

MIT HIRN, HAUT UND HERZ

Interkulturelles Philosophieren

von Elke Pichler

Im westlichen Kulturkreis ist die metaphorische Bedeutung des Herzens zumeist jene des Fühlens. Ganz besonders verbinden wir mit dem Herzen das Gefühl der Liebe: sei es die romantische Liebe, die mystische Liebe zu Gott oder aber auch das liebende Mitgefühl mit anderen. Das Herz gilt aber besonders im Christentum auch als Ort der Reinheit, als Sitz von Gut und Böse.¹ Gleichzeitig ist das Herz im westlichen Denken zumeist so etwas, wie ein privater Raum, der uns gehört – wir lassen nicht jeden in unser Herz hinein – und dadurch, dass es uns gehört, sind wir auch in der Lage, einer ausgewählten Person (oder Gott) unser Herz darzubieten.² So heißt ein bekannter Spruch: Wer sein Herz verschenkt, sollte wissen, dass er nur eines hat. Außerdem ist das Herz ein Ort von spezieller und umfassender Erkenntnis, die Verstandesurteile und sinnliche Wahrnehmungen zu übersteigen scheint: *Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar* (Saint-Exupéry 1993: 98). In den meisten Interpretationen von *Der kleine Prinz*, jenem Buch von Antoine de

Saint-Exupéry, aus dem dieses weltberühmte Zitat stammt, wird hier auf die Liebe des kleinen Prinzen zu seiner eiteln Rose verwiesen: Die beiden haben sich einander vertraut gemacht, sodass für den kleinen Prinzen die Rose selbst in einem Meer aus tausend anderen wunderschönen Rosen zu einer ganz besonderen Rose wird. Diese Besonderheit ist weder mit den Sinnen, noch mit dem Verstand, sondern nur mit dem Herzen erkennbar und lässt sich nicht von Äußerlichkeiten täuschen.

Auch in der asiatischen Philosophie hat das Herz mit einer bestimmten Form der Empfindung und mit Erkenntnis zu tun. Eine gefährliche Falle interkulturellen Philosophierens ist aber, das westliche Verständnis eines Begriffes unmittelbar auf eine andere, in diesem Fall die indische Philosophie zu übertragen. Daraus erwachsen stark ver-

1 *Jemand ist guten oder bösen Herzens.*

2 *„Mein Herz ist rein, ich lass' niemanden hinein, außer mein Herz-Jesulein.“ So lautet ein Gebet, das noch vor wenigen Jahrzehnten im christlichen Umfeld Kindern beigebracht wurde.*

zerzte Interpretationen einer uns im Grunde völlig fremden Kultur. Allzu schnell wird so der Herz-Begriff der Yoga-Sütren im Sinne der christlichen Nächstenliebe, der liebenden Verbindung zu allen Geschöpfen und der mystischen Vereinigung mit dem Göttlichen interpretiert – oder aber als Form des Fühlens wahrgenommen, die Sinne und Verstand übersteigt und Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden vermag. Aber umschreibt dies in ausreichender Weise das, was Herz-Erfahrungen in asiatischen Philosophien zugrunde liegt? Oder gibt es da auch noch ein anderes wichtiges Element, das in einer zumeist unabsichtlichen, aber doch seit langem wie selbstverständlich praktizierten kolonialen Aneignungsbewegung uns fremder kultureller Elemente nicht übersehen werden darf? Diesem Element, das unserer Kultur nicht in gleichem Maße vertraut ist, wie die Begriffe der Liebe oder der Erkenntnis von Wesentlichem, widme ich diesen Artikel. Dieses Element ist allgemein für das Verständnis asiatischer Philosophien unverzichtbar – und ganz besonders für den asiatischen Herzbegriff.

Interkulturelles Philosophieren kann, wenn eine fragende Haltung bewahrt wird, nicht nur zu Missverständnissen führen, sondern – wenn wir uns wahrlich darauf einlassen – unsere starren Bedeutungsrahmen aufbrechen, sodass unsere geschichtlich-kulturell bedingten Interpretationsgewohnheiten, denen wir so schwer entkommen können, durcheinander gerüttelt werden und Risse in unseren tiefsten Überzeugungen entstehen – durch die der Schimmer einer umfas-

senderen Erkenntnis dringen kann. Und hier offenbart sich auch die große Bedeutung philosophischer Tätigkeit: Nur über einen *offenen* und *bewussten* Kontakt kann *das Andere* überhaupt erst einmal als *anders* wahrgenommen werden. Und es wird damit klar: Menschen erzählen und erzählten immer schon Geschichten, um ihrem Leben in der Welt Sinn und Struktur zu verleihen – und diese Geschichten können auf sehr verschiedene und sogar gänzlich gegensätzliche Weise erzählt werden. In dieser Erkenntnis liegt ein Hauch von Freiheit. Was wir von klein auf hören, beeinflusst unser Denken. So, wie wir denken, sehen und interpretieren wir gewohnheitsmäßig die Welt. Auf neue Ideen kommen wir manchmal erst, wenn wir förmlich über sie stolpern. *Anderen Gedanken* nachzugehen kann genau so mit Richtungswechseln, Loslassen und Anstrengung verbunden sein, wie die körperliche, bessere Ausrichtung des eigenen Trikoṇāsana. Aber so, wie uns ein besser ausgerichtetes Trikoṇāsana ein Gefühl von Weite und Offenheit vermitteln kann, so vermag das auch ein Denken, das sich von der einen oder anderen kulturell bedingten Konvention befreit hat. Es geht also um ein *anderes Denken* und um ein *anderes Spüren* – und beide scheinen einander immer wieder in die eine oder andere Richtung mitzuführen. Der ganz offene und nicht von kolonialem Geist geprägte Kontakt mit anderen Kulturen kann einen großen Beitrag zu beidem leisten.

Selbst wenn es in Indien eine starke Tradition des *bhakti*-Yoga gibt, der Hingabe

an die Götter oder den einen Gott, und die christliche Nächstenliebe durch intellektuelle Reformbewegungen, wie die Brahmo-Samaj Bewegung des 19. Jahrhunderts, unter manchen indischen Denker*innen zu einem angestrebten Ideal wurde, so bleibt der spirituelle Herz-Begriff in den meisten indischen Philosophien einer, der sich letztlich doch ganz wesentlich von unserem vor allem christlich und romantisch geprägten Verständnis unterscheidet. Die Purānas beschreiben beispielsweise, dass Rudra aus dem Herzen Śivas entsteht und seine Eigenschaft vor allem jene der Zerstörung sei.³ Was hat aber die brutale, vernichtende Gewalt Śivas/ Rudras mit dem Herzen zu tun? Um mich einer von mehreren möglichen Antworten auf diese Frage anzunähern, möchte ich im Folgenden der Spur des Herzens bei B.K.S. Iyengar nachgehen und seine Theorien in einen Dialog mit den tantrischen Philosophien setzen.

Tradition and Innovation in Iyengars Schriften

Auch B.K.S. Iyengar spricht in seinen Büchern immer wieder vom Herzen. Er unterscheidet dabei zwei Arten von Herz: das emotionale und das spirituelle. Wenn

Iyengar das emotionale Herz anspricht, so schreibt er von unseren Gefühlen allgemein. Aber was ist mit dem spirituellen Herzen gemeint?

Wenn er das spirituelle Herz erwähnt, beruft er sich, wie so oft, vor allem auf die Sāṃkhya-Yoga Philosophie und insbesondere auf Patañjali. Iyengar versucht mithilfe der Yoga-Sūtren jene meditative Praxis zu beschreiben, die bei ihm auf körperlichen Übungen (Āsanas) basiert und die zu einer Form der Erkenntnis führen soll, die widersprüchlicherweise für Patañjali ein ausschließlich geistiger Akt war: Die unterscheidende Erkenntnis zwischen Vergänglichem und Ewigem (*viveka khyati*). Aus dieser Erkenntnis erwächst, so die Theorie, die im Herzen erlebbare Freiheit und Weite des *samādhi*:

„*Samādhi* means total absorption. [...] Though *samādhi* can be explained at the intellectual level, it can only be experienced at the level of the heart.“ (Iyengar 2008: 182)

Das Problem ist: Patañjali kann, zumindest traditionell gelesen, die Verbindung zwischen Iyengars körperlicher Yoga-Praxis und *samādhi* nicht ausreichend erklären, ist doch bekannt, dass asketische Praktiken,

3 Wie so oft in der indischen Mythologie existiert die Geschichte auch genau anders herum: Während dem Gott Śiva nachgesagt wird, er vermöge mit tänzerischer Leichtigkeit erstarrte Gegebenheiten zu vernichten, um einen Prozess der Reinigung einzuleiten und so den Boden für Neues zu schaffen, gilt Rudra als der furchteinflößende und zornige Prototyp Śivas, der weder mit dem Attribut der Freundlichkeit noch mit jenem des Wohlwollens beschrieben werden kann. Ihm wird nachgesagt, er schicke dem menschen Naturkatastrophen, Seuchen und Krankheiten, er habe aber auch, ähnlich einem Heiler, die Macht, die Menschen vor diesen zu bewahren.

wie sie zu Zeiten Patañjalis betrieben und von diesem als Autor und Redakteur in den Yoga-Sūtren zusammengefasst wurden, dem Körper nicht sonderlich große Bedeutung beimaßen (vgl. Maas 2014: 6). Vielmehr galt alles Körperliche als unrein, wie auch einige Sūtren deutlich veranschaulichen – exemplarisch sei hier Sūtra II.40 genannt⁴ – und als großes Hindernis auf dem Weg zur Befreiung. Die Freiheit, von der gesprochen wird, konnte zu Patañjalis Lebzeiten auch als eine Freiheit (wörtlich Loslösung = *kaivalyam*) des *puruṣa* (des unveränderlichen, ewigen, erkennenden Selbst) von der *prakṛti* (der wandelbaren und vergänglichen Materie) verstanden werden, kurzum eine Freiheit des Selbst vom hinderlichen und leidbringenden Körper. Patañjali ging davon aus, dass die letzte und höchste Erfahrung die sinnliche und damit dem zeitlichen Wandel unterliegende Welt übersteigt.

Iyengars Schriften pendeln, wie er auch selbst sagt, zwischen Tradition und Innovation (Iyengar 2007: 15). Warum machte Iyengar diesen radikalen Sprung von einer sehr asketischen traditionell körperverneinenden Lebens-Einstellung, wie sie in manchen Sūtren Patañjalis zu finden ist, zu einer Praxis, die den Körper in den Mittelpunkt stellt? Um uns dieser Frage zu nähern, reicht es offensichtlich nicht, ausschließlich das zu berücksichtigen, worauf Iyengar sich aus-

drücklich in seinen Schriften berief. Vielmehr gilt es, den Lücken, seinem Schweigen, mehr Aufmerksamkeit zu schenken und dabei stets eine fragende Haltung zu bewahren.

Bei Iyengars philosophischen Texten handelt es sich um eine moderne Neuinterpretation der Yoga-Sūtren Patañjalis, das deutet Iyengar selbst immer wieder an. Dem Körper wird in der befreienden Praxis eine völlig neue Bedeutung beigemessen: War er zuvor ein großes Hindernis, so wird er nun zum unentbehrlichen Medium. Sehr wahrscheinlich hat Iyengar zu diesem Schritt die Vitalisierung, die er durch die eigene Yoga-Praxis erfahren hatte, inspiriert. Vieles erschließt sich aber auch aus dem gesellschaftlichen Umfeld und dem allgemeinen Zeitgeist, in dem Iyengar sich bewegte: So lösten ab dem 19. Jahrhundert westliche körperlich-spirituelle Praktiken und damit verbundene Theorien, die mit der Kolonialisierung nach Indien kamen (vgl. exemplarisch Alter 2004, De Michelis 2004, Singleton 2010, Singleton 2013, Goldberg 2016 u.a.), große Begeisterung in der britischen Kolonie aus und wurden rasch zu so etwas wie *allgemeinem Gedankengut* bestimmter Kreise dieser Epoche. Dass – wie bei allen kulturellen Vermengungsprozessen – sich auch in der Yogapraxis indische Traditionen untrennbar mit der Kultur und dem Wissen des British Empire vermischt haben, liegt auf der Hand, wird aber heute in Indien nicht immer erwähnt: Man möchte sich vor allem in nationalistischen Bewegungen von vielen Jahrhunderten Fremdherrschaft durch den Islam und durch England eman-

⁴ „Durch äußere und innere Reinheit vergeht das Interesse am eigenen Körper und am Umgang mit anderen Körpern.“ (Iyengar 1995: 190)

zipieren, obwohl der Versuch einer Rückkehr zu einer angeblich rein hinduistischen Kultur vor den vielen Jahrhunderten Fremdherrschaft von vornherein zum Scheitern verurteilt ist (vgl. Baier/ Pichler *Abhyasa* 2018, *Yoga-Talk*)⁵: Die islamischen Großreiche prägten den indischen Subkontinent schon ab dem 12. Jahrhundert sehr nachhaltig mit wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und kulturellen Neuerungen, genauso wie das die europäische Kolonialisierungsbewegung, in die das muslimische Mogulreich mehr oder weniger nahtlos überging, auf unauslöschliche Weise tat.

Manches in Iyengars Werk scheint aber auch von indischen körperbetonten Traditionen inspiriert, die selbst heute noch ungerne von manchen Brahman*innen zitiert werden, die aber von den meisten Yoga-Forscher*innen als eindeutige Vorläufer der heutigen Yoga-Praxis genannt werden: Der Haṭha-Yoga und dessen Mutter-Bewegung, der Tantrismus. Brahmanische Praktiken waren schon in frühen Zeiten von Reinheitsgedanken geprägt, die sich auch in einer Angst vor dem Körper und der Spontanität der Sinne äußerten – und daher in Bemühungen endeten, den Körper und die Sinne absolut zu beherrschen und ihre Impulse zu unterdrücken. Der Haṭha-Yoga und vor allem der Tantrismus können als eine Gegenbewegung zu diesen stark geist-betonten brahmanischen Praktiken betrachtet werden.

Die Schriften und Theorien des Haṭha-Yoga, die ja vornehmlich körperliche Praktiken beschreiben, erwähnt Iyengar deutlich weniger als Patañjali – und manchmal auch eher abwertend. Haṭha-Yoga Praktiken wurden in ihren Ursprüngen auch von ungebildeten Yogis ausgeführt, die es mit brahmanischen Reinheitskulten, wie beispielsweise dem sorgsamem Umgang mit Drogen, Alkohol, Frauen oder Fleisch nicht immer genau nahmen. Daher haften sie ihnen auch noch im 19. Jahrhundert, in dem die Ursprünge des Modernen Yoga zu suchen sind, ein dubioser Ruf an. Aber auch heute haben manche ihrer Praktiken unter modernen Hinduist*innen immer noch eine zwielichtige Reputation. Dabei hat das, was Iyengar-Yoga ausmacht, in vieler Hinsicht mehr Ähnlichkeit mit Haṭha Yoga als mit Patañjali-Yoga.

Zu den Wurzeln dieser Haṭha-Yoga-Tradition, den tantrischen Theorien, bezieht Iyengar meines Wissens nach sehr selten in seinen Büchern Stellung – aber auch hier finden sich einzelne Verweise (exemplarisch sei Iyengar 2008 genannt).

Während es sich bei den Haṭha-Yoga Traditionen in der weiteren Entwicklung wieder um streng asketische Disziplinen handelt, in denen zwar Übungen mithilfe des Körpers ausgeführt werden, die aber letztlich zu einer Bedürfnislosigkeit des Körpers führen sollen, ist der Tantrismus demgegenüber eine Tradition, die sich weder vom Körper noch von unserem alltäglichen Erleben abwendet. Im Westen wird Tantrismus häufig mit sexuellen Praktiken

5 https://elkepichler.com/wp-content/uploads/2020/11/abhyasa_2018_s30-39.pdf

– vielleicht sogar orgiastischen Charakters – assoziiert. Zur Verbreitung dieses Missverständnisses im Westen haben Personen wie Aleister Crowley beigetragen.⁶ Natürlich gibt es einige Zweige des Tantrismus (wie der sog. linkshändige Tantrismus), in denen ritualisierte Sexualpraktiken einen ganz wesentlichen Bestandteil ausmachen, gleichzeitig geht es aber in vielen tantrischen Theorien vor allem darum, Versenkungszustände mithilfe der Schulung der Sinne zu erreichen. Bewusstseinszustände, die in den Yoga-Sūtren als *dharāna*, *dhyāna* und *samādhi*⁷ beschrieben werden, werden im Tantrismus nicht erreicht, indem Praktizierende ihren Körper mit seinen Bedürfnissen negieren, sondern indem sie ihn als Sprungbrett benutzen, um sich für einige Momente in eine neue und sehr intensive Bewusstseins-Dimension zu katapultieren, die die Alltagserfahrung übersteigt: Das *Supra-Mentale*, das Iyengar das Über-Bewusstsein nennt.⁸ Dieser Ansatz des Tantrismus hat insofern Ähnlichkeit mit der Art und Weise, wie Iyengar mit dem Körper umgeht, als auch er davon ausgeht, dass uns die körperliche Āsana-Praxis allein alle Stufen des 8-gliedrigen Yoga-Pfades erleben lässt, also auch die letzten Stufen der Meditation und der Versenkung. Eine

besondere Empfindsamkeit des eigenen Körpers spielt dabei eine große Rolle. Im Dialog mit einzelnen tantrischen Theorien lässt sich also eher eine Antwort auf die Frage finden, was unser sinnlich empfindender Körper mit im spirituellen Herzraum erfahrbaren Bewusstseinszuständen zu tun hat, als in einer traditionellen Lektüre von Patañjalis Yoga-Sūtren. Dieses Zwiegespräch zwischen Iyengar und tantrischen Philosophien erscheint mir auch insofern legitim, da tantrisches Wissen in Indien vielerorts präsent ist, ohne dass man sich immer explizit darauf bezieht.

Der Tantrismus

Tantra ist ein philosophisch-religiöses System, das erstmals schriftlich um die Mitte des ersten Jahrtausends unserer Zeitrechnung in hinduistischen, buddhistischen und jainistischen Texten aufzutauchen begann. Vor allem der hinduistische Tantrismus wird zumeist als eine Gegenbewegung zu idealistischen und rein geistigen Philosophien der Brahmanen und daher auch zu den Machtansprüchen der obersten Kaste interpretiert. Gemäß White (vgl. *Tantra*, in: Brill's Encyclopedia of Hinduism Online)⁹ wird heute der Tantrismus von vielen

6 Aleister Crowley war ein britischer Okkultist und enfant terrible, der neben dem von ihm konzipierten Tarot-Karten Set auch für sexualmagische Praktiken berühmt wurde.

7 Konzentration, Meditation und Versenkung

8 Iyengar distanzierte sich sehr oft von der westlichen Psychologie (exemplarisch Iyengar 2007: 211). Wichtig ist in diesem Kontext, das Über-Bewusstsein nicht mit Begriffen wie beispielsweise Freuds Über-Ich zu verwechseln.

9 <https://referenceworks.brillonline.com/browse/brill-s-encyclopedia-of-hinduism>

modernen Hindus als eine Praxis dunkler Scharlatane betrachtet.

Manche frühe tantrische Kulte erscheinen heute tatsächlich zweifelhaften Charakters (so zum Beispiel die frühen Yogini-Kulte kannibalistischen Charakters, vgl. White, Brill Online), gleichzeitig existieren aber auch elaborierte philosophische Theorien, die in unserer Yoga-Praxis erlebte körperlich-sinnliche Prozesse und deren erhebenden Charakter gut beschreiben können. Manche dieser Theorien möchte ich nun in weiterer Folge vorstellen.

Während zahlreichen Inder*innen westliche Philosophen wie Kant, Nietzsche oder Foucault ein Begriff sind, ist der Tantriker Abhinavagupta (*950, +1020), der neben Śankara als der bedeutendste indische Philosoph betrachtet werden kann, bei uns im Westen vielen nicht einmal namentlich bekannt. Śankara vertrat die heute in Indien dominierende Philosophie des Advaita Vedānta, die der sinnlich erfahrbaren Welt nur eine Scheinrealität zuspricht (*māyā*). Demgegenüber gilt die Materie im Tantrismus nicht nur als real, sondern sie wird zusätzlich als *intelligente Materie* betrachtet, da sie auf besondere Weise fähig ist, schlummernde Potentiale zu entfalten.¹⁰ Dies hat weitreichende Folgen für den Erkenntnisprozess, da so Sinneswahrnehmungen eine große Bedeutung im Erleben transformierender

Erkenntnis- und Bewusstseinszustände spielen, die im sogenannten *Herzraum* stattfinden.

Der Tantrismus entstand an der Grenze einer körperverneinenden brahmanischen Kultur – Abhinavagupta war selbst Brahmane – und versuchte die Energien, den kraftvollen Puls alles Lebendigen (*śakti*) nicht nieder zu halten und zu verdrängen, sondern sie im Gegensatz zu steigern, zu verfeinern und nutzbar zu machen. Befreiung findet im Körper und durch den Körper statt. Das deckt sich mit Iyengars Einstellung:

„Bei den meisten Menschen findet sich nämlich das Missverständnis, dass diese Reise nach Innen oder der spirituelle Pfad die Ablehnung der natürlichen Welt, des Weltlichen, des Praktischen, des Vergnüglichen bedeutet. Doch das Gegenteil ist der Fall. Für einen Yogi (oder auch einen daoistischen Meister oder Zen-Mönch) ist der Pfad hin zu Geist oder Seele ganz und gar im Reich der Natur angesiedelt. Es handelt sich um die Erkundung der Natur, ausgehend von der Welt der Erscheinungen, oder der Oberfläche, bis hin zum subtilsten Kern und Herzschlag lebendiger Materie.“ (Iyengar 2007: 50)

Das Hirn als Ort der Erkenntnis und das Sehen

Stark vereinfacht kann man sagen, dass es in Indien zwei konträre Wege gibt, die zu meditativen Zuständen führen sollen: die einen, die den Geist betonen und die anderen,

¹⁰ Sehr oft spricht auch Iyengar von der *Intelligenz des Körpers* und verwendet dafür den *Sāṃkhya-Begriff buddhi*.

die eher den Körper und die Sinnlichkeit in den Mittelpunkt stellen und die zumeist als minderwertig galten und gelten.

Die Sinne des Menschen haben in vielen indischen Philosophien ein bestimmtes Gewicht. Wenn man aber genau hinsieht, so wurde ihre Bedeutung in diversen Denk-Systemen nach und nach in einer Weise uminterpretiert, die sie völlig un-sinnlich machte. In den meisten Interpretationen indischer Philosophie wird zum Beispiel dem Sehsinn eine überragende Bedeutung zugeschrieben,¹¹ der aber in metaphorischer Verwendung immer mit einer Form von Erkenntnis verbunden ist, die letztlich von den Sinnen losgelöst zu sein scheint: So werden die sogenannten *riśis*, jener geheimnisvolle Nomaden-Stamm, dem man nachsagt, in Indien eingewandert zu sein und das Wissen um Yoga begründet zu haben, als Seher bezeichnet. Die sechs orthodoxen Philosophie-Schulen heißen *darśana*, was von der Wurzel *drś* abgeleitet ist und soviel wie sehen oder betrachten bedeutet. Gleichmaßen ist ein Synonym für den *puruṣa* der Yoga-Sūtren das Sanskrit-Wort *drśta*, der Sehende. Gemeint ist also in den meisten Übersetzungen eine Form geistigen Sehens. Auch Iyengar selbst versucht immer wieder zu erläutern, wie die *Āsana*-Praxis zu *geistigem Sehen* führt.

Geistige Erkenntnis ist natürlich sehr wichtig und ich möchte deren Bedeutung

auch auf dem Yoga-Weg nicht klein reden. Weiter oben habe ich darauf hingewiesen, wie wichtig es sein kann, über die Philosophie anders betrachten und denken zu lernen. Geistig-meditative Übungen können zu Erkenntnis- und Versenkungszuständen führen.

Problematisch wird meiner Meinung nach aber eine ausschließliche Betonung des Geistes, die eine logisch-diskursive Praxis in den Vordergrund stellt und dabei alles Körperliche abwertet – vor allem, wenn der Körper, wie im Iyengar-Yoga, eine so große Rolle spielt.

Ich möchte diese Problematik mithilfe eines kleinen Ausfluges in die Geschichte der westlichen Philosophie erläutern, in der in gleicher Weise das *Sehen* häufig mit *geistigem Erkennen* gleichzusetzen ist. Auch hier wird nicht vom *Sehen* als sinnlicher Wahrnehmung, sondern von einer Art von Erkenntnis gesprochen, die sich gerade nicht von sinnlichen Erlebnissen und Leidenschaften beirren lässt: Sokrates, jenem Philosophen, der in der Antike wie kein anderer die westliche Philosophie geprägt hat, wird nachgesagt, dass er völlig nüchtern und klar erkennen konnte, ohne von Emotionen oder Gefühlen gestört zu werden. Es gibt viele Lebenssituationen, in denen diese Fähigkeit Gold wert ist. Aber: Seitdem gilt das geistige Erkennen (oder *Sehen*) dem Fühlen als überlegen. Wir sind mittlerweile über zahlreiche Generationen von dieser Ausrichtung so stark geprägt, dass wir sie selten hinterfragen. Sokrates, so sagt man, konnte sogar über den Eros sprechen, ohne von diesem ergriffen zu

11 Neben dem Sehen gilt das Hören als wichtigster Sinn. In den Lehren der sogenannten *śrutis* wird Gehörtes mündlich weitergegeben.

sein.¹² Was uns vielleicht im ersten Moment vernünftig erscheint – man kann als Mensch des *lógos* nur in Klarheit über den Eros sprechen, solange man nüchtern ist, – wird auf den zweiten Blick rasch faden-scheinig. Kann ein Philosoph tatsächlich wahrhaftig über den Eros sprechen, wenn er diesen ausschließlich sachlich-objektiv betrachtet, ihn vielleicht noch nie selbst am eigenen Leib erlebt hat? Oder braucht die Wahrheit über den Eros nicht auch die tiefe sinnliche Erfahrung, die eigenen Gefühle? Kann ein Philosoph nicht in mancher Hinsicht wahrhaftiger über den Eros sprechen, wenn er gerade nicht nüchtern, sondern von diesem mit allen Sinnen ergriffen ist?

Ist es vielleicht so, dass beide Elemente, die intellektuelle Schulung und das körperliche Spüren, für die Erkenntnis wichtig sind, und die Sinne zu unerlässlichen *Wegbereitern* zu überbewussten Wahrnehmungsräumen werden?

Die Haut und die Berührung als Erkenntnisform

Tantrischen Theorien geht es im Erkenntnis- und Transformationsprozess um eine Steigerung der Empfindung, um in höchstem Maße verfeinerte Sinneswahrnehmungen, die zu Momenten der pulsierenden Stille führen, in denen der Lauf der Zeit für Augenblicke anzuhalten scheint. Im Gegensatz zu den Yoga-Sütren bleibt der Körper in den tantrischen Theorien bis zum letzten Schritt

unentbehrlich auf dem Weg zur Freiheit, die niemals eine Freiheit vom Körper, wie in den meisten Interpretationen indischer Philosophien, sondern immer nur eine Freiheit im, mit und durch den Körper sein kann.

Auch in Iyengars praktischem *Āsana*-Unterricht war (im Gegensatz zu seinen Büchern) wenig von geistiger Erkenntnis die Rede, sondern vielmehr von sinnlichen Empfindungen, die in Form von Linien und Kraftpunkten auf die Haut gezeichnet wurden. Bisweilen nannte er diese Zeichnungen auch *Mandala* (oder *Mandalāsana*), was wiederum ein Begriff ist, der dem Tantrismus zuzuordnen ist. Auch führten diese Mandalas als Kraftlinien durch den Körper hindurch – in Form von Bewegungsrichtungen von Haut, Muskeln, Knochen und Organen, was ganz allgemein zu einer besseren Ausrichtung des Körpers, einer Energetisierung und einer generellen Verfeinerung der propriozeptiven Wahrnehmung führte.¹³ Das entscheidende Sinnesorgan war bei ihm in der Praxis also nicht der Sehsinn (auch nicht in metaphorischer Form), sondern der Tastsinn, die Haut und deren Fähigkeit, Kontakt in Form von Berührung und Spannung wahrzunehmen. Berührung als etwas Zartes und Intimes, die sowohl eine von außen kommende Kontaktaufnahme über unsere Haut darstellt, als auch den Körper über den Atem von innen berührt, umgibt für Iyengar wie Luft jeden Aspekt des Seins (vgl. Iyengar 2007: 220):

„Und wenn wir zwischen uns und der Welt außerhalb unserer Haut einen starren Panzer aufbauen, berauben wir uns der meisten

12 vgl. Platons *Symposion*

Möglichkeiten die das Leben bietet." (Iyengar 2007: 60)

Iyengar wird noch klarer, indem er die Haut in enge Verbindung mit der *buddhi*, also jener Form von Intelligenz bringt, die der Erkenntnis fähig ist: Die Haut ist für ihn das *Gehirn des Körpers*¹⁴ und reflektiert den eigenen mentalen Zustand (Iyengar 2007: 72). Damit deutet Iyengar an, dass das sinnliche Spüren ein Türöffner für Bewusstseinszustände ist, für das Über-Bewusste. Mittels der sensiblen Wahrnehmung auf der Haut werden bloße Bewegungen (*movement*), die wir im *Āsana* vollziehen, zu Bewegungen, die von Intelligenz durchdrungen sind (*action*).

„Wir entwickeln eine derart starke Sensibilität, dass jede Hautpore als ein inneres Auge fungiert. Wir werden für die Schnittstelle zwischen Haut und Fleisch empfindsam. Auf diese Weise breitet sich unser Gewahr-

sein durch die ganze Peripherie unseres Körpers aus und kann wahrnehmen, ob dieser in einem bestimmten *Āsana* richtig und harmonisch ausgerichtet ist." (Iyengar 2007: 64f)

Und so erläutert Iyengar in einem Interview,¹⁵ dass auf dem Weg zum Über-Bewusstsein die Intelligenz in jeder Zelle des Körpers geweckt werden müsse, der Körper also auf besonders intensive Weise bewusst gemacht werden müsse...

„[...] so daß selbst die Haut bewußt wird. In diesem Prozeß verankert sich der Geist im gegenwärtigen Moment. *Wenn du deinen kleinen Zeh nicht sehen kannst, wie willst du dann dein Selbst sehen?* fragt Iyengar.“ (Cushman 1997: o.S.)

Auch Iyengar verwendet an dieser Stelle den Begriff *Sehen*, aber natürlich meint er mit dieser Art von *Sehen* weder die Tätigkeit

13 Uns allen bekannte Beispiele dafür sind Anweisungen, wie „Zieh die Kniescheibe hoch“, „Hebe das Brustbein“ oder „Rolle die Oberschenkel von außen nach innen“.

14 Untersuchungen mit Robotern führten zur Schlussfolgerung, dass das Bewusstsein weniger seinen Ursprung in der Intelligenz des Gehirns, sondern in der Berührung und daher auch in der Haut haben könnte, da diese als Bindeglied zwischen uns selbst und dem Anderen fungiert (vgl. Skora 2007). Haut bringt uns - ob wir wollen oder nicht - in Verbindung zur Welt. Selbst-Bewusstsein (und somit auch das Bewusstsein unseres Selbst) kann offenbar nur in Relation zu einem Bewusstsein des Anderen entwickelt werden. Eine Öffnung und Weite zum Anderen hin, denkend oder fühlend, scheint ein essentieller Bestandteil der Yogapraxis zu sein. Die Kultivierung der sensiblen Wahrnehmung, insbesondere auf der Haut, ist daher für Iyengar die Grundlage von bedeutungsvollen, transformierenden Erfahrungen.

15 Das sehr lesenswerte von Anne Cushman geführte Interview „Iyengar looks back“ erschien im *Yogajournal* 1997 und kann in der deutschen Übersetzung für die *Abhyasa* 9/1999 von Claudia Böhm hier nachgelesen werden:

https://www.yoganika.de/wp-content/uploads/2018/11/Interview_BKS_Iyengar_Abhyasa_9_1999.pdf

des Sinnesorgans *Auge* noch eine Art von *geistigem Sehen*. Vielmehr handelt es sich in einem ersten Schritt um eine besondere Art des intensiven und allumfassenden *Spürens*, wie beispielsweise das Spüren des eigenen kleinen Zehs, das ich in Folge etwas genauer erklären möchte:

Sparśa (die Berührung) ist eines der 25 *tattvas*, also der Grundprinzipien der Natur in der Sāṃkhya-Philosophie. Sparśa stammt von der Wurzel *spṛś*, welche bedeutet: berühren, mit etwas in mehr oder weniger intensiven Kontakt treten, aber auch schlagen. Berührt werden ist also nicht immer ein sanfter Prozess, sondern kann auch einen gewissen Schock implizieren. In der Āsana-Praxis spüren wir nicht nur die Haut, die den kleinen Zeh umgibt, sondern auch die Bewegung der darunterliegenden Muskel- und Gewebs-Schichten und Knochen. Vor allem aber spüren wir, wie der kleine Zeh den Boden berührt, mit welcher Art von Druck, in welcher Intensität, an welchen Stellen, in welchem Winkel und so weiter. Manchmal hat Iyengar seinen Schüler*innen auch einen Schlag auf eine ihnen unbewusste Stelle versetzt. Die Konzentration auf all das, was wir spüren, absorbiert unser Bewusstsein, wir denken nicht analytisch über unseren kleinen Zeh nach, sondern wir sind auf eine ganz be-

sondere Weise von diesen Wahrnehmungen allumfassend eingenommen. Es handelt sich um sinnliche Wahrnehmungen ohne urteilende Sinn-Zuweisungen – und nicht, wie in vielen philosophischen Theorien, um logische Erkenntnis, die auch ohne Sinneswahrnehmung auskommen kann. Diese umfassende sinnliche Wahrnehmung öffnet uns die Tür zu neuen Bewusstseinszuständen.

Die Haut und das Herz (hr̥daya)

Der Zustand höchsten Bewusstseins ist für Abhinavagupta *vimarśa*. Dieser Begriff wird in den meisten philosophischen Schulen als vernünftiges Urteil, Wissen und Erwägung übersetzt. Das Wort *vimarśa* stammt von der Wurzel *mṛś-* ab, was aber auch berühren bedeutet. Wir wissen, indem wir berühren oder von etwas berührt werden und so in Kontakt mit ihm treten. Auch können wir uns selbst – und auch unser Selbst – berühren. Wir sind dann Berührende und Berührte zugleich.¹⁶ Traditionell sind die für Abhinavagupta relevanten Sinne der Seh- und der Hörsinn (vgl. Deshpande 1992: 65). Skora (2007) stellt nun aber die dazu in Widerspruch stehende Theorie auf, dass die für die tantrische Praxis relevante Form von *Wissen* für Abhinavagupta auch – und vielleicht sogar vor allem – in *berühren* und *berührt werden* begründet ist: Der Tastsinn

16 vergleiche dazu weiter unten die beiden Fähigkeiten von citta, dem „Bewusstsein“, einerseits die Umwelt, aber auch das Selbst zu reflektieren. Citta zählt in der indischen Philosophie ja zur Materie, im weiteren Sinne handelt es sich also auch hier um keinen rein „geistigen“ Akt, sondern um eine Art von Berührung, die in der wenn auch sehr feinstofflichen Materie einen Ein- oder Abdruck hinterlässt.

ist für ihn eine wichtige Form der Wahrnehmung, weil er, so Skora (2007) das Potential in sich trägt, alle Sinne synästhetisch in eine umfassende Wahrnehmung zu vereinen.

Unabhängig von der Betonung einzelner Sinne basiert Erkenntnis im Tantrismus niemals auf idealistischen Vorstellungen, die in einer Welt jenseits unserer sinnlich wahrnehmbaren Welt begründet liegen, sondern etwas zu wissen bedeutet immer, es auf ganz besondere Weise körperlich zu wissen – es intensiv sinnlich wahrzunehmen. Solche berührenden Erfahrungen sind keine logisch-rationalen, sondern können als prä-reflektive, prä-diskursive aber auch prä-subjektive sinnliche Erfahrungen bezeichnet werden. Sie führen uns in einen Zustand der ganzheitlichen Wahrnehmung, bevor wir als ein Subjekt mit einem bestimmten erlernten Wissen und gewissen Konditionierungen in Verhalten und Denken mit unserem Verstand die Dinge zu analysieren und damit auch zu zerteilen beginnen. Solche prä-subjektive Erfahrungen vermögen uns aber auch in jene Bewusstseinszustände zu führen, die das Alltagsbewusstsein übersteigen und im sogenannten Herzraum erfahrbar sind. Diese prä-subjektive Ebene ist auch für Patañjali entscheidend, der eine falsche Ich-Zentrierung (*asmitā*) als leidvoll und den Versenkungszuständen hinderlich beschreibt.¹⁷

Iyengar beschreibt das Organ, mit dessen Hilfe nicht nur bewusste und unbewusste, sondern auch überbewusste Zustände erfasst werden, als *manas*, den *mind* – der in der Sāṃkhya-Philosophie als Sinnesorgan betrachtet wird und daher von Iyengar

auch der *innere Sinn* genannt wird. Und so wird der *mind*, *manas*, der alle sinnlichen Wahrnehmungen sammelt und verarbeitet, als *innerer Sinn* zu so etwas wie dem Türöffner zum Herzraum:

„Many consider that the seat of the mind is confined to the brain, as mental activities like thinking, remembering, emoting and learning occur from the brain. Yet the mind lies beyond the brain. According to Yoga Sūtra III.35¹⁸, the heart is considered as the source of mind.“ (Iyengar 2010: 7f)

Manas ist sowohl der Ort, an dem wir *spüren*, als auch der Ort, an dem wir *denken*. Er ist sowohl der Sitz des unterscheidenden Verstandes als auch der Sitz des fühlenden Gemüts. Gleichzeitig führt er uns in den Herzraum. Daher scheint es mir selbstverständlich, dass wir uns Zuständen erhöhten Bewusstseins, *samādhi*, in einem ersten Schritt von beiden Richtungen her annähern können – symbolisch gesprochen über das Hirn und die Haut. Iyengar ging dabei von einer Art Parallelismus aus, also das Denken verändere sich harmonisch mit dem Wandel des Körpers und umgekehrt. Gepflegt hat Iyengar bekanntlich beides, Körper und Geist, hat er sich ja nicht nur seiner Āsana- und Prāṇāyāma-Praxis gewidmet, sondern auch täglich mehrere Stunden mit Lektüre

¹⁷ *Asmitā ist eines der fünf kleśas, der fünf leidverursachenden Zustände.*

¹⁸ „Durch Saṃyama im Herzen erlangt man das Wissen (um die Inhalte und Neigungen) des Bewußtseins.“ (Iyengar 1995: 256)

in der Bibliothek des Instituts verbracht.

Körperliche Praktiken können in einer solcherart verstandenen harmonisierenden Praxis diskursive Formen des Bewusstseins – den unentwegten Monolog mit uns selbst, der in unserem Kopf stattfindet – auflösen und zu tief im Körper empfundenen Formen des Bewusstseins führen, die Formen alltäglichen Bewusstseins übersteigen. Der Ort, an dem wir dieses erhöhte Bewusstsein erleben, ist das spirituelle Herz, sodass das Sinnesorgan *mind* oder *manas* auf verschiedensten Ebenen wirksam ist.

„Actually the mind permeates between the intellect of the head and the intelligence of the emotional as well as the spiritual heart engulfing the entire process of the conscious, sub-conscious, unconscious and super-conscious states.“ (Iyengar 2010: 62)

Die im Herzraum stattfindenden Zustände des Über-Bewussten scheinen so, wie Iyengar dies hier beschreibt, eine Form allumfassenden Bewusstseins darzustellen.

Transformierende Erfahrung durch Spüren – und nicht durch rationale Erkenntnis

Dies deckt sich mit Abhinavaguptas Fünf-Stufen-Theorie ästhetischer (also sinnlicher) transformierender Erfahrungsprozesse, die er für künstlerische Prozesse, insbesondere für das Theater entwarf (vgl. Deshpande 1992: 85). Transformierende ästhetische Erfahrung beginnt demnach auf der Ebene

der Sinne (Stufe 1), die durch das Erleben der Bühnendarstellung im Theater angesprochen werden. Durch das Gehörte und Gesehene wird die Imaginationskraft des Beobachters geweckt (Stufe 2) und er beginnt sich in die Rolle des Helden einzufühlen, die eine ganz andere ist, als jene, die er im Alltag gewohnheitsmäßig erfüllt (Stufe 3). Dies bewirkt, dass das Erleben der eigenen Subjektivität, des eigenen individuellen Gewordenseins in den Hintergrund tritt – ein kathartischer Effekt tritt ein (Stufe 4). Schlussendlich führt das zum sog. transzendentalen Level, in dem reine, stille Freude erlebbar wird (Stufe 5). Diese höchste Wahrnehmung ist völlig frei von individuellen Prägungen, sie ist eine Ebene, die daher alle Menschen miteinander teilen.

Diese ästhetische Theorie lässt sich meiner Meinung nach, etwas uminterpretiert, auch auf Iyengars *Āsana*-Praxis anwenden – nicht zuletzt auch, weil selbst Iyengar die *Yoga*-Praxis als künstlerischen Prozess bezeichnete. In einem ersten Schritt nehmen wir mit unseren Sinnen die „Geschichten“, die Worte unserer Lehrer*innen, wahr. Diese erzählen uns von etwas, das derzeit in unserem alltäglichen Erleben noch nicht ist. Unsere Sinne kommen so mit dem *Anderen* in Berührung. Durch dieses *Andere* wird unsere Imaginationskraft angeregt und wir beginnen uns in das *Andere* hineinzufühlen. Etwas konkreter: Wir spüren in der *Āsana*-Praxis unser eigenes *Trikoṇāsana*, vielleicht noch ein wenig verkrampft, verspannt und eng. Und dann gibt es aber das Bild eines sehr offenen, ganz frei im Raum ausgerichteten *Trikoṇāsana*, das über die Worte der

Lehrer*innen in uns erweckt wird und das wir noch nicht sind. Wir beginnen uns nun über die Sinneswahrnehmung und über die Imaginationskraft in dieses noch nicht verwirklichte Trikoṇāsana einzufühlen und daher zunehmend zu diesem Trikoṇāsana zu werden. Schlussendlich fühlen wir uns so sehr in *das Andere* hinein, dass wir für Momente leer von unseren bisherigen Erfahrungen und Prägungen werden. Wir werden dann, so Iyengars Theorie, für Augenblicke ganz zu diesem Trikoṇāsana, unserem Meditationsobjekt und können all unsere subjektiven Erfahrungen, mit denen wir uns zu identifizieren neigen, loslassen. Dieses Erlebnis mündet in Momente stiller Freude. Dieser aus tantrischer Perspektive beschriebene Prozess ist in vieler Hinsicht mit Patañjalis letzten 3 Stufen des achthgliedrigen Pfades, also *Samyama*, vergleichbar und findet sowohl für Patañjali als auch für Abhinavagupta im Herzraum statt.

Sinnliche Wahrnehmung, die nicht mit Angst vor der eigenen Körperlichkeit, sondern mit Freude wahrgenommen wird, hat immer einen weitenden Effekt – weitend auf den Körper und auf den Geist. Iyengar beschreibt daher *movement with intelligence*, also *action*, in Āsanas folgendermaßen: Zum einen gibt es einen Prozess des Längens und Streckens, was er dem Gehirn zuordnet und als auf einen Punkt (bzw. auf eine Linie) fokussierte Aufmerksamkeit beschreibt. Dann aber gibt es vor allem auch einen Prozess des Weitens, der dem Herzen zuzuschreiben ist, und der als umfassendes *Gewahrsein* beschrieben wird:

„Sie müssen, vom Scheitel bis zu den Fersen, Ihre Mitte finden, und von dieser Mitte aus müssen Sie sich in der Länge und Breite dehnen und weiten. Geht die Dehnung ursprünglich von der Intelligenz des Gehirns aus, so entsteht die Weitung aus der Intelligenz des Herzens. [...] Ausdehnung bedeutet Aufmerksamkeit, und Ausweitung bedeutet Gewahrsein, wie ich oft sage. Es meint, dass Sie die Aufmerksamkeit und das Gewahrsein bis zu den Spitzen Ihres Körpers bringen und Ihr Gespür für die Haut aktivieren.“ (Iyengar 2007: 70)

Während also die Fokussierung auf die Mitte, das Halten und Strecken dieser Mitte, der Konzentration entspricht, einem Bewahren und Neu-Ausrichten des eigenen Kerns vergleichbar, so ist die Ausdehnung das Gegenteil, ein *ekstatisches*¹⁹ Verlassen der eigenen Mitte (dessen, was scheinbar meinen Kern ausmacht), ein Öffnen in Richtung Welt hin, hin zum *Anderen*, bis ein Zustand der Selbstvergessenheit erlangt wird. Entscheidend ist, dass Meditation immer beide Elemente verbindet, gewissermaßen eine zentripetale und eine zentrifugale Bewegung.

Transformierende Erfahrung bei Patañjali

Wie erklärt nun Patañjali diese Wandlung von einem Alltagsbewusstsein zu einem erhöhten Bewusstsein?

¹⁹ von ἐξ-ἑαυτοῦ ex-hístasthai: aus sich heraustreten, außer sich sein

Iyengar beschreibt *citta*, das „Bewusstsein“²⁰, derart, dass es von den Dingen der Außenwelt gefesselt ist und sich entsprechend der Qualitäten der zugewendeten Objekte *einfärbt*. Gleichmaßen ist *citta* aber auch von der Leuchtkraft des *puruṣa* angezogen und kann dessen Transparenz annehmen, wenn es seine Aufmerksamkeit dort hin richtet (Iyengar 1995b: 75). *Citta* reflektiert also entweder die Außenwelt oder unser Selbst, *puruṣa*.

Aufgrund der *Āsana*- und *Prāṇāyāma*-Praxis und der mit ihr verbundenen Verfeinerung der Sinneswahrnehmung kommt es schließlich zu einer Umkehr der Bewegung der eigenen Sinnesorgane: Sie wenden sich nicht mehr nach außen, was ihre Natur im Alltag ist, sondern beginnen sich nach innen zu kehren und das eigene Selbst nachzuahmen: Dieser Vorgang ist mit dem Zurückziehen der Sinne (*pratyāhāra*) gemeint. Die Sinne werden so zur Ursache der *Selbst-Reflektion* (hier also gemeint als eine Reflektion unseres Selbst, *puruṣa*, vgl. Sūtra II.54²¹, der aber immer eine durch die Begegnung mit dem *Anderen* ausgelöste Selbst-Reflektion im gängigen Sprachgebrauch vorausgeht).

Ein wesentlicher Punkt jeder Art von Wahrnehmung in der indischen Philosophie

liegt darin, dass es sich bei dieser gewissermaßen um eine materielle Nachahmung der empfundenen Gegenstände handelt. Dies gilt auf einer sinnlichen Ebene genauso wie auf einer kognitiven, da ja auch geistige Prozesse materielle Prozesse sind. Daher ist die Verfeinerung der Wahrnehmung des Außen, die Schulung des Spürens noch subtilerer Ebenen der äußeren, materiellen Welt, die Vorbereitung für die subtilste aller Wahrnehmungen, die Wahrnehmung und damit auch Nachahmung des *puruṣa*. *Selbst-Reflektion* im Sinne der Spiegelung des eigenen Selbst ist daher in letzter Konsequenz nicht als ein Nachdenken über und somit Erkennen des eigenen Selbst zu verstehen, sondern als ein plastisches Spüren und Nachahmen auf allen Ebenen.

Warum kommt es aber überhaupt zu dieser Umkehr der Sinne? Hier sagt Iyengar, dass *citta* von *cit* (oder *puruṣa*) wie von einem Schwerkraftzentrum angezogen wird (Iyengar 1995: 75b) – wer also aufmerksam und sensibel genug spüren gelernt hat, kann gar nicht anders...

Welche Form nimmt dann aber *citta* an, wenn es *cit* (oder *puruṣa*) zu fühlen und daher auch zu imitieren beginnt? Wir wissen, dass die eigentliche Wesensidentität des

20 In den deutschen Übersetzungen der Texte Iyengars wird *citta* häufig mit „Bewusstsein“ übersetzt. Es gibt im Deutschen leider keinen Begriff, der *citta* angemessen übersetzen könnte. *Citta* umfasst gemäß Iyengar *buddhi*, *ahaṃkāra* und *manas*. Die Übersetzung mit Bewusstsein ist insofern problematisch, als *citta* in der dualistischen *Sāṃhya*-Philosophie der Materie zu zu ordnen ist, während das Bewusstsein im Körper-Geist Dualismus der westlichen Philosophie dem geistigen Prinzip zuzuordnen ist.

21 „Die Sinne von den äußeren Gegenständen abzuziehen und sie nach innen auf das Eigenwesen des Bewußtseins (den Seher) zu richten: das ist *Pratyāhāra*.“ (Iyengar 1995: 206)

puruṣa einer bestimmten Form der stillen Leere entspricht, die indirekt bereits im zweiten Sūtra mit *nirodhah*²² angedeutet wird. Aber auch wissen wir, dass *puruṣa* ohne *prakṛti* nicht zu fühlen imstande ist, er braucht diese um sich selbst wahrzunehmen (vgl. Iyengar 2008: 51). *Puruṣa* gleicht einem passiven, stillen Beobachter, der der Welt nichts hinzufügt, sie aber benutzt, um sich selbst wie in einem Spiegel (also mittels der *Selbst-Reflektion*) zu erkennen. Oder besser noch: Um sich selbst nicht nur zu sehen, sondern mit allen Sinnen auf freudvolle Weise zu spüren (*puruṣa* wird vom Samhya-Gelehrten Larson auch als *the enjoyer* bezeichnet, vgl. Bhattacharya/ Larson 1987). Dies ist, könnte man mit Iyengar sagen, mit der unterscheidenden Erkenntnis zwischen Vergänglichem und Ewigem gemeint (*viveka-khyati*). Da aber die Materie der Stoff ist, auf dem diese Spiegelung stattfindet, kann es gemäß der Sāṃkhya-Yoga Philosophie niemals eine „tote“ Leere, das absolute Nichts sein, die gefühlt und nachgeahmt wird, sondern eine Leere, die zwar von verfestigten Formen und Strukturen der Materie befreit, aber unweigerlich vom beständigen Puls alles Lebendigen gefüllt ist, dem vibrierenden Herzschlag der Natur *prakṛti*.

Deshalb sagt ja auch Iyengar über die Yogapraxis, um zu obigem Zitat zurück zu kommen:

22 *yogaś citta-vṛtti-nirodhah: Yoga ist das Aufhören aller Bewegungen im Bewußtsein* (Iyengar 1995: 83)

„Es handelt sich um die Erkundung der Natur, ausgehend von der Welt der Erscheinungen, oder der Oberfläche, bis hin zum subtilsten Kern und Herzschlag lebendiger Materie.“ (Iyengar 2007: 50)

Das, was übrig bleibt, wenn sich alle Formen und Erscheinungen der *prakṛti* auflösen, ist eine pulsierende, stille Leere. Kann diese Bewegung der Erkundung der Natur von außen nach innen und von innen nach außen, von der sensiblen Wahrnehmung der Haut zum eigenen Selbst und umgekehrt, über einige Zeit aufrechterhalten werden, so kommt es zu Konzentration und Meditation, *dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi*. Es wird der stille Puls alles Lebendigen wahrnehmbar, was Iyengar als gleichmäßigen und rhythmischen zentripetalen und zentrifugalen Strom der Energie in den Kanälen des Körpers beschreibt. Diese Erfahrung ist eine des Glücks, *ānanda*, die die Sinne ergreift:

„Ein Gefühl von reiner Freude erfaßt den inneren Sinn und alle Zellen.“ (Iyengar 1995b: 195)

Dies deckt sich mit Abhinavaguptas Beschreibung der fünften Stufe ästhetischer Erfahrung, die immer große Glückseligkeit mit sich bringt. Dieses freudige Empfinden der Leere voll von pulsierender Intensität ist auch, was der Tantrismus als das Erleben im spirituellen Herzraum beschreibt: Die Eigenschaft des Herzens (*hṛdaya*) ist die Leere und die Vibration (*spanda*). Das spirituelle Herz ist ein unendlich weiter Raum, „gefüllt“ mit einer energetisch-pulsierenden

Leere²³, die manchmal erst durch den Tanz Śivas geschaffen werden muss – ein Tanz, der ein Festhalten an allen unnötig starren Formen vernichten soll. Und so übersetzt Skora mit Gonda die *riśis* nicht als die Sehenden, sondern vor allem als the *vibrant ones* (*vipra*) (vgl. Skora 2007, Gonda 1963), also jene Weisen, die den Kern der Natur, von dem Iyengar spricht, in meditativen Zuständen nicht kognitiv erfasst, auch nicht emotional erfühlt, sondern am eigenen Leib mit allen Sinnen erfahren haben.

Der Herzraum ist jener unendlich weite, leere und zugleich höchst energetische Raum, der als mögliche Seinsebene in jedem Augenblick potentiell existiert, den wir in Momenten der Versunkenheit für einige Sekunden oder Minuten realisieren, also betreten. Als unendlicher Raum kann er aber auch niemals ein *privater Raum* sein. Es ist ein Raum, an dem wir als einzelne Subjekte Anteil haben, dessen pulsierend-leere „Qualität“ gemäß vieler asiatischer Philosophien die Grundlage allen Seins ist und der daher nicht nur für uns als Einzelperson persönlich existiert, sondern für alle Individuen. Es ist daher ein Raum, den wir so betrachtet mit allen anderen Menschen teilen.

Das spirituelle Herz der indischen Philosophie ist kein Raum des Urteils zwischen gut und böse, wie wir das aus dem Christentum kennen, kein Raum, der zwischen

Wesentlichem und Unwesentlichem unterscheidet, wie beim kleinen Prinzen, sondern ein Raum, in dem sich schlussendlich alles differenzierendes Urteilen als unnötige Strukturierung auflöst. Es ist ein Ort, in dem das erfahrbar wird, was allem Sein gleichermaßen zugrunde liegt.

Dieser stille Ort, an dem fast alle Formen von Unterscheidung völlig unbedeutend werden, ist ein Raum, der immer da ist und den wir durch bestimmte Praktiken für Momente zu betreten vermögen, bevor wir wieder in unser Alltagsbewusstsein zurückkehren. Es ist ein Ort, der uns in der Iyengar Yoga Praxis genauso, wie im Tantra, zunächst durch die Sinne geöffnet werden kann. So kommen wir zu äußerst intensiven Formen des Bewusstseins, die in gewisser Weise Haut und Hirn im Herzen vereinen – aber nur insofern, als sie deren Unterscheidung auflösen.

Auch wenn es manche Parallelen zum westlichen Denken, wie zu den mystischen Interpretationen des Christentums, gibt, unterscheidet sich dieser Ort grundsätzlich ganz wesentlich von den von mir zu Beginn erwähnten Arten des Verständnisses des Herzens in der westlichen Philosophie.

Auf Nachfrage stellt die Redaktion das Literaturverzeichnis zum Text zur Verfügung.

23 Hier drängt sich eine Assoziation zur Quantenphysik auf, in der das Vakuum ja auch keine absolute und tote Leere ist, sondern als Raum voller schwingender Möglichkeiten beschrieben wird.