

Im Zeichen der Tradition

VOM VATER AN DEN SOHN: VON SRI T. KRISHNAMACHARYA,
DEM VATER DES MODERNEN YOGA, AN T. K. SRIBHASHYAM,
PARADIGMENTRÄGER DES AUS DEM ANTIKEN VEDA ÜBERMITTELTEN
YOGA. ER SPRICHT ÜBER DIE LEHRE, ÜBER PRANAYAMA UND DIE
STILLE.

Von Emina Cevro Vukovic

Aus: Yoga Journal - Februar 2015; Begegnung anlässlich eines Seminars in Turin, Italien

Frage Yoga Journal (Italien): Die Übungsstunden Ihres Unterrichts werden mit einem Prāṇāyāma begonnen und beendet und die Zeit, die dem Prāṇāyāma gewidmet wird, ist sehr lang.

Antwort T. K. Sribhashyam: Ich beachte im Allgemeinen, dass ein Drittel der Praxis für die Prāṇāyāmas ist: Wenn eine Person die Anzahl der Atemzüge in den Asanas erhöht, muss sie die Anzahl der Prāṇāyāma-Atemzüge erhöhen. Zu viele Asanas bergen die Gefahr, uns im physischen Körper zu verankern; das Prāṇāyāma hält uns wach; es erinnert uns an das spirituelle Ziel unserer Praxis.

F.: Ist das zuerst zu erlernende Prāṇāyāma das Nādi Śodhana Prāṇāyāma, die Wechselatmung?

A.: In den alten vedischen Texten wird Nādi Śodhana Prāṇāyāma zitiert; die anderen Prāṇāyāmas stammen aus einer späteren Zeit und wurden erdacht, um den Körper zu reinigen. Ich frage mich selbst, warum heutzutage viele Lehrer sogar in Indien die Prāṇāyāmas nicht unterrichten. Vielleicht gab es eine Zeit mit dem Verlangen, es gegenüber den englischen Beherrschern geheim zu halten. Heute sagen einige, dass man zuerst die Asanas lernen muss; aber wenn man fünfzehn Jahre wartet, um alle Asanas machen zu können, wann wird man es praktizieren? Wir atmen jeden Tag! In Indien ist jedoch seine Aufgabe klar und wie wichtig es ist: Auch während der Rituale gibt es Teile, die der Atemkontrolle gewidmet sind. Der physische Teil des Yoga, die Asanas, sind anziehender und stellen kein Wagnis dar; so verstehen heute viele unter «Yoga» eine Reihe physischer Übungen, aber «Yoga» bezeichnet «ein Mittel, um mit dem Schöpfer oder mit Gott vereint zu sein», eine unmögliche Sache, wenn der Geist aufgrund einer unregelmäßigen Atmung erregt ist.

F.: Im Buch stellen Sie Praktiken für die Anrufung der Sonne vor.

A.: In der Tradition ist die Anrufung der Sonne täglich in der Morgendämmerung, mittags und bei Sonnenuntergang zu verrichten. Man kontempliert den Sonnenaufgang am Horizont, um jenseits der Sonne zu

gehen, um die physikalischen Grenzen zu überschreiten, um sich zu fragen, was jenseits der Sonne ist. Die Sonne ist eine Pforte, um den Geist auf das Absolute auszurichten. Diese Art des Rituals ist für alle passend.

F. : Was schlagen Sie einer Person vor, die mit der Yogapraxis beginnen möchte?

A.: Um zu beginnen, möchte ich das Motiv wissen. Wenn sie einen physischen Nutzen sucht, habe ich nichts zu sagen. Wenn sie im Gegensatz dazu einen spirituellen Weg wünscht, muss sie aufmerksam die Charakteristika der vorgeschlagenen Lehren analysieren und darf sich nicht darauf beschränken, einzig und allein den Wert der physischen Aspekte zu ermitteln. In der indischen Tradition ist das Beste, was uns ein Lehrer geben kann, das Verstehen unserer wahren Natur und das Verstehen des Göttlichen. Es empfiehlt sich zu prüfen, ob ein Lehrer diesen Aspekten gegenüber offen ist, ob seine Praxis über Asanas hinausgeht, ob er den Prāṇāyāmas und der Kontemplation Raum gibt. Ob er die Person zur Reflexion über ihr eigenes Leben zu führen weiß, über das, was gut ist, und über das, was sie machen kann, um fortzuschreiten.

F. : Und die Sensibilität des Lehrers?

A.: Es muss gewiss jemand sein, der uns ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu verstehen und zu ändern, indem wir das Negative reduzieren. Jemand, der uns der Stille öffnet, ohne über die Bedeutung der Stille eine Stunde lang zu sprechen. Stille im Geist ist kein optionaler Aspekt, sie ist fundamental; Stille im Geist ist ein spirituelles Element; Stille im Geist ist das Mindeste, das man bei einem Lehrer ersuchen kann.

F. : Ihr Vater hatte den Ruf, ein sehr strenger Lehrer zu sein, aber die Erinnerung, die in Ihrem Buch aufkommt, ist davon verschieden.

A.: Das ist das öffentliche Bild, aber er war mein Vater, er war Liebe. Er forderte die Disziplin, denn es ist schwierig, ohne Disziplin zu lernen. Er war ein Mann mit Prinzipien, aber die einzige Bestrafung, die ich erhielt, war, an diesem Tag von seinem Unterricht ausgeschlossen zu sein. Normalerweise praktizierten wir Brüder allein zu Hause und er korrigierte uns; aber ein- oder zweimal in der Woche konnten wir bei seinen Stunden dabei sein.

F. : War es schwierig nach Europa zu kommen und abendländische Schüler, die so weit der indischen Kultur fernstehen, zu unterrichten?

A.: Nein, da ich an die Europäer gewöhnt war, die nach Indien kamen. Mein Vater war unter den Ersten, die Abendländer unterrichteten. Die Europäer stellen viele Fragen; sie sind nicht schüchtern zu fragen; sie wollen wissen; sie erwarten eine Antwort. In der würden sich nie erlauben, einem Meister eine Frage zu stellen; sie erwarten, dass der Meister entscheidet, wann er eine gewisse Lehre erteilt.

F.: Welche anderen Unterschiede finden Sie in der abendländischen Mentalität?

A.: Im Allgemeinen ist die Familie in Indien weiter gefasst und durch gemeinsame Werte mehr vereint; und die Eltern empfinden es als Pflicht, diese Werte den Kindern zu übermitteln. In Europa scheint das durch Verlust oder eine in der Vergangenheit gebrochene Übertragungskette vorbei zu sein.