

# Yoga - eine gesunde Disziplin. Von *Stefan Datt*



Swami Sivananda - einer der ersten "modernen" Gurus Indiens

Zum 50. Jahrestag des Todestages des "Meisters der Meister" - eine Würdigung



Die Freiheit und Vollkommenheit des Yogis ist keine Glückssache oder Zufall. Der erste Schritt auf dem Weg in die Freiheit ist häufig der schwerste. Hat man den Fuß auf den spirituellen Pfad gesetzt, spürt man bereits beim nächsten Schritt eine positive Kraft, die einen plötzlich von hinten anschiebt und hilft, den dritten Schritt bereits viel freier und fröhlicher setzen zu können. Für den Weg in die Freiheit brauchst du

Geduld und Mut. Es ist kein entspanntes bergab Gehen, denn es ist ein unebener und steiler Weg. Doch leicht wird der Gipfel des Lebens von demjenigen erreicht, der fest entschlossen ist, den Berg zu besteigen und den Ausblick und die vollkommene Freiheit zu genießen.

## Sivananda

An dem beeindruckenden Beispiel des großen indischen Yogalehrers Sivananda (1886-1963) möchte ich versuchen, etwas Licht auf den noch im Nebel der Welt liegenden yogischen Pfad und die Rolle eines guten Bergführers zu werfen.

Sivananda verkörpert beides: die Entschlossenheit, sich mutig höheren Wahrheiten öffnen zu wollen und die Rolle eines modernen und kompetenten Yogameisters und "Bergführers".

Sivananda hatte das "gute Karma", Medizin studieren zu können und einige Jahre unter vollem Einsatz an der Heilung der Menschen und an der Leitung zweier Krankenhäuser mitarbeiten zu können. Erst mit Mitte 30 beschloss er, seinen Job und den guten Verdienst an den Nagel zu hängen, um durch Yoga und Meditation sein Wissen so zu erweitern, dass er den Menschen, die sich durch Täuschung (Maya) und Schmerzen verschiedenster Färbung nicht mehr kennen, tiefgründiger dienen und helfen zu können, als ihm das als Arzt je möglich war.

Frei von Besitz wanderte er an den Fuß des Himalaya, wo er sich an den Ufern des Ganges niederließ und in eine intensive Yoga- und Meditationspraxis vertiefte.

Weiterhin bot er jedoch täglich kostenfreie medizinische Hilfe für Bedürftige an und proklamiert, ohne Prahlerei, es sei das Geburtsrecht eines jeden Menschen, seine wahre Natur zu entdecken und auszudrücken. Später, als er vollständig im höchsten Wissen um die Quelle des Lebens (Brahman) und die Unsterblichkeit der Seele (Atman) gefestigt war, gründete er in Rishikesh einen schnell wachsenden Ashram, inklusive einem kostenfreien Krankenhaus. Sivananda unterrichtete in seiner einzigartigen Weise tausende von Yogaschülern in Indien und weltweit.

Außerdem schickte einige seiner besten Schüler mit dem Auftrag in die Welt: **"Bring den Menschen dort Yoga und Wahrheit; sie warten auf dich."**

## Sivananda Schüler

Einige der größten Yogalehrer der letzten Jahre sind Sivananda Schüler; weshalb er manchmal auch der "Meister der Meister" genannt wird. Einer von ihnen, unser Lehrer Swami Vishnu-devananda, unterrichtete nicht nur weltweit die ersten Yogalehrer-Ausbildungen außerhalb Indiens, sondern wurde auch durch seine "Friedensflüge" bekannt, bei denen er in Kriegsgebieten die Soldaten von oben mit Flugblättern und Blumen "bombardierte". 1983 überflog Swami Vishnu als "Zeichen des Friedens" die Berliner Mauer von West nach Ost.

### **Aufbruch in ein neues Leben**

*"Ich war dieses trügerischen Lebens  
sinnlicher Vergnügungen müde.  
Dieses Gefängnis meines Körpers widert mich an.  
Ich suchte die Gesellschaft großer Meister  
Und saugte ihre nektargleichen Worte in mich auf.  
Ich durchstriefte den grauenvollen Wald von Haß und Liebe.  
Ich wanderte weit jenseits der Welt von Gut und Schlecht  
Und kam zum Grenzland erstaunlicher Stille.  
Erhaschte den Glanz der Seele in mir.  
All mein Leid ist jetzt vorbei.  
Mein Herz fließt über vor Freude.  
Frieden ist in meine Seele eingezogen.  
Plötzlich wurde ich herausgehoben  
Und ein neues Leben brach an.  
Ich erfuhr die innere Welt der Wirklichkeit.  
Das Unsichtbare erfüllte meine Seele und mein Herz.  
Ich badete in einer Flut unaussprechlichen Glanzes.  
Sah das Selbst, Gott selbst, hinter allen Namen und Gestalten  
Und erkannte, dass ich das Licht bin."  
Swami Sivananda*

Viele bezeichnen Swami Sivananda als einen der ersten "modernen" Gurus Indiens. Tatsächlich hat er Türen geöffnet, die vorher verschlossen waren. Das in Indien fast schon fanatisch gelebte "Guru-Bhakti" - die Verehrung des Lehrers, in dessen Folge der entwickelte Yogi gerne auf einen Thron gehoben wird und die Schüler (Anhänger) bedingungslos den wie auch immer gearteten Worten des Meisters Folge leisten, fand mit Sivananda eine neue Wendung. Er ließ sich nie mit "Maharaj", "Bhagavan" oder ähnlichen Ehrennamen betiteln. Und er öffnete die Tore des Ashrams für alle, die zu ihm kommen wollten, gleich welcher Kaste, Gesinnung oder welchen Geschlechts. Bis dato war die Yogaausbildung in der Regel den indischen Männern vorbehalten. Sivananda verschenkte seine Liebe und Lehre jedoch gleichermaßen an alle, die zu ihm kamen. Frauen lebten genauso im Ashram wie Bettler und reiche Geschäftsleute - sogar Gauner durften bleiben.

Er sagte dazu: "Gute Menschen sind ja bereits tugendhaft. Ich muss nur Verbrecher bessern und formen. Das ist meine besondere Aufgabe. Ein Verbrecher ist ein negativ tugendhafter Mensch. Doch auch er ist Krishna, und Liebe ist sein Wesen. Die Welt nennt mich einen Guru für Diebe und Spitzbuben." Als eines Tages ein halb verrückter Ashram Bewohner ein Attentat mit einer Axt auf Sivananda ausübte, war, obwohl die Axt den Meister nur um Haaresbreite verfehlte, keine Furcht oder

Reaktion des Yogis zu erkennen. Später brachte er dem Attentäter Speisen und Blumen und bedankte sich bei ihm für diese Prüfung.

### **Thought power - die Kraft seiner Bücher**

Sivananda hatte jeden Tag eine bestimmte Zeit zum Schreiben vorgesehen. Er beantwortete auch alle Briefe am gleichen Tag, an dem er sie erhalten hatte. Wenn er Yogabücher schrieb, tat er das gerne in Englisch, welches er perfekt beherrschte. Dabei erntete er enorme Kritik von einigen "Guru-Kollegen". Yogatexte sollten ausschließlich in Sanskrit verfasst sein oder allerhöchstens in Hindi; aber doch niemals in Englisch. Die Engländer waren in dieser Zeit immer noch Indiens Besatzermacht. Sivananda sah das anders. Er sagte: "Wieviele Menschen können meine Bücher lesen, wenn ich sie in Sanskrit schreibe?" So entstanden aus seiner Feder ca. 200 grandiose Bücher über alle Aspekte des Yogas.

Bezüglich des Buchdrucks schrieb er einem Verlag: "Ich erwarte von den Verlagen keine Ertragsbeteiligung. Um die Arbeit voran zu bringen, bitte ich alle Verlage, mehrere Ausgaben meiner Bücher in verschiedenen Sprachen herauszugeben. Ich verlange kein Honorar. Ich gestatte allen Verlagen, meine Bücher zur weiten Verbreitung auf der ganzen Welt zu drucken, ob sie mir nun Prozente weitergeben oder nicht. Üblicherweise bekomme ich für 1000 gedruckte Exemplare 100 Stück. Diese verkaufe ich nicht und verdiene nichts daran, sondern verteile sie an alle bedeutenden Büchereien, Bildungs- und religiösen Einrichtungen. Andere gebe ich an Zeitungen zur Rezension. Das erweist sich als wirksamer Werbekanal. Die Auflagen sind schnell vergriffen und die Verlage verdienen dabei. Ich möchte, dass alle Erfolg haben."

### **Sivanandas Erbe**

In Rishikesh spürt man auch heute noch den Geist von Sivananda. Sein Ashram ist heute noch ein wunderschöner Platz, um Yoga und Meditation zu erlernen. Doch lebt auch heute ein neuer erleuchteter Yogameister in Rishikesh. Er heißt Pujya Swami Chidanand und tritt in die Fußstapfen Sivanandas. Als bedeutender "Vordenker" und "Umwelt-Aktivist" ist Pujya Swami in ganz Indien hoch angesehen. Er öffnet den Geist der Yogis und Ashrams, jetzt auch gesellschaftlich aktiv werden zu müssen. Der dringende Handlungsbedarf in Indien zu Themen wie Energieversorgung, Bevölkerungsexplosion, Umweltschutz etc., so Pujya Swami, bedarf keinen Aufschub mehr. Er sagt, dass die indische Politik zur Zeit derart korrupt ist, dass sie die Probleme des Landes nicht zu lösen vermag. Doch die Yogis sind frei, haben eine starke positive Gedankenkraft und teilweise auch finanzielle Mittel zur Verfügung. So organisiert Pujya Swami große interdisziplinäre Kongresse und legt wunderbare Konzepte vor, Indien und damit der ganzen Welt zu helfen. Vor ein paar Tagen hat er während der Kumbha Mela, dem großen Zusammenkommen der indischen Yogis, mit den jeweiligen Leitern der indischen Buddhisten, der Sikhs, der Moslems und der Christen eine weitbeachtete Konferenz zu seinen Umweltschutz-ideen organisiert. Seine Schriften und Konzepte sind revolutionär. Bis dato war es für Yogis nicht üblich, an der Gesellschaftsordnung mitzuwirken; sie sollten sich ausschließlich um spirituelle Belange kümmern. Pujya Swami betont, Indien hätte keine Zeit mehr, auf politische Entscheidungen vergeblich zu warten. Die Yogis mögen umdenken und nicht nur den "Schöpfer", sondern auch die "Schöpfung" verehren. Seine "Divine projects" findet man unter: [www.parmarth.com](http://www.parmarth.com).

Der berühmte Yogi Rishikeshs wird im Sommer erstmalig nach Berlin kommen und vom 13.-16. Juni das Berliner Yogafestival besuchen. Ihn zu treffen ist eine große Freude und eine wunderbare spirituelle wie menschliche Erfahrung.

-----

Der Autor Stefan Datt (41) hat bereits relativ früh in seinem Leben den Fuß auf den Weg des Yoga gesetzt. 6 Jahre lebte er in den Sivananda Yoga Zentren und organisiert mit Miriam Kretzschmar im 9. Jahr das große Berliner Yogafestival (13.-16. Juni 2013). Zur Zeit läuft die Yogalehrer-Ausbildung mit Stefan und seinem Team von "Lernen in Bewegung e.V.". Außerdem betreibt er zwei physiotherapeutische Praxen in Berlin Wedding und Charlottenburg, in denen neben 12 Physiotherapeuten auch 3 Heilpraktiker arbeiten.

Weitere Infos: [www.yoga-berlin.de](http://www.yoga-berlin.de) (Yoga in Charlottenburg),  
[www.yogafestival.de](http://www.yogafestival.de) (Berliner Yogafestival)  
[www.praxis-czech-datt.de](http://www.praxis-czech-datt.de) (Physiotherapie, Atlaskorrektur etc.),  
Telefon Yoga: 030/381 080 93, Telefon Physiotherapie: 030/494 3004