

Ralph Skuban  
**Du bist unsterblich, sagt der Tod**



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

Was ist das Leben? Was ist das Sterben? Die Katha, die beliebteste der Upanishaden – jene jahrtausendealte Schriften, die den Höhepunkt des philosophischen Denkens in Indien markieren –, versucht eine Antwort u. a. auf diese Fragen zu geben. Der Tod selbst tritt als Lehrmeister auf und unterweist den Jungen Nachiketa. Könnten wir uns einen weisen Lehrer für das Leben denken, für ein Leben, das sich doch so sicher zum Tod hinbewegt, wie die Erde ihre Bahnen um die Sonne zieht? Und könnte es einen geeigneteren Schüler geben als Nachiketa, ein Kind, das offenen Geistes und Herzens, obwohl noch am Anfang des Lebens stehend, so viel Neugier und Forscherdrang besitzt, um nach Antworten auf die letzten Fragen des Seins zu suchen? Indem wir ihrem Gespräch folgen, kommen wir dem Zauber und den Geheimnissen des Lebens näher.

### *Autor*

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. Von ihm sind zahlreiche Bücher erschienen, er gibt Seminare und begleitet regelmäßig Yogalehrer-Ausbildungen und gründete zusammen mit seiner Frau eine Yogaschule. Seine Übertragungen und Kommentare wichtiger spiritueller Grundlagenwerke gehören mittlerweile zur Standardliteratur in vielen  
Ausbildungen. Ralph Skuban lebt in der Nähe von München.

Weitere Informationen unter: [www.skuban.de](http://www.skuban.de) und [www.kaivalya-yoga.de](http://www.kaivalya-yoga.de)

Ralph Skuban

# **Du bist unsterblich, sagt der Tod**

Der Schlüsseltext der Upanishaden  
zur Vergänglichkeit

GOLDMANN

Der Goldmann Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe September 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Getty Images/Ayan82

Lektorat: Juliane Molitor, Braunschweig

fm · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22167-7

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

*Für Nella*



Von der Illusion führe mich zur Wirklichkeit.  
Aus der Dunkelheit führe mich ins Licht.  
Vom Tod führe mich zur Unsterblichkeit.  
Brihadaranyaka-Upanishad'





# Inhalt

Vorwort .....	II
Die Katha-Upanishad .....	17
TEIL I	
1. Kapitel .....	23
2. Kapitel .....	53
3. Kapitel .....	87
TEIL II	
1. Kapitel .....	117
2. Kapitel .....	139
3. Kapitel .....	163
Epilog .....	187
Die Katha-Upanishad ohne Kommentar .....	189
Glossar .....	210
Literatur .....	222
Danksagung .....	226
Anmerkungen .....	228



## Vorwort

Wenn ich jemanden sterben sah – was ziemlich oft der Fall war, denn ich leitete mein halbes Leben lang eine Einrichtung für demenzkranke Pflegebedürftige –, immer also, wenn ich einen Menschen sterben sah, fiel mir der Atem auf: dieses Ringen um die letzten Züge. Jedes Einatmen und jedes Ausatmen ein Kampf. Am Ende des Lebens – das weiß ich jetzt – ringen wir um den Atem. Die Abstände zwischen Ein- und Ausatmung werden immer länger. Man wartet. Wann folgt der letzte Atemzug, jener, mit dem das Leben endgültig ausgehaucht wird und der belebende Odem den Körper verlässt?

Wenn es dann kam, dieses letzte Einatmen und die darauf folgende Ausatmung, jenes finale Loslassen, auf das nur noch Stille folgt und kein Einatmen mehr: Was, fragte ich mich dann und frage ich mich bis heute, was ist gerade gegangen? Was hat den Körper verlassen, das nur wenige Momente zuvor noch zugegen war? Eine Sekunde nur trennt Leben und Tod. Und alles, was das Vorher vom Nachher unterscheidet, ist der Atem. An ihm hängt unser Leben.

Was nur ist dies Leben?

Und was das Sterben?

Warum sind wir hier, und wohin gehen wir?

Der Geist ins Nichts, der Körper in die Erde?

Die Katha, die beliebteste der Upanishaden – dies sind jahrtausendealte Schriften, die den Höhepunkt des philosophischen Denkens in Indien markieren –, die Katha versucht eine Antwort auf diese Fragen zu geben. Sie lässt dazu den Tod als Lehrer auftreten. Sein Schüler ist ein Junge. Könnten wir uns einen weiseren Lehrer für das Leben denken, für ein Leben, das sich doch so sicher zum Tod hinbewegt, wie die Erde ihre Bahnen um die Sonne zieht? Und könnte es einen besser geeigneten Schüler geben als Nachiketa, ein Kind, das offenen Geistes und Herzens, obwohl noch am Anfang des Lebens stehend, so viel Neugier und Forscherdrang besitzt, um nach Antworten auf die letzten Fragen des Seins zu suchen?

Wir alle wissen, dass unsere Reise als körperliche Wesen auf der Erde zu Ende gehen wird. Vielleicht heute schon oder morgen. Vielleicht erst in einigen Jahren. »Das Leben vergeht so schnell!«, hörte ich alte Menschen immer wieder sagen. Dieses Leben. Tatsächlich wissen wir nichts darüber. Was ist es? Und was bedeutet der Tod? Darauf gibt es keine befriedigenden Antworten im Rahmen des westlich-wissenschaftlichen Denkens. Solche Antworten wären aber wichtig, weil sie uns helfen könnten, die Zeit von der Geburt bis zum Tod *sinn*-voll zu leben. Gibt es einen Plan? Was soll ich tun? Hat mein Leben irgendeinen Sinn?

Die Gewissheit des Todes in Verbindung mit dem Nichtwissen um den Sinn des Lebens motivierte die Menschen seit Urzeiten, zu Erforschern ihres Inneren zu werden und dem Geheimnis des Seins auf die Spur zu kommen. Die Wissenschaft hat sich darauf geeinigt, wie man den Tod definiert: Als sogenannte »Null-Linie« auf einem Elektroenzephalogramm (EEG), die das Versiegen der elektrischen Ströme im Gehirn anzeigt. Doch wie oft schon kamen Menschen auch von jenseits dieser Linie wieder zurück und brachten überwältigende Geschichten von inneren Erfahrungen mit, die es dieser Definition gemäß gar nicht hätte geben dürfen?

Ob es wahr ist, was zahllose Menschen über ihre Nahtoderfahrungen berichten, mögen Wissenschaftler in Zweifel ziehen, wenn sie sagen, dass jede Erfahrung ein Produkt des physischen Gehirns sei. Alles, was dem zu widersprechen scheint, lehnen sie ab. Menschliche Erfahrungen und Forschungsergebnisse, sagt der niederländische Arzt und Nahtodforscher Pim van Lommel, »die sich nicht im Rahmen des derzeitigen Weltbildes erklären lassen, werden als ›anormale Phänomene‹ betrachtet.«<sup>2</sup>

Doch unabhängig von der Frage, ob Nahtoderlebnisse Wirklichkeitscharakter haben oder nicht: Das Wunder ist doch schon, dass jenseits der Null-Linie des EEGs überhaupt etwas erfahren werden kann! So steht die Wissenschaft heute vor dem Rätsel, dass »Gestorbene« Erfahrungen machen, ins Leben zurückkehren und davon berichten. Meist werden sie nicht recht ernst genommen, was die Integration solch transformierender Erfahrungen umso schwerer macht. Wer tiefer in sein Inneres geht, muss sich mental darauf einrichten, in

gewisser Hinsicht auch tiefer in die Einsamkeit zu gehen. Manche Erfahrungen lassen sich nur mit wenigen Menschen teilen.

Am hergebrachten Dogma festzuhalten ist für die Wissenschaft wohl einfacher, als die eigenen Grundannahmen ernsthaft in Frage zu stellen, also die Denkmöglichkeit zuzulassen, dass wir jenseits der Linie des definierten Todes weiterexistieren könnten. Wahre Wissenschaft muss jedoch offen sein, undogmatisch. Etwas *a priori* zu negieren, ist sogar höchst unwissenschaftlich. »Ab dem Tag, an dem die Wissenschaft anfängt, nichtphysische Phänomene zu untersuchen«, sagte der in Kroatien geborene Physiker Nikola Tesla (1856–1943), »wird sie in einem Jahrzehnt mehr Fortschritte erzielen als in allen vorangegangenen Jahrhunderten.«<sup>3</sup>

Man hat nun also eine leidlich treffende Definition von Leben und Tod gefunden. Doch was diese *sind*, weiß man bis heute nicht. Nur in philosophisch-spirituellen Kategorien lassen sie sich derzeit noch fassen, unser Leben und Sterben, dabei ein Denken zulassend, das über die Annahme, Leben sei nur als physisches Sein möglich, weit hinausgeht.

Thema dieses Buches ist ein Gespräch zwischen Yama, dem König des Todes, und Nachiketa, einem Jungen, der nach absoluter Wahrheit und Unsterblichkeit sucht. Es wurde aufgeschrieben vor tausenden von Jahren in Indien, einer uns fremden Kultur. Der Text mag alt sein und aus einem fernen Land stammen. Doch es geht darin um *uns*, ganz egal, wo und wann wir geboren wurden. Das Leben und das Sterben sind zeitlos und interkulturell. Leben und Tod sind natürlich nicht nur zutiefst menschlich, son-

dern alles umgreifend, denn nichts lebt ewig, nicht einmal unsere Sonne: Sie wird sich eines fernen Tages ausdehnen zu einem riesenhaften Ball aus Feuer und heißem Gas, wird alle sie umgebenden Planeten verbrennen, um schließlich in sich zusammenzufallen, um zu sterben. Auch unsere immer noch blühende Erde, diese blaue und so zarte Blume im Kosmos, dieser Planet, dem wir jeden Tag so viel Schmerz zufügen, wird dabei verglühen. Es ist nur eine Frage der Zeit.

Alles kommt und geht. Doch bedeutet das auch, dass der Tod existiert – als ein endgültiges Aus? Der Tod selbst würde dem nicht zustimmen, ganz im Gegenteil. Das Gespräch zwischen Yama, dem König des Todes, und dem Buben Nachiketa stellt uns das Höchste in Aussicht, das sich denken lässt: die Erkenntnis und die Erfahrung, dass wir nicht sterblich sind, dass der Tod nichts anderes ist als ein gigantischer Irrtum, dem wir aufsitzen und deshalb Leid erfahren. Immer wieder kommen und gehen wir, leben fort und fort von Existenz zu Existenz. Wir treten immer wieder aufs Neue ein in einen Prozess, in dem wir die Freuden und das Leid in der Dualität des Seins erleben und schließlich erkennen, dass wir in Wahrheit ewig leben. Yama, der Tod selbst erklärt uns das. Den Tod also: Es gibt ihn nicht.

Die existenzielle Erkenntnis unserer Unsterblichkeit kann allein aus *einem* Ort ausfließen. Davon berichtet nicht nur Yama, alle Mystiker aller Zeiten berichten davon – aus der lebendigen Stille in unserem Inneren, aus der Stille, die in unseren Herzen klingt, von dort, wo das Licht brennt:

Die Sonne in all ihrem Glanze  
offenbart nur eine vergängliche Welt.  
Nur das innere Licht erleuchtet die Ewigkeit.  
Nur dies Licht kann uns nach Hause führen.  
Tao Te King<sup>4</sup>



## Die Katha-Upanishad

*OM. Möge der Schöpfer uns beide beschützen und führen.  
Möge er uns die Kraft geben, Erkenntnis zu erlangen.  
Mögen unsere gemeinsamen Studien uns zur Wahrheit  
führen. Mögen niemals negative Gefühle zwischen uns sein.  
OM – Shanti, Shanti, Shanti.*

Alle Upanishaden beginnen mit einer Anrufung oder Invokation, einer Hinwendung zum höchsten Prinzip des Lebens, zum *Brahman*, wie man in Indien die schöpferische Quelle des Seins nennt. Noch tausend andere Namen fand man für den Ursprung des Seins, deren Rezitation der weise Bishma seinem Schüler Yudishtira, einem tapferen Krieger, als spirituelle Übung empfahl: das Singen der tausend Namen Gottes. Ob wir es nun »Quelle«, »Ursprung«, »Gott« oder auch anders nennen wollen: Es ist nicht wichtig, ob diese Idee eines Höchsten für uns etwas rein Abstraktes bedeutet oder ob wir ihr einen konkreten Namen geben möchten. Wir können sie als Energie oder Kraft verstehen, als das Prinzip von Liebe und Güte oder auch als eine Wesenheit, der wir Form und Gesicht geben möchten. Was

Brahman sein könnte, brachte der chinesische Weise Laotse vor 2500 Jahren in seinem *Tao Te King* zum Ausdruck. Das Brahman der Upanishaden ist für ihn das Tao.

»Etwas Formloses, vollständig in sich selbst  
Schon da vor Himmel und Erde  
Still, weit, alleinstehend, unveränderlich  
Es sorgt für alle Dinge und kann dennoch nicht  
erschöpfen  
Es ist die Mutter des Kosmos  
Ich kenne nicht seinen Namen  
Also nenne ich es ›Tao«

Würde man das Wort »Tao« durch »Brahman« ersetzen, könnten diese Verse des Tao Te King auch in den Upanishaden stehen, ohne dass auch nur der geringste Widerspruch zum Kern ihrer Botschaft bestünde, denn diese Zeilen Laotses sind die zeitlose Essenz aller spirituellen Weisheit. Laotse fährt fort mit Worten, die ebenso gut aus Yamas Mund stammen könnten:

»Genötigt, es (das Tao) weiter zu benennen  
Nenne ich es  
›Die Großartigkeit aller Dinge‹  
›Das Ende aller Enden‹  
Ich nenne es  
›Das, was jenseits dessen liegt, was jenseits liegt‹  
›Das, wohin alles zurückkehrt.«<sup>5</sup>

Aus Sicht der Upanishaden ist dieses Höchste seit Anbeginn der Zeit eins mit uns, niemals von uns getrennt. Das Transzendente ist uns immanent. Für diese Idee steht die Aussage, dass Brahman eins ist mit *Atman*, der Kraft, die uns belebt und den Atem schenkt. Von Atman leitet sich etymologisch übrigens auch das deutsche Wort *Atem* her.

Das Brahman oder Gott in seiner Unbegrenztheit ist sicher nicht eifersüchtig auf die Form, die wir ihm geben, oder das Bild, das wir wählen, um uns ihm anzunähern. Das »Bilderverbot«, wie wir es zum Beispiel in der Bibel finden und wie es auch im muslimischen Glauben eine Rolle spielt, ist, so meine ich, sicher nicht als äußeres Verbot gemeint:

»Du sollst dir kein Bildnis noch irgendein Gleichnis machen, weder von dem, was oben im Himmel, noch von dem, was unten auf Erden, noch von dem, was im Wasser unter der Erde ist: Bete sie nicht an und diene ihnen nicht!«<sup>6</sup>

Dieses »Verbot«, so lese ich die tiefere Botschaft darin, ist nur ein Hinweis darauf, dass Bilder nicht die Wirklichkeit selbst sind, sondern eben nur Bilder. Sie mögen – vielleicht – der Finger sein, der auf die Wirklichkeit verweisen will, aber nicht mehr. Und wenn wir aus Bildern Götzen machen, entstehen große Probleme. Der eifersüchtige Streit der Menschen, wessen Bild den wahren Gott zeige, ist eines davon. Unendlich viel Blut wurde im Streit um diese Frage schon vergossen, und daran hat sich bis heute nichts geändert.

Wenn wir uns nicht in Toleranz üben, können die Bilder, die wir uns vom Höchsten machen, trennen statt zu verbinden.

Doch wenn wir mit offenen Augen schauen, können Bilder uns vielleicht auch helfen. Der menschliche Geist tut sich nämlich schwer, mit rein abstrakten Ideen in Verbindung zu treten. Der Geist braucht Greifbares. Manchmal freilich malt der Mensch sich Gott allzu menschlich aus. Der eifersüchtige, zornige oder sogar strafende Gott, wie wir ihn zum Beispiel aus dem Alten Testament kennen, ist wohl nur der Versuch des Menschen, sein eigenes Wesen einem höheren Sein zuzuschreiben: eine Projektion, die übersieht, dass der Mensch seine Einheit mit dem Ganzen in Wahrheit nie verloren, sondern nur vergessen hat. Er fühlt sie nicht mehr. Deshalb schmerzt sein Herz.

Der Weg der Selbsterforschung, Mystik oder Introspektion will das Höchste nicht zum Menschen machen. Vielmehr geht es darum zu erkennen, dass wir letztlich umfangsgleich sind mit dem Ganzen des Seins, als Teil des Ganzen so unbegrenzt wie das Höchste. Wir kommen aus dem Ganzen, sind ein Teil davon, sind sein Spiegel und gehen irgendwann wieder darin auf. In der Kaivalya-Upanishad lesen wir:

»Alles kommt aus mir. Alles ist in mir.

Und alles kehrt zurück zu mir.

Ich bin Brahman – das Eine ohne ein Zweites.«<sup>7</sup>

Die Invokation der Katha spricht von »uns beiden« und meint damit eben das, was das Wort *Upanishad* selbst zum Ausdruck bringt: Schüler und Lehrer sitzen beisammen,

der Schüler zu Füßen des Lehrers, und studieren gemeinsam die Lehren der Weisen. In alter Zeit verbrachten sie oft viele Jahre zusammen an einem Ort. Sie durchlebten das Auf und Ab des menschlichen Miteinanders und gingen auch das Risiko ein, dass das Band der Liebe zwischen ihnen reißen konnte, denn sogar erleuchtete Lehrer sind am Ende einfach nur Menschen. Daher die Bitte in der Invokation, dass niemals negative Gefühle zwischen ihnen aufkommen mögen.

Die Anrufungen der Upanishaden beginnen immer mit OM. Und sie enden mit der Bitte um *Shanti* oder Frieden – auch dies ist übrigens einer der tausend Namen Gottes. Gemeint ist hier vor allem der *innere* Frieden, das Ziel der spirituellen Suche, das man auch *Yoga* nennt, die Verbindung mit der höchsten Wirklichkeit in uns selbst. Im Wort OM, auf das Yama schon früh in der Katha zu sprechen kommt, verdichtet sich nicht nur die Botschaft der Katha zu einem einzigen Klang, es ist geradezu die Essenz und Zusammenfassung aller Upanishaden. OM steht für den grundlosen Anfang der Welt und das zeitlose Ende des Seins, für die Unendlichkeit ebenso wie für die begrenzte Welt, die aus ihr fließt. Vor allem aber steht OM für die Stille *nach* OM. Für den Frieden.



### **Versuche einmal diese einfache Übung:**

Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Komm ein wenig zur Ruhe.

Nimm einen tiefen Atemzug, halte die Luft ein paar



Ralph Skuban

## **Du bist unsterblich, sagt der Tod**

Der Schlüsseltext der Upanishaden zur Vergänglichkeit

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-442-22167-7

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2016

Wie kann man den Tod besiegen? Das ist die Frage, die den zwölfjährigen Brahmanen-Jungen Nachiketa mehr als alles andere beschäftigt, als er dem Todesgott Yama begegnet. Beeindruckt vom Mut Nachiketas, offenbart ihm Yama die tiefste Weisheit des Seins: Wir Menschen sind eins mit allem, was ist, eins mit dem Höchsten und unsterblich. Der Tod, so lehrt der Gott des Todes selbst, ist eine Illusion. Die Botschaft der Katha-Upanishad von der Unsterblichkeit der Seele gilt als die Essenz indischen spirituellen Denkens. Ralph Skubans leicht zugängliche Neuinterpretation, in die auch die jüngsten Erkenntnisse über das Sterben einfließen, macht den klassischen Quelltext für unsere moderne Zeit greif- und erlebbar.



**Der Titel im Katalog**