

# „Yoga ist die Religion der Natur“



Grau ist alle Theorie:  
Durch Yoga-Asanas wird  
die spirituelle Philosophie  
der Energiebahnen und  
Chakren direkt erfahrbar.

**Stefan Datt:** *Mr. Frawley, was inspiriert einen Menschen, mit Yoga zu beginnen?*

**Dr. D. Frawley:** Yoga hat viele Aspekte, und es gibt viele Wege, Zugang zu Yoga zu finden. Ich denke, dass die meisten westlichen Menschen von Yoga als einem Weg zu tiefem Wohlbefinden angezogen werden. Dass es viele Wege beinhaltet, nicht nur den Körper zu harmonisieren, sondern auch den Atem, den Geist, das Bewusstsein. Und es ist eine Form sehr entspannender Übungen. Es ist eine sanfte, freundliche Art, gut mit sich selbst und anderen umzugehen. Und es ist natürlich eine sehr alte Tradition mit reichhaltiger, großartiger Literatur und mit vielen Yoga-Meistern, die als Vorbild gelten.

**Was hat Sie selbst zum Yoga gebracht?**

Mein Interesse begann in den späten Sechzigern, als ich fast zwanzig Jahre alt war. Es gab damals immer mehr Yoga-Lehrer, und in der westlichen Welt begann man, sich für die Yogalehre zu interessieren. Ich hatte damals bereits philosophi-

*Dr. David Frawley ist einer der renommiertesten und bekanntesten westlichen Gelehrten der vedischen Wissenschaften, vor allem des Yoga und Ayurveda. Der Autor zahlreicher Bücher reist seit vielen Jahren durch die ganze Welt, um das Licht dieses alten Wissens in den Herzen der Menschen zu entzünden. Im Gespräch mit Stefan Datt gibt er Einblick in die zentralen Punkte seiner Philosophie.*

sche Gedanken, und was mich darum wirklich zu Yoga hinzog, war das Interesse, mit den Lehren der großen modernen Yoga-Meister wie Yogananda, Aurobindo, Ramana Maharish in Kontakt zu kommen. Die Erfahrungen des spirituell verwirklichten Meisters und die lebendige Lehre treffen hier gleichzeitig zusammen.

**Damals waren Sie ungefähr achtzehn Jahre alt und damit noch recht jung...**

Ziemlich jung ja – es war die Generation, die mehr mit dem spirituellen als dem physischen Yoga in Verbindung kam. Der physische Schwerpunkt des Yoga kam dann erst in den siebziger und achtziger Jahren.

**Was war das Besondere, das mit Ihnen damals geschah?**

Als ich herausfand, dass das Gesetz des Karma – von Ursache und Wirkung – das Leben wunderbar erklärte, da hat es „Klick“ gemacht! Das Besondere, was mir passierte, war, dass ich all die Lehren der Verkünder der Selbstverwirklichung aufnahm und begann, Kriya Yoga zu praktizieren – und tatsächlich hatte ich all diese innerlichen mystischen Erfahrungen, es war außerordentlich erstaunlich. Ich praktizierte ein paar Mantras und Atemübungen – und schon begann die großartige Erfahrung, das Körperbewusstsein zu verlassen, und die Energien bewegten sich die Wirbelsäule hinauf und hinunter. Da konnte ich feststellen, dass diese Erfahrung Wirklichkeit war und nicht nur irgendeine Übung.

**Haben Sie eine persönliche Vorliebe in den Schriften der Yoga-Philosophie?**

Wir arbeiten oft mit den Bhija Mantras, wie zum Beispiel den Mantras für die zehn Erscheinungsformen der Göttin. Eine Quelle der Inspiration sind immer noch Mantren wie Aham Brahma Asmi, Tad Twam Asi, Ayam Atma Brahma – Du bist Brahman, das Selbst, Du bist Das.

**Wie kamen Sie zu dem umfassenden Wissen so vieler verschiedener Dinge aus der Indischen Kultur?**

Vielleicht habe ich bei vielen Dingen mehr nachgeforscht als andere Leute. Wobei einiges Wissen einfach von der „anderen Seite“ des Lebens zu kommen scheint. Das erste Buch, das ich herausgegeben habe, behandelte meine Kommentare zu den Upanishaden. Und das hatte ich in meinen späten Zwanzigern geschrieben. M. P. Pandit, der Geschäftsführer des Sri Aurobindo Ashrams, ließ das Buch in Indien publizieren. Er sagte damals über mich, dass jemand, der solch ein Buch schreiben kann, schon in seinem vorherigen Leben damit zu tun gehabt haben muss, denn ein so junger Mann wie ich, der in Amerika geboren worden ist, könne nicht diese Kommentare zu den altherwürdigen Upanishaden – und besonders zu den älteren und obskureren – schreiben, wenn er sich nicht auf ein Hintergrundwissen aus der damaligen Zeit stützen könne. Ich kann das nicht beurteilen. Ich tat einfach, was ich tun musste. Rückblickend ist mir dann allerdings aufgefallen, dass niemand in unserer Generation derart über diese Dinge geschrieben hat.

**So kam das alte Wissen zu Ihnen zurück?**

Na ja, für mich kommt dieses Wissen aus meinem Inneren heraus. Das Wissen kommt von innen, aus der Meditation, nicht von außen. Ich sage manchmal zu meinen Zuhörern, dass man zu allen Gedanken kommen kann, wenn man die Schlüsselprinzipien beachtet und darüber meditiert. Man muss nicht alle Einzelheiten in allen Büchern und Kommentaren lesen, weil die grundlegenden Einsichten in einem selbst liegen. Yoga habe ich hauptsächlich durch die Natur gelernt, denn im Yoga finden sich die Kräfte der Natur. Auch die Yoga-Asanas, die Übungen des Yoga, entwickelten sich aus der

Beobachtung der Tiere und sogar aus dem Abbild der Bäume. Yoga ist die Religion der Natur, die verbindet, integriert, zusammenfügt. Das beruht nicht auf einem persönlichen Dogma, einer Ideologie, einem Glauben. Es basiert auf dem Wissen, wie die Natur arbeitet.

**Das Verstehen der Natur scheint für unser tägliches Leben absolut notwendig zu sein. Sie versuchen zu vermitteln, wie das traditionelle Wissen darüber in den modernen Alltag integriert werden kann.**

Ja. Im Yoga erfahren wir eigentlich alles über unser tägliches Leben. Immer atmen wir, immer unternehmen wir etwas mit unserer Energie. Deshalb lernt man mit den Atemtechniken Pranayama, wie man atmet und die tieferen Energien des Lebens miteinander verbindet. Jeder Mensch vollführt ständig Bewegungen und Haltungen, und die Asanas, die Yoga-Übungen, sind ein ideales Mittel, mit sanften Bewegungen und Haltungen den Körper zur Ruhe zu bringen und somit auch den Geist. Erst Lösen von Spannungen, dann Energie, dann Meditation. Man denkt ständig über etwas nach, also warum soll man nicht lernen, seinen Geist zu nutzen, um größeren Frieden und tiefere Wahrnehmung zu erreichen. Mit Yoga kann man das erreichen. Ayurveda lehrt uns, welches die richtigen Nahrungsmittel für uns sind. Was das richtige Umfeld ist, in dem wir uns bewegen sollten. Die Lehren gelten für das ganze Leben und für alles, was wir tun. Sie helfen uns, die Jahreszeiten zu verstehen und die Stationen des Lebens: Jugend, mittleres Alter, das Alter und auch den Tod.

**Sie sind nun zum ersten Mal in Berlin, und Sie haben das Berliner Yogafestival besucht. Welchen Eindruck hatten Sie?**

Beim Yogafestival hatte ich viele Zuhörer, die mit höchster Konzentration meinen Ausführungen folgten. Meine Vorträge waren ziemlich komplex, und es war ja nicht gerade der Stoff für eine „Anfängerklasse“. Ich sprach über Themen, die esoterische, tiefere und sehr komplexe Aspekte – ja sogar philosophische Dinge – behandelten. Und ich habe wirklich kaum jemanden den Vortrag vorzeitig verlassen sehen (lacht). Es war wirklich eine der größten Zuhörergruppen, die ich je hatte. Das gesamte Yogafestival war wunderbar mit seinen vielfältigen Angeboten.

**Dr. Frauley, warum gibt es heutzutage so viele verschiedene Yoga-Richtungen und welche von ihnen eignet sich für wen?**

Nun ja, zuerst muss man sagen, dass die meisten Leute unter verschiedenen Yoga-Arten die Asanas, die Übungen, meinen; und ganz offensichtlich können die Übungsmethoden da sehr zahlreich sein. Eine Person erfindet eine bestimmte Übungsfolge, eine andere Person erfindet eine leicht abgewandelte Übungsfolge. Eine Person legt mehr Wert auf Bewegungen, eine andere unterrichtet mehr die statischen Positionen. Die Möglichkeiten, unterschiedliche Stile zu unterrichten, sind sehr, sehr groß. Einer unterrichtet in einem sehr heißen Raum, ein anderer vielleicht in einem Baum... man ändert eine Kleinigkeit, und schon ist es ein neuer Stil, so geht das (lacht). Und dann gibt man dem ganzen einen Namen und ein Trademark. Man kann ausprobieren, was am besten zu einem passt. Ich kann nicht behaupten, alle Stilrichtungen zu kennen, und kann deshalb auch nicht sagen, was für wen am besten ist...

Die großen Yoga-Richtungen wie Jnana Yoga, der Yogaweg des Wissens, oder Bhakti Yoga, der Weg der Hingabe, werden sich nie ändern. Im Bereich des Hatha-Yoga gibt es natürlich viele Arten von Pranayama-Atemtechniken oder Meditation. In der modernen Welt muss man seinen eigenen Stil haben, um sich gut vermarkten zu können (lacht). Um also ein finanziell erfolgreicher Yogalehrer zu sein, muss man ein Markenzeichen schaffen. Im traditionellen Yoga gibt es wirklich keine Markenzeichen. Im traditionellen Yoga gibt es keine nach einer Person benannte Yoga-Stilrichtung.

**Haben Sie auch etwas Neues erfunden?**

Ich – etwas Neues erfunden? (lacht). Einige Sachen habe ich im Yoga und Ayurveda zusammengefügt – zum Beispiel die Idee, die Konstitutionsmerkmale, die Doshas<sup>1)</sup> und die Gunas<sup>2)</sup>, miteinander in Beziehung zu setzen. Eine andere Sache, auf die ich viel Arbeit und Begeisterung verwendet habe, ist eine bessere und ausführlichere Erklärung zu finden von Prana, Tejas und Ojas, den verschiedenen Manifestationen der Energie, und wie die Anzeichen und Symptome dafür sind. Wir haben auch verschiedene Praktiken speziell für die Mantras und die Atemübungen entwickelt, obwohl das nicht alles in den Büchern steht. Ich versuchte, Dinge in der klassischen Art weiterzuführen und

doch nicht unbedingt alles immer wieder unverändert zu wiederholen. Wir haben auch daran gearbeitet, westliche Heilkräuter mit ayurvedischen Konzepten in Verbindung zu bringen; hier versuchen wir also auch, innovativ zu arbeiten.

**Gibt es eine Erneuerung alter Traditionen?**

Ja, das ist so. Zumindest in dem Sinn, dass in den letzten Jahren viel mehr Interesse daran deutlich geworden ist. Man sieht mehr Menschen in den Tempeln, und die Pilgerreisen haben sehr stark zugenommen. Selbst die neue Mittelklasse in Indien scheint sich auf die Wurzeln zu besinnen, viel mehr als die vorherige Generation. Ich habe beobachtet, dass viele gute Bücher herausgegeben wurden über Astrologie und Ayurveda. Allerdings können wir auch beobachten, dass weniger große spirituelle Meister hervortreten, wie es zum Beispiel vor fünfzig Jahren der Fall war. Es gibt einen weit verbreiteten Mythos in Indien, dass die „alten Zeiten“ so fantastisch waren. Und sie waren es auch! Nicht alle alten Zeiten ... aber manche der sehr alten Zeiten (lacht).

**Wie sieht die Quintessenz Ihrer Arbeit und Ihrer Botschaft an die Menschen aus?**

Ich würde sagen, dass Yoga und Ayurveda die allgemein verbreitete Lehre ist, die ihre Wurzeln in der Natur hat und auch in der göttlichen Prophezeiung. Es ist etwas, das jeden betrifft und auch für jeden fassbar ist. Es hilft zu dem Verständnis, wer du bist, wo du lebst, was du tust und wie du besser in Harmonie leben kannst. Jeder kann davon profitieren. Wir müssen uns nur mit offenen Sinnen damit befassen und bereit sein, es anzunehmen. Es gibt dabei kein Dogma, dem man folgen muss. Die Lehren zeigen dir, wie du dein Leben besser gestalten kannst, typgerecht nach den Doshas und der Lebensenergie, die um dich herum ist. Die Einteilung in die Ayurveda-Doshas ist kein Konzept, in das du gequetscht wirst. Und da wir uns mehr und mehr in die Richtung einer planetaren und globalen Gesellschaft bewegen, brauchen wir ein System der Medizin, das die ganze Natur widerspiegelt. Wir brauchen eine Annäherung an eine Spiritualität, die individuellen Spielraum lässt und nicht einfach einen Massenglauben verordnet. Das ist es, was Yoga anbietet. Neue Möglichkeiten, um das Leben zu erfahren, die Realität und die Wahrheit. 🌍



**David Frawleys** engagierte Arbeiten sind sehr breit gefächert. Sie reichen von vedischer Astrologie und Yoga über Tantra, Vedanta und das beinahe unerschöpfliche Gebiet der Veden. Frawley ist Direktor des Instituts für Vedische Studien in Santa Fe, New Mexico.

**Stefan Datt** ist seit 1997 Physiotherapeut. Er praktiziert seit über 14 Jahren Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Aus seiner Idee, in einer gemeinsamen jährlichen Großveranstaltung, die Wissenschaft und Weisheit des Yoga zu feiern und bekannt zu machen, entstand das Berliner Yogafestival. Stefan Datt betreibt zwei physiotherapeutische Praxen in der Osloer Straße in Berlin-Wedding und in der Weimarer Strasse in Berlin-Charlottenburg. Seit fünf Jahren bietet er eine Yogalehrer-Ausbildung in Berlin, Hagen, Nürnberg an. Neuer Ausbildungsbeginn in Berlin: 17.1.2009  
Tel. 030 - 381 080 93  
www.praxis-czechdatt.de  
www.yoga-berlin.de

1) Erklärung siehe Artikel Welcher Yoga-Typ sind Sie?

2) Erklärung siehe Artikel über Yoga-Ernährung