

# DIE UPANISHADEN

## Die Mandukya-Upanishad – 12 Verse von unauslotbarer Tiefe

TEXT ■ DR. RALPH SKUBAN

**W**ürden wir nur eine einzige der Upanishaden studieren wollen, so solle das die *Mandukya* sein – dazu rät uns Shankara, jener spirituelle Genius aus dem Indien des 8. Jahrhunderts, der, obwohl mit 32 Jahren schon verstorben, der Menschheit ein gigantisches Werk hinterließ, unter anderem eine poetische Zusammenfassung der wichtigsten Upanishaden.

Die Mandukya ist mit ihren 12 Versen aber nicht nur eine der wichtigsten, sondern auch eine der kürzesten unter den Upanishaden. Dennoch ist ihre Tiefe letztlich unauslotbar, steckt sie doch ein Feld ab, das von der Schöpfung des Kosmos über die Bewusstseinszustände des Menschen bis hin zu dessen ultimativem Ziel reicht. Die Mandukya beginnt mit diesem Satz: „*Das ganze All ist die Silbe OM.*“ Alles, was existiert, das gesamte Universum also, will der Text uns sagen, ist schwingende, klingende Energie. Doch diese Upanishad geht noch weiter, begreift sie doch auch die Zeit als Vibration: „*Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – alles ist in Wahrheit OM.*“

Vor tausenden von Jahren also erkannten die Seher auf dem Wege der Innenschau, wozu die moderne Physik noch bis ins 20. Jahrhundert hinein brauchen sollte, dass nämlich die Schöpfung eine vibrierende Ganzheit aus Energie ist; und dass Raum, Materie und Zeit eine untrennbare Einheit verkörpern.

Und was war, bevor dies alles war? Was war *vor* Raum und Zeit? Schon die Frage funktioniert eigentlich nicht recht, weil sie ohne ein „Was“ und „Bevor“ – ohne ein Ding und die Zeit also – nicht auskommt. Fragen wir trotzdem: Was war, bevor alles war, was ist? Anders gefragt: Was liegt jenseits von allem? Die Mandukya-Upanishad sagt: „*Was jenseits davon liegt, auch das ist OM.*“ In der Schwingung, die die alten Seher als OM wahrnahmen (und die die Physik heute als den Nachhall des Urknalls hört) liegen Ursprung und Quelle von allem, was ist. Hier münden die moderne Wissenschaft und jahrtausendealte Erkenntnisse in denselben Strom.

Die *Mandukya* fährt fort: „*Alles, was existiert, ist Brahman.*“ *Brahman*, das heißt wörtlich so viel wie „das Höchste“ oder „das Größte“ – eben alles, was ist. Also ist auch Brahman OM, Schwingung. Wenn man so will: Gott ist Musik, und das Weltall sein Lied. Kein Wunder, dass nichts tiefer in des Menschen Herz einzudringen vermag als die Musik ...

„*Und Atman ist ebenso Brahman*“, sagt die *Mandukya* uns dann. *Atman*, das Licht in unseren Herzen, auch *Purusha* genannt, ist eins mit Brahman. Der Mensch (und alles Sein) ist



„Der ganze Schatz liegt in dir selbst.“

Jiddu Krishnamurti, Weisheitslehrer

„Ich bin ungebunden, ich bin ungebunden, für immer und ewig ungebunden. Ich bin Sein – Bewusstsein – Glückseligkeit. Ich bin der ‚ICH BIN‘, ewig unvergänglich.“

Shankara, indischer Weiser, 8. Jh.

„Jedes beliebige Licht vertreibt in einem Augenblick die Dunkelheit ganzer Zeitalter.“

Mahamudra, buddhistische Schrift

„Das, was den Geist denken lässt, aber vom Geist nicht gedacht werden kann – das ist wahrhaftig das Selbst. Dieses Selbst ist niemand anderes als du.“

Kena-Upanishad

wesens- und umfangsgleich mit dem Ganzen der Schöpfung. Wer sich für „kleiner“ hält, ist spirituell betrachtet, verwirrt – so ähnlich sagte es einmal der berühmte Psychiater Stanislav Grof, der die Methode des holotropen (wörtlich: des zur Ganzheit hinführenden) Atmens entdeckte, um die Menschen ihr uranfängliches Sein wieder erfahren zu lassen. Hatha-Yogis üben dazu Pranayama.

Aller Schmerz der Welt, so lehren uns die Upanishaden wie auch alle spirituellen Bäume, die aus ihnen wuchsen – und Yoga ist einer dieser Bäume –, aller Schmerz also kommt aus der Nicht-Bewusstheit um diese tiefste Wahrheit des Seins. Irgendwann haben wir vergessen, dass wir eins sind mit Allem-was-ist. Wir spüren es nicht mehr. Deshalb tut das Leben so oft weh. Doch wir können es wiederentdecken, können uns erinnern. Ein anderes Wort für dieses Wieder-Erinnern ist die Selbstverwirklichung, das Ziel des Yoga. Ein Schlüssel dazu ist – wie könnte es auch anders sein? – der Klang OM, der Brahman ist, der Atman ist; unser Bewusstsein.

„Atman hat vier Aspekte“, sagt die Mandukya-Upanishad. Drei davon sind uns wohlvertraut. Wir nennen sie das Wachsein, den Traum und den tiefen Schlaf. Jenseits davon gibt es noch einen vierten, ganz und gar unsagbaren Zustand des Bewusstseins. Die Mandukya-Upanishad nennt ihn *Turiya*.

Den verschiedenen Zuständen unseres Geistes, wie diese mit der Idee von OM verbunden sind, und der mystische Zustand Turiya: Darum soll es im nächsten Heft gehen. ■



**Dr. Ralph Skuban** publiziert Bücher und hält Seminare zu Themen der spirituellen Philosophie. Er begleitet regelmäßig Teacher-Trainings und gründete zusammen mit seiner Frau eine eigene Yogaschule.

[www.ralphskuban.de](http://www.ralphskuban.de), [www.kaivalya-yoga.de](http://www.kaivalya-yoga.de)



Ralph Skuban: *Du bist unsterblich, sagt der Tod: Der Schlüsseltext der Upanishaden zur Vergänglichkeit*, Goldmann Verlag 2016