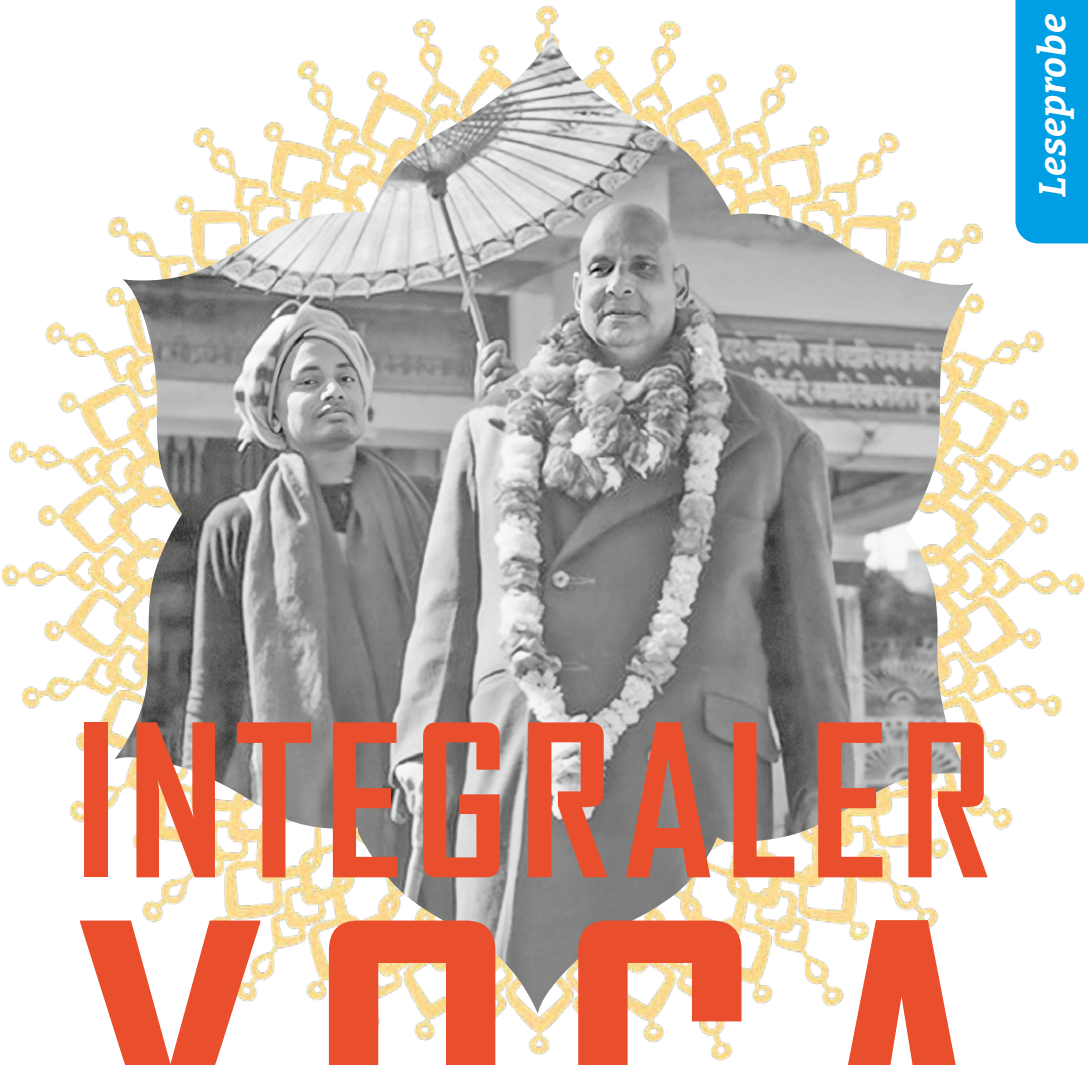
SWAMI VENKATESANANDA

Leseprobe



INTEGRALER YOGA

AUS DEM LEBEN MIT SWAMI SIVANANDA

YOGA VIDYA VERLAG

Swami Venkatesananda

Integraler Yoga

Aus dem Leben mit Swami Sivananda

Leseprobe

Leseprobe

SWAMI VENKATESANANDA

INTEGRALER YOGA

AUS DEM LEBEN MIT SWAMI SIVANANDA

Titelbild:
Gurudev Swami Sivananda und Swami Venkatesananda

YOGA VIDYA VERLAG

Leseprobe

Klimaneutral Druckprodukt

Originaltitel: *Sivananda's Integral Yoga*
© der englischen Originalausgabe (1956)
The Divine Life Trust Society
P.O. Sivanandanagar – 249 192
Distt. Tehri-Garhwal, U.P., Himalayas, Indien

Überarbeitete Neuauflage
© 2025 Yoga Vidya Verlag in der Yoga Vidya GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Übersetzung und Lektorat: Renate Witzel, Kaivalya Meike Schönknecht
Satz und Gestaltung: Shivapriya Grubert
Bildnachweise: Der Verlag dankt den folgenden Personen, Organisationen und Fotodatenbanken für die Erlaubnis, ihr Material zu vervielfältigen. Mögliche Fehler oder Versäumnisse sind unbeabsichtigt und der Verlag wird, wenn darüber informiert, in folgenden Ausgaben Änderungen vornehmen.
The Divine Life Trust Society: S. 18, 20, 23, 35, 38, 47, 57, 62, 65, 75, 76, 81, 85, 86, 93, 100, 104, 109, 110, 113, 132, 137, 145, 155, 158, 161, 169, 176. SwamiVenkatesananda.org: Cover, S. 7, 12, 14, 25, 32, 122, 181. Chinmayamission.com: S. 8, 31, 170, 183 Dirk Gießelmann: 128. Jörg Müller: S. 192 Freepik: Cover

Printed in Germany
ISBN 978-3-943376-83-8

Yoga Vidya Verlag in der Yoga Vidya GmbH
Yogaweg 1 · 32805 Horn-Bad Meinberg · Deutschland
Tel. 05234/87-2209
shop@yoga-vidya.de · *https://shop.yoga-vidya.de*

Leseprobe

INHALTSVERZEICHNIS

Swami Sivananda 8
Swami Venkatesananda 12

1. Kapitel 14
Ein wenig von allem 15
Yoga Āsanas 18
Ernährung 21
Prānāyāma 21
Gesundheit neu definiert 24

2. Kapitel 32
Das Geheimnis selbstlosen Dienens 33
Zwanghaftes Teilen 37
Spontane überwältigende Freigiebigkeit 41
Kritische Situationen 43
Auf Messers Schneide 48
Furchtlosigkeit 51
Der Zufluchtsort für Arme 54
Die Geisteshaltung 56
Sieh Gott in Allem 58
Ausbildung von Schülern 62

3. Kapitel 76
Sieh Gott in Allem 77
Mantra Wiederholung 77
Religionsfreiheit 86
Wahrhaft Allumfassend 90
Gottesverehrung im Bild 93
Verehrung des Allgegenwärtigen 96
Vibhūti Yoga 98
Andachtsvolles Singen 105
Satsang 110
Gebet 117
Glaube an Gott 120

4. Kapitel 122
Werte und Visionen 123

Leseprobe

Entsagung 132
Pratyāhāra (Zurückziehen der Sinne) 156
Meditation 156
Siddhis (außergewöhliche Kräfte oder Vollendung) 162
Gurudevs brillanter Intellekt 167

5. Kapitel 170
Selbsterkenntnis 171
Gurudevs Lehrer 176
Abschluss 182

Leseprobe

Leseprobe

SWAMI SIVANANDA

Leseprobe

Swami Sivananda war einer der wichtigsten Yogameister des 20. Jahrhunderts. Er wurde am 8. September 1887 in Pattamadai, einer kleinen Stadt in Tamil Nadu in Südindien, geboren. Als Sohn einer orthodoxen Brahmanenfamilie, in der täglich Pūjās (Verehrungsrituale) zelebriert wurden, machte er bereits als Kind intensive spirituelle Erfahrungen.

Als Junge besuchte er eine christliche Missionsschule und genoss eine Erziehung, die indische und westliche Tradition miteinander verband. In seinen Jugendjahren kam er mit Hatha-Yoga (dem körperorientiertem Yoga) in Berührung, studierte westliche Medizin, Naturheilkunde und Ayurveda (traditionelle indische Medizin) und beschloss, sein Leben dem Dienst an der Menschheit zu widmen.

Nach seinem Medizinstudium wanderte er nach Malaysia aus, um als Arzt zu dienen, später auch als Leiter eines Krankenhauses, in dem er eine Kombination aus westlicher Schulmedizin, Hatha-Yoga, Ayurveda sowie seine eigenen heilenden Fähigkeiten anwendete. Er war äußerst engagiert darin, Patient/innen kostenlos zu behandeln und benutzte sein Ärztegehalt, um mittellosen Patienten Medikamente zu verschaffen und sie bei sich unterzubringen und zu behandeln. Als Dank für die Behandlung eines kranken Wandermönches bekam er von diesem Lektionen in Vedānta gelehrt.

Als Arzt konnte er vielen Menschen helfen, aber natürlich nicht allen. In ihm wuchs die spirituelle Sehnsucht und er erkannte, dass ein neuer Lebensabschnitt gekommen war und er sich intensiv der spirutelle Suche, der Meditation und der Selbstverwirklichung widmen wollte.

1923 verließ er Malaysia und kehrte nach Indien zurück. Er war auf der Suche nach einem geeigneten Ort für intensive spirituelle Praxis und fand in Rishikesh seinem Guru, Swami Vishwananda. Durch diesen erhielt Sivananda seine Initiation als Sannyāsī (Mönch, Entsagter) sowie seinen monastischen Namen und wurde damit auch Mitglied des Saraswati-Zweiges des hinduistischen Dashanāmi-Ordens, den der große Yogameister Shankaracharya im 8. Jahrhundert gegründet hatte.

Leseprobe

Swami Sivananda lebte ca. acht Jahre zurückgezogen und praktizierte viel. Er lehnte in dieser Zeit Schüler/innen und Einladungen ab, hielt keine Seminare, wollte nicht auf Kongresse oder Vortragsreisen gehen.

Anfang der 1930er Jahre hatte Swami Sivananda eine Vision von Krishna, die er später in einem Gedicht beschrieb. Darin sprach Krishna zu ihm:

„Sivananda, wache auf. Ich habe den Becher deines Lebens gefüllt mit dem Nektar des göttlichen Namens. Geh, teile das spirituelle Wissen, den Kelch des Wissens, mit allen. Ich werde dafür sorgen, dass dein Becher stets gefüllt sein wird."

Ab diesem Moment wurde Swami Sivananda ein anderer Mensch: Er nahm Schüler/innen, Einladungen zu Vorträgen, Kīrtan-Touren und Kongressen an – er begann mit der Verbreitung des Yoga. Es wird angenommen, dass Swami Sivananda zuvor Nirvikalpa-Samādhi erreicht hatte, d.h. die Befreiung, die Erleuchtung erlagt hatte. Diese Vision, oder wie Swami Sivananda es später formulierte, dieser „Auftrag Gottes", war die Kraftquelle des intensiven Engagements, das er und seine Schüler/innen in den folgenden Jahren zeigten.

Swami Sivananda war der Meinung, alles hilfreiche Wissen müsse öffentlich zugänglich sein und begann in seinen Zwanzigern alles, was er wusste, zu unterrichten und aufzuschreiben, nach Möglichkeit kostenlos. Er gab eine Gesundheitszeitschrift namens Ambrosia heraus und publizierte im Laufe seines Lebens ca. 300 Bücher.

Er lehrte den „Yoga der Synthese", den integralen Yoga, welcher Hatha-Yoga, Kundalinī-Yoga, Rāja-Yoga, Jnāna-Yoga, Karma-Yoga und Bhakti-Yoga vereint.

1934 gründete Swami Sivananda in Rishikesh den „Sivananda Ashram", 1936 die „Divine Life Society" und 1948 die „Yoga Vedanta Forest Academy", deren Ziel und Zweck die Verbreitung spirituellen Wissens und Unterweisung von Menschen in Yoga und Vedānta waren.

Leseprobe

Swami Sivananda hatte Schüler und Schülerinnen auf der ganzen Welt, die allen Nationalitäten, Religionen und Glaubensrichtungen angehörten.

Am 14. Juli 1963 erreichte er Mahāsamādhi (Tod und gleichzeitige Selbstverwirklichung eines Meisters/einer Meisterin).

Leseprobe

SWAMI VENKATESANANDA

Leseprobe

Swami Venkatesananda Saraswati, ursprünglich Parthasarathy, wurde 29. Dezember 1921 in Tanjore, Südindien geboren und starb am 2. Dezember 1982 in Johannesburg, Südafrika. Er war ein Schüler von Sivananda Saraswati und erhielt seine spirituelle Ausbildung an der Divine Life Society in Rishikesh, Indien, und verbreitete die Lehren seines Meisters in Südafrika, Mauritius, Australien und Neuseeland.

Swami Venkatesananda sagte, er sei von seinem Meister Sivananda speziell beauftragt worden, die Lehre der Güte zu verbreiten, die vier Worte: „Sei gut, tu Gutes“.

Leseprobe

1. KAPITEL

Leseprobe

EIN WENIG VON ALLEM

In der Geschichte der Welt gab es Heilige, Weise und Propheten, die die eine oder andere Methode praktizierten oder lehrten, um an das Ziel der Selbstverwirklichung zu gelangen. Unser Gurudev Swami Sivananda, der Lehrmeister des integralen Yoga, betonte: „Es ist nicht genug, nur eine einzige Art von spiritueller Disziplin zu praktizieren, wie groß die Bemühung dabei auch sein mag. Jeder Suchende muss in sein spirituelles Programm alle Punkte aller Yogas oder Möglichkeiten, um zu Gott zu kommen, aufnehmen."

Swami Sivananda hatte keine eigene Doktrin. Er trug dieselbe Botschaft weiter, die uns seit Anbeginn der Zeiten vom Göttlichen gegeben worden war. Seine Lippen waren Gottes Lippen. Er war eins mit Gott. Wenn wir es dennoch riskieren wollen, eine Doktrin aus seiner Lehre abzulesen, dann kann seine einzigartige Methode in der Wissenschaft des Yoga „Der Yoga des ein wenig", Yoga der Synthese, genannt werden. Er machte uns darauf aufmerksam, dass nur eine harmonische Entwicklung des gesamten Wesens uns leicht zum Ziel führen kann. Jede Schwachstelle in der Struktur würde das Ganze zunichtemachen.

Er verfasste ein ganz einfaches aber schönes kleines Lied, das er nach der Melodie des Mahāmantra bei jedem von ihm geleiteten Treffen sang, besonders während seiner Indien-Ceylon-Tour im Jahre 1950.

Hare rāma, hare rāma, rāma rāma, hare hare
Hare krishna, hare krishna, krishna krishna, hare hare

Iss ein wenig, trink ein wenig;
Sprich ein wenig, schlaf ein wenig;
Ein wenig Gesellschaft, ein wenig Bewegung;
Diene ein wenig, gib ein wenig; Arbeite ein wenig, ruhe ein wenig;
Lies ein wenig, praktiziere ein wenig Gottesdienst;
Mach ein wenig Āsanas, ein wenig Prānāyāma;
Reflektiere ein wenig, meditiere ein wenig;
Mach ein wenig Japa, sing ein wenig Kirtan;
Schreib ein wenig dein Mantra, nimm ein wenig am Satsang teil.
Mach das alles ein wenig, ein wenig. Dann hast du Zeit für alles.

Leseprobe

War der Meister dagegen, dass man von all den wunderbaren Dingen – wie Japa, Āsanas oder Meditation – mehr machte? Man fragt: „Warum nur ein wenig, warum nicht viel?“ Dann wird weiter hineininterpretiert: „Mache wenigstens ein wenig…“ Er meinte aber tatsächlich genau das: „Mach ein wenig von jedem, spezialisiere dich nicht.“ Das war die Botschaft – das Ego schreit nach Spezialisierung, denn der Spezialist wird von der Menge bewundert. Spezialisierung nährt das Ego, schwächt Toleranz und Verständnis und lässt Verachtung und Hass entstehen.

Yoga ist Harmonie. Eine wunderschöne, symmetrische und integrale Entwicklung des gesamten Wesens, und das heißt, jeder Aspekt der Persönlichkeit muss täglich geübt werden. Ansonsten entsteht ein Ungleichgewicht der Persönlichkeit – und das ist nicht Yoga. Bei Gurudevs Methode kann daher nicht zu viel Zeit pro Tag für eine einzelne Praktik erübrigt werden, egal für welche. Ein wahrer Anhänger von Swami Sivananda kann von allem nur ein wenig machen. Das fördert eine harmonische Entwicklung, Gesundheit (Ganz sein) von Körper, Geist und Seele.

Schon in der letzten Phase seines Medizinstudiums war es Gurudev ein großes Anliegen, dass die Menschen die Kunst des gesunden Lebens kennen und nicht so sehr die Technik des Heilens. Die Notwendigkeit einer Heilbehandlung entsteht nur dann, wenn man unklug genug war, krank zu werden. Warum beugt man nicht vor? Kurz nach Verlassen der Universität begann er mit der Veröffentlichung einer Zeitschrift mit dem Namen „Ambrosia“, und in dieser Zeitschrift publizierte er jeden kleinen geheimen oder nicht geheimen Hinweis, den er aufstöbern konnte. Die Menschen sollten dazu erzogen werden, sich davor zu bewahren, krank zu werden, nicht so sehr darin, eine Behandlung zu finden. Heilen ist nur eine Notmaßnahme.

Sein ganzes Leben lang engagierte er sich leidenschaftlich dafür, Wissen und Dienen so vielen Menschen wie möglich verfügbar und unentgeltlich zugänglich zu machen. Das waren die beiden einzigartigen Leidenschaften des Meisters – Gesundheit und Dienen. Geheimnisse waren nicht seine Sache („Ich habe dieses spezielle exklusive Mittel, kommt zu mir.“). Wenn er auf eine geheime

Leseprobe

Theorie stieß, musste sie am nächsten Tag veröffentlicht werden. Als eines Tages jemand im Āshram einen Fernkurs mit Swamijis Schriften machen wollte, wobei jeden Monat eine Lektion veröffentlicht und mit dem Projekt Geld verdient werden sollte, stimmte Swamiji zu. Sobald das geschehen war, ließ Swamiji die Lektionen sofort wieder zu einem Buch zusammenfassen und zur unmittelbaren, meist kostenlosen, Verteilung herausgeben.

Er war von Beruf Arzt, der alles daransetzte, dabei zu helfen, dass man nicht zum Arzt gehen musste. Auch die Praxis von Yoga-Āsanas, die er in Malaysia mit Hilfe von Büchern mit großer Begeisterung begann, wurde Teil seiner ganzheitlichen Gesundheitsmethode. Sein Buch über Hatha-Yoga enthält die Grundessenz der alten traditionellen Texte. Die Bedeutung von Hatha-Yoga im Gesamtkonzept seiner Lehre war es, gesund, wirklich gesund, zu bleiben.

Wie ist man gesund? Was bedeutet „Gesundheit“ tatsächlich? Gesundheit wird definiert als „Ganz Sein“. Man kann nicht auf Kosten geistiger Gesundheit körperlich gesund sein. Es gibt keine körperliche Gesundheit. Da Gesundheit „Ganz Sein“ bedeutet, kann sie nicht in körperlich, geistig und seelisch unterteilt werden. Eine harmonische Entwicklung von Körper und Geist war Gurudevs Spezialität. Häufig kommt er in seinen Schriften über körperliche Yogadisziplin auf geistige Gesundheit, seelisches Wohlbefinden zurück. Wenn der Geist völlig in Unordnung und neurotisch ist, kann der Körper nicht gesund sein, auch wenn man noch so viele Āsanas macht, gleichgültig wie lange und gleichgültig wie perfekt.

Leseprobe

YOGA-ĀSANAS

Gurudev vernachlässigte die Praxis seiner Yoga-Āsanas nicht einmal einen einzigen Tag. Er selbst begann damit erst, als er fast dreißig war. Er sagte immer wieder: „Es ist nie zu spät zu beginnen, und es gibt keine Umstände, unter denen die Āsanas aufzugeben wären; auch während einer Krankheit sollte man die Āsanas nur abändern, um sie dem Zustand des Körpers anzupassen." In den besten Zeiten machte er fünf oder zehn Minuten Shīrshāsana (Kopfstand). Er machte auch Sarvāngāsana (Schulterstand) und fügte diesen beiden einige weitere hinzu; einige vorwärtsbeugende Übungen, Mahāmudrā, Pashchimottānāsana und Halāsana.

So waren auch einige leichte Körperübungen Bestandteil von Gurudevs täglicher Routine. „Im Bett sitzend gleich nach dem Aufwachen können diese Übungen in fünf Minuten gemacht werden," sagte er. Aus dem Sitz mit gekreuzten Beinen beugte er sich vor, dann lehnte er sich zurück, stützte den Rumpf mit den auf das Bett gelegten Handflächen und drehte dann den Oberkörper nach rechts und links. Er fasste seine Zehen und rollte mit rundem Rücken zurück. Dann verließ er das Bett, lehnte sich im Stehen von vorne an eine Wand und machte einige sanfte Rumpfdrehungen. Das kann jeder machen, es ist so einfach, und der Nutzen ist unermesslich.

Leseprobe

Gurudev ermutigte auch andere voller Begeisterung zu dem, was ihm selbst gefiel. Er war durchaus kein Spezialist von Āsanas, trotzdem war seine Begeisterung, wenn er darüber sprach, so ansteckend, dass das Gefühl entstand: „Oh, ich muss sofort damit beginnen." Noch in Malaysia wurde Gurudevs Koch, Shri Narasimha Iyer, auch von der Begeisterung des Doktors mitgerissen und machte eifrig mit ihm die Yoga-Āsanas. Viele Jahre später wurde er sein Schüler und Sannyasin. Oft zeigte Swami Sivananda jungen Menschen Yoga-Āsanas, wo immer er sich gerade befand, auf einem Bahnsteig oder auf dem Gehweg. Er nannte es „aggressives Dienen". „Warte nicht, bis jemand kommt, den Beitrag bezahlt und an deiner Stunde teilnimmt. Unterrichte ihn hier und jetzt, wo du auch bist." Gurudev war kein Freund von Theorien, die besagen: „Das ist Perfektion in dieser Āsana." Seine Lehre war: „Mach das, was dir jetzt und heute möglich ist, so gut du kannst, ehrlich, ernsthaft und aufrichtig – das ist Perfektion." Wenn du dich heute darum bemühst, und wenn du regelmäßig bist, kann es sein, dass du dich ein wenig weiterentwickelst, und immer etwas mehr. Aber schaue nicht neidvoll, oder um es ihm gleichzutun, auf einen anderen.

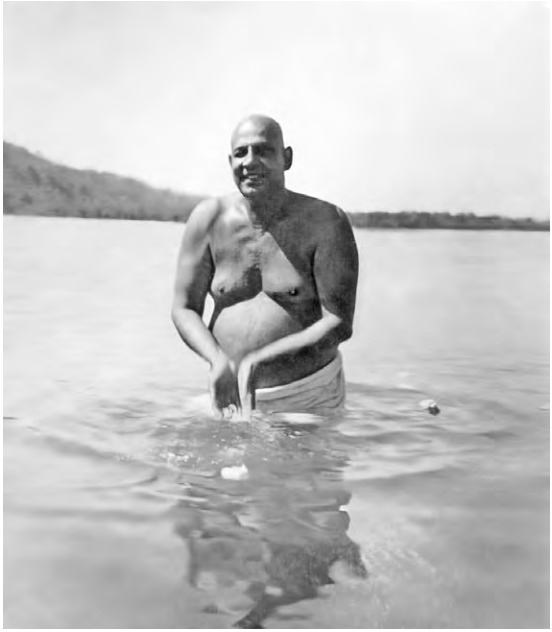
Das war eine weitere Einzigartigkeit an Swami Sivananda – er konnte wirklich echt und aufrichtig jemanden bewundern, der etwas besser machte als er selbst. Nicht eine Spur von Eifersucht war in ihm. Es war bemerkenswert. Wenn zum Beispiel ein großer Hatha-Yogi den Āshram besuchte, und es kamen viele, und dieser Mann dann fantastische Leistungen darbot, sprach Swamiji noch jahrelang über ihn, ohne jeden Vorbehalt: „Er ist ein Yogi! Er muss einzigartig auf der Welt sein!" Offen pries er auch seine eigenen Schüler.

Der Meister mochte auch Gymnastik und Sport und ging sehr gern zu Fuß. Auch als Schüler war er schon ein so guter Turner, dass sein Lehrer ihn oft die Klasse unterrichten ließ. In der ersten Zeit seines Lebens im Āshram pflegte er um die Bhajan-Halle zu laufen. Kann man sich diesen imposanten Mann vorstellen, diesen großen weltberühmten Swami Sivananda, den Weisen aus dem Himalaya, den großen Yogi aus Indien, wie er seinen Dhoti (sein Lendentuch) hochband und um eine öffentliche Halle joggte? Er kannte keine Hemmungen. Mit einem alten Tennisschläger und einem Ball spielte er auch mit sich selbst gegen eine Wand.

Leseprobe

Im Sommer schwamm Gurudev sehr gern. Sein Kopf war kahl, und so saß er am Ufer des Ganges, nur mit einem Lendentuch bekleidet, und rieb seinen Körper sorgfältig mit Öl ein. Er hatte seine eigenen Gesundheitstipps und Vorstellungen vom Sonnenbaden. Nicht nur die Haut muss der Sonne ausgesetzt werden, sondern auch Zunge und Zähne. Da saß er im Freien, lächelnd, grinste die Sonne an, streckte die Zunge heraus und badete sie im Sonnenlicht.

Gesundheit ist eine grundlegende Voraussetzung für spirituelle Praxis, und auch, um Freude am Leben zu haben oder geschäftlich erfolgreich zu sein, aber Gesundheit muss Körper, Geist und Seele umfassen. Es muss emotionale Ausgewogenheit herrschen und auch Entspannung und Ernährung sind wichtig.



Leseprobe

ERNÄHRUNG

„Das ist richtig und das ist falsch.“ Ich habe nie gehört, dass er solche kategorischen Imperative festlegte. Man findet sie in seinen Büchern – aber dort gibt er nur die traditionelle Lehre wider. Hinsichtlich der Ernährung sagte er: „Iss sattvige Speisen.“ Nahrung, die nicht erregt, aus dem Gleichgewicht bringt oder die Ausgewogenheit stört. Das Prinzip, die Lehre, muss verstanden werden, und dann muss man sehen, was in der Phase, in der man sich befindet, entsprechend ist. Der Meister selbst aß sehr scharfe, stark gewürzte, pikante Speisen – aber das war in Ordnung für ihn. Du kannst ihn nicht nachahmen. Du musst herausfinden, was sattvige Nahrung für dich ist; und Swamiji sagte auch: „Sei vernünftig.“ Das scheint schwierig zu sein!

In der Ernährung und auch den Āsanas betonte Gurudev mehr die psychischen Wirkungen: psychisch hinsichtlich der Wirkung auf das Nervensystem, den Geist und das innere psychische Prinzip, mehr als eine bloße physiologische Reaktion. Es muss also alles zusammengefügt und der Geist aufgenommen werden – denn die Wahrheit ist weder dieses noch jenes, sondern etwas, was dazwischenliegt.

PRĀNĀYĀMA

Gurudev war ein großer Anhänger und Verfechter von Prānāyāma, den er liebte. Da sein Ideal ein integraler Yoga war, hatten darin sowohl Körperübungen als auch Kontrolle des Atems (und damit der Lebensenergie) ihren Platz. Prānāyāma durchflutet das System mit Frieden und Wonne. Es ist eine erstaunliche Tatsache, dass Swami Sivananda mehrere Stunden seines überaus arbeitsreichen Tages dieser Praxis widmete.

Ganz besonders mochte er das, was er ‚Sukha Purvaka‘, das einfache Prānāyāma, nannte, das sehr leicht und bequem ist. Im Winter machte er auch Bhastrika. Es war wunderschön, ihn dabei zu beobachten. Er bestand nicht darauf, den Atem so lange wie möglich anzuhalten (wie es die orthodoxen Texte zu sagen scheinen),

Leseprobe

sondern so lange, wie es bequem ist. Ist das Problem sofort ersichtlich? „Einatmen so lange wie es bequem ist, anhalten so lange wie es bequem ist, und ausatmen so lange wie es bequem ist." Zwei Worte sind gleich wichtig – „lange" und „bequem". Es ist nicht so „kurz" wie bequem – dann würde alles nichtig sein. Nein. Es muss verlängert werden. Das machte Gurudevs Yoga etwas schwieriger als die traditionelle Methode, wo eine eindeutige Regel und ein Maß als Anleitung festgelegt werden.

Gurudevs Prānāyāma erfordert Wachsamkeit. Man muss aufmerksam, ernsthaft und aufrichtig sein. Man muss an seine Grenzen gehen, darf sie aber nicht überschreiten. Es darf keinerlei Gewalt, keinen Kraftaufwand und keine Anspannung geben. So wird innere Harmonie gefördert. Yoga muss mit Ernsthaftigkeit praktiziert werden, aber ohne Gewalt, ohne Konkurrenzdenken. Es ist etwas Wunderbares. Es ist Sivanandas Yoga.

Er wachte ausnahmslos vor 3 Uhr morgens auf, was deutlich früher war, als er alle spirituell Suchenden aufzustehen aufforderte. Dann widmete er mehr als eine Stunde nur Prānāyāma, und im Laufe eines überaus arbeitsreichen Tages verbrachte er wenigstens noch weitere drei Stunden mit dieser Praxis, in mehreren Sitzungen, immer, wenn er dazu Zeit fand. In seinem letzten Lebensjahr, als er nicht mehr besonders viel im Bereich von Yoga-Āsanas machen konnte, sagte er: „Bei jeder Gelegenheit mache ich Prānāyāma; auch im Liegen mache ich Prānāyāma und besonders in der Nacht, wenn ich nicht schlafen kann." Wenn er konnte, lehnte er sich gegen einige Kissen und machte es. Das war sein Rat an praktisch jeden, der ihm begegnete: „Wenn du die Yoga-Āsanas nicht richtigmachen kannst, dann mache einfach das, was dir möglich ist, aber übe sehr viel Prānāyāma."

Er erkannte, dass Prānāyāma, nicht bloß Atemübungen, eine direkte Wirkung auf das Nervensystem und den Geist hat. Es fördert einen inneren Zustand des Wohlbefindens, der ganz anders ist als das, was wir üblicherweise Gesundheit nennen.

Leseprobe

Leseprobe

3. KAPITEL

Leseprobe

SIEH GOTT IN ALLEM

Was ist Bhakti-Yoga? Das Wort „Bhakti“ erhält oft die Bedeutung von Hingabe, Liebe zu Gott, völlige Hingabe an Gott. Eine der Lieblingsaussagen des Meisters war: „Sieh Gott in jedem Gesicht, sieh Gott in jedem. Diene Gott in allen.“ Gurudev, dieser Gott in Menschengestalt, der zu dieser Erde herabgestiegen war, um Sein Versprechen einzuhalten, dass er immer wieder geboren wird, das Böse zu bezwingen, die Tugend zu schützen und Dharma aufrechtzuerhalten, gab uns wertvolle und praktische Anleitungen.

Zu unserem Besten, damit wir es sehen, bewundern und nachahmen können, unterzog sich das Göttliche in menschlichem Gewand spiritueller Disziplin. Für ihn war Nārāyana-Bhāva (die Überzeugung, dass Gott allen Wesen innewohnt) Svabhāva (seine ihm angeborene Natur). Deshalb war er bestens dazu geeignet, uns zu lehren, wie wir dieses Nārāyana-Bhāva (das Gefühl von Gottes Allgegenwart) entwickeln und bewahren können.

MANTRA WIEDERHOLUNG

Wer den Meister persönlich getroffen hatte, ging vielleicht mit dem Eindruck weg, je nachdem, wann er zu ihm gekommen war, dass er Menschen, die einen Mantra wiederholten, Gottes Namen wiederholten, ganz besonders und über alle Maßen schätzte. Das stimmte. Das war zweifellos eine seiner Stärken. Täglich kam Jung und Alt in den Āshram in Rishikesh und stellte eine sehr einfache Frage: „Ich möchte Yoga praktizieren; ich möchte ein spirituelles Leben führen. Was muss ich zuerst tun?“, und anstatt mit großartigen Theorien über Gott und über Selbst und Nicht-Selbst lange um die Sache herumzureden, sagte der Meister: „Wiederhole Rām-Nām, wiederhole den Namen Gottes.“

Die Menschen, die darum baten, seine Schüler zu sein, waren von unterschiedlichem Temperament und gehörten unterschiedlichen Religionen an. Aber die Antwort war immer dieselbe: „Ich werde dir einen Mantra geben. Wiederhole es Tag und Nacht.“ Und auf diese Antwort folgte dann gleich: „Möchtest du lieber Tee oder

Leseprobe

Kaffee?“ Er ermutigte kein weiteres Fragen oder Diskutieren. „Was ist Gott? Was ist dein Begriff von Gott?“ Der Meister vermied alle diese Spekulationen.

Was passierte, wenn etwa ein Gelehrter auf der Bildfläche erschien und eine hoch metaphysische philosophische Frage stellte? 1947 tauchte einmal ein sehr intellektueller Mann um 8 Uhr früh in unserem Büro auf und bat Swami Sivananda, den Unterschied zwischen Savikalpa- und Nirvikalpa-Samādhi zu erklären. Wir drei, die im Büro arbeiteten, schauten erwartungsvoll auf, hätten wir doch nie gewagt, diese Frage zu stellen. Swamiji, der gerade mit irgendeiner Arbeit beschäftigt gewesen war, legte plötzlich seine Feder weg und schaute den Besucher an. Zwei Minuten war es absolut still, und dann fragte der Meister: „Was möchtest du – Milch, Tee, Kaffee?“ Wenn der Meister eine Frage stellt, muss man zuerst antworten, bevor er die Frage beantwortet. Also erwiderte der Professor: „Ich glaube, ich nehme Kaffee, Swamiji.“ „Und Obst, ein Idli (südindische Frühstücksspeise)?“ „Ja, Swamiji.“, antwortete der Mann. Der Meister bat einen Schüler, das alles zu bringen. Dann bat Gurudev einen anderen: „Bringe mir einige Bücher für den Doktor.“ So vergingen etwa zehn Minuten. In der Zwischenzeit kamen Kaffee und Frühstück. Gurudev gab weitere Anweisungen, stets darauf bedacht, dem Professor zu dienen. Er war alleine ins Büro gekommen und unterdessen hatte seine Frau ihn gesucht. Einige Minuten später kam sie herein, warf ihm einen einzigen strengen Blick zu und sagte: „Wie lange willst du noch bleiben? Steh auf! Wir gehen!“ Lammfromm erhob sich der Professor und ging. Nachdem er gegangen war, brach der Meister in Lachen aus. Er lachte und lachte und sein ganzer Bauch schüttelte sich, und während er sich die Augen rieb, sagte er: „Er möchte den Unterschied zwischen Nirvikalpa- und Savikalpa-Samādhi wissen, und seine Frau schaut ihn nur einmal an und sagt: „Steh auf, steh auf“, und er steht auf und folgt ihr still.“

Gurudev hatte keine Geduld mit unnötigem Gerede. Seine Botschaft war: „Wiederhole Rām-Nām. Nimm den Namen Gottes, mache Japa. Du wirst die Antwort auf all diese Fragen in dir selbst finden.“

Leseprobe

GEBET

Abgesehen davon bestand der Meister stets darauf, dass wir für alle und absolut selbstlos beten. Wenn Gurudev zum Beispiel für Gesundheit und langes Leben eines Āshram-Besuchers betete, sang er immer: „Möge Gott den Herrn X ... und seine Familie und die ganze Welt, mit Gesundheit, langem Leben, Frieden, Seligkeit und Unsterblichkeit segnen." Und nachdem er die drei üblichen Hochrufe auf ihn ausgebracht hatte: „Lang leben Herr So-und-so und Familie", brachte er das vierte Hoch auf die ganze Menschheit aus. Dieses Beten beschränkte sich nicht auf Menschen. Ein verletzter Hund oder Affe ließ Gurudev unweigerlich das Mahāmrityunjaya-Mantra sagen, die heilige Formel, die Gott Shiva gewidmet ist, das alle Arten von Unfällen abwendet, Gesundheit und langes Leben schenkt und letztendlich Unsterblichkeit verleiht.

oṃ
tryambakaṃ yajāmahe ' sugandhiṃ puṣṭi-vardhanam
urvārukam iva bandhanān ' mṛtyor mukṣīya māmṛtāt

Wir verehren Gott, der Gesundheit und Kraft unterstützt. Möge er uns vom Tode befreien.

Eine tote Eidechse auf Gurudevs Weg erhielt das Mahāmantra-Gebet für den Frieden der Seele. Für Gurudev waren alle Wesen gleich, und das Gebet war immer universell. Gurudev forderte uns auf, unser ganzes Leben zu einem einzigen langen Gebet zu machen, indem wir für die Gottverwirklichung und den Dienst an den Menschen lebten. Solange, bis das Gebet zur Gewohnheit geworden ist, fordert uns Gurudev auf, auf jede verfügbare Unterstützung zurückzugreifen. Tempel, Bildnisse, Darstellungen, Bilder, Heilige und heilige Bücher, etc., all das soll bestmöglich genutzt werden, um den konstanten Gebetsfluss aufrechtzuhalten. Bilder von Göttern und Göttinnen hingen im Büro und in der Gebetshalle. Gurudev hängte nicht wie beinahe jeder andere ein Bild in der besten Absicht auf und vergaß es dann wieder völlig. Er flocht ihre Existenz in sein tägliches Leben ein.

Leseprobe

Sobald er das Büro betrat, warf er einen Blick auf alle – sie waren Teil seines „Personals“ – wie um zu bestätigen: „So, hier bin ich, um Deinen Willen zu tun, als Dein Werkzeug.“ Für einen Moment wurde ein stilles Gebet gesprochen, bevor er seine Arbeit begann. Wenn eine Aufgabe fertig war, und mit der nächsten Arbeit begonnen werden sollte, oder wenn ein Besucher ging und der nächste schon beim Eintreten war, lehnte er sich in seinem Stuhl zurück, schloss ein Auge und warf mit dem anderen gerade nur einen Blick auf eines der Bilder von Gott. Dieser Sekundenbruchteil war Ewigkeit, Unendlichkeit, höchster Friede und Seligkeit – so wurde der Kontakt mit dem Absoluten ständig aufrechterhalten.

Der Meister nahm diese Praxis so ernst, dass er es sofort bemerkte und wieder in Ordnung bringen ließ, wenn ein Bild verrückt oder entfernt worden war. Welchen Bedarf hätte dieses göttliche Wesen haben sollen, auf diese Hilfsmittel der Hingabe zurückzugreifen? Er war dauerhaft und fest im Bewusstsein von Brahman verankert. Alles was er wollte, war uns ein gutes Beispiel zu geben, dem wir folgen konnten.

Leseprobe

Das ist das schöne und die Seele erhebende universelle Gebet, das Gurudev verfasst hat:

Oh anbetungswürdiger Gott,
Voll Barmherzigkeit und Güte,
Gruß Dir, in Demut gebeugt.
Sein ist Dein Wesen, Wissen und Seligkeit,
Allgegenwärtig bist Du, allmächtig, allwissend,
Im Inneren aller Wesen wohnst Du.
Gib uns ein verstehendes Herz, die rechte Einsicht,
Ausgeglichenes Gemüt, Vertrauen, Hingebung und Weisheit.
Lege in uns geistige Kraft, Versuchungen zu widerstehen,
Denken und Wollen zu beherrschen.
Befreie uns von Selbstsucht, Gier, Zorn und Hass,
Erfülle unser Herz mit göttlichen Tugenden.
Lass uns Dich erschauen in all den Namen und Gestalten,
Lass uns Dir dienen in all den Namen und Gestalten,
Lass uns allezeit Deiner gedenken,
Lass uns stets Deine Herrlichkeit singen,
Lass Deinen Namen stets auf unseren Lippen sein,
Lass uns in Dir bleiben allezeit.

Es besteht kein Zweifel darüber, dass jemand, der dieses Gebet morgens und abends spricht, Gottes vorzüglichsten Segen erlangen wird und sich rasch zu Göttlichkeit entwickelt, um hier und jetzt als befreite Seele zu erstrahlen.

Leseprobe

„Dieser integrale Yoga, dieser Yoga der Synthese, ist Gurudevs größtes Geschenk an die Menschheit und sein größter Beitrag zum Weltfrieden.

Das Praktizieren dieses Yoga der Synthese weitet den Blickwinkel des Menschen, macht sein Herz mild, erleuchtet seinen Intellekt und erweckt sein Seelen-Bewusstsein.“

– Swami Venkatesananda

Der „Integrale Yoga“ wurde von Swami Sivananda als Synthese der klassischen Yogatechniken entwickelt. Sein langjähriger enger Schüler Swami Venkatesananda erzählt Geschichten und Anekdoten, anhand derer er die verschiedenen Aspekte des Yogawegs beschreibt. Mit viel Liebe gibt er uns bemerkenswerte Einblicke in das Leben einer erleuchteten Seele und vermittelt tiefe Einsichten über die wesentlichen geistigen und charakterlichen Qualitäten, die es auf dem Pfad des Yoga zu entwickeln gilt, um den Zustand der Einheit zu erfahren.

ISBN 978-3-943376-83-8

9 783943 376838

14,90 €

YOGA VIDYA VERLAG

www.yoga-vidya.de