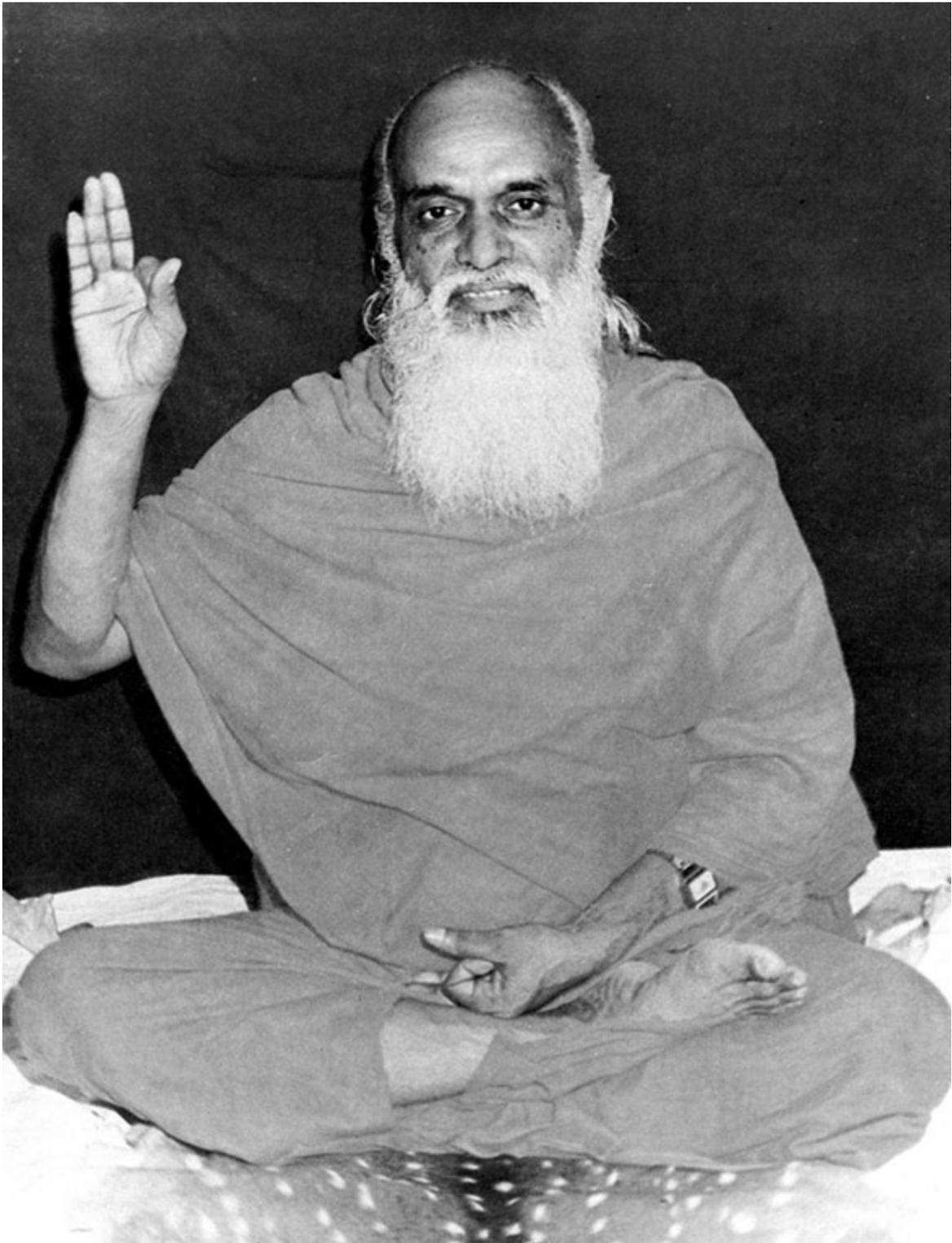




*Swami Vignanananda
und der Weg des Prana Yoga*

Gedichte - Texte - Übungen



Swami Vignanananda
(14.06.1932 - 02.03.2008)
Begründer des Prana Yoga

INHALT

Zur Aussprache der Sanskritbegriffe

Danksagung

Vorwort des Herausgebers

Kurzbiografie Swami Vignanananda Kurzbiografie

Sri Paramahansa Satchidananda Yogeshwarar

Kurzbiografie Swami Sivananda

Swami Sivanandas „20 Spirituellen Regeln“

Göttliches Leben (Divine Life)

Briefe von Swami Sivananda

Teil 1 - Texte und Gedichte

Briefe von Swami-ji

GEDICHTE

„Guru ...“

Der Yogi

„Jeder & aller Gang ...“

Heilmittel, Selbstzucht

„Eine Spur ...“

„Rettungsanker für ein Reines Herrliches Leben

...“

„Göttliches Leben ...“

*„Aufgeben ...“
„Ängstlichkeit ...“
„Erforschungen ...“
„Der erste Punkt ...“, „
Geben ist Nehmen ...“
„Ziel
„Streng ...“
„Gedanken ...“
„Emotionales ...“*

VORTRÄGE

„Erfahrung von Diszipliniertheit“

Spirituelle Milliardäre

Wie unsere Gesundheit ruiniert wird

Willenskraft

Wille und Herz

Jugend und Vitalität

Lektionen über praktisches Leben

Warum leiden wir an chronischen Krankheiten?

Wie können wir sie abwerfen?

Lebenskraft

Leben des Atems

Leben mit Vertrauen und Positivität

GESPRÄCHE MIT SWAMIJI

Menschliche Fesseln

Das astrale Leben

Gott ist der Wind

*Der Yogi, der König und die Laus, Pro Wrestling
Auf einer Achterbahn*

Prana Yoga Leben

„Sich selbst ermahnen ...“

Die Tirumular-Geschichte

*Yoga in Indien und die spirituelle Liebe der
Menschen*

Swami-ji's Prana Yoga Leben

Ausgewählte Zitate

Teil 2, Praxis des Pranayoga

Prana Yoga - Grundlagen

Yoga Allgemein, Die acht Glieder des Yoga

Prana (Hatha) Yoga

PRANA YOGA - DIE PRAXIS

ASANAS

Padmasana, Siddhasana

Gomukhasana, Vajrasana, Dhanurasana

Sarvangasana

Shirshasana

Shavasana

Bhujangasana

Matsyasana

Ushtrasana

Pashchimottanasana

Chakrasana

Halasana

Beispiele für fortgeschrittene Asanas

Sonnengruß

Mondgruß

Mantras für Gesundheit und geistiges Wachstum

KRIYAS

Änderung des Atems in den Nasenlöchern

DREI BANDHAS

PRANAYAMA

Pranayama - Allgemein

PRANAYAMA-Übungen

für Anfänger geeignete Pranayamas

Nadi Shodhana / Nadi Shuddhi

Urasthala Shuddhi

Anuloma - Viloma

Sitkarsana

Shitali

Sitkari

Dirgha Shvasa Prashvasa

Eka Anga Stambha

Sarvanga Stambha

Kevala

Surya Bhedana

Chandra Bhedana

Pranava Japa

Pranava Dhvanyatmaka

Vakshathala Rechaka
Ujjayi (vereinfachte Form)
Bhramari
Shanmukhi Rechaka
Shakti Preshana
Bhyavritti Rechaka
Abhyantaravritti Puraka

Pranayamas mittlerer Schwierigkeit

Nadashravana, Sukshma Shvasa Prashvsa
Dandavat Chaturmukhi
Chaturmukhi Pranayama
Laghu Shvasa Prashvasa
Aagni Prasarana
Yantra Gamana
Urdhva Mukha Bhastrika
Kapalarandhra Shodhana
Kapola Kumbhaka
Vayu Puraka
Prachhardhana
Vama-Dakshina Viloma
Rasananda
Antargamana Kumbhaka, Mukha Puraka
Kumbhaka
Shakti Udhbodhana
Urdhva-Mukha Pranastambhana, Pranadharana
Bilvani Kumbhaka
Kapalabhati

Murcha Pranayama

Pranayamas für Geübte

Vedisches Pranayama, Ujjayi

Tribandha Kumbhaka, Bhastrika

Vayu Dharana Kumbhaka, Vayaviya Kumbhaka

Chakrabedhana, Pranastambha

Tribandha Rechaka, Sapta Vyahritia

Prana Apana Samyukta

MUDRAS

für Anfänger geeignete Mudras

Viparita Karani Mudra, Ashwini Mudra

Mudras mittlerer Schwierigkeit

Mahamudra

Maha Bandha

Maha Bedha

Shakti Chalana

Kaki Mudra

Yoni Mudra

Matangini Mudra

Tadagi Mudra

Mudras für Geübte

Unmani Mudra

Shambhavi Mudra

Tribandha Mudra

Pashini Mudra

Yoga Mudra, Khechari Mudra 1

Khechari Mudra 2

Spezielle Praktiken

Sahaja Dhyana

Amuri Dharana

Glossar

Zur Aussprache der Sanskritbegriffe

Kurze und lange Vokale (wie »a« und »ā«) werden sprachlich klar unterschieden.

*Bei behauchten Konsonanten wie **bh**, **dh** und **th** ist das »h« klar zu vernehmen.*

Im Sanskrit entspricht der Aussprache im Deutschen:

*c wie **tsch**, j wie **dsch**; ñ wie **nj**; s wie **ss**; v wie **w**;
y wie **j**.*

Um das Lesen der Texte zu erleichtern, wurde - außer bei der

*Transkription der Sanskritpassagen - für die Sanskritbuchstaben ष und Ś, die auch im indischen und englischen Sprachgebiet übliche Schreibweise »Sh« gewählt (wie **Shiva** anstelle von Śiva).*

Sofern die Sanskritbegriffe nicht direkt im Text erklärt werden, wird der Leser gebeten, sie im Glossar nachzuschlagen.

Danksagung

Mein herzlicher Dank geht an alle, die mitgeholfen haben, dass dieses Buch zustande kommen konnte.

So geht mein Dank ganz besonders nach Indien, an die Mitglieder des Prana Yoga Centre in Salem / Tamil Nadu, und hier speziell an den Leiter, Mahatmaji Narayanan, der Materialien aus dem Archiv des Zentrums in Salem, sowie seine persönlichen Fotos und Texte zur Verfügung stellte.

Vorwort des Herausgebers

Wir, die Mitglieder des *Prana Yoga Zentrums* in Dresden freuen uns, dass hiermit erstmalig ein Buch auf Deutsch über *Swami Vignanananda*, den Begründer des *PRANA YOGA* erscheinen kann, der vor 90 Jahren in diese Welt kam.

Swami Vignanananda wurde am 14.Juni 1932 geboren, erlangte - mit Hilfe seiner beiden Gurus, *Kadapa Swami* und speziell *Swami Sivananda* - im Alter von ca. 30 Jahren volle Selbsterkenntnis und wirkte daraufhin für ca. 45 Jahre unermüdlich zum allgemeinen Wohl und zur spirituellen Erhebung der Menschen.

Die von *Swami-ji* entwickelte Methode des *Prana Yoga* soll es allen ermöglichen gute Gesundheit zu erlangen, ihren geistigen Horizont zu weiten, so auf allen Ebenen zu wachsen und den innewohnenden lichten Tendenzen zur vollen Entfaltung zu verhelfen.

Wichtig war ihm die tägliche eigene Praxis seiner Schüler und das praktische Anwenden seiner Lehren im täglichen Leben: „*Book knowledge limited; own experiences unlimited!*“ („*Bücherwissen ist begrenzt; die eigenen Erfahrungen unbegrenzt!*“).

Letztlich geht es darum, immer aus dem Herzen heraus, die innere Wahrheit zu leben. Wird das vom Einzelnen erreicht, strahlt es in die Welt aus und diese wird eine bessere: „*Mind does matter!*“ („*Gedanken schaffen Tatsachen*“)

Swami-ji lebte seine Lehre stets vor und alle, die direkt mit ihm in Kontakt kamen, konnten seine selbstlose und allumfassende Liebe und sein tiefes Verstehen ihrer inneren Welt und wahren Bestrebungen erfahren.

Selbstlos ist in dem Fall wörtlich zu verstehen - man suchte bei ihm vergeblich nach einem Ich-Gefühl / Ego und so sprach er von sich auch nur in der dritten Person, völlig distanziert seiner körperlichen Form gegenüber, immer mit dem wahren Selbst verbunden, die Welt also bloße Erscheinung und sich als Diener der göttlichen Allgegenwart darin sehend.

Sein Leben sollte Beispiel sein und so waren alle seiner Äußerungen stets darauf ausgerichtet, dass sich seine Schüler weiterentwickeln konnten. Wenn *Swami-ji* beispielsweise sagte „*Swami-ji has no habits*“ („*Swami-ji hat keine Gewohnheiten*“), war das einerseits wirklich so und andererseits Hinweis für seine Schüler, sich ebenfalls nicht in Gewohnheiten zu verstricken, weil: „*Habits are debits*“ („*Gewohnheiten sind Lasten*“), die das Vorankommen auf dem Yogaweg unnötig erschweren.

Dieses, sein ohne Gewohnheiten zu sein, machte den Umgang mit ihm für seine Schüler nicht einfacher - sie mussten sich ständig auf einen anderen *Swami-ji* einstellen.

So hatte *Swami-ji* bei seinem ersten Besuch in Dresden viel für uns gekocht - indisch scharf, und für viele zunächst eine kleine Herausforderung.

Als er zwei Jahre später wiederkam, wurde das Essen zu seinem Empfang dann auf diese Weise von mir gekocht. Meine Bedenken waren, dass es ihm eventuell nicht scharf genug sein könnte.

Aber ganz das Gegenteil! Er hatte seine Ernährung inzwischen völlig verändert und seine Reaktion war: „*Viel zu scharf - wer soll denn so etwas essen?!*“- und hat daraufhin selbst, nun sehr mild gewürzt, neu gekocht.

So war es mit fast allem und, was meinerseits als eine Gewohnheit von ihm aufgefasst worden war, gab es nun auf

einmal nicht mehr – ein neuer *Swami-ji* war angekommen, auf den es sich neu einzustellen galt.

Ein erleuchteter Meister wirkt auf vielen Ebenen und immer genau an die jeweilige Situation und das Niveau der mit ihm in Verbindung stehenden angepasst.

So wird auch jeder seiner Schüler seine eigene Erfahrung mit *Swami-ji* gemacht und bestimmte Eigenschaften an ihm wahrgenommen haben, die nur für ihn bestimmt waren.

Das vorliegende Buch besteht im ersten Teil aus Übersetzungen von Texten verschiedener Publikationen *Swami-ji's*, wie „*Heart Wisdom*“, „*Song of the Will*“, „*Prana Yoga Leaves*“, aus Zeitschriften von „*Prana Yoga Life*“, sowie Gedichten von Briefen an seine Schüler, vorrangig aus seinen Büchern „*Wings of Divine Wisdom*“ und „*Soul Flowers*“.

Der zweite Teil des Buches besteht aus verschiedenen Praktiken des *Prana Yoga*, wobei die Beschreibungen der *Asanas* und deren Wirkungen vom Herausgeber stammen.

Die *Pranayama*-Übungen, *Mudras*, *Bandhas* und speziellen Praktiken wurden von *Swami Vignanananda* stichpunktartig in Tamil aufgeschrieben und sollten fortgeschrittenen indischen Schülern als Gedankenstütze dienen.

Mahatma Narayanan, der Leiter des *Prana Yoga Zentrums* in Salem / Tamil Nadu hat sie ins Englische übertragen und für das Buch zur Verfügung gestellt.

Um Praktizierenden die Ausführung zu ermöglichen, wurden diese knappen Anweisungen vom Herausgeber detaillierter ausgeführt und mit Kommentaren bezüglich der Wirkungen versehen.

Dabei griff der Herausgeber auf eigene Erfahrungen zurück, sowie auf Beschreibungen aus dem Buch „*First Steps to Higher Yoga*“ von *Swami Yogeshwaranand Saraswati*, in dem einige, der ansonsten sehr selten

publizierten Praktiken aufgeführt werden. War beides nicht möglich, musste auf diese Übungen leider verzichtet werden.

Wir hoffen, dass das Buch allen Lesern eine Inspiration auf ihrem Weg und zum eigenen Praktizieren sein kann - möge der Segen von *Swami Vignanananda* und allen Meistern stets mit uns sein!

Mit *Prem* und *Aum*,

Swami Brahmananda,
Leiter *Prana Yoga Zentrum* Dresden,
August 2022

Swami Vignanananda

Swami-ji wurde am 14. Juni 1932 in Thinnanur, im Bezirk Tiruchirapalli des südindischen Bundesstaates Tamil Nadu geboren.

Seine Eltern gaben ihm den Namen *Sivalingam*.



Swami-ji um 1936 mit Mutter, Vater und älterem Bruder

Swami-ji's Vater war ein erfolgreicher Geschäftsmann, der vor allem in Sri Lanka tätig war und deshalb mit seiner Familie dorthin umsiedelte, wo sie in Wohlstand lebten.

Als *Swami-ji* um die fünf Jahre alt war, reisten alle zusammen nach Südindien, um die dortigen Verwandten zu besuchen. Dort angekommen verstarb der Vater völlig unerwartet und die Familie stand plötzlich völlig mittellos da. Verwandte in Salem nahmen sie zunächst auf, aber bald mussten sie ihren Lebensunterhalt selbst bestreiten.

Auch *Swami-ji* musste schon früh dazu beitragen und nahm deshalb eine Bürotätigkeit in einer Textilfabrik in Salem an.

Ab einem bestimmten Zeitpunkt begann *Kadapa Swami* (*Paramahansa Satchidananda Yogeeshwar*) ihm in Träumen und Visionen zu erscheinen und zu führen, woraufhin *Swami-ji* ab 1947 damit anfang, intensiv Yoga zu praktizieren.

Bald begann er selbst Yoga zu unterrichten sowie spirituelle Artikel in verschiedenen Zeitschriften zu veröffentlichen - und arbeitete bis 1957 weiterhin in der Textilfirma.



Ab ca. 1955 begann die für *Swami-ji's* Entwicklung äußerst wichtige Korrespondenz mit seinem zukünftigen *Guru Swami Sivananda* von der *Divine Life Society*.

Seine intensive Yoga-Praxis, sowie der Kontakt zu *Kadapa Swami* und *Swami Sivananda* entwickelten eine große spirituelle Kraft in ihm und gleichzeitig ein zunehmendes Desinteresse an weltlichen Dingen.

1957 ließ *Swami-ji* endgültig alles hinter sich und reiste nach Bangalore, um an der Seite des *Kadapa Swami* seine spirituelle Entwicklung zu vollenden. *Kadapa Swami* war jedoch kurz vor seiner Ankunft ins *Mahasamadhi* eingegangen (hatte seinen Körper willentlich verlassen).

Seine Anhänger, die seine außergewöhnliche Ausstrahlung wahrnahmen, baten nun *Swami-ji* den *Ashram* in Bangalore zu übernehmen, was dieser jedoch ablehnte, da er fühlte, dass sein spirituelles Ziel noch nicht erreicht war.

So reiste er zunächst weiter durch Südindien, dabei ständig in Briefkontakt mit *Swami Sivananda* und blieb längere Zeit in Madurai. *Swami-ji* arbeitete dort für die „*Divine Life Society*“, führte jedoch im *Sri Meenakshi Tempel* seine intensive Yogapraxis weiter und entwickelte dabei die Grundlagen des *PRANA YOGA*. Seine spirituelle Kraft nahm zu, gleichzeitig wurde ihm aber immer bewusster, dass er sein Ziel nur an der Seite eines vollendeten Meisters erreichen konnte.

1959 reiste er schließlich Richtung Himalaya, nach Rishikesh, wo er von *Swami Sivananda* als Schüler angenommen, und bald einer seiner engsten Vertrauten wurde.

Swami-ji führte die tamilische Korrespondenz für *Swami Sivananda*, leitete die Yogastunden im *Sivananda Ashram* und lehrte an der „*Yoga Vedanta Forrest Academy*“.



Swami Sivananda mit *Swami-ji* und anderen Jüngern, 1959 in Rishikesh

So kam er auch in Kontakt mit vielen der ausländischen Anhänger seines Meisters, die sich von *Swami-ji's* spiritueller Kraft und seiner authentischen Art Yoga zu unterrichten angezogen fühlten.

Nach drei Jahren des selbstlosen Dienstes im Ashram und an seinem *Guru-ji Swami Sivananda*, hatte er die völlige Reinheit des Geistes erreicht.

Eines morgens dann, während des täglichen Bades im heiligen Ganges „... öffnetet sich etwas ...“ und das Ziel seines spirituellen Strebens war erreicht. Nun wusste er ganz genau, was seine Aufgabe war und bald kam eine Anfrage aus Japan, ob er bereit wäre dort Yoga einzuführen.

Mit *Swami Sivanandas* Segen ging *Swami-ji* 1962 nach Japan. Dort wirkte er 10 Jahre, wobei er die *PRANA YOGA - Methode* vervollkommnete und als speziell an die heutige Zeit angepasstes System erarbeitete.



Swami-ji auf einem Dach in Tokio (aus einer Jap. Zeitschrift, ca. 1968)

In Japan wurde *Swami-ji* sehr populär; mit regelmäßigen Fernsehauftritten, dem Mitwirken in Spielfilmen und Yoga-Veranstaltungen, Privat- und Gruppenunterricht (unter anderem auch in den *US Army-Navy Base Camps*), Vorträgen und *Prana*-Heilungen, die ihn durch das ganze Land führten.



Swami-ji während eines TV-Auftritts (ca. 1966)

Regelmäßigen Reisen nach Indien, folgten solche durch Asien, speziell Korea, Taiwan, Sri Lanka und Thailand, wo sich viele Anhänger fanden und *Prana Yoga Zentren* entstanden.



Swami-ji mit Maharishi Mahesh Yogi (Jap. Pressefoto ca. 1967)

1972 verließ *Swami-ji* Japan, lehrte ein Jahr in Hong Kong und folgte 1973 einer Einladung in die USA und später nach Kanada, wo er parallel für mehrere Jahre lebte.

1975 gründete *Swami-ji* schließlich in den USA seinen Hauptsitz, den *Prana Yoga Ashram*, in Berkeley, Kalifornien.



Swami-ji's 67. Geburtstag, 1999 im Prana Yoga Ashram

Hier lehrte er *Prana Yoga* auf allen Levels, unterhielt seine riesige Korrespondenz und ermöglichte es vielen, unter seiner spirituellen Führung, längere Zeit im *Ashram* zu verbringen. *Swami-ji* eröffnete mehrere *Retreats* und *Prana Yoga Center's* in den USA und nahm 1982 die US-Staatsbürgerschaft an.

Er begann von dort die Welt zu bereisen und neue *Prana Yoga Zentren* entstanden in vielen Ländern, wie Kanada, Malaysia, Singapur, Burma, Indien sowie auch in Europa, was *Swami-ji* von da an auch regelmäßig bereiste.



2002 kam er das erste Mal, 2004 zum zweiten Mal nach Dresden, gab hier Lehrveranstaltungen und legte damit die Grundlage für ein *Prana Yoga Zentrum* in der Stadt.

Swami-ji ließ den Kontakt zu seinen Schülern und Anhängern in Indien nie abreißen. So flog er im Januar 2008

das letzte Mal nach Indien.



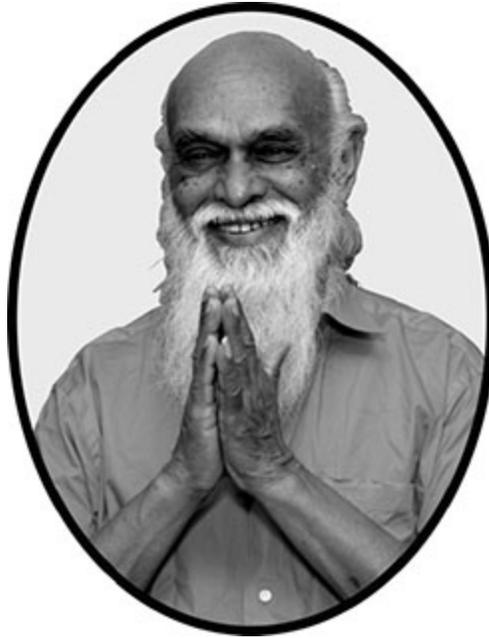
Swami-ji mit Mitgliedern des *Prana Yoga Center* in Salem /Tamil Nadu (ca. 1980)

Swami-ji gab wie gewohnt seine energiegeladenen Vorträge und Yoga-Demonstrationen, erweckte und erneuerte in vielen das spirituelle Streben, spendete Trost und half selbstlos in jeder ihm möglichen Art und Weise.

Am 2. März 2008 ging *Swami-ji* - für alle unerwartet - ins *Maha-Samadhi* (Verlassen des Körpers) ein und wurde wenige Tage später auf traditionelle *Sannyasin*-Art in Salem beigesetzt.

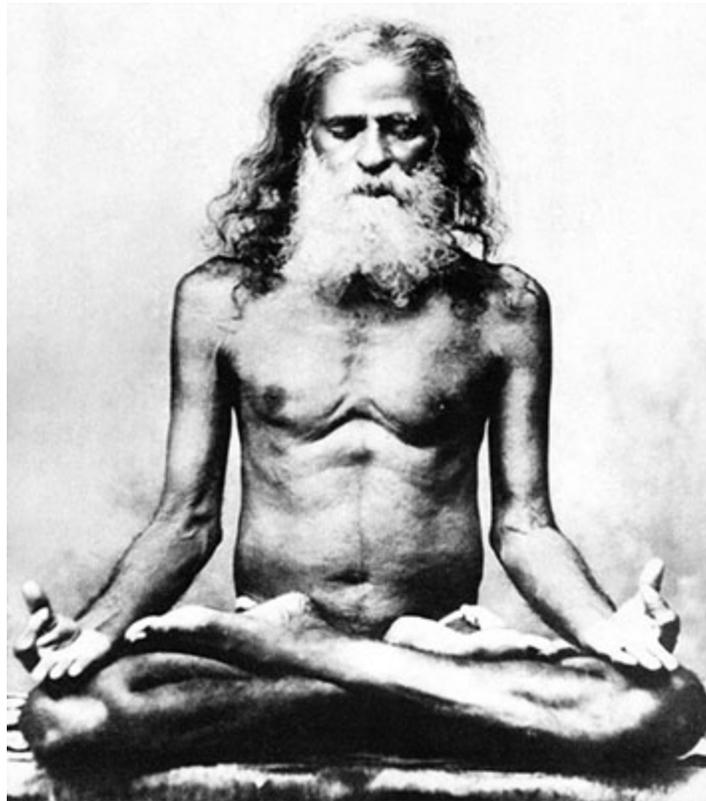
Swami-ji und seine Lehre von Wahrhaftigkeit, Einfachheit und Liebe sowie der Wichtigkeit regelmäßiger spiritueller Praxis, lebt in den Herzen seiner Schüler und Anhänger auf der ganzen Welt weiter.

Sein Erbe ist das von ihm entwickelte System des *PRANA YOGA* und einige seiner Bücher: wie „*Wings of Divine Wisdom*“, „*Soul Flowers*“, Texte in Publikationen des *Prana Yoga Ashrams*: „*Prana Yoga Life*“, „*Sivashram*“, „*Yoga Vision*“ oder „*Prana Yoga Leaves*“.



***„Gib' und gib' was immer Deine Mission ist
Es ist der fruchtbringende Weg zum Erfolg
Es ist der Schlüssel zum großen Erfolg
Es ist das verlängerte Leben des gebenden Herzens
Zu helfen und zu dienen.“***

Nityananda



***Sri Paramahansa Satchidananda Yogeshwarar
genannt: Kadapa Swami***

(16.02.1865-07.01.1957)

war der erste *Guru* von *Swami Vignanananda* und ist somit einer der Väter des *PRANA YOGA*.

Kadapa Swami entwickelte spezielle *Pranayama-Techniken* (Atemübungen), deren Grundform ihm von seinem *Guru* gelehrt wurde, dem mystischen *Yogi Nityananda*, der ihm für ca. eine halbe Stunde erschien, ihn eine Atemtechnik lehrt und ihm seinen neuen Namen gab:

PARAMAHAMSA SATCHIDANANDA YOGESHWARAR

Daraufhin verschwand der Heilige wieder spurlos und *Kadapa Swami* erkannte, dass ihm Gott in der Form dieses *Yogi* erschienen war.

Gelegentlich demonstrierte er die Kraft dieser Atemtechniken, auf dem Wasser „sitzend“ 1,5-stündige Lehrreden haltend.

Kadapa Swami zog sich oft für mehrmonatige Meditationen in Höhlen zurück. Zu diesem Zwecke ließ er eine solche in seinem *Ashram (Mutt)* in Bangalore errichten, wo er die längste Periode (366 Tage) in ununterbrochener Meditation verbrachte. *Kadapa Swami* schrieb mehrere Bücher in südindischen Sprachen, wie: *"Lebensgeschichte des Yogis und Heiligen Kabir"*, *"Yogaabhyasam"*, *"Sareera Devalaya Rahasyam"*, Sein Hauptwerk ist jedoch: *"Jeeva Brahma Aikya Vedanta Rahasyam"* („*Geheimnisse des Vedanta, Identität von Jiva u. Brahman*“), mit Erklärungen zur *Bhagavadgita*, zu *Vedanta*, sowie einzigartigen *Pranayamas* und Erklärungen zur yogischen Kosmologie und Anatomie

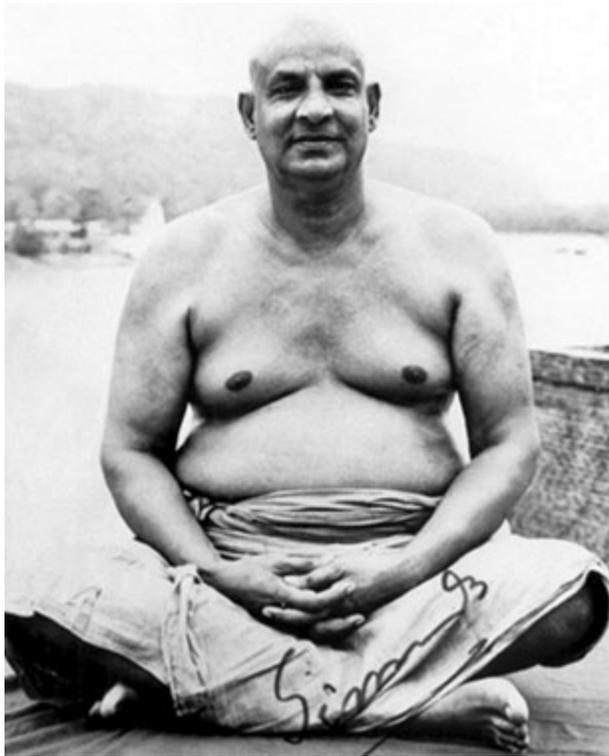
„Der Kreislauf von Geburt und Tod geht solange weiter, wie der Jiva Wünsche und Verhaftungen an weltliche Dinge hat.

Irgendwann, durch diese Geburten und Tode deprimiert, entscheidet sich der Jiva yogische Praktiken zu beginnen, welche zu letztllicher Befreiung führen.“

Sri Paramahamsa Satchidananda Yogeshwar



*Swami Vignanananda,
vor dem Bildnis des Kadapa Swami
im Tempel in Bangalore*



Swami Sivananda

(08.09.1887 - 14.07.1963)

war der letzte *Guru* von *Swami Vignanananda* und einer der Väter des *PRANA YOGA*.

Swami Sivananda wurde in Südindien in einer Familie der Nachkommen von *Appayya Dikshitar*, einem Heiligen und Gelehrten des 16. Jh. geboren.

Nach einem Studium der Medizin ging er zunächst als Arzt nach Malaysia und behandelte dort einen *Sadhu* kostenlos, der ihm zum Dank das Buch „*Geheimnisse des Vedanta, Identität von Jiva u. Brahman*“ von *Kadapa Swami* gab.

Nach der Lektüre des Buches ließ er Malaysia, seinen Besitz und seine Stellung in der Gesellschaft hinter sich und