DIE UPANISHADEN

Transzendenz und Auflösung der Selbst-Begrenzungen – was wir im „vierten Zustand" erfahren

TEXT DR. RALPH SKUBAN

Im letzten Teil unserer Kolumne haben wir über die drei Bewusstseinszustände des Menschen gesprochen, wie die *Mandukya-Upanishad* sie beschreibt: das Wachen, das Träumen und den traumlosen tiefen Schlaf. Sie werden symbolisiert durch die Klänge A, U und M. Der bei den Yogis so beliebte Klang AUM oder OM steht für die Welt, die wir erleben – für unsere innere ebenso wie die äußere. In alle Bewusstseinszustände Klarheit (oder Luzidität) hineinzutragen – sie zu „meistern" –, darum geht es auf dem spirituellen Weg. Wer den Wachzustand beherrscht, so die Mandukya-Upanishad, erlangt Erfolg im Leben. Wem es gelingt, im Traumzustand wachbewusst zu bleiben, betritt wunderbare Welten und erwirbt ein umfassendes Verständnis seines eigenen Geistes. Und wer Luzidität sogar in den tiefen Schlaf hineintragen kann, erfährt *bewusst* jene Glückseligkeit, der wir verdanken, morgens gut erholt aufzuwachen – *Nidra*, die „Glückseligkeit der Leere", die fast alle von uns nur unbewusst erleben. Das *Yoga-Sutra* sagt im ersten Kapitel, dass das Erleben von Nidra zum Zustand des Yoga führen kann, zu jenem Ziel, das die Mandukya-Upanishad *Turiya*, „den vierten Zustand", nennt. Die Yogis sagen auch *Laya* dazu, Auflösung; oder *Nirvana,* das Verlöschen. Was sich hier auflöst, ist freilich nicht unsere Existenz, sondern es sind lediglich unsere Selbstbegrenzungen. Wir erfahren, dass wir nicht durch Körper und Ego oder Raum und Zeit limitiert sind. In Turiya gehen wir über alles das hinaus – *transzendieren* es. Ein paar Augenblicke lang betreten wir transpersonale Erfahrungsräume, befreit von den engen Fesseln unseres Alltagserlebens. *Moksha*, die Befreiung, ist deshalb ein passender Begriff dafür. Etwas flapsig formuliert: Im normalen Wachzustand (der aus der Sicht des Yoga nur der sprichwörtliche „ganz normale Wahnsinn" ist) verkaufen wir uns zu billig – wir verwirklichen nicht das ganze Potenzial unserer Erlebnisfähigkeit.

Was nun erfährt ein Mensch in Turiya, der Transzendenz aller Selbstbegrenzungen, ein Mensch, den wir auch *Jivanmukta* nennen, eine „befreite Seele"? Die *Mandukya* sagt: „Der vierte Zustand ist die Stille nach AUM. Sie kann nicht vom Verstand oder den Sinnen erfasst werden. Das ganze All löst sich auf in ihr. Es ist ein glückseliger Zustand, unvergleichlich. Wer AUM erkennt, dehnt sich aus in kosmisches Bewusstsein."

Wenn es um die Beschreibung geht, wie es ist, solche Transzendenz zu erfahren, gingen den Menschen zu allen Zeiten die Worte aus, weil unsere Worte und Gedanken eben Kinder der Selbstbegrenzungen sind: geboren aus der Dualität, funktionierend nur in Zeit und Raum, doch ungeeignet, darüber hinauszugehen. Wo Menschen es versucht haben, wurden sie zu

Jesus sagte:
Ich werde euch geben, was kein
Auge je gesehen
und kein Ohr je gehört hat, was
keine Hand je berührt hat
und noch nie in eines
Menschen Herz gedrungen ist.

Jesus, Thomas-Evangelium

Dieser Zustand ist
unbegreiflich, unausdenkbar
und unbeschreiblich. Reines
Bewusstsein, das Wahre Selbst,
die Auflösung aller Dinge.
Turiya ist still, vollkommen
glückselig und unvergleichlich.
Verwirkliche diesen Zustand!

Mandukya-Upanishad

Alle Träume enden im
tiefen Schlaf,
der tiefe Schlaf endet in
Samadhi.

Yoga-Vasishtha, 11. Jh.

Für den Weisen gibt es kein Ich
und keine Welt.
Seine Sicht der Welt ist
unbeschreiblich wundervoll.

Yoga-Vasishtha, 11. Jh.

Poeten und sprachen oft in Paradoxien. In der *Bhagavad-Gita* zum Beispiel versucht Krishna immer wieder, ein Bild des Menschen zu zeichnen, der den absoluten Zustand erreicht hat: „Wer es erfahren hat", so Krishna, „hat keine Fragen mehr", und: „Wer zum Zeitpunkt des Todes in diesem Gewahrsein lebt, wird eins mit Gott." Endgültige, nicht nur temporäre Befreiung, kann im Moment des physischen Todes liegen. Insofern lässt sich der Weg des Yoga als Vorbereitung auf diesen großen Moment betrachten.

Hier noch ein schöner Satz Krishnas über Turiya oder Yoga: „Wer im Bewusstseinszustand des Yoga ist und die Verbundenheit allen Seins erkennt, der sieht, dass sein inneres Licht in allen Wesen leuchtet, und das Licht aller Wesen in ihm selbst." Das Ende jeder Trennung. Mögen wir alle diese wunderbare Aufhebung der Grenzen erfahren und in das ewige Hier und Jetzt eintreten, in dem alles verbunden ist, was existiert.

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, www.kaivalya-yoga.de

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

Illustrationen: © iStock