

Interview mit Gyanshankar Sahay Vom Kaivalyadhama Yoga Samiti

Nadine von Grünigen

Das Kaivalyadhama Yoga Samiti in Lonavla (vgl. den ausführlichen Beitrag im Yoga Journal Textbuch Seiten 553-563) ist eine geschichtsträchtige Institution. Hier wurde in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts eine völlig neue Herangehensweise an die Yoga Praxis, nämlich begleitet von wissenschaftlichen Forschungen westlichen Zuschnitts, ausprobiert, welche später viele Nachahmer gefunden hat und die bis zum heutigen Tag die moderne Auseinandersetzung mit dem Phänomen Yoga prägt. Neben der medizinisch-physiologischen Wirkungsforschung war man am Kaivalyadhama auch stets bemüht, historische und philologisch-philologische Yogaforschung zu betreiben, das heisst es wurden u.a. Quellentexte ins Englische übersetzt, kommentiert und herausgebracht, bzw. Fachartikel zu den genannten Themen verfasst, welche oftmals in der institutseigenen Zeitschrift „Yoga Mimamsa“ erschienen sind.

Die Früchte der wissenschaftlichen Forschung sollten zudem ganz direkt in die Ausbildung von YogalehrerInnen einfließen, weshalb am Institut seit jeher auch Diplomelehrgänge abgehalten werden und man kann wohl mit einigem Recht sagen, dass es in Lonavla war, wo die erste Yogaausbildung im Sinne einer modernen Berufsvorbereitung aus der Taufe gehoben wurde.

Am Kaivalyadhama Yoga Samiti sind, wie an einer höheren Lehranstalt üblich, die Disziplinen auf einzelne Institute aufgeteilt, welche sich gleichermassen der Forschung und Lehre widmen. Nadine von Grünigen, Yogalehrerin aus Zürich, hatte in diesem Frühling Gelegenheit, Lonavla zu besuchen und an den verschiedenen Abteilungen zu studieren. Auf ihre Initiative geht es zurück, dass die Yoga University Villeret jetzt einen der „Senior Teachers“ aus Lonavla, nämlich Gyanshankar Sahay, erstmals in die Schweiz einlädt, wo er vom 15. - 18. August 2013 einen Pranayama-Workshop, basierend auf dem Wissen der klassischen Hatha Yoga Texte und nach den pädagogischen Erkenntnissen des Kaivalyadhama abhalten wird (vgl. Ausschreibung in der Broschüre der Heftmitte). Das nächstehende Interview wurde von ihr für das Yoga Journal geführt:

Yoga Journal: Können Sie uns verraten, wie sie aufgewachsen und zum Yoga gekommen sind?

Gyanshankar Sahay: Ich stamme aus einer sehr einfachen Familie und war das jüngste von zehn Kindern (acht Mädchen und zwei Jungen). Wir lebten nach den grundlegenden Lebensregeln, führten ein gottesfürchtiges Dasein und hatten unerschütterliches Vertrauen in unseren Guru. Sowohl mein Grossvater als auch meine Eltern und, soweit ich mich erinnere, alle meine Geschwister waren in „Kriya Yoga“ initiiert, eine Yogatradition, die auf den Guru Shyamacharan Lahiri Mahashay von Varanasi zurückgeht. Der genannte Meister ist vor allem durch das Buch „Autobiographie eines Yogi“ von Yogananda weitherum bekannt geworden. Das genannte Buch habe ich erst im jungen Erwachsenenalter gelesen, doch von den darin beschriebenen Geschichten waren mir die meisten aus Kindertagen bekannt, denn mein Vater hat Kriya Yoga ernsthaft praktiziert.

Von unserer Familie war ich der letzte, der in Kriya Yoga eingeweiht wurde und dies im Alter von etwa siebzehn Jahren. Zu dieser Zeit besuchte Lai Baba, ein Heiliger in gelbem Gewand, unser Haus und erklärte, jeder Person am Gesicht und an den Füßen die Zukunft ablesen zu können. Alles war sehr ungewöhnlich und bei mir meinte er: „dieser wird ein Yogi sein“. Innerlich lachte ich, denn ich war zu jener Zeit diesen Dingen wenig zugeneigt und praktizierte auch nichts.

Ich selbst betrachte mich auch heute nicht als Yogi, obwohl Yoga die Basis geworden ist, die meinen Lebensunterhalt sichert. Im Jahr 1976 stiess ich vor allem zum Kaivalyadhama Institut, weil ich einen sinnvollen und hilfreichen Beruf ausüben wollte. Im Zuge meiner Arbeit in der philosophisch-literarischen Abteilung und in den Ausbildungsgängen entwickelte ich ein ausgeprägtes Interesse an der indischen Philosophie. Das Fach, das ich damals unterrichtete hiess „Yoga und Kultursynthese“. In dieser Tätigkeit schien in meinem Leben zum ersten Mal die ernsthafte Liebe zur Philosophie auf.

Im Jahr 1977 plante der damalige Forschungsdirektor, Dr. Karambelkar, einen Kommentar zu den Yoga Sutras des Patanjali zu verfassen, und übertrug mir die Aufgabe, nach seinem Diktat diesen zu Papier zu bringen. Auf diese Art wurden mir die Yoga Sutras ein erstes Mal durch einen echten Guru erklärt und nahe gebracht, einen Gelehrten, der sich fünfundzwanzig

Jahre eingehend mit ihnen befasst hatte. So entwickelte ich schrittweise ein grundlegendes Vertrauen in die Yoga Sutras und je mehr ich zum Text zurückkehre, desto besser erkenne ich, wie lebensnah er ist, was sich natürlich auch in meiner persönlichen Lebensführung und in meinen Unterrichtsstunden niederschlägt.

Meine Begegnung mit G.S.Sahay in Lonavla

NvG. Es war Ende Januar diesen Jahres, die letzte Station meines zweimonatigen Aufenthaltes in Indien: Lonavla. Hier im Yoga Institut Kaivalyadhama wollte ich meine letzte Woche verbringen. Ich suchte nach einem Ort in Südindien oder in der Nähe von Mumbai, wo ich nach traditionell indischem Stil Hatha Yoga praktizieren konnte. Ich fragte vor meiner Abreise einen befreundeten Yogalehrer, Jaiveer, ob er mir etwas empfehlen könne. Jaiveer ist in Indien geboren und aufgewachsen und hat dort seine Yogaausbildung absolviert. Heute lebt und unterrichtet Jaiveer in Deutschland.

Dank ihm hiess meine letzte Station dann also Lonavla. Lonavla ist ca. 3 Zugstunden von Mumbai entfernt. Ich reiste mit dem Wissen zum Institut, dort seinen Yogalehrer G.S. Sahay treffen zu können. Ich hatte keine Ahnung davon, wie dieses Treffen aussehen noch ausgehen würde. Ob ich mit Herrn Sahay ein...zwei...drei Gespräch führen werde oder ob ich an einer seiner Vorlesungen, die im Rahmen des Yogacolleges stattfinden, teilnehmen kann oder ob ich mit ihm Pranayama üben werde?

Ich wusste es nicht, ich hatte ihn nicht danach gefragt, es war nicht Inhalt unserer vorhergehenden Gespräche. Ich wusste also nicht, was mich genau erwarten wird. Klar war nur, dass ich mich auf die Begegnung freute und darauf vertraute, dass es gut kommt.

Mein Freund musste Herrn Sahay Gutes über mich erzählt haben. So hörte es sich jedenfalls an, als ich ihn am Tag nach meiner Ankunft, nach längerem Suchen, in seinem Büro fand. Das war mir erst ein bisschen unangenehm und machte mich noch nervöser. Er lud mich ein, an seinen täglichen Vorlesungen teilzunehmen, auch machte er mir das Angebot, ihn jederzeit in seinem Büro zu besuchen, falls ich eine Frage hätte oder einen Austausch wünschte. Die Tür zu seinem Büro stand immer offen, wenn er nicht im Unterricht war, und alle seinen Studenten waren bei ihm willkommene Gäste.

Ich habe seine Vorlesungen mit Begeisterung besucht. Ich stellte erleichtert fest, dass ich seiner Sprache und seiner Ausdrucksweise gut folgen konnte. Etwas entspannter und voller Freude war ich jetzt auch bereit, seiner Einladung zu folgen, die letzten drei Tage meines einwöchigen Aufenthaltes im Kaivalyadhama am Morgen jeweils bei ihm zu Hause für einen privaten Unterricht zu verbringen.

Ich hatte das grosse Glück, dass der Donnerstag, 26. Januar ein Nationalfeiertag ist; der Tag der Republik. Im Yogacollege fand an diesem Tag kein Unterricht statt, Herr Sahay hatte daher frei. Den Freitag nahm er sich zusätzlich dazu. In der Regel verbringt er die Wochenendtage mit seiner Frau bei seinen 2 Söhnen und Enkeln in Mumbai. Für dieses Wochenende wollte er aber zu Hause bleiben für den Unterricht mit mir; so kam es zu dieser Einladung. Das war ein riesiges Geschenk. Am Morgen wurde ich im Institut von der Riksha mehr oder weniger pünktlich abgeholt. Herr Sahay hat den Fahrer jedes Mal angerufen, wenn ich nicht zur verabredeten Zeit bei ihm eintraf. Nachher hat er sich bei mir immer für die Verspätung entschuldigt.

Wir haben uns unterhalten und wir haben geübt. Schnell ist mir klar geworden, dass es gut und sinnvoll ist, dass Herr Sahay den Unterricht mit dem ABC der Pranayama Praxis beginnt. Ich hatte so einige Aha-Erlebnisse in der kurzen Zeit mit ihm. Seine Erklärungen und Erläuterungen aus den Schriften in Zusammenhang mit der Praxis gaben mir viele wichtige Hinweise für mein weiteres Üben. Ich habe einen Schritt zurück machen müssen. Das Gefühl etwas verloren zu haben, habe ich nicht – im Gegenteil.

Ich habe sehr profitiert von diesen Stunden, und G.S.Sahay stets als bescheidenen Mann erlebt, der die indische Yogawissenschaft mit einer echten und unverfälschten Leidenschaft weitergibt. Dies hat mich veranlasst, mit Hilfe auch von Jaiveer, die Initiative zu einer Einladung von G.S.Sahay in die Schweiz für ein Seminar an der Yoga University Villeret zu ergreifen.

Yoga Journal: Können sie noch genauer ausführen, was ihnen die Zusammenarbeit mit Dr. Karambelkar über die Yoga Sutras enthüllt hat?

Gyanshankar Sahay: Das Studium mit Dr. Karambelkar hat in mir eine Sicht auf die Yoga Sutras eröffnet, die im Vergleich zu derjenigen der meisten Sanskrit Kommentatoren ungewöhnlich war. Ich war ja selbst bereits in Sanskrit geschult, konnte so jedoch zusätzlich eine Methode entwickeln, die Yoga Sutras auf eine moderne Art zu verstehen. Dr. Karambelkar war trotz seiner akademischen Würden ein einfacher Mann und hat mich nie behandelt als wäre ich zu jung und zu unwissend. In dieser Hinsicht habe ich ihn mir als Vorbild genommen und versuche jeden zu respektieren. Niemand ist grossartig, niemand ist bedeutungslos. Jeder Mensch hat etwas Spezielles und auch einen einzigartigen Yogaweg.

Yoga Journal: Im Kaivalyadhama unterrichten sie indische Philosophie im Allgemeinen sowie die Quellentexte des Hatha Yoga und die Yoga Sutras im Speziellen. Bei unseren Besuchen in ihren Kursen konnten wir feststellen, dass sie über die Gabe verfügen, auch schwierige Texte einfach und anschaulich zu erklären und dass sie bei den Studenten sehr beliebt sind. Hängt dies möglicherweise damit zusammen, dass sie Yoga nicht nur intellektuell angehen, sondern immer wieder praktische Verbindungen zum täglichen Leben knüpfen?

Gyanshankar Sahay: Zuerst will ich mich für das liebenswürdige Kompliment bedanken. Ich denke, dass sowohl meine Gedanken als auch mein Unterricht genauso einfach sind, wie ich selbst es bin. Es ist aber schon wahr, dass ich versuche, den Yoga mit dem konkreten Leben in Verbindung zu bringen. Andernfalls bleiben die Texte ein Wissensgebiet rein zum Memorieren und (an der Prüfung) Reproduzieren. Ich weiss nicht, ob dies eine aussergewöhnliche Fähigkeit ist, doch ist es so, dass, wenn ich unterrichte, ich mich in die Studierenden hineinversetze und mir ihre Wünsche und Bedürfnisse vorstelle. Dementsprechend modifiziere und gebe ich meine Referate.

Yoga Journal: Dieses Jahr wurden sie zweimal in die chinesische Stadt Hangzhou eingeladen, um dort die Hatha Yoga Pradipika und die Yoga Sutras auszulegen sowie Pranayama und Meditation zu unterrichten. Dies führt uns zur Frage: „Welchen Stellenwert messen sie eigentlich den Asanas zu?“

Gyanshankar Sahay: In China habe ich tatsächlich nur die Gebiete unterrichtet, die sie erwähnten. Asanas sind sicher wichtig und ich will ihre Bedeutung für das Yogasystem in keiner Weise schmälern, doch un-

seligerweise bleiben viele Übende ausschliesslich bei den Asanas und betrachten diese als Yoga schlechthin. In Indien frage ich gelegentlich in neuen Ausbildungsklassen, inwiefern Mitglieder bereits mit Yoga in Kontakt gekommen seien, und bekomme daraufhin immer wieder die Antwort: jemand würde z.B. schon so und so viele Jahre Yoga praktizieren. Doch was eigentlich gemeint ist, ist, dass er oder sie so lange Asanas üben. Ich bin überzeugt davon, dass Asana ihre Grenzen der Wirksamkeit haben und dass wir wissen sollten, was danach kommt. Aus diesem Grund wird dann natürlicherweise Pranayama zu einem der Schwerpunkte des Unterrichts.



G.S. Sahay

Zu sagen ist zudem, dass auch die Asanapraxis in sich selbst heutzutage nur noch in ihrer körperlichen Wirksamkeit gesehen und verstanden wird, das heisst, sie ist nicht mehr eine Vorbereitung für die höheren Yogastufen, ganz geschweige davon, dass der allgemeinen charakterlichen Entwicklung keine Beachtung geschenkt wird, was allein schon besorgniserregend ist. Die Asanapraxis kann nur dann zu einer Gesamtverfeinerung der Persönlichkeit führen, wenn sie in ein Leben entsprechend den Regeln des Yoga integriert ist.

Yoga Journal: Im August 2013 werden sie ja unter dem Titel „Pranayama“ ein Seminar in Villeret abhalten, auf welches wir uns sehr freuen. Können sie uns bereits sagen, welche Schwerpunkte sie in diesem Seminar setzen werden?

Gyanshankar Sahay: Mein Ziel ist es, verschiedene Pranayamatechniken entsprechend den alten Yogatexten, d.h. echt und traditionell vorzustellen. Es wird auch um die rechte Anwendung der Bhandas während des Atemrückhalts gehen. Der praktische Unterricht

soll durch die Darlegung von Textpassagen aus den Yoga Sutras und der Hathayogapradipika unterstützt werden. Wie oben ausgeführt, ist das Verständnis für echten Yoga in der heutigen Zeit im Schwinden begriffen: Zahllose moderne Erfindungen tragen dazu bei, dass der traditionelle Yoga seine Identität verliert. Das Seminar soll ein Weg sein, die wahre Natur des Yoga wiederzufinden und sich in ihr zu verankern.

Yoga Journal: Gibt es bestimmte Voraussetzungen, um an diesem Seminar teilnehmen zu können?

Gyanshankar Sahay: Vorerfahrungen können das Verständnis erleichtern. Es ist aber nicht notwendig bereits über signifikante Pranayamakenntnisse zu verfügen.

Yoga Journal: Für sie wird es nächstes Jahr die erste Reise in die Schweiz sein. Gibt es etwas, auf das sie sich besonders freuen?

Gyanshankar Sahay: Wie bereits erwähnt, ist es mir ein grosses Anliegen, den traditionellen Yoga lebendig zu erhalten. Ich bin auch sehr gespannt darauf, das Yogazentrum in Villeret kennenzulernen und zu erfahren, welcher Wert heute in der Schweiz dem traditionellen Yoga beigemessen wird. Daneben freue ich mich natürlich auch darauf, einige landschaftliche Schönheiten zu sehen.

Yoga Journal: Ihr Werk über die Hathayogapradipika ist zwar bereits auf Chinesisch erschienen, jedoch nicht auf Englisch. Sehen sie eine Veröffentlichung auf Englisch vor und können sie uns kurz sagen, wo sie inhaltlich die Hauptakzente gesetzt haben?

Gyanshankar Sahay: Eine Übersetzung auf Englisch ist zwar vorgesehen, aber noch ist nicht klar, in welchem Verlagshaus sie erscheinen wird. Wir sind gegenwärtig daran, die Bedingungen zu besprechen. Bei meinem Buch handelt es sich um eine vollständige Übersetzung mit einer ausführlichen Einleitung sowie Erklärungen zu den einzelnen Versen. Diese Erklärungen richten sich vor allem an StudentInnen, die praktizieren wollen, und sollen ihnen die entsprechenden Hilfen geben.

Yoga Journal: Am Kaivalyadhama Yoga Samiti haben sie in der Vergangenheit als Co-Autor an vielen Büchern mitgewirkt sowie zahlreiche Fachartikel publiziert und auch jetzt wirken sie sehr aktiv. Wir gehen deshalb davon aus, dass sie sich wohl nicht so schnell zur Ruhe setzen.

Gyanshankar Sahay: Nach der Lehre des Yoga, der auch ich anhängen, hat jeder Mensch eine bestimmte Anzahl Atemzüge und diese hat nichts mit dem Alter

zu tun. So gesehen stellt sich für mich die Frage nach der Pensionierung gar nicht. Ich weiss zwar nicht, welches noch mein „Guthaben“ an Atemzügen ist, doch unabhängig davon, ob dieses gross oder klein ist, will ich weiterfahren zu arbeiten und zu schreiben, um dadurch diejenigen zu unterstützen, die Yoga praktizieren und ihr Verständnis für den traditionellen Yoga vertiefen wollen. Mein Name oder meine Person spielen dabei aber keine Rolle und sollen nicht in den Vordergrund kommen. Dies gilt auch für meine bevorstehende Reise in die Schweiz.

Yoga Journal: Gab es neben ihrer Tätigkeit als Autor sowie als Lehrer am Kaivalyadhama, was ihr professionelles Leben anbetrifft, noch weitere Ereignisse bzw. Mandate?

Gyanshankar Sahay: Alles in allem bin ich eine eher introvertierte Person und habe gelernt, alles anzunehmen, was das Leben mit sich bringt. Einige Male bin ich ins Ausland eingeladen worden, so nach Südkorea und nach China. Sicher war es auch ein spezielles Ereignis, dass mein Buch in China publiziert wurde.

Was ich weiterhin erwähnen kann, ist, dass ich für das „TKDL-Projekt“ der indischen Regierung beigezogen wurde. TKDL heisst „Traditional Knowledge Digital Library“ und ich arbeitete als Experte in der Sparte, die Patente für geschichtlich dokumentiertes indisches Wissen anstrebt. Es wird mithilfe einer akribischen Lektüre antiker Texte eine Art Inventar aufgestellt, mit dem Ziel, dieses vor Kommerzialisierung und Plagiiierung zu schützen. Ein weiteres Mandat, das ich inne habe, ist dasjenige eines Gastprofessors und Experten am „Morarji Desai National Institut“ in New Delhi, einer staatlichen Ausbildungsstätte für YogalehrerInnen.

Zurückblickend kann ich sagen, dass ich eigentlich schon immer ein Lehrer, speziell ein Philosophielehrer werden wollte. Dies war meine Leidenschaft und ich bin dankbar, dass es gelungen ist und ich einen für mich hochbefriedigenden beruflichen Weg gehen konnte. Die Beschäftigung mit der Philosophie des Yoga hat mein Leben enorm bereichert. Was ich bekommen habe, gebe ich als Respekt und Liebe an meine StudentInnen weiter.

Der Pranayama-Workshop mit Gyanshankar Sahay finden vom 15. - 18. August 2013 in Villeret statt. Eine ausführliche Ausschreibung befindet sich in der Seminarbroschüre in der Heftmitte