

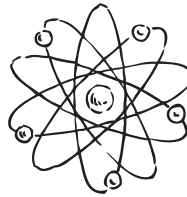
Wie wirklich ist die WIRKLICHKEIT?

Was wir als Wirklichkeit wahrnehmen, ist meist sehr begrenzt – **jedoch ist es möglich, über die einsame Subjektivität oder die bloße innere Abbildung von Objekten hinauszugelangen und eine echte, klare und unmittelbare Erfahrung des Seins zu machen**

TEXT ■ DR. RALPH SKUBAN



IST DAS FUNDAMENT DES UNIVERSUMS PHYSISCH, ODER IST ES BEWUSSTSEIN?



Wahrnehmung ist unser Tor zur Welt, ob es sich dabei um die äußere Welt handelt, in der wir leben, oder um unsere Binnenwelt – die Welt, die in uns existiert. Wahrnehmung ermöglicht uns Erkenntnisse über beide Dimensionen. Die Instrumente der Wahrnehmung nennt man in der Yogaphilosophie *Jnanendriyas*, das bedeutet wörtlich „Erkenntnisorgane“ oder „Erkenntnisinstrumente“. Natürlich denken wir dabei sofort an unsere physischen Sinnesorgane – Augapfel, Nase, Ohren und so weiter –, doch erfasst das nur den physisch-materiellen Aspekt des Wahrnehmungsgeschehens. Letztlich ist Wahrnehmung aber ein mentaler Prozess, genauer: eine *Fähigkeit*, oder, fundamentaler noch, ein *Prinzip*.

So können wir auch dann wahrnehmen, wenn unsere äußeren „Sinnes-tore“ geschlossen sind, zum Beispiel im Traum: Obgleich es dunkel ist, erlebe ich eine bunte Welt, mindestens so bilderreich wie die Außenwelt. In Meditation oder anderen erweiterten Bewusstseinszuständen können auch Wahrnehmungen auftreten, die mit den physischen Sinnesorganen unmöglich wären; Wahrnehmungen, die unsere bisher gültige Auffassung der Wirklichkeit infrage stellen, vielleicht sogar als falsch erscheinen lassen,

und entsprechend verändern. Patanjali spricht im 1. Kapitel des *Yogasutra* darüber, wenn er sagt, dass Erkenntnisse, die wir in tiefer Meditation gewinnen, unser bisheriges Wissen löschen und durch neues Wissen ersetzen. *Rtambhara-Prajna* – wirkliche Weisheit – nennt Patanjali dieses neue Wissen.

Ein Beispiel: Wenn wir in tiefer Meditation die Erfahrung machen, uns vom physischen Körper zu lösen – eine außerkörperliche Erfahrung, wie sie auch Menschen in traumatischen Krisen und Nahtoderfahrungen machen – und das nicht als Hirngespinnst abtun, sondern ernst nehmen wollen, wirft das die Frage auf, ob tatsächlich das Materielle die Grundlage der Schöpfung ist, oder ob es nicht auch ganz anders sein könnte: dass nämlich Geist die Grundlage des Seins ist und das Materielle nur *eine* mögliche Form, wie Geist sich manifestiert. Kurz: Ist das Fundament des Universums physisch, oder ist es Bewusstsein? Disziplinen wie die Transpersonale Psychologie und mutige Vordenker in wissenschaftlichen Disziplinen wie Physik, Biologie und Psychologie widmen sich heute intensiv dieser Frage und fordern einen Paradigmenwechsel, also eine neue wissenschaftliche Sicht auf die Welt, weil zahlreiche, unbestreitbar auftretende Phänomene eben nicht mit den überkommenen Modellen erklärt werden können.

Es gibt neben der außerkörperlichen Erfahrung viele weitere Phänomene in erweiterten Bewusstseinszuständen, die das gleiche Problem aufwerfen. Ist die Welt, wie sie uns erklärt wird, richtig (und sind demzufolge alle Erfahrungen erweiterten Bewusstseins, die Millionen Menschen auf der Welt immer wieder machen, psychotisch), oder müssen wir unsere Wirklichkeitsauffassung ausdehnen und anpassen?

Von der Begrenzung zur Ganzheit

Solchen ungewöhnlichen Bewusstseinszuständen widmet das *Yogasutra* ein ganzes Kapitel unter dem Stichwort *Vibhūti* – innere Erlebnisse, die alle mit einer veränderten, erweiterten und vertieften Wahrnehmung verbunden sind, die eine neue Sicht auf die Welt und auf uns selbst eröffnen. Der weltberühmte Psychiater und Bewusstseinsforscher Stanislav Grof nennt solche Zustände *holotrop*, das bedeutet: „sich auf die Ganzheit hinbewegend“. Dahinter steckt die Idee, dass wir uns in unserem begrenzten und konditionierten Zustand des Alltags-Wachbewusstseins nur mit einem Teil unserer eigenen Wirklichkeit identifizieren, nämlich mit unserer „Ego-Körperidentität“, wie Grof es nennt. Es ist dies der gleiche Gedanke, dem wir auch im *Yogasutra* begegnen, wenn Patanjali vom Bewusstseinszustand des Yoga spricht, der unsere bisherigen Identifikationen transzendiert. So



könnte man den ganzen Weg des Yoga beschreiben als einen, der nach und nach unsere Wahrnehmung verfeinert und ausdehnt, unsere Auffassung von Realität schrittweise auf der Grundlage subjektiver Erfahrungen – gewonnen in tiefen Bewusstseinszuständen – korrigiert, präzisiert, und schließlich den Zugang zur absoluten, letztgültigen Wirklichkeit ermöglicht, beschreibbar nur noch in spirituellen Kategorien. In der Tat ein ambitioniertes und im wahrsten Sinne des Wortes *revolutionäres* Programm!

Wie funktioniert Wahrnehmung?

Doch alledem voraus geht die Frage, wie Wahrnehmung überhaupt funktioniert – gemeint ist hier die ganz normale Wahrnehmung im Alltag. Wie erlangen wir alltägliches „richtiges Wissen“ (*Pramana*) über die Welt, in der wir leben? Unvermittelte, direkte und persönliche Wahrnehmung (*Pratyaksha*) ist das wichtigste Instrument hierzu, wie das *Yogasutra* uns schon im 1. Kapitel wissen lässt. Was Wahrnehmung indes ist und wie sie funktioniert, das sagt Patanjali erst im 4. Kapitel in einem kurzen Satz, der es, näher besehen, freilich in sich hat; ein Satz, der eine hochmoderne Auffassung von Wahrnehmung offenbart, wie sie der Sankhya-Philosophie zugrunde liegt. Patanjali sagt:

„Ob ein Objekt erkannt wird oder nicht, hängt von dessen Spiegelung in unserem Geist ab.“
Yogasutra, 4.17

Es ist das Wort *Spiegelung*, auf das es besonders ankommt. Nehmen wir ein Beispiel und stellen uns vor, wir blicken auf eine Rose. Die „Mechanik“ der Wahrnehmung ist nun diese: Das Objekt Rose kommt in Kontakt mit unseren Sinnesorganen, und ein Bild – eine *Impression*, ein Eindruck, ein Abdruck – von der Rose wird in unserem Inneren erzeugt. Es ist dieses Bild, das wir sehen; ein wenig so, als würden wir auf ein Foto blicken. Was wir sehen, ist nicht das Original, sondern nur die Spur oder der Abdruck, den das Original in unserem Geist hinterlässt. Mit anderen Worten: Wir sehen nicht

die Rose selbst, sondern nur das Bild, das in unserem Geist von ihr erzeugt wird – eine mentale Re-Konstruktion der äußeren Wirklichkeit also.

Das ist nicht zu verwechseln mit einer Fata Morgana oder Illusion, bei der unser Geist in Verbindung mit verzerrter Wahrnehmung etwas konstruiert, was in der äußeren Wirklichkeit gar nicht anzutreffen ist (die berühmte Oase in der Wüste, auf die der Verdurstende blickt, nicht ahnend, dass er einer Täuschung aufsitzt). Die Rose existiert. Doch wir können sie im Rahmen alltäglicher Wahrnehmung niemals unmittelbar sehen, sondern immer nur auf dem Wege der beschriebenen Mechanik – nur das Bild von ihr können wir sehen.

Dies Bild nun, sowie alle Assoziationen, Annahmen, Meinungen und so weiter, die sich darum ranken, sind die Versatzstücke unserer *persönlichen Wirklichkeit*. So erfährt der Blumenhändler die Rose auf ganz andere Weise als jene Frau, deren verstorbener Mann ihr gerne Rosen schenkte. Meine Rose ist nicht deine Rose! Auf der Ebene der Alltagswahrnehmung sind wir damit – und das mag uns fast ein wenig melancholisch stimmen, wenn wir es wirklich in uns einsinken lassen – die einsamsten Wesen des Kosmos. Ich kann meine Wahrnehmung mit niemandem wirklich teilen, niemals. Ich kann darüber sprechen, vielleicht ein Foto machen und vorzeigen, doch nie kann ich meine Rose so mit jemandem teilen, dass er meine Rose auf meine Weise in sich selbst wahrnimmt. Niemand kann mich als sich selbst erleben, das wäre die maximale Form von Empathie: Genau nachzuerleben, was jemand anderes erfährt. Doch auf dem Wege normaler Wahrnehmung kann das niemals gelingen. Wir haben, wie wir gesehen haben, auf dem Wege normaler Wahrnehmung ja noch nicht einmal die Möglichkeit, unsere persönliche Rose mit der wirklichen zu vergleichen. Alle Wahrnehmungen, alle Eindrücke, die das Leben uns zuträgt, erfahren wir nur als die Bilder unseres Geistes, und wir reagieren darauf mit Reflexen, Gedanken und Gefühlen.



Wir erfahren also immer nur uns selbst. Wir sind eingezäunt und begrenzt auf unseren inneren Kosmos und erleben die mentale Re-Konstruktion der Wirklichkeit, die wir für die Wirklichkeit selbst halten. Wir alle leben in einer einsamen, verzerrten Welt und streiten uns um die Frage, wessen Welt die richtige sei. Es ist fast ein Treppenwitz der kosmischen Geschichte, dass die Wirklichkeit so konstruiert ist, dass die sie wahrnehmenden Wesen zwar ganz aus ihr gemacht sind, sie aber nur verschleiert erfahren können.



Relative Wirklichkeit

Ich habe einmal gelesen, dass eine Zecke im Wesentlichen nur zwei Möglichkeiten hat, die Welt zu erfahren; nur zwei Arten von Eindrücken bestimmen ihre Wahrnehmung der Wirklichkeit: Wärme und der Geruch von Buttersäure (den Tiere oder Menschen mit ihrem Schweiß verströmen). Nur zwei Erfahrungsmöglichkeiten also, diese jedoch in beeindruckender Tiefe: Eine Zecke kann lange Zeit ohne Nahrung – jahrelang! – einfach nur in Stille sitzen und warten. Eines Tages streife ich dann beim Joggen den Grashalm, auf dem sie sitzt. Und sie beißt zu. Zweifellos nehmen wir an, mehr über die Welt zu wissen, als dieses einfache Tier, doch wenn es um Buttersäure und Wärmeempfindung geht, dann sind die *Jnanendriyas* der Zecke unschlagbar – ungleich feiner und genauer als unsere Wirklichkeitsabbildung!

Wessen Wirklichkeit ist nun wirklicher? Und wie genau muss Wahrnehmung sein, was alles muss sie erfassen, wie weit muss sie reichen, um die *Wirklichkeit in ihrer Ganzheit* abzubilden? Der Mensch hat sich leistungsstarke Hilfen ersonnen: Mit Teleskopen blickt er in die Tiefen des Alls, und mit Mikroskopen ins unvorstellbar Kleine. Und so erweitert er seine Möglichkeiten, Abbilder von der Wirklichkeit in seinem Inneren zu erzeugen. Immer mehr Ausschnitte des Ganzen rekonstruiert er in seinem Geist. Doch letztlich bleibt es immer dabei: Es sind nur Abbilder, Spiegelungen im individuellen Geist. Mit anderen Worten: *relative* Wirklichkeit, nicht absolut. Das ist die Krux auch der Wissenschaft.

Die „Soheit“ erfahren: Verschmelzung

Doch unabhängig davon: Dass Wahrnehmung eine individuelle Angelegenheit ist, ist allenthalben bekannt. Die spannende Frage jedoch, die sich stellt, ist diese: Wenn die Rose existiert, ich aber nur meine persönliche Version dieser Wirklichkeit in meinem Inneren vorfinde, was ist dann *die Rose an sich*? Was ist die „Soheit“ dieses Objektes, das ich Rose nenne, das ich auf meine Weise zu beschreiben vermag, das ich schön finde oder nicht? *Was ist die Wirklichkeit der Rose selbst?* Und ist diese Rosen-Wirklichkeit erkennbar, erfahrbare? Die Antwort des Yoga auf die letzte Frage ist ein lautes „Ja!“ Mehr noch, es ist das, worauf Yoga überhaupt hinauswill: den Geist zu einer Klarheit zu führen, einer *kristallinen Klarheit*, um ein Bild aus dem *Yogasutra* zu verwenden; so klar, dass wir die Welt unmittelbar erfahren, ohne Überlagerungen und Verzerrungen, die unser Geist erzeugt. Keine Abdrücke mehr! Vielmehr ein Verschmelzen und Einssein mit dem Objekt, das wir anschauen: Wenn wir einen *Samadhi* auf einen Granitblock erfahren würden, wüssten wir, was es bedeutet, ein Granitblock zu sein. Auch in modernen Zeiten machen Menschen immer wieder solche Verschmelzungs- und Entgrenzungserfahrungen – mit Hilfe des Atems, der Meditation, mit psychoaktiven Substanzen (die übrigens auch Patanjali im 4. Kapitel erwähnt),

in schamanischen Reisen oder auch in krisenhaften Situationen. Zahllose Wege fanden Menschen, die sie nicht nur zu wichtigen Botschaften aus einer „anderen Welt“ hinführten, der wir ebenso zugehören wie dieser, sondern auch zur Erfahrung ihrer Einheit mit ALLEM-WAS-IST.

Diese Erlebnisse werden als unbezweifelbar real erlebt. Sie machen uns nicht krank, sondern erweitern unser Konzept vom Sein. Ich könnte auch sagen: Sie weiten Grenzen und korrigieren Verzerrungen. Wem das gegönnt ist, der wird ein anderer. Er muss zwar weiterhin in einer geistig engen Welt leben, in der nur die wenigsten nachvollziehen können, was er erfahren hat. Das kann manchmal etwas einsam machen. Doch das ist es, so meine ich, mehr als wert. Gewahrsein, das sich erweitert, bringt uns näher zu Wirklichkeit des Seins, die immer auch die Wirklichkeit von uns selbst ist. Ein großes Abenteuer! Die abschließende Botschaft – eine Empfehlung –, die ich daraus lese, ist diese:

Seien wir uns bewusst, wie begrenzt unsere Wahrnehmung und die daraus resultierende Vorstellung von Wirklichkeit sind. Das macht achtsam, milde, bescheiden, weise. Doch seien wir uns ebenso bewusst, dass wir diese Begrenzungen sprengen können, um schließlich auf die weite Landschaft des unbegrenzten Seins zu schauen. Das macht uns strahlend, glücklich, ganz. ■

Dr. Ralph Skuban ist Sozialwissenschaftler und Buchautor. Er leitete über zwei Jahrzehnte lang eine Einrichtung für Demenzerkrankte. Die intensiven Begegnungen mit Alter und Krankheit, dem zerfallenden Geist und Tod des Menschen führten ihn zur Mystik des Ostens, insbesondere zur Philosophie und Praxis des Yoga. Ralph Skuban publiziert Bücher und hält Seminare zu Themen der spirituellen Philosophie. Er begleitet regelmäßig Teacher-Trainings und gründete kürzlich zusammen mit seiner Frau eine eigene Yogaschule. Seine Übertragungen und Kommentare wichtiger spiritueller Grundlagenwerke gehören mittlerweile zur Standardliteratur in vielen Yogalehrer-Ausbildungen. Ralph Skuban lebt in der Nähe von München.

www.skuban.de
www.kaivalya-yoga.de

NARADAYOGA

INTEGRALE YOGASCHULE



BECOME A TEACHER BY BEING A STUDENT

Gehe mit uns - Ralph Otto, Dr. Ronald Steiner und Eberhard Bähr - gemeinsam den ersten Schritt auf einem lebenslangen Übungsweg zum Yogalehrer (AYI® Inspired).



Egal ob Du bereits unterrichtest, Du später unterrichten willst oder Du die Ausbildung nur für Dich persönlich machst, Du wirst auf dieser Reise eine Menge lernen - vor allem über Dich selbst.

START OKTOBER 2018 MELDE DICH JETZT AN



GEHE MIT UNS EINEN SCHRITT WEITER:
ADVANCED AUSBILDUNG
START SEPTEMBER 2018



Äußere Brucker Str. 51 · 91054 Erlangen
ralphotto@naradayoga.com
Tel.: 01 51 / 64 64 54 64
www.naradayoga.com