



# Leseprobe

Eknath Easwaran

## Die Essenz der Upanischaden

Was passiert, wenn ich sterbe?

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,95 €



---

Seiten: 416

Erscheinungstermin: 16. August 2010

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**Das Herzstück uralter indischer Spiritualität hält gerade für heutige Leser eine Fülle von faszinierender Weisheit bereit**

Das Herzstück der indischen spirituellen Texte ist die Katha Upanischad. Sie erzählt den Dialog des jungen Helden Nachiketa, der auf der Suche nach Unsterblichkeit ins Totenreich vordringt. Er stellt dem Tod Fragen, die auf die Quintessenz menschlicher Existenz schlechthin zielen. Der bewunderte indische Philologe und Meditationsmeister Eknath Easwaran stellt die Katha Upanischad vor und deutet sie als Königsweg zur Erforschung der tiefsten Schichten der eigenen Persönlichkeit. Die Katha lehrt zeitlose Weisheit, die gerade heute Trost und spirituelle Führung spenden kann.

### **Autor**

## **Eknath Easwaran**

---

Sri Eknath Easwaran wurde 1910 in Kerala in Südindien geboren. Nach einem Studium der Englischen Literatur wurde er Professor in Nagpur/Zentralindien. 1959 kam er als Universitätslehrer nach Kalifornien. Dort wurde er bald als Buchautor, Übersetzer, als spiritueller Lehrer und vor allem als Meditationslehrer bekannt. 1961 gründete er das Blue Mountain Center of Meditation. Während er als Lehrer kleine Gruppen und den unmittelbaren Kontakt mit seinen Zuhörern bevorzugte, erreichten seine mehr als zwei Dutzend

## *Buch*

Das Herzstück der indischen spirituellen Texte ist die Katha-Upanischad. Sie erzählt den Dialog des jungen Helden Nachiketa, der auf der Suche nach Unsterblichkeit ins Totenreich vordringt. Er stellt dem Tod die Menschheitsfragen: »Was ist der Sinn des Lebens?« »Was geschieht mit mir, wenn ich sterbe?« Nur widerwillig antwortet der Tod, denn Nachiketas Fragen zielen auf die Quintessenz menschlicher Existenz schlechthin. Der bewunderte indische Philologe und Meditationsmeister Eknath Easwaran stellt die Katha-Upanischad vor und deutet sie als Königsweg zur Erforschung der tiefsten Schichten der eigenen Persönlichkeit. Die Katha lehrt uns, das Leben in seiner ganzen Fülle anzunehmen. Darin liegt ihre zeitlose Weisheit, die gerade heute Trost und spirituelle Führung spenden kann.

## *Herausgeber*

Sri Eknath Easwaran wurde 1910 in Kerala in Südindien geboren. Nach einem Studium der Englischen Literatur wurde er Professor in Nagpur/Zentralindien. 1959 kam er als Universitätslehrer nach Kalifornien. Dort wurde er bald als Buchautor, Übersetzer, als spiritueller Lehrer und vor allem als Meditationslehrer bekannt. 1961 gründete er das Blue Mountain Center of Meditation. Während er als Lehrer kleine Gruppen und den unmittelbaren Kontakt mit seinen Zuhörern bevorzugte, erreichten seine mehr als zwei Dutzend Buchveröffentlichungen weltweit ein riesiges Publikum. Er starb 1999.

*Von Eknath Easwaran liegen bei Arkana folgende weitere Werke vor:*

- Dhammapada (21764)
- Die Upanischaden (21826)
- Meditation (21848)
- Das Mantra-Buch (21894)

Die amerikanische Originalausgabe erschien erstmals 1981 unter dem Titel »Dialogue with Death: The Spiritual Psychology of the Katha Upanishad«.

Dieser deutschen Erstausgabe liegt die dritte, überarbeitete Ausgabe zu Grunde, die 2009 unter dem Titel »Essence of the Upanishads. A Key to Indian Spirituality« bei Nilgiri Press, Tomales, Kalifornien, USA, erschien.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *München Super* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2010

© 2010 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1981, 1992, 2009 The Blue Mountain Center of Meditation

By arrangement with Nilgiri Press,

P.O. Box 256, Tomales, California 94971, [www.easwaran.org](http://www.easwaran.org)

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur München

Umschlagmotiv: © John Henry Claude Wilson/

Robert Harding World Imagery/Corbis

Redaktion: Michael Schaeffer

WL · Herstellung: CB

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21920-9

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Die Weisheit Indiens 9  
Einführung 15

## **Der Mythos: Ein Zwiegespräch mit dem Tod**

1. Eine Reise nach innen 31
2. Zwei Wege 56

### **Die Unterweisung:**

#### **Die Reise der Entdeckung des Selbst**

3. Die Stadt mit den elf Toren 79
4. Grobi und Subtila 103
5. Ein Kräftefeld 133
6. Wille und Begehren 158
7. Klares Sehen 184
8. Der Gedankenstrom 215
9. Der Schatten und das Selbst 251
10. Der Tod und das Träumen 279
11. Aufwachen 309
12. Die Lektion vom Flieder 346

## **Die Katha-Upanischad**

Anrufung 379

Teil I 379

Teil II 394

Schreibung und Aussprache der Sanskrit-Wörter 405

Weiterführende Lektüre 407

Kontaktadresse 409

Anmerkungen zur deutschen Übersetzung 410

*Für Christine*

## Vorwort

# Die Weisheit Indiens

Vor einigen Jahren übersetzte ich die von mir so genannten »Klassiker der indischen Spiritualität«: die Upanischaden, die Bhagavad Gita und das Dhammapada.<sup>1\*</sup> Diese uralten Texte, die über Hunderte Jahre hin von Generation zu Generation auswendig gelernt und weitergegeben wurden, bevor man sie aufzeichnete, stellen frühe Kapitel in der langen, stetigen Geschichte von Indiens spiritueller Erfahrung dar. Die Upanischaden, die bis vor den Anbeginn der Historie zurückreichen, kommen zu uns wie Schnappschüsse von einer zeitlosen Landschaft. Die Gita verdichtet diese Einsichten und behandelt sie ausführlich, in einem Zwiegespräch, das sich auf einem Schlachtfeld abspielt, ein Schauplatz, der jetzt noch so passend ist, wie er dies schon vor 3000 Jahren war. Und das Dhammapada, eine Art spiritueller Leitfaden, fasst die praktischen Folgerungen der gleichen Wahrheiten zusammen, die vom Mitfühlenden Buddha um etwa 500 v. Chr. erneut dargelegt wurden.

\* Die hochgestellten Ziffern verweisen auf die Anmerkungen zur deutschen Übersetzung am Ende des Buches.

Diese Übersetzungen erwiesen sich als erstaunlich populär, vielleicht weil sie nicht so sehr als wortgetreue oder literarische Übertragungen gedacht waren, als vielmehr dazu, den tieferen Sinn dieser Textzeugnisse für uns Heutige zum Vorschein zu bringen. Denn eben hier werden diese Klassiker lebendig. Sie sind keine trockenen Texte; sie sprechen zu uns. Jeder einzelne Text ist die eröffnende Stimme eines Gesprächs, an dem teilzunehmen wir aufgefordert sind – eine Stimme, die eine Erwiderung erwartet. Daher sagen wir in Indien, dass der Sinn der heiligen Schriften erst dann vollständig erreicht ist, wenn dieser Ruf im Leben von Männern und Frauen wie Ihnen und mir beantwortet wird. Erst dann erkennen wir, was die heiligen Schriften hier und jetzt bedeuten.

Der britische Journalist und Buchautor Gilbert Keith Chesterton (1874–1936) sagte einmal, dass wir, um die Evangelien zu verstehen, uns nur den heiligen Franziskus von Assisi anzusehen brauchen. Ähnlich würde ich sagen: Um den Sinn der Bhagavad Gita zu begreifen, brauchen wir nicht weiter zu blicken als bis zu Mahatma Gandhi (1869–1948), der sie zu einem Ratgeber für jedweden Aspekt des Alltagslebens machte. Weisheit mag überzeitlich sein, aber um ihre Bedeutsamkeit zu erkennen, müssen wir sie gelebt sehen.

Gemäß der indischen traditionellen Auffassung verläuft dieser Prozess der Aufnahme des vom Kopf Gelernten in die Weisheit des Herzens über drei Stadien, nämlich *Shravana*, *Manana* und *Nididhyasana* (*shravana* neutr.; *manana* neutr.; *nididhyāsana* neutr.); in etwa: das Hören, das Überdenken/

Reflektieren und die Meditation. Diese Schritte können ganz natürlich in einer einzelnen alltäglichen Tätigkeit aufgehen, aber sie können auch Schritte auf einer Reise sein, die sich über Jahre hin entfaltet. Häufig wird diese Reise als Reaktion auf eine Krise begonnen. Was meinen eigenen Fall angeht, so muss ich zwar als Kind die heiligen Schriften viele Male vernommen haben, kann mich aber nicht entsinnen, dass sie irgendeinen tieferen Eindruck hinterließen. Als ich die Bhagavad Gita entdeckte, war ich von der Schönheit ihrer Poesie angetan; ihre Lehren verstand ich hingegen überhaupt nicht. Erst als ich mit Mitte dreißig in eine Sinnkrise geriet, als der äußere Erfolg nicht das sehnliche Verlangen in meinem Herzen stillte, wandte ich mich diesen Klassikern der Weisheit und nicht der literarischen Schönheit wegen zu. Erst dann erkannte ich, dass ich – mit den Worten des Buddha – wie ein Löffel gewesen war, der den Geschmack der Suppe nicht kennt (vgl. Dhammapada, Vers 65).

Seitdem widme ich mich der Umsetzung dieser heiligen Schriften in die tägliche Lebenspraxis – und zwar durch das Ausüben der Meditation. Das Buch, das Sie in Händen halten, ist ein Ergebnis dieses langfristigen Bestrebens. So eine Darlegung kann logischerweise nur äußerst persönlich sein. In meinen Übersetzungen lasse ich natürlich die Texte für sich selbst sprechen; hier hingegen versuche ich erst gar nicht, die Leidenschaft zu verbergen, die diesen Übersetzungen ihre Anziehungskraft verliehen hat. Um die Essenz der Gita, der Upanischaden und des Dhammapada einzufangen, biete ich an, was ich persönlich aus dem Bemühen gelernt

habe, sie in einer komplexen, hastigen Welt zu leben, ja, umzusetzen. Ich schreibe nicht als ein Gelehrter, sondern als ein Forschungsreisender, der von einer langen, langen Reise zurück ist und nun unbedingt mitteilen will, was er entdeckt hat.

Doch wie persönlich die Erforschung auch sein mag – diese Entdeckungen sind universal. Daher ist es nicht verwunderlich, dass jeder dieser Klassiker im Kern um einen Mythos zentriert ist – eine Variation der uralten Geschichte von einem Helden auf der Suche nach Weisheit, die die Welt erlösen wird. In den Upanischaden geht ein Teenager zum König des Todes, um das Geheimnis der Unsterblichkeit herauszufinden. In der Gita sucht der am Vorabend des katastrophalen Entscheidungskampfs zwischen den gegnerischen Heeren stehende Krieger-Prinz Arjuna Führung und Rat bei einem unsterblichen Lehrer, Sri Krishna.

Und hinter dem Dhammapada steckt die Geschichte vom Buddha höchstpersönlich, eine wahre, ins Legendäre verwobene Geschichte: von einem Prinzen, der den Thron aufgibt, um einen Weg zu finden, mit dessen Hilfe jedermann in diesem Leben über das Leid hinausgelangen kann. Diese alten Geschichten sind unsere eigenen – heute so bedeutungsvoll wie eh und je. Der Mythos beteiligt immer den Hörer. Wir identifizieren uns mit seinen Helden; ihre Krisen spiegeln die unseren. Ihre Geschichten erinnern uns nicht nur daran, was diese heiligen Schriften bedeuten, sondern warum sie so wichtig sind. Wie die Texte selbst wollen diese Helden eine Reaktion in unserem eigenen Leben bewirken.

Und so ist denn dieses Buch das Ergebnis einer Reise wie auch gleichermaßen eine Einladung. Wenn Sie mögen, können Sie es als einen Reisebericht voller Erlebnisse von einem weit entfernten Ort lesen und die Schilderungen und Abenteuer genießen, ohne die Mühsal, tatsächlich selbst die Reise zu machen. Aber dieser Ort ist eigentlich nicht weiter entfernt als das Herz. Sollten Sie daher feststellen, dass diese Beschreibung Sie zu Ihrer eigenen Forschungsreise aufruft, so wäre damit gewiss meine höchste schriftstellerische Zielsetzung erfüllt.

### **Anmerkung der Redaktion**

Dies ist eine neue und gründlich überarbeitete Auflage eines ursprünglich mit *Dialogue with Death: The Spiritual Psychology of the Katha Upanischad* (Nilgiri Press, Tomales, Kalifornien, 1981) betitelten Buches. Wir haben eine bisher noch unveröffentlichte Einführung hinzugefügt und einige kleinere Berichtigungen vorgenommen – einschließlich der Tilgung veralteter Quellenangaben –, die der Autor vor seinem Tod im Jahre 1999 vorschlug. Davon abgesehen liegt der Text so vor, wie er ihn hinterließ. Obwohl manche der von Eknath Easwaran angeführten Beispiele nicht mehr aktuell sind, bleiben die Probleme und Prinzipien, die sie veranschaulichen, doch durchaus relevant: Der Kalte Krieg beispielsweise mag hinter uns liegen, doch die globale Bedrohung durch das vielfache Wettrüsten und das nukleare Waffenarsenal ist so brisant wie je zuvor.

# Einführung

Dies ist eine persönliche Erforschung der Grundgedanken der zu den frühesten Quellentexten der indischen Spiritualität zählenden Upanischaden und der erhellenden Perspektive, die sie daraufhin eröffnen, wie man heute leben soll. Mein zentraler Gegenstand ist praxisbezogen: Er umfasst das, was ich – nach jahrzehntelanger Meditationsausübung und praktizierter Meditationsunterweisung – in meinem eigenen Leben als am bedeutsamsten empfinde und erachte.

Die Upanischaden sind wahrscheinlich weltweit der älteste Text der Weisheitsliteratur. Obwohl durch Jahrtausende von uns entfernt, sind die Einblicke, die sie in das Wesen der Erscheinungswelt, den menschlichen Geist und die zugrunde liegende »Gott« genannte Realität vermitteln, heute so unwertend wie schon immer. Und die Fragen, die sie stellen, werden nie veraltet sein. Sie sind für alle Menschen jeweils neu, für alle Generationen jeweils ganz frisch, weil es Fragen sind, die sich ein jeder von uns selbst beantworten muss.

Aus Hunderten dieser Textzeugnisse spricht mich insbesondere eines als die Essenz der Upanischaden an. Lyrisch, dramatisch, praxisbezogen, inspirierend umfasst die Katha-

Upanischad die Hauptgedanken der indischen Mystik und legt sie im Rahmen eines mythischen Abenteuers dar, das jeder nachvollziehen kann: der Geschichte von einem jugendlichen Helden, der sich auf der Suche nach der Unsterblichkeit in das Land des Todes vorwagt.

Diesem Beispiel folgend, habe ich dieses Buch ebenfalls wie eine Reise angelegt. In der Katha sind Einsichten ohne Berücksichtigung der Anordnung oder Reihenfolge verstreut, wie Leuchtfackeln, die mal hier, mal da auflodern, um eine verborgene Landschaft zu beleuchten. Und die wesentlichen Ideen werden als selbstverständlich angesehen oder vorausgesetzt, was Jahrtausende später für Leser aus einem anderen Kulturkreis verwirrend sein kann. Hier werden diese Ideen und Einsichten im Verlauf des Erforschens immer tieferer Schichten der Persönlichkeit systematisch dargelegt. So genommen, liefert die Katha eine umfassende Antwort auf die zentrale Frage aller Philosophie: *Wer bin ich?* – die freilich kein bloßer Endzweck ist, sondern nur ein Anfang.

## ***Die Upanischaden***

Die Upanischaden sind das früheste Beispiel in der Geschichte der ewigen Philosophie (oder *Philosophia perennis*): der Entdeckung, dass es unterhalb des unaufhörlichen Wandels der Erscheinungswelt eine unwandelbare Realität gibt, die man tief im eigenen Bewusstsein entdecken kann, indem

man Übungsdisziplinen befolgt, die im Wesentlichen, ungeachtet der jeweiligen Kultur oder Religion, allerorts dieselben sind. Spinoza hätte die Upanischaden zitieren können, als er diese Entdeckung Jahrtausende später in einem einfachen Satz zusammenfasste: »Das Endliche beruht auf dem Unendlichen, und das Unendliche ist Gott.«

Das ist die Sprache der Philosophie, aber die Upanischaden sind keine Philosophie. Sie tragen keine Meinungen vor, entwickeln keine Theorien und diktieren auch kein Dogma. Sie protokollieren Erfahrungen, direkte Begegnungen mit einem Land jenseits des Wandels. Sie sind – im wörtlichen Sinne des Sanskritausdrucks – *Darshanas* (Sing. *darshana* neutr.), »Sichtungen/Erschauungen«. Wie alt sie sind, können wir nicht wissen; lange bevor sie niedergeschrieben wurden, wurden sie von Generation zu Generation in einer noch heute praktizierten, akribisch wortgetreuen mündlichen Überlieferung weitergegeben, so dass sie, als sie dann schließlich in schriftlicher Form auftauchen, fast von jenseits des Anfangs der Zeit zu kommen scheinen.

Angesichts dieser Altertümlichkeit ist es erstaunlich, wie direkt sie jetzt zu uns sprechen. Wir hören in ihnen die »Stimme des Ewigen«, immer unmittelbar, immer neu, immer so, als ob sie zu jedem Einzelnen von uns persönlich spräche – zu Ihnen und zu mir. Die Upanischaden sind genau deswegen ewig gültig, weil sie Realitäten beschreiben, die sich nicht verändern. Und in ebendieser Hinsicht werden sie in Indien immer schon geehrt: nicht als geschriebene Werke, sondern als Grundbestandteile einer unwandelbaren

Landschaft – des eigentlichen Fundaments der Wirklichkeit. Forschungsreisende, die zum ersten Mal den Himalaya sehen, zeichnen auf, was sie sehen, aber die Aufzeichnungen sind nicht das Erlebnis. Die Upanischaden sind wie das Erlebnis selbst, eine innere Schau ohne Grenze zwischen Beobachter und Beobachtetem, so atemberaubend unbeschreiblich wie das erste flüchtige Ansichtigwerden des auf dem Scheitelpunkt der Welt schimmernden Mount Everest.

Aber das Erlebte ist in Worte gekleidet, und daher strapaziert jede einzelne Upanischad die Sprache, leidenschaftlich bestrebt mitzuteilen, was sich nicht ausdrücken lässt. Bei ihrer Lektüre fühle ich mich an jenes merkwürdige Stückchen Papier erinnert, auf das der berühmte Philosoph Blaise Pascal (1623–1662) eine ähnliche Begegnung aufzeichnete – ein mathematisches Wunderkind und einer der glänzendsten Stilisten des Französischen, dem es bei dieser Erfahrung derart die Sprache verschlägt, dass er nur Bruchstückhaftes hinkritzeln kann:

*Seit ungefähr abends zehneinhalb bis ungefähr  
eine halbe Stunde nach Mitternacht*

*FEUER*

*»Gott Abrahams, Gott Isaaks, Gott Jakobs«, nicht  
der Philosophen und Gelehrten.*

*Gewissheit, Gewissheit, Empfinden: Freude, Friede.*

Pascal schrieb das nur für sich persönlich auf, aber andere Meister der Sprache vor und nach ihm versagten gleicher-

maßen bei der Aufgabe, diese Erfahrung in Worte zu fassen. Thomas von Aquin (1225–1274) äußerte nach einer ähnlichen Begegnung gegen Ende seines Lebens schlicht: »Alles, was ich geschrieben habe« – praktisch die gesamte Grundlage der katholischen Theologie –, »scheint mir wie Stroh zu sein ... im Vergleich zu dem, was ich gesehen habe und was mir offenbart worden ist.« Shankara, ein indischer Mystiker von gleich großer Autorität, war poetischer: »Worte kehren dort verängstigt um, außerstande hinüberzureichen.« Und Mechthild von Magdeburg (1210–1280), auch in ihrer Prosa noch lyrisch, bekennt: »Von all den heiligen Dingen, die Gott mir gezeigt hat, kann ich nur ein Wörtchen sagen, das nur so viel enthält, als eine Biene Honig an ihren Füßen aus einem vollen Stock tragen kann.«

Was auch immer diese Erfahrung beinhalten mag – obwohl sie letztlich unbeschreiblich ist, ist sie doch voller Bedeutung; das können wir aus der Umwandlung der Persönlichkeit ersehen, die sich daran anschließt. Doch wie können ganz normale Menschen wie Sie und ich hoffen, aus den Aufzeichnungen derartiger Erfahrungen zu lernen, wenn sie durch Unaussprechlichkeit und zufällige Einsicht gekennzeichnet sind? Manch einer dürfte wohl sagen, dass wir das nicht können; dass wir sie einfach nehmen müssen, wie sie sind. Aber besonders heutzutage muss es viele Menschen geben, die, wie ich, sich mit Staunen und Verwunderung nicht zufriedengeben, sondern unbedingt verstehen, begreifen wollen; und eben dafür müssen die Worte und das intellektuelle Urteilsvermögen wieder in Dienst gezwungen werden,

damit sie zumindest ein wenig Sinn von dem vermitteln, was außerhalb ihrer Reichweite liegt.

Wie Forscher, die dieselbe Szene aus verschiedenen Blickwinkeln beschreiben, stellt jede einzelne Upanischad von ihrem je eigenen Standpunkt aus diese zufälligen, unaussprechlichen Schnappschüsse von einer transzendenten Wirklichkeit in den Raum. Wenn wir diese Schauungen allesamt aneinanderfügen könnten, bekämen wir womöglich eine Karte, die die ganze innere Geografie der Seele klar hervortreten lässt.

Doch die Upanischaden selbst liefern keine derartige Karte, und ohne eine ist es schwierig, diese Bruchstücke zu einem kohärenten Ganzen zusammenzustellen. Außerdem – wie sehr sie uns auch faszinieren und inspirieren mögen – ist ihr praktikabler Sinn häufig alles andere als klar, sondern vielmehr so dunkel, dass schon für ihre damaligen Rezipienten das Sanskritwort *upanishad*<sup>2</sup> die Nebenbedeutung »geheim« erlangte. Denn sie zu verstehen erfordert die Ausübung spiritueller Disziplinen – eine zeitaufwändige, langwierige Angelegenheit, die diejenigen ausschließt, die nicht gewillt sind, sie zum Brennpunkt ihres Lebens zu machen.

Mit anderen Worten – und vielleicht nicht überraschend: Um die Upanischaden zu verstehen, muss man tatsächlich selbst zu ihrer Quelle gehen. Das Fazit ist fast paradox: Mystiker aus anderen Traditionen wie etwa Zhuangzi, Dschalaloddin Rumi, Teresa von Avila oder der Baal Schem Tow hätten keine Schwierigkeiten damit, diese Zeugnisse klar zu erkennen, doch deren Sinn bleibt Pascals »Philosophen und

Gelehrten« verborgen – und uns Übrigen ebenso, bis wir diese Übungsdisziplinen selbst auf uns nehmen oder einen Führer finden, der diesen Weg schon zurückgelegt hat.

### ***Die Katha-Upanischad***

Mit einem solchen Führer kann jedoch die Essenz dieser leuchtenden Textzeugnisse zu Tage gefördert werden; und insbesondere zwei oder drei ragen heraus durch einen ganz speziellen Anklang bei jedem heutigen Menschen, der verstehen will, was es mit diesem großartigen Abenteuer eigentlich auf sich hat.

Von diesen ist, wie ich bereits sagte, die Katha-Upanischad mein persönlicher Favorit – kraftvoll, poetisch und praktikabel. Verglichen mit anderen Upanischaden ist sie relativ spät zu datieren, vielleicht nur 3000 oder 4000 Jahre alt, neu genug, um die Einsichten früherer Upanischaden in eine einzige leuchtende Ausströmung zu versammeln. Praktisch findet man da sämtliche Grundgedanken der indischen Spiritualität, nicht in systematischer Darlegung, aber voll entfaltet; und da diese wahrlich die Eckpfeiler der ewigen Philosophie sind, könnte man behaupten, dass die Katha das Wesentliche der Mystik aller Traditionen enthält. In ihr finden wir Grundlagen der Theorie und Praxis, die später in der Bhagavad Gita bis ins Einzelne ausgearbeitet werden und bisweilen sogar an den Mitfühlenden Buddha erinnern.

Die Ähnlichkeiten mit der Gita sind besonders interes-

sant. Beide Werke sind Zwiegespräche, in denen ein Mensch von einem unsterblichen Lehrer Anweisungen zu einer höheren Form der Lebensgestaltung erhält. In beiden sind auch die zentralen Fragen ebenjene, die schon seit frühester Zeit gestellt wurden: *Wer bin ich? Was ist der Sinn und Zweck des Lebens? Wie soll ich leben?*

Und vor allen Dingen ist die eigentliche Kernaussage beider Werke die freie Wahlmöglichkeit. Sie skizzieren alternative Lebensstile, zeigen deren Konsequenzen auf und überlassen es uns auszuwählen. Das ist eine sehr positive, praxisbezogene Herangehensweise. Probleme werden zu Herausforderungen; weise zu leben wird zu einem Abenteuer, das Wagemut, Entschlossenheit und Geschick erfordert. Schon allein die Schauplätze deuten darauf hin: Die Gita entfaltet sich auf einem Schlachtfeld; die Katha im schattenhaften Reich des Todes.

In ihrer einfachsten Grundform findet sich die Geschichte, die den Rahmen für die Katha abgibt, in der ältesten der hinduistischen heiligen Schriften, dem Rig-Veda.<sup>3</sup> Ein Vater sagt seinem halbwüchsigen Sohn, er solle »dorthin gehen, wohin bereits seine Vorfahren gegangen sind«. Der Junge gesellt sich zu den Toten, aber sein Glaube und Mut bringen Yama, den König des Todes, dazu, ihm zu zeigen, wie man ins Leben zurückkehren kann. Eine spätere Version fügt einige Dialogteile sowie den Namen des Jungen – Nachiketa – hinzu, aber kaum mehr.

Wie ein großer Dramatiker übernahm der anonyme Seher, der uns die Katha-Upanischad hinterließ, dieses mythische

Fragment und gestaltete es zu einem Meisterwerk spiritueller Unterweisung aus. Nachiketa ist keine konturlose Figur mehr; er wird lebendig; wir erkennen ihn. Wie Arjuna in der Bhagavad Gita steht er für Sie und mich, für alle, die den tiefen Drang in sich fühlen, zu erfahren, wozu das Leben da ist und warum wir hier sind. Und der Tod ist der ideale Lehrer – direkt, herausfordernd, einer, der partout kein Blatt vor den Mund nimmt. Schritt für Schritt führt er seinen Schüler durch die Schichten der Persönlichkeit bis zu der finalen, tief im Bewusstsein erfolgenden Entdeckung eines unwandelbaren Selbst jenseits von Zeit und Tod.

In dem vorliegenden Buch versuche ich, diese erhabenen Einsichten auf den Boden der Tatsachen zurückzuholen, damit wir ihre Weisheit in den Ereignissen des Alltagslebens erkennen können. Dann entdecken wir, vielleicht mit einiger Überraschung, dass ein Tausende Jahre altes visionäres Textzeugnis tatsächlich ein Bezugssystem für das Verständnis unserer selbst, der Welt heute und sogar der alltäglichen Neuigkeiten bereitstellt.

So dargelegt ist die Katha, trotz ihrer ekstatischen Schau, alles andere als weltfremd. Ihre fundamentale Lektion beinhaltet, wie man leben soll – nicht unwesentlich, marginal, sondern unter vollster Entfaltung unseres menschlichen Leistungsvermögens. Genau das bringt Yama dem Nachiketa bei, und ebendiese praktische Umsetzbarkeit im täglichen Leben verleiht der Katha-Upanischad so große Bedeutung für unsere heutige Welt.

## ***Der Grundriss dieses Buchs***

Das Sich-Hineinwagen in andere Welten, um von dort die Geheimnisse des Lebens und des Todes zurückzubringen, ist natürlich ein essenzielles Thema in der Mythologie aller Kulturen. Zudem gibt es auch ein ideales Schema zur systematischen Anordnung der Einsichten der Upanischaden ab, in der Reihenfolge, in der wir sie entdecken würden, wenn wir selbst auf dieser heroischen Suche wären; und ebendiesem Schema bin ich in dem vorliegenden Buch gefolgt. Die ersten zwei Kapitel schaffen die Voraussetzungen dafür, dass der Tod mit der Unterweisung beginnen kann. Dann werden, Kapitel um Kapitel, die die Katha beherrschenden Hauptgedanken dargelegt, und zwar in den Etappen einer Forschungsreise von der Welt der alltäglichen Erfahrung – der Region der Sinneswahrnehmung – bis hin zur finalen Entdeckung des Kerns der Persönlichkeit, der in der indischen Philosophie als *Atman* (*Ātman* mask.), das Selbst, bezeichnet wird.

Im Mythos beginnt so eine Suche mit dem Übergang in eine andere Welt, die auf verborgene und geheimnisvolle Weise mit unserer eigenen Welt in Berührung steht und zusammenspielt. Oft erfolgt der Eintritt durch irgendetwas in unmittelbarer Reichweite: ein Kaninchenloch oder einen Spiegel, den Kleiderschrank eines in Vergessenheit geratenen Zimmers, eine Pforte in einer Gartenmauer, über einen steilen, in einem unheilvollen Wald verborgenen Pfad. Diese andere Welt – oder besser gesagt: die Welt, auf die diese Ge-

schichten hinweisen – ist real und sogar noch näher, als die Mythen andeuten. Sie liegt in unserem Innern und betrifft Regionen im Bewusstsein, die ebenso sehr zu uns gehören wie die Gedanken und Gefühle des Wachlebens. Der große amerikanische Psychologe und Philosoph William James (1842–1910) drückt es folgendermaßen aus:

*»Unser normales Wachbewusstsein, das rationale Bewusstsein, wie wir es nennen, ist nur eine bestimmte Art von Bewusstsein, während um dieses herum, getrennt nur durch eine hauchdünne Scheidewand, mögliche Formen des Bewusstseins liegen, die ganz andersartig sind. Wir mögen durchs Leben gehen, ohne ihre Existenz zu ahnen; aber man setze sie nur einem entsprechenden Reiz aus, und schon sind sie mit einem Schlag in all ihrer Vollständigkeit da ... sie können unser Verhalten bestimmen, obgleich sie keine Formeln zu erstellen vermögen, und uns Regionen erschließen, obgleich sie nicht in der Lage sind, dafür eine Karte zu liefern. Auf jeden Fall verbieten sie einen voreiligen Abschluss unserer Rechnung mit der Realität.«*

Das Hineingelangen in diese inneren Bereiche wird nicht, wie in den Mythen, durch das Öffnen irgendwelcher Pforten vollzogen, sondern dadurch, dass man sie schließt – die Pforten der Wahrnehmung schließt. Die Welt der alltäglichen Erfahrung ist die Welt der Sinne: Was wir sehen, hören, schmecken, riechen und tasten – mitsamt dem plätschernenden Bach der uns bewussten Gedanken und Gefühle –, bildet

das, was wir unter der »realen Welt« verstehen. Erst wenn wir die Sinneswahrnehmungen beenden und lernen, unsere Aufmerksamkeit auf den Inhalt des Bewusstseins selbst zu richten, beginnen wir zu erfassen, dass zu dem, wer wir sind, noch sehr viel mehr hinzugehört.

Die Welt im Innern ist im wahrsten Sinne des Wortes grenzenlos, so unbegrenzt wie der Weltraum, in dem sich unser Blick in einer sternklaren Nacht verliert. Was kann denn »Reisen« in einem Reich ohne Dimensionen, ohne Ausdehnung bedeuten? Eine Reise muss einen Ausgangspunkt haben und ein Ziel, das zu erreichen Zeit erfordert. Wir erwarten zu durchquerende verschiedenartige Regionen, etwa solche wie in jenen wundervollen Reisebeschreibungen aus vergangenen Zeiten, jede mit der ihr eigenen Geografie und ihren speziellen Gefahren. Wir erwarten zu überschreitende Grenzen und entsprechende Kontrollpunkte, wo Personalien überprüft und strenge Einreisebeschränkungen erlassen werden.

Wie wir sehen werden, findet sich all dies ebenso in unserer Innenwelt; und die Katha wird fünf verschiedenartige, das Selbst umgebende Regionen skizzieren und erläutern, jede mit den ihr eigenen Herausforderungen, die wir durchreisen müssen, um so das Selbst zu entdecken. Von der praktischen Umsetzung her formuliert, ist dies das integrative Zusammenschließen der Persönlichkeit – übrigens die exakte Bedeutung des Wortes *Yoga* (*yoga mask.*) – auf einer zunehmend tieferen Ebene, bis wir schließlich zu unserer Ganzheit finden.

Das Wunder dieses Eintauchens in die Einheit besteht darin, dass wir dabei entgrenzt werden, aber zugleich mit dem Universum, in dem wir leben, ganzheitlich zusammenfinden. Die Getrennt- und Gesondertheit, die auf der physisch-materiellen Ebene so offensichtlich zu sein schien, als wir uns auf den Weg machten, stellt sich jetzt als eine Illusion heraus – oder wie Einstein schrieb: als »eine Art optischer Täuschung unseres Bewusstseins«. Es gibt keine reale Grenze zwischen uns und den anderen, keine Grenze, die uns von der übrigen Schöpfung scheidet.

Die Katha schließt mit der schlichten Aussage, dass Nachiketa seine Reise vollendete und damit das Ziel des Lebens erreichte. Er weiß, wer er ist, von oben bis unten – kein gesondertes dingliches Geschöpf, sondern untrennbar vom todlosen Lebensgrund. Über das, was danach kommt, schweigt sich die Katha-Upanischad aus. Um zu ersehen, was diese höchste Erlangung im Hinblick auf das tägliche Leben bedeutet, müssen wir uns späteren heiligen Schriften wie etwa der Bhagavad Gita zuwenden – oder am besten den Biografien derjenigen, die dieses Ziel selbst erreicht haben.

Niemand liefert uns ein besseres Beispiel als der Mitfühlende Buddha, der den Mythos des Nachiketa lebte und doch zur Historie gehört. Dessen Suche nach einem über den Tod hinausführenden Weg hinterließ ein Erbe, das seit Jahrtausenden Bestand hat. Buddha verdeutlicht uns augenfällig, was es bedeutet, in ebendiesem Leben über den Tod hinauszugelangen. Daher beginnt das letzte Kapitel dieses Buchs

mit seiner Vita, die den Kreis für uns schließt, wie sich das für einen richtigen Mythos gehört – und es uns überlässt, diesem Beispiel eventuell nachzufolgen, falls wir uns dafür entscheiden.

# Der Mythos

EIN ZWIEGESPRÄCH MIT DEM TOD



## Kapitel 1

# Eine Reise nach innen

Lassen Sie mich mit einer Geschichte beginnen – einer seit Jahrtausenden tradierten. Ihr Held ist ein Teenager im alten Indien namens Nachiketa, der zum König des Todes geht, um den Sinn des Lebens zu erfahren. Der Ort ist für die Erzählung ohne Belang, Nachiketas Alter hingegen ist nicht nebensächlich. Teenager können ein gewaltiges spirituelles Potenzial aufweisen, denn sie besitzen die Leidenschaft, das Verlangen, den Idealismus und den unbekümmerten Wagemut, alles, was sie haben, für ein schier unmögliches Ziel einzusetzen.

Nachiketa besitzt diesen Wagemut, und er hat auch noch eine weitere, für Teenager typische Eigenschaft, durch die sie eine Menge Ärger bekommen können: Er ist ein schonungsloser Beobachter. Er durchschaut nicht authentisches, rein äußerliches Verhalten völlig, und wie der kleine Junge in der Geschichte von des Kaisers neuen Kleidern nennt er die Dinge beim Namen.

Die Eingangsszene ist zeitlos; ich kann sie mir genauso gut in Berkeley oder Boston vorstellen wie im alten Indien. Nachiketas Vater ist so etwas wie eine »wahre Säule« der

Gemeinschaft. Er verfügt über beträchtliche Besitztümer und genießt einen hohen Status, und jedermann blickt auf zu ihm, wahrscheinlich nicht ohne einen Anflug von Neid. Aber wie es auch den Säulen der Gemeinschaft manchmal passieren kann, hat er sich daran gewöhnt, bei all seinen Wertvorstellungen auch Kompromisse einzugehen. Die Geschichte beginnt damit, dass er gerade beschlossen hat, für eine würdige Sache – den Tempelbaufonds – eine großzügige Spende aufzubringen. Und eine vertraute leise Stimme scheint ihm zugeflüstert zu haben: »Hättest du nicht gern deinen Namen auf dem Grundstein dieses Tempels verewigt? Wäre es nicht angenehm, den Priester bekannt geben zu hören: ›Ohne Nachiketa den Älteren wäre dieser herrliche Bau niemals errichtet worden. Kommende Generationen werden seinen Namen segnen.‹?« Und so verkündet denn Nachiketas Vater großartig, dass er seinen gesamten Besitz für diesen edlen Zweck verschenken werde – einschließlich einer großen Herde Kühe, die im alten Indien ein gesetzliches Zahlungsmittel waren. Und alle sind gebührend beeindruckt.

Das heißt, alle außer Nachiketa. »Papa«, wendet er flüsternd, aber deutlich hörbar ein: »Was meinst du denn damit? Du verschenkst da doch nicht deinen gesamten Besitz! Du spendest lediglich einen Haufen Kühe, von denen die meisten es nicht mehr lange machen. Sie sind so alt, dass sie kaum noch sehen können, ja kaum noch gehen können; wenn sie den Kopf zum Grasen runtertun, kriegen sie ihn womöglich nicht wieder hoch. Wer wird dich denn für so ein Geschenk loben?«

Nachiketas Vater ist gekränkt und peinlich berührt; er tut so, als höre er nichts. Aber Nachiketa ist so wenig geneigt wie die meisten Teenager, das Verhalten seines Vaters mit einem Achselzucken zu übergehen. »Papa«, sagt er, »bin ich nicht auch dein Besitz? Warum verschenkst du nicht auch mich?«

Sein Vater schluckt eine erboste Erwiderung hinunter.

»Na, Papa?«

Immer noch keine Antwort, obwohl sein Vater innerlich vor Ärger schäumt. Aber der Junge bleibt beharrlich. »Wirst du mich dem Tempel schenken, Papa?«

Schließlich explodiert sein Vater. »Dem Tod werd ich dich schenken!«

Die Worte sind nur eine verbale Zornesäußerung, ähnlich wie unsere moderne Entsprechung: »Der Schlag soll dich treffen!« Der Mann ist in Rage; seine Sicht ist von Leidenschaft verdüstert, und er schlägt mit unbedachten Worten drauflos.

Aber Nachiketa ist nicht verärgert, und sein Blick bleibt klar. Er sieht, wie sich diese unkontrollierten, unbewussten Kräfte in dem normalerweise liebevollen Verhalten seines Vaters entladen, und der Anblick macht ihn nachdenklich. »Meint er das ernst? Würde er mir wirklich den Tod wünschen? Kann die Liebe eines Vaters durch eine vorübergehende Wallung hinweggefegt werden? ... Und was ist mit diesen Kühen? Er ist ein redlicher Mann, und doch kann sogar er die Augen vor dem verschließen, was korrekt und anständig ist.«

Die meisten von uns haben Momente erlebt, wo schon eine einzelne Begebenheit – eine zufällige Begegnung, ein beinahe tödlicher Unfall, der Tod von jemandem, den wir lieben, ja selbst eine Tragödie, die wir aus der Morgenzeitung erfahren – schlagartig die zentralen Daseinsfragen scharf in unser Blickfeld rückt: *Wozu bin ich hier? Was geschieht nach dem Tode? Wie sollte ich leben?* Zum Nachdenken veranlasst, wenden wir uns nach innen; aber wenn wir nicht tief in uns hineingehen können, holt uns das oberflächliche, äußere Grundmuster des Alltagslebens bald wieder ein, und die Fragen geraten in Vergessenheit.

Bei Nachiketa hingegen geht das augenblickliche Fragestellen nicht vorüber. Eine Falltür hat sich in seinem Bewusstsein geöffnet. Er ist erst ungefähr 16; wahrscheinlich hat er vorher noch nie viel über den Tod nachgedacht. Aber jetzt beginnt er, sich vor Augen zu führen, was das eigentlich bedeuten würde: zu sterben – nicht als abstrakte Fantasie, sondern so, als wenn er noch an diesem heutigen Tage vom Tod hinweggerafft werden sollte.

»Sieh dir diejenigen an, die vor uns gegangen sind«, überlegt Nachiketa. »Millionen und Abermillionen – Männer, Frauen und Kinder. Wo sind sie hin?« Wer von uns hat sich diese Frage nicht schon gestellt, in jenen seltenen Momenten, wo der Schleier der oberflächlichen Sicht beiseitegeschoben wird? Ich erinnere mich an den Passus in T.S. Eliots (1888–1965) *Das wüste Land*, wo er zusieht, wie die Menschenmenge im morgendlichen Nebel über die London Bridge strömt, alle gesichtslos und namenlos, aus dem Nir-

gendwo kommend ins Nirgendwo gehend – und urplötzlich erblickt er den Hinübergang aus dieser Welt in die nächste. London verschwindet; er ist – unter stillschweigender wörtlicher Bezugnahme auf die *Göttliche Komödie* – Dante, der, unterwegs in die neun Kreise der Hölle, am Ufer des Unterweltflusses Acheron steht: »So viele! Das dacht ich nicht, dass derart viele schon verblichen wären.«

Auch Nachiketa blickt jetzt umher und fragt: »Ist uns das Gleiche bestimmt?« Wir kennen die Antwort, obwohl wir selten so handeln, als ob wir sie kennen würden: »Was lebt, muss sterben.« »Alles Sterbliche ist wie das Gras«, heißt es in der Bibel lapidar (Jesaja 40,6). Wir keimen empork, blühen und gedeihen eine Weile, um dann – so bald schon! – wie Gras in der Bruthitze des Sommers wegzuwelken.

Zu welchem Zweck? Hat unser Leben denn nicht mehr Bedeutung als Gras? So kurz kommt einem das Leben vor, wenn es vorüber ist, und bei vielen von uns: so sinnlos! »Wir sind aus solchem Stoff, wie Träume sind«, sagt Shakespeare (1564–1616) – wachsen auf, gehen zur Schule, heiraten, zeugen Kinder, erwerben und verbrauchen etwas, altern –, »und unser kleines Leben ist von einem Schlaf umringt«, bevor wir überhaupt die Augen öffnen, um herauszufinden, wer wir sind.

»Ist das alles?«, fragt Nachiketa. »Beinhaltet das Leben weiter nichts als das?« Dass einem nichts zu tun bleibt, als jeden Tag die Dinge zu genießen, die dieser Tag bietet – ein paar gute Mahlzeiten, einen Freund oder zwei, einige angenehme Erinnerungen und nicht gerade wahrscheinliche

Hoffnungen –, und dann ohne viel Aufhebens oder Trara abzutreten? Oder gibt es da mehr, ein Geheimnis, von dem wenige träumen und das noch weniger Menschen zu entdecken versuchen?

»Ich schenk dich dem Tod!« Unbedachte Zornesworte, aber sie haben eine in Nachiketas Innerstes führende Tür geöffnet. Die oberflächliche Lebensart wird ihn nicht mehr befriedigen. Er muss wissen, ob das Leben, *sein* Leben ein Ziel, einen Zweck hat, und er muss es von dem kundigsten Lehrer erfahren, den er finden kann. »Ich *werde* zum Tod gehen«, beschließt er: »aber nicht so, wie andere gehen, die niemals zurückkommen. Ich werde zum Tod gehen, um den Sinn des Lebens zu erfahren.«

### ***Das Land des Todes***

Bis auf *einen* wesentlichen Unterschied könnte sich das immer noch in jedem beliebigen Teenager-Zuhause in Berkeley oder Boston abspielen: Nachiketa zieht jetzt daheim aus, um seinen persönlichen Lebensinhalt zu finden. Der Unterschied freilich besteht darin, dass das keine äußere Reise ist; denn sie findet durchweg im Innern statt.

In der hinduistischen Mythologie, das sollte ich hier wohl erläutern, wird ein reichlicher Gebrauch von der Personifikation gemacht. Kräfte der Natur und des Geistes werden als Götter, Göttinnen und Dämonen dargestellt; Bewusstseinszustände werden zu unirdischen Reichen. So wird der

Tod als *Yama*, der Zügeltenker, personifiziert, denn er ist es, der das zentrale Gesetz der Erscheinungswelt handhabt und vollstreckt: dass die Natur sich zur Gänze in beständiger Veränderung befindet und daher alles, was entsteht – sei es nun eine Mikrobe, ein Mensch oder ein Stern –, eines Tages dahinscheiden muss. Immer wenn die Jahreszeiten wechseln, wenn Falter von einem Sturm hinweggefegt werden, wenn der Faden einer menschlichen Beziehung durchtrennt wird, handhabt *Yama* gerade sein Gesetz. Moderner ausgedrückt ist er eine ewige Kraft, und daher zählt ihn *Nachiketa* zu den »alterslosen Unsterblichen«, die über Tod und Veränderung hinausgelangt sind. Gleichermäßen ist *Nachiketas* Reiseziel, wenn er zum Land des Todes hinabsteigt, nicht irgendein unterirdischer Ort. Der Tod und sein Reich befinden sich direkt im Innern von uns allen.

Als Student der englischen Literatur muss ich sicherlich Dutzende von Romanen gelesen haben, in denen die Hauptperson »auf der Suche nach sich selbst« irgendwohin loszog. Häufig beginnt die Sinnsuche mit einem Gefühl der Rastlosigkeit, das uns über die ganze Erde begleiten kann. Aber früher oder später legt jeder, der ernsthaft das Leben studiert, Reisepass und Visa beiseite und macht sich daran, ins Innere zu schauen.

Dort wartet eine schier unermessliche Welt. Die Außenwelt hat Grenzen, aber der Geist (die Psyche) ist grenzenlos; Zeit und Raum haben sehr wenig Bedeutung in seinen Bereichen. Ich denke, mit nichts lässt sich diese Geistes-Welt besser vergleichen als mit dem Meer. Dessen Oberfläche ist

gleichfalls in ständiger Veränderung und undurchsichtig; doch tief unter der Oberfläche befinden sich Gebirge, größer als der Himalaya, gewaltige Schluchten, tiefer als der Grand Canyon, Kreaturen, die ihr Leben dort verbringen, bis wohin das Licht niemals vorgedrungen ist. Das mag eine poetische Betrachtungsweise des Unbewussten sein, aber sie ist keineswegs unzutreffend.

Meereskundler haben gelernt, einen kleinen Bestandteil der Oberflächenwelt mit Metall zu ummanteln und tief ins Meer abzutauchen, um dessen Geheimnisse mit Messgeräten und Suchscheinwerfern aufzuspüren. Das Hinabtauchen in die Psyche, in den Geist, ist nicht minder wissenschaftlich. Das Fahrzeug, wenn ich es so nennen darf, ist die Meditation; durch sie bringen wir das Licht des Bewusstseins schrittweise immer tiefer hinab, bis der Geist ganz und gar von der Oberfläche bis zum Meeresboden ausgeleuchtet ist.

Heute wird das Wort *Meditation* zur Bezeichnung aller möglichen Aktivitäten verwendet: das Treibenlassen der Gedanken, Tanzen, Musikmachen, ja sogar Laufen. Ich möchte in aller Deutlichkeit sagen, dass ich, wenn ich über Meditation rede, das Wort nur im präzisen, traditionellen Sinne zur Bezeichnung einer dynamischen Übungsdisziplin verwende, durch die alle Geisteskräfte zu einem eingesetzten<sup>4</sup> Fokus zusammengeführt werden. Ebendieselbe Praxis kommt, unter unterschiedlichen Namen, in allen bedeutenden spirituellen Traditionen der Welt vor, und die Methode, die ich meinen eigenen Erfahrungen nach für wirkungsvoll befunden habe, würde allerorts von Mystikern anerkannt werden.

Ich habe in anderen Büchern – insbesondere in *Meditation: Das einfache 8-Punkte-Programm für Spiritualität im Alltag* (Goldmann Arkana TB 21848) – vollständige Unterweisungen in Meditation gegeben, daher ist es nicht nötig, hier ins Einzelne zu gehen. Aber eine kurzgefasste Umrisskizze wird es erleichtern, in späteren Passagen zu veranschaulichen, was beim Sich-Intensivieren, beim Tieferwerden der Meditation im Geist geschieht.

Der Geist ist im Wesentlichen ein Prozess, ein kontinuierlicher Gedankenfluss. Je schneller und unruhiger dieser Fluss ist, desto schwieriger ist es, unter der Oberflächenebene der bewussten Wahrnehmung in die unbewussten Bereiche hineinzugehen, wo unsere Begierden und Ängste, Probleme und Sehnsüchte herrühren. In der von mir gelehrteten Meditationsmethode wird der Geist darin geschult, sich langsam und konzentriert durch die Worte eines kurzen Textes zu bewegen, der die allerhöchsten spirituellen Ideale zum Ausdruck bringt. Auf diese Weise können wir nach und nach den rasenden Gedankenschwall verlangsamen, wodurch wir zunehmende Selbstmeisterung erlangen. Schließlich entdecken wir auf dem Gipfelpunkt der Meditation den wahren Kern unserer Persönlichkeit, den die hinduistischen heiligen Schriften einfach *Atman* nennen – unser wahres Selbst.

Das ist ein langes, mühsames und außerordentlich herausforderndes Unterfangen, wie die folgenden Kapitel deutlich machen werden. Das ist keine Arbeit von ein paar Tagen, sondern eine von vielen Jahren. Aber Nachiketa besitzt eine fast beispiellose Zielstrebigkeit. Sobald er sich zur Medita-

tion hinsetzt und die Augen schließt, sinkt er in die tiefsten Tiefen des Bewusstseins und dringt, wie ein Taucher, zu jenen unergründlichen Bereichen vor, in die das Licht noch nie hineingelangt ist. Hier wird, der Reinkarnationstheorie zufolge, die Todeserfahrung im Unbewussten immer wieder, vielleicht Millionen Male, überschrieben. Das ist das Land des Todes – die letzte Grenze zwischen Tod und Unsterblichkeit, zwischen der vergänglichen individuellen Persönlichkeit und dem unvergänglichen Selbst.

Ironischerweise ist der König aber nicht zu Hause. Seine Diener – die Seuche, der Krieg, die Hungersnot, die Depression und so fort – sind fassungslos. Denn niemand, soweit sie sich erinnern können, ist jemals gekommen, um den Tod aufzusuchen. Die Depression stammelt bloß verlegen: »Er ist außer Haus.« Der Tod ist ein viel beschäftigter Mann. Er kann nicht einfach daheimbleiben und lesen. Seine Zeit und seine Energie sind bis aufs Äußerste beansprucht: Er muss da und dort immer zur Stelle sein, Verabredungen einhalten. »Er kommt fast gar nicht mehr nach Hause«, beklagt der Krieg; »er ruft lediglich wegen etwaiger Nachrichten an. Er ist eine echte Typ-A-Persönlichkeit, immer auf Trab.«

Aber dieser selbstbeherrschte Teenager ist nicht jemand, der sich abweisen lässt. Er setzt sich ruhig hin und sagt: »Ich werde warten« – einen Tag, einen Monat, ein Jahr, wie lange es auch dauern mag. Er ist schon zu weit gekommen, um mit leeren Händen umzukehren.

Es wird berichtet, dass sich der Buddha nach sechs oder sieben Jahren des Suchens zur Meditation hinsetzte, fest

entschlossen, erst wieder aufzustehen, wenn er das Ewige in ebendiesem Leben gefunden haben würde. Nachiketa ist aus dem gleichen Holz geschnitzt. Er wartet im Reich des Todes drei Tage und drei Nächte – wohlgemerkt: in Meditation – ohne Essen, ohne Wasser, ohne Schlaf. Und am Ende jener drei Tage und Nächte sieht er sich von Angesicht zu Angesicht mit dem Tod selbst konfrontiert.

Yamas Handlanger beeilen sich, seine Anwesenheit zu erklären. »Er ist als dein Gast gekommen, und zudem aber als kein gewöhnlicher Gast. Ihn bei der Meditation zu sehen – man konnte meinen, er sei eine Flammensäule. Empfange ihn gastfreundlich, o König! Ein Gast ist geheiligt, und dieser Junge ist mit einer bestimmten Absicht gekommen, um derentwillen er sich nicht wird besiegen lassen.«

Der Tod ist gesellschaftliche Annehmlichkeiten nicht gewöhnt, aber Nachiketa hat bereits sein Interesse erregt. »Du bist blutjung«, denkt er bei sich, »aber du besitzt den Wagemut, den nur einer von einer Million Menschen hat. Mit welcher Mission bist du tatsächlich unterwegs?«

Dann spricht er laut: »Junger Mann, ich bin ein schlechter Gastgeber gewesen. Lass mich dir bitte drei Gunstgaben gewähren, als Wiedergutmachung für die drei Tage und Nächte, die ich dich in diesem ungastlichen Reich habe warten lassen.«

### ***Die erste Gunstgabe: Vergebung***

Die erste Gunstgabe, die Nachiketa erbittet, ist vielleicht überraschenderweise nicht für ihn selbst, sondern für seinen Vater. »O König, lass das Herz meines Vaters frei sein von Zorn. Möge er, wenn ich zurückkehre aus diesem Land, sich genauso freuen, mich zu sehen, wie er dies tat, als ich geboren wurde.«

Man sehe sich die Augen jedweder Eltern an, wenn ihr erstes Kind kommt; es ist der Mittelpunkt ihrer ganzen Welt. Wie viele Male bleibt eine Mutter mit ihrem Säugling auf? Nicht auf die Art, wie die Leute manchmal aufbleiben, um einen Abgabetermin einzuhalten, nämlich mit Gestöhne und Gejammer und einer Menge Aufputzspillen, sondern in Liebe. Die meisten Eltern waren einmal so; die meisten von uns wurden mehr gemocht als alles andere auf der Welt.

Jetzt stellt sich die gemeine Frage: Für wie lange? Während Kinder sich zu Individuen mit ihren oft eigenen Vorstellungen entwickeln und anfangen, ihre getrennten Wege zu gehen, können nur sehr wenige von uns sie auch weiterhin mit der alles verzehrenden, unbeirrbarsten Liebe unterstützen, die wir ihnen entgebrachten, als sie geboren wurden.

Und so verspricht Yama denn: »Dein Zuhause soll so sein, wie es damals war. Wenn du aus dem Land des Todes zurückkehrst, wird dich dein Vater wieder als seinen wahren Sohn, ›Bein von seinem Bein, Leben von seinem Leben‹ (vgl. Genesis 2,23) ansehen. Ich werde das Herz deines Vaters fried-

voll stimmen, und es wird zwischen euch keine Entfremdung mehr geben.«

Eigentlich birgt diese erste Gunstgabe eine große praktische Weisheit in sich. Ohne ein alles verzeihendes Mitgefühl in unserem Herzen können sich die Tore zum tiefsten Bewusstsein nie öffnen. Ganz gleich, wer uns ein Unrecht angetan hat oder wie schweres Unrecht man uns angetan hat – es sollte keine Verbitterung in unserem Herzen sein, wenn wir Auge in Auge mit dem Tod konfrontiert werden – denn Verbitterung wird uns mit uns selbst entzweien.

### ***Die zweite Gunstgabe: Das Lebensfeuer***

Nachiketa hat sein Haus in Ordnung gebracht. Seine persönlichen Beziehungen sind wiederhergestellt, und er ist in Frieden mit der Welt. Jetzt beginnt er ernstlich, mit kühler Distanziertheit, es mit dem Tod aufzunehmen. Er sieht Yama skeptisch an, auf die typische Art, wie Teenager jemanden ansehen, der eine Antwort weiß, aber wohl nur ungern damit herausrückt, und kommt direkt zur Sache.

»Ich habe von den Weisen erfahren«, sagt er, »dass es ein Reich gibt, einen Bewusstseinszustand, in dem man von den verheerenden Auswirkungen des Alters gänzlich unbehelligt bleibt und mit immerwährender Lebenskraft lebt. Sie sagen, dass du ein Feueropfer kennst, das zu diesem Bereich führt, o Tod. Lehre mich dieses Opfer – als zweite mir zugedachte Gunstgabe.«

Dieses Opfer ist kein äußeres Ritual. Das Feuer, auf das Nachiketa sich bezieht, ist das Lebensfeuer selbst, das im Sanskrit *Prana* (*prāna* mask.) heißt. Die Bezeichnung wird häufig mit »Atem« übersetzt, da diesbezüglich ein enger Zusammenhang besteht. Aber der Prana ist viel fundamentaler als jedwede Vitalfunktion, und er ist nicht physisch-stofflich. Wenn er vorhanden ist, kann das Herz schlagen, kann die Lunge atmen, kann das Gehirn Signale interpretieren und Entscheidungen in die Tat umsetzen. Wenn der Prana fehlt, können zwar die lebenswichtigen Organe womöglich noch intakt sein, aber das Leben ist gegangen: Früher war da eine lebende Person; jetzt ist da nur ein Leichnam.

Feuer ist ein ideales Symbol für Prana, denn wo Prana reichlich vorhanden ist, da *existiert* Feuer – große Begeisterung, Vitalität, Tatkraft, Resoluthet, die Fähigkeit, etwas konsequent bis zum Ende durchzuziehen, ohne dabei vom Ziel abgelenkt zu werden. Wer ein solches Feuer besitzt, kann alles erreichen, was er sich vornimmt.

Swami Vivekananda (1863–1902), der große indische Yoga-Meister und bedeutendste Schüler von Sri Ramakrishna (1836–1886) – dem Mystiker und Erneuerer des Hinduismus aus dem 19. Jahrhundert –, bemerkte in diesem Zusammenhang, dass manche Menschen wie trockener Zunder sind. Sie lassen sich mühelos in Brand setzen, entflammen, aber das Feuer geht fast so schnell wieder aus, wie es angezündet wurde. Das ist eine schneidende Beobachtung, aber eine zutreffende. Wenn man ein Feuer will, kann man mit bloßem Zunder nicht weit kommen; man braucht unbedingt massi-

