Die Upanishaden

	Upaniṣad	Zuordnung zu den Veden	vb
1	Īśā-Upaniṣad	Weisser Yajurveda	
2	Kena-Upaniṣad	Sāmaveda	
3	Kaṭha-Upaniṣad	Schwarzer Yajurveda	
4	Praśna-Upaniṣad	Atharvaveda	
5	Muṇḍaka-Upaniṣad	Atharvaveda	
6	Māṇḍūkya-Upaniṣad	Atharvaveda	
7	Taittirīya-Upaniṣad	Schwarzer Yajurveda	vb
8	Aitareya-Upaniṣad	Ṛgveda	vb
9	Chāndogya-Upaniṣad	Sāmaveda	vb
10	Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad	Weisser Yajurveda	vb
11	Śvetāśvatara-Upaniṣad	Schwarzer Yajurveda	
12	Kauṣītaka-Upaniṣad	Ṛgveda	vb

vb = vorbuddhistisch

„Die Upanishaden sind epische Hymnen der Selbsterkenntnis, Welterkenntnis und Gotteserkenntnis. Die großen Formulierungen philosophischer Wahrheit, an denen sie so reich sind, sind nicht abstrakte intellektuelle Verallgemeinerungen, Dinge, die glänzen und das Mental erleuchten mögen, aber nicht leben und die Seele zum Aufstieg bewegen, sie sind vielmehr die Glut und das Licht einer intuitiven, offenbarenden Erleuchtung, ein Berühren wie auch ein Sehen des einen Seins, der transzendenten Gottheit, des

göttlichen und universalen Selbsts, die Entdeckungen seiner Beziehung zu Dingen und Geschöpfen in dieser großen kosmischen Manifestation.“ Dies schreibt Sri Aurobindo in Die Grundlagen indischer Kultur, Seite 264.

Inhaltsverzeichnis

- Was sind die Upaniṣaden?
- Welche Upaniṣaden sind bekannt?
- Die Botschaft der Upaniṣaden
- Über Brahman, Paramātmā, Ātmā und Oṁ
- Mahāvākya – die vier großen Lehrsprüche der Upaniṣaden
- Die Autorenschaft der Upaniṣaden
- Rishis und Munis
    - Sapta Rishi – die sieben großen Rishis

    - Wie haben die Rishis gelebt?
    - Gotra – Abstammung von den Rishis
- Die 12 Haupt-Upaniṣaden

Was sind die Upaniṣaden?

Die Upaniṣaden wie auch die Veden gehören einer Schriftgattung an, welche *śrutis* genannt werden. Man unterscheidet in Indien zwei spirituelle Hauptschriftgattungen:

Śruti (von *śru* = hören), gehörtes oder geoffenbartes Wissen in Form der Veden und Upaniṣaden, die grundlegende, allgemeingültige, spirituelle Wahrheiten enthalten, die unabhängig von Kulturkreis, Zeit oder Ort gelten, frei von persönlichen Aussagen sind und frei von Handlungsanweisungen in Form von Geboten und Verboten. Es ist das Wissen von ‚der Wirklichkeit, wie sie ist'.

Smṛti (von *smṛ* = sich erinnern) bedeutet >Erinnerung, Tradition<. Die *smṛtis* enthalten die Lehren bestimmter Personen, Legenden, Mythen, Verhaltensanweisungen, die zeitbedingt und relativ sind. Die *Bhagavadgītā*, *Patañjalis Yoga-Sūtren*, die *Haṭha-Yoga*-Schriften und alle späteren und heutigen Yoga-Autoren zählen dazu, jedoch wurzeln alle in den ***śrutis*** (Veden und Upaniṣaden).

Die heiligen Texte der Veden und Upaniṣaden wurden den Rishis in der Meditation offenbart oder von ihnen gehört (*śru*) – dies ist mit *śruti* gemeint.

Wo zunächst die Veden mit seinen Lobeshymnen an die verschiedenen Götter (devas) noch schwer verständlich sind, ist jetzt erstmals mit den Upaniṣaden ein komplettes philosophisches System entstanden. Mit den Upaniṣaden beginnt Vedānta, die philosophischen Schlussfolgerungen der Veden.

Die Upaniṣaden enthalten nur göttliches Wissen (brahma vidyā) und die Schriftgattung kann als universale Schrift bezeichnet werden, wie dies Paramapadma Dhirananda immer wieder betont hat. In den Upaniṣaden wird ausschließlich über den unteilbaren Gott, Brahman, Paramātmā, Ātmā und Oṁ (dem Symbol von Brahman) gesprochen, wogegen in den meisten anderen spirituellen Schriften über die Aspekte von Gott gesprochen wird.

Das Wort *Upaniṣad* hat folgende Bedeutung: *upa* = >nahe<, *ni* = >hin<, *sad* = >sitzen< wörtlich übersetzt: >nahe sitzen bei<. Gemeint ist das nahe sitzen beim Lehrer oder Guru, der das Wissen nur eingeweihten Schülern vermittelt. In diesem Sinne kann *Upaniṣad* auch mit: >Geheimlehre< übersetzt werden.

Eine weitere Bedeutung des Wortes *Upaniṣad* schreibt Bettina Bäumer in ihrem Buch: Upanishaden – Die Heiligen Schriften Indiens MEDITIEREN, auf Seite 24: „Die im Präfix *upa*– enthaltene Implikation der „Nähe" ist bedeutungsvoll, weil man sich in der Nähe eines geliebten Menschen aufhalten will, und auch weil Brahman, die alldurchdringende göttliche Kraft, das „allernächste" ist. Meditation bedeutet, sich in seine „Nähe" zu begeben".

Somit ist mit *Upaniṣad* zunächst gemeint, nahe bei einem verwirklichten Lehrer zu sitzen und ihm zuzuhören. Das göttliche Wissen, welches auf diese Weise vom Guru zum Schüler gelangen kann, wird auch *gurumukhi vidyā* genannt. *Mukha* bedeutet >Mund< oder >Gesicht<. Indem der Schüler nahe beim Guru sitzt und zuhört, kann das Wissen über den Mund des Gurus zum Schüler gelangen. Diese Phase des intensiven Zuhörens wird auch *śravana* genannt.

Welche Upaniṣaden sind bekannt?

Der Schriftkomplex der Upaniṣaden ist kein einheitliches Werk oder Buch, wie z.B. die Bhagavadgītā oder die Yoga-Sūtren. Es sind verschiedene einzelne Werke, welche über eine längere Zeitdauer entstanden sind. Bis heute sind etwa 200 Upaniṣaden bekannt. Manche sagen es sind genau 108 (heilige Zahl).

Die Upaniṣaden sind über einen Zeitraum von mehreren hundert Jahren entstanden. Die Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad gilt als älteste Upaniṣad und wurde etwa 800 v. Chr. verfasst. Alle Upaniṣaden welche vor unserer Zeitrechnung entstanden sind, haben eine Anlehnung an die Veden. Oftmals ist durch den Stil der entsprechenden Upaniṣad zu erkennen, welchem Veda sie zugeordnet ist. Diese Upaniṣaden haben auch Verbindungen zu den **Brāhmaṇas** (Ritualhandbücher) und **Āraṇyakas** (Waldbücher) – siehe auch Abbildung , Struktur der Veden‘ im Blogbeitrag die Veden. Es gibt aber noch jüngere Upaniṣaden, welche im Mittelalter oder später verfasst wurden, die sogenannten Yoga-Upaniṣaden. Diese Werke sprechen aber nicht über den unteilbaren Gott, Brahman, Paramātmā, Ātmā und Oṁ, sondern über die verschiedenen Teilaspekte von Gott. In diesem Blogbeitrag befassen wir uns ausschließlich mit den älteren Upaniṣaden.

Als die wichtigsten Upaniṣaden werden die folgenden 11 angesehen, welche Śri Śaṁkara im 8. Jahrhundert n. Chr. kommentiert hat:
Īśā-Upaniṣad, Kena-Upaniṣad, Kaṭha-Upaniṣad, Praśna-Upaniṣad, Muṇḍaka-Upaniṣad, Māṇḍūkya-Upaniṣad, Taittirīya-Upaniṣad, Aitareya-Upaniṣad, Chāndogya-Upaniṣad, Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad und *Śvetāśvatrara-Upaniṣad*

Diese 11 gehören zusammen mit der *Kauṣītaki-Upaniṣad* zu den 12 Haupt-Upaniṣaden. Zu den Upaniṣaden wird auch die Bhagavadgītā als sogenannte *Gītā-Upaniṣad* gezählt.

Die Botschaft der Upaniṣaden

Der śloka I,3,28 der Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad zeigt eine wichtige Botschaft der Upaniṣaden auf:

oṁ
asato mā sad gamaya
tamaso mā jyotir gamaya
mṛtyor mā amṛtam gamaya
oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Deutsche Übersetzung:
Om

Vom Nichtsein führe mich zum Sein.
Aus der Dunkelheit führe mich zum Licht.
Vom Tod führe mich zur Unsterblichkeit.
Om Frieden, Frieden, Frieden

Wort für Wort Übersetzung:

asat	Nichtsein
mā	mich
sat	Sein
gamaya	führen, gelangen
tamas	Dunkelheit / Finsternis
mā	mich
jyoti	Licht
gamaya	führen, gelangen
mṛtyu	Tod
mā	mich
amṛtam	Unsterblichkeit, Nektar
gamaya	führen, gelangen

Die Upaniṣaden geben auf folgende existentiellen Fragen eine Antwort:

Wer bin ich?
Woher komme ich?
Wohin gehe ich?
Was ist wirklich?

Die Mahāvākyas, siehe unten, beantworten die Frage: Wer bin ich?

Alles dreht sich in den Upaniṣaden um die eine Wirklichkeit oder Wahrheit. So wird oft das Beispiel gegeben, wie die individuellen Flüsse ins Meer fließen, welches das absolute Göttliche oder Brahman darstellt, und dort ihre Namen und Formen verlieren. Oft wird auch das Bild des Rades erwähnt, dessen Zentrum – die Radnabe aus Ātmā besteht. Als eine ähnliche Symbolik wird auch ein Spinnennetz aufgezeigt.

Über Brahman, Paramātmā, Ātmā und Oṁ

Wo andere indische Schriften über die Teilaspekte von Gott sprechen, wie z.B. über Śiva, Viṣṇu, Brahmā, Durgā, Kālī, usw., handeln die Upaniṣaden ausschließlich vom ungeteilten Gott, **Brahman** oder der universellen göttlichen Seele **Paramātmā**. Es wird auch berichtet, wie Gott selber in die Schöpfung eingestiegen ist, sich multipliziert hat und als **Ātmā** (die individuelle göttliche Seele) in jedem Lebewesen lebt.

Zudem ist in den Upaniṣaden viel über Oṁ oder den göttlichen Urton oder Urschwingung geschrieben. So wie es in der Bibel heißt: „Am Anfang war das Wort“, so berichten die Upaniṣaden ähnlich, dass am Anfang Oṁ (= das Wort) war. Über Oṁ oder pranava berichten vor allem folgende Upaniṣaden: Kaṭha-, Praśna-, Muṇḍaka- und Māṇḍūkya-Upaniṣad. Die letztere widmet sich in ihren 12 ślokas ausschließlich der göttlichen Schwingung Oṁ und beschreibt dessen vier Zustände.

Jede intellektuelle Annäherung der Upaniṣaden wird durch die Rishis der Upaniṣaden abgewehrt (*neti neti* – nicht dies, nicht das – Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad II-4-2). Es heißt in den Upaniṣaden, dass Brahman oder Ātmā nicht durch das Lesen oder Hören von Schriften erlangt werden kann. Nur durch tiefe, hingebungsvolle Meditation und durch die Gnade Gottes ist eine Selbstverwirklichung möglich.

Mahāvākya – die vier großen Lehrsprüche der Upaniṣaden

Die vier großen Lehrsätze (***Mahāvākya*** wörtlich >großes Wort, großer Satz<) des Vedānta sind:

- ***Prajñānam brahma*** – wörtlich: >Brahman ist Bewusstsein<
  aus Aitareya-Upaniṣad des Ṛgveda
- ***Aham brahmāsmi*** – wörtlich: >Ich bin Brahman<
  aus Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad des Yajurveda
- ***Tat tvam asi –*** wörtlich: >Das bist du<

aus Chāndogya-Upaniṣad des Sāmaveda

- ***Ayam ātmā brahma*** – wörtlich: >Dieses Selbst ist Brahman<
  aus Māṇḍūkya-Upaniṣad des Atharvaveda

Die Mahāvākyas betonen die letztendliche Einheit des SELBST oder Ātmā mit Gott (Brahman), wie dies die Botschaft aller Upaniṣaden ist.

Die Autorenschaft der Upaniṣaden

Die Upaniṣaden enthalten nur göttliches Wissen (*brahma vidyā*) und deren Autorenschaft können deshalb nur Erleuchtete oder spirituell Sehende oder Rishis sein. Rishi (ṛṣi) bedeutet Seher oder ‚ein Mensch mit der richtigen Sicht' (von *dṛṣ* = sehen). Nur Rishis oder Erleuchtete können über *brahma vidyā* in den spirituellen Schriften schreiben.
Das göttliche Wissen (*brahma vidyā*) kann nur innerlich erfahren, geschaut oder gehört (*śru*) werden. Die Upaniṣaden gehören deshalb zur Schriftgattung der *śrutis*.
Die Rishis und Munis haben in Indien einen hohen Stellenwert. Sie gelten als die höchste spirituelle Autorität. Sie haben sogar mehr spirituelle Macht als die devas (Götter).

Rishis und Munis

Traditionell werden die Rishis und Munis wie folgt klassifiziert:

- **Muni / Munivar** von *mauna* = Schweigen, ein Heiliger, welcher das Gelübde des Schweigens einhält.
- **Rishi** (ṛṣi) – von *dṛṣ* = sehen, ein Seher, der die spirituelle Wahrheit gesehen hat.
- **Mahārishi** (mahāṛṣi) ein Rishi, der sehr bedeutend (*mahā* = groß) in seiner Spiritualität ist. Ein Beispiel ist Mahāṛṣi Vyāsa.
- **Brahmarishi** (brahmaṛṣi) – ein Rishi, der die höchste spirituelle Wahrheit gesehen hat. Stellvertretend für die Brahmarishis möchte ich Brahmarishi Vasiṣṭha und Brahmarishi Viśvāmitra nennen.
- **Devarishi** (devaṛṣi) – ein Rishi, der sich in göttlichen Regionen aufhält oder ein deva (Gott), der auch ein Rishi ist. Ein Beispiel ist Devarishi Nārada.
- **Rājarishi** (rājaṛṣi) – ein König, dessen Spiritualität die eines Rishis erreicht hat. Ein bekannter Rājarishi war König Janaka, der Vater von Sītā und Schwiegervater von Śrī Rāma.

Sapta Rishi – die sieben großen Rishis

Die Sapta Rishi sind eine Gruppe von sieben (*sapta*) unsterblichen Rishis, welche in vielen Stellen der Vedas und der Hinduliteratur gepriesen werden. Während in den vier Veden (Saṁhitās) die Sapta Rishi noch nicht beim Namen genannt wurden, werden diese in den späteren vedischen Texten, wie den Brāhmaṇas (Ritualhandbücher des Veda) und den Upaniṣaden mit Namen aufgezählt.

Die Sapta Rishi werden als Patriarchen der vedischen Religion betrachtet.

Die sieben Rishis werden auch mit den einzelnen Sternen des Sternbilds Großer Wagen in Verbindung gebracht.

Die Liste der sieben Rishis (Sapta Rishi) ist in den verschiedenen Schriften nicht einheitlich.

In der Jaiminīya Brāhmaṇa 2.218-221 werden folgende Rishis aufgezählt: *Vasiṣṭha, Bharadvāja, Jamadagnī, Gautama, Atri, Viśvamitra* und *Agastya.*

Hingegen nennt die Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad 2.2.4 folgende Rishis: *Gautama, Bharadvāja, Viśvamitra, Jamadagnī, Vasiṣṭha, Kaśyapa* und *Atri.*

In der Mahābhārata werden teilweise wieder andere Sapta Rishi genannt: *Marīci*, *Atri*, *Pulaha*, *Pulastya*, *Kratu*, *Vasiṣṭha* und *Kaśyapa*.

Der Grund für die Differenzen bezüglich der Auflistung der verschiedenen Sapta Rishi in den verschiedenen Hinduschriften ist, dass zu verschiedenen Zeiten andere Rishis über die kosmischen Aktivitäten wachen.
So werden in den Schriften für das momentane Zeitalter folgende Sapta Rishi angegeben:
Atri, *Bhṛgu, Kutsa*, *Vasiṣṭha*, *Gautama, Kaśyapa* und *Aṅgiras*.

Wie haben die Rishis gelebt?

Die meisten Rishis und Munis waren verheiratet. Das System der Mönche und Swamis kam erst später unter dem Einfluss des Buddhismus. Sie wohnten in den Wäldern und ihre Wohnstätten wurden auch *gurukula* genannt. Beim Rishi und seiner Frau wohnten jeweils ein oder mehrere Schüler, welche neben dem Studium beim Guru auch Pflichten im *gurukula* übernahmen (landwirtschaftliche Pflichten, putzen, das Feuer unterhalten, Brennholz suchen, usw.).

Diese Lehrer-Schüler-Beziehung war im indischen System der Lebensstufen (*āśrama*) sehr wichtig und diese wird *Brahmacarya* – die erste Lebensstufe genannt. Es ist die Lehrzeit, die erste der vier Stufen (*āśrama*), in die das

Leben eines Menschen nach vedischer Auffassung eingeteilt wird. Die Schüler oder *Brahmacāris* lebten im Alter von ca. 10 bis 22 Jahren beim Guru. In dieser Zeit lernte der junge Mensch von seinem Lehrer und erhielt weltliche und religiöse Anweisungen. Er entwickelte sein Denken und die Tugenden eines spirituellen Lebens.

Oft kamen aber auch spirituell Suchende zu einem Guru. Diese wurden aber meistens zuerst vom Guru geprüft, ob diese überhaupt schon soweit waren, um das göttliche Wissen oder brahma vidyā zu empfangen. So wird in der Praśna-Upaniṣad berichtet, dass sechs Brahmanensöhne zuerst ein Jahr beim Rishi Pippalāda bleiben mussten, bevor sie ihm je eine Frage stellen durften. Ein Beispiel einer weiteren Prüfung ist auch in der Kaṭha-Upaniṣad beschrieben (Yama und Naciketa).

Oft heißt es in den Upaniṣaden: „Mit Brennholz in den Händen näherten sie (die / der Schüler) sich dem Guru“. Brennholz war sicher für den Rishi ein praktisches Geschenk, doch gemäß Paramapadma Dhirananda hat dies eine metaphysische Bedeutung. Im Holz ist unsichtbar Feuer versteckt. Feuer ist ein Symbol für Wissen. Dies meint, bitte mein Guru, entzünde in mir das unsichtbare Feuer des Wissens und der Wahrheit, bitte belehre mich.

Gotra – Abstammung von den Rishis

Es wird auch gesagt, dass die Stammväter der verschiedenen Verwandtschaftsdynastien ursprünglich Rishis waren. Dies nennt sich auf Sanskrit *gotra*, was Abstammung bedeutet. Noch heute wird in Indien vor einer Hochzeit auf das *gotra* der beiden Ehepartner geschaut.

Die 12 Haupt-Upaniṣaden

Neben den 11 wichtigen Upaniṣaden, welche Śri Śaṁkara kommentiert hat, wird auch die Kauṣītaki-Upaniṣad zu den Haupt-Upaniṣaden gezählt.

Sri Aurobindo in Kena-Upanishad, Seite 18:
„Die zwölf großen Upanishaden sind um einen einzigen Kern uralten Wissens herum geschrieben worden; doch gehen sie ihn von verschiedenen Seiten an. Jede betritt das große Reich des Brahmavidya durch ihre eigenen Tore, folgt ihrem eigenen Weg oder Umweg, strebt ihren eigenen Zielpunkt an.“

Untenstehend ist eine Zusammenstellung der Haupt- Upaniṣaden zu sehen, in der Reihenfolge, wie die Upaniṣaden-Sammlung traditionell aufgelistet wird. In der Regel pflegt jeweils die Īśā-Upaniṣad die Upaniṣaden-Sammlung zu eröffnen. Da der Buddhismus die indische Philosophie beeinflusst hat, ist auch zu sehen, welche Upaniṣaden entstanden sind, bevor Buddha gelebt hat.

Upaniṣad	Zugehöriger Veda	Alter
Īśā-Upaniṣad	Weißer Yajurveda	mittlere Upaniṣad - nachbuddhistisch
Kena-Upaniṣad	Sāmaveda	mittlere Upaniṣad - nachbuddhistisch

Upaniṣad	Zugehöriger Veda	Alter
Kaṭha-Upaniṣad	Schwarzer Yajurveda	mittlere Upaniṣad - nachbuddhistisch
Praśna-Upaniṣad	Atharvaveda	mittlere Upaniṣad - nachbuddhistisch
Muṇḍaka-Upaniṣad	Atharvaveda	mittlere Upaniṣad - nachbuddhistisch
Māṇḍūkya-Upaniṣad	Atharvaveda	mittlere Upaniṣad - nachbuddhistisch
Taittirīya-Upaniṣad	Schwarzer Yajurveda	ältere Upaniṣad - vorbuddhistisch
Aitareya-Upaniṣad	Ṛgveda	ältere Upaniṣad - vorbuddhistisch
Chāndogya-Upaniṣad	Sāmaveda	zweitälteste Upaniṣad - vorbuddhistisch
Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad	Weißer Yajurveda	älteste Upaniṣad - vorbuddhistisch
Śvetāśvatrara-Upaniṣad	Schwarzer Yajurveda	mittlere Upaniṣad - nachbuddhistisch
Kauṣītaki-Upaniṣad	Ṛgveda	ältere Upaniṣad - vorbuddhistisch

Detailliertere Informationen über die 12 Haupt-Upaniṣaden folgen in einem separaten Blogbeitrag.

Lassen wir zum Schluss nochmals Sri Aurobindo in Die Grundlagen indischer Kultur, Seite 261 zu Worte kommen:
„Die Upanishaden sind das erhabene Werk des indischen Mentals. Und dass es sich so verhält, dass die höchste Selbstausdruckgebung eines Genius, seine sublimste Dichtung, seine bedeutendste Schöpfung von Gedanke und Wort nicht ein literarisches oder dichterisches Meisterwerk der gewöhnlichen Art sein sollte, sondern eine weite Flut spiritueller Offenbarung dieser unmittelbaren und tiefgreifenden Art, ist eine bedeutsame Tatsache, weist hin auf eine einzigartige Mentalität und eine ungewöhnliche Art von Geist (spirit). Die Upanishaden sind zugleich tiefgründige religiöse, heilige Schriften, denn sie sind eine Aufzeichnung der tiefsten spirituellen Erfahrungen, Dokumente offenbarender und intuitiver Philosophie eines unerschöpflichen Lichts, einer unerschöpflichen Kraft und Weite, und sie sind sowohl in Versform als auch in rhythmischer Prosa, spirituelle Dichtung von einer absoluten, nie versagenden Inspiration, zwingend im Ausdruck, wunderbar in Rhythmus und Formulierung. Es handelt sich um den Ausdruck eines Mentals, in dem Philosophie, Religion und Dichtung eins werden, weil diese Religion weder in einem Kult endet, noch auf ein religiös-ethisches Streben begrenzt ist, sondern sich zur unendlichen Entdeckung Gottes, des Selbsts, unserer höchsten und gesamten Realität von Geist und Wesen erhebt und aus einer Ekstase in erleuchteter Erkenntnis und bewegter, erfüllter Erfahrung spricht. Diese Philosophie ist keine abstrakte intellektuelle Spekulation über Wahrheit, kein Gebilde des logischen Verstandes, sondern Wahrheit, gesehen, gefühlt, gelebt, besessen vom innersten Mental und der innersten Seele in der Freude der Äußerung einer gesicherten Entdeckung und eines gesicherten Besitzes. Und diese Dichtung ist das Werk des ästhetischen Mentals, das über seinen gewöhnlichen Bereich hinausgehoben wird, um das Wunder und die Schönheit der seltensten spirituellen Selbstschau und die tiefste erleuchtete Wahrheit von Selbst,

Gott und Universum auszudrücken.“

Dieser Beitrag ist ein Auszug aus dem Lehrgang: Die heiligen Schriften Indiens

Verfasst von Jean-Pierre Wicht