

Das Ich: Fluch oder Segen?

Ein altes Thema neu beleuchtet

Vortrag gehalten am 12. Juni 2015 an der Yogaausbildungsschule Lotos in Zürich und am 30. Oktober 2015 an der Om Shanti Yogaschule Luzern

1. Einleitung
2. Worum geht es in der indischen Philosophie?
 - 2.1. Das Göttliche und das Irdische
 - 2.2. Aussen und innen
 - 2.3. Das Ich
 - 2.4. Schlussfolgerung
3. Die Sehnsucht nach Erlösung
4. Von oben nach unten
5. Das Göttliche drückt sich im Individuellen aus
6. Quellen

1. Einleitung

Als ich im Frühjahr 2012 in der *Casa di Cura* in Ascona weilte, um mich von meinem Burnout zu erholen, wurde mir rasch klar, dass ich einiges in meinem Leben radikal verändern musste. Das Erste, was mir dabei einfiel, war der Philosophieunterricht. Über 10 Jahre lang hatte ich Samstag für Samstag indische Philosophie unterrichtet, zuerst nur in Zürich und Basel, später auch in anderen Städten der Schweiz. Ich habe das immer gerne und mit viel Begeisterung getan, aber jetzt ging es plötzlich nicht mehr. Ich wusste auf einen Schlag, dass ich als alleinerziehende und alleinverdienende Mutter nie wieder gewohnheitsmässig am Wochenende arbeiten wollte und auch nicht mehr herumreisen konnte. Mein Erschöpfungszustand verlieh mir den Mut, von einem Tag auf den anderen auszusteigen, auch wenn ich damit die Hälfte meines Einkommens in den Sand setzte und die Yoga-Ausbildungsschulen in arge Nöte brachte. Aber ich befand mich in einer Extremsituation und Rücksicht konnte zum ersten Mal in meinem Leben nur noch mir selber gelten.

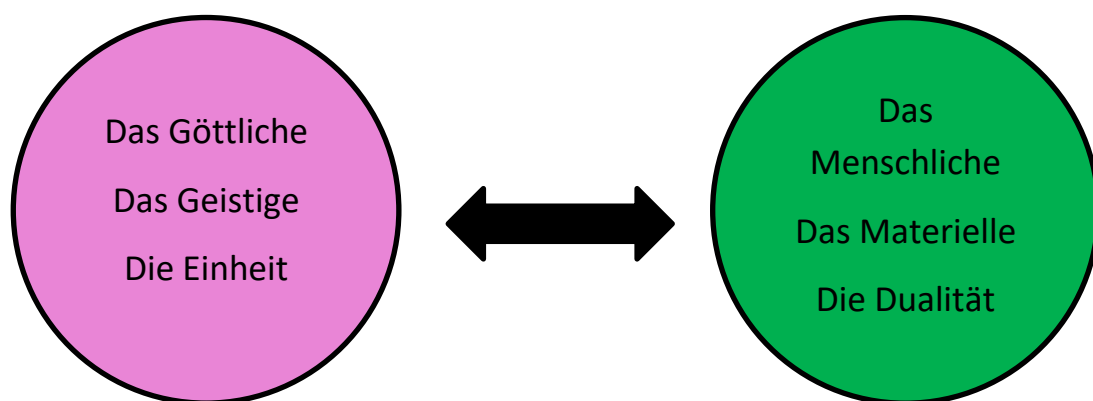
Neben gesundheitlichen Überlegungen entdeckte ich bald weitere, tieferliegende Gründe, die mich aufatmen liessen, sobald dieser Entscheid gefällt war. Ich hatte in den Jahren zuvor ein zunehmendes Malaise empfunden, das ich aber nur ansatzweise fassen und benennen konnte. Es hatte sowohl mit gewissen Inhalten des Philosophieunterrichts zu tun als auch damit, dass ich eine zunehmende Diskrepanz erlebte zwischen dem, was ich lehrte und dem, was ich erlebte. Ich merkte mehr und mehr, wie ich mich hinter dem intellektuell-wissensmässigen Vermitteln des Stoffes versteckt hatte und zunehmend darunter litt, dass ich die Menschen nicht (oder nicht genug) berühren, ihnen nicht wirklich Hilfreiches für ihren Alltag mitgeben konnte. Hinzu kam, dass eine Mehrheit meiner SchülerInnen (aus durchaus legitimen Gründen) primär am Bestehen der Abschlussprüfung interessiert war und Philosophie auf die gleiche Art und Weise lernte wie jede andere Materie auch – es ging hauptsächlich darum, das, was man an der Prüfung wissen musste, in den Kopf zu bekommen um es anschliessend angemessen reproduzieren zu können. Angesichts der Fülle des Stoffes und der Anforderungen der gesamten Ausbildung konnte (und kann) ich das durchaus verstehen – aber erst, nachdem ich den Entscheid gefällt hatte, auszusteigen, wurde mir klar, dass mich diese Art des Unterrichtens nicht länger hätte erfüllen oder gar beglücken können. Ich war in einer Sackgasse gelandet und eine gewisse Erschöpfung war auch hier, ganz unterschwellig, auszumachen.

Der Entschluss, keine Philosophie mehr zu unterrichten, stellte sich als Startschuss eines intensiven inneren Prozesses heraus, der mir erlaubte, mich nicht nur von äusseren sondern auch von inneren Gegebenheiten zu befreien. Alte Verstrickungen und Muster wurden mir bewusst und mir war, als sprengte es mir ein Korsett nach dem anderen vom Leib. Wie eine gehäutete Schlange verliess ich nach vier Wochen die *Casa di Cura* und fuhr, dünnhäutig und schutzlos und doch von neuer Kraft erfüllt, nach Hause. Dort begann mein neues Leben. Es wurde eine intensive Zeit, die mich innerlich zu neuen Ufern und neuen Einsichten führte – und davon handelt dieser Vortrag.

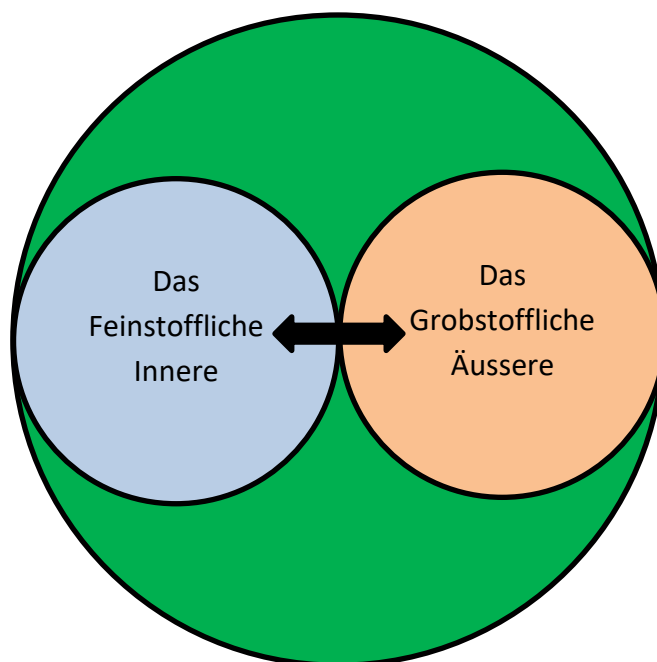
2. Worum geht es in der indischen Philosophie?

Wenn ich heute auf die indische Philosophie zurückblicke, dann sehe ich, dass es in allen Systemen und allen Texten immer wieder um dasselbe geht, um den einen wesentlichen Kern. Diesen Kern habe ich lange nicht klar erkannt, weil ich zu sehr mit der Menge des Stoffs und den vielen Details beschäftigt war – aber je mehr ich mir die Inhalte selber angeeignet hatte, desto deutlicher trat er hervor.

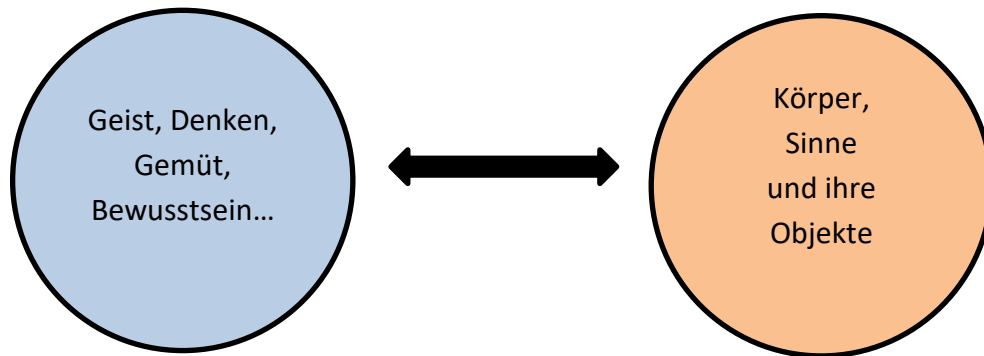
Es geht einerseits um das Verhältnis des Göttlichen zum Menschlichen bzw. des Geistigen zum Materiellen, oder der Einheit zur Dualität:



... und andererseits, innerhalb des Menschlich-Materiellen, um zwei Bereiche: um das Feinstoffliche, Innere des Menschen und um das Grobstoffliche, Äussere:



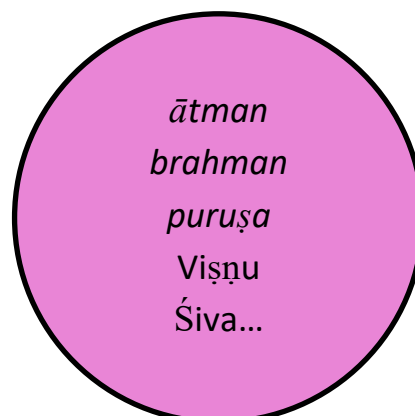
Dabei beinhaltet das Feinstoffliche Instanzen wie *manas*, *citta* oder das sog. „innere Organ“ (*antaḥkaraṇa*), die (je nach System) mit Geist, Denken, Gemüt, Bewusstsein (o.ä.) übersetzt werden, während ich beim Grobstofflichen primär den Körper mit den Sinnen (*indriya*) und deren Objekte ansiedle.



Kurz gesagt: Es geht um die Frage, wie sich das Göttlich-Geistige und das Menschlich-Materielle zueinander verhalten und wie Inneres und Äusseres aufeinander einwirken.

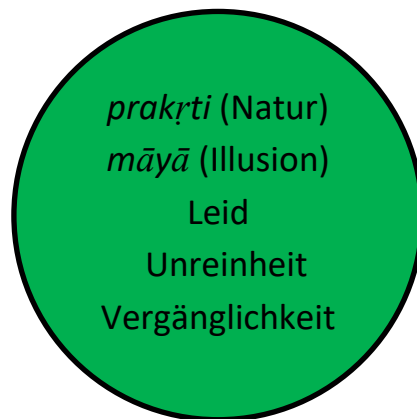
2.1. Das Göttliche und das Irdische

Die Antwort der indischen Texte ist eindeutig: Das Göttlich-Geistige, wie auch immer es benannt sein mag...



ist vollkommen. Es wird beschrieben als Sphäre von allwissendem Bewusstsein, von endgültiger Wahrheit, von Ewigkeit, Glückseligkeit und Stille. Es ist der Ursprung von allem und eines Tages wird auch alles wieder dorthin zurückkehren. Das Weltlich-Materielle hingegen ist mangelhaft und minderwertig, der

Ort des Leidens, der Unreinheit und der Vergänglichkeit. Während das Göttliche positiv bewertet wird, haftet allem Irdischen das Negative an:



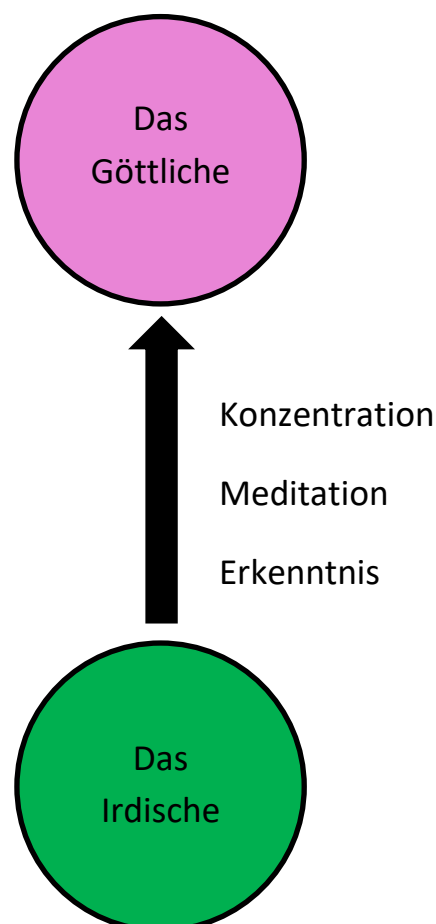
Der Mensch nun ist durch den Kreislauf der Wiedergeburt an diese unerfreuliche Welt gefesselt, genauer gesagt: eine fundamentale Unwissenheit (*avidyā*) hält ihn dort gefangen. Sie ist dafür verantwortlich, dass der Mensch Göttliches und Weltliches nicht voneinander unterscheiden kann, d.h., dass er Ewiges und Vergängliches vermischt.¹ So meint er, in der Welt, d.h. im Vergänglichen, dauerhaftes Glück finden zu können und er rennt Partnerschaft, Familie, Geld, Besitz und Karriere hinterher im Glauben, damit seine tiefe Sehnsucht nach innerer Erfüllung stillen zu können. Er sucht das Richtige am falschen Ort, das ist die Verwirrung. Erst, wenn es ihm gelingt, Weltliches und Göttliches auseinander zu halten, für sich getrennt zu erkennen und zu erfahren, wird er vom Rad der Wiedergeburt befreit.²

¹ „Unwissenheit ist die Ansicht, dass im Nicht-Ewigen das Ewige, im Unreinen das Reine, im Leidvollen das Freudvolle und im Nicht-Selbst das Selbst (ist).“ (Patañjali: *Yogasūtra* II,5, Übersetzung Claudia Guggenbühl). „Der durch Unwissenheit irreführte Mensch hält etwas für etwas, das es nicht ist.“ (Śaṅkara: *Vivekacūḍāmaṇi* 49, Übersetzung Meyer/Rentsch 2002).

² „Das vollkommene Unterscheidungsvermögen, das durch die direkte Erkenntnis entsteht, erlaubt, die wahre Natur des Subjekts von jener des Objekts zu unterscheiden und sich daher vom Joch der Täuschung (*māyā*) zu befreien. Wenn dieses Joch bricht, verschwindet der *saṃsāra* [Kreislauf der Wiedergeburt].“ (Śaṅkara: *Vivekacūḍāmaṇi* 345). „Einzigster Zweck [...] der Natur [*prakṛti*] insgesamt ist aber nun die Trennung oder die Unabhängigkeit vom Selbst [*puruṣa*]. [...] Damit sind auch sämtliche Früchte der Werke der vergangenen und des jetzigen Lebens ausgelöscht.“ (Friedrich 1997, 71 und 73)

Es ist wichtig, in diesem Zusammenhang festzuhalten, dass wiedergeboren zu werden in Indien von Anfang an als nicht erstrebenswert galt. Das Konzept der Wiedergeburt entwickelt sich erst langsam in der Upanishadenzeit (ab ca. 500 v.Chr.) und beinhaltet stets die Idee des Gefangenseins in der Welt. Hier will man nicht bleiben, an diesem Ort von Leid, Konflikt, Unruhe und Angst.³

Ganz nach dem Motto „Wo bitte geht es hier raus?“ bieten denn auch alle indischen philosophischen und religiösen Systeme einen Weg zurück in die göttliche Einheit an, aus der man nicht wieder auf die Erde hinabsteigen muss. Dieser Weg ist, je nach System, sehr unterschiedlich, aber Konzentration, Meditation und Erkenntnis in der einen oder anderen Form bilden immer zentrale Elemente.

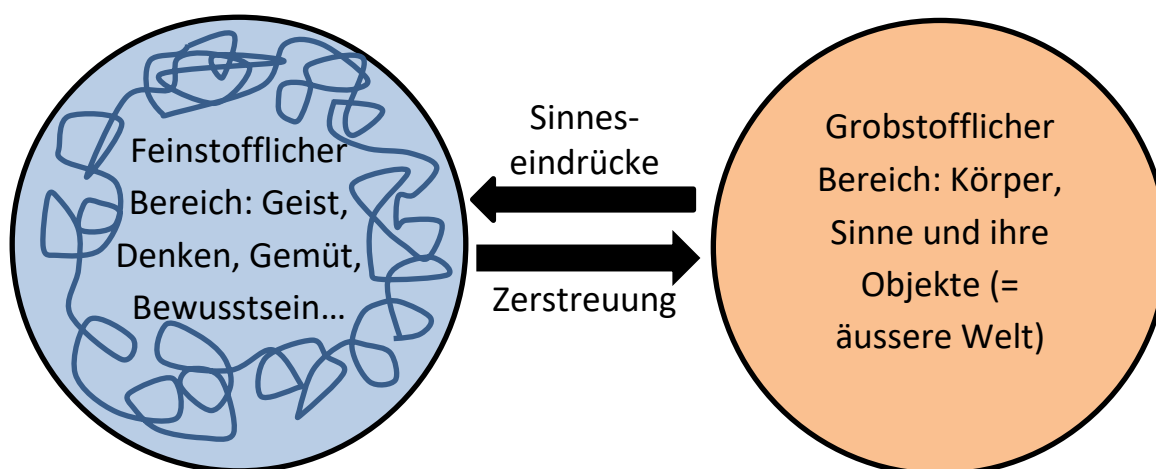


³ Z.B. *Maitrāyaṇa Up.* 1,3-4.

2.2. Aussen und innen

Menschsein ist also nicht das, was man will. Entsprechend problematisch wird die *conditio humana* in den Texten beschrieben. Der Mensch erscheint dort als ein Wesen, das in erster Linie seinen Sinnen ausgeliefert ist. So wird der Körper z.B. mit einem Wagen verglichen, der von fünf Pferden (den fünf Sinnen) gezogen wird.⁴ Diese Pferde sind normalerweise ungezügelt, d.h. sie rennen ungehindert ihren jeweiligen Objekten in der äusseren Welt nach: das Hören eilt dem Klang hinterher, das Berühren der Berührung, das Sehen der Form, das Schmecken dem Geschmack und das Riechen dem Geruch.

Auf diese Art wird die Aufmerksamkeit des Menschen nach aussen gezogen, sein Geist in die Welt zerstreut, gleichzeitig dringt die Welt aber auch in den Menschen ein: Die Klänge, Berührungen, Formen, Geschmäcke und Gerüche wirken unablässig auf sein Inneres ein. Dieses Innere nun (egal, ob wir es „inneres Organ“ oder *citta* oder *manas* nennen) ist stofflich gedacht (wenn auch feinstofflich), und auf Grund dieser Beschaffenheit gerät es durch die vielen Sinneseindrücke in Bewegung oder gar in Aufruhr:



Patañjali hat diese Aufruhr *vṛtti*, „Strudel“ genannt,⁵ Yogānanda spricht von Ruhelosigkeit.⁶ Alle Systeme sind sich darin einig, dass die inneren Wellen (in Form von Gefühlen und Gedanken und allem, was damit zusammenhängt) das

⁴ „Wisse, dass der Ātman der Herr des Wagens ist / und der Körper der Wagen [...] / Die Sinne vergleicht man mit den Pferden, / die Sinnesobjekte sind ihre Bahn. [...]“ (*Kaṭha-Upaniṣad* III, 3-4, Übersetzung Bäumer 1986).

⁵ Sh. *Yogasūtra* I,2.

⁶ Yogānanda 2008, 23 und 25.

Problem schlechthin darstellen, denn sie hindern den Menschen daran, sich zu konzentrieren, zur Ruhe zu kommen und sich dem Göttlichen zuzuwenden.

Entsprechend wird das Ziel des menschlichen Daseins formuliert: Die Pferde müssen gezügelt,⁷ die Wellen stillgelegt,⁸ das Heer der Sinneskräfte besiegt werden.⁹ Erst, wenn Ruhe im Innern eingekehrt ist, legt sich die Verwirrung: der Blick wird klar, die Unwissenheit verschwindet, die Erkenntnis leuchtet auf und das Göttliche kann endlich vom Weltlichen befreit werden (im Sāṃkhya-System und im *Yogasūtra*) bzw. das Weltliche wird als Illusion (*māyā*) durchschaut (bei Śaṃkara) und alles, was bleibt, ist das Selbst bzw. das Göttliche (*ātman / brahman / puruṣa*).

Es gibt zahllose Textbeispiele, mit denen ich das bisher Gesagte illustrieren könnte. Lassen wir (stellvertretend für andere Texte) die *Bhagavad Gītā* zu Wort kommen, die in einer kurzen Passage die verheerende Wirkung der Sinne prägnant beschreibt, und kurz darauf betont, wie wichtig es ist, die Sinne zu zügeln:

„Wenn ein Mensch an Sinnendinge denkt,
entsteht Anklammerung daran;
aus Anklammerung wird Begierde,
aus Begierde entsteht Zorn.
Aus Zorn entsteht Verworrenheit,
aus Verworrenheit Verdrehung der Erinnerungskraft;
auf den Verfall der Erinnerungskraft folgt der Verlust der
Bewusstheit;
wenn die Bewusstheit verloren ist, ist man verloren.“¹⁰

⁷ „So wie man einen Wagen mit wilden Pferden zügelt, / ebenso soll man den Geist ohne Zerstreung (im Innern) sammeln.“ (*Śvetāśvatara-Upaniṣad* II,9, Übersetzung Bäumler 1986), „Wer aber einsichtsvoll ist, / wessen Denken und Fühlen immer gezügelt ist, / dessen Sinne sind gefügig, /so wie gute Pferde ihrem Lenker.“ (*Kaṭha-Upaniṣad* III, 6, Übersetzung Bäumler 1986).

⁸ „Yoga ist die Stilllegung der Wellen des Bewusstseins.“ (*Yogasūtra* I, 2, Übersetzung Claudia Guggenbühl).

⁹ Sh. Yogānanda 2008, 16-29.

¹⁰ *BhG* II, 61-63, Übersetzung Schreiner 1991.

© Claudia Guggenbühl

„Deshalb ist, oh Starkarmiger,
 die Erkenntnis für den wohlgegründet,
 dessen Sinne allseits
 von den Sinnendingen zurückgehalten wurden.
 Wer gezügelt ist, der wacht,
 wo Nacht ist für die anderen Wesen alle.“¹¹

In einem Satz zusammengefasst: Solange der Mensch sich an Sinnlichem erfreut, ist er verloren. Oder anders gesagt: Die Sinne sind der *Highway to Hell*, während Meditation, Konzentration und Erkenntnis den *Highway to Heaven* darstellen.

2.3. Das Ich

Was nun das Ich betrifft, so wird es sowohl im System des *Sāṃkhya* als auch im *Yogasūtra* als separate innere Instanz beschrieben, die eng mit den Sinnen verbunden ist, und zwar auf folgende Art und Weise:

Sinneseindrücke sind a priori neutral, denn: Die Dinge sind, wie sie sind! Wenn es z.B. regnet, ist das an und für sich eine wertneutrale Tatsache. Es regnet. Erst, wenn ein Subjekt da ist, das die Dinge auf sich bezieht, setzt die Wertung ein. Der eine findet den Regen gut, der andere hätte lieber, dass es aufhören würde zu regnen, ein dritter wünscht sich noch viel mehr Regen. Dieses beurteilende Subjekt ist das Ich, *ahaṃkāra* (der „Ich-Macher“) bzw. *asmitā* (die „Ich-heit“). Dieses Ich hat die Angewohnheit, alles, was es wahrnimmt, auf sich zu beziehen und inert Sekundenbruchteilen zu bewerten. Dieses Bewerten geht nicht nur rasend schnell sondern auch weitgehend unbewusst vonstatten, wobei das Ich ganz und gar seiner eigenen Befindlichkeit folgt. Patañjali hat diesen Mechanismus überaus treffend als *rāga* und *dveṣa*, Zuneigung und Abneigung, (wörtlich: „Leidenschaft“ und „Hass“) beschrieben und folgendermassen definiert:

„Zuneigung folgt Angenehem. Abneigung folgt Unangenehem.“¹²

¹¹ BhG II, 68-69, Übersetzung Schreiner 1991.

¹² *Yogasūtra* II, 7-8, Übersetzung Claudia Guggenbühl.

© Claudia Guggenbühl

Das heisst: die Empfindung bzw. das Gefühl von angenehm oder unangenehm geht voraus, findet zuerst statt, und je nachdem reagiert das Ich mit Zuneigung (d.h. es möchte mehr von diesem Angenehmen haben) oder mit Abneigung (d.h. es möchte weniger von diesem Unangenehmen haben). So können wir sagen, dass unsere erste Reaktion auf äussere Eindrücke immer emotional ist. Eine gedanklich-rationale Beurteilung und Verarbeitung setzt erst später ein (wie wir im *vṛtti*-Abschnitt bei Patañjali nachlesen können).¹³ Das heisst, das Ich besteht aus einer einfachen und weitestgehend unbewussten Ja-Nein-Schaltung,¹⁴ „angenehm-unangenehm“, mit allen Schattierungen von sehr stark bis ganz schwach zu- oder ablehnend, und einem Gedankengebäude darüber oder darum herum, das die instinktiv gefällten Entscheide nachträglich beurteilt, rechtfertigt und gegebenenfalls korrigiert. So tragen wir alle unsere Gefühle, Erkenntnisse, Werturteile, Überzeugungen, Erinnerungen, Wünsche und Einstellungen mit uns herum, wie einen Cluster, der sich um das Ich herum angesammelt hat.

Noch viele Jahrhunderte nach Patañjali und nach der *Sāṃkhyakārikā* lesen wir beim grossen Philosophen Śaṃkara Folgendes:

„[...] das Haupthindernis ist [...] der „Ich-Sinn“ (*ahamkara*) [...]. Solange auch nur die geringste Spur einer Beziehung zu diesem gefährlichen *ahamkara* existiert, ist die Befreiung weit entfernt [...]“¹⁵

Er nennt das Ich „schrecklich“ (VC 309) und stellt (genau wie oben die *Bhagavad Gītā*) fest, dass die mit dem Ich und dem Körper verbundene Gier nach sinnlichen Genüssen direkt ins Verderben führen. Dieses Verderben heisst bei Śaṃkara „Knechtschaft und Verschiedenheit“ (VC 311) und beides steht der Erlösung, dem Eingehen in *brahman*, im Weg. Śaṃkara schreibt: „[...] die Befreiung [...] schliesst die Verschiedenartigkeit aus.“¹⁶

¹³ Sh. *Yogasūtra* I, 5-11.

¹⁴ Sh. auch den Beginn der *Verses on the Faith Mind* von Chien-chih Seng-ts'an, dem 3. Zen Patriarchen: „The Great Way is not difficult / for those who have no preferences. / When love and hate are both absent / everything becomes clear and undisguised.“ (Übersetzung Richard B. Clarke; <http://terebess.hu/english/hsin.html#3>, 5. Mai 2016). [„Der Grosse Weg ist nicht schwierig / für diejenigen, die keine Vorlieben haben. / Wenn sowohl Liebe als auch Hass abwesend sind / wird alles klar und unverhüllt.“]

¹⁵ *Vivekacūḍāmaṇi* 298-299, Übersetzung Meyer/Rentsch 2002.

¹⁶ *Vivekacūḍāmaṇi* 299, Übersetzung Meyer/Rentsch 2002.

Damit stossen wir auf ein weiteres, zentrales Merkmal des Ichs: Indem es unablässig das eine wählt (*rāga*) und das andere ablehnt (*dveṣa*), spaltet es die Wirklichkeit in ich und du, in mein und dein, und lässt dadurch das Individuum entstehen. Dieses kann verstanden werden als eine Ansammlung all dessen, wofür sich das Ich im Laufe der Zeit entschieden bzw. was es von sich gewiesen hat. So kommt es, dass die Menschen sich voneinander unterscheiden. Gemäss Śaṃkara gehört dieses Individuelle eines Menschen aber samt und sonders zum Bereich der *māyā*, der Illusion, und existiert nicht wirklich. Im Sāṃkhya wird dieser Bereich *prakṛti* genannt, das Materielle, das der Erlösung im Wege steht und baldmöglichst hinter sich zu lassen ist. Anderswo lesen wir, dass der grobstoffliche Körper, die Lebensenergie, das Mentale und der Intellekt, all das, was mich als Einzelperson auszeichnet und von den anderen unterscheidet, wie Hüllen um das einzig wahrhaft Seiende, den göttlichen Wesenskern des Menschen, *ātman* bzw. *brahman*, lagert.¹⁷ Erst wenn man diese Hüllen abgelegt hat, d.h. sich seiner Individualität entledigt hat, ist man am Ziel angekommen:

„Wenn sich der Schüler vom Biss des *ahamkara* befreit , [...] nimmt er seine wahre Natur, seine Fülle, die wahre Glückseligkeit und die Erleuchtung wieder an.“¹⁸

Diese wahre Natur aber, dieser *ātman* bzw. dieses *brahman*, ist in allen Menschen gleich, von identischer Beschaffenheit, d.h. auf der Ebene des Göttlichen gibt es keinerlei Unterschiede mehr zwischen den Menschen. Anders ausgedrückt: Die Erlösung ist ein Eingehen in einen Zustand ununterschiedener Gleichheit.

¹⁷ Die 5 Schichten des Selbst der *Taittirīya-Upaniṣad* II,1-5 werden in Śaṃkaras Kommentar zu diesem Text zu den 5 Hüllen.

¹⁸ *Vivekacūḍāmaṇi* 300, Übersetzung Meyer/Rentsch 2002.

© Claudia Guggenbühl

2.4. Schlussfolgerung

Halten wir also fest: Der Mensch mit seinem Körper lebt in einer gefährlichen Welt. Über seine Sinne ist er einem ununterbrochenen Zustrom von äusseren Eindrücken ausgesetzt, die einerseits seinen Geist in die Welt hinaus zerstreuen und ihn andererseits in eine grosse innere Unruhe stürzen. Sein Ich versucht unablässig, den angenehmen Eindrücken und Erfahrungen zu folgen und die unangenehmen zu vermeiden. Durch diesen andauernden (und weitgehend unbewussten) Vorgang des Wählens zimmert sich der Mensch seine Identität, die ihm ein Gefühl von Ich und Mein gibt und die ihm erlaubt, sich von anderen Individuen zu unterscheiden. Gleichzeitig wird ihm gesagt, dass dieses Ich gar nicht wirklich existiert, denn die Gefühle, Gedanken, Überzeugungen und Erinnerungen, die es sich zu eigen gemacht hat, gehören dem Bereich der Illusion an und entbehren einer dauerhaften Existenz. Der Mensch ist also aufgerufen, seine Individualität möglichst bald abzustreifen, um sich in der Einheit des Göttlichen aufzulösen und so Ruhe und Erlösung zu finden. Nicht nur das enggefasste Ich (als *ahaṃkāra* oder *asmitā*), sondern der Mensch als Ganzes, mit seinem Körper, den Sinnen und seinem Inneren, stellt aus indischer Sicht ein Wesen dar, das es unter allen Umständen hinter sich zu lassen gilt.

Der Weg zurück in die Einheit aber ist steinig und gepflastert mit zahlreichen Übungen und Anstrengung aller Art, je nach System, dem der Übende folgt. Gelingt es ihm nicht, sich zu konzentrieren, seine Kräfte zu bündeln und das Göttliche zu erkennen, bleibt er gefangen im Kreislauf der Wiedergeburt (*saṃsāra*) und muss immer wieder aufs Neue zur Welt kommen.

Solches zu vermitteln ist mir zunehmend schwer gefallen. Ich empfand diese Inhalte immer weniger erhebend und es wollte keine richtige Lebensfreude aufkommen. Immer wieder wurde ich von konsternierten Kursteilnehmerinnen gefragt: Wie kann ich so was in meinem Leben umsetzen bzw. WILL ich das überhaupt??? Wie lässt sich so was mit meinem Alltag in einer modernen Welt vereinen? Und GEHT das überhaupt, sein Ich aufzugeben oder hinter sich zu lassen?

Bevor wir uns diesen Fragen zuwenden, möchte ich noch Folgendes zu bedenken geben:

3. Die Sehnsucht nach Erlösung

Das indisch-philosophische Menschenbild, so wenig erbaulich es auch daherkommen mag, bedient eine Sehnsucht, die tief im Innersten jedes Menschen ruht. Ob bewusst oder unbewusst sehnt sich jeder nach Einheit und Geborgenheit, nach einem Zustand, in dem alle Probleme und alles Leid ein Ende finden.

Diese Sehnsucht nach Erlösung steht am Anfang jeder spirituellen Suche und treibt auch viele Yoga-Praktizierende an. Yogischer Gleichmut (*upekṣā*) wird angestrebt, ebenso wie das Ideal des *jīvanmukta*, des lebend-Erlösten, der wie ein *paramahansa*, ein höchster Schwan, seelenruhig über die wild-bewegte Oberfläche des Meeres menschlichen Daseins gleitet, wobei irdische Probleme und Konflikte ebenso von ihm abperlen wie Wassertropfen vom Gefieder des Ganters. Auch das Symbol der Lotosblüte, die, tief in sumpfigem Grund wurzelnd, durch trübes Wasser aufsteigt und in vollkommener Reinheit an der Oberfläche im Licht erblüht erfreut die Herzen all jener, die sich nach Ruhe und Frieden sehnen.

Diese göttliche Einheit, die Einkehr in einen glückseligen Einheitszustand, wie er in den indischen Texten beschrieben wird, möchte ich keinesfalls anzweifeln. Dieser Zustand existiert ganz gewiss. Was ich aber an dieser Stelle festhalten muss, ist, dass es ganz offensichtlich den allermeisten Normalsterblichen trotz aller Anstrengung nicht gelingt, dieses Ziel zu erreichen. Nach 35 Jahren Erfahrung zuerst in der Eso- und Astro- und später in der Yogaszene kann ich sagen: Ich habe keinen Menschen kennengelernt, der Ich-frei bzw. überzeugend erlöst gewesen wäre. Auch solchen, die diesen Zustand für sich in Anspruch genommen haben, haftete noch viel Menschliches an.

Hingegen habe ich unzählige getroffen, die (mehr oder weniger intensiv) versucht haben, einen Erleuchtungszustand zu erreichen. Auch ich habe viele Jahre meditiert und zahllose Seminare besucht, nach Gurus Ausschau gehalten und mich in spirituelle Gemeinschaften begeben in der Hoffnung, mir selber ein wenig abhanden zu kommen, die Claudia Guggenbühl mit ihren Unzulänglichkeiten hinter sich zu lassen und in einem grösseren, reineren, friedlicheren Ganzen aufzugehen. Dabei habe ich, wie viele andere auch, durchaus Momente der Entgrenzung erlebt. Ich habe mich im endlosen Universum aufgelöst, habe die existentielle Leerheit in den Formen erfahren und die grosse, unendliche

Stille erlebt. Nur waren solche Zustände nicht von Dauer; sie gingen vorüber und schon fand ich mich im ganz normalen Alltag wieder. Von *jīvanmukta* keine Spur.

Was also läuft hier falsch? Ein legitimes, von vielen Menschen sehnsuchtsvoll erahntes und von zahllosen indischen Texten als einzig lohnenswert beschriebenes Ziel bleibt den meisten offensichtlich verwehrt. Das heisst, wir müssen all jenen Texten und Aussagen Glauben schenken, die betonen, dass der Erlösungszustand nicht das unmittelbare Ziel jedes menschlichen Lebens ist, sondern denen vorbehalten bleibt, die am Ende ihres Inkarnationsweges angekommen sind, wie z.B. Jesus, Ramana Maharshi, Osho, Rumi, Buddha und andere. Die Erleuchtung bildet den Kulminationspunkt der menschlichen Reise durch den Kreislauf der Wiedergeburten; sie ist ein Ausnahmezustand, der nur solange andauert, bis der Körper stirbt und der entsprechende Mensch in die definitive Erlösung eintritt. Indisch gesprochen: Der *jīvanmukta* lebt in seinem Erleuchtungszustand jeweils nur eine relativ kurze Zeit, bevor sich sein *ātman* in *brahman* auflöst bzw. *māyā* definitiv verschwindet bzw. *puruṣa* sich von *prakṛti* trennt und in den *kaivalya*-Zustand (Befreiung) eintritt.

Das wiederum bedeutet, dass ich als yogischer Mensch folgende Entscheidung treffen muss:

1. Entweder ich strebe nach einer letztlich übermenschlichen Vollkommenheit, auch wenn ich sie in Tat und Wahrheit bei niemandem je erlebt habe und von der ich realistischere nicht erwarten kann, dass sie mir in diesem Leben widerfahren wird. Dabei gehe ich das Risiko ein, die Bodenhaftung zu verlieren, mich selber zu täuschen, mir selber etwas vorzumachen, mich hehrer und edler zu verhalten, als ich tatsächlich bin. Ich brauche euch sicher nicht zu schildern, welche merkwürdigen Auswüchse spirituelles Streben annehmen kann – ihr alle habt bestimmt schon Leute getroffen, die überzeugt waren, sie seien in höheren Sphären angekommen und hätten ihre menschlichen Neigungen und Triebe hinter sich gelassen.

Gerade im Erlösungsideal sehe ich einen Grund dafür, dass sich in yogischen und esoterischen Kreisen immer eine gewisse Anzahl Menschen einfinden, die ihr irdisches Leben nicht zu meistern imstande sind und ihm daher entfliehen wollen. Der *Highway to Heaven* bietet sich

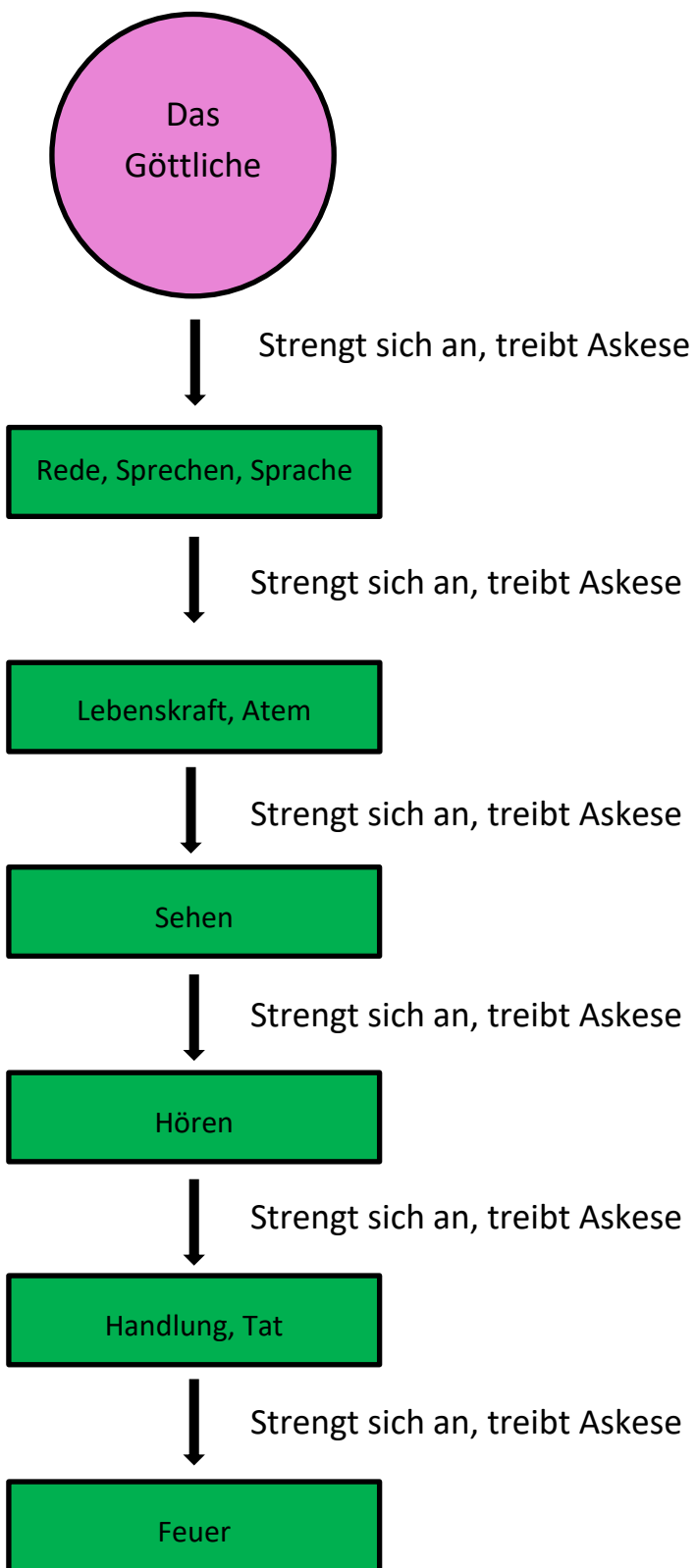
ihnen als willkommener Fluchtweg aus den Niederungen menschlicher und beruflicher Anforderungen, Beziehungen und Verstrickungen an.

2. Oder aber ich vertraue darauf, dass ich, ganz am Ende meines Weges, ohnehin und geradezu unausweichlich zurück in die Einheit finden werde und richte meinen Blick in der Zwischenzeit weniger nach oben hin zur ersehnten Göttlichkeit als vielmehr nach unten, auf die Gegebenheiten, in denen ich mich wohl oder übel wiederfinde. Diesen Blick nach unten gibt es auch in Indien – und er enthüllt uns Unerwartetes!

4. Von oben nach unten

Während meines Indologiestudiums bin ich auf einen Text gestossen, der mir im Laufe der Zeit immer wichtiger wurde. Es handelt sich um eine kleine Schöpfungsgeschichte aus dem *Śatapatha Brāhmaṇa* (10.5.3), also aus einer sehr alten, sog. vorphilosophischen Epoche (vielleicht ca. 700 v.Chr.). Dort lesen wir, dass das Bewusstsein (d.h. das Göttliche, das Allumfassende) plötzlich den Wunsch in sich verspürte, sichtbar, ausgesprochener und materieller zu werden – und sich sogar ein Selbst wünschte! Um sich diesen Wunsch zu erfüllen, unternahm das Bewusstsein grosse Anstrengungen, d.h. es praktizierte Askese (*tapas*), worauf es fester und solider wurde und in einem ersten Schritt *vāc* (Rede, Sprechen, Sprache) aus sich entliess.

Aber auch die Rede wollte sichtbar, definierter und substantieller werden und ein Selbst bekommen – und auch die Rede strengte sich an und trieb Askese. So wurde sie fest und solide und entliess den Atem bzw. die Lebenskraft (*prāṇa*). Und so ging es weiter: der Atem schuf, aufgrund seines Wunsches, sichtbar, ausgesprochener und materieller zu werden, das Sehen, das Sehen wiederum das Gehör, das Gehör die Tat bzw. die Handlung und diese schliesslich entliess das Feuer. Damit war die Schöpfung abgeschlossen.



Dieser kleine Abschnitt beinhaltet Ungeheuerliches:

Erstens erfahren wir, wie sich das allumfassende göttliche Bewusstsein aus seiner rein geistigen, ewig-währenden, leidfreien Sphäre des erlösten Einheitszustandes zunehmend verdichtet: Es wird Rede, Atem, Sehen, Gehör, Handlung und Feuer, d.h.: Es wird Mensch! Mensch mit Sprache, mit Atem und Lebenskraft, Mensch mit Sinnen (dem Sehen und dem Gehör können wir ruhig die anderen drei Sinne noch dazugesellen) und Mensch mit Handlungsfähigkeit und Körperwärme (Feuer). Wir erfahren zweitens (und unser Staunen wird noch grösser), dass das Göttliche diesen Abstieg in die materielle Verdichtung freiwillig unternimmt, dass es sich sogar dafür abmüht! Es MÖCHTE konkret, dicht, sichtbar und materiell werden, es MÖCHTE Mensch werden. Aus freien Stücken gibt es die Einheit auf, um individuell zu werden, ein Selbst zu erlangen und sich als Mensch zu erleben. Das sollte uns zu denken geben. Warum um alles in der Welt tut das Göttliche so etwas? Warum bleibt es nicht in seiner seligen Einheit? Was gewinnt das allumfassende Bewusstsein, wenn es sich zu einem Körper verdichtet?

Die Antwort liegt auf der Hand: Weil es als Mensch mit Atem, Sprache und Sinnen offenbar Erfahrungen sammeln kann, die ihm in der ursprünglichen Einheit nicht zugänglich sind. Auch wenn wir das im ersten Moment vielleicht nicht glauben und noch weniger fassen können, muss es so sein. Das Göttliche wird durch weltliche Erfahrung reicher und vollkommener, als es vorher war. Das ist es auch, was uns das Sāṃkhya lehrt: *prakṛti*, das materielle Universum mit seiner fein- und grobstofflichen Ausstattung, existiert einzig zum Zwecke des *puruṣa*.¹⁹ Dieser macht durch sein materielles Gegenstück Erfahrungen, die ihm ohne sie verwehrt wären. Wir müssen also davon ausgehen, dass sich die Einheit erst aufgrund ihrer Absonderung und ihres Abstiegs in die Stofflichkeit und der damit verbundenen Individualisierung als göttlichen Zustand erfahren kann. Jedes Fragment, das die Einheit verlässt und sich auf die irdische Reise begibt, ist also eine Bereicherung für das Ganze, denn erst die Erfahrung von Dualität und Getrenntsein ermöglicht der Einheit, sich ihrer selbst bewusst zu werden.

¹⁹ „Das aus der Natur [*prakṛti*] Gemachte [...] dient dem Zweck der Loslösung eines jeden Selbst [*puruṣa*]; scheinbar als eines, das einen eigenen Zweck verfolgt, hat es [nur] einen anderen zum Zweck.“ (*Sāṃkhyakārikā* 56, Übersetzung Friedrich 1997, 84).

Damit aber erscheinen die Welt und alles Irdische in einem ganz neuen Licht. Auf einen Schlag ist die Materie nicht mehr das mangelhaft-minderwertig-leidvolle Gegenstück zur hehren Göttlichkeit, sondern erscheint im Gegenteil als vom Göttlichen so gewollt. Auch der Mensch mit seinen Sinnen, seinem Handeln und seiner Persönlichkeit entspricht nun dem göttlichen Wollen. Aus dieser Perspektive erhält das Leben als Individuum einen eigenen und absolut einmaligen Wert. Das Leben als Mensch ist genau das, was das Göttliche sucht!

So gesehen kann es nicht darum gehen, möglichst rasch wieder aus der Welt hinauszufinden, sondern einzig darum, die Erfahrungen, die in der Polarität – mit allem, was dazu gehört! – gemacht werden können, zu machen und als solche wert zu schätzen. Mein Lieblingszitat in diesem Zusammenhang lautet, sinngemäss:

„Wir sind geistige Wesen, die eine materielle, sinnliche, menschliche Erfahrung machen – nicht menschliche, materielle Wesen, die eine geistige Erfahrung machen!“²⁰

Wenn wir begreifen, dass das, was wir als Menschen auf der Welt erleben, eine einmalige Chance ist, Dinge zu erfahren, die anderswo nicht möglich sind, einen Lernprozess zu durchlaufen, der das Göttliche bereichert, verlagert sich der Fokus definitiv vom Jenseits auf das Diesseits.

Leider hat sich diese Sicht der Dinge in der indischen Philosophie nicht durchgesetzt. Die kleine Schöpfungsgeschichte aus dem *Śatapatha Brāhmaṇa* hat nicht Schule gemacht. Was die indischen Systeme prägt ist die Abwertung des Menschseins und die Überhöhung des Geistigen wie ich es weiter oben ausgeführt habe.

²⁰ Wayne Dyer: „Wir sind keine menschlichen Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen, wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung“ (zitiert von Holger Lendt und Lisa Fischbach in *Treue ist auch keine Lösung. Ein Plädoyer für mehr Freiheit in der Liebe*. München, Berlin, Zürich: Piper-Verlag 2011, 91). Dieselben Worte werden auch Jean Émile Charon in den Mund gelegt: „Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen“ (zitiert von Willigis Jäger in *Die Welle ist das Meer. Mystische Spiritualität*. Freiburg, Basel, Wien: Herder spektrum, 2000, 110).

Einige mögen an dieser Stelle einwenden, dass der tantrische Weg in gewisser Hinsicht eine Ausnahme darstellt, und damit hätten sie nicht Unrecht. Aber die tantrische Ausnahme ist nie so gross, wie man sich das wünschen würde und die Beschäftigung mit dieser Strömung führt oft zu einer gewissen Ernüchterung. Denn gemäss André Padoux, einem der herausragendsten Kenner des Tantrismus, strebt auch der Tantriker, wie alle anderen Hindus, primär nach *mokṣa*, der Befreiung.²¹ Auch der Tantriker sehnt sich danach, nicht mehr an diese Welt gekettet zu sein,²² und sein ganzes Streben zielt darauf ab, sich mit dem Göttlichen zu vereinen. Dabei spielt der Körper tatsächlich eine viel wichtigere Rolle als in anderen hinduistischen Systemen, aber er bleibt Mittel zum Zweck: Letztendlich müssen auch hier die Sinne beherrscht und der Geist gezügelt werden,²³ damit man die Welt übersteigen und hinter sich lassen kann.²⁴

Ich aber möchte nicht länger an diesem immer gleichen Punkt stehenbleiben sondern einen Schritt weitergehen. Dabei beziehe ich mich weder auf die indische Philosophie noch auf sonst eine Religion, sondern lasse mich von zeitgenössischen spirituellen Lehren inspirieren.

5. Das Göttliche drückt sich im Individuellen aus

Ein erstes Buch, das mich angeregt hat, ist Stephen Copes *The Great Work of Your Life. A Guide for the Journey to Your True Calling* von 2012.²⁵ Stephen Cope ist Leiter des „Kripalu Institute for Extraordinary Living“, dem grössten Yogaforschungsinstitut der westlichen Welt, und hat verschiedene Bücher über Yoga verfasst. In *The Great Work of your Life* zeigt er nicht nur auf, dass menschliches Leben ein Ausdruck göttlichen Wirkens und Wollens ist, sondern auch, wie das Erkennen und Umsetzen von ureigenen Begabungen, Talenten oder Fähigkeiten dem Menschen ermöglicht, das Göttliche in sich zu erfahren.

²¹ Sh. Padoux 2010, 213.

²² Sh. Padoux 2010, 93.

²³ Sh. Padoux 2010, 161.

²⁴ Sh. Padoux 2010, 111.

²⁵ Seit Dezember 2014 gibt es dieses Buch auch auf Deutsch: *Das grosse Werk deines Lebens: Die Weisheit der Bhagavad Gita neu entdecken*.

© Claudia Guggenbühl

Dabei behauptet er leider, dass das alles schon so in der *Bhagavad Gītā* stehe – eine Behauptung, der ich als Indologin widersprechen muss. Copes Zitate aus der *BhG* sind in den meisten Fällen zurechtgebogene Umschreibungen von Textstellen, die im Original ganz anders daherkommen. Kaum etwas von dem, was er aus der *BhG* heranzieht, um seine Thesen zu untermauern, findet sich dort so wieder, denn die *BhG* entspringt einer völlig anderen Weltsicht als derjenigen, die Cope zu vermitteln versucht. Wenn wir aber den *BhG*-Aspekt ausklammern ist sein Buch eine wahre Inspirationsquelle.

Cope illustriert anhand eines knappen Dutzends Lebensgeschichten sowohl bekannter Persönlichkeiten als auch ganz normaler Menschen aus seinem Freundes- und Bekanntenkreis, dass jeder Mensch irgendeine Begabung, irgendein Talent, irgendeine Berufung hat. Das kann etwas Grosses, Offensichtliches oder aber auch etwas ganz Kleines, Verborgenes sein. Auf jeden Fall ist es immer etwas, das man tief in sich selbst entdeckt, das ganz zentral zu einem selber gehört und das Cope als gottgegebenes Geschenk bezeichnet. Diese Gabe gilt es zu erkennen – und wenn man sie erkannt hat, soll man ihr vertrauen, all seine Kräfte darauf konzentrieren, sich nicht beirren lassen, sich gegen Widerstände hindurcharbeiten und so lange kämpfen, bis man die Meisterschaft darin erlangt hat. Cope rät uns, in unserem Leben das zu tun, was wir lieben, was unserem innersten Wesen entspricht, was uns mit einer besonders tiefen Freude erfüllt – unabhängig davon, was andere dazu sagen. Wenn es uns gelingt, das, was in uns liegt, ans Licht zu heben, in die Tat umzusetzen, mit Leben zu erfüllen, dann bringt uns das mit dem Göttlichen in Kontakt, denn gemäss Cope ist unsere innerste Begabung das Göttliche selbst. Ob es sich dabei um Beethovens Musik, Keats Gedichte oder um die neue berufliche Ausrichtung von Copes Freunden Brian oder Mark handelt, ist egal – in jedem Fall wandten sich alle von Cope beschriebenen Menschen ihrem ureigensten Kern zu. Anders gesagt: Das Göttliche manifestiert sich in jedem Menschen ganz individuell und ganz unterschiedlich – und gerade dadurch, dass man seine Individualität lebt, ermöglicht man dem Göttlichen, sich in der Welt auszudrücken.

Was im *Śatapatha Brāhmaṇa* angedeutet war, hat Cope zu Ende gedacht und mit konkretem Inhalt gefüllt. Das Göttliche drückt sich im Einzelnen aus. Die innere und äussere Zusammensetzung, die mich ausmacht, ist so gewollt und also sinnvoll. Nichts daran ist falsch. Genauso, wie ich ausgestattet bin, kann ich meine Aufgaben am besten erfüllen und mein Leben am besten leben. Dazu gehört auch, dass mein „am besten gelebtes Leben“ aufgrund meiner inneren Beschaffenheit viele sinnvolle (da passende) Hürden und Hindernisse enthält. Cope stellt ausführlich und nachvollziehbar dar, dass die Zuwendung zu seinem innersten Kern nicht immer heiter und einfach sondern stets auch mit Schwierigkeiten und Krisen verbunden ist.

Bei alledem wird das Ich natürlich nicht im engen Sinn nur als Ego (*ahamkāra/asmitā*) verstanden, das bloss ja-nein kennt, sondern umfasst den ganzen Menschen – das Ich als die Fülle all dessen, was mich als Persönlichkeit ausmacht.

Aus dieser Perspektive erscheint es geradezu absurd, sich seiner Eigenart entledigen zu wollen, bzw. danach zu trachten, das, was einen von den anderen unterscheidet, zu transzendieren. Wenn die spezifische Zusammensetzung meiner Individualität tatsächlich von *ātman/brahman* gewollt ist, dann braucht das Göttliche den Wagen mit den fünf Pferden und allem, was dazugehört (Körper, Sinne, *citta, ahamkāra, manas*), um hier auf dieser Welt Erfahrungen zu sammeln. Es käme einer Torpedierung des göttlichen Plans gleich, wollte man sich dieses einmaligen Übungsfeldes unter allen Umständen möglichst rasch entledigen.

Diese Sicht der Dinge ist deutlich lebensbejahender als die eingangs skizzierte „Wo bitte geht es hier raus“-Philosophie. Die Cope'sche Weltsicht lädt jeden ein, den Blick nach innen zu wenden und sein Inneres neugierig, interessiert und differenziert zu erforschen. Diese Hinwendung zu sich selbst stellt aber keine egoistische Nabelschau dar sondern wird verstanden als ein Suchen und Finden des inneren Schatzes, mit dem jeder Mensch seinen einmaligen Beitrag zum Wohl des Ganzen leistet.

Die zweite Quelle, die mich in den letzten Jahren nachhaltig inspiriert hat, sind die Bücher von Varda Hasselmann und Frank Schmolke.²⁶ Keine Lektüre empfinde ich so wohlwollend und innerlich entspannend wie alles, was aus ihrer Feder fließt. Zum Ich schreiben sie Folgendes:

„Die Geschichte der Weltreligionen und der platonisch orientierten Philosophien zeigt, dass ganz allgemein die Tendenz besteht, das Ich mit seiner Körperlichkeit geringer zu schätzen als die nichtkörperlichen Dimensionen des Seelischen und der jenseitigen Welten. Die Gläubigen werden gelehrt, das Weltliche zu verachten, seine Wirklichkeit zu leugnen. Sie sind durch den Wunsch motiviert, das Ich zu überwinden und ihre Körperlichkeit zu transzendieren. [Wir halten] dies für ein Missverständnis.“²⁷

Oder:

„Du trägst am meisten zum Wohl deiner Seele bei, wenn du dein Ich liebst, wenn du also deine Persönlichkeit mit Liebe, Sorgfalt, Interesse und Anteilnahme betrachtest. Jeder Versuch, dich zu deinen Lebzeiten von deinem Ich zu trennen und zu lösen, ist eine irgendwie geartete Ablehnung und Abwertung. Hilfreicher ist es daher, dieses mühsam erschaffene, wunderbare und wertvolle Ich mit seinen Schatten zu beachten, zu pflegen und zu hüten. Dieses Ich ist ein Kunstwerk. Es ist geworden aus vielerlei einzelnen Zutaten. Es ist ein Juwel, und die Seele ist sein Juwelier. Missachte es nicht! Trenne dein Jetztsein nicht von ihm ab!“²⁸

Was Cope und Hasselmann/Schmolke sagen, leuchtet unmittelbar ein und deckt sich mit meiner gesamten Lebenserfahrung. Ich habe gelernt, dass ein Baum erst Wurzeln braucht, bevor er in den Himmel wachsen kann. Wichtiger als Streben nach Erleuchtung, wichtiger als das Abheben in höhere Sphären ist, sich seinen irdischen Aufgaben zu stellen. Im Rückblick erkenne ich die

²⁶ Wer sich für diese Bücher und die darin vermittelte Seelenlehre interessiert, dem sei empfohlen, mit *Welten der Seele* (München: Goldmann, 1993) zu beginnen. Es folgen *Weisheit der Seele*, *Archetypen der Seele*, usw. Sämtliche Bücher sind bei Goldmann/Arkana erschienen. Das letzte in der Serie (*Junge Seelen – alte Seelen*) kam im Juni 2016 heraus.

²⁷ Hasselmann/Schmolke 2001, 61-62.

²⁸ Hasselmann/Schmolke 2001, 63-64.

verschlungenen Pfade meines bisherigen Lebensweges als letztlich gradlinig und ich möchte keine einzige Erfahrung missen, so schmerzlich oder schwierig sie auch gewesen sein mag. Ich ahne ein sinnvolles Ganzes, ich bin (mal mehr, mal weniger) in Kontakt mit dem grossen Bewusstsein, das sich auch in mir inkarniert hat, um eine Erfahrung zu machen, die in diesem Leben nur so, genau so möglich war und ist. In meinem Alltag kann ich wahrnehmen, wie ich aus meinem Innern schöpfe und so meine Eigenart zum Ausdruck bringe. Dabei meine ich natürlich nicht ein egomässig wildes Drauflosleben ohne Rücksicht auf Verluste, sondern eine Lebensgestaltung mit Bewusstheit und Liebe.

Vor allem aber brauche ich, wenn ich meine Persönlichkeit „mit Liebe, Sorgfalt, Interesse und Anteilnahme betrachte“, nicht jemand anderes zu sein als die, die ich bin. Welche Erleichterung, welche Entspannung! Kein Streben mehr nach irgend einer Andersartigkeit im Sinne einer Perfektionierung, kein Gefühl mehr, ich müsste noch dies oder sollte noch das oder habe noch nicht genug von diesem oder müsste noch ein wenig mehr von jenem... Ich brauche nicht erst stundenlang zu meditieren oder ein wie auch immer gestaltetes Übungsprogramm zu absolvieren, um gottgefälliger zu sein oder dem Göttlichen näher zu kommen. Es reicht, wenn ich einfach lebe.

Da gibt es kein irdisches Gefängnis mehr, aus dem ich entkommen müsste. Im Gegenteil: Da, wo ich bin, ist genau der richtige Ort. Das Einzige, was ich muss, ist, mich diesem Leben stellen, es leben, so wie es ist – und das ist Aufgabe genug! Und es ist letztlich das einzige, was ich wirklich tun kann, denn nur dadurch, dass ich mein Leben lebe, kann das Göttliche die Erfahrung machen, die es sucht.

Natürlich bin ich als Mensch unvollkommen – aber genau das macht mein Menschsein aus! Das Streben nach einer übermenschlichen Vollkommenheit ist letztlich unmenschlich. Viel erstrebenswerter (und realistischer) scheint mir, mich in meiner Unvollkommenheit anzunehmen. Hasselmann/Schmolke schreiben:

„[...] der vollkommene Mensch [ist] derjenige, der sich in jedem Moment so akzeptiert, wie er in diesem Moment ist. Das entspannt. Das macht heiter. Es öffnet das Herz.“²⁹

²⁹ Hasselmann/Schmolke 1995, 451.

Zum Schluss möchte ich noch ein Wort zum Körper sagen, weil mein Publikum ja zu einem grossen Teil aus YogalehrerInnen besteht.

Der Körper, der in der indischen Philosophie praktisch immer als Hindernis gesehen wird, als befleckt und unrein, ist aus dieser neuen Warte unser Gefährte und unser Gefährt im Leben – tatsächlich der Wagen, mit dem wir durchs Leben fahren! Wenn man bedenkt, dass *ātman*, der göttliche Kern in uns, nur mit dem Körper und der Psyche seine Erfahrungen in dieser Welt machen kann, dann wird der Körper plötzlich sehr wertvoll. Im Yoga üben wir, uns diesem Körper zuzuwenden und immer tiefer in ihn einzutauchen. Und ist es nicht so, dass man, gerade indem man Schicht für Schicht in den Körper eintaucht, diesen zusehends mit Bewusstsein füllt, ihn durchleuchtet, transparent macht, und so in der Tiefe auf die Grenze zwischen Grob- und Feinstofflichem stösst? Ist es nicht so, dass sich ganz tief drinnen unerwartet weite Räume auftun und man die Präsenz des Göttlichen in sich erfährt? Je feiner und bewusster der Körper wird, desto freier fühlt man sich – und auch desto glücklicher. Ganz wach, mit allen Sinnen den Körper zu erforschen, fördert Freude und Glück! Also nicht die Sinne abschneiden, betäuben oder verteufeln, sondern vielmehr alles bewusst wahrnehmen und erleben – das wäre der Weg, den ich heute im Philosophieunterricht lehren würde.³⁰ Und dieser Weg ist nicht etwa weniger spirituell als das Streben nach oben zu den geistigen Welten hin – ganz im Gegenteil!

³⁰ „Eure Sinne sind euer Zugang zu Bewusstsein und Bewusstheit. Deshalb rufen wir euch auf, sofern ihr nicht schon ohnehin eine grosse Lust daran entwickelt habt: Pfllegt eure Sinnlichkeit! Kümmert euch um die Verfeinerung eurer Sinne! Sie sind die Antennen, die sensiblen Empfänger für die Frequenzen aller Schichten der Bewusstheit.“ (Hasselmann/Schmolke 1995, 220).

6. Quellen

Ich schöpfe aus folgenden Quellen:

- Notizen aus Vorlesungen und Seminaren meines Indologiestudiums an der Universität Zürich
- Gedanken, die ich mir während meines jahrelangen Philosophieunterrichts an Schweizer Yogaausbildungsschulen gemacht habe
- Diskussionen mit zahlreichen SchülerInnen
- Austausch mit anderen Unterrichtenden, allen voran mit Ruth Westhauser
- Erfahrungen, die ich in den letzten 35 Jahren durch eigenes Üben und an unzähligen Seminaren mit vielen verschiedenen Weisheitslehrenden gesammelt habe.

Die Zitate im Text stammen aus folgenden Büchern:

Bäumer 1986:

Bettina Bäumer: *Befreiung zum Sein. Auswahl aus den Upanishaden*. Zürich, Einsiedeln, Köln: Benziger, 1986.

Cope 2012:

Stephen Cope: *The Great Work of Your Life. A Guide for the Journey to Your True Calling*. New York: Bantam Books, 2012.

Friedrich 1997:

Elvira Friedrich: *Yoga. Der indische Erlösungsweg. Das klassische System und seine Hintergründe*. München: Diederichs, 1997.

Hasselmann/Schmolke 1995:

Varda Hasselmann und Frank Schmolke: *Weisheit der Seele. Trancebotschaften über den Sinn der Existenz*. München: Goldmann, 1995.

Hasselmann/Schmolke 2001:

Varda Hasselmann und Frank Schmolke: *Die Seelenfamilie. Sinn und Struktur seelischer Beziehungen*. München: Goldmann, 2001.

Meyer/Rentsch 2002:

Śrī Śaṃkarācārya: *Das Kronjuwel der Unterscheidung (Vivekacūḍāmani)*. Übersetzt von Emanuel Meyer und Christoph Rentsch. Argenbühl: Heinrich Schwab, 2002.

Padoux 2010:

André Padoux: *Comprendre le Tantrisme. Les Sources Hindoues*. Paris: Albin Michel, 2010.

Schreiner 1991:

Peter Schreiner: *Bhagavad-Gita. Wege und Weisungen*. Zürich: Benziger, 1991.

Yogānanda 2008:

Paramahaṃsa Yogānanda: *Der Yoga der Bhagavad-Gita*. Self-Realization Fellowship Publishers, 2008.