

Die Ashtanga Yoga Tradition

Back to the Roots - Ein Portrait von Shri K. Pattabhi Jois

Alle Schriften Indiens, die sich mit Möglichkeiten der Erkenntnis befassen, haben drei Aussageebenen, die sich in der Tiefe ihrer Bedeutungshaftigkeit beeindruckend unterscheiden. Zunächst treffen Suchende auf eine vordergründig wörtliche Ebene, die uns einen vermeintlich verständlichen Sinn vorgaukelt. Ausdrücke aus einem Wortpool finden hier Verwendung, aus dem wir unsere gewohnte Kommunikation dreheln. Diese Sprache korrespondiert mit der Ebene der Getrenntheit von allen anderen Lebewesen, die auf einer höheren Ebene als Nichtwissen (avidya) bezeichnet wird.

Sie wirkt wie eine Mauer gegen pure Neugier und grundlegende Interesselosigkeit und hält mit leichter Eingängigkeit erfolgreich alle fern, die Zeit und Mühe des genauen Hinsehens scheuen oder in den alten Lehren Bestätigung für ein Leben suchen, das sie nicht zu ändern gedenken. Zusätzlich ist diese Ebene mit Ungereimtheiten und Oberflächlichkeiten versetzt, die Geduldige aufmerksam werden läßt und andere davon abhält, die Mauer zu durchbrechen. So galten bis vor wenigen Jahrzehnten die Worte des Veda, der frühesten Überlieferung direkter Erkenntniserfahrung, im Westen noch als kindliches Gestammel früher Urkulturen und Ausfluß verquerer Gedankenstrukturen.

Die zweite Ebene der Schriften ist die mythologische Ebene. Sie dient dazu, Menschen vor der direkten Wahrheitsmitteilung zu bewahren, die vor ihr erschrecken könnten. Die Wortauswahl lehnt sich deshalb eng an die allen Individuen bekannten psychischen Erfahrungen und Gefühle und unterstützt sie in dem Fehlschluß, diese Erfahrungsebene sei die tiefgründigste, was unserem Interesse an der eigenen Psyche entgegenkommt. In dieser selbstzufriedenen Interpretation lassen uns die Schriften im wahrsten Sinn des Worts verrecken.

Erst die dritte Ebene ist die Ebene des Wissens um unsere Wesensidentität. Hier breiten die alten Mantras ihren wertvollen Gehalt offen" aus und belohnen die mühevollte Suche mit dem direkten Blick auf allgemeingültige Wahrheit, die auf alle Individuen zutrifft, ohne von ihren Unterschieden abzuhängen.

Ähnlich mühevoll ist die Annäherung an die Menschen in Indien, die viel über Yoga, gleich welcher Ausprägung, wissen. Sie geben die Informationen nur dosiert heraus, bedienen Neugier mit lockerem Geplauder, erlauben Einblick in tiefere Schichten ihrer Möglichkeiten erst nach langer Beobachtung und intensiven Investitionen der Schülerinnen. Die Schatulle ihres wertvollsten Wissens öffnen sie, wenn sie abschätzen können, daß es respektiert wird und bei dem jeweiligen Individuum auf fruchtbaren Boden fällt.

Vor diesem Hintergrund möchte ich mich an die Persönlichkeit Pattabhi Jois' herantasten, dem Hüter der Ashtanga-Yoga-Tradition, einem in den Dreißiger Jahren dieses Jahrhunderts wiederentdeckten Asana-System. Es stellt möglicherweise die ursprünglichste Form yogischer Körperarbeit dar und wird aufs Engste in Zusammenhang mit Patanjalis Yogasutras gelehrt.

Die 1. Ebene: Befriedigung der Neugier - Fakten über den weltberühmten Asana-Meister

Shri Krishna Pattabhi Jois wurde im Juli 1915 in einem kleinen Dorf im heutigen indischen Bundesstaat Karnataka geboren. Als er 12 Jahre alt war, demonstrierte der Yogi Shri T. Krishnamacharya in seiner Mittelschule in Hassan eine Asanasequenz, worauf Pattabhi Jois ihn direkt am nächsten Morgen um Unterricht in einem Wissen bat, das dieser wiederum bei seinem Guru Rama Mohan Brahmachari im Himalaya angesammelt und in langen Studien umfangreich erweitert hatte. Zwei Jahre übte Pattabhi Jois unter Krishnamacharyas Anleitung täglich Asanas und studierte die Yogasutras. Als Krishnamacharya die kleine Stadt wieder verließ, um reisend zu lehren, fuhr Pattabhi Jois mit zwei Rupien in der Tasche auf einem klapprigen Fahrrad in die Hauptstadt Mysore zur Sanskrit Universität, um die Sprache der Schriften und die sechs auf den Veda zurückgehenden Philosophierichtungen zu studieren. Dort traf er ein Jahr später wieder bei einer Asana-Demonstration überraschend auf seinen alten

Lehrer und konnte seine Studien bei ihm fortsetzen.

Zu dieser Zeit war Yoga nicht der Zweig in Indien, mit dem man ein Auskommen erwirtschaften konnte, auch wenn sich das alte Wissen von seinem Untergrunddasein während der Kolonialzeit durch seine Wiederbelebung Ende des 19. Jahrhunderts etwas erholt hatte. Krishnamacharya und seine Frau waren so arm, daß sein Lendenschurz aus einem abgeschnittenen Saristück seiner Frau bestand und Pattabhi Jois mußte während seiner Studienzeit in Mysore oft um Essen bei den umwohnenden Brahmanenfamilien bitten. So war es für beide eine echte Überlebenschance, als der damalige Maharaja von Mysore, Krishna Rajendra Wodeyar, ihr geduldiger und ausdauernder Förderer wurde, nachdem Krishnamacharyas Heilkräfte bei ihm erfolgreich eingesetzt worden waren. 1917 wurde das Yoga Department der Sanskrit Universität in Mysore gegründet und später sogar iri den Palast selbst verlegt, als der autoritäre Lehrstil Krishnamacharyas einen privateren Rahmen sinnvoll erscheinen ließ. Auch Pattabhi Jois zeigte dort verschiedentlich Asana-Demonstrationen und unterrichtete den Maharaja, der ihm schließlich vorschlug, gegen kostenloses Studium, freies Essen und ein Gehalt im Sanskrit College von Mysore zu unterrichten. Nach Abschluß seiner Studien mit dem Titel Yoga Vidvan lehrte er auch Sanskrit und Philosophie und leitete das Yoga Department 1937-1973 bis zu seiner Pensionierung. Immer wieder reiste er jedoch zu seinem Lehrer, der mittlerweile in das ehemalige Madras, heute Chennai, gezogen war, um den Kontakt zu seinem Guru zu erhalten und weiter von ihm zu lernen.

Er heiratete in einer Liebesheirat Savitramma, die aus einer langen Linie Sanskritgelehrter kam und ihn später beim Unterricht in ihren gemeinsamen Räumen unterstützte. Viele Schülerinnen verdanken ihr wesentliche Erkenntnisse im Yogabereich. Seitdem sie verstorben ist, klettert Pattabhi Jois täglich auf seinen Schreibtisch, um ihr Bild, das an der Wand darüber hängt, mit frischen Jasminblüten und Rosen zu schmücken. Ihre Kinder und Enkel sind alle mehr oder weniger dem Yogaweg verbunden, außer Ramesh, der seit einigen Jahren verstorben ist. Manju unterrichtet in New York und Los Angeles, kommt jedoch immer wieder nach Hause in die Asanaschmiede seines Vaters, Sarasvati unterrichtet in ihrem Haus in Mysore morgens indische Frauen, ihre Tochter Sharmila möchte bald mit dem Unterrichten beginnen und ihr Sohn Sharath, der 1972 geboren wurde, ist mittlerweile Pattabhi Jois' Codirektor in der Schule in Mysore. Nur ihr Ehemann hat sich noch etwas wohlwollenden Abstand bewahrt, nachdem er den ersten Schock überwunden hatte, als ihm Sarasvati zu Beginn ihrer Ehe mitteilte, sie sei eine Yogie und sich für 10 Minuten auf den Kopf stellte, was er nie zuvor gesehen hatte.

1964 erreichte der erste westliche Yogaschüler, Andre van Lysebeth, die Schule in Mysore und lernte bei Pattabhi Jois. Kurz danach kamen immer mehr Europäer und 1972 tauchten die ersten beiden US-Amerikanerinnen auf, die er sogar noch bei Krishnamacharya einführte. Sie sind ihm als enge Schülerinnen bis heute verbunden.

Seit dieser Zeit breitete sich Ashtanga Yoga, so wie es in Mysore gelehrt wird, in Europa und den USA bis nach Südamerika, Australien und Neu-Seeland aus. Pattabhi Jois hat diese Asana-Methode, die er direkt und genauso von Krishnamacharya seit 1927 erlernt hatte, 63 Jahre ununterbrochen unterrichtet und tut dies heute noch. Er feiert in diesem Jahr seinen 86. Geburtstag, ist nie krank, besitzt einen festen Körper und eine aufrechte Haltung, hört gut, sieht gut, blickt hellwach und verfügt über Denkwerkzeuge in bestmöglicher Funktion. Er bleibt immer freundlich und heiter, obwohl er täglich von 4h30 morgens bis gegen 13h mittags in der Hochsaison unterrichtet, wenn auch der letzte Student seine Serie beendet hat. Ungefähr 50 -80 mal pro Tag, steht er an der Eingangstür, um seinen Schülerinnen die Gelegenheit zu geben, sich auf traditionelle Weise für die körperlich fordernden Korrekturen und Hilfestellungen bei ihm zu bedanken, indem man sich zu Füßen von Guruji niederkniet, sie dreimal berührt und dreimal die Berührung auf die eigenen Augenlider weiterleitet. Er erwidert die Verbeugung immer mit einer Umarmung und scheut sich nicht, sich für kleine Aufmerksamkeiten oder die Akzeptanz seiner Korrekturen zu bedanken, eine seltene Eigenschaft eines weltberühmten Guru. Seine Redewendung zu der am Eingang aufgereihten Schlange der wartenden Schülerinnen ist weltberühmt: „yes - you come in one by one“, denn erst, wenn ein/e vor Schweiß tiefende Yogi/e den Asanaraum verläßt, kann der/ die Nächste seine Matte auf einen der zwölf Plätze einrichten, mit denen der Raum zugepackt ist. Baupläne für einen größeren Raum an seinem Wohnsitz in einem benachbarten Stadtteil bestehen.

Die 2. Ebene: Anleitungen zum Weiterarbeiten - der Guru des achtgliedrigen Yogapfads

Jeden Freitag gegen 16h30 dürfen seine Schülerinnen nochmals kommen und ihn alles fragen, was mit Yoga zu tun haben könnte. Bis vor einem Jahr gewährte Pattabhi Jois sogar täglich

Darshan. Er kürzte rabiat, als er nach so vielen Jahren ganz sicher war, daß immer die selben Fragen gestellt werden, die sich in einer Sitzung pro Woche bequem abhandeln lassen:

- Wie schaff ich es, meine Praxis in eine regelmäßige Kontinuität zu bringen?
„Do it. Every morning, same time.“

- Wie kann ich schneller Fortschritte erzielen? „Do your practice, and all is coming.“

- Praktizierst Du noch selbst Asanas?
„Some.“

- Wie sieht Dein Tag aus?

2 Uhr aufstehen, ausführliche Puja (traditionelles Verehrungsritual) für seine Ishta Devata (persönliche Gottheit) Shiva, Rezitation der Mantras aus Veda und Upanishaden, auf die er sein hohes Energielevel zurückführt. Pranayama, Meditation, ab 4h30 Unterricht bis alle weg sind, 13h Essen, Zeitunglesen, Treffen mit Leuten, Papierkram, 23 Uhr Zapfenstreich nach einer kleinen Dosis TV. Freitags kommt Darshan hinzu, aber er ist auch an den anderen Tagen, wie früher gewohnt, um 16h30 im Ashtanga Yoga Nilayam, falls jemand doch etwas Wichtiges zu fragen hätte oder sein Buch benötigt.

- Über die Schwierigkeiten, die zwei den Asanas vorgeschalteten Stufen des Ashtanga Yoga, Yama und Niyama, einzuhalten, wird gejamert.

Pattabhi Jois erklärt geduldig, daß Ashtanga Yoga Asanas ohne die beiden ersten Stufen des achtgliedrigen Yogasystems nicht sinnvoll sind. Ein so ursprüngliches, direkt wirkendes und zu therapeutischen Zwecken entwickeltes Körperarbeitssystem bedingt eine bestimmte Haltung gegenüber anderen Lebewesen und dem Umgang mit uns selbst, mit der wir in den Asanaraum gehen müssen: Aktive Liebe zu allen Lebewesen, straighte Wahrheitsliebe mit Rücksicht auf andere, Interesse an unserem Ursprung, die Fähigkeit, während der Praxis bei sich selbst zu bleiben, Akzeptanz des Stands der persönlichen Praxis, ohne auf die nächste Asana zu schießen, Reinigung des physischen und mentalen Körpers, Gleichmut gegenüber Erfolg und Mißerfolg, Stärkung unseres Willens, Studium der alten Schriften und Abgabe der erzielten Resultate an die Quelle unserer Identität. Pattabhi Jois hat vor vielen Jahren das Buch Yoga Mala verfaßt, wo er unmißverständlich und traditionsbewußt auf diese zehn Begriffe eingeht, ohne die eine Asanapraxis in Arroganz und vermehrte psychische Schwierigkeiten durch die Stärkung unserer Egozentrik mündet. Immer wieder weist er darauf hin, daß wir ein festes Fundament durch eigene Praxis legen müssen, wenn wir uns entwickeln wollen. Regelmäßige Praxis in allen Bereichen des Yoga ist für ihn so nötig wie regelmäßiges Essen. Er empfiehlt, sich für eine Methode zu entscheiden und ihr dann entschlossen zu folgen.

Für viele, besonders für die 95 % US- Amerikanerinnen, ist er auch spiritueller Lehrer, durch den sie zum ersten Mal über die Asana-Arbeit hinausschauen. Er gibt die Informationen, die wirklich wichtig sind, nicht leicht heraus. Zuvor möchte er das Grundlagenwissen erkennen können. Die, die mehr erfahren wollen, müssen ihr Interesse durch lange Anwesenheit und Selbststudium beweisen. Geringe Geduld und mangelndes Durchhaltevermögen der Schülerinnen schrecken ihn ab. Gelassen empfiehlt er dann, zunächst dreizehn Jahre lang Sanskrit zu lernen, um die Schriften im Original lesen zu können. Übersetzungen der alten Texte bedürfen des subtilen Verständnisses, denn jedes Wort darin enthält vielschichtige Bedeutung. Wenn die Übersetzenden nicht im Kontext leben, geht der Gehalt verloren.

Die 3. Ebene: Die ganze Wahrheit - Leben für die Erkenntnis

Im Asana-Raum des Ashtanga Yoga Nilayam hängt ein großes Foto von Pattabhi Jois, auf dem er mit nach oben weisendem Zeigefinger abgebildet ist. Darüber hängt ein traditionelles Bild von Shankaracharya, dem berühmten Kodifizierer der Philosophie der Upanishaden, dem Advaita Vedanta. Das Dorf seiner Vorfahren, Kaushika, liegt auf halber Strecke zwischen Mysore und Shringeri, zwischen Raja Yoga und Jnana Yoga. Schon in früher Jugend wurde Pattabhi Jois, wie die meisten Brahmanenjungen, im Veda und den Upanishaden unterwiesen und lernte Teile daraus auswendig.

Wir geben unser Bestes in der Kunst des Zuhörens und dürfen ihn auf seiner Reise nach Shringeri zum Jubiläum der Advaita Vedanta Matha in der Nachfolge von Shankaracharya begleiten; eine Ehre, die uns nicht als Personen zufällt, sondern unserem dringenden Wunsch entspricht, mit dem

wir ihm in den Ohren liegen. Die Matha pflegt das Erbe Shanka-racharyas und die Erkenntnisanleitung des Advaita Vedanta. Der an den Ashram angeschlossene Studienzweig führt zu einem anerkannten Universitätsabschluß. Seine Heiligkeit Bharati Teertha Swamigal, Leiter der Shankaracharya Matha in Shringeri, spricht Guruji auf seine westlichen Schülerinnen an. Patabhi Jois kennt ihn schon lange und hält Kontakt zur Matha. Im Februar dieses Jahres wurde ein alter Shankaracharya-Tempel eingeweiht, der auf seine Kosten restauriert worden war. Während des Darshan in Mysore erklärt Patabhi Jois uns den Unterschied zwischen dvaita und advaita, zwischen Illusion und Realität: wenn Erkenntnis weit entfernt ist, erscheint uns die Welt real, wenn Erkenntnis uns nah ist, wird sie als Traum erkannt. Nachmittags ist Guruji in offizieller Funktion in einer auf vedisches Fachwissen ausgerichteten Privatschule nahe Shringeri eingeladen, um die Ausstellung zu Yoga, Ayurveda, Vedischer Mathematik und Philosophie, die dort von den Schülern erarbeitet worden ist, am letzten Tag mit seiner Anwesenheit zu beehren. Viele Leute aus den umliegenden Dörfern kommen in Erwartung seiner Rede zur Darniere. Patabhi Jois spricht fast eine Dreiviertelstunde frei, leider in der Landessprache kannada, sodaß wir uns mit der inhaltlichen Zusammenfassung zufriedengeben müssen: Ashtanga Yoga und Advaita Vedanta als Erkenntnispfade, ihre Eigenständigkeit und ihr Zusammenhang. Zurück in Mysore schaut uns Shankaracharya mehrfach von den Wänden hängend bei unserer Asana-Praxis zu und erinnert uns daran, daß auch der Ashtanga Yogaweg als Vorbereitung auf die Verwirklichung des Advaita Vedanta gilt.

ashtanga yogawerkstatt
Kyffhäuserstr. 37
50674 Köln
Fön/Fax 0221-310 1242
www.ashtangayoga-Koeln.de