

1

Am Anfang aller Dinge



Das Tao liegt verborgen.
Dennoch strahlt es in jeden Winkel des Alls.

Tao Te King, Weisheitsschrift aus China, 500 v. Chr.

Über das Sein, noch bevor etwas wurde

Stellen wir uns den unvorstellbaren Zustand am Anfang des Seins vor, noch vor der Erschaffung des Kosmos. Die alten Weisen des Ostens beschreiben es ganz ähnlich wie die moderne Physik: Da gibt es nicht Zeit oder Raum, also vorher, nachher, hier oder dort; nicht Ursache noch Wirkung oder gar Materie; nicht einmal Licht und Dunkelheit. Ein Etwas, das kein Etwas ist und ebenso wenig ein Nichts. Dieses unbegreifliche *Alles-was-Ist* ist zu einem einzigen Punkt verdichtet, in absoluter Einheit und Stille. Und eine Spannung liegt darin – wie die Ruhe vor dem Sturm.

Dann, niemand weiß warum, geschieht es: Ein erster Impuls regt sich, ein *Begehren* steigt auf. So steht es zu lesen im Schöpfungsmythos der Veden, der ältesten Schriftsammlung Indiens.¹ Begehren ist eine Äußerung von Bewusstsein, und es manifestiert sich als Energie in Form von Licht und Hitze. Wo Energie fließt, da wird es heiß und hell. Und so tritt das Weltall ins Sein.

Das Sanskritwort für dieses Begehren und seine Hitze lautet *Tapas*. Das Wort bedeutet zugleich auch Anstrengung und Schmerz. So deutet sich schon in dieser uranfänglichen Energie oder Willensäußerung das Leid als eine Erfahrungsmöglichkeit an. Es ist gewissermaßen in die Blaupause der Schöpfung eingewoben. Der Impuls des Bewusstseins, der die Schöpfung anstößt, kommt, so sagen die Veden, von *Brahman*. Das heißt wörtlich so viel wie das Höchste oder Größte. Ich nenne es am liebsten das *Absolute*, ohne damit eine konkrete Gottesvorstellung zu verbinden.² Brahman ist ein unbegreifliches Abstraktum ohne Form, Eigenschaften oder Grenzen. Wo wir ihm diese zuschreiben möchten, reduzieren wir das Absolute auf eine Vorstellung, die unser Geist zu fassen in der Lage ist, entfernen uns aber von der Wirklichkeit des Absoluten.

Dieses Höchste oder Absolute nun sagt:

Ekoham bahushyam. Ich bin eines. Lass mich vieles werden!

Und so rollt die Schöpfung aus ... Es ist also ein *Akt des Willens*, der den ersten schöpferischen Impuls setzt. Das erinnert uns an die Schöpfungsgeschichte unserer eigenen Kultur. In der Bibel ist es Gottes Geist, der über dem Wasser schwebt. Auch er begehrt oder will. Und sein Wille äußert sich als *Spandan*, als Schwingung, Vibration, Energie. Ein Klang, ein Wort, ein Gedanke, Licht ...

»Es werde!«
sagt Gott.
Und es wurde.

Was ist Leben?

Wie oben, so unten, lautet ein grundlegendes Prinzip des Seins. Wir sind ein Spiegel des Universums. Das kosmische Zusammenspiel von Brahman und Tapas, dem Bewusstsein und seiner Kraft, findet sich auch in unserem persönlichen Leben. Jeden Tag aufs Neue versuchen wir, es unseren Wünschen und Bedürfnissen entsprechend zu gestalten, unserem Begehren also eine Form zu geben. Wünsche und Gedanken werden zu Handlungen. Die Philosophie des Yoga formuliert diesen Zusammenhang unmissverständlich klar: Wenn unser Geist, *Chitta*, sich regt, dann regt sich auch *Prana*, die Lebensenergie.³

Chitta, ein Wort, das wir mit *Geist* übersetzen, ohne es damit auch nur annähernd zu fassen, kommt von *chit* und bedeutet *wahrnehmen, bemerken oder erfahren*. Es meint die Totalität der Vorgänge, die sich in unserem Bewusstsein vollziehen. *Chitta* ist alles, was wir jemals wahrgenommen, bemerkt oder erfahren haben, die Gesamtheit dessen, was unserem individuellen Geist seine unverwech-

selbare Struktur gibt, seien es nun seine bewussten oder nicht-bewussten Aspekte. Im Kapitel *Geist* (→ Seite 34ff.) werden wir uns damit noch ausführlich beschäftigen, ist doch das Geistkonzept des Yoga der Schlüssel zum Verständnis der gesamten Yogaphilosophie überhaupt.

Prana ist Energie, jede Form von Kraft, wie groß oder klein auch immer. Aus unserer individuell-menschlichen Perspektive meint es jene Kraft, der wir unser biologisches Leben verdanken, und ihr deutlichster Ausdruck ist die Tatsache, dass wir atmen. So können wir *Prana* auch einfach als *Atem* übersetzen.

Der Atem ist die Kraft des Lebens,
die aus dem Bewusstsein selbst erwächst.

Chitta und *Prana*, Bewusstsein und die Energie, die von diesem ausgeht, machen ein Lebewesen aus uns. Damit nun haben wir wohl die kürzeste Definition von Leben, die jemals formuliert wurde!

Leben ist die Verbindung von Bewusstsein
und Energie oder Atem, Chitta und *Prana*.

So wie die Energie des kosmischen »Ich will!« die Schöpfung hervorbringt, lenkt unser persönliches Wollen unser Leben. Dabei drückt es unserem Geist seinen Stempel in Form persönlicher Wesenszüge oder Charaktereigenschaften auf. Entlang dieser Persönlichkeitszüge nun nimmt unser Leben dann Gestalt an. Wie der Wille des Bewusstseins auf kosmischer Ebene die Energie erzeugt, aus der sich das All aufbaut, so gibt unser individueller Wille unserem Leben seine Richtung: *Wie oben, so unten*.

Das Absolute erschafft den Kosmos.
Wir erschaffen unser Leben.

Das Bewusstsein und die Kraft, die ihm entspringt, sind so untrennbar, wie das Feuer und seine Hitze. Feuer und Hitze, Geist

und Wille, Bewusstsein und Energie: Sie sind die zwei Seiten der Ganzheit. Ihr Zusammenspiel erschafft *Lila*, das kosmische Drama oder Spiel, in dessen Glitzer unsere Sinne sich verlieben ... sich verlieren ...

Bewusstsein und Energie: Darin drücken sich auf noch grundlegenderer Ebene die zwei Prinzipien von *Sein* und *Werden* aus: Das Sein als Urgrund, als ewige Konstanz, als Stille und Bewegungslosigkeit. Und das Werden als Schöpfung und Dynamik, als das Prinzip der Bewegung. Ruhe und Bewegung also sind die zwei Pole einer nicht-dualen Einheit. Erklingt nicht alle Musik aus der Stille? Und kommt nicht jede Bewegung aus der Ruhe? Aus diesem Blickwinkel wird auch ein Spruch Jesu über das Wesen des Menschen verständlich, der ansonsten ganz rätselhaft bleiben müsste. Im *Thomas-Evangelium* sagt er zu seinen Schülern:

»Wenn man euch fragt: ›Was ist der der Beweis,
dass der Vater in euch ist?‹, dann sagt Ihnen:
›Es ist Bewegung und Ruhe.«

Jesus hätte auch sagen können: Die Prinzipien von Sein und Werden oder Bewusstsein und Energie wohnen genauso in uns, wie sie im Kosmos wirken. Deshalb muss kosmisches Bewusstsein – Jesus nennt es in seiner aramäischen Muttersprache *ABWUN* – auch in uns wirken. Radikaler noch: Das Höchste drückt sich durch uns aus, und insofern sind wir eins mit ihm. *Aham Brahmasmi* – »Ich bin Gott« – heißt es deshalb in den Upanishaden.⁴ Es ist dies ein rein logisch hergeleiteter Satz, für den man mancherorts noch heute mit der Steinigung bestraft würde.

Vor dem Hintergrund des Gesagten scheint nur folgerichtig, was die Mystiker uns sagen, dass wir nämlich zum letzten Urgrund *in uns selbst* durchdringen, ihn erfahren können. Man muss nur suchen und anklopfen, sagt Jesus. Und Menschen ist dies auch immer wieder gelungen. »Das Lametta habe ich weggefeßt!«, ruft der indische Mystiker Kabir (1440-1518) in einem seiner Lieder. Seine Sinne ließen sich nicht länger täuschen vom kosmischen Spiel. Er hat das

reine Bewusstsein erkannt, das er ist. Kabir sprach in seinen Texten unablässig von *Nam*, dem Namen, und von *Shabd*, dem Klang, der zugleich Licht ist. Und er tauchte ein in sein eigenes Inneres, in die innere Energie-Erfahrung von Licht und Klang und Glück. Sie sollte ihn in die höchsten Regionen führen, dorthin, wo das Licht ausfließt:

Im Ozean der Schöpfung, der die Liebe des Lichtes ist,
fühlen sich Tag und Nacht an wie eins.
Freude für immer, kein Leid – kein Kampf!
Dort habe ich Freude erlebt, bis zum Rand gefüllt,
Vollkommenheit der Freude;
dort ist kein Platz für den Irrtum.⁵

Nach all dem wird klar, wie radikal die Idee des Zusammenhangs von Bewusstsein und Energie tatsächlich ist: Wenn gilt, dass die makrokosmischen Prinzipien sich in den mikrokosmischen spiegeln, dann existiert nichts, das nicht leben würde, nichts, das nicht aus dem Bewussten käme, und nichts, dem dieses Bewusstsein nicht selbst innewohnen würde – welche Qualität oder Struktur es in seinem jeweiligen Ausdruck auch aufweisen mag. In jeder Körperzelle und in jedem Atom wirkt Energie. Und sie muss Ausdruck von irgendeiner Art Intelligenz sein, die dafür sorgt, dass die Zellen und Atome *wissen*, was sie zu tun haben.

Alles lebt.

Die alten Yogis waren sich dieser intelligenten Kräfte sehr bewusst. Sie wussten um die Wirkungen, die sich erzielen lassen, wenn man mit diesen Kräften arbeitet, dass es also höchst lohnenswert ist, »Energiearbeit« zu praktizieren, deren körperlichster Ausdruck das bewusste Atmen ist. Atempraxis macht uns lebendiger, gesünder und leistungsfähiger, klarer und fokussierter, ruhiger und zufriedener. Es steigert unser Wohlbefinden und erweitert unsere Möglichkeiten innerer Erfahrungen. Mit anderen Worten: Sie lässt uns wachsen und zu uns selbst zu kommen.

Praxis: Bhramari, das Bienensummen

Die folgende Übung ist zentrierend, entspannend und heilsam: Sie heißt *Bhramari*, das Bienensummen, und ist eine der klassischen Übungen des *Pranayama*, also der Atem-Energie-Arbeit des Yoga. Es ist so einfach: Atmen, summen und nach innen hören ...

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder ein Meditationskissen. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper natürlich aufrecht ist, damit Lunge und Zwerchfell sich frei bewegen können. Schließen Sie die Augen und kommen Sie einen Moment zur Ruhe.
- Nehmen Sie nun einen befriedigenden Atemzug – nicht zu viel, nicht zu wenig – und halten Sie den Atem nach der Einatmung einen Moment lang an. Bleiben Sie in der Atempause, solange Sie sich wohl damit fühlen.
- Dann atmen Sie langsam mit einem Summton aus.
- Spüren Sie einen Moment lang nach.
- Das ist eine Runde. Machen Sie auf diese Weise drei, fünf oder auch mehr Runden.

Bleiben Sie nach dem letzten summenden Ausatmen noch etwas sitzen und spüren Sie der Wirkung dieser Übung nach. Für ein noch intensiveres Erlebnis verschließen Sie bei der Ausatmung mit den Zeigefingern Ihre Ohren. Und experimentieren Sie auch etwas mit der Tonhöhe: Wo fühlen Sie beim summenden Ausatmen die angenehmste Vibration im Körper?



Die Schöpfung, im Großen wie im Kleinen, so sagten wir, ist ein Ausdruck des Zusammenspiels von Bewusstsein und Energie. In ihr werden Freud und Leid erfahren, immer wieder und über Äonen hinweg. Der Yoga alter Zeit nun verstand sich als ein Weg, ganz zurück zum Ursprung zu kehren, zum reinen Bewusstsein selbst – wenn man so will: Zum Zustand jener Absolutheit, der schon existierte, bevor die Welt ins Sein trat und noch sein wird, nachdem das All einst an sein Ende gekommen sein wird. Es ist ein Akt der endgültigen Befreiung aus allen kosmischen Dramen. Wir könnten es auch *Rückkehr* nennen. Oder *Wieder-Erinnerung*. Ich mag besonders die Idee der *Heimkehr*. Oder, wie Patanjali, der Autor des *Yogasutra* es nennt: *Befreiung*.

Praxis: Ausatmen, heimkommen

Im Folgenden eine einfache und meditative Atempraxis, die die Idee des Heimkommens aufgreift.

- Setzen Sie sich bequem hin und kommen Sie zur Ruhe.
- Nehmen Sie Ihren Atem wahr.
- Lassen Sie sich in jede Ausatmung absinken. Jedes Ausatmen ist wie ein Heimkommen. Vielleicht möchten Sie sich innerlich sagen: »Heimkommen« oder »nach Hause gehen«. Ausruhen. Bleiben Sie einen Moment. Genießen Sie diese Rast.
- Dann lassen Sie die Einatmung von selbst zurückkommen. Eine neue Reise beginnt.
- Jedes Ausatmen eine Heimkehr, jede Einatmung eine Reise.

2

Über die Befreiung



Ich bin ungebunden, ich bin ungebunden,
für immer und ewig ungebunden.
Ich bin Sein – Bewusstsein – Glückseligkeit.
Ich bin der »Ich bin«, ewig unvergänglich.
Sri Shankaracharya, indischer Weiser, 8. Jahrhundert.

Patanjalis Yogasutra

Der Weg, den das *Yogasutra* beschreibt, wird auch *Raja Yoga* genannt, der Königsweg des Yoga. Über Patanjali, seinen Autor, ist so gut wie nichts bekannt, nicht einmal, wann genau er gelebt hat. Seine Spuren verschwimmen im Dunkel der Legenden. Auf Bildern wird er entweder als einfacher Yogi in Meditationshaltung oder aber als ein gottähnliches Wesen dargestellt, halb Schlange, halb Mensch. In der indischen Mythologie ist die Schlange ein Symbol für die Unsterblichkeit, ein Wesen, dass sich immer wieder häutet und erneuert, immer wieder neu geboren wird. Da das *Yogasutra* ganz auf die Erkenntnis der Unsterblichkeit abzielt, ist diese Darstellung eine treffende Metapher für die Botschaft des Autors.

Patanjali dürfte wohl irgendwann zwischen 400 vor und 400 nach Christus gelebt haben. Mit Sicherheit jedoch nicht vor dem sechsten vorchristlichen Jahrhundert. Zumindest das lässt sich mit einiger Sicherheit sagen, denn in seinem Werk findet sich viel *Sankhya*, das philosophische Fundament des Yoga, das etwa 600 Jahre vor Christus von Kapila formuliert worden war, einem Weisen, der noch vor Buddha lebte (der übrigens selbst stark vom Sankhya beeinflusst war). Für uns kommt es jedoch nicht auf die biografischen Daten Patanjalis an, sondern auf seine Botschaft. Und diese ist so überzeugend, dass sein Buch zum bedeutendsten Text des Yoga überhaupt werden sollte. In weniger als 200 hochverdichteten und oft auch sehr verschlüsselten Versen beschreibt Patanjali einen Weg der Selbstentwicklung auf allen Ebenen des menschlichen Seins. Sein Ziel ist *Kaivalya*, »losgelöst sein.« Der Begriff deutet auf das ultimative Ziel des Lebens aus spiritueller Perspektive hin, auf den »großen Fisch«, wie Jesus es im *Thomas-Evangelium* nennt. Mit der *Bhagavad Gita*, Indiens wohl meist verehrter Schrift, könnten wir es auch *Moksha* nennen, das heißt *Befreiung*.

Den Schmerz der Existenz überwinden

Patanjali ist radikal in der Betrachtung des Lebens, zuweilen geradezu verstörend. Seine Analyse des Menschseins mutet nur wenig anheimelnd an, denn jede Erfahrung, so sagt er im zweiten Kapitel seiner Schrift, trägt den Keim des Schmerzes in sich.⁶ Entweder, weil Erfahrungen an sich schmerzhaft sind – Krankheit, Verlust, Frustrationen, Enttäuschungen und so weiter – oder, im Falle der angenehmen Erfahrungen, weil nichts so bleibt, wie es ist und deshalb auch das wunderbarste Erlebnis, die größte Liebe und das schönste Leben irgendwann ihr Ende finden müssen. Wenn nicht schon im Leben, dann zwingend doch an seinem Ende, dem physischen Tod. Meine Kurzformel für diese ehrliche und schonungslose Analyse lautet: *Alles tut weh*.

Ich habe viele Menschen am Ende ihres Lebens gesehen und kann nicht umhin zu konstatieren, dass Patanjali, fundamental betrachtet, schlicht recht hat. Man kann es drehen und wenden, wie man möchte, doch selbst das erfüllteste Leben führt in den Schmerz – und sei es allein der Schmerz des Aufgebens.

Nicht nur im Yoga war die prinzipielle Leidhaftigkeit des Seins immer schon der Ausgangspunkt der spirituellen Suche. Warum sonst sollte man sich auf den Weg machen, den Sinn des Seins zu ergründen und Erkenntnis zu erlangen? Gautama Siddharta machte sich auf den Weg, um Antworten aus dem Leid zu finden, bevor er zum Buddha wurde. Auch die Passion Christi ist – unabhängig von der Frage historischer Wirklichkeit – eine Allegorie auf den Schmerz und dessen Überwindung. Viele weitere Beispiele ließen sich finden. Wenn Patanjali sagt, dass letztlich jede Erfahrung in den Schmerz führt, will er nicht defätistisch sein, sich gar am Leid ergötzen oder sich bemitleiden, um weinend darin zu ertrinken. Vielmehr erwächst aus diesem ehrlichen Hinschauen auf die Welt der Wunsch und auch die Kraft, den Schmerz zu überwinden, und zwar endgültig.

Letztlich ist Patanjali zutiefst ein Realist: Zu leben ist unvermeidlich mit Schwierigkeiten verbunden, und niemand kann dem