

## Yoga und die Yogaschule des Janakananda

### Yoga-Tradition

Yoga, der hinduistische Heilsweg ist auch in der Schweiz präsent. Immer mehr Menschen machen Yoga, oft auch ohne speziellen Heilsanspruch, sondern einfach als Körpertraining und meditatives Erleben.

Yoga ist der hinduistische Heilsweg, der den Menschen zu Samadhi, dem kosmischen Bewusstsein, der reinen Schau bringen soll.

In acht Stufen wird auf dieses Ziel hin gearbeitet. Die ersten vier Stufen zählen zum äusserlichen Yoga (Körperarbeit), die Stufen 5 bis 7 umfassen den inneren Yoga (Meditation), wobei die Stufe 5 sowohl dem äusseren wie dem inneren Yoga angehört, der zur achten Stufe von Samadhi führt. Es gibt viele unterschiedliche Yoga-Wege, die aber insgesamt in drei grosse Strömungen einzuordnen sind:

Jnana – Yoga, der Weg der Erkenntnis  
Karma – Yoga, der Weg der Tat  
Bhakti – Yoga, der Weg der Hingabe

Eine Übersicht zur Yoga-Tradition finden Sie auf unserer [Webseite](#).

Kriya-Yoga, das an der Janakananda-Schule gelehrt wird, wurde von Yogananda begründet, der damit ein „Essenz-Yoga“ vertrat, das zum Karma-Yoga-Weg gehört, aber mit dem Anspruch in Erscheinung tritt, eine Konzentration und Kombination aller Yoga-Arten zu sein und bei intensiver Meister-Schüler-Beziehung stufenweise die höhere Einsicht vermitteln.

Yogananda (Mukunda Lal Gosh, 1893-1952) gründete 1925 in Los Angeles die [Self Realization Fellowship](#). Mit seiner berühmten „Autobiographie eines Yogis“ brachte er vielen Menschen die Spiritualität des Kriya-Yoga nahe. Eine Information zur SRF finden sie [hier](#).

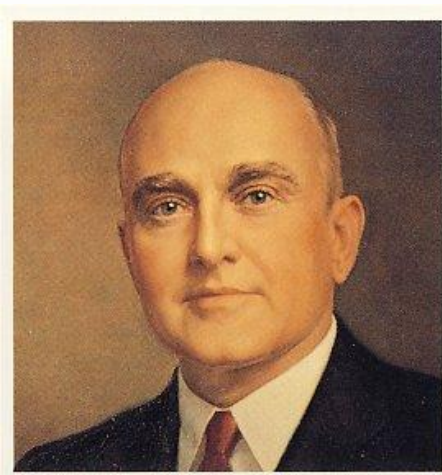
Yogananda betrachtete sich als der Letzte Kriya-Yoga-Guru. Er bestimmte keinen Nachfolgeguru. Nach seinem Tod sind jedoch nach und nach eine Reihe von Gurus aufgetreten, welche sich auf ihn berufen und seine Guru-Linie fortsetzen.

### Nachfolgegurus namens Janakananda

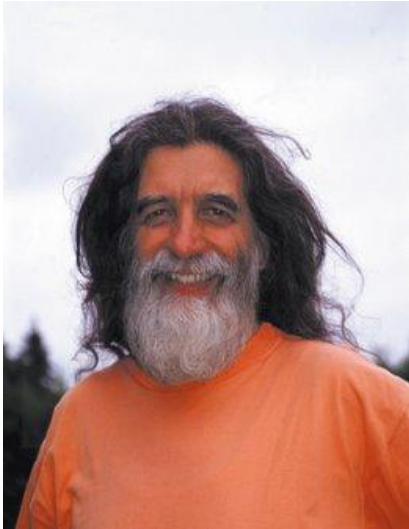
#### Rajarsi Janakananda – Nachfolger von Paramahansa Yogananda

Der Amerikaner James Jesse Lynn (1892 – 1955) war einer der führenden Nachfolger Yoganandas. Er wurde von ihm als Präsident der Self Realization Fellowship auserwählt. Lynn erhielt von ihm auch den Namen Rajarsi Janakananda. Rajarsi ist ein Zusammenzug der Sanskrit-Worte raja (königlich) und rishi (weise). Info zu ihm unter [http://ompage.net/rajarsi\\_index.htm](http://ompage.net/rajarsi_index.htm)

Er amtierte als Präsident der SRF bis zu seinem Tod 1955.



• Pfr. M. Scheidegger  
Geissmattstrasse 57  
6004 Luzern  
  
Tel: 041 211 04 33  
Fax: 041 211 04 34  
info@sektenberatung.ch  
www.sektenberatung.ch



## Swami Janakananda

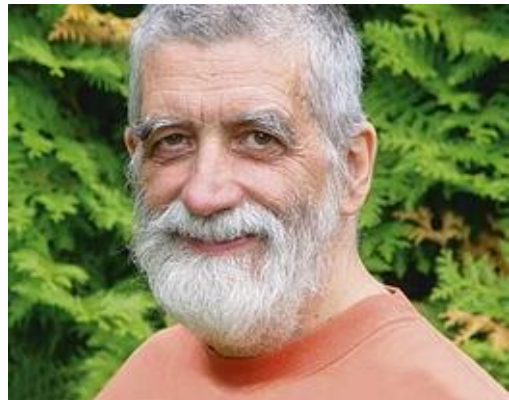
Er wurde 1939 in Kopenhagen, Dänemark, geboren. 1968 lernte er Swami Satyananda kennen und folgte ihm nach Indien. Nach seiner Rückkehr nach Dänemark 1970 gründete Swami Janakananda die [Skandinavische Yoga und Meditationsschule](#).

Seine Tradition hat heute verschiedene Zweigstellen hauptsächlich in Nordeuropa. Er hat das Buch „Yoga, Tantra und Meditation im Alltag“ herausgegeben.

Er lebt heute in Schweden und hat schon viele Yoga-Lehrerinnen und –

Lehrer ausgebildet.

Er wird auf seiner deutschsprachigen Webseite als einer der bedeutendsten Yogis unserer Zeit dargestellt, der sich vor allem durch seine schnörkellose und direkte Art und Weise zu unterrichten auszeichne.



## Janakananda

Der am 6. März 1964 in Brugg geborene Schweizer Daniel Jenni tritt ebenfalls unter dem Namen Janakananda auf und hat in Fülenbach SO seine Yogaschule.

Jenni wurde 1989 durch den indischen Yogi Dhirananda in die Kriya-Yoga-Technik eingeführt. Von Beginn an habe er mehrere Stunden täglich meditiert und so habe er schon 1990 das erste Eintauchen in den Zustand des Samadhi erfahren. Er beschreibt dies auf seiner Webseite als Rückführung in das Licht, aus dem er geboren wurde. Seit 1995 unterrichtet er als Kriya-Yoga-Lehrer in der Schweiz und in Deutschland. Während einer Pilgerreise nach Amerika sei ihm Paramahansa Yogananda erschienen und habe ihm den Segen für seine spirituelle Arbeit gegeben, wie Janakananda auf seiner Webseite sagt. Beflügelt durch diese Erfahrung entstand in den nächsten Jahren die Yogaschule in Fülenbach.



Seit 1996 bildet Janakananda auch Schüler zu Yoga- und Ayurvedalehrern aus.

Der Einstieg ins Kriya-Yoga erfolgt durch den Besuch eines Einführungsseminars, entweder von Janakananda oder eines seiner Schüler. Als Seminarleiter werden vorgestellt:

Stefan Jenni, Bhaktananda, (geb. 13. Febr. 1968), der leibliche Bruder und Schüler von Janakananda; Gabrielle Stump, Devanandamoyi-Ma, (geb. 6. März 1959); Matthias von Dach, Satyananda und Guntram Neswadba, Nityananda, (geb. 7. Juni 1959).

In den Einführungsseminaren werden die theoretischen Hintergründe und die praktische

Übungsabfolge der Kriya-Yoga-Technik. Zur Weiterführung werden die verschiedenen Bücher von Janakananda und Gruppenmeditation empfohlen.

Den weiteren Weg für Interessierte bildet dann die Yogaschule mit der Ausbildung zum Yoga- und Ayurvedalehrer. In dieser Ausbildung bildet das Hatha Yoga den Hauptbestandteil zur spirituellen Erfahrung. Dabei geht es darum, durch die verschiedenen Yogastellungen hindurch vorzustossen zu den Höhen und Tiefen des Lebens, welche als unterschiedliche Offenbarungen des Herzens betrachtet werden. Ziel dabei ist der innere Frieden mit sich selbst und den widersprüchlichen Seiten des Lebens.

Als hilfreicher Zusatz wird Ayurveda beigezogen. Es gehe letztlich darum, durch die unmittelbare Erfahrung des Yoga und von Ayurveda alle alltäglichen Situationen als Rückführung zur Quelle zu erleben und dadurch zum neuen Bewusstsein vorzudringen.

Bücher:

Ayurveda – Nahrung und Bewusstsein (2007)

Worte aus der Ewigkeit (2003)

Yoga – oder Liebe deinen Nächsten als dein Selbst (2002)

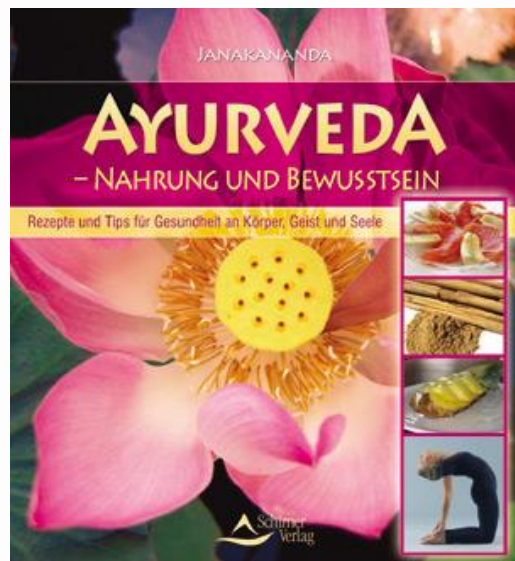
Adresse:

Janakanandas Yogaschule  
Friedensstrasse 7  
4629 Fuluibach SO

Tel. 062 926 06 00

E-Mail: [info@janakananda.ch](mailto:info@janakananda.ch)

[www.janakananda.ch](http://www.janakananda.ch)



Kommentar:

Die spirituelle Guru-Tradition des Ostens ist in einem von unserer westlichen Gesellschaft komplett verschiedenen Kontext entstanden. Es ist zu beachten, dass vor dem kulturellen Kontext des östlichen Denkens der je persönlich einzuschlagende spirituelle Weg immer einer Guru-Begleitung bedarf. Allerdings ist in der alten Tradition klar, dass ein spezifischer Guru immer nur Lehrer sein kann während eines bestimmten Lebensabschnittes. Ebenso geht der Guru ursprünglich nicht auf Missionsreise, sondern wird vom Suchenden aufgespürt, dort wo er lebt und wirkt. In diesem Kontext sind die beiden schwierigen Aspekte des Guruismus nicht so akzentuiert, wie sie in unserem westlichen Umfeld dann oft sind.

Einerseits ist da die Abhängigkeit von einem Guru. Wenn der Guru lebenslänglich als Meister und Lehrer verehrt werden soll, kann sich hier eine Abhängigkeitsstruktur bilden, die nicht nur gut ist, sondern durchaus auch die eigene Persönlichkeitsentwicklung in Bahnen der Hörigkeit umlenken. Andererseits wirken die Guru-Traditionen im Westen sehr oft auch missionarisch mit dem Anspruch die bessere oder ultimative Welterklärung und spirituelle Erfahrung zu gewährleisten. Ein solcher Anspruch kann durchaus mit Absolutheitsanspruch daher kommen.

Guru-Traditionen müssen also bei uns immer daran gemessen werden, ob ein Guru seine eigene Persönlichkeit in überhöhter Form präsentiert und ob er bereit und fähig ist, die Schülerschaft als zeitlich begrenzte Erfahrung des Schülers zu verstehen. Es müsste sein Anliegen sein, die psychische Übertragungs-Bindung, welche bei einer Schülerschaft entsteht, innert nützlicher Frist auch wieder aufzulösen.

Wenn wir die Kriya-Yoga-Tradition an diesen Kriterien messen, ist festzustellen, dass trotz oder vielleicht gerade wegen Yoganandas Weigerung eine weitere Guru-Tradition zu

begründen, dies nun doch geschehen ist. Westliche Sucher haben die östliche Lehre übernommen und sich selber als Gurus etabliert. Nicht einmal betreffend der Namen konnten sie sich einigen. So finden wir nicht nur einen Janakananda, sondern deren drei.

Wenn also Daniel Jenni als Janakananda auftritt, tut er dies aus einer persönlichen visionären Erfahrung heraus. Wenn Yogananda ihm erschienen ist, scheint doch diese Autorisierung sehr subjektiv geprägt zu sein und verfügt über keinerlei grössere Autorität. Ein Schweizer wird Guru, nachdem er ungefähr zwei Jahre meditiert hat. Dieses Fazit muss gezogen werden.

Hinzu kommen die vertretene Weltanschauung und das spirituelle Denken, ebenfalls geprägt von der Person Jenni. Wenn er sein Buch „Yoga – oder – Liebe deinen Nächsten als dein Selbst“ nennt, ist dies natürlich eine Umdeutung des ursprünglichen Gedankens. Es mag ja durchaus einleuchten, dass man den Mitmenschen als „Selbst“ achten und lieben soll. Wenn aber der Anspruch erhoben wird, dieser Andere sei eben das eigene Selbst, dann wird hier eine Vorstellung vertreten, der mit grosser Vorsicht begegnet werden muss. Im Hintergrund klingt hier das hinduistische Denken an, dass der Mensch in seiner Persönlichkeit letztlich austauschbar ist. Entsprechend ist der Weg Samadhi zu erreichen eigentlich ein Weg aus dem aktuellen Geschehen des Lebensalltags auszusteigen und nicht an der Persönlichkeit festzuhalten. Ob tagelanges Meditieren und enthaltsames Leben schliesslich der persönlichen spirituellen Entwicklung wirklich dienen ist zumindest fraglich.



Ebenso muss berücksichtigt werden, dass das Grundkonzept von Yoga im Osten sich von den westlichen Konzepten unterscheidet. Im Osten ist Yoga (das Joch) der Versuch, alle physischen und psychischen Kräfte unter das Joch des eigenen Erlösungswillens zu spannen. Westlicher Yoga dagegen ist immer eine Art mystisch vertiefte oder spirituell sanft verklärte Körperarbeit. Wenn also im hinduistischen Kontext Yoga die Arbeit an sich ist, wirklich sich selbst ganzheitlich auf den Erlösungsweg zu machen, ist er im Westen mit der Vorstellung und dem versprechen verknüpft zu vollendeter Erkenntnis zu gelangen. Solange also Yoga als Arbeit zur Vertiefung des persönlichen Wohlbefindens verstanden wird, ergeben sich keine Konflikte zum

christlichen Denken. Wenn aber Yoga zur Guru-Verehrung und in eine hinduistisch pantheistische Einheitsmystik führen, dann ist zumindest Vorsicht geboten. Man sollte sich mit diesen Fragen dann auch unabhängig vom gewählten Weg befassen.

Zusammenstellung:  
Pfr. Martin Scheidegger  
15. Januar 2009

