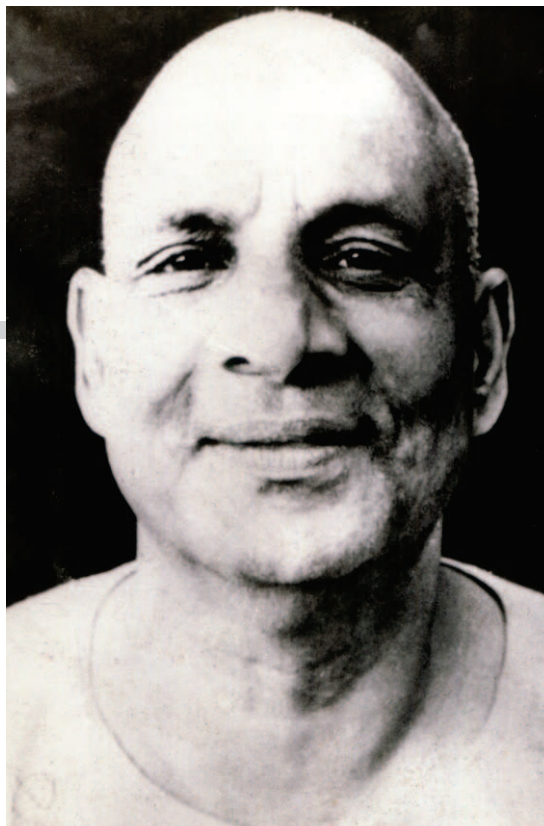


LEBEN UND WERK SWAMI SIVANANDAS

Diene, liebe, meditiere und verwirkliche das Selbst

Swami Sivananda war ein bedeutender Botschafter des Yoga: Er hat über 300 Bücher verfasst, unzählige Yogalehrerinnen und -lehrer ausgebildet, die seine Lehre in alle Welt getragen haben, und er hat nicht zuletzt durch das Beispiel seines eigenen Lebens gewirkt.

Text: Dr. Barbara Franz



8. September 1887
Sivananda wird im südindischen Dorf Pattamadai, Tamil Nadu, als dritter Sohn der Brahmanenfamilie Iyer geboren und erhält den Namen Kuppusvami.

1905
Beginn des Medizinstudium, nach Abschluss des Studiums praktiziert Dr. Kuppusvami einige Zeit in Indien.

Swami Sivananda / Quelle: SwamiVenkatesananda.org

Der integrale Yoga, den Swami Sivananda entwickelt und kultiviert hat, legt größten Wert darauf, alle Aspekte des Lebens miteinander zu verbinden: Dienst an der Mitwelt war ihm ebenso wichtig wie Vedanta-Schulung, Meditation, Körperübungen, kirtan, gesunde Ernährung und das Leben in der Gemeinschaft. In all dem sah er Übungen, die zur Erkenntnis der

allgegenwärtigen Wirklichkeit führen können. Obwohl Swami Sivananda orthodox erzogen war, identifizierte er sich nicht mit dem Hinduismus, sondern betonte das Gemeinsame aller spirituellen Übungswege, Religionen und ethischen Systeme.

Der junge Kuppusvami

Swami Sivananda wurde am 8. September 1887 im südindischen Dorf Pattamadai, Tamil Nadu, als dritter Sohn der Brahmanenfamilie Iyer geboren und erhielt den Namen Kuppusvami. Es heißt, dass er ein ausgezeichnete Schüler gewesen sei. Seine Stimme war so schön, dass er 1901 das Begrüßungslied zum Empfang des Gouverneurs sang, als dieser seine Heimatstadt besuchte. Auch an

Sei sanft,
aber entschlossen,
sei freundlich,
aber kühn,
sei demütig,
aber mutig,
sei einfach,
aber würdevoll.

Swami Sivananda
Yoga for the West

und Statuen, denen die Verehrung dargebracht wurde, wie Verkörperungen Gottes.

Eine weitere bedeutende Erfahrung bewegte ihn jedoch dazu, die gesellschaftlichen Schranken zu überschreiten, die seine Familie als selbstverständlich hingenommen hatte. Der jugendliche Kuppusvami hatte einen Lehrer gefunden, bei dem er begonnen hatte, Fechtunterricht zu nehmen, als ihm bedeutet wurde, sein Lehrer sei ein Unberührbarer und deshalb sei es unschicklich für ihn, dessen Schüler zu sein. Das machte ihn sehr nachdenklich und als er das nächste Mal zu seinem Lehrer ging, nahm er Blumen, Süßigkeiten und andere Geschenke mit, um ihn als Guru zu verehren. Für Swami Sivananda war dieses

1913
Kuppusvami geht als Arzt
nach Malaysia und praktiziert dort zehn Jahre.



Swami Sivananda und Swami Krishnananda 1945
Quelle: commons.wikimedia.org

1923

Nach der Begegnung mit einem Wandermönch, der ihn im Vedanta unterrichtet, entschließt sich Kuppusvami seine weltliche Tätigkeit aufzugeben und kehrt nach Indien zurück. Als Pilger reist er mit einfachen Mitteln durch Indien.

Schulveranstaltungen wie Debatten und Theateraufführungen nahm Kuppusvami teil. Körperliche Bewegung bereitete ihm Freude und er verbrachte viel Zeit mit sportlichen Übungen.

In seiner Autobiographie von 1958 beschreibt Swami Sivananda die Stufen, die ihn zum kosmischen Bewusstsein geführt haben. In seiner Kindheit sei Gott ihm in den Gottesbildern begegnet, bei deren Verehrung er seinem Vater geholfen hat, der ein Anhänger Shivas war. Dem kleinen Jungen erschienen die Bilder

Erlebnis die Befreiung vom Kastendenken, das es ihm ansonsten unmöglich gemacht hätte, praktischer Arzt zu werden und den Dienst an Kranken aufzunehmen.

Dass er Arzt werden wollte, wusste er schon früh. 1905 nahm er das Medizinstudium auf und er war ein eifriger Student, der auch seine Ferien im Krankenhaus verbrachte. Er liebte seinen Beruf, durch den er vielen Menschen helfen konnte. Doch schon als junger Arzt war er zugleich auch Lehrer: Um Wissen

über Krankheitsvermeidung und Heilungsmöglichkeiten allgemein verfügbar zu machen, gründete er die medizinische Fachzeitschrift »Ambrosia«.

Zu dieser Zeit begann er auch, Bücher zu schreiben. Diese Tätigkeit setzte er sein gesamtes Leben lang fort. In seiner Bibliographie finden sich neben vielen Schriften zu spirituellen Themen und Titeln wie »Musik und Yoga« oder »Humor und Yoga« auch einige praktische medizinische Ratgeber wie »Heilmittel im Haushalt«, »Gesundheit und Hygiene« und »Diabetes«. Die besonders große Wirkung, die er später in der Verbreitung des Yoga vor allem im Westen haben würde, erklärt sich aus der erstaunlichen Tatsache, dass er von Anfang an auf Englisch schrieb und später ausschließlich in

Durch Zwang, Regeln
oder Vorschriften können
Menschen nicht in göttliche
Wesen verwandelt
werden. Sie brauchen
überzeugende eigene
Erfahrungen.

Swami Sivananda
Autobiography

ge Kuppusvami erwiderte: »Ja, sogar drei Krankenhäuser!«. Er bekam die Stelle und blieb sieben Jahre, obwohl er, wie er selbst einräumt, mehrfach kurz davor stand, zu kündigen, weil er immer wieder auf Hindernisse stieß und die Arbeit seiner Kollegen teilweise mit übernehmen musste.

In einem anderen Krankenhaus arbeitete er weitere drei Jahre als Arzt. Trotz seiner hohen Arbeitsbelastung veröffentlichte er regelmäßig Zeitungsartikel zu Fragen der Volksgesundheit. Entscheidend waren für ihn jedoch die Begegnungen mit den Arbeitern, die er medizinisch versorgte. Ihr Leiden zu erleben war für ihn eine weitere Begegnung mit Gott. »Wenn Gott diese Welt nicht nur als Hölle geschaffen hat, in die Böse geworfen

8. Mai 1924
Ankunft in Rishikesh



25. Februar 1949
Swami Chinmayananda am Tag seiner Sanyasi-
Weihe mit Swami Sivananda und anderen
Schülern. Quelle: commons.wikimedia.org

Englisch lehrte, und das in einer Zeit, in der die Sprache der Kolonialmacht höchst unpopulär war und, wie Swami Chidananda betont, jeder Inder, der etwas auf sich hielt, Hindi lernte und sprach.

Arzt, Yogi und Mönch

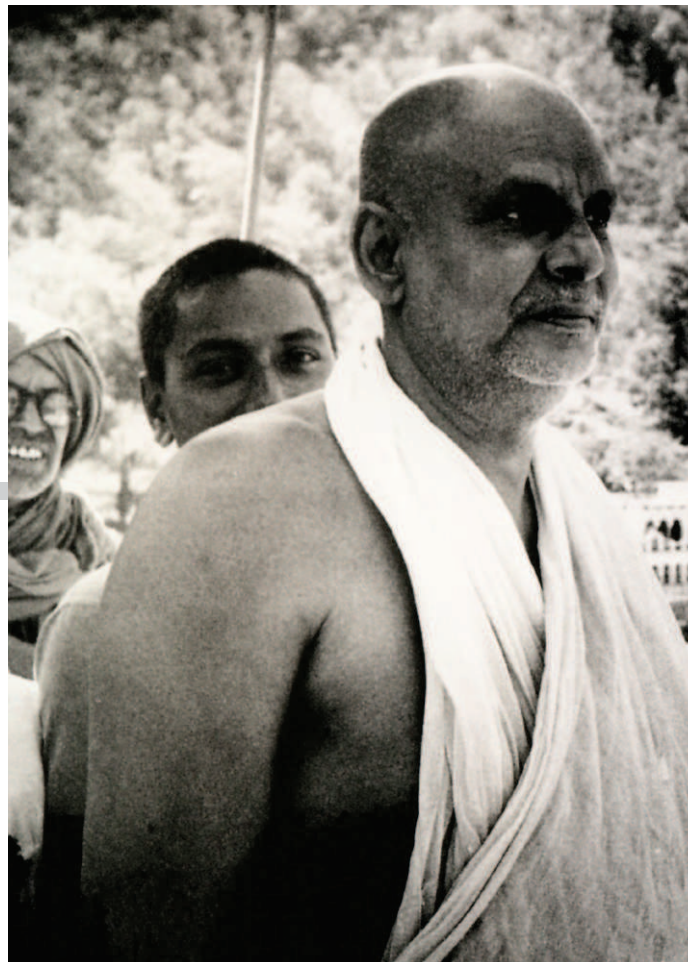
Nach Abschluss des Studiums praktizierte Dr. Kuppusvami einige Zeit in Indien, entschloss sich dann aber 1913, als Arzt nach Malaysia zu gehen, wo Tausende indische Arbeiter auf Gummipflanzungen unter erbärmlichsten Bedingungen lebten. Durch ein Empfehlungsschreiben kam er zu einem Arzt, der einen Assistenten suchte. Swami Sivananda berichtet, dass der Krankenhausleiter der Plantage, ein kräftiger, jähzorniger Mann, ihn gefragt habe, ob er ein Krankenhaus leiten könne. Der jun-

werden, um zu leiden, und wenn es etwas anderes als dieses Elend und dieses ohnmächtige Dasein gab (und intuitiv spürte ich, dass es so war), dann musste dies gut erforscht und erfahren werden«, so fasst er seine Erfahrung aus dieser Zeit zusammen.

An diesem Wendepunkt seines Lebens kam ein Wandermönch zu ihm, der ihm als Gegenleistung für die medizinische Hilfe die ersten Lektionen in Vedanta erteilte. Kuppusvami entschloss sich kurz darauf, seine weltliche Tätigkeit aufzugeben und kehrte nach Indien zurück. Als Pilger reiste er mit einfachen Mitteln durch Indien. Er besuchte viele Weise und Ashrams, darunter auch die Ashrams von Sri Aurobindo und von Ramana Maharshi.

Schließlich ließ der spätere Swami Sivananda sich in Rishikesh am Fuße des Himalayas nieder. Er lebte in Swargashram, einem der ersten Ashrams, die dort am Ufer des Ganges entstanden waren. Jetzt hatte Gott für ihn »die Gestalt eines alles verzehrenden Bestrebens, Ihn als das Selbst aller zu erkennen«. Am 8. Mai 1924 war er in Rishikesh angekommen, am 1. Juni begegnete er seinem Guru, Paramahansa Visvananada Sarasvati. Visvananada gehörte dem Sarada Math in Sringeri an, dem ersten der vier Advaita-Vedanta-Zentren, die Shankara im achten Jahrhundert gegründet hatte. Beide fühlten sich einander sofort verbunden. Es heißt, Kuppusvami habe nach ihrer ersten Begegnung bei einer Versorgungsstelle um Almosen gebeten,

In den zwölf Jahren bis zur Gründung der Divine Life Society 1936 widmete er sich dem sādhanā, der spirituellen Übung. Er lebte zurückgezogen, folgte einem sehr strengen Tagesablauf und unterzog sich harten Übungen und langen Zeiten des Fastens und der Meditation. An den Nachmittagen studierte er in der Bibliothek des Rama Ashrams am gegenüberliegenden Ufer. Meditation und Dienst an den kranken Sadhus und Yogis, die er nach Kräften pflegte, führten ihn zu spirituellen Erfahrungen. Gott, so schreibt er, sah er nun in Gestalt des Lichts, »in dem alles göttliche Form annimmt« und der Schmerz und das Leid des menschlichen Daseins sich als Täuschungen erweisen, die die Unwissenheit aus niederen Trieben erschafft.



1936
Swami Sivananda gründet die »Divine Life Society« (DLS). Ihr Ziel ist die weltweite Verbreitung spirituellen Wissens durch kleinere Gesellschaften.

1948
entsteht die Vedanta Forest University, später Vedanta Forest Academy.

Swami Venkatesananda
blickt über die Schultern
seines Meisters. Swami
Sivananda / Quelle:
SwamiVenkatesananda.org

die ihm jedoch verweigert wurden, weil er kein Sanyasi war. Auf dem Rückweg traf er Swami Visvananada wieder, der ihn einweihte, ihm eine gelbe Mönchsrobe schenkte und ihn in den Lehren der Upanishaden unterwies. Die förmliche Einweihung erhielt Swami Sivananda Sarasvati später durch Swami Visnu-devananada vom Kailash-Ashram.

Der großzügige Weise

Sowohl die Strenge seiner Askeseübungen als auch seine Mildtätigkeiten brachten ihm allmählich einen Ruf als außergewöhnlicher Yogi ein. Obwohl er nie einen Ashram gründen wollte und Suchenden Aufenthalte in anderen Ashrams empfahl, kamen ab 1930 immer mehr Menschen zu ihm, entwe-

der als Gäste oder um zu bleiben. Swami Sivananda begann, das Gemeinschaftsleben zu organisieren, mit abendlichem satsang und morgendlicher Meditation, mit kirtan und der Versorgung von Kranken. Schließlich bezog er eine kleine Hütte und fand einen Kuhstall, der in Wohnräume für seine Schüler umgebaut werden konnte. Um ihn herum war, wie er schreibt, eine große spirituelle Kolonie entstanden, der Ashram Sivananda Nagar. Er selbst liebte jedoch die Einsamkeit und zog sich häufig zurück, um allein spazieren zu gehen oder am Ganges zu meditieren.

Ein besonderer Wesenszug von Swami Sivananda war seine Großzügigkeit. In Malaysia war er nicht nur mit seinem Arbeitseinsatz großzügig gewesen, sondern auch in materieller Hin-

Shivas Botschaft
Erfreue dich am Guten.
Entschließe dich, dem
spirituellen Weg zu folgen.
Sei geduldig.
Gehe langsam.
Schreite voran.
Sei umsichtig. Setze durch.
Erkenne. Verstehe:
Ich bin die unsterbliche Seele.
Das ist die Übung.
Das ist Shivas Botschaft.

Swami Sivananda
Autobiography

Geld in die Herausgabe seiner ersten spirituellen Broschüre mit dem Titel »Brahma Vidya« – »Brahman-Wissen«. Da sie großen Anklang fand, folgten bald weitere Abhandlungen. Daraus entstand allmählich eine Druckerei, die Ende der 1950er Jahre über 30 Schreiber mit der Herstellung von sechs Zeitschriften und von Buchmanuskripten beschäftigte. Viele seiner Bücher und Schriften wurden unentgeltlich verteilt und verschickt.

1936 gründete er die »Divine Life Society«, kurz DLS. Ihr Ziel ist die weltweite Verbreitung spirituellen Wissens durch kleinere Gesellschaften. Die DLS steht allen offen. Sie soll Menschen auf den spirituellen Weg führen, unabhängig davon, wo und wie sie leben und welcher Religion oder Glaubensgemeinschaft sie ange-

1951
Swami Sivananda unternimmt eine große Tournee und bereist ganz Indien sowie Sri Lanka.



Quelle: commons.wikimedia.org

14. Juli 1963
Swami Sivananda verlässt in seiner Hütte am Ufer des Ganges seinen physischen Körper.

sicht: Er hatte Freude am Luxus, an edler Kleidung und teurem Schmuck. In seiner Autobiographie berichtet er, dass er manchmal in ein Geschäft ging, ohne Umschweife alle möglichen Dinge zusammentrug und ohne zu zögern bezahlte, was der Händler verlangte. Nachdem er Mönch geworden war, richtete sich seine Großzügigkeit auf seine Mitmenschen. Er beschaffte sich Geld, mit dem er zunächst nur Medikamente kaufte und dann eine Krankenstation einrichtete, die später zu einem gut funktionierenden öffentlichen Krankenhaus wurde.

Außerordentlich großzügig war Swami Sivananda auch mit seinem spirituellen Wissen. Als ihm eines Tages jemand fünf Rupien schenkte, um damit Milch zu kaufen, investierte er das

hören. Swami Sivananda legte viel Wert auf die grundlegenden Gemeinsamkeiten all dieser Richtungen und aller Yoga-Wege: Wahrhaftigkeit, Liebe und Reinheit. Er wusste, dass diese Ideale nur aus innerer Überzeugung verwirklicht werden können. Die Erkenntnis des Einsseins geschieht nur aufgrund eigener Erfahrung und nicht durch aufgezwungene Regeln. Darum legte er alles daran, günstige Bedingungen dafür zu schaffen und lehnte jede Form von Dogmatismus ab: »Der wahre Glaube ist ein Glaube des Herzens«.

1948 entstand die Vedanta Forest University, später Vedanta Forest Academy, an der Interessierte eine fundierte Ausbildung in den Schriften erhielten. Auch Stipendien für öffent-

liche Schulen und Hochschulen wurden dort vergeben. In der »Sivananda Yoga-Schule« erhielten Übende Ausbildungen in Hatha-Yoga. Es entstand sogar eine Kurz-Ausbildung für westliche Yoga-Übende, die von Swami Visnudevananda geleitet und später nach USA und Europa exportiert wurde. Weitere bekannte indische Schüler waren Swami Satchidananda, Swami Venkatesananda und Swami Satyananda. Auch seine ausländischen Schüler wie Harry Dijkman, Boris Sacharow, André van Lysebeth und die gebürtige Deutsche Swami Sivananda Radha trugen die Botschaft des Yoga nach Europa und Nordamerika. Nach und nach wurden seine Schriften ins Lettische, Estnische und Französische, später ins Deutsche und Spanische übersetzt. Auch in den indischen Landessprachen waren sie nun verfügbar.

Bis 1938 war Swami Sivananda viel gereist. Wohin er auch kam, überall sang er mit den Menschen, überall studierte er Vedanta-Schriften wie die Upanishaden, das »Kronjuwel der Unterscheidung«, die Gītā und die Brahma-Sutras, überall schrieb er Briefe und Texte für seine Bücher, versorgte Kranke mit Medikamenten aus seiner mitgeführten Reiseapotheke und lehrte Yoga-Übungen, japa und Meditation. Eine große Tournee unternahm er 1951, als er zwei Monate lang ganz Indien und Sri Lanka bereiste.

Der Integrale Yoga nach Sivananda

Mit dem Integralen Yoga nach Sri Aurobindo teilt der Integrale Yoga nach Swami Sivananda nur den Namen. Bei Sri Aurobindo bezieht sich dieser Begriff auf die Integration von »oben« und »unten«, auf die »Herabkunft des Supramentalen«. Vedanta hingegen geht von einer grundlegenden Einheit des allgegenwärtigen Bewusstseins aus. Swami Sivananda bezieht »Integration« auf die Integration aller Lebensbereiche. Ihm lag daran, Einseitigkeit und Heuchelei zu vermeiden. Deshalb enthält das Wappen der DLS die vier Worte »diene, liebe, meditiere, verwirkliche« und symbolisiert die Einheit der vier großen Yoga-Wege Karma-Yoga, Bhakti-Yoga, Raja-Yoga und Jñāna-Yoga.



Am Rand des Wappens halten zwei Hände Lotosblüten als Zeichen für die selbstlose und hingebungsvolle Ausführung aller Handlungen, die der karma yoga lehrt. Die Meeresswellen stehen für die geläuterten Gefühle des Ergebenen, die im bhakti yoga in Liebe zu Gott umgewandelt werden. Die Lotosblätter am Rand des Wappens sind Symbole für den rāja yoga, den Weg der Meditation, auf dem schrittweise alle Bewusstseins-



Im Sivananda-Tempel, Devine Life Society, Rishikesh
Quelle: commons.wikimedia.org

ebenen oder Chakren durchschritten werden. Das Zeichen OM im Zentrum der aufgehenden Sonne stellt die Morgendämmerung der spirituellen Weisheit dar, wenn durch jñāna yoga die strahlende Erkenntnis des Einsseins der individuellen Seele mit dem Bewusstsein des Universums, dem höchsten Selbst, geschieht.

Die Einsicht, dass »alles Brahman ist«, hatte Swami Sivananda 1950, als ein verwirrter Mann in den Ashram eindrang und ihn töten wollte. Der Anschlag misslang und Swami Sivananda erkannte auch in diesem verwirrten Angreifer das höchste Selbst. Das, so schreibt er, war die entscheidende letzte Stufe seines eigenen Yoga-Wegs der Synthese, auf dem jede Stufe die vorhergehenden enthält und zugleich überschreitet. Seinen physischen Körper verließ Swami Sivananda vor gut 50 Jahren, am 14. Juli 1963, in seiner Hütte am Ufer des Ganges.

Literatur

Divine Life Society (Hg.): Gurudev Sivananda. Pictorial Volume In Commemoration of the Holy Centenary of Worshipful Gurudev Swami Sivanandaji Maharaj, Shivanandanagar, Indien 1987

Schulz-Raffelt, Friedrich: Svami Sivananda, in: BDY (Hg.): Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende. Petersberg, Via Nova 1991, S. 58 f.

Swami **Chidananda:** A Speech Given at the Memorial Service for Swamiji (Venkatesananda), 17. December 1982, in: Yogeshwari/Sandra Warren: Swami Venkatesananda. In the Light of His Love. A Book of Anecdotes and Tributes. Kapstadt, Südafrika: Ananda Kutir Yoga Trust 1986, S. 9 ff.

Swami **Sivananda:** Autobiography. Indien, Sivanandanagar: Divine Life Trust Society, 10. Aufl. 2009

Swami Venkatesananda: Swami Sivananda – A Modern Sage, Sivanandanagar, Indien: Divine Life Trust Society 2001, www.dlshq.org/download/modernsage.pdf