

INTERVIEW MIT FRIEDRICH SCHULZ-RAFFELT

Eines ohne ein Zweites

Im Mittelpunkt des Yogas von Swami Sivananda steht die Lehre des Advaita-Vedantas von Shankara, in dessen direkter Tradition er als geweihter Sanyasi stand. Das Neue an Swami Sivanandas Yoga war, dass er die praktischen Übungen der Yogis mit dem spirituellen Erkenntnisweg des Advaita-Vedanta verbunden hat.

Interview: Dr. Dirk R. Glogau



Glogau: Swami Sivananda lehrte wie Sri Aurobindo einen integralen Übungsweg, der Jñāna-, Karma-, Bhakti- und Rāja-Yoga vereint und im Vedanta fest verwurzelt ist. Was sind die zentralen Aussagen seiner Lehren und wodurch zeichnet sich der Übungsweg aus, den er lehrte?

Schulz-Raffelt: Bei Sri Aurobindo bezieht »Integraler Yoga« sich auf die Herabkunft dessen, was er Supramentales nennt. Sein Integraler Yoga ist ein rein spiritueller Übungsweg, eine meditative Praxis. Im Vedanta geht es um die Erkenntnis, dass keine Trennung zwischen der göttlichen Natur und der individuellen Natur besteht, dass Brahman und Atman eins sind. Das ist die Bedeutung von a-dvaita: Nicht-Zweiheit. Es gibt nur Eines ohne ein Zweites. Der Übungsweg, den Swami Sivananda lehrt, zielt darauf ab, diese Erkenntnis im Alltag, in der täglichen Lebenspraxis zu verwirklichen. Im Integralen Yoga nach Swami Sivananda sind alle Lebensbereiche miteinander verbunden.

Die Advaita-Erfahrung des Nicht-Getrennt-Seins durchdringt das Bewusstsein der Übenden. Das ist Jñāna-Yoga. Diese Erfahrung äußert sich als Offenheit, zu handeln, ohne auf den eigenen Vorteil bedacht zu sein. Das ist Karma-Yoga. Sie führt dazu, dass Yoga-Übende die göttliche Natur in jedem lebenden Wesen sehen und mit der entsprechenden Zuwendung zu han-

deln. Das ist Bhakti-Yoga. Sie äußert sich auch als Freiheit von Furcht und Ablenkung, als Souveränität. Das ist der Rāja-Yoga, der Patañjalis achtgliedrigem Yoga entspricht. Daher sind im Integralen Yoga auch die traditionellen Yoga-Wege enthalten und aufeinander bezogen.

Wodurch zeichnet sich die Yoga-Praxis, speziell die Āsana-Praxis nach Swami Sivananda und Swami Venkatesananada aus?

Die Yoga-Praxis beschränkt sich nicht auf die Matte, das Meditationskissen oder das Studierzimmer, sondern geschieht im täglichen Leben. Wenn Schüler mich fragen: »Wie lange am Tag übst du eigentlich Yoga?«, dann antworte ich: »24 Stunden!«. Die Āsana-Praxis ist die Grundlage des Übens, aber nicht die wichtigste Übungsform. Sie dient der Schulung von Körper und Geist. Dabei geht es um die Achtsamkeit gegenüber der eigenen Natur, in Bezug auf den eigenen Geist und Körper und ebenso im Umgang mit unserer Tageswelt.

Eine besondere Bekanntheit kommt der Rishikesh-Reihe zu. Welche Rolle spielt sie innerhalb der Sivananda-Tradition?

Diese Reihe wird im Sivananda-Ashram gelehrt. Sie war in Rishikesh allerdings schon vor Swami Sivanandas Ankunft dort

in den 1920er Jahren bekannt. Ihre Bedeutung liegt darin, dass sie systematisch alle Bereiche des Körpers durch gezielte āsana durcharbeitet. Sie enthält Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehungen und Umkehrhaltungen und vereint damit alle wesentlichen Übungsweisen der Hatha-Yoga-Praxis. Die Rishikesh-Reihe ist eine spezielle Übungsfolge für fortgeschrittene Yoga-Übende. In meinen Unterrichten habe ich sie nur gelegentlich gelehrt, weil die einzelnen Haltungen sorgfältige Vorbereitung erfordern. Für den normalen Unterricht bevorzuge ich individuell zusammengestellte Übungsreihen, die situativ angepasst sind und den Bedürfnissen der Teilnehmenden entsprechen.

Dass die Rishikesh-Reihe heute in der breiten Öffentlichkeit so eng mit dem Yoga nach Sivananda verbunden wird, liegt vielleicht daran, dass äußere Übungsformen leichter zu erkennen sind, als die innere Haltung, um die es Swami Sivananda wesentlich geht. Swami Venkatesananda hat uns durchaus fordernde Körperübungen gelehrt. Für ihn waren sie jedoch stets Formen, innerhalb derer das Eigentliche geschieht, nämlich die Bewusstwerdung.

Welche Rolle spielte der Advaita-Vedanta Shankaras für die Lehren von Swami Sivananda und Swami Venkatesananda und welche Bedeutung kommt ihm in der Yoga-Praxis und auf dem Lebensweg zu?

Es ist eine fortgeschrittene Sicht in Bezug auf den meditativen Weg des Yoga, die nicht allen Menschen zugänglich ist.

Einerseits gilt Sivananda als Wegbereiter des modernen Yoga, der mit traditionellen Grundsätzen brach, andererseits stand Sivananda als geweihter Sanyasi des Sarasvati-Zweiges des Dasanami-Ordens in einer Jahrhunderte alten Tradition. Ist er Begründer eines neuen Yoga oder setzt er eine uralte Tradition fort?

Nach seiner Ankunft in Rishikesh lebte Swami Sivananda mit traditionellen Yogis und lernte ihre Übungsweisen. Sein eigener Lehrer kam jedoch aus der Vedanta-Tradition und war Mönch im ersten Kloster, das Shankara um 800 gegründet hat. Das Neue an Swami Sivanandas Yoga war, dass er beides miteinander verbunden hat: die praktischen Übungen der Yogis und den spirituellen Erkenntnisweg des Advaita-Vedanta. Swami Sivananda war nicht nur Mönch, sondern auch Arzt. Deshalb lehrte er einen volkstümlichen Yoga, der leicht weitergegeben werden konnte, ohne dabei die traditionellen Ziele des Advaita-Vedanta zu vernachlässigen.

Swami Sivananda und Swami Venkatesananda waren Mönche, die ihr Leben ganz dem sādhanā verschrieben hatten. So empfiehlt Swami Sivananda beispielsweise eine mor-

gendliche spirituelle Praxis von 4 bis 6.30 Uhr. Er selbst soll bis zu 16 Stunden täglich in der Meditation verbracht haben. Ist ein solcher Übungsweg auf europäische Laien übertragbar und wenn ja wie?

Ja, der Übungsweg des Integralen Yoga eignet sich für alle Lebensverhältnisse und alle Lebensabschnitte. Du brauchst kein Mönch zu werden, um Yoga zu üben. Yoga ist keine Frage der Technik – auch wenn es hilfreiche Techniken gibt. Entscheidend ist jedoch die Geisteshaltung. Wie stimmig diese ist, merken wir im Alltag sogar leichter als in der Zurückgezogenheit. Wie gehen wir damit um, wenn es im Beruf oder in der Familie zu Konflikten kommt? Es geht nicht so sehr darum, was wir tun, sondern wie wir es tun. In der Beobachtung und Verfeinerung dieses »Wie« besteht die Übung des Yoga. Deshalb ist der Alltag ein ideales Übungsfeld.

Manche Schulen, die sich auf Swami Sivananda und seine Schüler berufen, lehren einen ausgeprägt religiösen, devoten Yoga und weihen teils sogar ihre Schüler zu Sanyasi. Ist eine solche Praxis hier im Westen vertretbar?

Der Integrale Yoga nach Swami Sivananda ist nicht religiös, sondern überreligiös oder a-religiös: Vedanta bezieht sich auf das Wesentliche, das allen Religionen gemeinsam ist, und nicht auf die Unterschiede zwischen ihnen. Bei der Ausführung von Ritualen kommt es entscheidend darauf an, dass die Form nicht für den Inhalt gehalten und mit ihm verwechselt wird. Deshalb brauche ich auch keinen besonderen spirituellen Namen. Meine eigenen Lehrer haben keinen Wert auf Rituale gelegt und devotes Verhalten grundsätzlich nicht gefördert. Es mag sein, dass andere Linien, die sich auch auf Swami Sivananda beziehen, dies anders verstehen und praktizieren. Die Gītā lehrt, dass wir andere nicht von ihrem Weg abbringen sollen, auch wenn wir diesen Weg nicht befürworten. Meine Lehrer – ob Swami Venkatesananda oder Pater Lassalle – haben mir in solchen Fällen immer geraten, andere nicht zu verurteilen, sondern auf dem eigenen Weg weiterzugehen. Diese Haltung kommt aus der Einsicht, dass es nur eine einzige göttliche Gegenwart gibt, ganz gleich, ob sie Brahman, Gott oder Allah genannt oder wie auch immer bezeichnet wird. Es gibt nur ein einziges Ziel, zu dem alle spirituellen Wege führen.

»Der Guru ist Gott selbst, der sich in einer persönlichen Form offenbart, um den Strebenden zu führen.« Dieser Satz gilt als Zitat von Swami Sivananda. Wie ist das Lehrer-Schüler-Verhältnis in der Tradition Swami Sivananda und Swami Venkatesananda zu verstehen und wie ist das Selbstverständnis der Lehrenden?

Swami Venkatesananda hatte ganz offenkundig ein sehr in-niges, liebevolles und herzliches Verhältnis zu seinem großen Lehrer und auch uns ist er immer sehr liebevoll und herzlich begegnet. Er war frei von dem Dünkel, der manchen indischen Swamis nachgesagt wird. Für westliche Ohren klingt der Satz »Der Guru ist Gott« befremdlich. Ich würde das nicht so formulieren. Ganz sicher ist damit nicht gemeint: »Dem Guru muss man sich bedingungslos unterwerfen« – das wäre ein absoluter Widerspruch zu allen Schriften und zum yogischen Ideal der Freiheit und Unabhängigkeit, das alle meine Lehrer vorbildlich verkörpert haben.

Swami Venkatesananda hat niemals zugelassen, dass seine Person besonders verehrt wurde, und auch Swami Sivananda hat niemals Verehrung verlangt. Er hat sich nicht einmal als Guru bezeichnet. Ob jemand ein Guru ist, entscheidet nur der Schüler. Swami Venkatesananda sagte, dass der Guru jenes ist, was das Licht des Wissens in die Dunkelheit des Nichtwissens bringt. Swami Sivananda gilt seinen Schülern als Guru, weil sie ihn unmittelbar und ganz menschlich als Verkörperung der höchsten Liebe und Freiheit erlebt haben. Wenn der Guru körperlich nicht mehr da ist, bleibt er die Quelle unserer Inspiration.



Zur Person

Friedrich Schulz-Raffelt wurde 1936 als mittleres von sieben Kindern in Oschersleben bei Magdeburg geboren und wuchs teils in Norddeutschland, teils in Sachsen auf. Zum Yoga kam er 1952, als er seine jüngere Schwester Annelise zur Eröffnung der Yogaschule Hannover begleitete.

Der Vortrag von Ingeborg Kurig-Kroeker und ihrer Schwester Dr. Gertrud Schmidt faszinierten ihn so, dass er von da an regelmäßig ihren Yoga-Unterricht besuchte. Nach dem Studium der Bauingenieurwissenschaft nahm Friedrich seine erste Stelle 1965 in Düsseldorf an und spezialisierte sich im Stahlbrückenbau. Zugleich begann er, Yoga an der Volkshochschule zu lehren. In diesen Anfangsjahren des Yoga in Deutschland war er der einzige Yogalehrer für Düsseldorf und Wuppertal und unterrichtete teilweise in Turnhallen mit bis zu 60 Personen.

Als Ingeborg Kurig-Kroeker Mitte der 60er Jahre die Notwendigkeit erkannte, eine Plattform für den Erfahrungsaustausch zwischen den Yogalehrenden zu schaffen und sich gemeinsam um Weiterbildung zu bemühen, beauftragte sie Friedrich mit der Organisation eines ersten Treffens der damals bekannten Yogalehrenden. Aus dieser Zusammenkunft von insgesamt 14 Yogalehrerinnen und Yogalehrern aus ganz Deutschland

entstand am 1. Mai 1967 der BDY, der als Verein eingetragen wurde. Von 1970 bis 1979 war Friedrich geschäftsführender Vorstand des BDY und anschließend bis 1983 Vorstandsmitglied der Deutschen Yoga-Gesellschaft e. V. Seiner Feder entstammen die in weiten Teilen bis heute geltende Satzung des Berufsverbands und die Ausbildungs-Richtlinien, die er 1972 zusammen mit Helga Peters ausgearbeitet hat.

Diese Richtlinien weckten rasch das Interesse von Yogalehrenden aus den Nachbarländern wie dem Belgier André van Lysebeth und Claude Peltier, dem damaligen Vorsitzenden des französischen Yogalehrer-Verbandes. Ein Treffen europäischer Yogalehrender wurde angeregt, aus dem noch im selben Jahr die EYU hervorging: die Europäische Yoga-Union, die sich nach dem Muster der Rahmenrichtlinien des BDY ein europäisches Mindestanforderungsprogramm für Yogalehrende gegeben hat. Friedrich ist Gründungsmitglied der EYU und hat als Referent an zahlreichen ihrer seit 1973 in Zinal/Schweiz stattfindenden Yoga-Kongressen teilgenommen. Um die Richtlinien exemplarisch umzusetzen, begann Friedrich 1974 selbst mit der Ausbildung von Yogalehrenden. Seitdem hat er an der Sivananda-Yoga-Vedanta-Schule Düsseldorf sechs Ausbildungslehrgänge zum Abschluss geführt, während er hauptberuflich weiterhin als Stahlbrückenbau-Ingenieur tätig war.

Friedrich steht für den traditionellen Yoga-Vedanta, wie er in den Upanishaden gelehrt wird. Zu seinen Lehrern zählen neben Swami Venkatesananda und Swami Satchidananda auch Selvarajan Yesudian sowie Pater Lassalle, der ihn im Zen bestätigt hat. In Anerkennung seiner Pionierarbeit für den Yoga in Deutschland ist er seit 2002 Ehrenmitglied des BDY. 2012 wurde ihm für sein Lebenswerk vom Europäischen College für Yoga und Therapie und Weg der Mitte der »Europäische Karma Yoga Award« verliehen. Friedrich ist verheiratet und hat zwei erwachsene Töchter.