

来自同窗和学生的话

采访 / 闻风 苙希 编辑 / 子玉 图片: Krishnamacharya Yoga Mandiram

这是瑜伽界三位名宿对于德斯科查的回忆，他们有的是德斯科查的同学，有的是德斯科查的学生。感谢他们在有限的时间内写下这些，让我们对德斯科查的贡献有更立体的认知。



Gary Kraftsow: 他给了我人生的航向



Gary Kraftsow

从1974年跟随德斯科查学习瑜伽，美国唯尼瑜伽学院创始人，40多年来培养了众多教师，是美国瑜伽理疗方面的领袖之一。

1974年9月，我第一次见到了德斯科查，当时我的身份是一名大学生，正在参加科尔盖特大学关于印度研究的海外留学团。作为一名宗教专业的学生，我已经接触过帕坦伽利的《瑜伽经》，于是参加了Mary Lou Skelton老师的瑜伽课，她从1960年代就在跟随克里希那玛查亚学习了。在Mary邀请下，我获得参加德斯科查主讲课程的机会，每周几天，为时四个月。临别之际，德斯科查对我说：“不知道我们还能否再见面。”我在心里对自己说：“会再见面的，我非常确定。”他教学的清晰和渊博，是那么扣人心弦，即便只有19岁，我也明白自己会回来的。

1976年我返回马德拉斯（即金奈），德斯科查让我意识到，自己对心目中的“弃绝”生活并非真正感兴趣，当然也没有为此准备好；而且传统的职场生活，会断送我的瑜伽习练。他说如果你想深入学习，

应该考虑成为瑜伽老师和瑜伽理疗师。他和我分享了当年放弃工程师的职业规划，决定献身瑜伽的经历。他的支持和激励，帮助我做出了自己的选择。

1977年，在德斯科查指导下，我开始教授瑜伽。他对我强调克里希那玛查亚当年给他的教导：“教学是为了学生，而非老师。”德斯科查告诉我，教学不只是教学生正确的瑜伽技术，而是要教学生如何运用瑜伽技术认知自我、改变自己。老师的工作，意味着看到学生的兴趣和需求，基于他们目前的水平，提供适合而可行的工具，引导他们去往自己理想的状态。

1980年，我回到马德拉斯学习一年，1982~2000年间又安排了多次短期学习之旅。每一次学习，我对于瑜伽与瑜伽疗愈的知识都在深入，每一次都带回了更多的灵感、更深的理解和更好的技巧。

德斯科查赠予我们的一个最宝贵的礼物，就是进行整体性习练的能力，即瑜伽的所有元素（体式、调息、唱诵、契合法、冥想等）编织成一个和谐、简洁的整体，在现代生活的背景下，根据学生个人独特的兴趣与需求予以调整。这其中包含了瑜伽疗愈的精髓，也让习练者得以切实地体验到“瑜伽修习”（Yoga Sādhanā）的多维益处。

德斯科查一直鞭策我要沉稳，要明察，要关照真正重要的东西。他知识的深刻与广博，他卓尔不群的观察力，他对于瑜伽习练创新的、有效的调整与应用，他兢兢业业地投身于瑜伽（以及瑜伽疗愈）的学习、研究和教授，这都一直鼓舞着我。可以说，他做出的榜样，给了我人生的航向。能成为这个瑜伽传承的伟大链条的一部分，专注于传播真正的瑜伽与瑜伽疗愈，我感到深深的荣幸。

A.G. Mohan: 他的本色从未改变



A. G. Mohan

曾在克里希那玛查亚身边学习18年，后来他与妻子Indra创立了Svastha组织，传播正统的瑜伽与阿育吠陀。

在1971年，我遇到了自己的瑜伽老师克里希那玛查亚和他的儿子T.K.V. 德斯科查，从此走上了瑜伽之路。德斯科查和我成了同学，一起接受克里希那玛查亚的教导。我们不只是一起学习，还一起将克里希那玛查亚教授的瑜伽传播给更广的人群。1976年，我们一起创立了Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM)。直到1989年克里希那玛查亚去世，我和德斯科查一直保持着这种关系。

作为一个与他共事、与他同窗的人，我脑海中对德斯科查的印象是特别的。那些日子里，我们都没有什么钱，KYM是在德斯科查家的一间屋子里创立的。两年之后，才在大约两公里之外租了一栋独立房屋。有些时候，我们走路去那个新场地；有时候，是我骑摩托载他去。

从认识之初，到1989年我们共同组织克里希那玛查亚百年诞辰庆典，我们之间的情感一直在加深。我与他熟识，与他合作，这么多年一路走来，德斯科查不改自己的本色——过着简单的生活，投身于瑜伽之中。

Mark Whitwell: 他是我们永恒的瑰宝



Mark Whitwell

早年从大学退学，游历印度，在克里希那玛查亚和德斯科查身边学习多年。现在Mark在世界各地教学，并创立了非营利组织“心瑜伽联盟”（Heart of Yoga）。

德斯科查在金奈过世，祈祷他的家人能够平静面对他的离开。

他的妻子Menaka就像一座灯塔，始终强大而优雅地滋养着病痛的家庭，同时也有力地支持着德斯科查对我们的一切教导。

德斯科查毕生投入于其父克里希那玛查亚的伟大瑜伽传承。因为他对于父亲教导的清晰、精准的诠释，现在，我们才得以如此靠近正统的瑜伽传承。

在德斯科查23岁的时候，他目睹一个西方女士飞奔到父亲面前，热情地抱住了他，因为父亲治好了她的顽疾。在当时的印度，一个女人在公开场合拥抱一个婆罗门男性的情景非常罕见。因为见证了父亲工作的伟大及重要，德斯科查放弃了在一家德国公司做工程师的美好职业前景，开始跟随父亲学习。多年以后，德斯科查在新西兰的惠灵顿拜访当年的那位女士时，感谢那

位女士当年的举动唤醒了，让他由此开始听从父亲的教导。

德斯科查给人类的信息是：“每个人都有适合自己的瑜伽。瑜伽的编排应该根据每个人的体质、年龄、健康状况和文化背景进行调整。瑜伽是我们跟生命最直接的亲密关系。只要你能呼吸，你就可以做瑜伽。通过瑜伽，你的一切领悟都能成为生命中的现实。”

就如他的父亲一样，德斯科查的谦卑让他能够如实地传承伟大的瑜伽哲学。他独一无二的力量，让身边的每一个人都感受到被看见、被尊重。他鼓励每个人去感知自己给自己的生命解读，而不是用外在的声音强加于他们。

德斯科查坚信，没有任何一种瑜伽适合所有人，他认为唯一的瑜伽流派就是瑜伽本身。1998年，德斯科查甚至否定了

“唯尼瑜伽”这个用以描述其教导的名字，因为他不想父亲的传承狭隘地变成任何一种流派。1990年代早期，我想邀请德斯科查著书说明瑜伽在当代被误读的状况、其父的教导正在失传的情况，我本来想叫那本书为《瑜伽的艺术》，但有一天，我跟他在海滩散步的时候，他突然说，那本书应该叫《瑜伽之心》才对——因为瑜伽之心是最真切的师徒之情，两个人之间的真实互动本身，就是宇宙智慧显化的管道。

当1995年我把已出版的《瑜伽之心》拿给他看，他热泪盈眶地说：“若父亲能读到就好了，他一生没有看到的改变，现在终于发生了！”这本《瑜伽之心》中，有其父克里希那玛查亚对于帕坦伽利《瑜伽经》的注释，是关于瑜伽最古老的信息。

他的生命仍在继续，德斯科查是我们永恒的瑰宝。🌟