



Der Name Abhijata

Von Kristallen und Koinzidenzen

Philosophische Assoziationen
zur Convention mit Abhijata Iyengar

Von Elke Pichler

Ich schreibe gerade an meiner Dissertation über indische Philosophie und Postmoderne. Ein großes Anliegen ist mir hier der respektvolle interkulturelle Dialog: Das bedeutet aus Sicht der westlichen Phi-

losophie, das für uns Fremde asiatischer Kulturen nicht unmittelbar in den eigenen kulturellen Kontext zu absorbieren, sondern es umgekehrt zu einem Sprungbrett zu machen, um die Grenzen des eigenen vertrauten Denkens auszudehnen. Kulturelle Aneignung hat im Westen insbesondere im

Milieu der Yoga-Praktizierenden eine lange und zum Teil sehr unreflektiert gebliebene Geschichte, die sich auf spannende Weise mit neo-hinduistischem Expansionsstreben zu vermischen pflegt.

Auf der Zugfahrt von Wien nach Bregenz zur Convention mit Abhijata Iyengar hatte ich genug Zeit, um etwas weiter im Schreiben voranzukommen. Ich steckte seit längerem bei Yoga-Sūtra I.41 fest. Ohne an dieser Stelle zu sehr ins Detail gehen zu wollen, war mein Problem die Unterschiedlichkeit der Interpretation in der kritischen Literatur.

„Wenn die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe gekommen sind, wird der Geist (transparent) wie ein Kristall, (der die Beziehung von) Erkennen, Erkennen und Erkanntem widerspiegelt. Diese Einheit und dieses Durchdringen wird *samāpatti* (betrachtende Vereinigung) genannt.“
(YS I.41, Übersetzung Bäumler)

Yoga bedeutet Konzentration (= *samādhi*), so lautet die überaus bedeutende Definition von Yoga gleich zu Beginn des wichtigsten klassischen Kommentars, der Yoga-Bhāṣya. Ich würde gerne ergänzen: Es handelt sich um eine aus freiem Willen gehaltene und beständige (*sthiti*) tiefe, tiefe Konzentration. Patañjali als Autor und Redaktor hat in den Yoga-Sūtren mehrere zu seiner Zeit kursierende Methoden der Konzentration beschrieben - eine davon ist die in Sūtra I.41 erläuterte *samāpatti*.

Wie stellt sich nun aber die *samāpatti* in den Yoga-Sūtren dar? In Sūtra I.30 er-

klärt Patañjali zunächst, was die in Sūtra I.41 angesprochene psycho-mentale Unruhe verursachen kann: Es sind die sogenannten *antarāyas*, also Hindernisse auf dem Yoga-Weg, wie Zweifel, Starrheit oder Nachlässigkeit. In den darauf folgenden Sūtren erläutert Patañjali, wie diese Unruhe in einem ersten Schritt beseitigt werden kann, also beispielsweise durch Konzentration auf Eines (*ekatattva*), durch Atemanhalten, durch die Entwicklung von Liebe, Mitleid, Heiterkeit und Gleichmut (*maitrī, karuṇā, muditā* und *upekṣa*) oder aber die Meditation über einen geliebten Gegenstand. Wenn auf diese Weise die psycho-mentale Unruhe zu schwinden beginnt, wird die Konzentrationsfähigkeit immer tiefer und die Erfahrung des Gegenstandes in der Meditation zunehmend klar. Im Alltag, wenn wir ein Objekt betrachten, vermischen sich verschiedenste Wahrnehmungs-Ebenen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind: Wir nehmen den Gegenstand wahr, gleichzeitig aber damit verbundene Erinnerungen aus der Vergangenheit, damit verbundenes Wissen, Assoziationen oder Begriffe... Wir erfahren daher die Welt nicht so, wie sie in der Gegenwart tatsächlich ist.

Ganz anders aber ist es bei dem durch Konzentration erreichten Zustand der *samāpatti*: Praktizierende werden zunehmend frei von all dem, was sie über den Meditationsgegenstand wissen oder zu wissen denken - bis es zu einer völlig gegenwärtigen und unmittelbaren Erfahrung des Konzentrationsobjektes jenseits der Worte kommt. Das erfahrende (empirische) Selbst (*citta*) wird auf diese Weise durch und durch

vom Gegenstand der Versenkung getönt - wie ein Kristall, der die Farbe der Unterlage annimmt, auf der er liegt. Das Wort *abhijāta* beschreibt diesen klaren Kristall. Zum Zeitpunkt, als Abhijata Iyengar geboren wurde, beschäftigte sich B.K.S. Iyengar gerade mit Sūtra I.41, daher auch der Name. Das durfte ich in einem schönen Gespräch mit Abhijata in den Tagen der Convention erfahren. Ich war mir dessen nicht bewusst gewesen... Was für eine Koinzidenz!

Die in Patañjalis Yoga-Sūtren beschriebenen Meditations-Praktiken bezogen sich vor allem auf die Sāṃkhya-Philosophie und ihre *tattva*-Lehre und waren nur einer elitären Gruppe vorbehalten. Sie verlangten zudem eine große Determiniertheit von den Praktizierenden, die für die heute lebenden Menschen in der Regel weder wünschenswert noch realisierbar ist. Es ging damals keinesfalls um Wohlfühlen, Rückenschmerzen oder Stressabbau, weshalb es auch überaus vermessen wäre, die eigene Praxis mit jener der Asketen zu Patañjalis Zeiten zu vergleichen.

B.K.S. Iyengars großes Verdienst war es demgegenüber, die Yoga-Lehre Patañjalis auf geniale Weise derart zu modifizieren und zu vereinfachen, dass sie vielen zugänglich wurde: Yoga wurde Bestandteil der Pop-Kultur, mit all den dazu gehörenden Licht- und Schattenseiten. Kaum jemand reflektiert heute in der Meditation über die einzelnen Grundprinzipien (*tattvas*) der Sāṃkhya-Lehre, um so Zustände tiefer Versenkung zu erlangen. Über die durchdringende sinnliche Wahrnehmung eines Asanas kann es uns aber dennoch möglich

werden, einige Momente lang ganz in der Gegenwart zu sein. Wir fühlen einzelne Aspekte im Asana (wie: Kniescheiben hoch!) und durch die intensive Konzentration darauf beginnen auch wir uns zunehmend von dem zu lösen, was uns sonst noch alles im Alltag beschäftigt, wie Erlebtes aus der Vergangenheit oder Ängste vor der Zukunft. Unser erfahrendes (empirisches) Selbst (*citta*) beginnt leer zu werden von Unnötigem und sich für kurze Momente ganz mit dem zu färben, worauf wir uns konzentrieren, nämlich die einzelnen Aspekte eines Asanas, die sich mit ein wenig Glück oder Gnade zu einer einzigen und unmittelbaren Erfahrung zusammenzufügen beginnen. Auf diese Weise werden auch wir leise von einem Hauch von Freiheit gestreift - wobei uns bewusst bleiben muss, dass diese Erfahrung nicht identisch ist mit jenem radikalen Befreiungsschlag, von dem die Yoga-Sūtren sprechen.

Bei der Rückfahrt von der Convention konnte ich plötzlich wieder ganz leer werden im Kopf, um die entsprechenden Textstellen, in die ich mich verheddert hatte, nochmals in Ruhe auf mich wirken zu lassen. So gelang es mir, mehr Klarheit zu finden. Und damit zeigte sich mir erneut ganz unmittelbar und praktisch der in Worten schwer beschreibbare Effekt der Iyengar-Yoga-Praxis.

Anmerkung der Redaktion:

Auf besonderen Wunsch der Autorin wurden die in diesem Text verwendeten Sanskrit-Begriffe mit diakritischen Zeichen gedruckt.