas Schönes. Die Vorstellung, dass das alles – das ganze Leben, die eigene Persönlichkeit – eigentlich ein interessantes, vorübergehendes Schauspiel ist, aus dem man viel lernen kann, kann einem dabei viel helfen.

4. Zeile:
Trage Schmähung, trage Kränkung, höchstes Yoga
Das ist so etwas wie der „Lackmustest" für unseren Geist. Färbt unser Geist sich vor Ärger und Wut knallrot oder deprimiert blau oder bleibt er ausgewogen und im Gleichgewicht, wenn uns jemand kritisiert oder etwas nicht so läuft, wie wir es gerne hätten? Daran können wir erkennen, wie erfolgreich unser Sadhana, unsere spirituelle Praxis, tatsächlich ist.
Sehen wir jede Kritik sofort als Bedrohung, auf die wir nur mit Flucht oder Kampf reagieren können? Oder nehmen wir die Kritik an, analysieren sie und lernen etwas daraus? Ändern wir etwas in unserem Verhalten, wenn wir erkennen, das der Andere vielleicht ganz oder teilweise Recht hat? Bleiben wir ruhig und gelassen, wenn wir merken, das Ganze hat eigentlich keine Berechtigung, sondern ist nur ein Problem des anderen, das sich in seiner Psyche abspielt oder seiner Erwartungshaltung? Wie reagieren wir, wenn wir feststellen: Ich tue zwar mein Bestes, aber ich kann den Erwartungen des anderen nicht gerecht werden? Fühlen wir dann wirklich: Meine wahre Natur ist „Sat-Chid-Ananda", Sein, Wissen und Glückseligkeit? An diesen Dingen können wir ablesen, ob wir etwas erreicht haben in unserer Entwicklung.

5. Zeile:
Frage "Wer bin ich"? Erkenne Dein Selbst, und sei frei.
Und so können wir fragen: „Wer bin ich?", und uns selbst, unser wahres Selbst, erkennen als „Sat-Chid-Ananda" und frei sein. Freiheit ist nicht, nur das zu tun und zu lassen, was einem gerade beliebt. Freiheit ist auch nicht, rücksichtslos gegenüber anderen Menschen zu sein. Freiheit bedeutet, frei sein von eigenen Zwängen, frei von eigenen Konditionierungen, frei von Reaktionsschemata. Frei sein heißt, geschickt zu handeln und leben in der Welt und dabei innerlich nicht gebunden zu sein. Freiheit heißt letztlich, sich eins zu fühlen mit dem Einen.

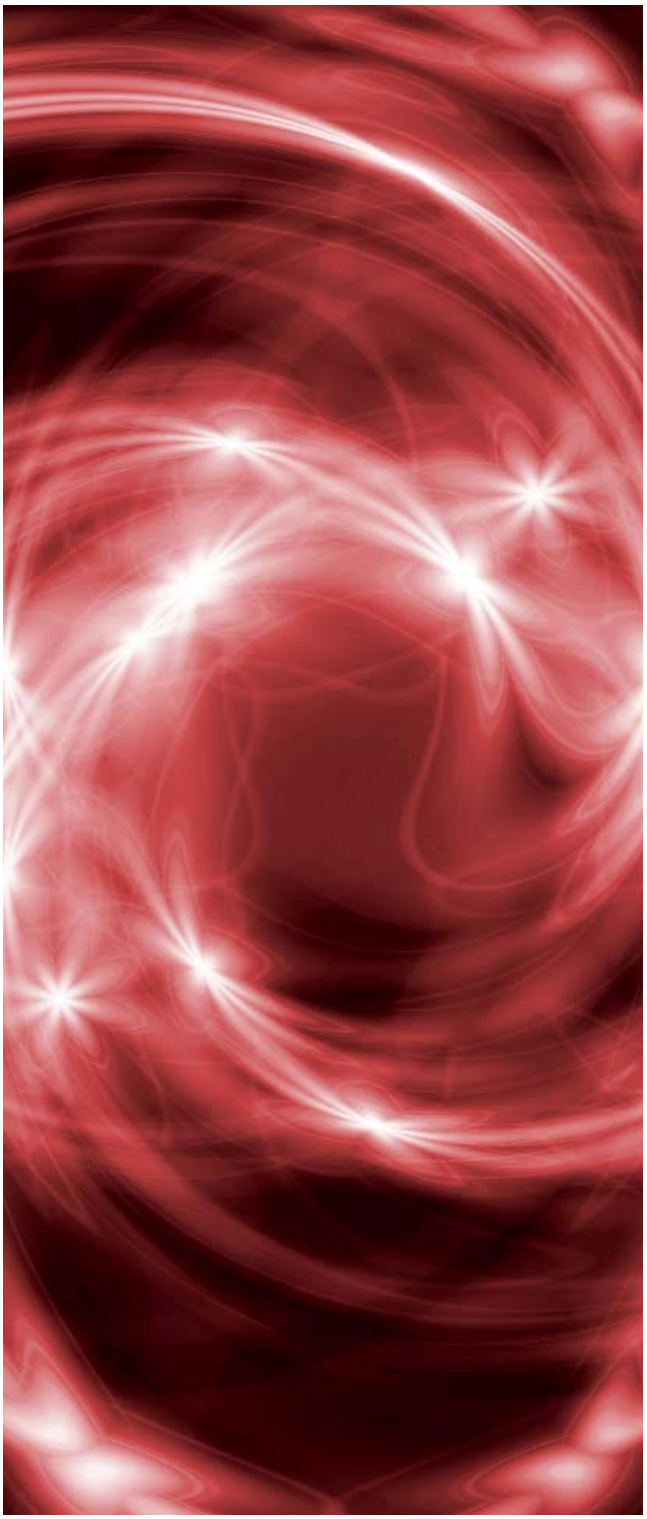




Spirituelle Praktiken des Kundalini Yoga

Ein inneres Abenteuer, welches das Leben verändern kann

von Sukadev Bretz



Im Rahmen des ganzheitlichen Yoga gibt es vier Bereiche, auf die Yoga Vidya ganz besonders spezialisiert ist:

1. **Die Yoga und Meditation-Einführungsseminare, wo Yoga-Neulinge eine umfassende Einführung in die Theorie und Praxis des ganzheitlichen Yoga bekommen, mit den sechs Yogawegen, dem Aufbau und der Logik der Yoga Vidya Übungsreihe und Meditation**
2. **Die Yogalehrer-Ausbildungen, in denen in 4-Wochen-Intensivausbildungen, 2- oder 3-jährigen Ausbildungen die Theorie und Praxis des ganzheitlichen Yoga systematisch vermittelt wird**
3. **Kompakte Kurs- und Übungsleiter-Ausbildungen zu verschiedenen Bereichen ganzheitlichen Lebens und alternativer Gesundheitsmethoden**
4. **Kundalini Einführungs-, Mittelstufe- und Intensiv-Praxisseminare.**

Swami Vishnu-devananda hat Sukadev speziell im Üben und Weitergeben dieser Kundalini-Techniken ausgebildet und autorisiert. So ist gerade diese besonders machtvolle und fastzinierende Wissenschaft und Praxis von der Energieerweckung, Energielenkung und Harmonisierung etwas, was bei Yoga Vidya eine lange Tradition hat. In Intensivwochenenden und –wochen können Menschen hier die Theorie der Kundalini-Philosophie lernen und tiefe energetische und bewusstseinserweiternde Erfahrungen machen.

Über Kundalini-Yoga

Über Kundalini-Yoga-Praxis zu schreiben ist ein Widerspruch in sich: Denn Praxis heißt ja, du übst und praktizierst. Kundalini-Yoga musst du üben, nur so kannst du herausfinden, was er ist und wie er auf Dich wirkt. In den zahlreichen Kundalini-Yoga-Seminaren und Workshops, die ich gebe, ist der größte Teil Praxis. So hat auch Swami Sivananda, der Meister, in dessen Tradition ich stehe, gerne gesagt: „Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie." Einmal hat ihn ein Schüler daraufhin gefragt: „Warum hast du dann über 300 Bücher geschrieben?" Swami Sivananda antwortete: „Manche Menschen brauchen Tonnen von Theorie, um zu einem Gramm Praxis angeregt zu werden." – In diesem Sinne möchte ich gerne etwas über die Praxis schreiben und so vielleicht die eine oder andere Leserin und den einen oder anderen Leser zum Praktizieren oder zum Intensivieren der eigenen Übung zu motivieren.

Ich glaube, dass Kundalini-Yoga in unserer materialistischen, auf Erlebnis ausgerichteten Kultur noch einen sehr großen Stellenwert bekommen wird. Denn es ist ein spirituelles System, in dem du praktizierst und Wirkungen selbst erfahren kannst. Du brauchst nicht zu glauben – du kannst üben und erleben. Und wenn du einmal erfahren hast, wirklich erfahren hast, bist du fest verankert auf dem spirituellen Weg.

Was ist Kundalini-Yoga?

Kundalini ist eine religionsübergreifende klassische Tradition, die zwar aus dem Hinduismus kommt, aber auch Sikhismus, Jainismus und Sufismus befruchtet hat und als Teil der tantrischen Tradition in den tibetanischen Buddhismus eingegangen ist. Kundalini-Yoga, der Yoga der Energie, ist eine systematische Wissenschaft, ein Weg, den es erwiesenermaßen seit Jahrhunderten, wahrscheinlich schon seit Jahrtausenden gibt und der in Büchern nur kryptisch dargelegt ist. Der größte Teil der Aussagen und Techniken wird bis heute mündlich weitergegeben. Und dafür gibt es natürlich gute Gründe.

Die Kundalini-Yoga-Meister sagen, dass im Menschen ein riesiges Potential an Fähigkeiten, Talenten, Möglichkeiten latent vorhanden ist. Demnach ist der Mensch absolutes, reines Bewußtsein – Shiva oder Parama Shiva genannt – und verfügt über die gesamte kosmische Urenergie, die als Shakti bezeichnet wird. Diese kosmische Urenergie hat das Leben zur Entfaltung gebracht und sie wirkt weiter in der kontinuierlichen Evolution der gesamten Schöpfung. Es ist diese Urenergie, welche aus der Mineralwelt die Pflanzen hat entstehen lassen, aus den Pflanzen die Tiere, aus den Tieren den Menschen. Es ist diese Energie, die den Menschen ruhelos werden lässt, den Menschen suchen lässt, nach etwas Höherem streben lässt. Es ist diese Energie schließlich, die dem Menschen verhilft, das Höchste, die Einheit mit dem Absoluten, zu erreichen.

Diese Kundalini-Energie gilt im Menschen als schlafend (Kundalini bedeutet „die Aufgerollte" – symbolisch für eine schlafende Schlange). Sie kann in verschiedenen Stufen schrittweise erwachen. Und ein erstes Zeichen für dieses Erwachen ist es, wenn Du Dir die Frage stellst: „Wer bin ich?" Woher komme ich?" „Wohin gehe ich?" „Was ist der Zweck des Lebens?". Und je stärker die Kundalini erwacht, desto mehr treibt sie uns dazu, nicht nur bei dieser Frage stehenzubleiben, sondern etwas zu tun, spirituell zu suchen, zu praktizieren.

Kundalini ist die Kraft hinter Genies, hinter großartigen Begabungen wie Leonardo da Vinci, Mozart, Goethe, Newton, Einstein und vielen anderen, hinter allen großen charismatischen Persönlichkeiten. Letztlich ist Kundalini die Energie hinter jeder spirituellen Erfahrung und die evolutionäre Energie hinter der ganzen Menschheit.

Grundsätzlich kannst du die Kundalini durch jede Art von spiritueller Erfahrung und Praxis erwecken. Der spezielle Weg des Kundalini-Yoga bietet jedoch Techniken für eine systematische Vorbereitung, Reinigung und Stärkung des gesamten Körper-Geist-Systems sowie die Erweckung und Lenkung der Energien.





Voraussetzungen und konkrete Techniken

Dazu gehören konkret einige prinzipielle Voraussetzungen sowie Übungen aus fünf Spezialbereichen des Yoga.

Die grundlegenden Voraussetzungen sind:

- das theoretische Wissen über die Shiva-Shakti-Philosophie als Hintergrund und Bezugsrahmen (Jnana-Yoga).
- Hingabe an Gott bzw. die Kosmische Energie, im klassischen Tantra die Verehrung der göttlichen Mutter (Bhakti-Yoga)
- Ethische Disziplin, die Schulung des Charakters und der Persönlichkeit, die Einhaltung von Yamas und Niyamas (Raja-Yoga)
- Reinigung des Herzens durch selbstlosen Dienst am Nächsten, an Gott und am spirituellen Lehrer (Karma Yoga)

Die Praktiken des Kundalini-Yoga im engeren Sinn lassen sich einteilen in:

- Hatha-Yoga
- Mantra-Yoga
- Nada-Yoga
- Yantra-Yoga
- Laya-Yoga

Diese fünf Techniken werden in der klassischen Tradition geübt, um die Energien zu aktivieren, zu erhöhen, gezielt zu lenken und zu harmonisieren.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga, der Yoga der Körperschulung, ist im Westen sicher am verbreitetsten. Hatha-Yoga umfasst seinerseits wieder verschiedene Praktiken.
Eine grundlegende Voraussetzung sind auch hier die Yamas und Niyamas, die ethische Einstellung und geistige Schulung. Ebenso sind im Hatha-Yoga Meditationstechniken enthalten. Ein Viertel der Hatha Yoga Pradipika, des Grundlagentextes über Hatha-Yoga, spricht über Meditationstechniken.
Und natürlich gehören zum Hatha-Yoga die Asanas, die Körperstellungen sowie Pranayama, die Atemübungen, zusammen mit Bandhas (Verschlüssen) und Mudras („Siegel", Körperhaltung). Asanas haben verschiedene Funktionen. Eine davon ist die Energieerweckung, die in der Tradition, aus der ich komme, vor allem durch langes Halten der Stellungen erreicht wird. Langes Halten der Stellungen führt zu Erfahrungen jenseits des Körperbewußtseins. Du gelangst auf eine ganz andere Ebene. Asanas können dich vom Irdisch-Materiellen lösen, in höhere Bewusstseinszustände hineinführen. Umgekehrt helfen sie dir aber auch, einen transzendentalen Aspekt in das Körperlich-Materielle hineinzubringen.
Pranayama ist neben der Meditation die Schlüsseltechnik, mit der du an deinen Energien arbeiten kannst. Es gibt vorbereitende, reinigende, energieerweckende, kühlende und harmonisierende Atemübungen. Fortgeschrittenes Pranayama ist immer verbunden mit Bandhas, bestimmten Verschlüssen, die du richtig lernen musst und setzen können musst. So fließt die Energie, die du erweckst, nicht weg, sondern reinigt stattdessen die Nadis (Energiekanäle) und Chakras (Energiezentren).
Ein wichtiger Aspekt im Hatha-Yoga sind auch die Kriyas. Das Wort Kriya an sich heißt einfach Handlung und es bedeutet in

verschiedenen Yogasystemen jeweils etwas anderes. Im Hatha Yoga sind die Kriyas die Reinigungstechniken: Augen-, Nasen-, Magen-, Darmreinigung, Reinigung der Atemwege. Mit den Kriyas kannst du den Körper rein und stark machen, so dass die immer stärker werdende Energie frei und ohne Blockaden fließt und der Prozess der Energieerweckung harmonisch verlaufen kann.

Mantra-Yoga

Mantras sind klassische Sanskritsilben und -worte, in denen die Urenergie des Klangs, ihre ursprüngliche Bedeutung, unmittelbar enthalten ist. Durch Wiederholung des Mantras entfaltet sich diese im Klang eingeschlossene Energie. Das verbreitetste ist das Mantra „Om". Es gibt auch komplexere Mantras wie „Om Namah Shivaya" oder „Om Namo Narayana", die jeweils einen besonderen Aspekt der kosmischen Energie beinhalten.

Man unterscheidet verschiedene Arten von Mantras:

Es gibt zum einen die sogenannten **Moksha-Mantras** (Moksha = Befreiung). Diese Moksha-Mantras vermögen bei genügend langer Wiederholung deinen Körper, deine Lebensenergie, deine Emotionen, deine Gedanken und deinen Intellekt zu transformieren. Schließlich wird dein Bewusstsein nicht mehr von Körper und Geist begrenzt, sondern ruht in sich selbst. Du erreichst Samadhi, den überbewußten Zustand. Du erfährst „Sat-Chid-Ananda" – grenzenloses, unbegrenztes Sein, Wissen und Glückseligkeit.

Eine andere Form von Mantras sind die Mantras der Chakras, die sogenannten **Bija-Mantras**. Mittels dieser Mantras kannst du die Energiezentren gezielt und systematisch aktivieren, öffnen.

Du kannst also mit Mantras Energien verändern. Allgemein bekannt ist ja, dass Musik die Stimmung verändert, heilend, beruhigend oder aktivierend wirken kann. Musik ist eine Weise, auf Energien einzuwirken. Und ein Mantra ist eine ganz spezifische Weise, Energien zu erwecken und zu lenken. Mantras stellen auch eine persönliche Beziehung her zu einem bestimmten Aspekt der kosmischen Energie oder zu einem bestimmten Lehrer. Wenn die Kundalini-Energie tatsächlich aktiv wird, hast du über das Mantra Halt und Führung. Mittels des Mantras kannst du Kontakt aufnehmen zu Gott oder/und zu deinem spirituellen Lehrer.

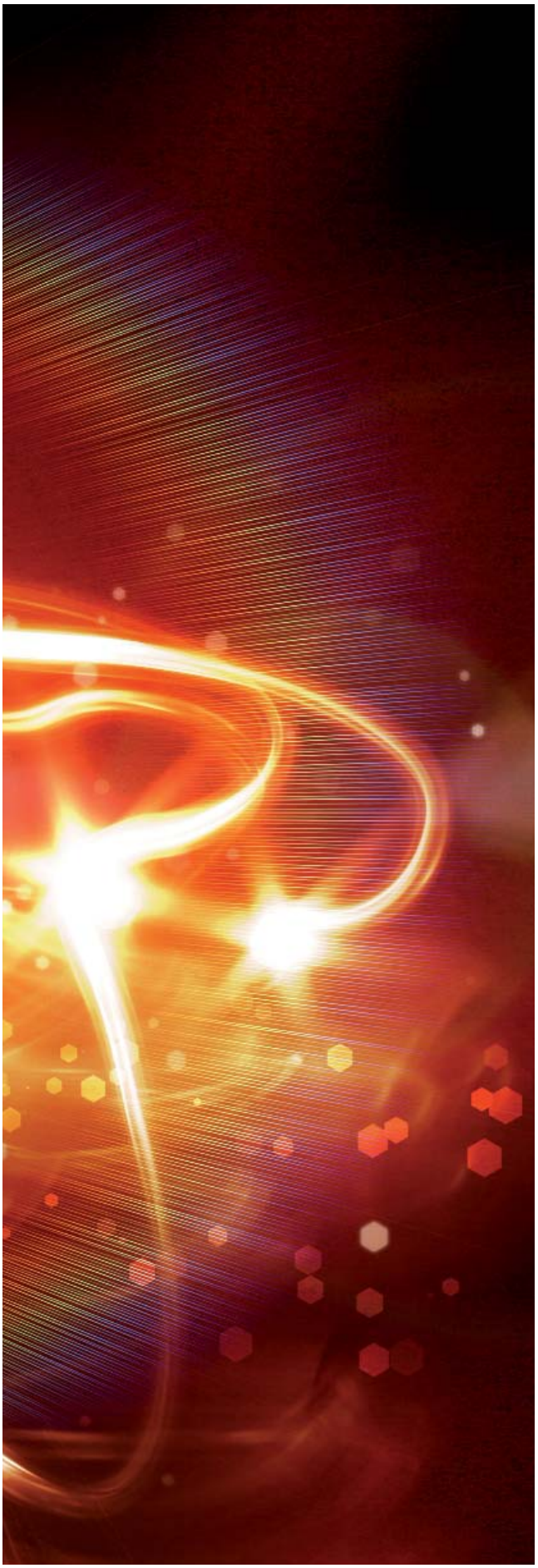
Nada-Yoga

Nada Yoga ist der Yoga des Klanges. Im Unterschied zum Mantra-Yoga, bei dem die Wirkung auf der Wiederholung eines Sanskritwortes beruht, ist Nada-Yoga die Arbeit mit dem Klang an sich. Die klassische indische Musik zum Beispiel ist eigentlich keine Unterhaltungsmusik, sondern sie dient dazu, Energieerfahrungen zu bekommen.

Der äußere Nada-Yoga besteht aus einer bestimmten Art von Musik, von Klängen.

Der innere Nada-Yoga manifestiert sich zum Beispiel in Form von Anahata-Klängen, inneren Klängen, die du vielleicht manchmal in tiefer Meditation oder in einem hochenergetisierten Raum hören kannst.





Yantra-Yoga

Yantra-Yoga arbeitet mit Bildern, Farben und Formen. Die bekanntesten Yantras sind die Darstellungen der Chakras. Sie haben Farben, Gestalt, Symbole. All das kann man meditativ auf sich wirken lassen. Über die Wahrnehmung dieser Yantras kannst du die Energie und den Bewußtseinsinhalt des entsprechenden Chakras aktivieren.

Laya-Yoga

Laya-Yoga wird in verschiedensten Traditionen unterschiedlich erklärt. In manchen Traditionen ist Laya-Yoga gleichbedeutend mit Kundalini-Yoga. In dem Sinne, wie ich ihn jetzt interpretiere, ist Laya-Yoga eine Weise, das Bewusstsein auf Energie an sich zu konzentrieren.
Ein Beispiel einer Laya-Yoga-Technik:
Während der Meditation löse alle Bilder und Worte auf. Werde dir nur des Gefühls bzw. der Essenz des Gedankens an sich bewusst. Dann löse diese Empfindung in reine Energie auf. So erfährst du die Urenergie hinter allen Gedanken und Emotionen, Shakti. Und Shakti führt dich zur Erfahrung von Shiva, reinem Bewußtsein.

Stufenweises systematisches Entwickeln und Entfalten

Kundalini-Yoga bedeutet nicht die sofortige Erweckung der Kundalini. Das ist nicht möglich und auch nicht wünschenswert - genauso wenig, wie Bhakti-Yoga mit sofortiger grenzenloser Hingabe zum Göttlichen anfängt oder Jnana-Yoga mit der vollkommenen Erkenntnis der Einheit oder Raja-Yoga mit der vollständigen Herrschaft über den Geist. Du solltest im Kundalini-Yoga mittels der oben beschriebenen Techniken schrittweise und systematisch vorgehen.

- Der erste Schritt ist die **Erhöhung von Prana**, der Lebensenergie, die notwendig ist, um überhaupt Kraft für weitergehende Aktivitäten zu haben. Der Hatha Yoga, der ja ein Teil des Kundalini-Yoga-Systems ist, ist eine wichtige Grundlage, um dein Körper-Geist-System zu harmonisieren, zu energetisieren und zu stärken für das größere Maß an Energie, das du im Laufe der Praxis erweckst.
- Ein nächster Schritt ist die **Reinigung**, Shodhana: Reinigung deiner Nadis (Energiekanäle) und Chakras (Energiezentren), auch die Reinigung deines Körpers, Gefühlslebens und Geistes. Wenn das System rein ist, kann die Energie frei fließen.
- Parallel zur Reinigung muss auch **Stärkung** erfolgen. Denn wenn Energie aktiviert wird, müssen die Systeme, durch die sie fließt, auch stark sein – ähnlich wie für Starkstrom normale Stromleitungen nicht ausreichen. Der Körper muss in der Lage sein, ein Mehr an Energie auszuhalten. Eine gewisse emotionelle Festigkeit und intellektuelle Klarheit sind ebenfalls wichtig.
- Als nächstes folgt die Stufe der **spirituellen Erfahrungen**: Wahrnehmungen der feinstofflichen Ebenen, Astralerfahrungen und erste vorbereitende Erfahrungen wie Hitze, Wärme, Strom in der Wirbelsäule, Durcheinandergeschüttelt werden, Spüren der Chakras, usw.
- Darauf folgen die **Erweckungserfahrungen**, die das Leben des Aspiranten zunächst einmal gründlich durcheinander-

bringen können – nicht notwendigerweise müssen, aber können. Diese Erfahrungen können anfangs heftig und machtvoll, oft auch bedrohlich und dunkel sein – das ist der Kali-Aspekt. Später sind sie eher als schützende, mütterliche Durga-Energie spürbar. Dann folgt der Lakshmi-Aspekt in Form einer Erweckung verschiedener Fähigkeiten und Möglichkeiten, zum Beispiel als Imagination, Inspiration, Intuition. Und schließlich kommt der Saraswati-Aspekt als intuitive Erkenntnis und Weisheit, unmittelbares Wissen. Um diesen Prozess gut und sicher durchgehen zu können, ist kompetente Anleitung natürlich sehr wichtig.

Formen der Kundalini-Erweckung

Die Erweckung der Kundalini kann verschiedene Formen annehmen. Sie kann langsam, scheinbar unmerklich erfolgen. In diesem Fall äußert sie sich in einer allmählichen Veränderung und Erweiterung von Fähigkeiten und Bewusstsein. Sie kann sich allein auf geistiger Ebene manifestieren. Aber sie kann auch dramatisch erfolgen, wie in den oben beschriebenen typischen Phänomenen: eine Hitze, ein Glühen in der Wirbelsäule, ein Erzittern, ein automatisches Einnehmen von Yogastellungen, Pranayamas, Mudras. Sie kann sich manifestieren in Wahrnehmungen subtiler Welten, Reduzierung des Schlafbedürfnisses, starker Energieempfindung, so, als stünde man ständig unter Hochspannung und in einem Gefühl unendlicher Wonne.

Ratschläge und Maßnahmen bei Spontanerweckungen

Für den Fall von Spontanerweckungen gibt es zwei einfache Ratschläge.

1. Habe Mut und Vertrauen
2. Versuche nicht, diese Energie zu stoppen, sondern lasse sie fließen und das tun, was nötig ist

Die Kundalini-Kraft ist kein außer Kontrolle geratenes Atomkraftwerk oder eine unkontrollierte Energie, die uns umbringt oder Schaden zufügt. Sie ist im Gegenteil die höchste schöpferische Kraft im Universum, die sich in unserem Mikrokosmos entfaltet, eine intelligente, göttliche Energie, die erwacht, die dich transformieren will, die dich deine unbegrenzten Möglichkeiten und Fähigkeiten ausschöpfen lassen will. Deshalb ist es ganz wichtig, diese Dinge, wenn sie einmal in Gang gekommen sind, geschehen zu lassen und dieses Erlebnis als besondere Gnade anzusehen, als eine große Chance in unserer persönlichen Entwicklung und Evolution.

Du brauchst Mut, dich darauf einzulassen und das Vertrauen, dass es auf längere Sicht das Richtige und etwas sehr Positives ist.

Wichtig in der intensiven Phase ist es, reinigende und erdende Praktiken zu machen und die Energie erhöhenden Praktiken zu reduzieren. Zu den Reinigungstechniken gehören zum Beispiel die Wechselatmung sowie die Mantra-Meditation. Zu den erdenden Techniken zählen die Asanas.

Daneben gibt es kühlende Praktiken, mit denen die sogenannte Mondenergie aktiviert wird, so daß die erhitzende Kundalini-Energie harmonisiert und in positive, schöpferische Bahnen gelenkt wird. Dazu gehören zum Beispiel Sitali, Sitkari, (bestimmte Atemtechniken), einfache Variationen der Kechari-Mudra und verschiedene andere Techniken.

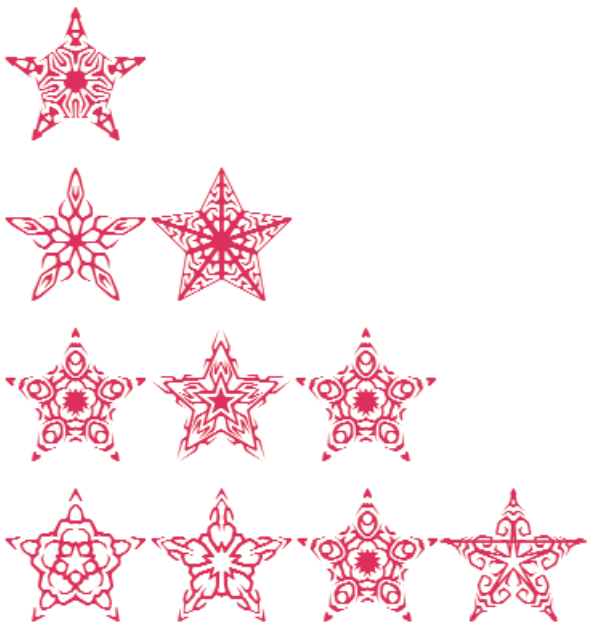
Ein unabdingbarer Aspekt ist auch eine Ernährung nach strikt sattwigen (reinen) Gesichtspunkten, das heißt im Wesentlichen ohne Fleisch, Fisch, Eier, Zwiebeln, Knoblauch. Alkohol, Kaffee und Rauchen sind absolut tabu.

Ich möchte hier ausdrücklich betonen und eindringlich darauf hinweisen, dass die Einhaltung dieser und einiger anderer Regeln bei intensiver Übung von Kundalini-Yoga-Praktiken unabdingbar ist. Das entscheidet darüber, ob das Ganze als eher wonnevoll und schön oder eher als unangenehm erlebt wird. Bei Spontanerweckungen ist diese Energie normalerweise einige Wochen bis ein paar Monate sehr aktiv. Danach harmonisiert sie sich wieder. Zur Ernüchterung vieler findet man sich dann allmählich wieder im Alltag wieder, statt Stufe für Stufe direkt zur Erleuchtung und Selbstverwirklichung zu kommen! Aber etwas im Bewusstsein ist dauerhaft anders geworden, etwas im Bezug zur Welt hat sich geändert und ganz sicher wird man mehr Energie und mehr Kraft haben, um an anderen Aspekten seines Wesens und seiner Persönlichkeit zu arbeiten.

Kundalini-Yoga – ein sicherer, erprobter Weg

Kundalini-Yoga ist der Weg der systematischen Erweckung. Korrekt unter kompetenter Anleitung und unter Beachtung bestimmter Regeln und Vorsichtsmaßnahmen ausgeführt, ist er ein sicherer Weg. Aber du musst dich schon an das Klassische halten. Du darfst nicht intensive Praktiken machen und dabei die Ernährungsregeln missachten oder etwas weglassen, was vielleicht von entscheidender Bedeutung ist. Aber wenn du es mit Disziplin und ganzheitlich machst, ist es ein sicherer Weg. Die Wirkungen sind bekannt, die Gefahren sind bekannt, etwaige Erfahrungen sind bekannt und welche Gegenmaßnahmen man gegebenenfalls einleiten kann, ist auch bekannt.

Kundalini-Yoga ist sicher ein fortgeschrittener Aspekt des Yoga. Er ist ein inneres Abenteuer, der das Leben verändern kann – ohne gleich aus jedem ein Genie zu machen. Aber er kann für dich ein Schlüssel sein für geistige Ausstrahlung, für Lebensenergie, zum Transzendieren von Grenzen, vor allem selbstgesetzten Grenzen. Er kann dein Bewusstsein erweitern, dein ganzes Leben und Sein bereichern und dich schließlich schrittweise auch zur Verwirklichung führen.



Jubiläumsprogramm 6. Mai 2012

20 × 20 Yoga in ganz Deutschland
In über 40 Stadtzentren und Yogaschulen

Deutschland im Yogafieber – die längste Yogastunde der Welt – sei dabei!

In über 40 Yoga Vidya-Stadtzentren und vielen anderen Yogaschulen des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer/innen finden an diesem Tag Maxi-Yogastunden 20 x 20 statt. Manche Zentren bieten das volle 7-Stunden-Programm an, andere beteiligen sich an Teilen davon. Jede wesentliche Yogaübung wird 20 Minuten lang praktiziert. So erlebst du das große Unterrichtsspektrum von Yoga Vidya live. Intensive Yogapraxis steht im Mittelpunkt. Zu jedem Teil können neue Teilnehmer dazu kommen.

Bist du eher Anfänger, dann komme von 10.00 bis 11.40.
Als Fortgeschrittener kannst du dich von 11.40 bis 15.40 yogisch verbiegen.
Von 15.40 bis 16.40 geht die Harmonie und Entspannung der Asanas nahtlos über in Meditation, Kirtan- und Mantra-Singen für Herz und Seele.
Lasse Dir dieses
Ereignis nicht entgehen - Die längste Yogastunde der Welt mit 400 Minuten, knapp 7 Stunden!

Ablauf

Der sanfte Teil ab 10 Uhr betont besonders das Yoga Vidya-Unterrichtsspektrum für Anfänger, jeweils 20 Minuten lang:
10.00 Anfänger-Atemübungen
10.20 Yoga Vidya-Gelenkübungen
10.40 Krokodilsübungen
11.00 Sanfte Asanas (Yogastellungen)
11.20 20 Minuten klassische Yoga Vidya-Tiefenentspannung

Ab 11.40: Fortgeschrittener Hatha-Yoga-Teil, betont besonders das Yoga Vidya-Unterrichtsspektrum für Fortgeschrittene
11.40 Kapalabhati
12.00 Wechselatmung
12.20 Fortgeschrittenes Pranayama, Mudras
2.40 Kopfstand oder Viparita Karani Mudra
13.00 Surya Namaskar, Sonnengruß
13.20 Kraft-Variationen
13.40 Yoga Bodywork: Gegenseitiges Helfen in Fortgeschrittene Asanas
14.00 Vorwärtsbeugen – meditativ mit Konzentration auf geis tige Wirkungen
14.20 Rückbeugen – viele Variationen
14.40 Dreh- und Gleichgewichtsübungen – mit energetischen Wirkungen
15.00 Standstellungen
15.20 Yoga Nidra™ bzw. spezielle Tiefenentspannung

Ab 15.40 Spiritueller Teil
15.40 Kirtan- und Mantra-Singen
16.00 Meditation
16.20 Om-Namo-Narayanaya-Singen für den Weltfrieden

Du möchtest wissen, wo der nächste 20 x 20 -Event in deiner Nähe stattfindet:
www.yoga-vidya.de/20Jahre. Hier findest du alle Schulen und Orte sowie das jeweilige Detail Programm. Oder erkundige dich einfach bei deinem Yoga Vidya Center.

Tage der offenen Tür in den drei Ashrams

Kostenlos, Zum unverbindlichen Kennenlernen,
von 10.00 bis 21.00 Uhr
Bad Meinberg: 6. Mai 2012
Nordsee: 13. Mai 2012
Westerwald: 17. Mai 2012 -
Tag der offenen Tür und 15-jähriges Jubiläum des Hauses Westerwald (9.00-21.00 Uhr)
Die Tage der offenen Tür bieten Yogastunden, Yogavorführungen und Einführungsvorträge zum Kennenlernen, sowie zusätzlich das „20x20"-Programm wie in den Stadtzentren am 6.5., Vegetarisches Buffet. Hausführungen.
Alles kostenlos.



Großes Yoga Vidya Festival

16.–20. Mai 2012 in Bad Meinberg
Jubiläumsfeier mit Festprogramm

Feiere mit uns 20 Jahre Yoga Vidya! Ein großartiges kostenloses Festprogramm erwartet dich ab

Mittwoch, 16. Mai 2012, 16.15 Uhr
bis Freitag, 18. Mai 2012, 11.00 Uhr.

• Yogastunden • Vorträge • Talkrunde, • Jubiläumspuja und –konzerte, • großer JubiläumsSatsang mit Konzerten und buntem Programm • Festakt mit Ansprachen und Darbietungen, uvm. Mit Sukadev, bekannten internationalen Gästen und vielen langjährigen Yoga Vidyanern.

Wenn Du schon lange mit Yoga Vidya verbunden ist, ist das eine wunderbare Gelegenheit, viele andere „Alt-Yoga Vidyaner" zu treffen, Deine Verbundenheit auf persönlicher und spiritueller Ebene zu vertiefen. Wenn Du relativ neu vom „Yoga Vidya Virus" gepackt bist, kannst Du hier die tragenden Säulen deiner „Yoga Vidya Familie" erleben und dich von der tiefen Erfahrung langjähriger Yogis und Yoginis in Yogastunden, Workshops. Vorträgen etc. inspirieren lassen.

Anschließend geht das Festival bis 20. Mai nahtlos über in das Musikfestival und Jubiläumsseminar.



Mittwoch, 16. Mai

Für Freunde des Hauses und alle, die mit Yoga Vidya verbunden sind

16.15 Uhr
3 Parallele Yogastunden:
- 108 Sonnengrüße mit Narendra
- Asanas Exakt mit Swami Saradananda
- Kinderyoga

17.30 – 19.15 Uhr
Abendessen
–vegetarisch-biologisches Buffet

19.00 Uhr
Parallele Veranstaltungen:
Film über Swami Sivananda
Einleitung und Begleitung:
Swami Nirgunananda
Indisches Thullal-Theater: Mythologische Geschichte mit Harianu Harshita

19.30 Uhr
Jubiläums-Satsang
- Begrüßung: Sukadev, Narayani
- Meditation, Mantra-Singen, Jubiläumspuja mit Sukadev

20.00 Uhr Parallel
Klassischer Yoga Vidya Satsang

21.15 Uhr
klassisch-indisches Konzert
mit „Samarpana" – Shekhar und Gayatri

23.00 – 6.00 Uhr
All-Night-Kirtan
mit Janin Devi, Kai, Darshini, Janajanmadidas u.a

Donnerstag, 17. Mai

Für alle„alte" Yoga Vidyaner und Yoga Neulinge, die uns gern kennenlernen wollen

5.00 Uhr Homa

Parallele Veranstaltungen:
6.00 – 7.00 Uhr
Stabil und sicher in den Tag –
Yogastunde mit Standvariationen mit Andreas

6.00 – 8.00 Uhr
fortgeschrittenes Pranayama
Jubiläum Spezial mit Keshava

6.00 – 8.00 Uhr Jubiläums-Satsang
Raja Yoga Meditation mit anschließendem langem Mantra-Singen, Vortrag, Arati mit Sukadev

7.00 – 8.00 Uhr
klassischer Yoga Vidya Satsang



Parallele Veranstaltungen:
8.00 Uhr
Mantra-Konzert mit „The Love Keys"

8.00 – 9.00 Uhr
Yoga Geschichten mit Sukadev

9.15 Uhr
2 Parallele Yogastunden
- „Shiva - Shakti" mit Keshava
- „Asanas in Concert by Gopiji und Atmaram"

mit starken Mantra-Gesängen

9.15 – 10.15 Uhr Vortrag/Workshop
„Devi Sadhana" mit Narayani aus London

9.15 – 11.00 Uhr „Pilgerreise" ins Shivalaya Retreatzentrum mit anschließendem gemeinsamem Likhita Japa mit Swami Nirgunananda

10.30 – 13.30 Uhr Brunch

11.15 – 12.00 Uhr
Einführung ins Yoga
Vortrag und Vorführung mit Shivakami

11.15 – 12.00 Uhr Info - Point
Infos über Yogatherapie, Ayurveda, Yogalehrer-Ausbildung, Entspannungs- und Meditationskursleiter-Ausbildung, Yoga Vidya Berufsverbände mit Swami Nirgunananda, Lakshmana, Vani Devi

11.15 – 12.45 Uhr
Parallele Yogastunden „Yoga erleben"
- **Yogastunde mit Narayani:** Lass dich von ihrer faszinierenden Leichtigkeit spielerisch in neue Stellungen und Variationen führen.
- Yogastunde für Anfänger mit Susan

11.15 Uhr Vortrag/Workshop:
Herausforderungen erfolgreich angehen
mit Shanmuga Eckhart aus Madrid

12.15 – 13.45 Uhr
Mantra-Singen mit Darshini

14.00 – 16.00 Uhr
Jubiläums-Festakt und Eröffnung Musikfestival
Auftakt: Yoga Vidya – Tradition und Vision mit Sukadev Bretz

Acro-Yoga Vorführung
mit Ishwari Lucie Beyer

Festansprachen
- Friedel Heuwinkel, Landrat
- Eberhart Block, Bürgermeister
- Vertreter des Staatsbades Meinberg

Kirtan mit der Band „Gopiji":
Gopiji (Harmonium, Gesang),
Tara (Cello, Harfe) und **Assen** (Schlagzeug)

Persönliche Einblicke und Anekdoten zu Yoga Vidya u.a. mit Swami Yogaswarupananda, Swami Saradananda, Shanmuga.

Thullal Tanz mit Harianu

Mantra-Singen mit Janin Devi

16.15 Uhr Parallele Yogastunden
- Asanas exakt mit Swami Saradananda
- „Himmelfahrts-Stunde" mit Narendra
- Klangyoga u.a.

16.15 Uhr Parallele Veranstaltungen
- **Vortrag mit integrierter Yogastunde**: Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Yoga in der Yoga Vidya Tradition mit Shivakami
- **Reise zu den Naturwesen** auf dem Campus mit Surya und Sharada.

16.30 Uhr Guru Puja mit Sitaram

17.30 – 19.15 Uhr Abendessen

18.15 Uhr Parallele Veranstaltungen
- Einführung ins Yoga mit Vorführung
- Einführung in die Meditation
- Führung durch die Ayurveda Oase

19.00 Uhr Parallele Veranstaltungen
- **Gesichtsmassage Workshop**
  Ayurveda-Team
- **Vortrag und Diashow:** Swami Vishnu-devananda, mit Sukadev und Shanmuga

19.30 – 20.00 Uhr
Asana Performance mit Atmanshanti

20.00 Uhr
Großer Jubiläums-Satsang:
- Japa Meditation
  mit Swami Yogaswarupananda
- Kirtan mit Yoga Vidya Talenten

21.00 – 21.45 Uhr
20 Jahre Yoga Vidya Talkrunde mit „alten Hasen": Sukadev, Shivakami, Eva-Maria, Atmaram, Shakti und Maheshwara

21.45 – 22.15 Uhr
Konzert mit Gopiji und Atmaram

22.15 – 23.00 Uhr
Konzert mit Sundaram

0.00 – 4.00 Uhr Mitternachtsmeditation
mit Swami Nirgunananda

Freitag, 18. Mai



5.00 Uhr Homa

5.50 – 6.50 Uhr
Gayatri Rezitation mit Sitaram

6.00 – 7.00 Uhr Power Yoga:
Hallo wach Programm mit Mahadev

6.30 Uhr 3 angeleitete Meditationen
- Energiemeditation
- Mantrameditation
- Ausdehnungsmeditation

7.00 – 8.00 Uhr
Mantra-Singen und Vortrag
„Serve – love – give" mit Sukadev

Parallel:
7.00 Uhr klassischer Yoga Vidya Satsang

8.30 – 11.00 Uhr
Yoga Bodywork mit Andreas

8.15 – 9.00 Uhr Parallele Vorträge:
- **Die 15 Glieder des Yoga mit Swami Yogaswarupananda aus Rishikesh**
- Yogatherapie mit Vani Devi
- Ayurveda mit Lakshmana

9.15 – 10.15 Uhr Vortrag/Workshop:
Power of Breath – die Kraft des Atems mit Swami Saradananda aus London

9.15 – 11.00 Uhr Parallele Yogastunden mit beliebten Yoga Vidyanern
- Anfänger mit Nirmala
- Mittelstufe mit Shivakami
- Asana meditativ mit Mona
- Fordernde Yogatherapie-Stunde:
  Yoga zur Stabilisierung des Blutdrucks
  mit Vani Devi

17.-20. Mai 2012

8. Yoga Vidya Musikfestival

Feiere weiter mit Herz öffnenden Melodien. Die indisch-spirituelle Musik ist ein Teil des Bhakti-Yoga und somit ein wichtiger Teil des ganzheitlichen Yoga-Vidya-Systems. Anlässlich des Jubiläums kannst du neben international bekannten Interpreten wie Love Keys, Jai Uttal, Satyaa und Pari, Indigo Masala, Angelika Schafers und vielen anderen besonders auch die beliebten Yoga Vidya Talente erleben, wie Gopiji, Janin Devi, Darshini, und viele mehr ...
Freue dich auf ein Jubiläums-Musikfestival mit Raga, Indischer Tanz Performance, Impro-Tanz, Klangyogastunden und natürlich vielen vielen Konzerte. Für neue Energie, Freude und heilende Töne. Du kannst zuhören, mitsingen, tanzen, selbst lernen, wie man ein Instrument spielt und vieles mehr. Lasse Dich ganz ein auf Melodien, Rhythmen und Klangwelten und komme so Deiner wahren Natur näher.

Gesamtprogramm
inkl. Übernachtung und Verpflegung:
MZ 253 €, DZ 296 €, EZ 341 €, S/Z 218 €
Tageskarten und Einzelübernachtungen auf Anfrage bzw. Detailprogramm:
www.yoga-vidya.de/musikfestival.





18.-20. Mai 2012

Jubiläumsseminar mit Sukadev und Swami Yogaswarupananda

Freitag, 20.00 Uhr bis Sonntag ca. 14.00 Uhr
Ein besonderes Highlight für alle, die tiefer gehen und ganzheitliche Yoga Vidya Spiritualität aus erster Hand erfahren wollen.

Erlebe Swami Yogaswarupananda aus dem Sivananda Ashram Rishikesh/Indien und Sukadev ganz persönlich und ganz nah! Zum Jubiläum teilt der Meister aus dem Sivananda Ashram seine tiefe Weisheit und Freude mit dir – allein seine Gegenwart erhebt und inspiriert dich! Sukadev als Gründer und Leiter von Yoga Vidya lässt dich Einblicke in seine Erfahrungen machen und du erfährst aus erster Hand, was das Besondere des Yoga Vidya Yogastils ausmacht. Vorträge, Yogastunden, Pranayama Session und Meditationen. Du kannst den beiden Meistern auch deine persönlichen Fragen zu Yoga und Spiritualität stellen.

Jubiläumsseminar
inkl. Übernachtung und Verpflegung:
MZ 156 €, DZ 185 €, EZ 215 €, S/Z 133 €

Anmeldung und Info für alle Festprogramme:
Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg,
Tel. 05234/87-0;
rezeption@yoga-vidya.de oder info@yoga-vidya.de

Feiere mit uns - wir freuen uns auf dich!

8. Yoga Vidya Musikfestival
17.–20. Mai 2012



Musik Festival

Konzerte, Klang-Yogastunden, viele Workshops:

AcroYoga für Kids, Gesang- und Stimmbildung, Trommeln, Didgeridoo, Shiatsu, Derwish-Tanz, Heilgesänge, Kathak – indischer Tanz, Kalari, Capoeira, Akrobatik, Kirtan-Singen, Performances, Clownsmusik, Shavasana-Musik...

Highlights

Jai Uttal – Raum für Anrufung und Gebet ✺ **Mea Roa** ~ Didgeridoo ✺ **Satyaa & Pari** ~ authentische und ansteckende Lebensfreude ✺ Ioanna ~ **Indischer-Tanz**-Performance ✺ **Janin Devi & Band** – Durchschreite Klangräume ✺ **Klangyogastunden und Workshops** ✺ Angelika ~ **Heilgesänge** für höheres Bewusstsein ✺ **Sundaram** ~ Konzert der Extraklasse ✺ **The Love Keys** ~ Glückseligkeit und Tiefe ✺ **Spring** ~ spirituelle Soul-Sängerin aus New York ✺ Paula ~ **Clownsreise** in das Land der Töne ✺ AcroYogaTeam ~ **AcroYoga** Performance ✺ **Indigo Masala** ~ ein würziger Curry aus indischen Ragas, Jazz, Folk, Klassik

www.yoga-vidya.de/musikfestival

YOGA Vidya



Sonderbroschüre anfordern unter: info@yoga-vidya.de

6. Mai 2012
Maxi-Yogastunde in 80 Stadtzentren und Bad Meinberg

YOGA Vidya

20 × 20 Yoga in ganz Deutschland:
Mache mit bei der Maxi-Yogastunden, bei der jede wesentliche Yogaübung 20 Minuten lang praktiziert wird.
Weitere Infos unter: www.yoga-vidya.de/20Jahre