

DER YOGA T. KRISHNAMACHARYAS, TEIL 1

# Lehr- und Wanderjahre eines Yogis

Traditionalist und Erneuerer, orthodoxer Vishnuit und Säkularisierer des Yoga – T. Krishnamacharyas Leben und Werk steht vor allem für Eines: Das Vereinen von Gegensätzen – einem der wesentlichsten Aspekte des Yoga.

Text: Dr. Dirk R. Glogau



Foto: Dieter Schüh

Sri Tirumalai Krishnamacharya kam am 18.11.1888 in Muchukundapura im Chitradurga District nördlich von Mysore, im heutigen Bundesstaat Karnataka, zur Welt. Seine Mutter war Shrimati Ranganayakiamma, sein Vater hieß Tirumalai Srinivasa Tatacharya und war Veda-Lehrer. Seinen Namen erhielt Krish-

namacharya nach dem Gott Krishna, einer Reinkarnation des Gottes Vishnu. Seine Muttersprache war die drawidische Sprache Telugu, die in Andrah Pradesh gesprochen wird. Dort liegt auch die familiäre und geistige Heimat seiner Familie. Spirituelles Zentrum dort ist Tirupati, der »Wohnort des Gottes der

Im Rahmen der Recherchen für diesen Krishnamacharya-Schwerpunkt hat sich schnell herausgestellt, dass die Datierung der verschiedenen Stationen seines Lebens nicht immer so einfach und exakt möglich sind. Das liegt sicherlich daran, dass sich Krishnamacharya als Person nie als wichtig herausgestellt hat. Er ist immer hinter seine Lehrer und seine Lehre zurück getreten und hat auch nie so etwas wie eine Autobiografie verfasst. Und da er erst recht spät international wirklich bekannt wurde, haben sich auch lange Zeit keine anderen Autoren mit seiner Person beschäftigt.

Der Titel »Health, Healing & Beyond, Yoga & the Living Tradition of Krishnamacharya« seines Sohnes Desikachar ist 1998 in der amerikanischen Originalausgabe erschienen. Ein Interview mit Desikachar über seinen Vater findet sich im 1995 erschienen »The Heart of Yoga«. Weitere Titel wie der von Kausthub Desikachar (2005) und A. G. Mohan (2010) sind noch jüngeren Datums. Für die Rekonstruktion seiner Lebensdaten und Lehren habe ich in erster Linie auf die Schriften Desikachars zurückgegriffen, dessen Erinnerungen an seinen Vater bis in die 1940er Jahre zurück gehen und der von 1961 bis zum Tod Krishnamacharyas 1989 dessen Schüler war. Wertvolle Hinweise stammen auch aus der Publikation A. G. Mohans, der seit den frühen 70er Jahren Schüler Krishnamacharyas war.

sieben Hügel«, rund 100 km nordwestlich von Chennai, Tamil Nadu. Es handelt sich um einen Tempel, der Venkateshvara, einer Erscheinungsform Vishnus geweiht ist. Venkateshvara gilt als der Gott, der die Sünden der Menschen zerstört. Tirupati ist noch heute einer der bedeutendsten Wallfahrtsorte der Hindus in Indien. »Hausgott« Krishnamacharyas war zeitlebens der pferdeköpfige Hayagriva, eine Erscheinungsform Vishnus. Er gilt bei den Vishnuiten als derjenige, der Wissen und Weisheit schenkt. Traditionell beginnt das Studium der Schriften mit einem Gebet zu Hayagriva.

Krishnamacharya entstammt einer Gelehrten- und Yogalehrer-Familie, die ihre Herkunft auf Nāthamuni, dem ersten Lehrer der Vaishnavara-Gurus, berühmten Yogi und Verfasser der Yoga Rahasya, zurückführt. Nāthamuni soll im 9. oder 10. Jh. n. Chr. gelebt haben, über die historische Person ist ansonsten nicht viel bekannt. Krishnamacharyas Urgroßvater war Sri Srinivasa Brahmatantra Parakali Svāmī, einer der Leiter des Parakala Mutt, einer Klosterschule der Vaishnavara-Sekte in Mysore. Der Parakala Mutt war und ist auch heute noch ein bedeutendes geistiges Zentrum der Vishnuiten in Südindien, steht in der Tradition von Rāmānuja und wurde im 13. Jahrhundert von Sri

Brahmatantra Swatantra Parakala Mahā Desikan gegründet, der auch der erste Leiter dieser Institution war. Der Leiter des Parakala Mutt war traditionell immer auch der āchārya, also der spirituelle Lehrer der Familie des Maharadschas von Mysore.

### Die Vishnuiten und Rāmānuja

Rāmānuja gilt als Nachfolger von Nāthamuni und Ālanvandār und begründete einen religiös geprägten Vedānta, den »viśiṣṭa advaita vedānta« oder Vedānta der unterschiedenen Nicht-Zweiheit. Traditionell wird seine Lebenszeit von 1017 bis 1137 angegeben. Dann wäre er 120 Jahre alt geworden, was als eher unwahrscheinlich gilt. Andere Experten gehen davon aus, dass er 1055 zur Welt kam. Rāmānuja vereint in seiner Philosophie die Lehren der Upanishaden mit der Religiösität der Vishnu-Verehrer. Vishnu gilt hier als Personifikation Brahman. Gott verhält sich zu den Einzelseelen und dem Unbelebten wie die Seele zum Leib. Als Brahman umschließt und durchdringt Gott die gesamte Welt. Zugleich ist Gott die materielle und bewirkende Ursache der Welt. Zur Zeit der Weltenruhe ist alles potentiell in Gott enthalten und manifestiert sich in den periodischen Welterschöpfungen. Gott ist hier zugleich ein der Welt transzendentes persönliches Wesen. Eine besonders wichtige Rolle spielt in dieser Tradition der Yoga der Hingabe, Bhakti. Als zentrale Texte gelten die klassischen Upanishaden und die Bhagavad-Gītā. Hinzu kommen die vishnuitischen Texte der purāṇa.

In diese »geistige Heimat« hineingeboren waren Kindheit und Jugend Krishnamacharyas klar vorbestimmt. Und so unterrichteten ihn seine Eltern ab 1893 in Yoga-Praxis, Sanskrit, Religion, Philosophie und Vedic-Chant. 1898 starb dann der Vater Krishnamacharyas. Im Jahr 1900 zog die Familie nach Mysore um und Krishnamacharya wurde Schüler des Parakala Mutt, wo er Unterricht in vedischen Texten und Ritualen erhielt. Zugleich besuchte er das königliche College von Mysore.

Um 1906 unternimmt Krishnamacharya – wie er später berichtet – eine Pilgerreise nach Alvar Tirunagari und erhält dort die »Yoga Rahasya« von Nāthamuni im Traum. Der Text beschreibt unter anderem Yoga-Praxis auch für Frauen, die therapeutische Anwendung von Yoga und gibt beispielsweise Hinweise bezüglich der Yoga-Praxis in der Schwangerschaft.

### Das Studium der darśana

In den Jahren 1906 bis 1909 setzte Krishnamacharya seine Ausbildung an der Universität von Benares (Varanasi/Kāshi) in Nordindien fort, wo er unter anderem die Fächer Sanskrit, Mīmāṃsā (Logik) und Grammatik belegte. Von 1909 bis 1914 war es dann wieder am Parakala Mutt in Mysore, um Vedānta bei Sri Krishna Brahmatantra Parakala Svāmī, dem damaligen Leiter des Parakala Mutt, zu lernen. Zugleich setzte er sein Studium an der University of Mysore fort und lernte das Spielen des Seiteninstruments vīṇā.



Sri Krishna Brahma Tantra Parakala Svāmī, Lehrer Krishnamacharyas



Der Parakala Mutt: Geistige Heimat der Familie Krishnamacharyas

Ab 1914 hielt sich Krishnamacharya dann wieder in Nordindien auf und setzte sein Studium in Benares und Patna fort. Er studierte die sechs darśana, insbesondere sāmkhya, nyāya und Yoga sowie Ayurveda unter anderem bei Gaṅgānāth Jhā in

Benares, der dann von 1918 bis 1923 das Government Sanskrit College in Varanasi leitete und unter anderem das Buch »Yoga-Darshana«, eine kommentierte Ausgabe des Yoga-Sutras von Patañjali verfasst hat, dem Ayurveda-Lehrer Krishna Kumar in Bengalen und dem Yoga-Meister Babu Bhagavan.

Krishnamacharya wurde zu dieser Zeit anscheinend nicht mehr von seiner Familie unterstützt. Er berichtet selbst, dass er sich zeitweise durch Betteln ernähren musste. Durch die Unterstützung seiner Lehrer erhält Krishnamacharya dann ein Stipendium. Er arbeitet als Hauslehrer beim Dekan der Universität von Benares und wird von seinen Lehrern unterstützt. In diese Zeit fallen auch erste Pilgerreisen in den Himalaya in den Ferien.

### Jahre in Tibet

Sein Lehrer Gaṅgānāth Jhā war es dann auch, der Krishnamacharya empfohlen haben soll, sein Studium bei Sri Ramamohan Brāhmachāri in Tibet fortzusetzen. 1915 begann Krishnamacharyas Aufenthalt in Tibet, der rund siebeneinhalb Jahre dauerte. Über Ramamohan Brāhmachāri ist relativ wenig bekannt. Nach Krishnamacharyas Berichten war er ein Lehrer, Yogi und Gelehrter und lebte mit seiner Frau und drei Kindern in der Nähe des Manasarovar-Sees in Tibet, südlich des Kailash. Für Hindus und Buddhisten ist diese Region ein mythologisch bedeutsames und mystisch verklärtes Pilgerziel.

Krishnamacharya schildert die Ankunftsszene bei seinem Lehrer wie folgt: »Nach einigem Suchen gelangte ich zum Ramamohan Ashram, der nur aus einer Höhle bestand. Ein hochgewachsener Heiliger mit langem Bart stand am Eingang. Mit großer Ehrfurcht und Hochachtung warf ich mich vor ihm nieder, nannte ihm auf Hindi meinen Namen und bat ihn, mich als seinen Schüler zu akzeptieren. Der Heilige fragte mich nach meinem Beweggrund. Ich äußerte meinen Wunsch, Yoga zu lernen, worauf er mich in das Innere der Höhle bat. Als ich eintrat, erblickte ich seine Frau und seine drei Kinder.« (Desikachar S. 49) – Da Krishnamacharya Ramamohan Brāhmachāri auf Hindi anspricht, ist es sehr wahrscheinlich, dass dieser kein drawidischstämmiger Sünder ist. Mehr war bislang über seine Herkunft nicht herauszufinden. Der Name deutet auf einen indisch-vishnuitischen Kontext hin, da er gleich die Namen von zwei Reinkarnationen Vishnus – Rama und Krishna – enthält. Das muss aber nicht sein ursprünglicher Name gewesen sein.

Der Manasarovar liegt in einer Höhe von 4590 Metern. Der Name des Sees setzt sich aus manas »Geist« und sarovar »See« zusammen. Der Sage nach wurde der See von Brahma »erdacht«. Der Berg Kailash mit seiner Höhe von 6638 Metern ist für Hindus, Buddhisten, Jain und Bön ein heiliger Berg. Identisch mit dem mythologischen Berg Meru, ist er Mittelpunkt und Achse der Welt und verbindet Himmel und Erde. Zugleich gilt er als Sitz Shivas. Als weiteren Aufenthaltsort von Sri Ramamohan

Brāhmachāri nennt Krishnamacharya in der Yoga-Makaranda Muktinarayanakshetram. Muktinarayanakshetram, besser bekannt als Muktinath, in der Nähe des Achttausenders Dhaulagiri in Zentralnepal ist für Hindus und Buddhisten ein heiliger Platz und Pilgerort und wird auch von Vishnuiten verehrt.

Krishnamacharya berichtete, dass er von Sri Ramamohan Brāhmachāri in Yoga-Philosophie, -Psychologie, -Praxis, Yoga-Sutra und Yoga-Therapie unterrichtet wurde. Unter anderem erlernte er hier das willentliche Anhalten des Herzschlags. »Bei Sri Ramamohan lernte mein Vater nicht nur Patañjalis Yoga-Sutras auswendig, er lernte sie auch zu rezitieren, und zwar mit einer Genauigkeit, was Aussprache, Tonhöhe und Modulation betrifft, dass sie vermutlich jener Fassung nahe kam, die vor Tausenden von Jahren zum ersten Mal erklang«, berichtet Desikachar (S. 50). Und Kausthub Desikachar schreibt, dass sein Großvater Krishnamacharya auch Unterricht in der nepalesischen Yoga Kurana erhielt, die eine wichtige Grundlage für seinen späteren Yoga bildete. Ramamohan Brāhmachāri kannte rund 7000 āsana, Krishnamacharya erlernte nach Desikachar rund 3000 āsana, Desikachar hat seinen eigenen Angaben nach rund 500 āsana erlernt und im Smith, dem »Strichmännchenbuch« des Krishnamacharya Yoga Mandiram, sind immerhin noch 218 āsana abgebildet.

Am Ende seiner Lehrzeit in Tibet erhielt Krishnamacharya, wie er berichtet, von seinem Lehrer den Auftrag, in seine Heimat zurückzukehren, Yoga zu lehren, sich der Heilung und Unterstützung kranker Menschen zu widmen und das Leben eines Haushälters zu führen. Oder wie Desikachar die Worte von Ramamohan Brāhmachāri kurz und knapp wiedergibt: »Nimm dir eine Frau, ziehe Kinder groß und lehre Yoga.« (Desikachar S. 52)

### Yoga in Tibet

Über den Yoga, den Ramamohan Brāhmachāri gelehrt hat, wissen wir ebenso wenig wie über seine Herkunft. Interessant ist es aber in diesem Zusammenhang, den tibetischen Yoga als solchen zu betrachten, mit dem Krishnamacharya in dieser Zeit auf dem einen oder anderen Weg in Kontakt gekommen sein kann. Dort gibt es einen Yoga, der als Yantra-Yoga, tibetisch Nyida Khajor für »Sonne und Mond vereinen«, bekannt ist und inzwischen auch in Europa gelehrt wird.

Der Yantra-Yoga beruft sich auf Quellen aus dem 8. Jahrhundert nach Christus und entstammt dem tibetisch-tantrischen Buddhismus. Die Übungspraxis ist mit dem indischen Hatha-Yoga verwandt und besteht aus dynamischen Serien von āsana und Bewegungen, die mit bewusster Atmung kombiniert werden. Als Ziele gelten Gesundheit, Entspannung und Gleichgewicht. Yantra-Yoga soll auf energetischer Ebene harmonisieren und den Geist entspannen. Hier fallen Paralleltäten zum Yoga auf, wie ihn Krishnamacharya später gelehrt

hat und wie er in den Schwarzweiß-Filmen aus dem Jahr 1938 zu sehen ist, die auch im Dokumentationsfilm »Der atmende Gott« wiedergegeben werden.

Ab 1922 hat sich Krishnamacharya dann wieder in Nordindien aufgehalten. Er studiert in Kalkutta und Benares Ayurveda und nyāya und erwirbt Dokortitel der Universitäten Allahabad, Kalkutta, Patna und Baroda. Insgesamt besitzt er somit nun sechs Dokortitel der damals renommiertesten Universitäten Indiens.

### Rückkehr nach Mysore

1924 beendet Krishnamacharya dann seine »Lehr- und Wanderjahre« und kehrt in das südindische Mysore zurück. Wiederholte Angebote, den Parakala Mutt zu leiten, lehnt er ab, hält aber weiterhin enge, inoffizielle Kontakte zum Parakala Mutt, die ihm wichtig zu sein scheinen. 1925 heiratet er die damals elfjährige Shrimati Namagiramma. Aus der Ehe gehen insgesamt drei Söhne und drei Töchter hervor. Die erste Zeit als »Haushälter« war offensichtlich durch Armut geprägt. Krishnamacharya arbeitet als Yogalehrer, Heiler und ist zeitweilig als Vorarbeiter in einer Kaffeeplantage tätig.

1926 lernt Krishnamacharya dann den Maharadscha von Mysore Krishnaraja Wodeyar IV kennen. Der 1884 geborene Hindu-König gilt als Philosoph. Die Familie von Krishnaraja Wodeyar IV regierte das Königreich Mysore insgesamt von 1399 bis 1950. Krishnamacharya wird Yogalehrer des Maharadscha und seiner Familie. Die Tradition des Yoga wurde offensichtlich am Hof des Maharadschas gepflegt. So liegt beispielsweise eine Āsana-Sammlung unter dem Titel Śrītattvanidhi vor, die im 19. Jahrhundert am Palast von Mysore entstanden ist und āsana und den Einsatz von Hilfsmitteln zeigt, wie sie dann auch bei Krishnamacharya zum Einsatz kommen.



Krishnaraja Wodeyar IV, Maharadscha von Mysore, Schüler Krishnamacharyas und Förderer des Yoga

Ab 1927 unterrichtet Krishnamacharya den 1915 geborenen Pattabhi Jois, den späteren Begründer des Ashtanga-Yoga. 1931 kommt der erste Sohn Krishnamacharyas T. K. Srinivasan zur Welt. Srinivasa ist ein anderer Name für Venkateshvara, der in Tirupati als Erscheinungsform Vishnus verehrt wird. Srinivasan wird später Lehrer für nyāya und mīmāṃsā. 1933 wird dann B. K. S. Iyengar, geboren 1918, Schüler seines 30 Jahre älteren Schwagers Krishnamacharya.