

DER YOGA T. KRISHNAMACHARYAS, TEIL 2

Lehrer und Heiler

Die Yoga-Praxis, wie sie Krishnamacharya seit den 1930er Jahren lehrt, bezieht alle Menschen unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Alter, Konstitution und Gesundheit mit ein. – Auch wenn die dominierenden Bilder Anderes zu signalisieren scheinen.

Text: Dr. Dirk R. Glogau



Im Jaganmohan-Palast war Krishnamacharyas Yogashala beheimatet



Amba Vilas Palast: Ab 1912 repräsentative Residenz des Maharadschas von Mysore

1933 gründet Krishnamacharya mit Unterstützung des Maharadschas die Yogashala, eine im Jaganmohan-Palast in Mysore beheimatete Yoga-Schule. Der 1861 erbaute Palast, der im Besitz des Maharadschas ist, liegt in unmittelbarer Nähe des Parakala Mutt. Die Familie des Maharadschas lebt zu dieser Zeit aber schon im nahegelegenen Amba Vilas Palast, der von 1897 bis 1912 erbaut wurde und noch heute den ganzen Reichtum der Familie des Maharadschas sichtbar macht, die nach aktuellen Geldwerten Euro-Milliardäre waren.

Wie der Tagesablauf Krishnamacharyas zu dieser Zeit aussah schildert sein Sohn Desikachar: »Krishnamacharya stand jeden Morgen lange vor Tagesanbruch auf, praktizierte Yoga, hielt seine private Andacht ab und bereitete danach sein Frühstück.

Sehr förmlich gekleidet ging er dann durch die noch dunklen Straßen zum Palast, um Punkt halb fünf mit dem Unterricht zu beginnen. Zuerst unterrichtete er den Maharadscha und danach jedes seiner Kinder. Anschließend begab er sich in die Yogashala und unterrichtete dort während des ganzen Tages bis in die Nacht hinein, hielt Vorträge und erledigte Verwaltungsarbeiten. Einige fortgeschrittene Schüler kamen auch zu Krishnamacharya, um Unterweisungen in den heiligen Texten wie der Bhagavad-Gitā zu erhalten, und natürlich unterhielt er auch enge, wenn auch nur informelle Kontakte mit dem Parakala Mutt.« (Desikachar S. 105)

In Anbetracht des Reichtums seiner Umgebung war es Krishnamacharya anscheinend sehr wichtig, unabhängig zu bleiben

und seine Yoga-Ethik zu leben: »Abgesehen von der Unterstützung, die der Maharadscha seinem Unterricht angedeihen ließ, versuchte mein Vater nie Vorteile aus seiner engen Beziehung zu ihm zu ziehen. Einmal wollte der Maharadscha ihm ein ansehnliches Stück Land schenken, doch mein Vater wies es zurück. Auch ein prächtiges Pferd traf eines Tages als Geschenk ein – und wurde zurückgeschickt. Bei einer anderen Gelegenheit überreichte die Maharani, die Königin, meinem Vater ein paar herrliche Juwelen, und auch diese gab er zurück. Als einzige Gunstbeweise akzeptierte er Geschenke in Form von Früchten, Gemüse und Blumen. Alle Dinge von größerem Wert hätten Abhängigkeit und Verlust seiner Autonomie bedeutet.« (Desikachar S. 111)

Die Yoga-Praxis der Yogashala

Unter der Schirmherrschaft des Maharadschas entwickelte sich die Yogashala offensichtlich gut. Fotografien aus der Zeit zeigen Yoga-Demonstrationen vor Publikum, die sehr anspruchsvolle āsana zeigen. Es galt hier offenbar zu zeigen, was Yoga kann und dass mit der entsprechenden Übungspraxis der Aufbau von sehr viel Kraft und Flexibilität möglich ist. Anscheinend befand sich die Yogashala auch in direkter Konkurrenz zu westlichen Übungssystemen. Aufgabe der Yogashala war es aber auch, Yoga zu fördern und seine Vorteile der Bevölkerung zugänglich zu machen. Krishnamacharya unterrichtete Jungen und Mädchen in getrennten Klassen sowie Erwachsene, arbeitete als Yoga-Therapeut und Arzt mit Menschen, die körperliche, geistige oder spirituelle Heilung suchten, und bildete Yoga-Instruktoren aus, hielt Vorträge und veranstaltete Yoga-Demonstrationen, wie sie auf Originalaufnahmen im Film »Der atmende Gott« zu sehen sind.

Aufschlussreich für die damalige Yoga-Praxis ist auch das von Krishnamacharya im Auftrag des Maharadschas verfasste Buch »Yoga Makarandam« – »Geheimnisse des Yoga«, erschienen 1934 in Kannada und 1938 in Tamil. Die Kosten für die Herstellung des Buches und die kostenlose Verteilung übernahm der Maharadscha. Ein großer Teil des Buchumfangs besteht aus der Darstellung von āsana, die in den entsprechenden Traditionen heute noch so geübt werden. Ein Foto zeigt eine Innenaufnahme der Yogashala, auf der zu erkennen ist, dass auch Hilfsmittel zum Einsatz kamen, wie sie heute beispielsweise in Iyengar-Schulen benutzt werden.

Interessant sind auch eine ganze Reihe von Filmen, die 1938 entstanden sein sollen und Krishnamacharya, seine Frau, seinen Schwager Iyengar und andere bei der Āsana-Praxis zeigen. Es handelt sich dabei um dynamische, teils recht akrobatisch anmutende Āsana-Folgen. Dabei sollte aber nicht aus den Augen verloren werden, dass Krishnamacharya in allen Jahrzehnten seines Wirkens auch immer als Heiler, Yoga-Therapeut und Arzt tätig war. In der Yoga-Makaranda betont

Krishnamacharya ausdrücklich, dass alle Menschen unabhängig von Kastenzugehörigkeit, Geschlecht, Alter, Konstitution und Gesundheit Yoga üben können.

Mit zunehmender Bekanntheit und wohl auch durch die Vermittlung des Maharadschas kamen ab 1937 erste westliche Schüler zu Krishnamacharya, als eine der ersten wohl Indra Devi. Am 21. Juni 1938 kam dann der zweite Sohn Krishnamacharyas T. K. V. Desikachar zur Welt. Seinen Namen erhält Desikachar nach Vedānta Desikacharya, einem südindischen vishnuitischen Gelehrten der Tradition Rāmānujas, der im 13. und 14. Jahrhundert gelebt haben soll und als Gründer des Parakala Mutt, der »geistigen Heimat« Krishnamacharyas gilt.

Welche historische Person damit gemeint ist oder ob es Ungenauigkeiten in den historischen Angaben gibt, ist nicht klar auszumachen. Da gibt es zunächst den Vedānta Desika, auch Svāmī Desikan, Svāmī Vedānta Desikan oder Thoopul Nigamantha Desikan, der von 1269 bis 1370 gelebt haben soll. Der war zwar ein Vishnuitischer Guru in der Tradition von Rāmānuja, steht aber in keinem belegbaren Zusammenhang zum Parakala Mutt. Dieser selbst nennt als Gründer Sri Brahmatastra Swatantra Parakala Mahā Desikan und gibt dessen Lebensspanne mit 1286 bis 1386 an.

An dieser Stelle soll Desikachar noch einmal selbst zu Wort kommen: »Meine frühesten Kindheitserinnerungen an meinen Vater sind anders als die der meisten Kinder an ihren Vater, denn er war damals schon Anfang fünfzig. Er erschien mir eher wie ein Großvater. Auch arbeitete er sehr viel und war normalerweise nicht zu Hause; die Kindererziehung war weitgehend meiner Mutter überlassen. Ich habe Krishnamacharya als strengen Vater in Erinnerung. Doch wie ich von anderen gehört habe, die uns damals kannten, waren wir Kinder auch recht ungezogen.

Wenn jemand einen professionellen Sportler zum Vater hat, wird von ihm natürlicherweise erwartet, dass er Sport treibt, so wie das Kind eines Musikers kaum dem Musikunterricht entgehen wird. In ähnlicher Weise wird vom Sohn eines Yogalehrers erwartet, dass er seine ihm aufgegebenen Übungen macht. In einer meiner ersten Kindheitserinnerungen sehe ich mich, wie ich das Üben meiner Āsana-Praxis verweigerte und wegrannte. Ich war ein sehr schneller Läufer. Als mein Vater mich schließlich eingefangen hatte, nahm er einen Strick und band mich damit im Lotussitz fest (...). So ließ er mich eine Weile sitzen, damit ich über mein Verhalten nachdenken sollte.

Es gibt noch andere frühe Erinnerungen. Selbst nach indischen Maßstäben war mein Vater von ziemlich kleiner Statur, dennoch erschien er mir stets als der größte Mann in einem Raum. Auch war er ungewöhnlich stark (...). Verwandte und Nach-



Yogashala aus der Publikation Yoga Makaranda, Kannada Edition 1934, Madurai C.M.V. Press, Tamil Edition 1938

barn waren oft pikiert darüber, dass er die niedrigsten Arbeiten verrichtete wie Holzhacken oder seine Kleider waschen; für einen Brahmanen (...) war das eigentlich undenkbar. Aber Krishnamacharya hatte (...) keinerlei Verständnis für das Kastenwesen.« (Desikachar S. 112 f.)

In den späteren 1930er Jahren besuchten europäische und amerikanische Ärzte Krishnamacharya und dokumentierten und untersuchten beispielsweise seine Fähigkeit, den Herzschlag willentlich zu beeinflussen und anzuhalten. In dieser Zeit entstehen auch die Filme von der Āsana-Praxis Krishnamacharyas und seiner Schüler. 1940 kommt dann der dritte Sohn von Krishnamacharya T. K. Sribhashyam zur Welt. Er wird später Magister der Philosophie an der Universität Madras und lehrt seit 1956 Yoga. Seit 1970 lebt und lehrt er in Europa und hat heute eine Yoga-Schule in Nizza. Interessanterweise ist sein Name der Titel von Rāmānujas Kommentar des Vedānta-Sutra Sribhasya – ein Hinweis darauf, dass die Philosophie Rāmānujas für Krishnamacharya zu dieser Zeit von großer Bedeutung war. Krishnamacharya selbst hat berichtet, dass ihm die Namen seiner Kinder im Traum offenbart wurden.

Ebenfalls 1940 stirbt Krishnaraja Wodeyar IV, der Maharadscha von Mysore. Sein Nachfolger Jaya Chamarajendra Wodeyar Bahadur lässt die Yogashala weiterhin bestehen, fördert sie aber anscheinend nicht in dem Maße wie sein Vorgänger. 1947 entließ die Britische Regierung Indien in die Unabhängigkeit. Zu den politischen Folgen der Unabhängigkeit gehörte auch die Entmachtung des Maharadschas von Mysore.

Umzug nach Chennai

Um 1952 wird Krishnamacharya als Arzt und Heiler nach Chennai (Madras) gerufen. Es folgen Aufenthalte in Madras und Bangalore und später die endgültige Umsiedlung nach Madras. Schon 1950 oder kurz darauf erfolgt auch die endgültige Schließung der Yogashala in Mysore. Die Familie Krishnamacharyas siedelt schrittweise bis 1956 nach Madras um. Nur Desikachar bleibt vorerst noch in Mysore. Krishnamacharya arbeitet als Heiler und Yogalehrer bis kurz vor seinem Tod am 28.02.1989 in Chennai und bleibt zugleich lebenslang in seinem Selbstverständnis auch Schüler. Das Heilen soll Krish-

namacharya selbst als den wichtigsten Aspekt seiner Arbeit angesehen haben. Dabei kombinierte er sein Wissen als Yoga-lehrer mit dem als Ayurveda-Arzt.

»Krishnamacharya, nun in den Sechzigern, lebte in Chennai in recht einfachen Verhältnissen und fuhr fort zu lehren, zu heilen, zu studieren und seine Andachten zu verrichten. Er machte auch (...) eine erstaunliche Wandlung durch. Zuvor stand er im Ruf, auf alle einschüchternd zu wirken – Menschen fürchteten seine Strenge und aufbrausende Art. Die Strenge hielt er bei, zumindest was die rigorosen Maßstäbe betraf, die er im Allgemeinen an sich und die Praxis seiner Schülerinnen und Schüler anlegte. Doch seine Strenge wurde nun durch eine Güte und Sanftmut gemildert, die alte Freunde und Familienangehörige in Erstaunen versetzte. Kurzum, Krishnamacharya wurde altersmild.« (Desikachar S. 120)

Desikachar hatte zunächst einen ganz anderen Lebensweg eingeschlagen als sein Vater. Er blieb in Mysore und studierte dort Ingenieurwissenschaften. Zufällig ist er dann dabei, als eine Schülerin Krishnamacharyas aus Neuseeland diesen in Madras besucht und sich überschwänglich bei Krishnamacharya dafür bedankt, dass er sie von ihren Schlafstörungen geheilt hat. Die Szene weckt Desikachars Interesse und er bittet seinen Vater, ihn zu unterrichten. Dieser willigt ein, besteht aber darauf, dass der Unterricht morgens punkt drei Uhr beginnt, um die Ernsthaftigkeit seines Sohnes zu prüfen.

Aber auch Desikachar stellt eine Bedingung: »Ich sagte Krishnamacharya, dass ich Patañjalis Yoga-Sutra studieren wolle, allerdings ganz ohne religiöses Beiwerk – keine Gebete, keine Mantras, keine Erwähnung Gottes. Er stimmte bereitwillig zu. Wie bereits angedeutet konnte Krishnamacharya problemlos gleichzeitig der frömmste und der toleranteste Mensch sein.« (Desikachar S. 122)

»Im Verlauf dieser Studien wurde mir klar, was mein Vater meinte, wenn es sich lediglich als Schüler des Yoga bezeichnete und niemals als Yogin oder Meister. Denn auch er hörte niemals auf zu studieren, zu forschen und zu experimentieren. Dies traf besonders auf das letzte Drittel seines Lebens zu. In Mysore hatte er mit der Schule und seinen Verpflichtungen gegenüber dem Maharadscha enorm viel zu tun gehabt. In Chennai fand er mehr Zeit, um sich seinen Studien zu widmen. Äußerlich war er zwar milder geworden; innerlich aber schienen ihn seine Neugierde und sein Schaffensdrang mit zunehmendem Alter mit immer größerer Rastlosigkeit zu erfüllen.« (Desikachar S. 123)

1961 beginnt Desikachars Unterricht durch Krishnamacharya. Er arbeitet zunächst in Teilzeit in seinem Beruf als Ingenieur und wird Yogalehrer in Chennai. Dann gibt er seinen Ingeni-

eur-Beruf auf und widmet sich vollständig dem Yoga. 1971 nimmt A. G. Mohan, geboren 1945, Unterricht bei Desikachar und wird dann gleichfalls Schüler von Krishnamacharya. 1976 gründen Desikachar und Mohan das Krishnamacharya Yoga Mandiram, kurz KYM, in Chennai. Mandiram wird mit Tempel oder Haus übersetzt. Manda ist wörtlich die Dunkelheit, ram bedeutet Feuer. Mandiram ist also ein Ort, wo Feuer, also Licht, die Dunkelheit (des Unwissens) vertreibt.

In den achtziger Jahren hat Krishnamacharya einem kleinen Kreis von Schülern, darunter Desikachar und Mohan seinen Kommentar des Yoga-Sutra diktiert und unterrichtet. Dieser Text mit dem Titel Yogavalli ist bisher mit Ausnahme des ersten Kapitels unveröffentlicht geblieben. Krishnamacharya interpretiert hier das Yoga-Sutra aus der Perspektive des viśiṣṭa advaita vedānta von Rāmānuja.

Krishnamacharya und die Traditionen

Tradition bedeutet soviel wie Überlieferung. Präziser ist wohl der Begriff des guru śiṣya paraṃparā, der ununterbrochenen Lehrer-Schüler-Linie. Seit alters her wurde das Yoga-Wissen immer von einem Lehrer an seine Schüler weiter gegeben, die dann irgendwann selbst zu Lehrern wurden. Auch Krishnamacharya wurde in so eine Überlieferungskette quasi hineingeboren. Seine religiöse und philosophische Heimat ist der Parakala Mutt, der Vishnuismus, die Philosophie des viśiṣṭa advaita vedānta und Lehrer wie Nāthamuni oder Rāmānuja. In dieser Beziehung ist er ein Kind seiner Zeit und Herkunft und so trägt er auf praktisch allen Fotos auch das Zeichen Vishnus auf der Stirn, bleibt in seiner persönlichen Praxis dem Vishnuismus und dem Bhakti verbunden.

Sein Lebensweg begann so, wie er vorbestimmt schien. Nach ersten Unterrichtsjahren durch seine Eltern wird er Schüler des Parakala Mutt, wie es wohl zur Familientradition gehörte. Doch dort bleibt er nicht. Seine »Lehr- und Wanderjahre« führen ihn zu vielen Lehrern, er studiert – phasenweise unter größten Entbehrungen – an verschiedenen Universitäten in Nordindien bei einigen heute noch bekannten Lehrern. Dann geht er nach Tibet und trifft dort den für ihn wohl wichtigsten Lehrer Ramamohan Brāhmachāri, über dessen Herkunft und Tradition wir bislang so gut wie nichts wissen.

Krishnamacharyas weiteres Leben ist durch den Auftrag seines Lehrers in Tibet bestimmt, eine Familie zu gründen, Yoga zu lehren und Menschen zu heilen. Also kehrt er in seine Heimat zurück, bricht aber mit der Familientradition, als er wiederholt das Angebot, die Leitung des Parakala Mutt zu übernehmen, ausschlägt. In Sichtweite des Parakala Mutt, zu dem er weiterhin gute Kontakte pflegt, eröffnet Krishnamacharya dann seine Yoga-Schule im Jaganmohan-Palast und wird Lehrer des Maharadschas. – Eine Rolle, die ihm als Leiter des Parakala Mutt wohl auch zugekommen wäre.

Orthodoxer und säkularisierter Yoga

Von seiner Herkunft her ein Vishnuit und gelehrter Brahmane praktiziert und lehrt Krishnamacharya einen orthodoxen Bhakti-Yoga. Seine Religion ist für ihn aber seine ganz persönliche Option. Er akzeptiert es, wenn seine Schüler anderen Religionen angehören – oder auch keiner. Als er anfängt Westler zu unterrichten, stellt er sich auch auf diese ein. Und als sein Sohn Desikachar ihn bittet, ihn im Yoga-Sutra zu unterrichten, lässt er sich offensichtlich problemlos darauf ein, einen säkularisierten, nicht religiös geprägten Yoga zu unterrichten.

Wenn wir heute also von einer Tradition Krishnamacharya sprechen und uns mit seinem Leben und seinen Lehren beschäftigen kommen wir zu interessanten Lehren: Was die Auswahl unserer Lehrer belangt, sollten wir so lange suchen, bis wir die passenden gefunden haben und bei ihnen bleiben. Und wenn wir unsere Aufgaben im Leben erkannt haben, dann sollten wir sie unbeirrt und mit aller Energie verfolgen, auch wenn andere Menschen andere Erwartungen an uns haben.

Wenn wir Yoga unterrichten, sollen wir immer dort beginnen, wo die einzelne Person heute individuell und kulturell steht. Nicht der Mensch muss sich dem Yoga anpassen, sondern der Yoga dem einzelnen Menschen. Es gilt, die individuellen Besonderheiten und Bedürfnisse eines jeden Menschen zu beachten und zu respektieren, was mit viniyoga zum Ausdruck gebracht wird. Hierbei müssen wir schrittweise und intelligent vorgehen (vinyāsa krama).

Durch diese Grundsätze wird es möglich, jedem interessierten Menschen auf dieser Welt den Zugang zum Yoga zu ermöglichen – unabhängig von Religionszugehörigkeit, Weltbild, philosophischen Überzeugungen und der geistigen und körperlichen Verfassung.

Literatur

Desikachar, T. K. V.: Yoga – Gesundheit von Körper und Geist. Leben und Lehren Krishnamacharyas, Theseus Berlin 2000

Desikachar, Kausthub: The yoga of the yogi. The legacy of T. Krishnamacharya, Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai 2005

Mohan, A. G.: Krishnamacharya: his life and teachings, Shambhala Publications Boston Massachusetts 2010

DVD

Der atmende Gott, Reise zum Ursprung des modernen Yoga, ein Film von Jan Schmidt-Garre, MFA+, www.deratmendegott.de

Weblinks

Parakala Mutt: www.parakalamatham.org

Krishnamacharya Yoga Mandiram: www.kym.org

Yogakshemam: www.yogakshemam.net

Yoga-Filme aus der Yogashala von 1938: www.youtube.com, Stichwort krishnamacharya yoga

Yantra-Yoga: www.yantrayoga.org