

Interview von Steve Brandon, Harmony Yoga, Mai 2015

Ein Interview mit Sri T. K. Srihashyam

1/ „Wie Yoga wirklich wurde“ ist eine außergewöhnliche Unterstützung, sei es für Neulinge, Anfänger, Fortgeschrittene oder auch für Yogalehrer. War es eine absichtliche Wahl, ein derart breites Publikum anzusprechen, als Sie sich entschieden haben, dieses Buch zu schreiben?

Mit einer großen Verbreitung über die ganze Welt ist Yoga kein Elitethema mehr; er ist sehr demokratisch geworden. Darüber hinaus nimmt die Zahl der Yogalehrer zu, die danach dürsten, den Ursprung und die Entwicklung des Yoga kennenzulernen. Viele Yogabücher, die in den letzten Jahren veröffentlicht wurden, zielen so sehr auf einen begrenzten Aspekt oder ein beschränktes Konzept von Yoga ab, dass die Leser, seien es Lernende oder Lehrende, die Informationen, die in diesen Büchern gegeben werden, als endgültige Quelle des Yoga ansehen.

Auch wenn es viele Veröffentlichungen über Yoga gibt, die ihre eigenen, nicht unwesentlichen Werte haben, sie haben nicht ans Licht gebracht, wie Yoga wirklich wurde. Es ist, als betrachteten wir unsere Familie; als würden wir die Familie erkennen, ohne uns die Mühe zu machen, unseren Stammbaum zu kennen!

Ich merkte, dass viele Veröffentlichungen Bilder von Asanas und Techniken zeigen, jedoch Anweisungen für Lehrer aussparen. Das mag deshalb sein, weil die Autoren nicht daran gedacht haben, dass ein derart eingehendes Studium notwendig war, als die ersten Bücher über Yoga veröffentlicht wurden. Yoga lernen und lehren wurde so zu einer Art 'Imitation'.

Yoga basiert hauptsächlich auf der Sprache der Indischen Medizin, dem Ayurveda. Folglich müssen die Wirkungen, wenn wir über diese sprechen, in die moderne medizinische Sprache umgewandelt werden, sogar wenn uns die Sprache bekannt ist. Beide, der Neuling wie der Spezialist, werden die Bedeutung von Yoga besser verstehen, wenn die Wirkungen der Asanas in heutige physiologische Begriffe und Konzepte entschlüsselt sind.

Es war Absicht, ein breites Publikum zu berühren. Zu Ehren meines Vaters wollte ich, dass dieses Buch auf viele Fragen antwortet, die wir gewöhnlich stellten, zu denen wir aber kaum Antworten erhielten, denn Yogabücher waren mehr daran interessiert, körperliche Aspekte aufzuzeigen, beinahe so, als sei der Yoga ein körperlicher Umriss.

Während meiner mehr als 50-jährigen Lehrtätigkeit für beide, gewöhnlich Übende wie auch Yogalehrer und Mediziner, war ich von der Tatsache überrascht und enttäuscht, dass sie keinerlei bedeutsame Informationen über die Wirkungen der Yogapraxis herausfinden konnten oder herausfanden. Dies ist einer der Hauptgründe, warum die Wirkungen (in der Indischen Medizin nennen wir sie Früchte) nicht mit allgemeinen Bezeichnungen wie „gut für die Milz, Nieren ... usw.“ angegeben werden, sondern mit den pathologischen Begriffen, die in der medizinischen Welt leicht verstanden werden können.

Auf ähnliche Weise ist traditionelle Yogapraxis ohne Konzentration (*dhāraṇa*) und Atemeinhaltung (*kumbhaka*) unfruchtbar. Auch wenn es viele Bücher über Yoga gibt, es wird wenig über Konzentration ausgesagt. Da im traditionellen Yogaunterricht die Konzentration im Asana typisch für das Asana ist, wendete ich die Lehre meines Vaters an, um die für jedes Asana empfohlenen Konzentrationspunkte anzugeben.

Dies sind einige der Gründe, warum ich an „Wie Yoga wirklich wurde“ arbeitete, um

seinen Ursprung und seine Entwicklung einem breiten Publikum zu öffnen, ohne dies auf Yogaschüler zu beschränken.

Es ist mir bewusst, dass ich das Kapitel über Mudra und Pranayama nicht ausgearbeitet habe, es sind jedoch zwei der bedeutendsten Aspekte des Yoga mit aus Nordindien (insbesondere der Kaschmir-Shivaismus) und Südindien stammenden Besonderheiten. Auch wenn mein Vater Mudra und Pranayama den südindischen Gewohnheiten folgend mehr auf Vishnu basierend unterrichtete, war sein Wissen über den Kaschmir-Shivaismus doch so groß und präzise, dass ein detailliertes Kapitel über diese beiden Systeme für die neue Generation ein großer Segen hätte sein können. Werde ich genügend Zeit haben, um an einigen dieser Konzepte zu arbeiten und sie zu unterbreiten, bevor ich gerufen werde, mich Gott anzuschließen?

2/ Handelt es sich um etwas, das aus der Lehre Ihres Vaters und Meisters Sri T. Krishnamacharya stammt?

Mein Vater und nur mein Vater übermittelte mir den Yoga. Ich bleibe seiner Lehre treu. Die Sprache der Übermittlung ist unterschiedlich, aber der Geist und die Wahrheit seiner Lehre werden nicht betrogen. Ich bin sorgsam gewesen, seine Lehre über eine derart kostbare Wissenschaft, die der Yoga ist, zu bewahren.

3/ Wie übermittelte Ihr Vater/Meister Sri T. Krishnamacharya Ihnen sein Wissen?

Mein Vater und Meister übermittelte sein Wissen in mündlicher Tradition. Ohne ins Detail zu gehen, würde ich sagen, dass wir (Geschwister) täglich oder wöchentlich Theorieunterricht hatten, abhängig von unseren akademischen Tätigkeiten. Diese Unterrichtsstunden, 'lessons', wie er sie nannte, deckten nicht nur den Yoga ab, sondern auch die Upanishaden, die Darshanas usw. Viele Upanishaden, wie das Yogasutra, wurden in zahlreichen Zyklen unterrichtet. Wenn er beispielsweise den Unterricht über das Yogasutra (die vier Kapitel) beendet hatte, nahm er ihn mit weiteren Erklärungen, Vergleichen, Analysen usw. erneut wieder auf. In gleicher Weise bei Werken über den Hatha Yoga, die Darshanas usw. So hatten wir eine Art ununterbrochenen Unterricht in beinahe allen Fächern, die er uns übermittelte. Der Unterricht war in Tamil oder Kannada, zwei unserer südindischen Sprachen. Wir konnten in einer von uns gewünschten Sprache Notizen machen. Die Dauer der Unterrichtsstunden reichte von gerade 45 Minuten bis zu zwei Stunden. Weil wir jung waren, gab er kurzen Unterricht, wenn das Thema schwierig war. Auch wenn gewöhnlich einige Schüler seinen Unterrichtsstunden folgten, gab er uns einige 'Privatstunden' ohne Anwesenheit anderer Schüler. Soweit es die Übungsstunden betraf, hatten wir keinen Unterricht mit anderen Schülern, außer wenn er seine Lehrvortragsdemonstrationen vorbereitete. Auch wenn wir gedruckte Bücher hatten, wurden all seinen Stunden Gebete sowie das Auswendiglernen der Texte (Sutren, Mantrn usw.) vorangestellt, die während der Stunden gebraucht wurden. Den Grundlagentext auswendig zu kennen, ist Teil der mündlichen Hinduüberlieferung. Übrigens war es in seinen späten Jahren (einige Jahre vor seinem Tod), dass er Audioaufnahmen seiner Stunden erlaubte. Er legte Wert darauf, dass wir aufmerksam zuhören, ohne von äußeren Mitteln abhängig zu sein.

4/ Glauben Sie, dass es heutzutage immer noch der beste Weg ist, um dieses Wissen zu teilen?

Die sehr alte Methode der Überlieferung und des Unterrichts, nicht nur von Yoga, sondern aller Themen, hat den großen Vorteil, das Gedächtnis in uns lebendig zu halten. Es gibt viele Vorteile bei modernen Methoden wie Suchmaschinen, Facebook, da sie uns auf all unsere Fragen sofort Antworten bereitstellen. Sie haben jedoch die Unannehmlichkeit, nicht zuverlässig zu sein. Sie stellen nur einen Weg dar, unsere Meinung und nicht zwangsläufig die unserer alten Meister online zu stellen. Zudem bieten uns diese

modernen Methoden keine Art der Übung oder des Trainings, um unser Gedächtnis und seine Fähigkeit zur Wiederholung (Rekapitulation) zu festigen. Wir müssen uns anstrengen, uns daran zu erinnern, was wir während unserer Studienzeit gelernt haben, während wir heute nur unser iPad und andere Mittel nutzen, um ein Wort einzutippen und davon eine Antwort zu erhalten. Wir müssen nicht einmal eine logische oder analytische Überlegung für die Antworten liefern. Es ist wie der heutige Bildschirm der Registrierkassen, der mit Icons bestückt ist, und die Verkäuferin oder der Verkäufer kennt den Namen des verkauften Artikels vielleicht nicht und letztlich erkennt sie/er nicht einmal die Artikel wieder, die nacheinander an ihr/ihm vorbeikommen. Sie haben letzten Endes große Aussicht, ihr Gedächtnis sowie seinen Reflex zur Wiederholung (Rekapitulation) zu verlieren.

In meinem Unterricht mache ich mir die Mühe, meine Schüler anzuregen, ihr Gedächtnis zu gebrauchen, um die technischen Begriffe zu erinnern (Asanas, Pranayamas, technische Begriffe ...), während sie mir zuhören oder unter meiner Leitung praktizieren. Ich zögere nicht, die Schreibweise der Wörter zu wiederholen, auf das Flipchart zu schreiben, zu übersetzen und zu erklären, auch wenn all dies einige Zeit in Anspruch nimmt. Diese sehr alten Lehr- und Lernmethoden sind eines der besten Mittel, um den Beginn neurologischer und mentaler Erkrankungen zu reduzieren, die heutzutage zunehmen.

Ich empfehle meinen Schülern zu versuchen, diese Methoden in ihrem Unterricht anzuwenden. Ich fühle mich ermutigt, wenn ich feststelle, dass ihre Schüler die technischen Begriffe anwenden können, verstehen, wofür sie stehen, anstatt sie als Schlüsselwörter zu gebrauchen, um andere wissen zu lassen, dass sie diese Wörter kennen.

5/ Ist dies der Grund, warum Sie bisher kein Buch veröffentlicht haben?

Nein, dies ist nicht der Grund, warum ich kein Buch über Yoga oder Indische Philosophie geschrieben habe. Ich musste auf die Billigung meines Vaters warten, um von einem Gelübde frei zu sein, das ich während meiner Zeit als sein Schüler abgelegt hatte. Er wollte, dass ich ein Buch über Yoga schreibe, das in den Lesern wahres Interesse und wahres Üben entfacht. Er legte Wert darauf, dass ich den Lesern den vedischen Ursprung des Yoga gebe, auch wenn niemand diesen Aspekt beleuchtete. Auf ähnliche Weise wollte er, dass ich die Verbindung zwischen den Asanas und Dharana (Konzentration) beleuchte ... Dies dürfte für meine Entscheidung, dieses Buch „Wie Yoga wirklich wurde“ im fortgeschrittenen Alter zu schreiben, der wichtigste Grund sein.

6/ Was, denken Sie, ist das Wichtigste, das Ihr Vater und Meister Sri T. Krishnamacharya Sie gelehrt hat?

Er unterrichtete und er initiierte mich in eine Vielzahl von Thematiken; einige von ihnen sind erstaunlich und rar. Ich bin ihm für einige dieser einzigartigen und unerwarteten Geschenke ewig dankbar. Dieses Interview mag nicht der rechte Ort und nicht die richtige Situation sein, um darüber zu sprechen.

7/ Was ist das Wichtigste, das Sie mit Yogaschülern teilen möchten?

Die praxisnahen Aspekte indischer Philosophiekonzepte, die offen für alle Kulturen und Zivilisationen sind, auch wenn sie in modernen intellektuellen, nicht spirituellen Schriften und Vorträgen hermetisch verschlossen erscheinen.

Yogaschülern zu helfen, das Konzept von Bhakti (*bhakti*, f.) zu verstehen, die eine der Hauptemotionen ist, die sie in sich nähren können, ohne sich wegen ihrer religiösen Überzeugungen, Zurückweisungen, Dogmen usw. schuldig zu fühlen.

Die Toleranz, das Mitgefühl und die Liebe spirituellen Unterrichts erlernen und anwenden, da das Hauptziel des Yoga darin besteht, jeden von uns zum Tor spiritueller Entität zu führen, unabhängig von unserer Hautfarbe und unserem Glauben. Gott ist Eins, einzig, er wartet auf jeden, den Guten und den Schlechten, so nah bei uns, dass es nicht gesehen werden kann, sofern wir unseren Geist und unser Herz nicht öffnen. Und dabei Yogaschüler sowie deren Schüler und Familienmitglieder lehren, Hass, Verachtung, Überlegenheitsgefühl zu vermeiden.

Die ihnen verbleibenden Tage für ein friedliches und harmonisches Leben vorzubereiten, für ein gelassenes Dahinscheiden, um mit Gott oder dem Schöpfer eins zu sein. Das ist der von mir gehegte Wunsch beim Yogaunterricht.

Ich möchte die Einfachheit und Liebe teilen, mit der mein Vater Yoga und die Indische Philosophie allen vermittelte, indem er all die logische und analytische Wissenschaft vom Verstand (Geist) der Schüler fernhielt. Ich habe das Glück, diese Prinzipien umzusetzen und dass viele meiner Schüler diese befolgen, auch wenn sie Schwierigkeiten haben, sie in ihrem Leben anzuwenden.

Gleichsam, wie er zu sagen pflegte: in der Lage sein, das Wissen zu teilen, als sei es für Kinder, welche die Sprache noch nicht beherrschen. So auch die Yogapraxis: Unterrichte mit Liebe, Respekt und Zärtlichkeit.

8/ Was, denken Sie, ist das Schwierigste, um es westliche Schüler zu lehren (ihnen zu vermitteln)?

Meine Antwort mag die Leser und Yogaschüler überraschen, da sie im Innersten ihres Herzens eine hingebungsvolle oder spirituelle Grundlage haben, auch wenn sie zaghaft sind, dies zuzugeben, und sie lieben es, diese auszubauen.

Ohne in Einzelheiten zu gehen, würde ich sagen, dass ich während meines mehr als fünfzig Jahre währenden Unterrichts in Europa vielerlei Hindernissen gegen mein Unterrichtsprogramm zu Hingabe und Spiritualität begegnet bin. Gott sei Dank habe ich auf Kongressen oder Seminaren, zu denen ich eingeladen wurde, bemerkt, dass eine große Mehrheit der Schüler in meinen Unterricht kommt, um ihr spirituelles Leben zu pflegen und zu entwickeln. Ihre Anstrengungen trugen dazu bei, den Unterricht meines Vaters wahrheitsgetreu weiterzugeben, wohl wissend um die Hindernisse, denen ich hier mit meinen Schülern begegnen würde, und wie man bei ihrem Entfernen duldsam und liebevoll sein muss.

Getreu meines Vaters Rat arbeitete ich nicht daran, meine Schüler zum Hinduismus oder zu Hindugottheiten zu 'konvertieren', und ich respektierte aufrichtig den religiösen Hintergrund der Menschen aus dem Westen, auch wenn sie zaghaft waren, ihn auszudrücken! In meinem Unterricht gab ich, genauso wie mein Vater in seinen Unterrichtsstunden, so viel Information wie möglich über die hinduistische Kultur, Feste, das Leben der Gottheiten, was mit unserem spirituellen Leben verbunden ist. Während der Übungsstunden ergab sich die Gelegenheit, meine Schüler über die Beziehung zwischen Gott, Rishis usw. und den Asanas zu unterrichten, da ja viele von ihnen nach Gottheiten, Rishis usw. benannt sind.

Es ist überraschend, bevor ich in den Westen kam, hatte ich während der fünfzehn Jahre, die ich in Chennai unterrichtete, viele westliche Schüler; während ihrer Unterrichtsstunden mit mir lehnte keiner von ihnen meine Erklärungen ab oder wies sie zurück. Allerdings konvertierte ich sie nicht zu meiner Religion. Gewöhnlich hatten wir einen sehr aufrichtigen und interessanten Austausch von Ideen und Werten der verschiedenen Religionen – Hinduismus, Christentum, Judentum, die Religion der Parsen (Zoroastrismus), Islam (Sufismus).

9/ Nach so vielen Jahren der Lehre, was wäre der wichtigste Rat, den Sie Yogaschülern geben möchten?

Leider ist der Export des Yoga in den Westen (verzeihen Sie meinen Ausdruck), einige Ausnahmen ausgenommen, eher körperlich als spirituell oder psychologisch gewesen. Dies ist hauptsächlich deshalb so, weil viele der ersten Lehrer Spezialisten für westliche Gymnastik und Tanz waren. Sehr biegsam und ihrem Körper verbunden, waren sie von der Vielfalt der Körperposen angezogen, die das Yoga-Repertorium auf verschiedene Art und Weise in ganz Indien anbot. Allmählich wurde dies im Westen zum Trend, ein Trend, der zunehmend zu einer Art Lehrplan für Schulen wurde, die Yoga lehren und ausbilden. Leider waren indische Lehrer ebenfalls von diesem Lehrplan angezogen. Früher waren Inder biegsam und so fand die Nachfrage der westlichen Welt einfach Erwidern.

Die Menschen aus dem Westen sind allerdings sehr an das Atmen und die tiefe Atmung gewöhnt, eher als Körperübung denn als Yogapraxis, die mentale Aufmerksamkeit, Konzentration und Abgeklärtheit während und nach der Praxis erfordert. Dabei mögen die Menschen aus dem Westen es nicht, körperlich ruhig und gelassen zu sein, und dies erzeugt automatisch eine Beunruhigung der Sinne und des Geistes. Überdies schärft uns die westliche Kultur Furcht vor dem Tod ein (Angst vor Stille und Einsamkeit), wohingegen die Hindukultur von Kindheit an die Gegenwart und Immanenz des Todes lehrt. Der Tod wird vor Hindukindern nicht verborgen; sie nehmen an Totengedenkfeiern teil als Teil ihres Rituals.

Die neue Generation der Menschen im Westen ist neugieriger, die Tiefe des Yoga kennenzulernen. Ihr Leben in Stress und Sorge, ihre Furcht vor Krankheiten, dem Unbekannten und die Angst vor dem Tod usw. weckte in ihnen den Durst, die tieferen Werte der Yogaphilosophie und -psychologie zu kennen, zu erlernen und anzuwenden, nicht nur auf der intellektuellen Ebene, sondern auch in ihrem Leben.

Die Menschen der westlichen Welt sind scheu, sich in Themen zu engagieren, die Hingabe oder Spiritualität betreffen, und sie sind still, wenn es um Gott geht. Sie sind zurückhaltend und oft dagegen, an einem Austausch über diese Themen mit ihren Freunden und selbst mit ihren Familienangehörigen teilzunehmen.

Diese und andere Tendenzen haben lange Zeit im Westen zum Verlust der wahren Werte des Yoga beigetragen.

Gott sei Dank gibt die jüngere Generation auf ihre eigene Weise einen Impuls, um Spiritualität und Hingabe in ihrem Leben und oft für ihre Umgebung zu entwickeln.

In solch einer Situation ist mein Rat an künftig Praktizierende und Yogalehrer, ihr Bestes zu tun, um diese Werte, die der Ursprung des Yoga sind, langsam und ohne irgendeine Art der Indoktrination einzuträufeln und das göttliche Geschenk vorzuleben und zu zeigen, das Sri Krishna, Patañjali, Yājñavalkya und andere vedische Rishis der Menschheit und nicht ausschließlich Hindus anbieten.

Solange sie ihr Interesse an körperlichen Aspekten des Yoga (insbesondere bei den Asanas) aufrechterhalten, möchte ich ihnen auch raten, den Trend schrittweise umzukehren, Pranayama (nicht als Körperübung), Dharana und Dhyana zunehmend Bedeutung beizumessen, was ihnen sicherlich helfen wird, Frieden, Gelassenheit, Mitgefühl, Vergebung und einen friedlichen Tod zu kultivieren. Wie Sie alle wissen, ist unsere Furcht vor dem Tod so intensiv, dass die Phase friedlichen Sterbens zu erlernen und aufrechtzuerhalten ein außerordentlich wertvoller Schatz ist, den wir in unserem Leben leicht aufbauen und kostbar sichern können, nicht nur am Ende unseres Lebens, sondern den wir vor unserem Dahinscheiden unseren Familienmitgliedern übermitteln können.

Das erinnert mich an den Hinweis meines Vaters zum Konzept des Todes:

Du kannst deinen Kindern all deine Schätze anbieten, die wie gebrauchte Kleidung verschwänden, aber sie den Tod lieben und akzeptieren lehren, ist das beste Erbe, das du ihnen bieten kannst. An dem Tag, an dem sie diese sterbliche Welt verlassen sollten, erkennen sie dieses besondere Erbe und sind dir und denen, die ein derart friedvolles Dahinscheiden bezeugen, dankbar, d. h. der Familie, Freunden, unbekanntem Menschen und sie werden den unbezahlbaren Frieden erkennen, der von deinem Körper und Gesicht ausströmt. Dies ist eines der Hauptziele von Yoga.

Ich würde sagen, dies wäre mein wichtigster Rat an diejenigen, die Yoga unterrichten und praktizieren. Ist es ein Rat oder eine Pflicht?

Wie mein Vater bin ich überzeugt, dass die Menschen im Westen diese einzigartige Gelegenheit nicht verstreichen lassen werden.

10/ Ihre anderen drei Bücher befassen sich mit Indischer Philosophie, einschließlich der Tradition Ihrer Familie. Können Sie uns bitte sagen, was Sie motiviert hat, diese Bücher zu schreiben?

Sie sollten sich im Klaren darüber sein, dass das philosophische Prinzip von Yoga, nicht nur als Abfolge von Körperübungen, eng mit den Prinzipien und Praktiken der Indischen Philosophie verbunden ist. Sie werden keinen traditionellen Philosophieunterricht ohne Bezugnahme auf Yoga finden (nicht unbedingt der Ashtanga Yoga) und Sie finden keinen traditionellen Yogatext ohne Bezugnahme auf indische Philosophiekonzepte. So wie die Seele und die höchste Seele im indischen Denken untrennbar sind, so auch Yoga und Philosophie. Da die körperlichen Aspekte des Yoga irgendwie ins Rampenlicht gebracht worden sind, werden die Lehren indischer Philosophieprinzipien leider wie Schaufensterdekoration in Yogaunterrichtsräumen gehalten.

Darüber hinaus sind aus vielen Gründen das Erlernen, Verstehen und das Lehren Indischer Philosophie immer wortreicher geworden, sodass es fast so unmöglich geworden ist, sich die Werte der Indischen Philosophie vorzustellen, wie es schwierig ist, die Seele und Gott in uns wahrzunehmen.

Ohne die westliche Philosophie und ihre religiösen Gedanken zu diskreditieren, möchte ich sagen, dass die Indische Philosophie einzigartig darin ist, ihre Lehre in Form von Bildern aufzuzeigen, was den Geist und das Herz eines jeden Lesers oder Schülers berührt, auch wenn für ihn oder sie der kulturelle Hintergrund Indiens neu ist. Es ist genau wie ein Kind, das aus einer Geschichte, der es vom Mund seiner Mutter oder seines Vaters zuhört, auf seine Weise Bilder erzeugt, ohne überhaupt die wichtigsten Personen zu kennen. Das Kind erzeugt die Bilder auf seine Weise, erlebt den Zusammenhang und erfreut sich daran.

Durch ständiges Zuhören werden diese Bilder in ihm festgesetzt und später, wenn es glauben sollte, dass all diese erzählten Geschichten einen Sinn ergeben, wird es die Eindrücke seiner Erfahrung mit den Geschichten, denen es zugehört hat, wachrufen und sich an die Stimmung frühen Zuhörens erinnern. So auch das Geheimnis indischen Philosophieunterrichts: Er bietet uns seine Lehren durch unzählige Geschichten, Beispiele und Analogien ohne irgendein Dogma oder eine Ausrichtung. Die Schüler finden, dass dieser Unterricht echten universellen Wert hat und sie versuchen, etwas davon in ihrem Leben anzuwenden.

Die Besonderheit der Indischen Philosophie ist, Frieden und Glückseligkeit in uns zu entwickeln. Sie hat alle Arten von Konflikt, Hass oder Missverständnis abseits gehalten oder gar zurückgewiesen, da sie weiß, dass sie Frieden und Glückseligkeit entgegenstellen, und sie führte das Prinzip der Toleranz in hohem Maße ein.

Aus Gründen, die außerhalb unseres Bereichs liegen, sind diese beiden wertvollen Schätze der westlichen Philosophie und ihren Religionen entgangen. Es gibt mehr Raum für Konflikte, für den Kampf, sein Ego zu sichern, für den Verlust der wahren Werte von Frieden und Glückseligkeit, für die Ablehnung der göttlichen Natur (wie die Bhagavadgita sagt, Verlust göttlicher Reichtümer und Gewinn menschlicher sowie dämonischer Überlegenheit) und für Angezogenheit und Anhaftungen an materiellen Komfort. Obwohl uns bewusst ist, dass diese nicht permanent sind, dass sie in uns immerzu Gier, Wut, Hass, Vernarrtheit, Leidenschaft usw. nähren, bleiben wir darin verankert. Doch hat der westliche Geist seine innere Suche nach Frieden und Glückseligkeit nicht verloren. Es ist eine Tatsache, dass jeder Mensch der westlichen Welt auf seine Weise spürt, dass er sich mit sich selbst nicht wohlfühlt und dass etwas in ihm das Wohlfühl verhindert. Leider nimmt dieses Phänomen zu.

Während ich in Europa lebe, Europäer unterrichte und mich bemühe ihr 'Unwohlsein' zu verstehen, spürte ich, dass ein Praxisbuch (Bücher) über Indische Philosophie ihnen helfen wird, die Last des (mentalen und spirituellen) Leidens zu reduzieren und in Frieden und Glückseligkeit zu leben, nicht nur individuell auch gesellschaftlich. Auch habe ich während meines Unterrichts wahrgenommen, dass - selbst wenn westliche Schüler eher an intellektuellem und analytischem Philosophiestudium interessiert sind - sie doch Philosophie, die in Form eines Märchens übermittelt wird, schätzen, so wie Kinder, auch wenn sie am Anfang Spuren von Spott zeigen. Die Indische Philosophie enthält das Geschenk, sich auf diese Herausforderung einzustellen, von der ersten Anweisung bis zur letzten - der Befreiung (*mokṣa*).

Es gibt einen besonderen Grund, warum wir (beide Autoren) die philosophische Tradition unserer Familie in diese drei Bücher mit aufgenommen haben. Um zu beginnen, die Vorfahren meines Vaters waren spirituelle Meister, die wir Matha Adhipati (Oberhaupt eines Klosters) nennen. Dieses Kloster, das heute in Mysore unter dem Namen Parakala Matha berühmt ist, war ursprünglich in Tirumalai (Andhra Pradesh) angesiedelt. Der Legende dieses Matha zufolge waren zwei Könige, ein Moslem, Mogulkaiser Aurangzeb und der frühere König von Mysore, von der Universalität der Lehre dieser Meister angezogen und sie unterstützten beide die Verbreitung ihrer Lehrmethode (Gotteswahrnehmung und konsequente Befreiung ist jedem Menschen möglich, unabhängig von Hautfarbe, Glaube, gesellschaftlicher Situation usw.) und halfen dem Kloster, nach Mysore verlagert zu werden. Und beide finanzierten die Weitergabe ihrer Lehrmethode. Während zwei unserer Vorfahren Meister dieses Klosters waren, wollte unser Vater nicht das Oberhaupt dieses Klosters werden, doch er folgte weiter denselben Prinzipien und teilte sein gesamtes spirituelles und hingebungsvolles Wissen mit jedem, Menschen der westlichen Welt und Muslime eingeschlossen. Doch wie seine spirituellen Vorfahren konvertierte er seine Zuhörer nicht zum Hinduismus. Er zeigte der Welt einfach, was uns der Hinduismus bietet und wie man von ihm profitiert, um Frieden und Glückseligkeit zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

Durch dieses Buch versuchen wir, die Autoren, jedem Leser unserer Bücher in Demut dasselbe Privileg darzubieten und so unsere Dankesschuld den spirituellen Meistern gegenüber zu erbringen, die diese Art der Überlieferung angeregt haben.

Es ist eine Art, mit der ich den Menschen im Westen, den Muslimen, den Juden, den Christen usw., die meinen Unterricht respektvoll akzeptiert haben, danke – wie wir in Indien sagen: 'eine Anerkennungsschuld', oder eine sehr bescheidene Weise, all jenen, die meinen Unterricht hörten und anwandten, zu danken.

11/ Sie erwähnten in der Kurzbiografie Ihres Vaters, dass er in Burma buddhistischen Yoga meisterte. Können Sie uns mehr darüber sagen und welchen Einfluss dies auf die Lehre Ihres Vaters hatte?

Der Unterricht meines Vaters in Indischer Philosophie (Yogasutra, Vedanta und auch Hatha Yoga) hatte sehr oft Vergleiche mit buddhistischen Gedanken – entweder um uns die Schwachstellen verstehen zu lassen, die in der buddhistischen Logik und Analyse existierten, oder um einige ähnliche Sichtweisen ans Licht zu bringen, insbesondere in der Psychologie des Buddhismus, damit wir in die Lehre des Buddha Überzeugung entwickeln.

Abgesehen davon empfing er buddhistische Mönche, die mit ihm lange Gespräche über diese Philosophie führten. Es war wie so oft ein Privatgespräch, wir getrauten uns nicht, an diesen Unterrichtsstunden teilzunehmen.

In den späten 60ern, als ich mit meinem Vater auf eine Pilgerreise nach Allahabad, Varanasi und Gaya ging, nahm er mich für zwei aufeinanderfolgende Tage mit nach Bodh Gaya. Es ist hier, dass er einige wichtige Punkte von Buddhas Lehre vermittelte wie auch ihre Methode von Dhyana, insbesondere ihr sehr bedeutendes Mantra:

Buddham Śaranam Gachāmi,

(Ich gehe zu Buddha für Zuflucht oder ich nehme Zuflucht zu Buddha,)

Dhammam (Dharmam) Śaranam Gachāmi,

(ich gehe zum Dharma für Zuflucht oder ich nehme Zuflucht zum Dharma,)

Samgham Śaranam Gachāmi.

(ich gehe zum Samgham für Zuflucht oder ich nehme Zuflucht zum Samgham.)

Ich erinnere mich an einige ältere Mönche, die ihn grüßten und ihr Glück ausdrückten, ihn zu treffen. Sie saßen in einer Ecke in Buddhas Tempel und sprachen über eine Stunde miteinander. Das Treffen wurde durch eine stille Meditation abgeschlossen. Später erzählte mir mein Vater, dass sie seine Kollegen gewesen waren, als er Buddhismus studierte. Er lehrte mich die Technik und die Praxis der von den Buddhisten angewendeten Pranayama sowie feinere Unterschiede zwischen dem Hinduismus und dem Buddhismus. Jedoch kritisierte er in seinen Unterrichtsstunden den Buddhismus nicht. Mein Vater hatte großen Respekt vor der Lehre des Buddha.

Wir sollten nicht vergessen, dass Buddha als eine der Inkarnationen Vishnus betrachtet wird.

Ein erfolgreiches vedisches Ritual oder gar eine Meditation erfordert einen gesunden Körper und einen gesunden Geist, sodass wir während der Rituale und einer Meditation längere Zeit ohne Störungen durch Sinne und Geist verweilen können.

12/ Es scheint, als ob die Menschen der westlichen Welt ganz allgemein wegen seiner gesundheitlichen Vorzüge an Yoga interessiert sind. Sehen Sie, Ihrer Erfahrung nach, viel Interesse bei ihrer Suche nach der Seele?

Die Idee eines gesunden Körpers zog die Menschen an, um Yoga für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu praktizieren. Allmählich verringerte sich die Hauptströmung der psychologischen und spirituellen Aspekte. Erfreulicherweise gibt es ein Wiederaufleben all der alten Werte, die der Yoga angeboten hat, auch wenn wir immer noch zurückhaltend sind, an die Wirkung von Yoga auf die verschiedenen Hüllen unserer Existenz zu glauben: körperlich, sinnlich, geistig, intellektuell und spirituell.

Ja, trotz dieser konzentrierten Wirkung auf den Körper ist es für Menschen aus dem Westen möglich, sich für die spirituellen Aspekte zu interessieren, da Yoga keinerlei dogmatische Hingabe oder spirituelle Praxis auferlegt, die Furcht oder Schuld in ihnen aufkommen lässt. Seine Lehre ist offen für alle, unabhängig von ihren religiösen Überzeugungen und ihrem Glauben. Wenn wir das heutige Interesse an Yoga beobachten, stellen wir fest, dass immer mehr Schüler zum Yogaunterricht kommen, um mentalen

Frieden und die Suche nach innerem Frieden zu pflegen und zu nähren. Was in den Siebzigern im Westen eine scheue Annäherung war, ist ein ziemlich offenes und sehr beehrtes Thema geworden.

Nun ist es Aufgabe der Lehrer, sie mit den Mitteln zu versehen, um ihr Verlangen zu stillen, ihren inneren Frieden zu kennen, zu suchen und zu entwickeln, welchen Namen dies auch immer erhält. Wie wir in Indien sagen, Gott ist eins, aber er hat viele Namen. Auf ähnliche Weise ist der innere Friede eins, einzigartig, aber er kann mit verschiedenen Namen bezeichnet werden, genau wie ein Objekt, abhängig von der gebrauchten Sprache, viele Namen haben kann.

13/ Wie kann man das Konzept von Moksha Schülern vermitteln, die damit nicht vertraut sind?

Für einen Yoga-Neuling wird das Konzept von Moksha ungewohnt erscheinen. Wir haben Durst nach Befreiung – Befreiung von sozialen, politischen oder verfassungsmäßigen Auflagen. Wir haben gekämpft, um von einigen dieser (sozialen) Gefängnisse frei zu sein: die Freiheit der Frauen, die Freiheit der Schwarzen, freie Gestaltung der Ehe, der Elternschaft usw. Auf ähnliche Weise möchten wir von einer Fessel befreit sein, die nicht von der Gesellschaft, dem Staat oder gar der Politik aufgebürdet ist. Denn diese Freiheit ist unserem eigenen Leben innewohnend, Freiheit von Wiedergeburt. Natürlich sollten wir die Überzeugung in den Kreislauf von Tod und Geburt haben. Die Freiheit der Schwarzen betrifft in allen Aspekten diejenigen, die schwarz sind, auch wenn die Weißen mit ihnen sympathisieren. Weiße sind von solch einer Gefangenschaft auf eine Weise 'frei' und sie sind überzeugt, dass sie frei davon sind, Schwarze zu werden. Auch wenn das Sanskritwort Moksha lediglich Befreiung bedeutet, in seinem innersten Wert ist es das Freisein vom Zyklus des Todes und der Geburt, jedoch so wie Schwarze es nicht mögen würden als Schwarze wiederzukommen noch als Weiße; eben nicht wiederkommen.

Um das Konzept von Moksha zu vermitteln, sollte der Lehrer es so gut wie möglich und mit Überzeugung erklären, um den Schülern die Unannehmlichkeit, 'wiedergeboren' zu werden, verständlich zu machen.

Nochmals, in meinem Buch 'Wie Yoga wirklich wurde' zitiere ich zu dem Problem, 'nicht wiedergeboren zu werden', den Weisen Yājñavalkya. Sri Krishna lehrt in der Lehre der Bhagavadgita ebenfalls über das große Leid der Wiedergeburten. So auch Patañjali in seinem Yogasutra.

Ich bin überzeugt, wenn Schüler die Intensität des Leidens der Wiedergeburt verstehen (Patañjali nennt dies *kleśa*, Leiden), werden sie sich zweifellos anstrengen, nicht mehr wiederzukommen. Dies geschieht jedoch nicht einfach durch intellektuelles oder logisches Lernen, sondern durch die Vorteile einer sich anzueignenden, regelmäßig und beständig praktizierten Meditation. Dies erfordert Studium, Reflexion, Kontemplation auf das Gute und Schlechte der Wiedergeburt und Unterstützung durch regelmäßige und gelassene Meditation auf ein göttliches Prinzip.

14/ Yoga im Gruppenunterricht zu praktizieren ist im Westen führend geworden; die persönliche Praxis zu Hause ist weniger verbreitet. Können Sie im Licht des Unterrichtskonzepts Ihres Vaters etwas darüber sagen?

In der Yoga Shala Mysore fanden die Unterrichtsstunden meines Vaters in Gruppen statt. Sehr wenige hatten Einzelunterricht. Zu Hause gab er einigen Schülern und seinen Kindern Privatunterricht. Wegen der Zeitvorgaben der Schule hatten auch wir, seine Kinder, Gruppenunterricht mit unseren Schwestern und unserer Mutter. Einige Mitglieder der Königsfamilie, insbesondere die Frauen, hatten Privatstunden.

Als er nach Madras (Chennai) umzog, gab er hauptsächlich Einzelunterricht, da er

eingeladen war, einige bedeutende Persönlichkeiten zu heilen. Zu Hause waren die Gruppen, bedingt durch Platzmangel, auf zwei oder drei Personen derselben Familie begrenzt. Später, als seine Kinder begannen, Yoga zu unterrichten, mussten wir in dem verfügbaren Raum unseren Unterricht geben. Natürlich gaben wir Einzelunterricht. Als mein Vater jedoch begann, im Vivekananda College oder anderen Bildungseinrichtungen Yoga zu unterrichten, war der Unterricht in Gruppen.

Ich würde nicht sagen, dass alle Schüler einmal täglich zu Hause praktizierten. Ja, einige der Schüler aus dem Westen mussten täglich praktizieren, da sie für kurze Zeit und für einen speziellen Zweck gekommen waren. Sie hatten Zeit, Dienstboten und Helfer, um die Hausarbeit in Indien zu bewältigen, was ihnen half, jeden Tag etwas Zeit für die Praxis vorzusehen. Es ist gut möglich, dass ihre Rückkehr in das gewohnte westliche Leben, außer für einige wenige, nicht die Zeit und den Raum für tägliches Üben zur Verfügung stellte.

Hier im Westen ist die individuelle Praxis beinahe ein Kampf gegen Einsamkeit und deren Unannehmlichkeiten, welche man im Gruppenunterricht nicht wahrnimmt. Man fühlt, dass die Gruppe die eigene Praxis stimuliert. Ich habe jedoch bemerkt, dass viele Teilnehmer einige Zeit für ihre persönliche Praxis zu Hause vorsehen.

In meiner Lehrerfahrung jedoch stelle ich fest, auch wenn sie nicht jeden Tag praktizieren, so scheinen sie zwei oder drei Tage in der Woche für ihre Yogapraxis vorzusehen. Sie versuchen ihr Bestes.

Oft vergleichen wir Yoga mit einem Sportwettkampf – eine Art von Gruppenaktivität, in der wir anderen beweisen wollen, dass wir sie übertreffen. Wenn Sie allein praktizieren, müssen Sie auf diesen Geisteszustand verzichten, was viele vielleicht nicht mögen. Doch dies ist der fundamentale Umstand für Yogapraxis: die Furcht vor Einsamkeit besiegen und darauf verzichten, unser Ego an die vorderste Front zu drängen.

15/ Ihr Vater hat mit seinem Wissen und seinen Fähigkeiten in der Heilkunde vielen Menschen geholfen. Wie bedeutend, glauben Sie, ist es, die ayurvedischen Prinzipien zu verstehen, wenn Yoga als Therapie angewendet wird?

Ja, mein Vater war Ayurveda-Meister und half den Bedürftigen, ein gesundes Leben zu leben. Er hatte das Wissen und die klinische Kompetenz. Er erlernte den Ayurveda nicht als 'Bücherwissen' und jonglierte nicht mit Worten, sondern war klinischer Arzt, der seine Fähigkeiten nutzte und dabei die Privatsphäre, den Anstand und die Demut des Patienten respektierte.

Ein ernsthaftes Studium traditioneller Yogatexte, seien es die berühmten Bücher über Hatha Yoga (Hatha Yoga Pradīpika, Gheranda Saṁhitā, Shiva Saṁhitā usw., Patañjalis Yogasutra oder Upanishaden, die den Yoga anbelangen), ließe uns erkennen, dass in traditioneller wissenschaftlicher Art auf das Prinzip und die Anwendung der Ayurveda-Wissenschaft Bezug genommen wird. Normalerweise lässt uns das Studium dieser Arbeiten oder Kommentare verstehen, dass jeder, der sie studiert, zunächst den wissenschaftlichen Hintergrund des Ayurveda lernen und verstehen muss. Leider mag dies in der heutigen Yogaausbildung nicht der Fall sein, die zu einem Thema geworden ist, das erlernt werden kann so wie ein Tourist, der ein Land besucht, in einem offenen Bus sitzt, Fotos oder Videos mit seinem iPad macht und nach Hause zurückkehrt, um sein Wissen über das Land vorzutauschen.

Ja, die Yoga-Wissenschaft bietet uns die Mittel, ihre Prinzipien als Therapie anzuwenden. Diese Therapie setzt nicht ein bisschen 'ayurvedisches Öl' ein oder gibt den Rat, etwas Tee zu trinken oder ein bisschen zu reinigen ...

Zuerst sollten wir die Heilverfahren erlernen, die besonders über Yoga sind, wenn sie auch

nicht gegen moderne medizinische Wissenschaft sind. Gleichzeitig sollten wir unsere Unfähigkeit akzeptieren, diese Prinzipien in verschiedenen Zusammenhängen zu nutzen, da unsere Lebensumstände für die anzuwendenden Vorgaben der Prinzipien ungeeignet sein könnten.

Das Wissen von der Physik und der Chemie der Materie (der Urstoff), so wie die Indische Philosophie es darstellt, ist für das Verständnis unseres Körpers und seiner Rollen fundamental, um die therapeutischen Werte des Yoga erfolgreich anzuwenden, auf gleiche Weise wie das der modernen Biochemie unserer Gewebe. Eine einfache Formel wie 'was kalt anzufassen ist, muss in der Aktion nicht kalt sein', würde im Ayurveda-Studium von der Materie nicht dasselbe bedeuten oder dasselbe Verständnis haben wie in unserer Biochemie, auch wenn wir in der Tiefe unserer Suche identische physikalische und chemische Eigenschaften erreichen. Die Worte ändern sich in jeder Wissenschaft, aber die innewohnenden Werte sind die gleichen.

Der für dieses Interview vorgesehene Raum wird mir nicht erlauben, den Zusammenhang zwischen zwei Systemen der Hauptwissenschaft darzulegen.

Es ist nicht nur wichtig, sondern essenziell, die ayurvedischen Prinzipien zu verstehen, wenn wir die zusammenhängenden therapeutischen Mittel beider Systeme für Schüler, die es bedürfen, anwenden wollen. Auf mehr als eine Art ist es wie das heutige Grundwissen, das man von moderner Physiologie und Pathologie hat, um den Heilungsprozess zu verstehen, den unsere moderne Medizin vorschlägt oder verordnet.

Ayurveda und Yoga als Therapiemethode ... Es ist die Pflicht jedes Yogalehrers, der sich auf den Ayurveda bezieht, zu vermeiden, den Schülern falsches Wissen zu vermitteln. Und es wäre die größte Ehre, die Sie meinem Vater und Meister erweisen würden und Yoga und Ayurveda, die zunehmend populär werden.

Vielleicht würde ein weiteres Fenster in dieser Zeitschrift geöffnet werden, mit mehr Raum für einführende Studien dieser beiden artverwandten Fächer.

16/ In 'Wie Yoga wirklich wurde' werden Asanas, Pranayamas und Mudras ausführlich gezeigt. Ich finde keine Erwähnung der drei Bandhas. Bitte können Sie erklären, warum sie nicht einbezogen sind?

Sie haben recht; mein Buch 'Wie Yoga wirklich wurde' berichtet ausführlich über Asanas, Pranayamas und Mudras, aber sehr wenig über Bandha. Ich weiß, dass viele Yogaübende und Yogalehrer von den Bandhas angezogen sind. Trotzdem habe ich darauf verzichtet, sie in diesem Kapitel einzuführen, vor allem weil sie nicht zur traditionellen Lehre Yājñavalkyas gehören. Er verweist beiläufig auf sie, nicht als 'Körperknoten', sondern als eine Art, die emotionale Quelle unserer Handlungen zu kontrollieren. Über sie zu schreiben, hätte zu mehr Verwirrung und Konflikten unter den Lesern geführt und das Buch 'schwerer' gemacht. Ich habe in meinem Buch nicht ausführlich über Mudras berichtet, da ich in der Seitenzahl begrenzt war und den Wunsch hatte, einen zweiten Teil über Mudra, Bandha und Dhyana zu schreiben. Überdies sind die Konzepte von Bandha, über die Sie sprechen, recht neuzeitlich – die Zeit des Hatha Yoga, nicht die des Veda.

Mein Vater lehrte uns die drei (fünf) Bandhas; wir praktizierten sie, aber sie gehörten nicht zu unserem Unterrichtsprogramm, außer Jihva Bandha in Shitali und Mula Bandha sowie Uddiyana Bandha in Mudras. Sie sehen also, in anderen Schulen ist es nicht die Methode.

Es ist nicht immer ein muskulärer 'Knoten'. Es bedeutet auch das Anhalten der anarchischen Aktivitäten unserer Emotionen. Bandha auf eine Weise zu halten, hält unnötige Aktivitäten vonseiten der Sinneswahrnehmungen oder Emotionen zurück. So haben wir Indriya Bandha, Krodha Bandha usw.; in üblichen Yogabüchern sehr selten gebraucht, die Bandha als muskulären Knoten interpretieren und ihm viel Bedeutung

beimessen. Ich sage nicht, dass sie nicht existieren, aber es ist im traditionellen Yoga nicht das Hauptziel der Bandhas.

Da all unsere menschlichen Emotionen sich in Mula befinden und daraus hervorgehen (die Region von Mula Kanda), bedeutete Mula Bandha ursprünglich das Zurückhalten unnötiger emotionaler Aktivitäten (Aktivitäten, die uns von Gott fernhalten).

Die Bücher von Sri T. K. Sribhashyam sind u. a. bei [Amazon](#) erhältlich.

© Harmony Yoga. Dieser Artikel darf ohne ausdrückliche schriftliche Einwilligung der Autoren weder in Teilen noch als Ganzes vervielfältigt werden.