

Popularising Yoga in Austria

Deeply inspired by Indian philosophy and yoga, Swami Durgananda has dedicated her life to this ancient science. Shilpi Aggarwal interviews this German woman who is consistently working on to popularise it in Austria

You are a European. How did you get into yoga? What were your influences to dedicate yourself to this science?

At the age of 12, I developed fascination for a book on Lord Buddha. As a young woman, I took my first lesson in Yoga exercises, breathing and relaxation in my home town, Cologne, Germany. I cannot recall any specific influence, except that I was fascinated by Yoga as a spiritual art to master body and mind. I intuitively knew that I should look for the source of Yoga in India itself.

How was your experience of India and its spiritual gurus?

I spent one year traveling throughout India and received the blessings of many masters who gave me valuable hints and inspiration on how to connect to the deeper purpose of life. I deeply admire the spiritual culture of India with its various approaches to the inner search.

Finally, I spent several months at the Ashram of Shri Swami Sivananda in Rishikesh, Himalayas. Even though at that time Swami Sivananda had already left his body, I was very inspired by his teachings. Under the guidance of his inspiring books on all aspects of Yoga and spiritual life, and with the help of his dedicated disciples, I was able to start a serious practice of Yoga and meditation.

Due to an impossibility to renew my visa, I had to leave India. I was recommended to



**Swami Durgananda
Founder of Sivananda Yoga
Retreat House, Tirol**

continue my studies with Swami Vishnudevananda, who had been sent by Swami Sivananda to the West to spread Yoga.

For over 35 years, Swami Vishnudevananda did outstanding pioneer work for Yoga in the West as well as in India, promoting a practical approach to Yoga according to 5 principles - proper exercise (asanas), proper breathing (pranayama), proper relaxation (savasana), proper diet (vegetarian), positive thinking and meditation (vedanta and dhyana).

I met Swami Vishnudevananda in San Francisco. He trained me as a yoga teacher and sent me to Europe to develop the Sivananda Yoga Vedanta Centers under his guidance.

When yoga is getting popular and several yoga schools and trainers are coming up in Europe, how your center is different from others?

The Sivananda Yoga Vedanta Centers exist in almost every part of the Europe. Since the early 70s, it has its establishments in London, Paris, Munich, Vienna, Madrid, Geneva, and more recently in Berlin (Germany), Orleans (France) and Kitzbühel (Tirol, Austria). Their curriculum consists of a classical practice of Yoga including Hatha Yoga (control of body and vital energy), Raja Yoga (mind control and meditation), Jnana Yoga (philosophical practices), Bhakti Yoga (devotional practices) and Karma Yoga (selfless action).

In recent years, Yoga has indeed become very popular. Yoga centers,

“Many Yoga students from Judeo-Christian background greatly appreciate the Vedanta philosophy of India”





“I intuitively knew the source of Yoga lies in India”

fitness clubs and community centres offer a multiplicity of yoga practices. This variety is very natural and corresponds to the great yogic ideal of “Unity in Diversity”.

At your center, you impart lectures on Eastern philosophy and mantras as well. How comfortable westerners are learning all this?

Yoga is a “vidya” or science. While its affirmations are based on the scriptural authority of the Vedas, there is no dogma about its acceptance or non-acceptance. This reflects in the fact that there are several quite different systems of Yoga philosophy which evolved side by side in India. One main school of thought is Vedanta, a non-dualistic philosophy, which affirms that all beings are essentially one immortal consciousness.

While Vedanta specifically explains and suggests the

existence of a personal God (Ishwara), it never prescribes any specific name and form of the divinity or specific way of worship. All formal religious as well as more abstract approaches are seen as variations of the one universal soul search of humanity: connecting back to the source, just like a river finally joins the ocean. Many Western Yoga students from a Judeo-Christian background greatly appreciate these views of Vedanta philosophy.

The practice of mantra chanting or mental repetition of a mantra is a part of the mind control practices of yoga. They are more attractive to yoga students who look for psychological and spiritual dimensions beyond the well-known health benefits of yoga postures and breathing exercises. Mantra yoga along with philosophical contemplations is not opposed to anybody’s religious faith.

most important issues for people worldwide, whether they are from East or from West. Yoga does not propose a philosophical answer to these pressing problems; it is a straightforward practical - just 15 minutes of simple yoga asanas (postures) daily, applying rhythmical and conscious breathing (pranayama), and giving body a complete rest once in a day through deep relaxation with auto-suggestion. These things can easily be learned and practiced by anybody. Besides relieving stress symptoms and reducing mood swings, these simple yoga practices result in improved body awareness and thus naturally awaken interest in how food affects physical and mental health.

What is your idea of ideal yoga teacher? What one should look for in a yoga instructor?

Swami Sivananda used to say: “An ounce of practice is better than tons of theory”. A good yoga teacher practices what he teaches, or put in another way: only what is practiced personally can be taught effectively to others. It should be remembered that yoga is not about who can twist the body more or who can hold the breath for a longer time. Yoga is physical and mental balance which is achieved by harmonizing all body systems through intelligent and time proven methods. This lays the proper foundation for concentration and meditation, a daily mental hygiene for peaceful living. ■

Briefly explain the philosophy of yoga. How westerners can relate it to their diet and lifestyle issues?

Should I live to eat or eat to live? How to control my nervous system and how to balance my emotions in daily life? These are the



Traducción al español:

EXTENDIENDO EL YOGA EN AUSTRIA

Profundamente inspirada por la filosofía hindú y el yoga, Swami Durgananda ha dedicado su vida a esta ciencia milenaria.

Shilpi Aggarwal entrevista a esta mujer alemana que está constantemente trabajando en la difusión del yoga en Austria.

Usted es Europea, ¿Cómo conoció el yoga?

¿Qué influencias tuvo para dedicarse a esta ciencia?

A la edad de 12 años me fascinó por completo un libro sobre el Señor Buda. Cuando era joven, tomé mis primeras lecciones de yoga, ejercicios, respiración y relajación en mi ciudad natal, Colonia, Alemania. No recuerdo ninguna influencia específica, excepto que estaba fascinada por el yoga como un arte espiritual para instruir el cuerpo y la mente. Sabía intuitivamente que debía buscar la fuente del yoga en la propia India.

¿Cómo fue su experiencia en la India y sus gurús espirituales?

Pasé un año viajando por toda la India y recibí las bendiciones de muchos maestros que me dieron pistas muy valiosas e inspiración sobre como conectar con el propósito mas profundo de la vida. Admiro profundamente la cultura espiritual de la India con sus diferentes caminos hacia la búsqueda interna.

Finalmente, pasé varios meses en el Ashram de Shri Swami Sivananda en Rishikesh, Himalayas. Aunque en ese tiempo Swami Sivananda había ya dejado su cuerpo, me sentí muy inspirada por sus enseñanzas.

Bajo la guía de sus libros inspiradores sobre todos los aspectos del yoga y la vida espiritual, y con la ayuda de sus fieles discípulos, pude empezar una práctica seria de yoga y meditación. Debido a la imposibilidad de renovar mi visado, tuve que abandonar la India. Me aconsejaron continuar mis estudios con Swami Vishnudevananda, quien había sido enviado a Occidente por Swami Sivananda para difundir el Yoga.

Durante más de 35 años, Swami Vishnudevananda hizo un trabajo increíblemente exitoso para enseñar el yoga por todo Occidente al igual que en la India, promoviendo un camino práctico hacia el yoga de acuerdo con los 5 principios – ejercicio adecuado (asanas), respiración adecuada (pranayama), relajación adecuada (savasana), alimentación adecuada (vegetariana), pensamiento positivo y meditación (Dhyana y Vedanta).

Conocí a Swami Vishnudevananda en San Francisco. El me instruyó como profesora de yoga y me envió a Europa para desarrollar los Centros de Yoga Sivananda Vedanta bajo su guía.

Ahora que el yoga está siendo muy popular y diferentes escuelas de yoga y profesores están apareciendo en Europa, ¿De que manera su escuela de yoga es diferente de las otras?

Los Centros de Yoga Sivananda Vedanta existen en casi toda Europa. Desde principios de los 70 se han creado centros en Londres, París, Munich, Viena, Madrid, Ginebra, y mas recientemente en Berlín (Alemania), Orléans (Francia) y Kitzbühel (Tirol, Austria).

Sus currículum consisten en una práctica clásica de yoga incluyendo Hatha Yoga (control del cuerpo y energía vital), Raja Yoga (control de la mente y meditación), Jnana Yoga (prácticas filosóficas), Bhakti Yoga (prácticas devocionales) y Karma Yoga (Acción desinteresada).

En años recientes, el yoga ha llegado a ser muy popular. Las escuelas de yoga, clubes de gimnasia y centros educacionales de las ciudades ofrecen múltiples prácticas de yoga. Esta variedad es muy natural y corresponde al gran ideal yóguico de “Unidad en Diversidad”.

En su centro, Usted imparte conferencias sobre filosofía oriental y mantras también. ¿Con qué facilidad los occidentales aprenden todo esto?

El yoga es un “vidya” o ciencia. Al estar sus afirmaciones basadas en la autoridad escritural de los Vedas, no hay dogma sobre su aceptación o no aceptación. Esto se refleja en el hecho de que hay varios sistemas diferentes de filosofía de yoga que evolucionaron a la par en la India. Una de las principales escuelas del pensamiento es la Vedanta, una filosofía no dual, que afirma que todos los seres son esencialmente una conciencia inmortal. La Vedanta explica y sugiere la existencia de Dios (Ishwara) y nunca prescribe nombre alguno ni forma de divinidad o camino específico de trabajo.

Todos los caminos religiosos formales al igual que los más abstractos son vistos como variaciones de una sola búsqueda del alma universal de la humanidad: volver a conectar con la fuente como el río finalmente se une al océano.

Son muchos los estudiantes occidentales de tradición judeocristiana que aprecian estas ideas de la filosofía Vedanta. La práctica del canto de un mantra o la repetición mental de un mantra son parte de las prácticas de control mental del yoga.

Estas prácticas atraen más a aquellos estudiantes de yoga en busca de unas dimensiones psicológicas y espirituales más allá de los conocidos beneficios de los ejercicios de posturas y respiraciones de yoga. El mantra yoga junto con las contemplaciones filosóficas no se oponen a la fe religiosa de nadie.

Explique brevemente la filosofía del yoga ¿Cómo pueden los occidentales aplicarlo a sus dietas y estilos de vida?

¿Debería vivir para comer o comer para vivir? ¿Cómo controlar mi sistema nervioso y como equilibrar mis emociones en la vida diaria?

Estos son los temas más importantes para la gente de todo el mundo, tanto si son de Oriente como de Occidente. El yoga no propone una respuesta filosófica a estos problemas de estrés; consiste en una práctica directa de 15 minutos de asanas de yoga (posturas) diariamente, aplicando una respiración rítmica y consciente (pranayama), y dando al cuerpo un descanso completo una vez al día por medio de una profunda relajación con autosugestión. Estas técnicas pueden ser aprendidas y practicadas fácilmente por cualquier persona. Además alivian los síntomas de estrés y reducen los cambios de humor. Estas prácticas simples de yoga mejoran la consciencia del cuerpo y por lo tanto despiertan el interés en cómo la comida afecta a la salud física y mental.

¿Cuál es su idea del profesor de yoga ideal?

¿Qué es lo que uno debería buscar en un instructor de yoga?

Swami Sivananda solía decir: “Un gramo de práctica es mejor que toneladas de teoría”. Un buen profesor de yoga practica lo que enseña, o poniéndolo en otras palabras: sólo lo que se practica personalmente puede ser enseñado eficazmente a los otros.

Deberíamos recordar que el yoga no consiste en quien puede girar el cuerpo más o quien puede mantener la respiración por más tiempo. El yoga es equilibrio físico y mental que se consigue a través de la armonización de todos los sistemas del cuerpo por medio de métodos inteligentes probados con el paso del tiempo. Esto nos lleva a la premisa apropiada para la concentración y meditación, una higiene mental diaria para una vida en la paz.