

Ralph Skuban
DIE PSYCHOLOGIE DES YOGA



Ralph Skuban

DIE PSYCHOLOGIE DES YOGA



arkana



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
Originalausgabe
© 2014 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Dr. Antje Korsmeier
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
978-3-442-34133-7

www.arkana-verlag.de

*Für meinen Bruder Jürgen
Früh schon legte er seinen Mantel ab.*

Die Augen schauen,
doch sie können es nicht sehen.
Die Ohren hören,
doch sie können es nicht hören.
Die Hände greifen,
doch sie können es nicht berühren.
Jenseits der Sinne liegt das Große Eine –
unsichtbar, unhörbar, unfassbar.¹

– Laotse –
Tao Te King
(500 v. Chr.)

Inhalt

Vorwort von Anna Trökes	11
Einführung	15
Kapila, der rote Zauberer	17
Schöpfungslehre und spirituelle Psychologie	21
Praktische Philosophie	24
Die Psychologie des Yoga	27
Negative Räume	29
Ursache und Wirkung	44
Die zwei Gesichter von Prakriti	51
Purusha	58
Der Lahme und die Blinde	65
Die drei Gunas	72

Was ist Geist?	81
Wie gelangen wir zu Wissen?	190
Feiner Stoff, grober Stoff	201
Schöpfung und Heimkehr	208
Der feinstoffliche Körper	222
Die Lichtnatur des Sankhya	238
Anhang	241
Die Sankhya Karika	243
Glossar	265
Anmerkungen	275
Literatur	281
Danksagung	285

VORWORT

von Anna Trökes

Der Yoga ist in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen. Fast jeder Mensch in der westlichen Welt kennt ihn, und sehr viele sind mit der Übungspraxis des Yoga in Berührung gekommen. Sie haben erfahren, dass die Yoga-Übungen – die Asanas – einen Wandlungsprozess auf der körperlichen Ebene eingeleitet haben: Sie finden zu mehr Kraft und Beweglichkeit, haben weniger Schmerzen und können besser entspannen. Bei einigen führt nun diese Übungspraxis, die im Körper beginnt und ganz gezielt den Atem mit einbezieht, zu dem Gewahrsein, dass auch ihr Geist und ihre Seele in diesen Prozess mit einbezogen werden wollen. Sie merken, dass der Yoga sie auch auf einer psychischen Ebene erreicht, ja dass er sogar am besten als ein MIND-BODY-Prozess zu beschreiben ist.

Ein Mensch, der sich wirklich auf diesen Übungsweg einlässt, beginnt Erfahrungen damit zu machen, dass in ihm Potenziale ruhen, die er mit den Mitteln des Yoga zur Entfaltung bringen kann. Und das größte Potenzial, das wir gemäß der Lehren des Yoga zu entfalten vermögen, ist unser eigener, innerster Wesenskern, unser SELBST.

Ralph Skuban beschreibt, wie wir erkennen lernen, dass »der Mensch ein körperliches, geistiges und transzendentes Wesen ist: ein Wesen, das mit beiden Füßen auf der Erde

steht, mit Herz und Geist in ihr lebt, doch dessen innerster Kern spiritueller Natur ist.«

Als solch ein Mensch begegnet uns auch Ralph Skuban selbst.

Mit seiner *Psychologie des Yoga* schenkt er der Yogawelt ein Buch, das einen Erkenntnisweg aufzeigt, der »ganz im Konkreten, im ganz Offensichtlichen und Lebenspraktischen gegründet ist«.

Dieser Erkenntnisweg ist der des *Sankhya*.

Die Sankhya-Lehre liegt fast allen Strömungen der Yoga-Philosophie zugrunde. Es ist eine Philosophie, die in sich eine erstaunliche Logik und Stringenz aufweist, die aber kaum jemand in ihrer Komplexität versteht. Lesen wir nur die Texte, so bleibt sie uns fremd, mehr noch, in ihrer Strenge können sie uns sogar abstoßen.

Ralph Skuban schafft nun mit diesem Buch für mich etwas absolut Bemerkenswertes: Er macht mir die Sichtweise des Sankhya verständlich und gibt einer Lehre, die ich bis dahin immer als regelrecht »blutleer« empfunden hatte, plötzlich ein Herz. Ein lebendiges, fühlendes, pulsierendes Herz!

Das ist nur möglich, weil Skuban den Sankhya offensichtlich vom Herzen her zu verstehen gelernt hat. So wird es möglich, dass er daraus wahrhaft eine »*Psychologie des Yoga*« entwickelt, die ungemein ansprechend, berührend und – wie alle Yogaphilosophie – überraschend zeitlos ist.

Ralph Skuban übersetzt den uralten Text der Sankhya Karika von Kapila für die Menschen der heutigen Zeit, mit ihren aktuellen Problemen und Bedürfnissen. Dabei verbindet er seine Interpretation auf geniale Weise mit Werken spiritueller Literatur aus den verschiedensten Kulturen, so dass

wir begreifen, dass der Sankhya nicht nur zeitlos, sondern vor allem Ausdruck eines universellen Wissens ist.

Da ich selbst die Lektüre dieses Buches als so außerordentlich bereichernd und inspirierend empfunden habe, wünsche ich ihm eine weite Verbreitung.

Danke an Ralph Skuban für dieses besondere Buch!

Namasté

Anna Trökes

EINFÜHRUNG



Wie die Tänzerin ihren Tanz beendet,
wenn das Publikum sie gesehen hat,
so beendet die Schöpfung ihr Wirken,
wenn sie sich dem inneren Licht
offenbart hat.²

– *Sankhya-Karika* –
von Ishvarah Krishna (um 400 n. Chr.)

Kapila, der rote Zauberer

In der *Bhagavad Gita*, der wohl meistverehrten Schrift Indiens, bittet der Bogenschütze Arjuna seinen Lehrer Krishna um eine Offenbarung: Er will wissen, wie das Höchste oder Gott sich in der Welt zeigt. Krishna antwortet:

*Alles, was majestätisch ist, schön oder stark:
Wisse sicher, dass ein Teil meiner Macht
dessen Quelle ist.*³

Dann benennt Krishna heilige Orte, Gottheiten und Wesen, in deren Einzigartigkeit, Größe und Vollkommenheit sich Gottes Gegenwart ausdrückt – es ist eine wahre *Hall of Fame* des Höchsten. Nur wenige Menschen haben dort ihren Ehrenplatz, darunter auch ein alter Weiser. Krishna sagt:

*Unter den Weisen bin ich Kapila.*⁴

Was ist so ungewöhnlich an diesem Menschen namens Kapila, dass Krishna von ihm sagt, Gottes Größe drücke sich durch ihn aus? Die Antwort lautet: Es ist *Sankhya*, jene spirituelle Philosophie und Psychologie, die wir Kapilas Genie verdanken. Sie wurde zur Grundlage der wichtigsten Schriften Indiens: Ohne Kapilas *Sankhya* gäbe es nicht das *Mahabharata*, Indiens größtes Epos. Es gäbe nicht die *Bhagavad*

Gita, die nach der Bibel und dem *Tao Te King* die meistgelesene Schrift der Welt ist. Auch Patanjalis *Yogasutra*, die grundlegende Schrift des Yoga, wäre nie geschrieben worden. Und das gilt für viele weitere Schriften. Auch *Ayurveda*, das traditionelle indische Medizinsystem, lebt ganz aus dem Geist des Sankhya. Sie alle hätten nie das Licht der Welt erblickt, wenn es Kapila nicht gegeben hätte.

Über Kapila als historische Person weiß man ebenso wenig wie über Patanjali, den Verfasser des *Yogasutra*. Sein Name bedeutet so viel wie: »roter Zauberer«. ⁵ Was von ihm bekannt ist, das ist mehr Legende als historische Wahrheit. Kapila gilt als *muni*: ein Mensch, der zur Selbstverwirklichung fand. Oft wird er auch *rishi* genannt, wie jene Seher, denen sich das Höchste im Wort der Veden offenbart hat. Durch Meditation und Kontemplation zur Erleuchtung gelangt, soll er einst sein Wissen an seine Mutter weitergegeben haben: Der geniale Sohn lehrt also seine Eltern, nicht umgekehrt. In seiner umfassenden Enzyklopädie schreibt der indische Autor Vettam Mani über Kapila: »Kapila war ein großer Yogi. Die Lehre des Yoga gründet auf der Sankhya-Philosophie von Kapila. Seine Sankhya-Lehre (...) beinhaltet den exakten Yogaweg der Meditation. Sie gibt dir jenes spirituelle Wissen, das deine Blindheit völlig beseitigt.« ⁶

Dass wir so wenig über Kapila wissen, ist, so seltsam es klingen mag, sogar entlastend, denn so müssen wir uns nicht lange mit der Person und ihrer Geschichte, ihrem Herkommen, ihren Beweggründen und Besonderheiten aufhalten, sondern können uns ohne Umwege dem Inhalt seiner Lehre zuwenden. Es ist die Botschaft, die zählt, nicht so sehr der Botschafter. Wenn die Menschen sich zu sehr auf den Bot-

schafter einer Wahrheit ausrichten, neigen sie dazu, aus ihm einen Gott zu machen und einen Verehrungskult zu entwickeln. Am traurigen Ende einer solchen Entwicklung steht nur allzu oft der blutige Streit über die Frage, wessen Gott denn der wahre sei. Kapila blieb dieses Schicksal zum Glück erspart.

Kapilas Denken wurde von den Veden inspiriert, jenen uralten, göttlichen Offenbarungstexten, aus denen nahezu alle spirituellen Wege Indiens schöpfen. Und es war so einflussreich, dass es sogar auf diese zurückgewirkt hat: Einige der wichtigsten *Upanishaden*, der mystische Teil der *Veden*, sind direkt beeinflusst vom Sankhya, so zum Beispiel die berühmte *Svetashvatara Upanishad*: Sie ist eine Sankhya-Schrift durch und durch, und Kapila taucht darin sogar namentlich auf. In ihr findet sich zudem erstmals die Idee vom *Rad des Lebens*: Alle Wesen sind darauf gebunden und den Gesetzen von Geburt, Tod und Wiedergeburt so lange unterworfen, bis sie die wahre Natur ihres Seins erkennen. Solange dies nicht geschieht, durchleben wir immer wieder neue Existenzen und die vielen Probleme, die zu ihnen gehören. In den Worten der *Svetashvatara Upanishad*:

Das weite All ist ein Rad. Alle Wesen darauf sind Geburt, Tod und Wiedergeburt unterworfen. Fort und fort dreht es sich und hört niemals auf. Es ist das Rad Gottes.

Solange das individuelle Selbst denkt, es sei getrennt von Gott, wird es sich mit diesem Rad drehen, gefangen in der Gesetzmäßigkeit von Geburt, Tod und Wiedergeburt. Doch erkennt es durch die Gnade Gottes seine Einheit mit ihm, dann dreht es sich nicht länger auf dem Rad.

Es erlangt Unsterblichkeit.⁷

Einführung

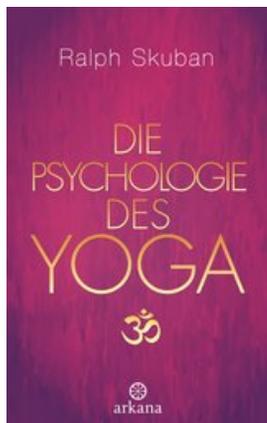
Das Rad des Lebens heißt in der Sanskritsprache *bhavachakra*, das heißt wörtlich »Rad der Zustände«. Gemeint sind die Zustände unseres Bewusstseins. Es ist, wenn man so will, ein spirituell-psychologisches Rad. Und wie Kapila von acht Bewusstseinszuständen oder *bhavas* spricht, von denen noch ausführlich die Rede sein wird, so finden sich im Rad des Lebens acht Speichen. Zwar verbinden die meisten Menschen das Lebensrad mit der Lehre *Buddhas*, doch war er ebenfalls stark vom Sankhya geprägt. Wie gut passt doch dazu, dass die nordindische (und heute in Nepal liegende) Geburtsstadt *Buddhas* den Namen *Kapilavastu* trägt, das heißt übersetzt: die Wohnstatt *Kapilas*. Auch der Buddhismus ruht also auf dem Sankhya-Yoga. *Bhavachakra* ist *Kapilas* Rad.

Schöpfungslehre und spirituelle Psychologie

Die wichtigste Inspirationsquelle Kapilas ist der *Nasadiya*, der Schöpfungsmythos des *Rigveda*, dem ältesten vedischen Text überhaupt. Dort heißt es:

*Da war nicht Sein noch Nicht-Sein.
Da waren kein Raum und kein Himmel darüber.
Wer brachte Bewegung, wo und für wen?
Gab es da Wasser von grundloser Tiefe?
Es gab nicht Tod, noch Unsterblichkeit.
Kein Zeichen der Unterscheidung von Tag und Nacht.
Das Eine atmete ohne Atem aus eigenem Antrieb.
Nichts Anderes war als das Eine.
Im Anfang war Dunkelheit von Dunkelheit verborgen.
Nicht unterschieden – alles Wasser.
Das Eine, die Kraft des Lebens, von Leere verhüllt:
Es stieg auf durch Tapas, die Kraft der Hitze.⁸*

Dieses »Urmeer« oder die »Urflut« ist ein Bild für den Zustand vor der Schöpfung, das wir ganz ähnlich auch von anderen Kulturen und aus der Genesis, dem Schöpfungsbericht der Bibel, kennen: Es ist sozusagen ein »schöpfungs-psychologischer Archetyp«. Das Urmeer heißt in der Sankhya-Philosophie *avyakta prakriti*: die nicht-geschaffene oder nicht-



Ralph Skuban

Die Psychologie des Yoga

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-34133-7

Arkana

Erscheinungstermin: März 2014

5000 Jahre Weisheit neu entdeckt.

Erst wenn wir erkennen, wer wir nicht sind, können wir unser innerstes Wesen entdecken und Freiheit erlangen. In der Jahrtausende alten indischen Philosophie gibt es ein vielschichtiges Konzept von der Psychologie des Menschen. Der zentrale Punkt ist die Selbstverwirklichung. Daneben enthält sie eine Schöpfungslehre, ein psychologisch-spirituelles Modell des Menschen und eine Philosophie der Befreiung. Nicht umsonst ist sie die Grundlage der Yogasutren des Patanjali, der ayurvedischen Heilkunst sowie der Lehren Gautama Siddharts alias Buddha. Anschaulich, begrifflich genau und stets mit Bezug zu heute entschlüsselt Ralph Skuban diese reiche Tradition. Wer dieser Lehre folgt, begibt sich auf eine ebenso intellektuelle wie praktische Reise.



[Der Titel im Katalog](#)