

## **Der Wache, der Träumer, der Schläfer ... und Ich**

**Richard [Name geändert]:**

Hallo Meister,

Ich hoffe, Dir geht's soweit gut.

Da ich die DVDs noch nicht habe, hätte ich nochmal einige Fragen, die in meinem intellektuellen Gerüst noch nicht sauber aufgestellt sind.

Das Selbst ist Gewahrsein. Im Wachzustand zeigt sich dieses Gewahrsein als Beobachten.

**Tan:**

Im Wachzustand bildet sich der Subtilkörper aus. In dem entstehen ein Beobachter, Beobachtungen und Beobachten. Alles Objekte.

Wer beobachtet eigentlich? Nicht das Selbst. Ich bin nur gewahr, dass beobachtet wird.

**Richard:**

Ich kann alles beobachten, erkennen, folglich bin ich es nicht.

**Tan:**

Alles wessen ich gewahr werde und als ein Objekt erkenne, bin ich nicht. Also jede Erfahrung, Jedes Objekt.

**Richard:**

Was aber ist mit Tiefschlaf und Tod? Im Wachzustand kann ich in der Tat durch den Zeugen feststellen, dass ICH immer dasselbe bleibe, ungeachtet der Zustände, welche die Gunas hervorbringen. Dieses beobachtende Gewahrsein ist aber ans wache Individuum gebunden. Im Tiefschlaf bin ich, Richard, nicht da. Woher weiß "ich" dann, dass dort Gewahrsein ist?

**Tan:**

Eines der wichtigsten Punkte hier. So lange Du überzeugt bist Richard zu sein, absolut korrekt. Richard ist nicht da. Aber genau genommen ist Richard auch im Traumzustand nicht anwesend. Da hat er vielleicht andere Haare, längere Beine oder kann sogar Frau oder Tier sein.

Also wenn man nur den Wachzustand und Traumzustand betrachtet und analysiert bedeutet es dass weder "Richard-Wachzustand", noch der "Träumer" identisch sind, oder?

Die Unterschiede zwischen beiden Abbildern können gigantisch sein.

So jetzt kommt Tiefschlaf. Das war für mich die härteste Nuss.

Dort hat sich der Subtilkörper in den Kausalkörper zurückgezogen.  
Es gibt keine Beobachtungen, Objekte oder Erfahrungen.  
Das heißt Gewährsein ohne Objekte. Ich. Gewährsein, bin im Tiefschlaf da.  
Wieso habe ich sonst das Gefühl von Kontinuität zwischen allen drei  
Zuständen?

Ich habe nie, dass Gefühl, dass meine Existenz aufgehört hat und dann wieder  
angeschaltet wurde. Ja, es gibt keine Erinnerung an Objekte und Erfahrungen  
außer der Erinnerung an einen objektlosen Tiefschlaf.

Ich weiß, dass ich einen Tiefschlaf hatte ohne, dass ich andere Beweismittel  
brauche. Rauch ist zum Beispiel ein Beweismittel für Feuer. Ich kann durch das  
Sehen von Rauch darauf schließen, dass es Feuer gab. Für das Wissen, dass ich  
tief geschlafen habe, brauche ich kein Beweismittel. Ich weiß, dass ich tief  
geschlafen habe. Wieso? Weil ich da war.

**Richard:**

Streng genommen kann ich logisch doch nur feststellen, dass das gewöhnliche  
Gewährsein im Wachzustand sich selbst als Beobachter weiß.

**Tan:**

Korrekt. Ich würde es eher so formulieren. Gewährsein ist sich dem  
Beobachten gewahr.

**Richard:**

Was aber wenn da keine Person (*Jiva*) mehr ist, den man beobachten kann?

**Tan:**

Ich werde ja im Wachzustand und Traumzustand nicht nur der Idee eines Jiva  
gewahr sondern Tausenden von Objekten. Jiva ist auch nur eines von vielen  
Objekten. Im Tiefschlaf gibt es keine Objekte mehr die in mir erscheinen.

**Richard:**

Streng genommen kann es darüber keine Aussagen geben, es sei denn, die  
mystischen Aussagen der Religion oder der Yogis a la Samadhi: Tiefschlaf mit  
vollem Bewusstsein, oder: Volles Bewusstsein ohne ein Individuum. Das klingt  
schräg.

**Tan:**

Überhaupt nicht schräg. Passt doch. Tiefschlaf mit vollem Bewusstsein ist ganz  
normal. Vielleicht meinst du "Wachbewusstsein". Das geht nicht im Schlaf.

Volles Bewusstsein ohne Individuum passiert doch auch ständig. In jedem Flow-Moment, verschwindet doch immer das Individuum. Deshalb stellt sich ein Gefühl von Grenzenlosigkeit ein.

**Richard:**

Solche Erfahrungen würden aber vom logischen Vedanta abgelehnt.

**Tan:**

Erfahrungen werden vom Vedanta überhaupt nicht abgelehnt, Ganz im Gegenteil. Bei Vedanta geht es darum die Erfahrungen/Objekte richtig zu interpretieren.

Besonders die Unterscheidungen:

a) *atma anatma viveka* : Unterscheidung von Selbst und Nicht-Selbst

b) *nitja anitja viveka*: Unterscheidung zwischen Nichtvergänglichem und Vergänglichem(Objekten/Erfahrungen)

c) *sat asat viveka*: Unterscheidung zwischen Wahren und Unwahren.

Natürlich sind alle Unterscheidungen im Prinzip identisch nur das genutzte Wort bietet dem Intellekt einen anderen Zugang.

**Richard:**

Da Vedanta aber logisch und intellektuell ist, kann es eigentlich doch nur die Unwissenheit im Intellekt des Wach-Zustandes (*waker state*) beseitigen.

**Tan:**

Vedanta ist nicht intellektuell, sondern für den Intellekt. genauso geht es um Erfahrungen, Gefühle, Liebe (*Bhakti*) etc. Es gibt kein Karma Yoga ohne Bhakti. Erleuchtung gibt es nur für den Intellekt. Du, das Selbst bist weder erleuchtet noch unerleuchtet. Da haben diese Konzepte keinen Platz mehr.

**Richard:**

Von den anderen Zuständen, also Traum und natürlich Tiefschlaf verbietet sich die Aussage, denn da ist nichts, dass beobachtet werden könnte.

**Tan:**

Also im Traum wird denke ich eine Menge beobachtet.  
Im Tiefschlaf korrekt wird nichts beobachtet.

**Richard:**

Woher weiß ich, dass Gewahrsein, das Selbst, also das erste Prinzip ist, wenn ich mir dessen nur im Wachzustand bewusst werden kann?

**Tan:**

Das ist um 180 Grad gedreht. Du wirst Dir, dem Selbst, nicht bewusst. Du, das Selbst, bist reines Gewahrsein, in dem sich ein Wachbewusstsein/Beobachter bildet. Du wirst Dir im Wachzustand höchstens der Stille bewusst, wenn wenige Objekte/Gedanken (*Savikalpa Samadhi*) oder sogar mal gar keine Gedanken/Objekte ausbilden (*Nirvikalpa Samadhi*) und Du dich im Subtilkörper spiegelst. Das ist die Stille, die im Flow oder der tiefen Meditation da ist. Du bist als einziges Selbst-Verständlich ohne Beobachtung.

**Richard:**

Ein großer Teil der Zustände bleibt ausgeklammert, weil ich nur vom Wachbewusstsein auf sie schließen kann. Sind diese Schlussfolgerungen, dass also das Selbst, der Beobachter, das Ganze ist, zulässig? Wahrscheinlich müsste man sagen, dass das reine Gewahrsein, das ich jetzt ganz selbstverständlich wahrnehme, nicht nur beobachtet. Es kann beobachten, dann ist es "wach". Eigentlich aber IST es nur. Letztlich gibt es dann gar keinen Wach-, Traumzustand und Tiefschlaf.

**Tan:**

Fast richtig, nur würde ich vorschlagen es anders zu formulieren. Wachzustand, Traumzustand und Tiefschlaf existieren, sind aber eine Täuschung/Erscheinung (*Mithya*) oder nicht wahr (*Asat*).

**Richard:**

Das sind nur Projektionen, die im reinen Gewahrsein streng genommen nie stattfinden.

**Tan:**

Doch im Gewahrsein finden sie statt oder man kann sagen die Wellen (Zustände) formen sich aus Wasser (Gewahrsein). Die Welt oder Ishvara ist der Ozean in der Metapher.

**Richard:**

Wenn ich mich in diesem Moment ganz und gar ins Jetzt versenke, verschwinden ja auch alle Gedanken, Gefühle und Richard.

**Tan:**

Du versenkst dich nicht im Jetzt. Du bist das Jetzt. Wenn Gedanken, Gefühle und Richard verschwinden scheinst Du im Subtilkörper! A shining world!

James hat einen schönen Meditationsvorschlag Pratjahara, das ist ein tolles Sadhana so 1x am Tag. Da lösen sich Körper, Geist, Intellekt und alles auf. Du bleibst.

**Richard:**

Folglich kann ich auch schon im Wachzustand Tiefschlaf und Tod "gewahr werden".

**Tan:**

Den Satz habe ich jetzt nicht ganz verstanden.

**Richard:**

Das Beobachten ist sozusagen nur eine "wache" Funktion des eigenschaftslosen Gewährseins, welches ich bin. Na ja, oder so ähnlich.

**Tan:**

Absolut richtig.

**Richard:**

Vielleicht fällt Dir was dazu ein. Mir war die vedantische Argumentation, dass das Selbst im Tiefschlaf gewahr ist, da ich ja weiß, ob ich gut geschlafen habe, immer etwas scholastisch. Da hab ichs noch nicht so ganz begriffen.

**Tan:**

Also hier einige Gedanken zum Thema:

1. Du hast vor und nach dem Tiefschlaf kein Gefühl von unterbrochener Existenz oder einer neuen Existenz. Wenn Du die Tage mal Revue passieren lässt gibt es keine Evidenz, dass du aufgehört hast zu existieren und wieder in Existenz getreten bist.
2. Du hast keine Angst vor dem Tiefschlaf sondern im Gegenteil freust Dich darauf, besonders wenn Du sehr erschöpft oder müde bist. Du freust dich auf die Erholung durch grenzenlose Glückseligkeit im Tiefschlaf (Bliss).

Tiefschlaf ist schwer. Ich hatte ein echtes Problem damit. Aber deute doch mal deine Samadhi Erlebnisse oder den Moment kurz bevor du einschläfst oder kurz bevor du erwachst.

Sie können ein Schlüssel sein. Kurz nach dem Aufwachen bevor das Wachbewusstsein loslegt und Person, Erinnerungen etc. sich einspielen, bist Du da. Und da ist kein Gefühl, dass Du jemals aufgehört hattest zu existieren.

Alles Gute  
Richard

Alles Liebe  
Tan