

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 Stein meisseln 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 Enthaltbarkeit 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.