

Vorwort

Zu leiden ist nicht gut für die Seele,
solange es dir nicht zeigt,
wie du es beenden kannst.
Denn das ist sein eigentlicher Zweck.

Jane Roberts, Seth Speaks: The Eternal Validity of the Soul

Unser Leben und Sterben sind immer konkret. Wir können darüber nachdenken und philosophieren, doch selbst die wunderbarste, klügste und überzeugendste Philosophie bleibt letztlich eine Idee, ein mentales Konstrukt. Niemals kann sie unser Leben und Sterben begreifbar machen. Greifbar ist allein das, was wir erfahren, an uns selbst oder in der persönlichen Begegnung mit anderen.

Was den letzten Punkt anlangt, da hat mir mein früherer Beruf reichlich Gelegenheit gegeben, hinzuschauen. 25 Jahre lang erlebte ich als Leiter einer Einrichtung für Demenzkranke überaus konkret das Zerfallen des menschlichen Körpers und Geistes, ein Zerfallen, das am Ende mit einer letzten Ausatmung zu jenem Zustand führt, den wir *Tod* nennen, ein Zustand, den wir um fast jeden Preis zu vermeiden suchen, weil wir ihn als *summum malum* verstehen, das Schlimmste überhaupt. Ironischerweise können wir ihm nicht entgehen, was immer wir auch tun mögen. Im Grunde ist er sogar das einzige im Leben, von dem wir sagen können, dass es mit *absoluter Gewissheit* eintreten wird. So mühen wir uns also, das physische Leben bis an die äußersten Grenzen des Möglichen auszudehnen und nehmen dabei oft viel Leid in Kauf, ohne Aussicht freilich, dem Körper seine Jugend zurückzugeben oder ihn gar unsterblich zu machen.

In unserer so intensiven Identifikation mit dem körperlichen Aspekt der Existenz fehlt uns, was uns doch seit uralten Zeiten die

spirituellen Traditionen der Menschheit immer wieder lehrten, jener Punkt, an dem sie sich, alle Unterschiede überbrückend, treffen: dass wir trotz der Vergänglichkeit des Körpers im Kern unsterblich sind. Und dass in der Erkenntnis dessen die Befreiung vom Leiden liegt.

»Im Kern«, das ist nur eine andere begriffliche Wendung für das, was wir auch *Seele* nennen können, freilich ohne einen klaren Begriff – im Sinne von *begreifen* – davon zu haben. Die meisten gehen mehr oder weniger selbstverständlich davon aus, dass es gar nicht möglich sei, die in den spirituellen Schriften der Menschheit versprochene Unsterblichkeit der Seele schon hier und jetzt zu erfahren, noch während wir im physischen Körper leben. Die Unsterblichkeit bleibt damit bestenfalls ein Versprechen, wie es scheint, eines, an das wir glauben mögen oder auch nicht, auf das wir vertrauen oder doch zumindest hoffen können. Oder eben nicht.

Glauben, vertrauen, hoffen: Das sind wunderbare Dinge, allein zum *Wissen* führen sie nicht. Mir war das immer zu wenig. Ich bin Wissenschaftler, noch dazu einer, der viele sterben sah. Und ich fragte mich in der Begegnung mit der Agonie des Menschen immer wieder: Was ist mit dem letzten Atemzug nun endgültig gegangen, wo es doch nur eine Sekunde zuvor noch zugegen war? Was belebte bis gerade eben noch den jetzt leblos daliegenden Körper? Woher kam, was uns das Leben schenkte, und wohin wird es gehen, wenn wir das Leben einmal aushauchen ... vielleicht ja schon morgen ...

Zwar bin ich – wie gesagt – Wissenschaftler, doch natürlich ist auch klar, dass es keine Antworten in einem methodisch-wissenschaftlichen Sinn auf diese Fragen geben kann. Möchten wir wissen, ob etwas dran ist an der Idee einer Weiterexistenz unseres Bewusstseins nach dem Tod, werden wir nicht fündig in wissenschaftlichen Darlegungen. Physik, Chemie, Biologie, Medizin oder andere akademische Disziplinen zu studieren kann uns keine Antworten auf die fundamentalen Fragen des Lebens geben. Zu Antworten kommen wir hier nur auf einem einzigen Weg, nämlich der *persönlichen Erfahrung*. Solche menschlichen Erfahrungen sind es, die zum Nährboden spiritueller Weisheit überall auf der Welt

wurden. Ganz besonders gilt das im Blick auf die Philosophie und Praxis des Yoga, mit der sich dieses Buch beschäftigt.

Das Denken im Yoga setzt am Beginn des Kosmos an und untersucht vor dem Hintergrund unseres »Geworfenseins« in diese Welt, ob unser Leben einen Sinn hat und ein Ziel. Die Yogaphilosophie ist, sowohl was die Analyse unserer Existenz anbelangt als auch ihr Ziel, ziemlich radikal, wie wir aus unterschiedlichen Blickwinkeln, die dieses Buch beleuchtet, sehen werden. Entscheidend ist, dass wir aus der Perspektive des Yoga uns *selbst* auf den Weg des Suchens und Forschens begeben müssen, *selbst* die Fragen stellen und *selbst* die Antworten finden müssen. Es ist wie mit dem Atmen: Niemand kann es für uns tun. Niemand kann für uns leben. Doch ein großes Versprechen hält die Weisheit des Yoga bereit: Wir können die Antworten auf die großen Fragen des Lebens finden. Auch auf die Frage nach der Unsterblichkeit der Seele.