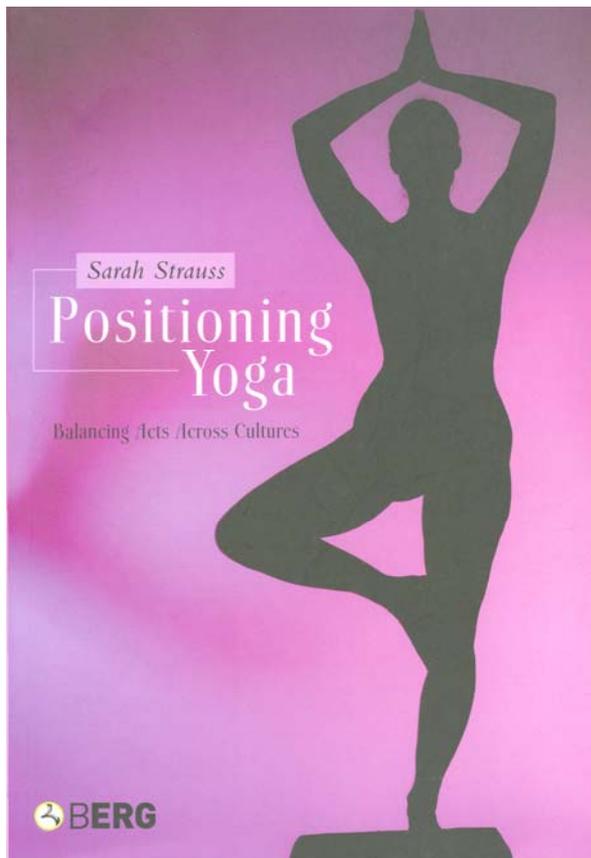


# ***Das Buch „Positioning Yoga“ über Swami Sivananda und seine Bewegung***

***Rezension von Reto Zbinden***



*Sarah Strauss: Positioning Yoga - Balancing Acts Across Cultures, Berg Verlag Oxford und New York 2005; ISBN 1-85973-734-X (hardcover) und 1-85973-739-0 (paperback)*

Sicher ist Swami Sivananda in der aktuellen Yogaszene kein Unbekannter, auch wenn er bereits vor mehr als vierzig Jahren gestorben ist. Die von ihm in Rishikesh gegründete Organisation lebt weiter und neben ihr gibt es mehrere international operierende Bewegungen, die von seinen Schülern ins Leben gerufen wurden und die über eine starke Präsenz im Westen im verfügen.

Die amerikanische Anthropologin Sarah Strauss hat sich in langjähriger Forschungsarbeit für ihre Dissertation mit der Sivananda-Yoga-Linie als Beispiel für die bei der Gestaltung und Ausbreitung von Yoga eingeschlagenen Strategien und wirkenden Mechanismen beschäftigt. Ihre Ergebnisse hat sie inzwischen unter dem Titel „Positioning Yoga - Balancing Acts Across Cultures“ in den USA herausgebracht. Das Buch will zeigen, wie die Lehren und Praktiken des Yoga von Indien in die Welt kamen, wie sie sich dabei wandelten und schliesslich nach ihrem Weg zurück in ihr Ursprungsland auch dort das Verständnis neu prägten. Dabei geht es exemplarisch um eine spezifische Form des Yoga, nämlich um diejenige, die in Rishikesh von Swami Sivananda entwickelt wurde.

Das Buch, obwohl auf englisch verfasst und mit etlichen schwerfälligen forschungstheoretischen Erwägungen befrachtet, was in dieser Literaturgattung wohl unumgänglich ist, darf als nicht allzu schwierig eingestuft und YogalehrerInnen als Erweiterung ihres Orientierungswissens durchaus empfohlen werden. Es wird aufgelockert durch eingestreute liebenswerte Anekdoten und einige selbstgemachte Bilder, vor allem aus Indien.

Im letzten Jahrhundert hat sich Yoga gewandelt von einer regional begrenzten spirituellen Praxis zu einer globalen, weitgehend säkularen Erscheinung. Sivananda dient als Beispiel für diese Entwicklung. Bevor mit Sivananda begonnen werden kann, muss jedoch noch einige Jahrzehnte weiter zurückgegangen werden und zwar zu Swami Vivekananda. Vivekananda war es, der ab 1893 in seinen Reden und Büchern eine neue Präsentation von Yoga eingeleitet hatte, indem er die Gewichte verlagerte, weg vom ursprünglichen Schwerpunkt, der Erleuchtung, hin zu Gesundheit, Freiheit und allgemeinem Erfolg. Er verkündete ein alle Religionen und Traditionen einschliessendes Yoga System, das zudem von der modernen Wissenschaft und der Autorität der Geschichte gestützt wird. Sein Verständnis, das die Auffassung von Yoga sowohl im Westen als auch in Indien prägte und als Einfluss bis in die Gegenwart wirksam blieb, war seinerseits bereits ein transkulturelles Produkt, stark geprägt durch eine westliche Denkart, als Folge seiner Schulbildung und Reisetätigkeit.

### **Ein modernes Echo Vivekanandas**

Die Art wie hier Yoga präsentiert wird, liegt in den Denkbahnen, die Vivekananda am Ende des neunzehnten Jahrhunderts öffnete: *„Yoga ist keine Religion. Yoga ist eine reine Wissenschaft wie Mathematik, Physik oder Chemie. Alle Religionen beruhen auf einem Glauben. Yoga bedingt keinen Glauben sondern wird als wissenschaftliches Experiment praktiziert. Auch ist Yoga nicht hinduistisch nur weil es von Hindus entdeckt wurde. Genauso wie die Gesetze jeder Wissenschaft universell sind, sind die Gesetze des Yoga universell und auf alle Menschen und zu allen Zeiten anwendbar.“*

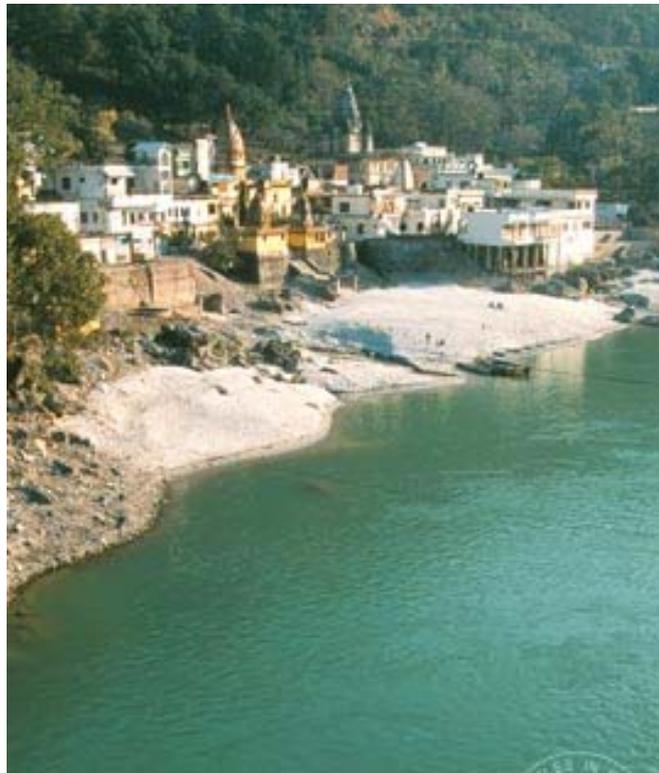
*„Das Chaos in der äusseren Welt ist das Abbild unseres inneren Zustandes. Yoga schafft Ordnung in unserm Chaos und wir werden fähig, uns besser mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit der Umwelt zu verbinden.“ Das Gefühl der „Entfremdung“ verschwindet und Harmonie tritt an seinen Platz.“ (Aus Seth, Suman, Practical Yoga 1983)*

Vivekananda schuf in der ihm eigenen Sichtweise von Universalität, Spiritualität, Rationalität und Praktikabilität eine moderne Interpretation der Hindu Traditionen unter den vier grundlegenden Kategorien von Raja Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga und Jnana Yoga, wie sie von der gebildeten Mittelschicht gut aufgenommen werden konnte. Da er dies alles in englischer Sprache machte, konnte eine weltweite Verbreitung seiner Darlegung von Yoga ihren Lauf nehmen.

Diese „vier Yogas des Vivekananda“ findet man später bei Sivananda wieder, und zwar in den vier Schlüsselbegriffen „serve, love, meditate, realize“, die den Kern seines Programms bilden und bis heute das Emblem der von ihm gegründeten Gesellschaft zieren.



Das Emblem der von Sivananda gegründeten Bewegung in der Struktur der berühmten vier Yogas von Vivekananda:  
serve = karma Yoga; love = bhakti Yoga  
meditate = raja Yoga; realize = jnana Yoga



*Der Ganges bei Rishikesh*

## **Rishikesh**

Heute wird Rishikesh am Fuss des Himalaya von den offiziellen indischen Tourismus-agenturen als „place to go for yoga“ lanciert und diejenigen, die den Ort bereist haben, wissen um die Omnipräsenz von Yoga in Form von zahllosen Werbeplakaten etc. Allerdings ist diese Entwicklung recht neu. Zwar liegt Rishikesh an einer berühmten Pilger-route und werden in dieser Region Indiens viele mythologische Gestalten wie Götter

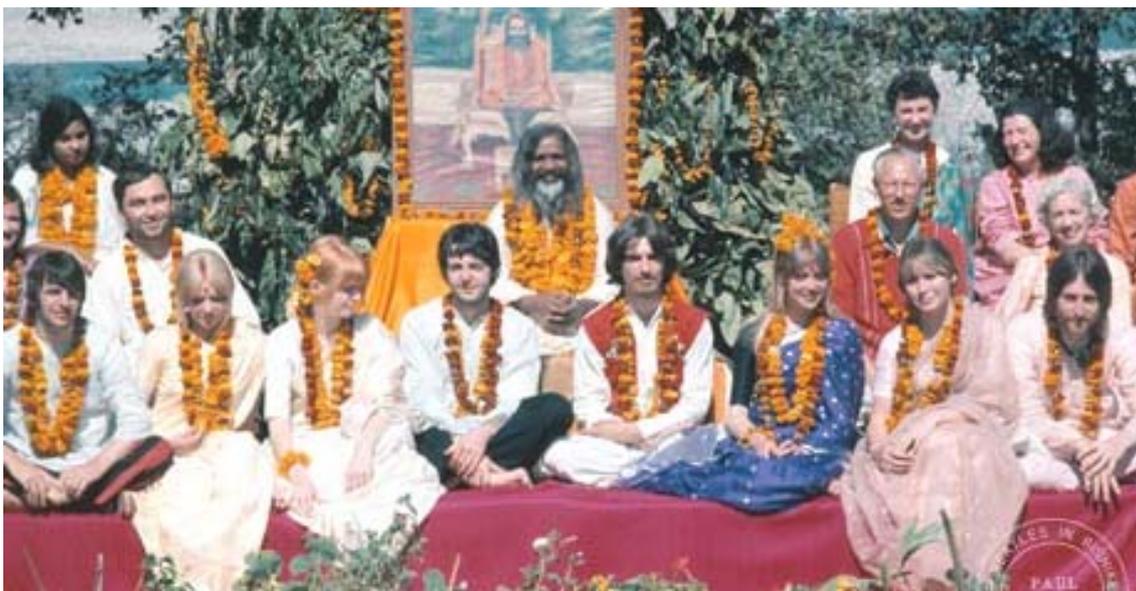
oder Helden berühmter Epen angesiedelt, doch erfolgte die erste geschichtlich verbürgte Gründung eines grösseren Ashrams erst im Jahr 1880. Dieser Ashram, er besteht noch heute und gilt als sehr traditionell, weil nur auf Hindi und Sanskrit unterrichtet wird, wurde wiederum von Vivekananda besucht und es wird gesagt, Vivekananda hätte dessen organisatorische Grundstruktur bei der Gestaltung seiner eigenen Gesellschaften, nämlich der Ramakrishna Mission und der Vedanta Society, übernommen.

Die Vedanta Society war vor allem für die Aktivitäten im Westen gedacht, die Ramakrishna Mission für das Wirken in Indien. Die Gesellschaften sind noch heute bekannt und geniessen besonders in Indien einen ausgezeichneten Ruf für ihre Gelehrsamkeit und Wohltätigkeit. Sivananda seinerseits hat rund 35 Jahre später bei der Gründung seiner Organisation, der Divine Life Society, die Gesellschaften Vivekanandas als Modell genommen.

### **Die Beatles, indische Pensionäre, Yoga- und Abenteuerismus**

International bekannt wurde Rishikesh Ende der sechziger Jahre als sich die Beatles zum Maharishi Mahesh Yogi zurückzogen, der dort seinen Ashram errichtet hatte. Die daraus folgende Popularität und Visibilität von Rishikesh hat auch der Sivananda Bewegung zusätzlichen Auftrieb gegeben.

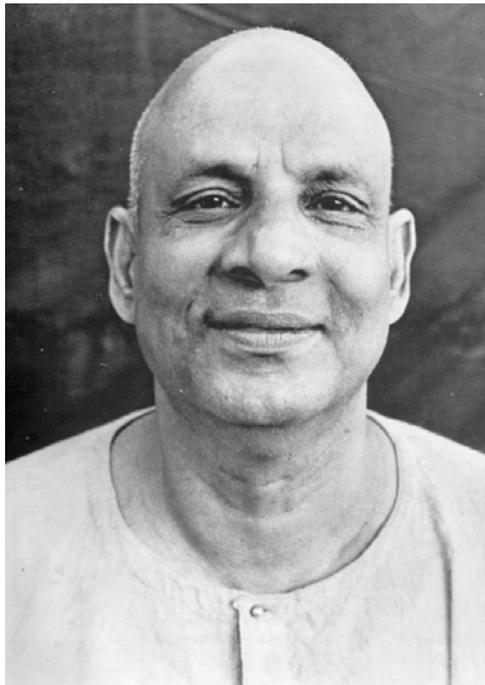
Heute ist Rishikesh nicht nur spiritueller Marktplatz sondern auch ein beliebter Rückzugsort für Pensionäre, denn das Klima ist, obwohl der Ort nicht einmal 400 Meter über Meer liegt, weniger heiss als in den grossen Ebenen. Neuerdings wurde Rishikesh auch für den Abenteuerismus erschlossen und es werden Wildwasserfahrten, Elefantensafaris und Ähnliches angeboten. Auf den ersten Blick mag Yoga mit diesen Aktivitäten nicht viel gemeinsam haben, doch ist es in Tat und Wahrheit doch weitgehend die gleiche Klientel und die Reiseveranstalter vermarkten Yoga und Abenteuer erfolgreich im Package. Die Verkäufer von Abenteuerferien sind es, die inzwischen die Promotion von Yogakursen in Rishikesh übernehmen.



*Die Beatles beim Maharishi Mahesh Yogi*

## Swami Sivananda

Der spätere Swami Sivananda hiess mit bürgerlichem Namen Kuppuswami Iyer und wurde 1887 in Tamil Nadu geboren. Auch er stammte wie Vivekananda aus der Mittelschicht, studierte westliche Medizin und arbeitete als Arzt zuerst in Indien und dann 10 Jahre in Malaysia. Hartnäckig hält sich das Gerücht, er sei in dieser Zeit verheiratet gewesen und hätte Kinder gehabt. Nicht ganz zufrieden und ausgefüllt mit seinem Leben, oder wiederum laut Gerüchten, wegen Todesfällen in seiner Familie<sup>1</sup> begann er vermehrt die indische Philosophie und das Werk Vivekanandas zu studieren. Er kehrte nach Indien zurück und legte 1924 das Gelübde als Entsager (Sannyasin) ab. Bei dieser Gelegenheit bekam er den Namen Sivananda. Fast unmittelbar darauf begann er in englisch kleine Schriften über die Praxis von Yoga und das „divine life“ zu produzieren, die er zum Verteilen seiner Familie und seinen Freunden in der Region von Madras schickte. So wurden erste Interessenten auf ihn aufmerksam und machten sich auf den Weg nach Rishikesh. 1929 hatte er seine erste kleine Gruppe von Anhängern und im gleichen Jahr konnte er sein erstes Buch publizieren. Besonders wegen seinen hervorragenden Englischkenntnissen wurde Sivananda mehr und mehr aufgesucht, so bereits 1930 vom später berühmten rumänischen Religionswissenschaftler Mircea Eliade. 1936 hatte seine Anhängerschaft die Grösse erreicht, die ihn eine Gesellschaft, die „Divine Life Society“ gründen liess.



*Swami Sivananda*

Die Gesellschaft wuchs rasch und nahm sowohl Entsagende als auch Laienanhänger auf. Ausdrücklich bot Sivananda immer wieder auch die Möglichkeit zur Schülerschaft auf dem Korrespondenzweg an. Dieser Weg wurde in den vierziger Jahren z.B. von Boris Sacharow, dem Gründer der ersten deutschen Yogaschule eingeschlagen. Als Folge seines Briefwechsels mit Sivananda wurde er von diesem später mit dem Titel „yogiraj“

---

<sup>1</sup> Die Gerüchte basieren teilweise darauf, wie der Autor Mircea Eliade, ein früher Schüler von Sivananda, ihn in einem Roman beschreibt.

geadelt, obwohl er nie in Rishikesh war und sich die beiden nie begegnet sind. In seiner Schule wurde die inzwischen recht berühmte „Rishikesh Reihe“ unterrichtet, eine Abfolge von Übungen, die Sacharow von Sivananda mitgeteilt erhalten hatte.

## Die Rishikesh Reihe

Von wem Sivananda die Übungsfolge übernommen hat, die später als „Rishikesh-Reihe“ bezeichnet wurde ist nicht klar. In Europa wurde sie vor allem durch die weitverbreiteten Bücher von André van Lysebeth bekannt, der mit Sivananda in Korrespondenz stand und den Ashram in Rishikesh noch zu dessen Lebzeiten besuchte. An dieser Stelle sollen die Übungen nicht weiter erläutert werden. Interessierte Leser sind auf das Buch „Yoga - Klassische Hatha-Übungen für Menschen von heute“ von André van Lysebeth hingewiesen, aus welchem die untenstehende Kurzdarstellung stammt.



1. Sarvangāsana  
(Schulterstand)  
1 Minute



2. Halāsana (Pflug)  
2 Minuten (einschl.  
dynamische Phase)



3. Matsyāsana (Fisch)  
1 Minute



4. Paschimottanāsana (Zange)  
2 Minuten



5. Bhudschangāsana (Kobra)  
1 Minute (einschl.  
dynamische Phase)



6. Schalabhāsana  
(Heuschrecke)  
1 Minute (einschl. Halbe  
Heuschrecke)



7. Dhanurāsana (Bogen)  
1/2 Minute



9. Schirschāsana (Kopfstand)  
1 bis 10 Minuten oder mehr



8. Ardha-Matsyendrāsana  
(Drehsitz)  
1 Minute

10. Uddiyana Bandha oder Nauli  
1 bis 2 Minuten

11. Atmung  
3 Minuten

12. Schabāsana (Entspannung)  
3 Minuten

Die originale Rishikesh Reihe von Sivananda ist in Europa in den Hintergrund getreten. Man findet vor allem abgeänderte Varianten, wie sie in der Bewegung von Vishnudevvananda und anderen nach wie vor unter dem eingängigen Namen Rishikesh-Reihe publiziert und praktiziert werden. Man mag schmunzeln, wenn man bei Darstellungen der abgeänderten Reihe auf einzelnen Internet-Domänen nach wie vor die ominöse Präambel findet: „Im Yoga unterliegt nichts dem Zufall. Die Reihenfolge in den Asanas unterliegt genauen Regeln, welche das Ergebnis einer jahrtausendealten Erfahrung sind. In einer Übungsreihe fügt sich jede Stellung an ihren bestimmten Platz ein, vervollständigt oder verstärkt die Wirkung der vorhergehenden, bereitet auf die folgende vor oder ist eine ausgeglichene Gegenstellung.“ Die Änderung bei den modernisierten Formen besteht meist darin, dass der Kopfstand an den Anfang der Serie genommen und am Schluss zusätzlich die Dreiecksstellung eingebaut wird. Gelegentlich kommt noch der Pfau hinzu.

## **Sivananda: Von nationalhindusitischen Gedankengut angetan, jedoch tolerant und weitgehend apolitisch**

1948 gründete Sivananda innerhalb seiner Gesellschaft die „Yoga-Vedanta Forest Academy“, wo besonders für Gäste aus dem Ausland „systematisches spirituelles Training“ angeboten werden sollte.

Bei Sivananda gibt es ähnlich wie bei Vivekananda eine gewisse Spannung zwischen nationalhinduistischen Ideen und universeller Toleranz und so nimmt er auch Vivekanandas Idee auf, wonach Indien die Wiege der Spiritualität sei. Weniger als Vivekananda verfolgt er jedoch politische Absichten sondern stellt die individuelle seelische und körperliche Reform in den Vordergrund. In späteren Jahren gewinnt in seinen Schriften das Ideal des „jivanmukhti“ an Kraft, desjenigen, der spirituelle Verwirklichung erfährt, während er gleichzeitig am beruflichen und gesellschaftlichen Leben teilnimmt. Der Mensch muss sein bisheriges Leben nicht aufgeben, sondern ihm mit Hilfe der Yogaübungen eine neue Ausrichtung geben. In diese Grundhaltung fügen sich dann besonders auch die „Yogaferien“ ein, die ihren Ursprung bei Sivananda und seinen Schülern haben und mit denen die vorher in Indien scharfgezogene Grenze zwischen Pilgerfahrt und Ferienreise verwischt wurde.

In der Verbreitung seiner Ideen hatte für Sivananda das schriftliche Wort grosse Bedeutung. Da die Transmission von Yoga traditionellerweise an eine direkte Lehrer-Schüler-Beziehung gebunden war, entwickelte er einen Schreibstil, der dem ursprünglichen Ideal so weit als möglich entsprach. Das heisst er verwendete eine wenig förmliche direkte Ansprache des Lesers, forderte diesen auf, ihm Rückfragen zu stellen etc. Seine Schriften brachte er massenweise unter die Leute und verschickte sie auch unaufgefordert an Personen und Institutionen, von denen er das Gefühl hatte, dass es wichtig sei, dass sie seine Lehren kennen. Beim Lesen seiner weitgestreuten Bücher sind viele auf die Idee gekommen, selbst einmal zu ihm nach Rishikesh zu fahren.

Gegen Ende der fünfziger Jahre hatte die Divine Life Society bereits ein grosses Anwesen genannt „Sivanandanagar“ (Stadt Sivanandas) wo er mit seinen Anhängern lebte und wo teilweise auch Selbstversorgung betrieben wurde.

## Die zwanzig Lebensregeln des Sivananda

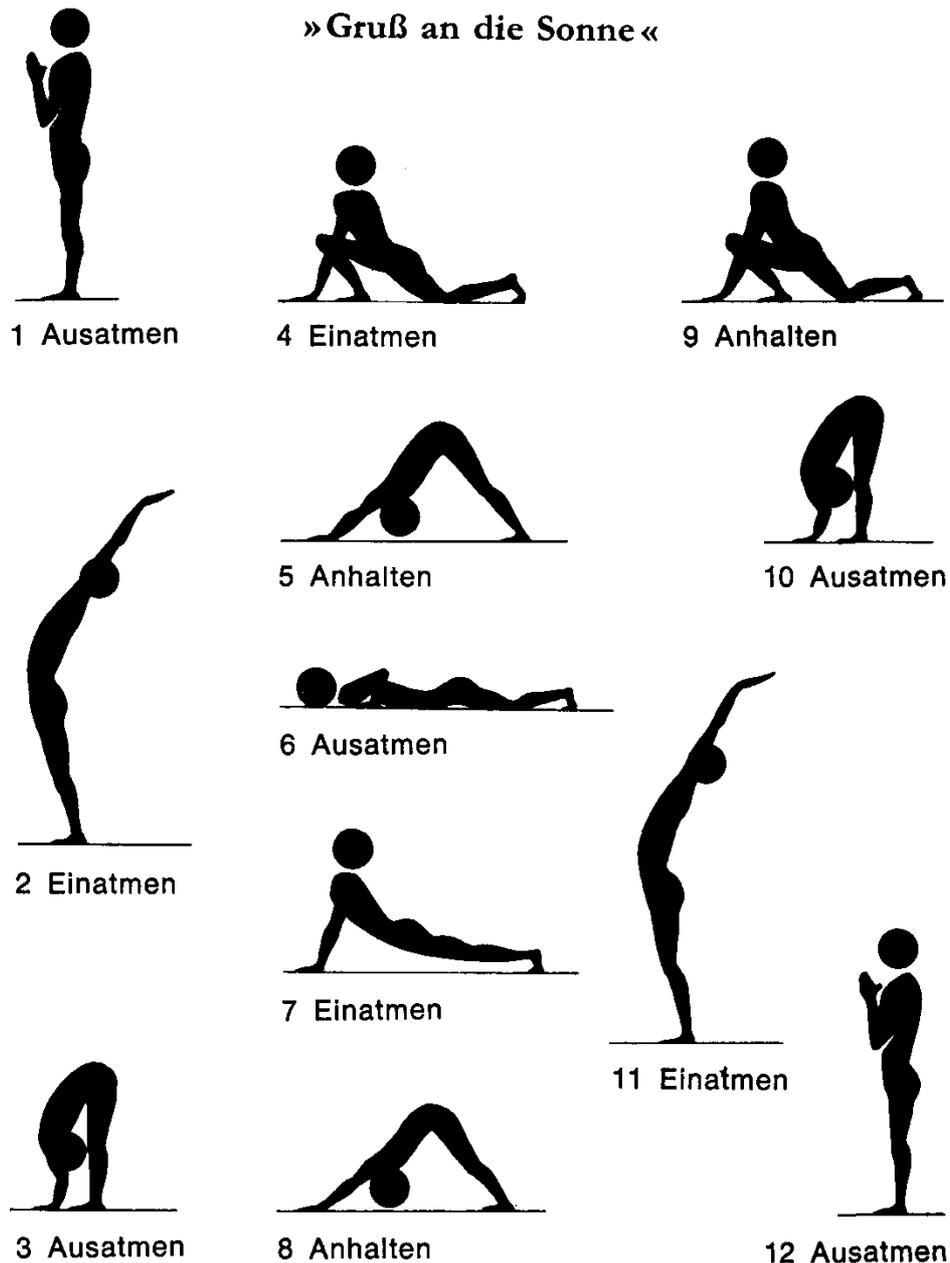
Was aber war der konkrete Alltag in der Divine Life Society? Dazu hat Sivananda zwanzig Regeln entwickelt, die er für zentral wichtig hielt. Diese liess er im Ashram in Steinmeisseln und sie sollten von seinen Anhängern auch zu Hause befolgt werden:

1. Stehe um vier Uhr auf, Schlafe nie bei Sonnenaufgang.
2. Halte dich an deinen Übungs- und Essensplan.
3. Diene deinen Lehrern, Eltern und älteren Menschen; Bringe ihnen Respekt entgegen.
4. Liebe deinen Nächsten und auch deine Untergebenen.
5. Streite nie mit Mitschülern.
6. Sprich wenig, höflich, sanft und liebevoll
7. Halte deine Geschlechtsflüssigkeit sorgfältig zurück. Vergeude keinen einzigen Tropfen dieser wertvollen Energie auf unnatürliche Weise.
8. Durch sexuelle Enthaltensamkeit kannst du die ganze Welt erobern.
9. Ein wahrer Brahmachari (sexuell Entsagender) ist erfolgreich in allen seinen Vorhaben.
10. Diene den Kranken zu Hause und in der Nachbarschaft.
11. Sei dienstfertig gegenüber allen.
12. Entwickle einen guten Charakter, ein gutes Gedächtnis und eine gute Gesundheit.
13. Bete jeden Tag am Morgen nach dem Aufstehen und am Abend vor dem zu Bette gehen je 15 Minuten zu Gott.
14. Entwickle Konzentration und tiefes Denken.
15. Unternimm jeden Tag mindestens eine selbstlose Handlung.
16. Vernachlässige nie das Studium des Sanskrit.
17. Lerne jeden Tag einen tiefsinnigen Vers aus der Bhagavad Gita auswendig.
18. Gehe nie ins Kino.
19. Gib das Rauchen und andere schlechte Gewohnheiten auf.
20. Vergeude nie Zeit. Sei immer arbeitsam. Vermeide nutzlose Gesellschaft.

Die meisten Regeln sind in seinem immensen Schrifttum noch und noch ausgeführt. Z.B. was die Ernährung anbelangt hatte er detaillierte Empfehlungen. Auch forderte er seine Schüler auf ein spirituelles Tagebuch zu führen

## Der Sonnengruss nach Sivananda

Ergänzend zur „Rishikesh-Reihe“ wird in den Sivananda Gruppen der nachstehende Sonnengruss praktiziert. Weiter kommen Mantra, Gebet, Meditation und Entspannung zum Zug.



## Beginn der Mission ausserhalb Indiens

Nach dem Tod von Sivananda im Jahre 1963 brachen für einige Zeit die äusseren Aktivitäten der Divine Life Society mehr oder weniger ein und machten gegen innen einem hektischen Treiben Platz, bei dem es darum ging, wie die Macht in der Gesellschaft ver-

teilt werden sollte. Als Gewinner gingen Swami Chidananda und Swami Krishnananda hervor, die beide eine grosse Anhängerschaft innerhalb der Gesellschaft hatten und sich schliesslich in die Macht teilten jedoch in einem gespannten Verhältnis zueinander standen und sich gegenseitig in Schach hielten. Das Ganze ging soweit, dass zeitweise sogar die Kinder und Bediensteten der beiden Anhängerschaften im Ashram gegeneinander ins Feld zogen.

Jedoch hatte Sivananda bereits im letzten Jahrzehnt vor seinem Tod 1963 etliche seiner langjährigen Schüler zur Missionsarbeit durch Indien und in alle Welt geschickt. Diese haben Zweigstellen der Divine Life Society eröffnet oder teilweise ihre eigenen Organisationen gegründet und damit der Ausbreitung von Yoga eine ganz neue Dynamik verliehen.

Zu denjenigen, die von Sivananda in diesem Sinn beauftragt worden waren oder zumindest zeitweilig unter seinem Einfluss gestanden waren, gehörten: Swami Vishnudevananda, Swami Omkarananda Swami Chinmayananda, Swami Sathyananda, Swami Satchidananda u.a.

Im Buch werden exemplarisch die späteren Aktivitäten von Satchidananda, Vishnudevananda und Omkaranda nachgezeichnet. Die Missionstätigkeit der DLS mittels „exportierter Gurus“ ist ein wichtiger Punkt in der Interaktion der Kulturen: Inder bauen im Westen ein sogenannt „authentisches“ Yogazentrum auf.

Satchidananda ging zuerst nach Sri Lanka, dann in die USA wo er die Gemeinschaft Yogaville in Virginia gründete und für sein Yoga den Namen „Integral Yoga“ patentieren liess. Sein bekanntester Schüler, Dean Ornish, ist in seiner Art auch typisch für die interkulturellen Prozesse in der Verbreitung des Yoga, indem er versuchte, das System an den Normalbürger anzupassen und diesem näher zu bringen. Er hat als Arzt und Herzspezialist ein berühmtes Buch, „Revolution in der Herztherapie“, verfasst, in welchem er einen yoganahen Lebensstil für Herzpatienten empfahl und wissenschaftliche Ergebnisse mit seinem Programm dokumentierte.

## Vishnudevananda

Ein weiterer Emissär Sivanandas war Vishnudevananda. Dieser hat es wie kein anderer verstanden, Yoga als handelbares Gut zu gestalten und darf als Erfinder der modernen Yoga-Ferien gelten die er in Anlehnung an den im Westen verbreiteten Spa-Tourismus entwickelte. Nachdem er aus Rishikesh in den Westen gegangen war, machte er eine beachtliche internationale Karriere. Seine Organisation betreibt heute in 13 Ländern 26 Zentren, davon etliche als grosse hotelähnliche Resorts. Dort wird, was Hatha Yoga anbetrifft, vor allem die bereits erwähnte Rishikesh-Reihe mit leichten Abwandlungen unterrichtet. Seine Art Yoga zu präsentieren geht aus einer Darlegung in seinem ersten Buch von 1960 hervor:

„Die Yogaphilosophie hält nicht nur die Antwort auf alle Probleme des Menschen bereit, sondern bietet einen wissenschaftlichen Weg an, die Probleme und das Leiden zu übersteigen. Mehr noch, Yoga steht zu keiner Religion und zu keinem Glauben im Widerspruch und kann von jedem praktiziert werden, der ernsthaft nach der Wahrheit suchen will.“

Mit anderen Worten es kann eigentlich gar keinen Einwand gegen Yoga geben. Auch nimmt er weitgehend die Diktion von Vivekananda wieder auf, wenn er von einem „wissenschaftlichen Weg“ spricht.

Fast zwei Jahrzehnte später präzisiert er fünf Prinzipien, die er aus der weiten Yogatradition als Antwort auf die Bedürfnisse des modernen Menschen herausdestilliert hätte:

- Richtige Übung
- Richtige Atmung
- Richtige Entspannung
- Richtige Ernährung
- Positives Denken

Vishnudevananda meinte: „Wenn du deinen eigenen Körper und Geist heilen kannst, kannst Du auch den Planeten heilen.“ Viele auffällige Aktionen, die er inszenierte - am bekanntesten wohl das Überfliegen der Berliner Mauer“ begründete er mit globalen Anliegen. Für diese Anliegen liess er auch Inserate bis hin zu ganzseitigen Aufrufen schalten.



*Eine Gruppe mit Schülern von Sivananda. Zu erkennen sind Satchidananda (mit Bart), rechts von ihm Chidananda und rechts von ihm Vishnudevananda.*

Das alles erregte zwar viel Aufsehen, führte aber auch dazu dass etliche seiner Anhänger sich desillusioniert von ihm abwendeten, weil sie das Gefühl hatten, es würde ihm zuviel daran liegen, seinen eigenen Namen gross herauszubringen oder weil ihnen die einseitige Marktorientierung seiner Organisation nicht behagte.

Die Autorin gibt dazu das konkrete Beispiel eines indischen Swamis, der bis zum Leiter des grossen Ashrams der Vishnudevananda Gruppe in Kerala aufgestiegen war, dem

aber die fortschreitende Kommerzialisierung des Ashrams, die Vermarktung der Yoga-kurse und das Hervorbringen von Geld bei den Schülern so sehr zusetzte, dass er sich schliesslich aus allem zurückzog, um sich wieder den Yogaübungen, als Weg zu spiritueller Wachheit und innerer Freiheit zu widmen. Vishnudevananda war in dieser Hinsicht weniger empfindlich und setzte sein Talent Donationen zu generieren immer wieder kühn ein, um seine grossen Pläne zu verwirklichen.

An dieser Stelle ergibt sich für Sarah Strauss die Gelegenheit, sich mit der Kritik zu beschäftigen, viele Yoga-Organisationen, worunter auch die genannte, würden Spiritualität dazu benutzen ihre persönlichen Interessen zu verfolgen und gleichzeitig zu maskieren. Die Ideologie der Spiritualität und Gemeinnützigkeit verberge politische und ökonomische Aktivitäten, die dazu dienen die verwertungsorientierten gesellschaftlichen Beziehungen von Produktion und Austausch zu reproduzieren.

Im Prinzip räumt die Autorin ein, dass dem wohl so sei und dass viele derartige Organisation wohl wenig jenseits des Oberflächlichen getan hätten, die Situation von irgendjemand ausser von sich selbst zu verbessern. Sie weist aber abmildernd darauf hin, dass der durch die Yogaübung ausgelöste Wandel der Persönlichkeit erfahrungsgemäss doch auch Änderungen im Verhalten bewirke, z.B. dass Praktizierende im Durchschnitt weniger Ressourcen verbrauchen, als Vergleichsgruppen von gleichem Einkommen, dass sie sich grundsätzlich dafür einsetzen, in ihrem Umfeld positiv zu wirken etc.



*Inserat für Yoga Ferien im österreichischen Zentrum der Gruppe von Vishnudevananda.*

## Omkananda

Einige der Missionare aus der Divine Life Society erregten im Lauf der Zeit durch skandalöses Verhalten Aufsehen. Sarah Strauss weist auf die Problematik hin, dass für einen Jugendlichen, besonders aus dem ländlichen Indien, das klösterliche Leben zu wählen eine ganz vernünftige Option ist. Wenn er sich den geforderten Regeln unterwirft, wird materiell für ihn gesorgt, er hat Zugang zu Bildung und interessanten Kontakten und wenn er Glück hat, kann er eine Karriere machen, die ihn später ins Ausland bringt oder ihm andere Vorzüge gewährt. Unter diesen Umständen ist realistischerweise kaum anzunehmen, dass beim Entscheid für das Kloster immer nur die spirituelle Neigung als einziges Motiv wirksam wird.

Etwas näher beleuchtet wird der Werdegang von Omkananda und seiner Organisation. Omkananda kam mit 17 Jahren in die Divine Life Society zu Sivananda und wurde zu einem seiner bevorzugten Jünger. Omkananda hatte grosses schriftstellerisches Talent und hat etliche der Hauptwerke von Sivananda editiert. Nach den Wirren, die auf den Tod von Sivananda folgten hat er den Ashram verlassen und ist einem Ruf in die

Schweiz gefolgt.<sup>2</sup> Seine Herkunft aus dem Umkreis von Sivananda erwähnte er nicht mehr. In der Schweiz wurde er später zu einer Gefängnisstrafe verurteilt und später des Landes verwiesen<sup>3</sup>, doch damit endet die Geschichte noch nicht; sie hat nämlich noch einen wesentlichen Teil, der wieder nach Rishikesh zurückführt.

Noch während Omkaranda seine Gefängnisstrafe verbüsst, begann seine Organisation in und um Rishikesh in grossem Stil Land aufzukaufen und zu überbauen. Es entstand eine Art Konkurrenz zwischen ihr und der Sivanada Gruppierung, die ja nun von Omkarandas ehemaligen Mitschülern geführt wurde. Überraschend wurde in Rishikesh eine grosse Strasse nach Omkaranda benannt und es wurden ihm verschiedene Ehrenwürden verliehen. Obwohl er selbst nie persönlich in Erscheinung trat, tauchte sein Name plötzlich überall auf und es wurden offenbar immense Summen Geld in den Wettbewerb um die grösste visuelle Präsenz und spirituelle Autorität in Rishikesh gesteckt. Die Autorin berichtet, im Jahr 2003 hätten in Nordindien mit Schwerpunkt in Rishikesh mehr als 50 Schulen sowie Tempel und dergleichen der Omkaranda Bewegung gehört.

## **Ausländerstop in Rishikeshs Divine Life Society**

Ein weiterer denkwürdiger Punkt, den Sarah Strauss schildert ist, dass im Jahre 1993 Krishnananda als Generalsekretär der Divine Life Society offenbar gegen den Willen von Chidananda, dem Präsidenten verfügte, dass vorläufig keine Nicht-Indier mehr in die Gesellschaft aufgenommen werden dürfen. Es ist schwierig, sich auf diesen Beschluss einen Reim zu machen. Vielleicht war es nur ein Manöver um den international versierten Präsidenten zu schwächen, vielleicht bestand das Ziel auch darin die Gesellschaft im Gegensatz zu ihren vor allem von Westlern getragenen Abspaltungen als wahre Verwalterin des indischen Erbes Sivanandas zu positionieren und damit bei nationalistischen Politikern in Indien zu punkten.

## **Motive der Benutzer von Yoga Angeboten**

Für ihre Studie hat die Autorin unzählige Interviews mit Praktizierenden geführt, die teilweise im Buch aufgeführt wurden. Es ist hier nicht möglich, auf Einzelheiten einzugehen, aber einige durchgehende Motive sollen doch erwähnt werden:

Yoga ist weitgehend und das gilt sowohl für Indien, Europa und Nordamerika, ein Phänomen der gebildeten Mittelschicht. Das Konzept, wie es in den Sivananda Gruppierungen gepflegt wird, besteht darin, sich eine gewisse Auszeit vom Alltag in einer „Yoga Oase“ zu nehmen. Die wenigsten wollen ein asketisches Leben führen oder lehnen die

---

<sup>2</sup> Hier muss angeführt werden, dass sich, nach verschiedenen Berichten, nach dem Tod von Sivananda die Atmosphäre in der Divine Life Society zumindest vorübergehend drastisch verschlechterte. Sivananda war ein eminenter Führer gewesen, der bestrebt war, alle seine Schüler entsprechend ihren Talenten zu fördern. Den neuen Chefs ging diese Fähigkeit ab und da auch sie erst nach langwierigen Ausmarchungen an die Macht gekommen waren, darf angenommen werden, dass sie, zumindest in der Anfangsphase vor allem diese stabilisieren wollten. In diesem Moment haben sich wohl fast alle Swamis, die später mit ihren eigenen Organisationen Furore machten, gesagt: „Lieber Nummer eins in Spanien als Nummer zwei oder drei in Rom.“

<sup>3</sup> Eine ausführliche Schilderung der näheren Umstände findet sich im Beitrag „Inhalt und Bedeutung spiritueller Praktiken in ausgewählten Gruppen und Gemeinschaften“ in dieser Sammlung.

moderne Gesellschaft vollkommen ab, aber sie suchen einen Ausgleich. In den Zentren können sie die Yogaübungen erlernen und sich einen bestimmten Lebensstil angewöhnen. Zu Hause streben viele danach, im Rahmen des Möglichen weiterzupraktizieren.

Es entsteht auch so etwas wie eine Gemeinschaft, für welche die gemeinsame Praxis die Klammer bildet. Man kann, wo man will auf der Welt, in ein Sivananda Zentrum gehen und überall werden die gleichen Übungen praktiziert, die gleichen Mantras gesungen und die gleichen Regeln befolgt. Das gibt ein tragendes Gefühl der Verbundenheit mit Gleichgesinnten, vor allem für Personen, die im Leben an einer gewissen Entfremdung leiden. Überdurchschnittlich viele der Befragten war aus helfenden Berufen. Yoga kann für sie ein Mittel sein, ihrem technokratischen Umfeld und den Marktkräften zu widerstehen. Sie stärken ihre innere Kraft, um anderen helfen zu können.

Viele die einmal irgendwo auf Sivananda Yoga gestossen, kommen später nach Rishikesh, gewissermassen an die Quelle. Es ist wie heimzukehren. Sie wollen, wie gesagt, in der Regel nicht für immer bleiben, aber es ist ein tiefgehendes Erlebnis und wirkt später im täglichen Leben als starke Erinnerung nach. Wer sich vom Zauber berühren lässt wird zu Hause vielleicht einen Meditationsraum nach den Anweisungen Sivanandas herrichten, sein Bild aufhängen, einen Altar aufstellen etc. und auf diese Art versuchen, mit der Vibration der Gemeinschaft und der Tradition seelisch verbunden zu bleiben.

Durch den Erfolg im Westen, ist Yoga in neuem Glanz nach Indien zurückgekehrt und wird dort aus ähnlichen Motiven gepflegt. Jedoch gibt es eine Nuance bzw. ein zusätzliches wesentliches Element: Die praktizierenden Inder leben im Bewusstsein, dass Yoga ein Werkzeug aus ihrer eigenen Geschichte ist. Yoga zu praktizieren bedeutet dann, in der eigenen Tradition verankert zu bleiben.



*Feier im Sivananda Ashram in Rishikesh*

## Yoga und Gesundheit

Yoga wie es in den Schriften von Vivekananda und Sivananda neu erfunden und durch sie sowie durch ihre Anhänger im Osten wie im Westen verbreitet wurde, stellt eine Methodologie zur Schaffung einer neuen Welt zur Verfügung, in der das Grundanliegen darin besteht, Gesundheit und Freiheit in globaler Verbundenheit zu erhalten.

Dabei darf nicht übersehen, dass in den letzten hundert Jahren das Verständnis von Gesundheit im allgemeinen sich gewandelt hat. Infektionskrankheiten sind zurückgegangen und damit wurde der Blick freigegeben auf die steigenden chronischen Krankheiten mit ihren Wurzeln in der Ernährung und im allgemeinen Lebensstil. Dabei ist das Wort „Stress“ sowohl in Indien als auch im Westen zu einem, im Zusammenhang mit der modernen Lebensweise immer wieder auftauchenden, Überbegriff für nichtspezifisches Unwohlsein bzw. reduzierte Gesundheit geworden. Mit zu Teil unterschiedlichen Ansätzen wird argumentiert, wie Yoga gegen Stress wirkt. Neben dem Fokus auf die Technik der Übungen und deren physiologischen Auswirkungen, besteht auch derjenige auf die Zentrierung und Harmonisierung der Gesamtpersönlichkeit

Mit Yoga finden Menschen einen Weg, am modernen Leben teilzuhaben bzw. von ihm zu profitieren und gleichzeitig die schädlichen Wirkungen in Grenzen zu halten. Damit ist Yoga offensichtlich aus dem ursprünglichen Kontext der Entsagung herausgelöst. Besonders in Nordamerika wird diese Ausrichtung noch weiter akzentuiert und damit wird schliesslich Yoga zu einer Methode für die Maximierung des persönlichen Erfolges.

### Was ist Gesundheit

Sarah Strauss erinnert sich an eine Yogaklasse, die sie in Maryland besuchte: *„Swami Jayananda, die in Deutschland geborene und in Amerika naturalisierte Lehrerin hatte noch unter Swami Sivananda in Rishikesh mit Yoga angefangen. Sie fragte die Klasse: Was bedeutet es, körperlich vollkommen gesund zu sein? Es kamen Antworten wie „in guter Kondition sein“, „fit sein“, „beweglich sein“, „stark sein“, „ausdauernd sein“, „in innerem Frieden leben“ etc. Nein sagte Swami Jayananda. Vollkommen gesund sein bedeutet, des eigenen Körpers nicht mehr bewusst zu sein, ein Zustand der nur dadurch erreicht wird, dass man täglich praktiziert und dabei den Geist dazu benützt, sämtliche körperlichen Regungen zu kontrollieren. Ohne Beharrlichkeit sind die Gesundheitseffekte von Yoga nicht erreichbar“.*

## Schlussfolgerungen und Kommentar

Sarah Strauss sieht Yoga in den letzten hundert Jahren als ein Beispiel für eine breitere Anstrengung, beheimatet vor allem in der gebildeten Mittelschicht in Europa, Nordamerika und Indien eine alternative Vision des modernen bzw. spätmodernen Zeitalters zu fördern. Dabei steht nicht so sehr die Ablehnung des Modernen an sich im Vordergrund

