

# Yogalehrerin, Buchautorin und Verlegerin

Interview von White Feather (Manuela Eilers) mit Felicja Faustyna



*Manuela Eilers: Ich freue mich, dich interviewen zu dürfen! Ich kenne dich über zehn Jahre und ich muss sagen, dass mir bei der Recherche noch mal klar wurde, was du alles schon gemacht hast. Du nennst dich ja Felicja Faustyna - kannst du etwas zu deinem Namen sagen?*

Felicja Faustyna: Der Name ist wesentlicher Teil unseres Lebens und das meistgehörte persönliche Mantra. Wir unterschätzen den Einfluss auf unser Selbstwertgefühl und somit auf unser Leben. Es ist gut, die Bedeutung und Geschichte der Namensgebung zu kennen. In meinem Fall: Felicja bedeutet „die Glückliche“ und Faustyna „die Glücksgebende“. Sie haben eine sich ergänzende Bedeutung. Erst soll ich glücklich sein/werden, um Glück geben zu können. Interessant ist, dass diese Namenskombination als einzige in der Internetwelt zu finden ist. Die eigene, turbulente Namens-Geschichte habe ich in meinem neuen Buch „Mantren-Kaleidoskop 1“ in dem Kapitel über spirituelle Namen beschrieben.

*Ich kenne bereits sechs Bücher von dir - du schreibst Bücher für Neueinsteiger und für junge Kundalini Yogalehrer! Mein erstes Buch von dir, mit dem ich*

*gearbeitet habe, war „Einführung in Kundalini-Yoga“, damit habe ich vor über zehn Jahren meine ersten Stunden gestaltet und bin schon gespannt auf dein neues Projekt?*

Das Skript „Einführungskurs in Kundalini Yoga“ ist bei meinem ersten Yogakurs vor 20 Jahren entstanden. Der universale Gedanke „Schau, was die Leute brauchen und mache es“ hat mich dazu bewegt. Es sollte wie ein Abc-Buch den Lehrer und Schülern zu Verfügung stehen. Mein neues Projekt ist ein Wunsch, den ich bereits am Anfang meiner Yogakarriere vor 22 Jahren hatte, ein Buch mit Mantras aus dem Kundalini Yoga. Damals war es nicht zu haben. Vor rund zehn Jahren hat Sat Hari Singh ein kleines Büchlein mit Kundalini Yoga Mantras veröffentlicht. Vor ungefähr fünf Jahren sah ich bei einer Yogakollegin ein Mantra-Heft, das sie für ihre Schüler vorbereitet hatte. Das hat mich dazu bewegt die Struktur eines Buches über Mantras zu entwickeln und das Mantra-Projekt zu „materialisieren“. Das Kniffligste dabei waren die unterschiedlichen Schreibweisen der Mantras, die ich in verschiedenen Quellen gefunden habe. Das war für mich als ehemalige Legasthenikerin eine große Herausforderung. Aus diesem Grund wollte ich schon das Projekt fallen lassen. Gurbasand Singh vom Sat Nam Versand hat es „gerettet“, als er mir beim Deutschen Yoga Festival 2016 den Kontakt zu Paramjeet Singh gab, einem Sprachwissenschaftler, der eine Lautschrift für Gurmukhi entwickelt hat. Mit seiner Hilfe ist das „Mantren-Kaleidoskop 1 – Mantras und Meditationen zu Kundalini Yoga“ erschienen - das erste Buch mit Mantras und Shabds in der neuen, durch 3HO Deutschland 2014 anerkannten Lautschrift.

*Du bist Polin und ursprünglich vor dreißig Jahren nach Deutschland gekommen. Wie ist das für dich, mit zwei Nationalitäten und zwei Sprachen zu leben und zu arbeiten und Bücher zu schreiben?*

Als ich 1986 nach Deutschland kam, konnte ich kein Deutsch. Jetzt macht es für mich keinen Unterschied mehr, in welcher Sprache ich spreche. Es ist bereichernd, beide zu kennen und zu leben. Ich bin froh, dass ich in Polen geboren bin. Die Kultur und die Sprache sind wunderbar und natürlich meine Herzsprache, gefühlsmäßig und spirituell ... Die deutsche Sprache ergänzt und bereichert meine Denk- und Ausdrucksmöglichkeiten. Durch ihre Struktur und die bildliche Beschreibung - z. B. Entspannung ist das Ende der Spannung ... Ich finde es schade, dass viele junge Deutsche ihre eigene Sprache, ihre Wurzel nicht schätzen und immer mehr englische Worte den deutschen vorziehen. Als mein Deutsch noch nicht so gut war und ich Hemmungen hatte, in Deutsch zu unterrichten und zu schreiben, sagte mir eine weise Frau: „Felicja, wenn du eine Idee hast, verwirkliche sie. Du findest immer jemanden, der den Text korrigiert, aber die Idee hast nur du!“

*Wie bist du zum Kundalini Yoga, über das du ja hauptsächlich schreibst, gekommen?*

Als ich nach Deutschland kam, wollte ich einen heilenden Beruf ergreifen. Ich wohnte in Hamburg und durch einen „Zufall“ bekam ich einen Mini-Job im „Goldenen Tempel“. Sie hatten ihre Geschäftsräume im „Nanak Niwas Zentrum“. Eines Tages kam Frank Güdel, der Bruder von Atma Jot Kaur (damals Dhyana Tada) und

fragte mich, ob ich einen Kundalini Yoga Kurs besuchen möchte. Ich sagte ihm, dass ich das sehr gerne machen würde, aber zu wenig Geld hätte - woraufhin er mir den Kurs schenkte. Es war der 17. April 1996, als ich den ersten Kundalini Yoga Unterricht besuchte. Ich bekam das Gefühl, nach Hause zu kommen, ich wusste, das ist das Richtige für mich - es war ein ereignisreiches Erlebnis. Im Herbst 1996 fing ich die Ausbildung zur Kundalini Yogalehrerin an.

*Warum wolltest du unbedingt Kundalini Yogalehrerin werden?*

Kundalini Yoga hat mein Herz geöffnet. Es war Liebe „auf die erste Übung“. Zuerst jedoch lief es nicht so, wie ich es mir gewünscht hätte. Ich konnte die empfohlenen 40-Tage-Übungen und -Meditationen nicht durchhalten, es gab ständig Unterbrechungen. Dann hatte ich ein mystisches Erlebnis. Während der Ausbildung machten wir die Bettlermeditation. Ich habe mir gewünscht, eine gute Yogalehrerin zu sein. Zum Abschluss der Meditation durchfluteten mich wunderbare bunte Lichter. Am nächsten Tag saß ich auf der Matte und die eigene Yoga-Praxis lief! 40 Tage folgten 40 Tagen und wieder 40 Tagen ... bis ich bemerkte: Zehn Jahre sind vergangen.

*Seit fast zwanzig Jahren unterrichtest du Kundalini Yoga, eine lange Zeit. Was hat sich in deinem Unterrichtsstil, was hat sich mit den Schülern verändert?*



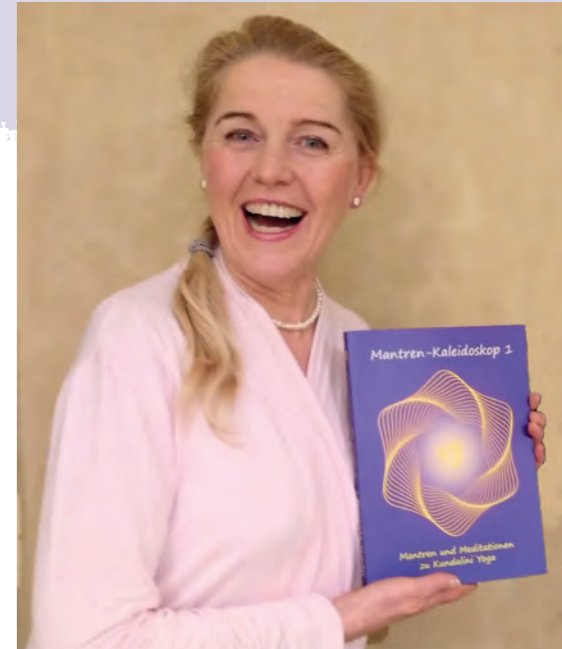
Beim ersten Yoga-Kurs bei der VHS in Düsseldorf hatte ich direkt zwanzig Teilnehmer und das als Anfängerin, das war schon heftig! Zuerst habe ich nach dem eigenen Skript unterrichtet. Bis ich eines Tages zur Klasse kam und merkte, dass die vorbereitete Kriya und Meditation nicht passte. Die Leute waren ganz woanders und ich wollte sie sozusagen nicht „zum Guten zwingen“. Seit dieser Zeit unterrichte ich intuitiv, aus dem Moment heraus. Ich komme zum Kurs und mache zu Beginn eine kurze Entspannung. Danach beginnen wir mit einer kurzen Runde. Die Teilnehmer sagen, welche Farbe sie bei der Entspannung gesehen haben und was sie sich wünschen. Danach suche ich Kriya und Meditation aus.

*Namen sind dir ja wichtig. Warum hast du deinen Verlag Miri-Piri Verlag genannt?*

Während der Ausbildung habe ich diesen Namen das erste Mal gehört, der Klang hat mich stark angesprochen! Ich wollte meinen Verlag schon damals so taufen, was ja tatsächlich am 8. August 2008 geschehen ist. Miri und Piri kommen in dem Aadi Shaktii Yaantra\* vor. Es sind die zwei Dolche an den Seiten des mittleren Schweretes. Sie symbolisieren die Urteilskraft. „Miri“ stellt Autorität im Irdischen und „Piri“ im Geistigen dar. Für mich symbolisieren sie einen spirituellen Krieger. Der Sinn meiner Bücher ist, das Wissen über Kundalini Yoga möglichst einfach und praktisch zu vermitteln, so dass ein Mensch, wenn er mein Buch in der Hand hält, Lust zu praktizieren bekommt.

*Du bist inzwischen 59 Jahre alt und hast viel erlebt - ganz besonders mit Kundalini Yoga - und dich weiterentwickelt. Welche Wünsche und Ziele hast du für die Zukunft? Wirst du irgendwann eine Kundalini Yoga Rentnerin?*

Ich vermute, das wird nicht geschehen, das ist eine Lebenseinstellung. Ich werde bis zum Ende meines Lebens Yoga praktizieren. Ich werde



mir natürlich auch überlegen, wie ich mein Alter gestalten möchte. Ich habe viele Ideen ... Das Altsein ist eigentlich die Zeit der weisen Frau, die Wissen weiter vermittelt, das persönliche Wassermannzeitalter.

*Danke für das Gespräch!*

*Felicja Faustyna, Yogalehrerin, Autorin und Verlegerin, lebt seit 1986 in Deutschland, unterrichtet Kundalini Yoga seit 1998 und verlegt ihre praxisorientierte Bücher seit 1998.*

*www.ff-yoga.de + www.miri-piri-verlag.de  
Ihre Bücher sind auch beim Sat Nam Versand und beim Ong Nam Versand erhältlich.*

*\* Das Aadi Shaktii Yantra gibt es als Meditationsskizze bei Felicja Miri Piri Verlag.*