



RALPH SKUBAN

Dharma – DER WEG, DEM WIR FOLGEN

Dharma bedeutet soviel wie Wahrheit, Weg oder auch Gesetz. Es ist ein Begriff, der, wie so viele Ideen aus der Welt des Yoga, etwas verwaschen in unsere Zeit und Kultur gekommen ist. Wer schon einmal davon gehört hat, verbindet ihn meist mit der Vorstellung des Svadharma, der Frage also, ob es eine Art kosmischen Plan für unser ganz persönliches Leben gibt – und wenn ja, worin dieser denn bestehen könnte. Anders ausgedrückt: **Warum bin ich hier und was soll ich anfangen mit meinem Leben? Was ist mein Berufung?**



In meinen Workshops stelle ich ab und an die Frage, wer denn der Meinung sei, dass es einen Plan für ihn im Leben gebe, einen Plan, den er entdecken und natürlich auch erfüllen müsse. Es sind durchaus nicht wenige, die mit der Idee eines solchen Planes für das eigene Leben nicht viel anfangen können. Das Leben folge keinen kosmisch vorgezeichneten Wegen und es gebe auch keinen bestimmten Grund, warum man auf der Erde sei. Alles sei von Zufall und Irrtum bestimmt und der Kosmos ohne inhärenten Sinn und Ziel. Alles ist eben so wie es ist. Doch mehr

Menschen als man in dieser technisierten Zivilisation vielleicht annehmen würde – in meinen Kursen sind es oft mehr als die Häfte – sagen: »Ja, es gibt einen Plan für mich!«

Bemerkenswert und zugleich berührend dabei ist, dass nur die wenigsten von ihnen das Gefühl haben, diesen Plan schon entdeckt zu haben. Manche bekümmert das zwar nicht sehr, wenn sie zum Beispiel annehmen, dass es gar nicht notwendig sei, diesen Plan zu erkennen, weil das Leben schon dafür Sorge tragen würde und uns auf die Straßen schickt, denen wir folgen sollen. Andere wieder sind deshalb guter Dinge, weil sie hoffen, ihr Dharma eines Tages noch zu entdecken. Einige aber fühlen einen subtilen Schmerz, ein Sehnen, eine Traurigkeit oder Einsamkeit, eine Art Leere in ihren Herzen – irgendwie spüren sie, dass es einen bestimmten »Auftrag« gibt, den zu erfüllen sie hierhergekommen sind, diesen aber nicht kennen.

Wäre es nicht hilfreich, genau zu wissen, welche Rolle uns im Drehbuch des Kosmos auf den Leib geschrieben ist – die Rolle unseres Lebens sozusagen? »An der Freude im Leben müsste man es doch sehen können! Wenn ich mich gut fühle, gehe ich auf der richtigen Straße des Lebens!« Wäre das nicht in der Tat ein praktischer Gradmesser als Antwort auf die Frage, was mein Dharma ist? »Der Weg liegt, wo die Freude liegt!« Das klingt nach einer schönen Antwort. Wenn also das, was ich tue, mir Freude macht, ist dies nicht ein Zeichen, dass ich meinen Dharma lebe? Und wenn die Dinge von selber in die Richtung fließen, die mir am liebsten ist: Ist nicht auch das ein klarer Hinweis darauf, dass ich den Weg meines Dharmas gehe?

Zu gerne würde ich diese Fragen mit einem lauten »Ja!« beantworten wollen. Aus der Sicht der Yoga-philosophie ist das aber leider nicht möglich. Es wäre eine Antwort, die sich nur einreihen in das, was wir eben am liebsten hätten und hören wollen. Doch dass die Idee, den eigenen Dharma zu leben, nicht unbedingt etwas zu tun hat mit der Frage, was wir am liebsten mögen, sagt uns die Bhagavad Gita, die



Dein Dharma ist es,
genau dort zu sein,
wo das Leben dich in
diesem Moment hin-
gestellt hat und eben
das zu tun, was zu tun
ansteht.

Heilige Schrift Indiens, ziemlich drastisch und auf den ersten Blick auch nur wenig tröstlich: Da muss ein ruhmreicher Krieger, der Bogenschütze Arjuna, in einen Krieg ziehen, in den er nicht gehen mag. Es ist eine Art Bürgerkrieg, in welchem er viele Freunde und Verwandte verlieren wird, ein Krieg, dessen Sinn er nicht erkennen kann. Alles in ihm bäumt sich auf dagegen und er verzweifelt. Der große Kämpfer wirft Pfeile und Bogen hin und sinkt zusammen. Mit ihm im Streitwagen sitzt Krishna, sein Freund seit Kindertagen, jetzt sein Berater und spiritueller Lehrer. Und dieser wäscht seinem Schüler ordentlich den Kopf: Schwach sei ein Krieger, der nicht kämpfen will. Seine Ehre werde er verlieren und sich zum Gespött unter seinesgleichen machen. Steh auf und kämpfe, sagt Krishna zu Arjuna, denn dies ist dein Dharma! Dieser Krieg ist jetzt dran, ob dir das gefällt oder nicht. Nun kämpfe ihn aus!





Erkenne,
dass du nicht endlich, nicht der
Körper bist; und dass die Zeit, die alles
zerschlägt, dir niemals etwas anhaben
kann; erkenne, dass du mehr bist als
sogar dein Geist, indem du zum
formlosen Grund des Seins selbst
vordringst. Dies wird dich zu einer
befreiten Seele machen ...

In der Bhagavad Gita lesen wir leider kein Wort vom sanften Fluss des Lebens als Zeichen dafür, dass wir unser Dharma leben. Kein Satz darin sagt, dass die Freude am Tun der Gradmesser sei dafür, ob wir richtig liegen würden im Leben. Die Idee des Dharma, wie wir ihr im Yoga begegnen, ist vielmehr dieser Art: Dein Dharma ist es, genau dort zu sein, wo das Leben dich in diesem Moment hinge stellt hat und eben das zu tun, was zu tun ansteht. Was ist gerade dran für dich im Leben? Im Sinne einer Berufsberatung werden wir nicht fündig in den alten Texten, ganz egal aus welcher Tradition sie stammen. Doch in einem sehr allgemeinen, zugleich einfachen und provozierend radikalen Sinne ist die Philosophie des Yoga sehr klar, wenn sie den Dharma der Menschen skizziert. Unser aller Dharma ist damit gemeint, denn die Dharma-Idee zielt auf etwas Universales:

Es geht in unserem Leben darum, *Viveka* oder Unterscheidungsvermögen zu erlangen. Das meint nicht die Frage, ob es besser ist für uns ist, ein Handwerk zu erlernen oder an die Universität zu gehen; zu heiraten, Kinder zu haben oder nicht; dieser oder jener Praxis zu folgen ... Vielmehr geht es um die Entwicklung der Unterscheidungskraft im Blick auf nur eine einzige Frage: Wer oder was bin ich? Zugleich: Wer oder was bin ich nicht?

An dieser Stelle nun kommt die große Herausforderung. Krishna macht das in der Bhagavad Gita drastisch deutlich, wenn er, als Inkarnation des Schöpfers, sagt: »Ich bin die Zeit, gekommen zu zer schlagen die Welt!« Das ist es also, was Arjuna erkennen soll: Dass alles, was der Vergänglichkeit von Zeit und Raum unterliegt, einschließlich des physischen Körpers und aller Vorgänge darin – Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle – nicht die Wirklichkeit unseres Seins sind. Solange der Krieger noch glaubt, er sei der Körper, hin- und hergeworfen von Freud und Leid, kann er keinen Frieden und auch kein wirkliches Glück finden. Er selbst, sagt Krishna an anderer Stelle, habe alle diese Krieger-Körper auf dem Schlachtfeld schon getötet. »In meinen Zähnen zermalme ich sie!« Arjuna kann das in einer tiefen inneren Erfahrung mit eigenen Augen sehen: Auch die Kraft der Zerstörung ist ein Aspekt Gottes.



Unser aller Dharma,
der Grund für unser Hiersein, ist es,
unsere Unsterblichkeit
zu erkennen.

Materie, Zeit und Raum mit all ihren Begrenzungen und Schwierigkeiten sind die Lehrer, die uns zeigen, dass wir nicht aus ihrem Stoff gemacht sind. Wir können das Physische und Begrenzte – und damit auch den Schmerz – transzendieren. Unser gemeinsames Dharma, das Grand Design der Wirklichkeit, ist aus der Sicht der Yoga-philosophie dieses: Erkenne, dass du nicht der Körper bist. Erkenne, dass du nicht endlich, nicht der Körper bist; und dass die Zeit, die alles zerschlägt, dir niemals etwas anhaben kann; erkenne, dass du mehr bist als sogar dein Geist, indem du zum formlosen Grund des Seins selbst vordringst. Dies wird dich zu einer befreiten Seele machen: *Jivamukti*.

Jahrelang hat mich diese Frage umgetrieben: Haben die alten Yogis recht? Bin ich wirklich mehr als mein Körper? Kann ich mich selbst frei und losgelöst und dennoch lebendig und klar fühlen, obgleich getrennt von meinem Körper? Kann ich selbst, aus freiem Willen, meinen Körper verlassen und auf meinen schlafenden physischen Körper herabschauen, um zu erleben, was zahllose Menschen in ihren Nahtoderfahrungen beschreiben? Ich spreche von keiner Meditation oder Visualisierung. Ich spreche auch nicht von einer Metapher oder Vorstellung. Ich meine es so konkret wie man es nur verstehen kann: Ist es möglich, sich wachbewusst vom eigenen Körper zu lösen, um mit seinem »zweiten« oder »inneren« Körper Erfahrungen in nicht-physischen Regionen zu machen?

Nach den vielen Menschen, die ich sterben sah in meinem früheren Beruf, schien mir nichts wichtiger als die Antwort auf diese Frage. Und ich fand sie. Eines Tages erfuhr ich, dass Krishna recht hat: Der Körper mag gehen, doch im selben Moment noch sind wir quicklebendig und leicht. Den Tod gibt es

nicht. Nur Übergänge. Ein Fließen von Hier nach Dort. Manche Übergänge sind nicht leicht. Die tibetischen Buddhisten nennen den physischen Tod nicht umsonst den schmerhaften Bardo oder Übergang. Doch zugleich ist er das Ziel, auf das jeder von uns zugeht – das einzige Ziel, das wir mit absoluter Sicherheit erreichen werden, sicherer noch als den nächsten Atemzug, den es zu tun gilt. Weißt du wirklich, ob nach dieser Ausatmung noch eine Einatmung folgt? Vielleicht platzt ein Aorten-Aneurysma, von dem du nicht wusstest, dass es da ist und alles ist vorbei. Ich habe solche Menschen gekannt. Nichts ist sicher. Nur der physische Untergang. Doch er bedeutet nicht den Tod. Nur einen Übergang. Ein neuer Anfang. Eine wunderbare Gelegenheit. Die vielversprechendste Chance, um zur Erleuchtung zu gelangen, sagt man in Tibet. Diesen Teil des universalen Dhammas immerhin habe ich erkannt – und jeder kann das erkennen, wenn er danach strebt. Doch dort beginnt die Reise erst ... zum Grund des Geistes hin ... Das ist unser Dharma.

Gerne möchte ich über meine Erfahrungen sprechen und sie teilen – als ausgebildeter Wissenschaftler, der ich ebenso bin wie als der Mystiker, der auf der Suche ist nach innerer Wahrheit. Und gerne tu ich das in einem anderen Artikel in diesem Magazin. Für hier und heute nur soviel als Zusammenfassung: Unser aller Dharma, der Grund für unser Hiersein, so die Philosophie des Yoga, ist es, unsere Unsterblichkeit zu erkennen. Nicht im Sinne von Glaube oder Hoffnung, sondern im Sinne echter, konkreter persönlicher Erfahrung. Unser Dharma ist es zu entdecken, was Mystiker und Schamanen seit alter Zeit immer wieder entdeckt haben: Das unsterbliche und unendliche Strahlen unseres eigenen Wesens. Keine Metapher. Ganz konkret. Zum Anfassen. Ich weiß, dass ich unsterblich bin. Wir alle sind unsterblich. Nichts existiert, das nicht lebendig wäre. So einfach. So radikal.

So tröstlich. ***

RALPH SKUBAN

www.ralphskuban.de,

www.kaivalya-yoga.de

