

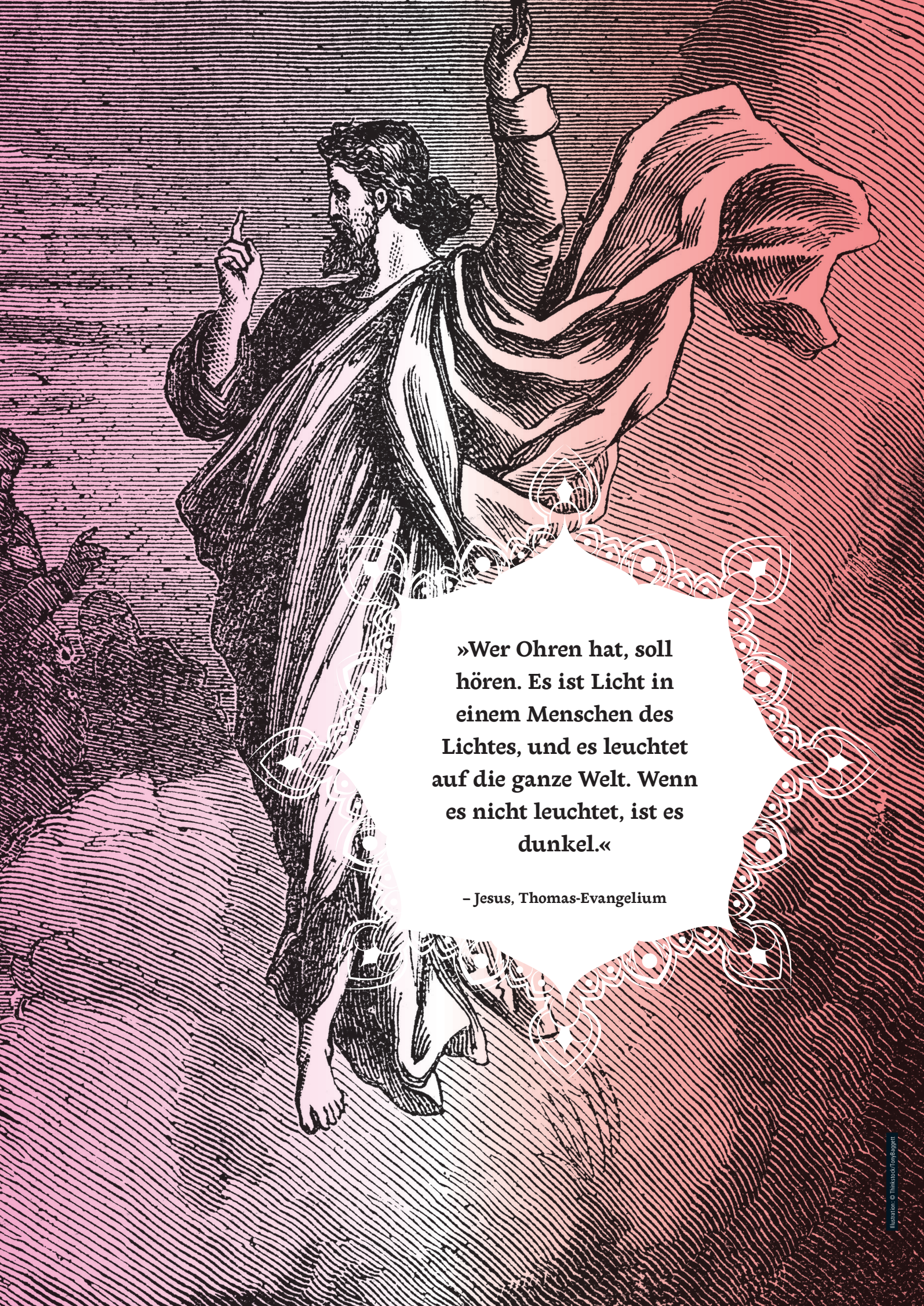
Der Yoga Jesu

Du hast getrunken aus der sprudelnden Quelle: Über das Christusbewusstsein und das Finden des Christkinds in sich selbst

TEXT ■ RALPH SKUBAN

Jesus war Aramäer. Sein wirklicher Name lautete Yeshua. Einmal sagte er zu seinen Schülern: „Vergleicht mich mit jemandem und sagt mir, wem ich gleiche.“ Yeshuas Schüler gaben ganz unterschiedliche Antworten: Shimon Kefa, den wir Petrus nennen, hielt ihn für einen Engel. Matai (Matthäus) meinte, sein spiritueller Lehrer sei ein weiser Philosoph. Schließlich gab Toma folgende Antwort: „Meister, ich bin schlicht nicht imstande zu sagen, wem du gleichst.“ Yeshua muss von dieser Antwort sehr beeindruckt gewesen sein und erwiderte: „Ich bin nicht länger dein Meister, denn du hast getrunken und wurdest berauscht von der sprudelnden Quelle, aus der ich komme.“ Was hatte Yeshuas Schüler gefunden? Warum war er nicht in der Lage, zu sagen, wem sein Meister gleicht?

Man nennt Toma auch den „Ungläubigen“, weil er nicht glauben konnte, dass Yeshua seinen Jüngern kurz nach seinem Tod noch einmal erschienen war. Toma glaubte nicht, denn er hatte es nicht gesehen, weil er nicht zugegen war. So erschien Yeshua ihnen noch ein zweites Mal, und Toma konnte sich nun selbst davon überzeugen. Er wollte sogar seine Hand in Yeshuas Wunden legen, um überzeugt zu sein. *Jetzt* musste er nicht mehr glauben. *Jetzt* war er zugegen ... gegenwärtig ... jetzt *wusste* er.



**»Wer Ohren hat, soll
hören. Es ist Licht in
einem Menschen des
Lichtes, und es leuchtet
auf die ganze Welt. Wenn
es nicht leuchtet, ist es
dunkel.«**

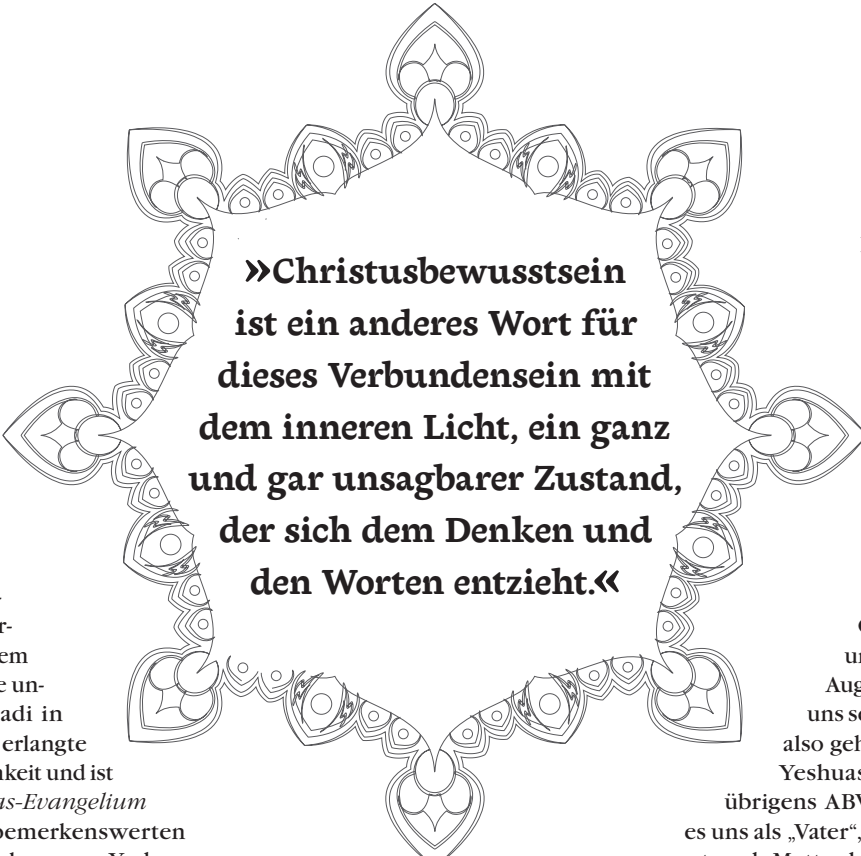
– Jesus, Thomas-Evangelium

Das Thomas-Evangelium

Toma hinterließ der Menschheit ein bemerkenswertes Dokument: Eine Schriftrolle mit 114 Lehrsprüchen seines Meisters, die erst nach dem Zweiten Weltkrieg entdeckt wurde. Sie lag 2000 Jahre lang, vor kirchlicher Zensur und Zerstörung behütet, in einem Tonkrug in einer Höhle unweit von Nag Hammadi in Ägypten. Tomas Text erlangte weltweite Aufmerksamkeit und ist seither als das *Thomas-Evangelium* bekannt. In diesem bemerkenswerten Dokument ist nichts zu lesen von Yeshuas Leidensweg und seinem Tod am Kreuz. Yeshua tritt uns darin nicht als ein Heiliger gegenüber, den wir anbeten, oder als Gott, an den wir *glauben* sollen. Vielmehr begegnet er uns als ein spiritueller Lehrer, der uns auffordert, uns auf die Suche zu machen, um etwas in uns zu entdecken und durch eigene Erfahrung zu *Wissen* zu gelangen: „Sucht und hört nicht auf zu suchen, bis ihr findet“, sagt Yeshua. Er zeigt mit dem Finger, weist einen Weg. Wie Toma können wir sein, so seine Botschaft, auf der Suche nach wirklichem Wissen. Aber *gehen* müssen wir den Weg schon selber. Auch Yeshua konnte nicht seine Schüler erleuchten. Wir können unserem Licht eben nirgendwo begegnen außer in uns selbst ... durch uns selbst.

Im Thomas-Evangelium ist übrigens keine Rede davon, dass die Menschen viele Sünden begangen hätten, die Yeshua nun auf seine Schultern nehmen musste. Kein Wort von Schuld ist da zu lesen. Aber umso mehr vom Irrtum: Davon, dass wir nicht wissen, wer wir im Innersten sind, dass wir uns täuschen, wenn wir meinen, unser Wesen sei begrenzt auf Körper, Sinne, Gedanken, Erinnerungen, Geschichten und Gefühle, mit anderen Worten: auf jenen fragilen und sich dauernd verändernden Flickenteppich, den wir unser „Ich“ nennen – mehr Konzept als Realität. „Betrunken“ seien wir, sagt Yeshua deshalb, und weiter: „Meine Seele schmerzte wegen der Menschenkinder, weil sie blind sind in ihren Herzen und nicht sehen.“

Das yogische Wort für diese Blindheit heißt Avidya – wörtlich: das Nicht-Sehen, jener spirituelle Irrtum, in dessen Folge wir, in der Sprache des Yoga, immer wieder Dukha erfahren, das bedeutet: Wir betre-



**»Christusbewusstsein
ist ein anderes Wort für
dieses Verbundensein mit
dem inneren Licht, ein ganz
und gar unsagbarer Zustand,
der sich dem Denken und
den Worten entzieht.«**

ten die *negativen Räume* des Lebens und erfahren Leid – seelisch, geistig, körperlich. Die spirituelle Philosophie Indiens lehrt, dass Avidya die Grundursache all unserer Lebensprobleme ist.

In Yeshuas aramäischer Muttersprache heißt diese Blindheit „hataha“, ein Wort, das uns als „Sünde“ übersetzt und so mit der Idee der Schuld beladen wurde. Dabei meint es nichts anderes, als dass wir im Irrtum leben, solange wir nicht existenziell erkennen, dass wir spirituelle Wesen sind. Und eben das ist auch der Ausgangspunkt des philosophisch-spirituellen Denkens des Yoga. Des Buddhismus. Aller spirituellen Wege der Menschheit. Insofern dürfen wir Yeshua mit Fug und Recht einen Yogi nennen.

Das höchste Bewusstsein wohnt uns inne

„Wenn ihr einen seht, der nicht von einer Frau geboren wurde“, so heißt einer von Yeshuas Lehrsprüchen, „werft euch nieder und erweist ihm Verehrung. Dies ist euer Vater.“ Ein Zen-Lehrer würde vielleicht dieses Koan benutzen, ein „spirituelles Rätsel“ für die Meditation: „Wie sah dein Gesicht aus, bevor du geboren wurdest?“

Yeshuas mystische Botschaft ist: Tief in unserem Inneren ist ETWAS lebendig, etwas Heiliges, Ewiges, Unsagbares, Ungeborenes und Unsterbliches, etwas, das alles Physische transzendiert: DAS sind wir in Wahrheit. Diesem inneren Licht, das wir sind, sollte unsere Verehrung gelten, sagt Yeshua. Die Yogis nennen dies Licht reinen Gewahrseins Atman: das, was uns den Atem schenkt. Oder auch

Purusha: das, was in uns wohnt. Viele andere Namen noch fanden sie für das unsterbliche Selbst, das wir sind. Und Atman, das innere Licht, ist eins mit Brahman, dem Höchsten, sagen die Upanishaden, Indiens älteste mystische Schriften. Das höchste Bewusstsein – oder Gott – wohnt in uns und blickt durch unsere Augen in die Welt. Gott in uns selbst entdecken, darum also geht es Yeshua.

Yeshuas Wort für Gott heißt übrigens ABWUN. Man übersetzte es uns als „Vater“, doch es kann genauso gut auch Mutter heißen ... oder Kosmos ... oder Vater-Mutter-Kosmos ... das ganze Sein ... ABWUN erinnert uns nicht nur von ungefähr an den universellen Klang AUM, jene Silbe, mit der man den Inhalt aller Upanishaden zu einem einzigen Klang verdichten kann: Das A markiert die Geburt, den Eintritt ins Leben. Das angehängte BW in ABWUN erinnert uns an die Holprigkeit, mit der die Geburt verbunden ist: Es ist kein leichter Vorgang, auf die Welt zu kommen. Das U steht für die Entfaltung der Existenz, für die Evolution, die schließlich im summenden M ausschwingt: die Auflösung in den Ursprung. ABWUN oder AUM: dieselbe Botschaft.

Auf die Frage, die wir eingangs stellten – Was hat Yeshuas Schüler Toma wohl gefunden? –, kann die Antwort also nur lauten: Sein innerstes Wesen und Licht. Er erkannte seine spirituelle Natur und trat in jenen Zustand ein, den Patanjali, der Autor des Yogasutra, Yoga nennt. Christusbewusstsein ist ein anderes Wort für dieses Verbundensein mit dem inneren Licht, ein ganz und gar unsagbarer Zustand, der sich dem Denken und den Worten entzieht. Eben deshalb sagt Toma auch, dass er nicht in der Lage sei, zu sagen, wem sein Meister gleiche. Wo die anderen Schüler ihren Blick auf Yeshuas äußere Form richteten – auf seine Engelhaftigkeit oder sein Philosophentum –, da verstand Toma, dass Yeshua nach der *Wesenhaftigkeit* fragte: nach dem namenlosen, formlosen und ewigen Sein, das in ihm ebenso wie in allen Wesen wohnt.

Es ist dies die mystische Botschaft der Wiederauferstehung oder des *Second Coming*, wie man im Englischen ausdrucksvoll sagt. Der „alte Mensch“, der Mensch, der im spirituellen Irrtum lebt, „stirbt“,



und der neue wird geboren – erleuchtet, klar und weise, wissend um die absolute Wirklichkeit, die in ihm lebendig ist. Wir sind das Christuskind. Wir sind Maria, die es zur Welt bringt – jeder in seinem Herzen. Wir sind die Krippe, in die hinein es geboren wird.

Das Christuskind in uns finden

Was Yeshua und sein Schüler Toma verkörpern – „wiedergeborene“ Wesen, die in vollen Zügen aus der sprudelnden Quelle Gottes gekostet haben –, das können auch wir selbst sein. Dies ist das Ziel des Yoga, das Ziel Yeshuas, *das Ziel aller spirituellen Wege der Menschheit* seit Urzeiten. Und natürlich ist dies auch die längst verschütt gegangene oder verborgene Botschaft des Weihnachtsfestes: Es will uns daran erinnern, dass wir das Christuskind in uns suchen und finden, dasselbe Christuskind, das im Herzen unseres Nächsten lebt. Wenn dies eines Tages geschieht – sei es nun durch unsere Bemühung auf dem Weg oder durch Gnade –, dann *wissen* wir, wie Toma, und müssen nicht mehr glauben.

Was werden wir wohl finden auf unserer Suche? Wie wird es sich anfühlen? Es muss wohl ein ganz und gar wunderbares Erlebnis sein. Yeshua sagt: „Wenn ihr findet, werdet ihr verwirrt sein. Wenn ihr verwirrt seid, werdet ihr euch wundern und herrschen über das All.“ Könnte ein Transformationserlebnis auch weniger sein als verwirrend? Das All, über das wir dann herrschen werden, so meine ich, wird unser eigener, innerer Kosmos sein – ein Spiegel des Makrokosmos.

Ich möchte zum Schluss nicht vergessen, zu erzählen, wie das Gespräch zwischen Yeshua und seinen Schülern weiterging, nachdem Toma sagte, dass er nicht ausdrücken könne, wem sein Meister gleiche: Yeshua nahm Toma zur Seite, so heißt es, und sagte ihm drei Worte. „Was hat der Meister zu dir gesagt?“, wollten Tomas Gefährten natürlich wissen. Toma antwortete: „Wenn ich euch eines der Worte sage, die er zu mir sprach, werdet ihr Steine aufheben und mich steinigen, und Feuer wird aus den Steinen kommen und euch verschlingen.“

Stellen wir uns vor, Toma hätte laut gesagt, dass er Gott in sich gefunden hätte. Wer hätte ihm geglaubt? Seine Freunde hätten ihn sicher abgelehnt, sogar angefeindet. Womöglich wäre er sogar gekreuzigt worden. Wäre Yeshua ein Inder gewesen, so stelle ich mir gerade vor, dann hätte er vielleicht diese drei Worte zu Toma gesagt: TAT TVAM ASI – Du bist DAS. ■

Die Zitate aus dem Thomas-Evangelium im vorliegenden Text stammen aus der Übertragung von Ralph Skuban: *Das Thomas-Evangelium*. Auf der Suche nach dem Himmelreich, Aquamarin-Verlag, Grafting 2014



Dr. Ralph Skuban ist promovierter Sozialwissenschaftler und Buchautor. Er leitete über zwei Jahrzehnte lang eine Einrichtung für Demenzerkrankte. Die intensiven Begegnungen mit Alter und Krankheit, dem zerfallenden Geist und dem Tod des Menschen führten ihn zur Mystik des Ostens, insbesondere zur Philosophie und Praxis des Yoga. Er publiziert Bücher und hält Seminare zu Themen

der spirituellen Philosophie. Er begleitet regelmäßige 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

YOGA!

BALANCEYOGA.DE

200H AUSBILDUNG

5. TEACHER TRAINING MAINZ
20. TEACHER TRAINING FFM

START: 29.01.2016
START: 18.03.2016



INFOWORKSHOP
FRANKFURT: 13.12.15 & 06.03.16

INFOWORKSHOP
MAINZ: 16.01.2016

300+ WEITERBILDUNGEN

300+ PFLICHTMODUL

300+ PFLICHTMODUL

03.02.16 - SEQUENZIERUNG

YOGA ALS WEG - 16.06.16

300+ WAHLMODUL

PERSONAL-TRAINER - 3.12.16

21.01.15 - AERIAL-YOGA

HARMONIUM - 23.01.16

28.04.16 - 7 CHAKREN

KINDERY.LEHRER - 23.04.16

23.05.16 - YIN-YOGA

PRENATAL YOGA - 25.06.16

RETREATS

ALPIN LODGE HUBERTUS



10.-15.01.2016

12.-16.06.2016

Sylvia Ritter

SCHLOSS ELMAU



21.-26.02.2016

11.-16.09.2016

Timo Wahl

ITALIEN

MALLORCA



25.05-01.06.16

Timo Wahl

25.05-01.06.16

Timo Wahl

WORKSHOPS

REINHARD GAMMENTHALER

KHAUSTHUP DESIKACHAR

PATRICK BROOME

LALLA & VILAS TURSKE

ANDREAS LOH

BRYAN KEST

JO PHEE

ZAIRA LEAL

4x IM RHEIN-MAIN-GEBIET

www.balanceyoga.de

