

# Die Weisheit der Upanischaden

Klassiker indischer  
Spiritualität

Herausgegeben von  
Hans-Georg Türstig



Spirit  
Fischer



## Inhalt

Zur Schreibweise und Aussprache	6
Abkürzungen	6
Einführung	7
Īshā-Upanishad	17
Aitareya-Upanishad	20
Chāndogya-Upanishad	26
Kena-Upanishad	87
Katha-Upanishad	92
Shvetāshvatara-Upanishad	108
Māitrayani-Upanishad	124
Mundaka-Upanishad	161
Prashna-Upanishad	171
Māndūkya-Upanishad	182
Glossar	185

## Einführung

Die Upanischaden haben seit über zweitausend Jahren das Leben, das Denken und den Glauben von Millionen von Menschen entscheidend geprägt. Sie enthalten Unterweisungen, die in einer ungebrochenen, mündlichen Tradition von Generation zu Generation überliefert und weiterentwickelt wurden, und die bis heute lebendig und relevant geblieben sind.

Die Weisheit der Upanischaden beruht auf den Einsichten erleuchteter Meister, Einsichten, die sie unmittelbar in meditativer Schau hatten. Daher können sie auch in uns wachgerufen werden, wenn wir uns ihnen nur in entsprechender Weise nähern.

Das Sanskrit-Wort *Upanishad* besteht aus drei Teilen: *upa*, *ni* und *shad*. Die beiden Vorsilben *upa* und *ni* bedeuten: *upa* = »nahe bei, neben« und *ni* = »unterhalb«. Das Verbum *sad* heißt »sitzen«. *Upa-ni-shad* bedeutet daher wörtlich: »nahe bei jemandem und unterhalb von ihm sitzen«, das heißt: zu Füßen des Meisters sitzen und seine Lehren hören. Im Grunde ist also alles, was ein Meister zu seinem Schüler spricht, eine *Upanishad* [dt.: Upanischade]. Zum Charakter einer solchen Upanischade gehört das Geheimnisvolle, das Mysterium, das dem Schüler vermittelt wird. So bedeutet *Upanishad* denn auch das Geheimnis, die Geheimlehre, der geheime Sinn, die vertrauliche Botschaft an den Schüler.

Zugleich weist uns dieses Wort auf die Geisteshaltung und die Einstellung hin, mit der wir diese vertraulichen, geheimen Lehren aufnehmen sollen – nämlich in innerer ehrfürchtiger und meditativer Stille. So nähern wir uns gleichzeitig dem inneren Selbst, denn die so vermittelte Lehre ist ja als Einweihung identisch mit dem, was sie vermittelt. Wir sitzen gewissermaßen zu Füßen oder unter dieser höheren Wahrheit, schauen hinauf zu ihr und erleben sie als den *Ātman*, als unser eigenes inneres Selbst. Diese Erkenntnis unserer wahren Natur ist uns Heutigen ebenso zugänglich wie den Meistern und Schülern vor zweitausend Jahren. Wir können durch Unterweisung, Initiation und in-

nerer Reflexion zu der Erkenntnis gelangen, von der die Upanischaden sprechen.

Dieses Wissen, der Gegenstand der Upanischaden, ist jedoch nicht intellektueller Natur und kann nicht aus Büchern allein gewonnen werden. Es wird in uns durch einen Meister erweckt und dann durch spirituelle Übungen genährt, bis sich schließlich eine Gewißheit entwickelt, eine unmittelbare Erfahrung der Wahrheit. In diesem Zustand der Unmittelbarkeit, der Befreiung, hört jede Wahrnehmung, jede Erfahrung auf. Es gibt die Dualität nicht mehr. Der Suchende wird zu dem, was er gesucht hat und was er schon immer war. Diese Erkenntnis des einen *Ātman*, des inneren Selbst, *führt* nicht zur Befreiung, sondern *ist* die Befreiung. Sie ist letztlich ein Akt der Gnade Gottes, was die *Katha-Upanishad* besonders deutlich zum Ausdruck bringt [2.23]:

Nicht durch Vorträge erlangt man diesen *Ātman*. Man kann ihn weder mit dem Verstand noch durch das Studium der Schriften erkennen. Einzig dem, den der *Ātman* selbst auswählt, offenbart er sich. Nur der kann ihn erkennen.

Bedeutungen über Sprachen, Kulturen und Zeiten hinweg zu erhalten scheint bisweilen beinahe unmöglich. Was die Upanischaden für den westlichen Leser bedeuten, kann nur und muß sogar immer Interpretation sein. Das Wissenswerte wird für uns heute aufbereitet, damit es uns so ursprünglich wie möglich eingehen kann. Zugleich aber muß es offenbleiben für das individuelle Verstehen des einzelnen und für die Anwendung auf unseren jeweiligen Lebensbereich. Die Worte der Upanischaden rufen im Leser etwas wach, und es ist diese wache, lebendige Bedeutung, die uns letztlich über die sprachliche Ebene dieser Texte in den anderen Bereich führt, auf den sie ständig hinweisen. Der Leser muß sich also davor hüten, den Hinweis mit dem zu verwechseln, worauf er hinweist. Die Landkarte ist nicht das Territorium. Der Finger, der uns den Mond zeigt, ist nicht der Mond. So sollten wir den Worten der Upanischaden als Hinweisen folgen und sehen, was sie in uns wachrufen.

Der Aussätzige Raikva zum Beispiel sitzt unter einer alten Karre und kratzt sich. Er ist ein Heiliger, aber er trägt keine sauberen Gewänder und betet nicht in stiller Verklärtheit. Wir sollten über solche Stellen

nicht zu schnell hinweglesen. Welche Vorstellungen haben wir von einem Heiligen? Natürlich ist nicht jeder Aussätzige ein Heiliger. Woran also erkennt man einen Heiligen? Hätten wir vor zweitausend Jahren Jesus Christus als den erkannt, der er war? Nur einer, der wach ist, weiß, wer wach ist – und wer schläft. Und so kann wohl auch nur ein Meister einen Meister direkt erkennen. Für uns andere bleibt das Vertrauen, der Glauben. In einer uns unbekanntem Gegend fragen wir nach dem Weg und vertrauen der Antwort. Dann merken wir in der Regel sehr bald, ob unser Vertrauen gerechtfertigt war oder nicht. Ganz ähnlich verhält es sich auf dem spirituellen Weg. Doch *wir* müssen den ersten Schritt tun. Raikva kommt nicht zum König, sondern der König kommt zu Raikva.

Am Anfang gab es nur Gott. Wie kann es dann etwas gehen, was nicht Gott ist? Man kann, um einen uralten Vergleich zu benutzen, aus einem Goldklumpen keine Holzfigur schnitzen. Alles, was man aus einem Goldklumpen machen kann, bleibt Gold. Ebenso bleibt alles, was aus Gott gemacht werden kann und gemacht wurde oder entstanden ist, Gott. Was geschieht mit unserer Welt, wenn wir das so annehmen? Was passiert mit unserem Haß, mit unseren Sorgen? Kann ich Gott lieben, aber meinen Nachbarn hassen? Oder mich selbst? Wer ist mein Nachbar? Wer bin ich? Was heißt »Gott lieben«?

Solche Fragen sind es, die die Upanischaden in uns wachrufen, über die wir nachsinnen sollten. Die Frage ist nicht sosehr, was steht in den Upanischaden? Die Frage lautet vielmehr, was geschieht mit mir, wenn ich sie lese?

Natürlich ist es notwendig und wichtig, auch den Text an sich zu verstehen, und das ist an sich schon eine Herausforderung. »Die Sonne geht auf«, sagen wir noch heute, auch wenn uns schon lange klar ist, daß sie eigentlich ja nicht aufgeht, sondern es nur zu tun scheint, da die Erde sich dreht. »Um Gottes willen«, sagen wir, aber geht es uns dabei wirklich noch um Gottes Willen? Und wenn ja, um den Willen welchen Gottes?

Worte bedeuten sich selbst und deuten zugleich auf etwas hin, sie bedeuten es. Lesen wir die Upanischaden zu sehr mit dem kritischen Verstand, so bleiben die Worte im Kopf stecken und erzeugen keine Schwingung im Herzen, keine Einsicht. Lesen wir sie dagegen wie reine Poesie, bleibt die Erfahrung in einer unreflektierten Gefühlszone

stecken und reißt nicht zu einer klaren Erkenntnis. Im Zusammenspiel von Herz und Verstand entsteht die Ein-sicht, das Hineinschauen, die Eins-sicht. Wenn wir die Worte in reflektierender Konzentration durchdringen und uns ihnen dann in der Meditation öffnen, wird in uns ein Verständnis von uns selbst keimen können.

Es sind hauptsächlich vier Begriffe, die im Zentrum der Lehren der Upanischaden stehen: Ātman, Brahman, Prāna und Puruṣa. Im Folgenden werden diese Begriffe näher erläutert. Im Text der Upanischaden selbst bleiben sie unübersetzt, denn jede Übersetzung würde das Gemeinte beschränken und verfälschen.

### *Ātman und Brahman*

Das Wort Ātman kommt möglicherweise von einer Verbwurzel, die »atmen« bedeutet. Im Sanskrit bedeutet Ātman zunächst »selbst« im reflexiven Sinne, dann aber auch »das Selbst«, die individuelle »Seele«. Vom grammatikalischen Geschlecht her ist Ātman männlich, als solches aber ist er geschlechtslos oder weiblich, männlich und sächlich zugleich.

Mit Ātman wird das Selbst in einer ausschließenden Sicht bezeichnet. Durch intellektuelle Bemühung und durch Meditation trennen wir uns von allem, was wir als Nicht-Selbst erkennen, und kommen so zum Selbst. Das Auge ist nicht der Ātman, da es auch Blinde gibt. Der Körper kann nicht der Ātman sein, da er stirbt; der Ātman aber ist unsterblich. Dieses Vorgehen wurde zur Technik des Vedanta, der späteren, auf den Upanischaden beruhenden Philosophie. Aber auch schon in der *Bṛihadāraṇyaka-Upaniṣhad* finden wir die Formel: *neti neti* = »nicht dies, nicht dies; weder dies noch das«. Weder das Auge noch der Körper. Am Ende eines solchen konsequenten Ausschließens bleibt gewissermaßen nichts mehr übrig, und das ist der Ātman, der nichts ist und doch alles in sich enthält.

In dieser alles einschließenden Sicht wird er das Brahman genannt, von der Wurzel *bṛih*, »groß machen, stark machen«. Im *Rigveda* bedeutet Brahman zunächst »Gebet, Spruch, Opferformel«, später dann auch »heiliges Wissen, schöpferisches Prinzip« und schließlich »das Absolute, das Göttliche«. Im Gegensatz zum Ātman, der individuellen

»Seele«, bedeutet Brahman die universale »Seele« oder die Weltseele, Gott. Auf der Suche danach schließt man ganz bewußt alles ein. Alles ist eine Form von Gott, was dann in radikalster Form im späteren kaschmirischen Shivaismus so formuliert wurde: *nāshivam vidyate kvachid* – »nirgendwo gibt es etwas, das nicht Shiva, das nicht Gott wäre«. Wohl bemerkt »Gott« und nicht etwa »göttlich«, denn alles ist eine Form Gottes. Es wird in den Texten schon sehr früh darauf verwiesen, daß Gott in jedem einzelnen Teil seiner Schöpfung ebenso vollkommen enthalten ist wie in der Gesamtheit seiner Schöpfung. Zum Beispiel heißt es im *Atharvaveda* [16.3], daß Varuna, der Gott der Gewässer, das ganze Meer durchdringt, aber auch in jedem Tropfen vollständig enthalten ist.

Daß eine solche Einheit aber auch die letztliche Einheit aller Gottheiten bedeutet, klingt bereits im *Rigveda* an, wenn es dort heißt [1.164,46]: *ekam sad viprā bahudhā vadanti* – »die Seher geben dem, was nur eins ist, viele Namen«. Und in der *Chāndogya-Upanishad* [3.14,3] heißt es in diesem Zusammenhang: »Dies ist mein Ātman im inneren Herzen, kleiner als ein Reiskorn... Dies ist mein Ātman im inneren Herzen, ... größer als alle diese Welten.«

Der Ātman und das Brahman sind letztlich oder wesentlich identisch. Manchmal wird das mit dem Raum innerhalb und außerhalb einer Tasse verglichen. Es ist derselbe Raum, jedoch wird er durch die Tasse scheinbar begrenzt. Wird die Tasse zerbrochen, ist diese scheinbare Begrenzung aufgehoben, und der Raum ist wieder eine Einheit, die er natürlich immer war. In diesem Vergleich entspricht die Tasse unserem Körper, der Raum in der Tasse dem Ātman und der Raum außerhalb der Tasse dem Brahman. Nur weil es eine Tasse gibt, ist doch der Raum innerhalb der Tasse nicht vom Raum außerhalb verschieden. Der Ātman im Körper ist nicht verschieden vom Brahman, das alles durchdringt. Nur weil wir in einem Körper leben, sind wir doch nicht von Gott verschieden.

Diese Identität von Brahman und Ātman wird schon früh in einem der vier sogenannten Mahāvākyas der späteren Vedānta-Philosophie klar zum Ausdruck gebracht: *ayam ātmā brahman* – »Dieser Ātman ist das Brahman«. Zusammen mit den anderen drei bedeutsamen Aussagen oder Mahāvākyas haben wir in ihnen die Essenz der Lehren der Upanishaden vor uns:

*prajñānam brahman* – »Das Brahman ist Bewußtsein«;  
*ayam ātmā brahman* – »Dieser Ātman ist das Brahman«;  
*tat tvam asi* – »Das bist du«;  
*aham brahmāsmi* – »Ich bin das Brahman«.

### *Prāna*

Das Wort kommt von der Wurzel *prā* = »füllen« und bedeutet zunächst das, was den Menschen füllt: der Atem. Dieser Atem, der den Menschen füllt und belebt, wurde aber schon früh als eine relativ grobe Manifestation dessen angesehen, was dem Menschen Leben verleiht. In diesem Sinne bezeichnet Prāna dann den Lebenshauch oder die Lebensenergie. Ein Lebewesen ist ein Prānin, »eines das Prāna besitzt«. Und so bedeutet Prāna auch den Ātman und das Brahman.

Man unterscheidet fünf Prānas, die ihrem Wesen nach identisch, ihrer Funktion nach aber unterscheidbar sind. Diese heißen: Prāna – der Atem als solcher; Apāna – der Ausatem, auch der im Körper nach unten gehende »Atem«; Samāna – er verteilt die Energie der Nahrung gleichmäßig im Körper; Vyāna – er ist überall im Körper verbreitet; und der Udāna – er steigt im Körper auf. [Zu den einzelnen Funktionen siehe MaiUp 2.6; PrUp 3 und ChUp 5.19–23]

### *Purusha*

Zunächst bedeutet Purusha »ein männliches Wesen, Mann«, dann auch »Mensch« und schließlich »das höchste Wesen, Gott, reines Bewußtsein«. In den Upanischaden kommt es in allen diesen Bedeutungen vor und muß jeweils aus dem Kontext heraus verstanden werden.

In der späteren Sāmkhya-Philosophie ist Purusha ein Teil der ewigen, dualistischen Realität, die aus Materie und Geist oder Bewußtsein besteht, Prakriti und Purusha. Die Materie, Prakriti, ist grammatikalisch weiblich und das reine Bewußtsein, Purusha, männlich. Dem Wesen nach aber sind beide geschlechtslos oder männlich, weiblich und sächlich zugleich. Die Materie setzt sich aus drei Komponenten zusammen, aus denen alles Materielle besteht und die ebenfalls in den



Upanischaden erwähnt werden: Sattva – »Reinheit, Wahrheit«; Rajas – »Energie, Aktivität, Tatendrang«; und Tamas – »Finsternis, Unreinheit, Trägheit«. [Siehe MaiUp 3.5 und 5.2]

Schließlich wird in der *Chāndogya-Upanishad* [4.15,1] deutlich die Identität von Purusha, Ātman und Brahman zum Ausdruck gebracht: »Der Purusha . . . ist der Ātman. Er ist das Unsterbliche und das Furchtlose. Er ist das Brahman.«

### *Zur Geschichte der Upanischaden*

Die Lehren der Upanischaden gehen auf viele Heilige zurück, die zu ganz verschiedenen Zeiten lebten. Die Komposition der ältesten Upanischaden war um 500 v. Chr. abgeschlossen, doch sie enthalten zum Teil auch sehr viel älteres Material. Man kann aber sagen, daß auch heute noch Upanischaden entstehen, und so bilden sie ein beinahe grenzenloses Meer an Weisheit. Klassische Listen umfassen zwischen zehn und einhundertacht und mehr Upanischaden, von denen die folgenden vierzehn besonders bekannt sind:

*Bṛihadāranyaka, Chāndogya, Taittirīya, Aitareya, Kaushītaki, Kena, Katha, Īshā, Shvetāshvatara, Mundaka, Mahānārāyana, Prashna, Maitrāyaṇī und Māndūkya.*

Sie reichen zwar in verschiedene Zeiten zurück, bilden aber insgesamt wohl die älteste Stufe der Upanischaden-Literatur.

Innerhalb der indischen Literatur gehören die Upanischaden zum Ende der vedischen Periode. Die vedischen Schriften [*Veda* bedeutet »Wissen«] sind das Resultat einer jahrtausendelangen mündlichen Überlieferung und umfassen vier Sammlungen oder Samhitās. Die älteste ist die *Rigveda-Samhitā*, einfach der *Rigveda* genannt. Dabei handelt es sich um mehr als einhunderttausend Verse [*ṛicas*] in über eintausend Hymnen [*sūktas*], in denen verschiedene Gottheiten gepriesen werden. Die Verse sind seit mehr als zweitausend Jahren in genau der Form, in der wir sie heute kennen, mündlich überliefert, das heißt auswendig gelernt worden. Mit diesen Versen laden die Priester die jeweiligen Gottheiten zum Opferritus ein. In diesen frühen Texten finden wir aber auch schon sehr tiefe Einsichten und philosophische Fragestellungen:

»Sie nennen das Göttliche Indra, Mitra, Varuna und Agni. Die Weisen benennen das, was eins ist, mit vielen Namen.« [RV 1.164,46]

»Damals [zu Anfang] gab es weder Nichts- und Seiendes noch Seiendes. Es gab weder Raum noch Himmel. Was regte sich? Wo? In wessen Schutz? Gab es bodenlos tiefes Wasser?

Es gab weder Tod noch Unsterblichkeit, nichts, was Tag und Nacht unterscheidbar machte. Allein das Eine atmete ohne Atem aus eigenem Antrieb. Sonst war da nichts.« [RV 10.129]

Ebenso wie der *Rigveda* ist auch der *Yajurveda* eine Sammlung, eine Samhitā, und hat daher wie alle vier vedischen Sammlungen viele Autoren und reflektiert verschiedene Epochen. Es handelt sich um eine Sammlung von Opferhymnen oder Gebeten, Yajus genannt, und ist damit eine Art uraltes Gebetbuch, das die Priester für die religiösen Rituale benutzen. Die Verse erscheinen in genau der Anordnung, in der sie in den verschiedenen Ritualen tatsächlich rezitiert werden. Die *Yajurveda-Samhitā* existiert in zwei Rezensionen, die allgemein der *Schwarze [krishna]* und der *Weißer [shukla] Yajurveda* genannt werden.

Der dritte Veda heißt *Sāmaveda*. Das Wort *Sāman* bedeutet »Lied, Melodie«, und so findet man in dieser Sammlung Verse, die während der religiösen Rituale nach bestimmten Melodien gesungen werden. Mit Ausnahme von fünfundsiebzig Versen enthält die *Sāmaveda-Samhitā* ausschließlich Verse des *Rigveda*.

Der letzte und jüngste Veda ist die *Atharvaveda-Samhitā*, die siebenhunderteinunddreißig Hymnen enthält mit insgesamt fast sechstausend Versen, von denen die meisten sich auch im *Rigveda* finden. Der *Atharvaveda* enthält sehr praktisches Wissen, Hymnen, die sich mit der Gesundheit, dem Wohlergehen und irdischen Glück der Menschen beschäftigen. Er enthält viele Zaubersprüche und Anleitungen zu magischen Ritualen.

Ferner gehören zur sogenannten Shruti-Literatur – den autoritativen, mündlich überlieferten [*shruti* heißt »das Hören«] Lehren – auch die sogenannten *Āranyakas* und *Brāhmanas*, die beide schon sehr viel Material der Upanishaden enthalten und zum Teil sogar gesamte Upanishaden-Texte. Die *Brāhmanas* beschreiben die verschiedenen Opferrituale und die Funktionen der Priester. Die *Āranyakas* oder Waldtexte [*aranya* bedeutet »Wald«] waren für den letzten Lebensabschnitt bestimmt, in dem die Menschen sich in die Waldeinsamkeit

zurückzogen und sich spirituellen Übungen widmeten. Diese Texte entwickeln die Brāhmanas weiter mit mystischen Interpretationen der Rituale.

Bestimmte Upanischaden gehören nun jeweils einer der vedischen Sammlungen oder Samhitās an, auch wenn diese Zuordnung bisweilen mehr einem Bedürfnis nach Systematik zu entsprechen scheint als einer tatsächlichen, inhaltlichen oder sonstigen Zugehörigkeit. Wie die vedischen Samhitās bilden auch die Upanischaden das Ergebnis einer langen, mündlichen Tradition und sind erst relativ spät im Westen bekannt geworden. Als Geheimlehren wurden sie in der Regel nur an Eingeweihte weitergegeben.

Im Jahre 1640 kam Mohammed Dara Schakoh, der ältere Bruder des Großmoguls Aurangzeb (der später das berühmte Taj Mahal in Agra bauen ließ), in Kaschmir mit den Upanischaden in Berührung. Er war so beeindruckt, daß er mit Hilfe indischer Gelehrter eine klassische Sammlung von fünfzig Upanischaden aus dem Sanskrit ins Persische übersetzte.

Über hundert Jahre später schickte der in Indien lebende Le Gentil ein Manuskript dieser persischen Übersetzung an seinen Freund Anquetil-Duperron. Der französische Gelehrte hatte 1771 den *Avesta*, den altiranischen heiligen Text der Parsis, zum ersten Mal in eine europäische Sprache, ins Französische übersetzt. Er hatte auch viele Jahre lang in Indien gelebt und vergeblich versucht, einen Sanskrit-Lehrer zu finden, mit dem er die vedischen Schriften studieren konnte. Überglücklich nahm er daher das Manuskript der Upanischaden im Dezember 1775 entgegen und machte sich sogleich daran, diese Sammlung ins Lateinische zu übersetzen. Das Französische schien ihm nach einigen Versuchen für einen derartigen Text nicht geeignet zu sein. Diese Arbeit setzte er trotz der Französischen Revolution unter schlimmsten Lebensbedingungen fort, und sie wurde schließlich in zwei Bänden [1801 und 1802] in Straßburg unter dem Titel *Oupnek'hat* veröffentlicht. (Später bearbeitete und übersetzte Albrecht Weber dieses Material, und 1882 erschien in Dresden eine deutsche Übersetzung der Lateinischen *Oupnek'hat* von Franz Wischel.) Durch diesen lateinischen *Oupnek'hat*, die Übersetzung einer Übersetzung, die noch dazu – mit den Worten des bekannten Indologen Max Müller – »in einem völlig unverständlichen Stil geschrieben« war, lernte auch Arthur

Schopenhauer die Upanischaden kennen. Trotz vieler sprachlicher Unzulänglichkeiten des Textes berührten die Upanischaden ihn so tief, daß sie, »die Ausgeburt der höchsten menschlichen Weisheit« [Sämtliche Werke, V:451], wie er sie nannte, zusammen mit den Werken von Plato und Kant zum Fundament seiner eigenen Philosophie wurden. »Es ist die belohnendste und erhebendste Lektüre, die (den Urtext ausgenommen) auf der Welt möglich ist«, schrieb Schopenhauer, »sie ist der Trost meines Lebens gewesen und wird der meines Sterbens sein.« [Sämtliche Werke, V:469]