



# DIE ALTE SCHILDKRÖTE TRIFFT INS JOCH

## Das seltene Glück der kostbaren Geburt als Mensch

Wenn wir die Sutras, den Stufenpfad oder die wunderbaren Texte des buddhistischen Philosophen Nagarjuna direkt studieren, stoßen wir auf einen seltsamen Vergleich: die Einzigartigkeit, das besondere Glück, ein Leben als Mensch erreicht zu haben, sei: „als ob eine alte, blinde Meeres-Schildkröte, die in den weiten Meeren ihre Bahnen ziehe, und nur alle hundert Jahre einmal zum Atmen an die Oberfläche kommt, genau in diesem Moment durch das Loch eines ziellos über die Meere treibenden Joches hindurch zum Atmen käme. Ein unfassbarer, nahezu vollkommen unwahrscheinlicher Zufall also. In Variationen wird das Joch als „golden“ beschrieben, also kostbar.

Doch was verbirgt sich hinter dieser seltsamen Symbolik? Gewiss, im Meer schwimmt so einiges, aber wieso gerade ein „Joch“, dieses hölzerne Ding, das man Pferden und Ochsen

anlegt, damit sie bestimmte mühevollen Transport- oder Erntearbeit leisten? Und die Schildkröte steckt nun ihren faltigen Hals hindurch und atmet – und dann? Fragt man tibetische Lamas nach einem tieferen Hintergrund, erhält man zumeist ein Achselzucken, die Metapher sei einfach eine Beschreibung der Seltenheit, so wie das berühmte christliche „Kamel, das eher durch ein Nadelöhr geht“, als dass ein Reicher in den Himmel komme. Viel wurde daran herumgedeutet, was ein Nadelöhr sein könnte, oder ob es nicht einfach bedeute: das wird gar nicht geschehen! Aber bei Schildkröte und Joch, zwei sehr wesentlichen indischen Symbolen, lohnt ein wenig Nachdenken über ihr spezielles tradiertes Verständnis. Fragen wir also das alte Indien nach dem möglichen Zusammenhang und meditieren ein bisschen analytisch darüber:

## DIE SCHILDKRÖTE

Die prominenteste Schildkröte finden wir als Kurma in dem Mythos des Samudra Manthanam aus dem Vishnu Purana, der „Quirlung des Milchmeer-Ozeans“. Die Götter hatten durch vermeintliche Arroganz einen Seher beleidigt, und durch dessen Fluch ihre Unsterblichkeit verloren. Alles ein großes Missverständnis! Tatsächlich hatte der Seher Durvasa dem Gott Indra einen besonderen Blumenkranz verehrt, der ihn jedoch aus Bescheidenheit seinem Reitelefanten Airavata (nach welchem übrigens der Fluss Irawaddy benannt ist) umhängte. Als wegen des Duftes der Blumen Bienen herbeisummten, irritierte das den Elefanten und er schmiss den Kranz erzürnt und genervt auf den Boden. Sehend, wie achtlos mit seiner Gabe vermeintlich umgegangen wurde, verfluchte der Seher empört alle Götter und nahm ihnen alles Glück, alle Energie und Kraft. Das brachte ihnen im ewigen Kampf gegen die Asuras schwere Niederlagen ein, wodurch diese Kontrolle über die Dreiwelt erlangten, und die Weltordnung zu kippen drohte. Daraufhin suchten die Götter Rat bei Vishnu, der sie anwies, die Asuras mit Diplomatie zur Mitarbeit an der Gewinnung des Nektars der Unsterblichkeit zu überreden. Er würde dann dafür sorgen, dass nur die Götter diesen erhielten. Nun wurde also das enorme Vorhaben in die Wege geleitet: Der Weltberg Mandara wurde gemeinsam hochgewuchtet, um als Quirlstab Verwendung zu finden. Die Weltenschlange um Shivas Hals, Vasuki, sollte herumgewickelt als Drehschnur den Berg rotieren lassen. Die beim Transport vor Erschöpfung dabei sterbenden Götter wurden von Vishnu wiederbelebt. Nach Streit, wer am Kopf oder am Schwanz der Schlange ziehen sollte, wurde endlich begonnen, doch der Berg taumelte und eierte bloß hin und her und drohte im Milchmeer zu versinken, er war einfach zu unbeherrschbar. Daraufhin verwandelte sich Vishnu in die Meeres-Schildkröte Kurma, tauchte zum Grund und stabilisierte den Berg, indem er ihn auf seinen Panzer nahm. Endlich fixiert, konnte die Arbeit beginnen, das Milchmeer, Metapher für das trübe Bewusstsein, wo das wertlose und edle miteinander vermischt sind, wird gebuttert. Vasuki strömte Gift aus, das die Asuras in Mitleidenschaft zog, doch sie machten weiter, und Shiva schluckte all das Gift, damit es nicht die ganze Welt vergifte, und dieses färbte seinen Hals blau. Und endlich kamen der Reihe nach graduell aufsteigend kostbare verlorene Dinge aus der Quirlung hervor, und zu guter Letzt endlich Danvantari, der göttliche Arzt, mit dem Krug voll Unsterblichkeits-Elixier. Diese bedeutsame Geschichte findet sich in ihrer reichen Symbolik auch in buddhistischem Kontext, und sie geht natürlich noch einige Episoden weiter. Schildkröte Kurma, Vishnus zweiter Avatar, gilt als identisch mit der Welt-

Schildkröte Akupara, die in einem weiteren grundlegenden Mythos vorkommt, der beschreibt, dass die ganze Welt, von Elefanten getragen wird, die auf dem Schild dieser gigantischen Schildkröte stehen. Tatsächlich findet sich dieser Mythos auch in China und in den Überlieferungen verschiedener Ureinwohner Nord-Amerikas, z.B. bei den Huronen.

Im Yajurveda wird Kurma gleichgesetzt mit dem Ur-Seher Kashyapa, einem der „Sieben maßgeblichen Seher“, unter denen Kashyapa, „der Schildkröter“, eine Art Stammvater der Menschheit darstellt. Seine Lehren erst machen das Land für Menschen bewohnbar. Das Symbol der Schildkröte ist dabei „zentral“. Sie ist ein archaisches Wesen, für ihr großes Alter bekannt und damit für Dauerhaftigkeit und Bewahrung. In der Geschichte der Quirlung benutzt Vishnu daher ihre Gestalt, damit der „zentrale Berg“ stabilisiert wird. Wir ahnen es, es dreht sich in jedem Detail der Handlung um ein meditatives Geschehen: Der trübe Milchmeer-Ozean, unser Geist, darin liegt der Nektar der Unsterblichkeit, man muss ihn jedoch gewinnen. So wie unsere Buddha-Natur und Erleuchtung, die mithilfe von Shamatha-Meditation gewonnen werden kann. Doch dazu muss der Zentralkanal mit einspitziger Konzentration beherrscht werden, unter Zuhilfenahme der ihn umschlingenden Seitenkanäle, in denen die feinstofflichen „Winde“ hin- und hergehen, welche der Naga Vasuki darstellt, verknotet in den Chakras. Und so wie die Schildkröte ihre Extremitäten in ihren Panzer zurückziehen kann (pratyahara), zieht der Meditierende die Sinne (Auge, Ohr etc.) in der Meditation von Aktivität zurück. Die Kräfte, die der Meditierende dabei benutzt, sind uralte Kräfte des Universums und des Lebens, subtile Energien, die alle Formen von Lebewesen gestalten und ihr jeweiliges Bewusstsein. Und wir als Menschen, dieser Mischform, die göttliches höheres und tierhaftes niederes Bewusstsein in uns vereinen, können beides davon instrumentalisieren und zusammenwirken lassen, indem wir mit diesem Schildkröten-Erbe an Kräften und Energien unser gezieltes Streben zur Entwicklung des höchsten Ziels unterstützen.

## DAS JOCH:

Und damit kommen wir zum Joch. In Sanskrit kommt es von der Wurzel yuj und bedeutet „verbinden“, „vereinen“ aber auch „an- bzw. unterjochen“ und als Nomen heißt es: „yoga“, Joch. Der Begriff Yoga bezeichnet auch die spirituellen Praktiken, mit denen man „absichtlich die spontanen Aktivitäten des Denkens stoppt“. „Yoga lässt sich vergleichen mit den Reflektionen von Wasser, wenn der Wind sie aufwühlt. Sie sind gebrochene, verzerrte Spiegelbilder all der Dinge um sie herum, einschließlich

des Selbst. Dennoch werden der Wind, die Wellen und die wahre Natur der Wolken, etc. offenbart. Und man kann in die Tiefe des Wassers schauen und die wahre Natur des Selbst erkennen - Befreiung.“ Diese klassischen Aussagen rücken das Joch als Yoga in die Nähe der Metapher „Wasser“ für Bewusstsein und Geist.

Dr. Ishvar Basavaraddi schreibt auf einer Seite der indischen Regierung: *„Im Einklang mit der modernen Wissenschaft ist alles im Universum nur eine Manifestation desselben Quanten-Firmamentes. Jemand, der diese Einheit der Existenz erfährt, ist daher „im Joch“, wird „Yogi“ genannt als einer, der einen Zustand der Freiheit erreichte, der „mukti“ heißt, „nirvana“ oder „moksba“. Es ist daher das Ziel des Jochs, Selbst-Verwirklichung zu erlangen, alle Arten von Leiden zu überwinden, was zum Zustand der Befreiung und zur Freiheit (kaivalya) führt. (...) Yoga bezieht sich daher auf eine innere Wissenschaft, die eine Vielzahl von Methoden umfasst, mit denen Menschen diese Einheit erfahren und Meisterschaft über ihr eigenes Schicksal gewinnen können. (...) Grundlegende menschliche Werte sind das eigentliche Wesen des Yoga Sadhana.“*

Eingeleitet durch die Überschrift seines ersten Kapitels: „Yoga ist die Hemmung der Tätigkeit des Geistes/Willens“, werden im berühmten Yoga-Sutra des Patanjali acht Glieder genannt - auch ein „Ashtanga marga, ein achtfältiger Pfad - die das bewirken.

- 1. Yama und Ahimsa:** Ethik und Nicht-Verletzen. Dazu gehören Satya, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Zügelung der Begierde.
- 2. Niyama,** Selbstdisziplin, eigenverantwortliches Handeln: zu ihr gehören Reinheit, Maßhalten, Zufriedenheit, Askese, Selbsterforschung, aber auch Studium und Hingabe an den Meister.
- 3. Asana,** die körperlichen Übungen und **4. Pranayama,** Atemübungen,
- 5. Pratyahara,** das Zurückziehen und Beherrschen der Sinne und
- 6. Dharana,** Konzentration, Halten-Können, **7. Dhyana,** meditative Versenkung und **8. Samadhi,** die vollendete Versenkung.

Diese acht Elemente bilden im Yoga-Sutra das Joch, Yoga, mit dem man Befreiung erlangen kann, indem man sich das Wissen aneignet, dieses in die Praxis umsetzt und seine Elemente zur eigenen verändernden Gewinnung von Einsicht trainiert.

## BLIND INS GLÜCK DER PRAXIS AUFGETAUCHT

Wie kann vor diesem Hintergrund unsere wunderbare Metapher von der alten, blinden Meeres-Schildkröte, die mit ihrem Kopf durch die Wasser-Oberfläche stößt, um Atem zu holen, und dabei zufällig an ein Joch gerät, das ziellos über die Ozeane treibt, gedeutet werden?

Die alte, blinde Schildkröte verkörpert das Prinzip des Lebens, das an Bewusstsein gekoppelt ist, und das sich in allen Weltmeeren, d.h. in allen Bereichen der Wiedergeburt in Samsara bewegt, sie durchschwimmt. In ihrer archaischen Beschaffenheit als uralte Ansammlung stützt sie die Welt aller Lebendigen – so wie jeder Embryo gesteuert durch uralte Relikte der DNA viele Stadien der Evolution in seiner Entwicklung erinnert, bis er seine endgültige „neue“ Gestalt annimmt. Das unterscheidende, konzeptualisierende Denken des Bewusstseins wird durch die Elefanten symbolisiert, welche die Welt darüber tragen - auch Gott Indra, die jedoch ebenfalls auf dem Lebensprinzip der Schildkröte fußen – beim Bild der Weltschildkröte. Diesem Prinzip wohnt ein „göttlicher Funke“, bzw. die Buddha-Natur inne. Ab und zu taucht diese Verkörperung des bewussten, fühlenden Lebens, getrieben von Karma, an die Oberfläche und erhält Luft/Windenergie aus den höheren Ebenen, aber dann taucht sie zumeist wieder unter. Das bedeutet, ihr Bewusstsein erhält Zugang zu höheren Bereichen, aber dieser Kontakt kann nicht zur Befreiung genutzt werden. Erst wenn diese ungeheuer unwahrscheinliche karmische Situation eintritt, dass sie, mit einem blinden Bewusstsein, wie wir alle eines haben, auf ein Joch trifft, d.h. als „blindes Huhn“ die Anleitung zu echter spiritueller Praxis findet und diese, zunächst noch ebenso blind, tatsächlich auf sich nimmt, könnte sich das Bewusstsein damit zur Befreiung weiterbringen. Das Joch treibt ziellos herum, es sucht sich keine Praktizierenden. Die Wahrheiten des Dharma, der Realität und der wahren Pfade, die zur befreienden Einsicht führen, sind frei zugänglich, sie haben keinen Besitzer. Jeder, der auf ihr System trifft, kann sie als Joch nutzen und sich „daran anschnurren“, sich mit den Praktiken der Pfade verbinden. Aber man muss erst einmal darauf treffen!

Das Bild des Durchstoßens der trüben Wasser, so wie es auch der andere „Wasser-geborene“, der Lotos, symbolisiert, weist auf erweiterte Möglichkeiten des Geistes hin, zu schöneren, höheren Lebensformen mit entsprechendem Geist über der Oberfläche zu erblühen, die jedoch in Verbindung stehen zum dunklen Raum, den sie halb bewusst, instinkthaft blind durchliefen – genau wie wir Menschen, die wir tierhafte Züge und Körper tragen, aber auch große Freiheiten, die uns unser höheres Bewusstsein ermöglicht. Das blinde, uralte Tierhafte unserer Lebensform trifft auf die geschickten Mittel des Jochs, des Yoga einer echten spirituellen Praxis, und wenn dieses benutzt wird, rückt Entwicklung über diese Welt hinaus zur Buddhaschaft in greifbare Nähe. Blindheit seit anfangsloser Zeit wird überwunden, die vollkommene Sicht eines Buddha erlangt.

N. H.