

# **Was ist Advaita Vedanta?**

*Erfahrung und Erkenntnis*

**James Swartz**

Aus dem Amerikanischen übersetzt von

Claudia Hotzy

© 2006 James Swartz

[www.shiningworld.com](http://www.shiningworld.com)

## INHALT

Erleuchtung ist nicht die Erfahrung des Selbst	4
Vedanta ist keine Philosophie	5
Advaita Vedanta gibt es nicht	8
Du bist Das	9
Ursache und Wirkung	10
Die drei Zustände der Erfahrung	11
Die fünf Hüllen	12
Existiert Erfahrung außerhalb von mir?	14
Die Wichtigkeit eines Lehrers	15
Die Verwechslung des Selbst mit Glückseligkeit	16
Die Verwirrung über Wissen und Verwirklichung	17
Verwirrung über die ‚Wege‘ zur Erkenntnis des Selbst	18
Bedeutet Befreiung Gedankenstille?	19
Bedeutet Erleuchtung die Auslöschung unbewusster Tendenzen?	20
Gibt es Stufen der Erleuchtung?	21
Stufen der Erleuchtung	23
Erleuchtung und Energie	26
Das Problem der Sprache	28

## WAS IST ADVAITA VEDANTA?

### Erleuchtung durch Verstehen

In der westlichen Spiritualität der vergangenen 150 Jahre traten viele Impulse zur Erfahrung und Erkenntnis einer „höheren“ Wirklichkeit auf – von den Bewegungen des neuen Denkens der spätviktorianischen Epoche bis hin zum jüngsten New Age mit seiner Fülle spirituell orientierter Subkulturen. Als vor etwa 35 Jahren im Zuge der psychedelischen Revolution in Amerika die traditionellen religiösen und sozialen Strukturen brüchig wurden, führten eine Reihe eingewanderter Gurus und Lamas aus Indien und verschiedenen buddhistischen Ländern zahlreiche metaphysische Konzepte ein, die Antworten auf die Fragen einer Generation wissbegieriger Erwachsener zum Sinn des Lebens geben sollten.

Wie vorhersehbar war, behielt keine der Anschauungen und Übungen des Ostens ihre ursprüngliche Form, sobald sie einmal mit der westlichen Kultur in Berührung gekommen war. Auch wenn ihre Form bereits zum Zeitpunkt ihrer Ankunft gar nicht mehr so „ursprünglich“ war, wirkte sie auf den Westler, der schnell dem Reiz des Exotischen erliegt, sehr alt und authentisch. Viele stellten tatsächlich Mischformen älterer und reinerer Traditionen dar, die bereits auf heimatlichem Boden verfälscht worden waren. Zwei miteinander verbundene und doch unabhängige Traditionen, Yoga und Vedanta, kamen hier in einer bereits entstellten Form an.

Beide erheben den Anspruch, Philosophien der „Befreiung“ zu sein, welche die Seele von jenem Leid befreien können, das kennzeichnend für das Leben in einer unsicheren Welt ist. Beide basieren auf den Upanishaden, den ältesten existierenden und maßgeblichsten Schriften über die Natur des Kosmos, des Individuums und des Göttlichen.

Yoga verspricht eine Erfahrung der Einheit der individuellen Seele mit Gott. Um zu dieser Erfahrung zu gelangen, seien demnach bestimmte Übungen notwendig, die je nach Lehrer unterschiedlich formuliert werden.

Vedanta behauptet, dass sich die Menschen auf vielerlei Weise begrenzt fühlen und immer danach streben, sich von Begrenzungen zu befreien. Die Menschen wollen Reichtum, Vergnügen und Verdienste erwerben, weil diese sie vermeintlich von allen möglichen körperlichen, weltlichen und psychologischen Problemen befreien. Für Vedanta stellt die Freiheit von Begrenzungen das erstrebenswerteste Ziel des menschlichen Lebens dar.

Die Upanischaden, die Quellentexte des Vedanta, sagen: bereits vor dieser Schöpfung existiert das Selbst, grenzenloses Sein. Dieses Selbst existiert unentwegt, außerhalb der Dimension der Zeit, und ist daher ewig. Es heißt weiterhin, dass man mit keiner Handlung dieses Selbst jemals wird ‚erreichen‘ können, weil es als allgegenwärtige Realität existiert, denn jedes Handeln stößt an Grenzen, während das Selbst grenzenlos ist. In diesem Punkt stimmen Vedanta und Yoga nicht überein. Befreiung oder Erleuchtung ist gemäß Vedanta die Entdeckung, dass man das grenzenlose Selbst ist.

### **Erleuchtung ist nicht die Erfahrung des Selbst**

Eine der irrtümlichen Auffassungen des Vedanta, die sich aus der Vermischung seiner Lehre mit den Grundsätzen des Yoga ergab, ist die Meinung, Vedanta sei ein Weg, um das Selbst zu erfahren. Vedanta hingegen behauptet, dass wir einer nicht-dualen Wirklichkeit angehören, in der alles, was existiert, das Selbst ist, einschließlich all dessen, was ‚nicht ich‘ zu sein scheint, also alles objektiv Erfahrbaren. Wenn das stimmt, dann ist eine jede Erfahrung bereits das Selbst. Von diesem Standpunkt gesehen erübrigt sich die Lehre des Yoga, man solle bestimmte Übungen machen, wie Gedanken anzuhalten, um eine Erfahrung des ‚Selbst‘ herbeizuführen oder ‚in den Zustand des Selbst zu gelangen‘, ja, sie ist tatsächlich überflüssig. Das Problem liegt Vedanta zufolge nicht darin, ob eigenständige Erfahrungen der Einheit zugänglich sind, sondern darin, dass das Individuum nicht weiß, dass es bereits das Selbst ist und dass, wie bereits gesagt, alles, einschließlich jedweder Erfahrung, das Selbst ist. Das Problem kann also nur durch Wissen gelöst werden - ich muss wissen, dass ich das Selbst bin.

Wenn nun die Wirklichkeit nicht-dual und Erleuchtung die Erfahrung der Einheit mit dem Selbst ist, wie erklärt man dann die Existenz eines Erfahrenden? Erfahrung erfordert einen Erfahrenden und ein Objekt der Erfahrung, also eine offensichtlich dualistische Ausgangslage? Das Selbst kann sich nicht selbst erfahren, weil es es selbst ist. Selbst wenn es sich selbst erfahren wollte, bräuchte es keinen Vermittler, was die Auffassung der Erfahrung des Selbst als einzigartige und sich von allen anderen Erfahrungen abhebende Erfahrung, an sich zunichte macht. Der einzige andere Kandidat, der als Vermittler in Frage kommt, ist das Ego, das Individuum, und Vedanta sagt, wenn dieses existiert, dann ist auch dieses bereits das Selbst. Der Wunsch des Individuums, sich selbst zu erfahren, ist lediglich eine Folge seiner Unwissenheit und kann daher aufgegeben werden.

Dennoch können wir die Anschauung des Yoga nicht gänzlich abtun, denn Millionen nach Wahrheit suchender Menschen haben über einige tausend Jahre hinweg das Selbst ‚erfahren‘, daher müssen wir nach einer einleuchtenden Erklärung für dieses Phänomen suchen. Eine Erklärung könnte im ungenauen Sprachgebrauch liegen. Möglicherweise entspringt die Formulierung der ‚Erfahrung des Selbst‘ einer Verlagerung der Perspektive vom individuellen Standpunkt zum Standpunkt des Selbst. Die treffendere Formulierung wäre dann zu sagen, das Selbst erfährt das Ego. Dies entspricht tatsächlich auch der Wahrheit. Weil die Verlagerung so subtil ist und Sprache sich in der dualen Erfahrungswelt herausbildet, entstehen in der Beschreibung der Erfahrungen Ungenauigkeiten, solange wir noch nicht über das Wissen verfügen, dass das Selbst die Grundlage aller Erfahrungen ist.

Eine weitere vernünftige Erklärung dafür, dass die Erfahrung des Selbst als Befreiung aufgefasst wird, ist die Situation, in der das Ego, das Subjekt, die Widerspiegelung des Selbst in einem klaren Verstand, dem Objekt, erfährt. Das Ego hält die Widerspiegelung des Selbst für das Selbst und erklärt diese Erfahrung als Befreiung. Das Problem bei der Auffassung von Erleuchtung als Erfahrung des Selbst besteht jedoch darin, dass Erfahrungen sich ständig ändern - es gibt schlichtweg keine ‚anhaltende Erfahrung‘. Das erklärt im Übrigen auch das Phänomen des ‚gefallenen Yogi‘, dessen glückselige Erfahrung, eins mit dem Selbst zu sein, unweigerlich wieder verschwindet. Wenn er der Auffassung anhängt, allein die Erfahrung von Glückseligkeit bedeute Erleuchtung und sei die Erfahrung des Selbst, dann wird er sich alsbald in einem weit weniger glücklichen Zustand wiederfinden, wenn nämlich das Hochgefühl der ‚reinen Freude‘ vorüber ist.

### **Vedanta ist keine Philosophie**

Ein zweites damit verbundenes Missverständnis besteht in der Vorstellung, Vedanta gebe ein rein ‚intellektuelles‘ Verständnis des Selbst wider, aber keine tiefe und anhaltende Erfahrung, wie es Versenkungszustände oder moderne Lehrer versprechen. Nach Vedanta ist jede tiefe und anhaltende Erfahrung ebenso natürlich das Selbst wie jede oberflächliche und vorübergehende Erfahrung. Warum? Weil in einer nicht-dualen Wirklichkeit jegliche Erfahrung die Erfahrung des Selbst ist, das sich selbst erfährt. Wenn ich mir die Zähne putze, ist es das Selbst in Form eines menschlichen Körpers, das sich die Zähne putzt. Die Form des menschlichen Körpers ist eine der mannigfaltigen Erscheinungsformen des Selbst, die das Selbst als dual ‚erscheinen‘ lässt, also als ein Subjekt oder Ich, das eine Erfahrung macht,

nämlich das Putzen der Zähne (die Handlung ist das wahrgenommene Objekt).

Nach Vedanta gibt es nur ein Selbst und nicht zwei, ein Ego oder ‚niedrigeres‘ Selbst und ein egoloses ‚höheres‘ Selbst. Es gibt nur ein Selbst, das entweder unwissend oder wissend erscheint. Die Vorstellung, ein Individuum oder Ego könne in gewisser Weise das eine Selbst als Objekt, als etwas, erfahren, ist schlichtweg falsch.

Das Missverständnis liegt in der Auffassung, es gebe zwei Arten von Wissen: Wissen durch Erfahrung und intellektuelles Wissen. In Wirklichkeit aber spielt sich alles Wissen einschließlich jeder Erfahrung im Intellekt ab. Sowohl Wissen als auch Unwissenheit sind intellektuelle Vorgänge. Das Selbst indessen kümmert weder Wissen noch Unwissenheit, denn es ist derjenige Faktor, der beides erhellt. Es ist daher frei von Wissen oder Unwissenheit.

Wenn das Problem der Selbsterkenntnis darin besteht, dass wir von der Existenz und Beschaffenheit des Selbst nichts wissen, wie es Vedanta lehrt, wir aber einfach trotzdem einmal von der Annahme ausgehen, das Selbst könne direkt erfahren werden, wie sollte dann ausgerechnet eine Erfahrung die Unkenntnis auslöschen können, außer in vorübergehenden Versenkungszuständen oder kurzen spirituellen Visionen? Und egal, wie nicht-dual eine Erfahrung ist oder wie lange sie anhalten mag – all diese Erfahrungen löschen keinesfalls unsere Denkmuster aus. Diese Tatsache wird durch tausende von Menschen bestätigt, die Einheitserfahrungen hatten und dennoch fortführen, sich weiterhin als begrenzte Wesen zu fühlen, sobald die Erfahrung vorüber war. Wenn also eine Einheitserfahrung wirklich die spirituelle Suche beenden könnte, dann würden all jene Menschen, die immer wieder derlei Erfahrungen haben, aufhören, weiterhin nach anhaltender oder vollkommener Erleuchtung zu suchen.

Die nähere Erforschung unserer Erfahrungen, ob diese nun oberflächlich oder tief sind, die zu der Entdeckung führt, dass sie nichts anderes als das Selbst widerspiegeln, könnte die ‚intellektuelle‘ Auffassung sprengen, Erfahrung sei dem Wissen überlegen. Schließlich strebt jemand deshalb nach der Erfahrung von Einheit, weil er oder sie davon überzeugt ist, dass Erfahrung der einzige Weg zur Erleuchtung sei. Wenn man allerdings begreift, dass man nur erreichen kann, was man bereits hat bzw. was man ist, das Selbst, dann ist es nicht schwer, die Idee zu verwerfen, das Selbst sei nur durch eine besondere Erfahrung zugänglich. Tatsächlich legt Vedanta sich nicht mit Erfahrung an, denn Erfahrungen sind universell. Vedanta sagt lediglich, dass eine Erfahrung als solche unbewusst ist und daher keine Erkenntnis vermitteln

kann. Um zu einer Erkenntnis zu gelangen, egal ob sie auf Erfahrungen oder Schlussfolgerungen basiert, muss ein bewusster Faktor außerhalb der Erfahrung existieren, der Erfahrung als das erkennt, was sie ist. Daher sind nicht-duale oder Einheitserfahrungen, die uns immer wieder einen flüchtigen Blick auf die Natur des Selbst gewähren, eine äußerst hilfreiche Unterstützung im Erkenntnisprozess.

Eine weitere Verfälschung des in den Westen exportierten Vedanta entstand durch die Auffassung, dass Vedanta eine philosophische Lehrmeinung sei. Eine Lehrmeinung entspringt immer dem Konzept einer oder mehrerer Personen und kann daher angezweifelt werden. Wenn ein Konzept indes als Tatsache akzeptiert werden soll, ohne es als Glaube oder Meinung übernehmen zu müssen, dann muss dieses Konzept auf verifizierbaren Mitteln der Wissenserlangung beruhen. Das Selbst, so Vedanta, ist nicht durch direkte Wahrnehmung oder Schlussfolgerung zugänglich, da es außerhalb von Zeit und Raum liegt, jenem Bereich, in dem die Sinne und der Verstand tätig sind. Da den Menschen generell nur drei Erkenntnismodalitäten zur Verfügung stehen (Wahrnehmung, Schlussfolgerung und Zeugenaussage), diese aber nur angewandt werden können, um Objekte zu erkennen, wie kann dann das Selbst, das Subjekt, das nicht objektiviert werden kann, und derjenige, der sich der Mittel der Erkenntnis bedient, durch diese erkannt werden? Das Thema des Vedanta, das Selbst, kann daher keine Philosophie oder Lehrmeinung sein.

Vedanta erscheint wie eine Lehrmeinung, da es aus einem Komplex von Auffassungen entstand, die aus den Veden hervorgingen. Menschen, denen sich das Selbst nie offenbart hatte, nahmen an, dass die Lehren des Vedanta einfach unterschiedliche Philosophien darstellten, die den Interpretationen verschiedener Lehrer zuzuordnen seien. Hätten diese Menschen verstanden, dass Vedanta ein bestimmtes Mittel zur Erkenntnis des Selbst ist, nämlich mit Hilfe von erläuternden Worten die Unwissenheit über das Selbst zu entfernen, wäre dieses Missverständnis nicht entstanden.

Eine Erkenntnismethode ist nicht die Erkenntnis selbst. Sobald wir uns daher über den Gegenstand der Erforschung Klarheit verschafft haben, können wir das Mittel der Erkenntnis hinter uns lassen. Die Absicht des Vedanta ist keineswegs, sich mit seinen Konzepten auseinanderzusetzen, um sie dann als Glaubenssätze oder Überzeugungen zu speichern, wie wir das durchaus über eine Philosophie, beispielsweise den Existenzialismus, sagen können, dessen Ideen einfach immer weiter modifiziert werden, solange sie einem bestimmten Zweck dienlich sind. Vedanta hingegen ist ein wirksames Mittel zur Erkenntnis des Selbst, das sich niemals verändert, weil es in seiner Methodik exzellente Resultate hervorbringt. Und es wird

wohl auch nie in Vergessenheit geraten, weil der menschliche Geist immer eines Mittels bedarf, ihn von seiner Unwissenheit zu befreien

### **Advaita Vedanta gibt es nicht**

Der Begriff *Advaita* Vedanta ist im Grunde genommen unzutreffend, da er impliziert, es gebe mehrere Vedantas. Tatsächlich aber gibt es nur *ein* Mittel zur Erkenntnis des Selbst und dieses heißt *Vedanta*. *Advaita* bedeutet nicht-dual und impliziert das Konzept der Dualität. Jene allerdings, die Vedanta als Philosophie betrachten, sprechen von *Dvaita Vedanta*, dem dualistischem Vedanta, *Vishistadvaita Vedanta*, dem qualifiziertem Nicht-Dualismus und sogar von *Bhakti Vedanta*, dem Vedanta der Verehrung oder Hingabe an das Selbst, ja, sie vergleichen das Vedanta sogar mit anderen philosophischen Systemen und Religionen, die ähnlich erscheinende Konzepte präsentieren. Doch das Wort *Advaita* ist nicht als Adjektiv zu verstehen, das eine bestimmte Art des Vedanta näher bestimmen soll, sondern es ist ein Wort, das die Natur des Selbst beschreibt. Wenn wir im Sinn behalten, dass Worte immer symbolischen Charakter haben, dann ist es, auch wenn der Begriff ‚nicht-dual‘ Dualität impliziert, eher angemessen, das Selbst als nicht-dual zu bezeichnen, anstatt vom *einem* Selbst zu sprechen, denn eins impliziert sowohl das Viele als auch nichts. Und da Vedanta außerdem lediglich eine Erkenntnismethode darstellt, die ironischerweise durch einen dualistischen Kunstgriff die Erkenntnis der Nichtdualität in einer dualistischen Situation vermittelt, ist es wenig angemessen, Vedanta, die Methode, als nicht-dual zu bezeichnen.

Vedanta ist eine Zusammensetzung aus den Begriffen *Veda*, Wissen, und *anta*, am Ende. Die wichtigste Quelle des Vedanta entstammt den Upanischaden, jener Texte, die den Schlussteil eines jeden der vier Vedas bilden. So bezieht sich der Begriff Vedanta äußerlich betrachtet also auf den zweiten Teil der ursprünglichen Erkenntnislehren, die das Wissen über die Natur des Selbst in einer äußerst knappen ‚Samenform‘ darstellen. Auf der esoterischen oder inneren Ebene bezeichnet es das nicht-duale Wissen, das den Glauben, man sei ein begrenztes Wesen, auflöst. Aufgrund der verschlüsselten Mantras in den Upanischaden, der Subtilität des Themas, das Selbst, und der Tatsache, dass ein einziges Sanskritwort oft mehrere Bedeutungen hat, kann man die Aussagen der Upanischaden unterschiedlich interpretieren. Es hat im Laufe der Zeit eine ganze Anzahl großer Vedantalehrer gegeben, die zu durchaus unterschiedlichen Interpretationen der Aussagen in den Upanischaden kamen. Das bedeutet jedoch nicht, dass es verschiedene Lehrmeinungen gibt, denn sie alle akzeptierten Vedanta als



Mittel zur Selbsterkenntnis.

Obwohl dem Vedanta oft irrtümlicherweise angelastet wird, eine intellektuelle Disziplin zu sein, unterscheidet sich seine Wirkung von einer solchen, weil seine Konzepte nicht mehr von Belang sind, sobald mit der Unterstützung eines Lehrers die Natur des Selbst erkannt wurde. Es bedient sich der Konzepte, um falsche Vorstellungen über das Selbst zu zerstören. Im Verlauf dieses Prozesses löst sich beides, das Konzept und die Irrmeinung, in die Erkenntnis unserer selbst als das Selbst auf. Da die Betonung auf der Beseitigung des Zweifels liegt, kann jede Interpretation eines Mantras angewandt werden, um den Zweifel zu beseitigen, unabhängig von anderen Interpretationen. Für eine bestimmte Person kann eine Interpretation angemessen sein, während dieselbe Interpretation für jemand anderen unangemessen ist, weil die Zweifel sich von Person zu Person unterscheiden oder unterschiedlich formuliert werden. Jenseits der diversen Interpretation jedoch dient Vedanta als ein Mittel zur Erkenntnis, da es uns von der Unwissenheit hinsichtlich unserer grenzenlosen Natur befreit.

Wenn ich ein Objekt sehen möchte, brauche ich nur meine Augen zu benutzen. Wenn meine Ohren das Objekt nicht hören, während meine Augen es jedoch sehen, dann entwertet das Zeugnis meiner Ohren dennoch nicht das, was meine Augen sehen.

Wenn ich Selbsterkenntnis erlangen möchte, muss ich mich objektiv mit den Lehren des Vedanta vertraut machen, um festzustellen, ob seine Aussagen zutreffend sind oder nicht. Selbst wenn sie sich mit einer anderen Wirklichkeit als der uns vertrauten Alltagsrealität befassen, widerlegen die Wahrnehmungen und Schlussfolgerungen hinsichtlich der Dinge in der Welt in keiner Weise die Anschauung des Vedanta.

### **Du bist Das**

Aus der Sicht von Vedanta wird die Identität des Individuums mit der Identität Gottes gleichgesetzt. Gott wird im Vedanta definiert als alles, was ist. Nicht-Dualität, die Yoga durch bestimmte Disziplinen zu erreichen behauptet, steht keineswegs im Widerspruch zu allem, was wir in Form von Objekten wahrnehmen oder zu Schlussfolgerung, die wir ziehen. Obwohl man irrtümlicherweise glaubt, das Selbst könne erfahren werden, ist dies nicht der Fall. Warum? Weil das erfahrende Instrument, das Ego bzw. der Verstand, nur Objekte erkennen kann. Was die Yogis als direkte Wahrnehmung oder Erfahrung des Selbst darstellen, ist das Ego, das die ‚Widerspiegelung des Selbst‘ in einem reinen Geist sieht und

nicht das Selbst selbst. Das Selbst ist weitaus subtiler als der Geist und das Ego und kann daher nicht wahrgenommen werden.

Vedanta ist keine Theologie, die uns Erlösung oder Befreiung in einer fernen Zukunft verspricht oder von einem Individuum verlangt, sich zu verändern. Vedanta zufolge ist die Seele, das Individuum, bereits vollkommen und frei. Wenn das Individuum also seines Gefühls der Begrenzung enthoben wird, so ist das die Folge des Verständnisses, dass dem Individuum und Gott dasselbe Wesen gemeinsam ist: grenzenloses Gewahrsein. Oder um es mit den Worten eines großen Mystiker, Jesus Christus, zu umschreiben, der einst verkündete: „Ich und mein Vater sind eins.“ Alle anderen Lehren des Vedanta dienen nur dazu, diese Gleichsetzung zwischen Mensch und Gott zu beweisen. Der ‚Gott‘, den Vedanta im Sinn hat, ist allerdings kein bärtiger alter Mann im Himmel.

Den Kern des Vedanta bildet eine Reihe von Lehrmethoden, die so genannten *Prakriyas*, die sich in den Upanischaden befinden und von traditionellen Lehrern benutzt werden, um die Sicht der Nicht-Dualität zu vermitteln. Wenn aus diesen Lehren ein philosophisches System aufgebaut wird, dann wirkt das der Absicht des Vedanta entgegen.

Vedanta versucht nicht zu beweisen, dass das Selbst existiert, weil das einzige offensichtlich und unabhängig Existierende in Wirklichkeit man selbst ist. Alles, was erkannt wird, wird nur deshalb erkannt, weil das Selbst, Ich, offensichtliches Gewahrsein ist. Vedanta konzentriert sich nur darauf, die Unwissenheit zu beseitigen, die uns davon abhält, uns in selbstverständlicher Weise als dieses Gewahrsein zu sehen. Selbsterkenntnis ist die wertvollste Erkenntnis, die man erwerben kann, weil sie zeigt, dass zwar alles andere von einem selbst abhängt, man selbst jedoch von allem unabhängig ist. Diese Erkenntnis wird Befreiung genannt.

## **Ursache und Wirkung**

In dieser wichtigen Lehre wird Gott als Ursache des Universums dargestellt, „das, woraus alles hervorgeht und wohin es zurückkehrt“, um die Upanischade zu zitieren. Darüber hinaus wird Gott als zeitloses Gewahrsein dargestellt, das immer existiert und sich niemals verändert. Die Welt wird als eine Wirkung angesehen, deren Ursache Gott ist. Aber die Welt gehört einer etwas anderen Wirklichkeitsordnung als Gott an. In einer berühmten Schrift, der *Vacarambhana Shrutu* heißt es: „Weder existiert das Universum, noch existiert es nicht.“

Welche Art von Existenz hat es dann? Dem Text zufolge hat es eine scheinbare und abhängige Existenz. Körper und Geist des Individuums befinden sich innerhalb der Schöpfung und deshalb ist ihnen dieser besondere Status zueigen, doch das Individuum selbst ist zeitloses Gewahrsein, nicht getrennt von Gott und daher die Wirklichkeit von allem.

Wenn die Wirkung nur die Ursache in einer bestimmten Form ist, dann sind Ursache und Wirkung eins. Auch wenn es beispielsweise viele verschiedene Schmuckstücke aus Gold gibt, sind sie vom Standpunkt des Goldes gesehen alle dasselbe. Wenn alles im Universum durch eine einzige Ursache geschaffen ist, nämlich grenzenloses Gewahrsein, dann ist alles im Universum grenzenloses Gewahrsein. Wenn ich daher die Essenz eines beliebigen Dinges erkenne, ist das genauso viel wert, wie wenn ich die Essenz jeden anderen Dinges erkenne. Um Salzwasser zu erkennen, brauche ich nicht sieben Meere zu trinken, ein Schluck daraus genügt. Die Verwirklichung oder das Erkennen ‚Ich bin grenzenloses Gewahrsein und das ganze Universum ist nicht von mir getrennt, auch wenn ich von ihm getrennt bin‘, ist die Folge dieser Lehre. Das Wiedererkennen meiner selbst als Ganzheit hebt die Sicht meiner selbst als getrennt und unvollständig auf und wird Befreiung vom Leid genannt.

### **Die drei Zustände der Erfahrung**

Eine weitere wichtige Lehre des Vedanta ist die Analyse der drei Zustände der Erfahrung: Wachen, Träumen und Schlafen. Bei dieser Analyse, die auf Erfahrung basiert, stellen die Schriften fest, dass sowohl im Traum als auch im Tiefschlaf der Wachende und die Welt des Wachzustands abwesend sind. Vedanta zieht daraus folgenden Schluss: Wenn das Ich, das Selbst, wirklich ist, was als zeitlos existent definiert werden kann, dann kann es seinen Seinszustand niemals verlieren. Und doch zeigt die Erfahrung, dass diese drei ‚Ichs‘ erscheinen und wieder verschwinden. Die meisten von uns betrachten sich als Entitäten, die das Wachen, Träumen und Schlafen als die eigentliche Wirklichkeit erleben. In Anbetracht der Analyse der Schriften jedoch, ist diese Sichtweise nicht gerechtfertigt, denn als Wachende, Träumende und Schlafende verlieren wir ständig einen Seinszustand an den jeweils anderen.

Darüber hinaus sollte das, was das Wesen eines Objektes ausmacht, so lange in dem Objekt gegenwärtig sein, wie das Objekt existiert. Wenn es nicht ständig gegenwärtig ist, dann handelt es sich um ein vorübergehendes Merkmal. Bei einem Kristall beispielsweise, der die

Farbe eines nahe gelegenen Gegenstandes annimmt, ist die Farbe zufällig. Wäre sie Teil des Kristalls, würde sie bleiben, selbst wenn das nahe gelegene Objekt entfernt wird.

Wenn Wahrnehmung, die eine Eigenschaft des Wach- und Traumzustands ist, dem Selbst angeboren wäre, würde sie auch im Tiefschlaf existieren. Doch im Tiefschlaf existiert keine Subjekt-Objekt-Beziehung, die Grundlage jeder Wahrnehmung, und doch hört das Selbst nicht auf zu existieren.

Wenn das Selbst eigenschaftslos ist, existiert es dann nicht? Es kann nicht nicht-existent sein, da Nicht-Existenz ein Konzept ist, das ein Subjekt erfordert, jemanden, der weiß. Die Erforschung des Erkennenden führt uns zu der Schlussfolgerung, dass der Erkennende das Selbst ist. Und die Natur des Selbst ist Gewährsein, eine Ansicht, die von den Schriften belegt wird.

Gewährsein ist in allen Zuständen der Erfahrung gegenwärtig, selbst wenn das Bewusstsein des Egos im Tiefschlaf abwesend ist. Wenn die Schriften das Selbst als eigenschaftslos beschreiben, so bedeutet das, dass die Natur des Selbst Gewährsein ist, denn allein Gewährsein ist frei von Eigenschaften. Eigenschaften, wie etwa das Gefühl, ein Handelnder oder ein Genießender zu sein, sind einfach gelegentliche Hinzufügungen, abhängig von dem jeweiligen Zustand, in dem man sich vorübergehend befindet.

Existiert eine Welt, wenn es niemanden gibt, der sie sieht? Nein, sofern wir unter ‚jemand‘ ein Individuum verstehen, das lediglich ein Attribut des Selbst ist. Die Existenz der objektiven Welt hängt nicht von der Existenz irgendeines Individuums ab, sondern vom unpersönlichen Bewusstsein, dem Selbst. Folglich kann man nicht behaupten, dass sie existiert, wenn ihre Existenz nicht erfahren wird. Die Vorstellung, die Welt existiere unabhängig vom Selbst, von Gewährsein, ist ein Irrtum. Da das Selbst Gewährsein ist, ist es grenzenlos, und die Welt, die auf einer dualen Subjekt-Objekt-Beziehung basiert, ist eine nur ‚scheinbare Realität‘, weder völlig existent, noch völlig nicht-existent.

## Die fünf Hüllen

Die Tatsache, dass wir uns nicht als das Selbst begreifen, lässt fünf Missverständnisse über seine Natur entstehen. Diese Missverständnisse werden *Hüllen* genannt, weil sie das Selbst verbergen und beseitigt werden müssen, um das Selbst so zu verstehen, wie es ist.

Das offensichtlichste Missverständnis über uns selbst besteht in dem Glauben, wir seien der grobstoffliche Körper. Die Auffassungen „ich bin sterblich“, „ich bin dick“, „ich bin männlich/weiblich“ zeigen, dass das individuelle Ich sich mit dem Körper verbunden hat. Wenn das Ich mit physiologischen Vorgängen verbunden wird, sagen wir: „Ich bin hungrig“ oder „ich bin durstig“, obgleich das Ich als Gewahrsein nicht unter diesen Empfindungen leidet. Verbreitete Aussagen wie „ich bin glücklich“, „ich bin traurig“ zeigen, dass das Ich als Emotionalkörper aufgefasst wird. Wenn der Intellekt die Auffassung hegt „ich bin ein Handelnder“ oder „ich bin ein Wissender“, verstärkt das den Glauben an sich selbst als Körper oder Verstand. Diese Auffassung ist jedoch irrig, da das Selbst nicht-duales und nicht handelndes Gewahrsein ist. Und schließlich wird das Ich für gewöhnlich mit Freude assoziiert, dem Zustand, in dem man sich gut fühlt und der Motor endloser Aktivitäten ist. Das Selbst ist kein Zustand, in dem man sich gut fühlt. Das Selbst ist an sich ‚gut‘ in dem Sinne, als es wünschenswert ist, sich als das Selbst zu empfinden.

Die Anwendung der Lehre folgt einer bestimmten Logik. Zunächst wird das Ich als der grobstoffliche Körper dargestellt, eine verbreitete Überzeugung. Dann wird aufgezeigt, dass es einen weiteren, feinstofflicheren, Körper aus Gefühlen und Emotionen gibt, den man ebenfalls für sich selbst hält. Wenn unsere Gefühle verletzt werden, wird man instinktiv sagen: „Was sie sagte, hat mich verletzt.“ Aus der nicht-dualen Perspektive jedoch sehen wir uns mit einem Paradoxon konfrontiert, denn in einer nicht-dualen Welt kann es nicht zwei Selbste geben. Das Wort ‚Selbst‘ bedeutet ein unteilbares Ganzes. Sobald der Glaube an uns selbst als physischer Körper fallengelassen wird und man sich für den Emotionalkörper hält, führt die Lehre das ‚Ich‘ des Intellekts ein, das sich in der Erfahrung als das Konzept „Ich bin der Handelnde“ zeigt, was dienlich ist, die Auffassung aufzuheben, man sei nur die Gefühle und Emotionen. Wenn man einsehen kann, dass man sich als Handelnden betrachtet und die Begrenzung versteht, die in jenem Konzept liegt, wird die Auffassung des Körpers aus Glückseligkeit eingeführt. Der ‚Körper aus Glückseligkeit‘ ist verantwortlich für Freude und das damit einhergehende Konzept „Ich bin derjenige, der sich freut“. Der Handelnde wird der Freude ohnehin Platz machen, da Handlungen auf Freude abzielen, Freude jedoch nicht auf Handlungen. Und zu guter Letzt wird das Selbst als die Quelle der Glückseligkeit eingeführt.

Indem man so dem Ich-Konzept von der grobstofflichen bis zur feinstofflichen Ebene nachgeht, wird man zum grundlegenden Ich, dem Selbst geführt. Die Erkenntnis des ganzen und vollständigen Ich-Selbst hebt alle kleineren Ichs auf, das heißt, der Glaube, sich für diese zu halten, wird losgelassen und man nimmt die grenzenlose Identität des Selbst an.

Die Lehre entfaltet ihre volle Wirkung dann, wenn klar wird, dass die Verbindung des Ichs mit diesen fünf grundlegenden aber kollidierenden Konzepten absurd ist. Denn aus Erfahrung und sehr genauer Erforschung geht hervor, dass wir nur *ein* Wesen sind und die Schriften belegen dies. Dieses Konzept der Erforschung des Selbst muss keineswegs rigide angewendet werden. Bereits die Vergegenwärtigung dessen, dass sich unser Geist mit vielen widersprüchlichen Vorstellungen identifiziert, sollte ausreichen, uns dazu zu ermutigen, alle Ich-Konzepte aufzugeben. Begrenzende Ich-Konzepte zu verwerfen ist gleichbedeutend damit, das Selbst zu verwirklichen, das in der Abwesenheit aller Konzepte existiert.

Eine Entstellung des Vedanta im Zusammenhang mit dieser Lehre besteht in der Vorstellung, die ‚Hüllen‘ würden das Selbst tatsächlich bedecken und deshalb sei eine ‚transzendente‘ Technik nötig, um den Verstand anzuhalten und sich dadurch zur Erfahrung des Selbst Zugang zu verschaffen. Selbst wenn solche Techniken funktionieren, würde man sich nur an einer Erfahrung erfreuen. Und wie wir aus Erfahrung wissen, sind alle Erfahrungen vorübergehender Natur. Insofern stellt eine transzendente Erfahrung keine anhaltende Lösung für das Problem der Begrenzung dar. Gerade weil Erfahrungen niemals andauern, führen besondere Erfahrungen des Selbst, die sich von Alltagserfahrungen unterscheiden, zwangsläufig zu Frustrationen für den Erfahrenden, das Individuum. Um zu begreifen, dass wir im Grunde permanent das Selbst erfahren, muss man nur einsehen, dass jegliche Erfahrung das Selbst ist. Wenn Erfahrung sich mit Erkenntnis verbunden hat, braucht man keine Befürchtungen mehr zu haben, wie diese Erfahrung aufrecht zu erhalten sei - eine verbreitete Sorge derjenigen Meditierenden, die dem Pfad des Yoga folgen.

### **Existiert Erfahrung außerhalb von mir?**

Ein Problem hinsichtlich aller Erfahrungen liegt in der Überzeugung, dass das, was man erfährt, scheinbar getrennt vom Erfahrenden existiert. Genauer besehen entspricht dies aber nicht der Wirklichkeit. Was geschieht, wenn wir einen Gegenstand betrachten? Unsere Wahrnehmungsorgane nehmen gewisse Stimuli aus der Beschaffenheit des Objektes auf und

unser Intellekt reflektiert diese Stimuli als ein zusammengesetztes Bild in unserem Geist. Der gesamte Erfahrungsvorgang findet also im Geist des Erfahrenden statt, so dass Erfahrung an sich nicht denkbar ist ohne den Erfahrenden. Erfahrung hat keine Bewusstheit, nur der Erfahrende, der das Bewusstsein ist. Dies zeigt, dass die Erfahrung von etwas niemals vom Erfahrenden trennbar ist.

### **Die Wichtigkeit eines Lehrers**

Wäre Vedanta eine Philosophie, müsste man seine Konzepte lediglich auswendig lernen, um den Sinn der Lehren zu erfassen. Doch die Unwissenheit über sich selbst würde auf diese Weise einfach von einer weiteren Schicht irrelevanter Vorstellungen überlagert werden. Da Vedanta jedoch eine Methode zur Erkenntnis des Selbst ist, erfordert es einen Lehrer, der das Selbst vollständig verwirklicht hat und die traditionellen Lehren je nach Person geschickt einzusetzen versteht. Und um die Lehren überhaupt vermitteln zu können, bedarf es ebenfalls qualifizierter, reifer Persönlichkeiten. Vedanta ist, wie gesagt, eine Methode zur Erkenntnis des Selbst und keine Übung, die zu besonderen Erfahrungen des Selbst führt, noch ist es eine Theorie über die Existenz eines transzendentalen Zustands. Das Thema des Vedanta ist Gewahrsein, das Selbst, und da die Essenz jeder Erfahrung Gewahrsein ist, beschäftigen sich seine Lehren mit nichts anderem als der Enthüllung des Selbst. Das Verständnis dieser Lehren ist Garant für anhaltende Selbsterkenntnis, die enthüllt, dass wir unentwegt das Selbst erfahren. Erfahrungen kommen und gehen, doch ich als das Selbst bleibe. Das Selbst in all den mannigfaltigen Formen menschlicher Körper ist vor, in und nach jeder Erfahrung gegenwärtig. Der Zugang zum Selbst, den Vedanta vermittelt, ist die schlichte Beseitigung unserer Unwissenheit darüber, wer wir sind – das Selbst.

Man kann ein Pferd zum Wasser führen, aber man kann es nicht zum Trinken bringen. Obgleich also ein Lehrer notwendig ist, weil man nicht zwangsläufig durch das bloße Studium der alten Texte die Lehren auf sich selbst anwenden kann, ist die Belehrung allein noch keine Garantie für die Erleuchtung des Schülers, selbst wenn es sich um einen qualifizierten Anwärter handelt. Ein ganz wesentlicher Beitrag des Schülers besteht in der Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse im Alltag, denn unsere Gewohnheit, dualistisch zu denken und zu handeln, ist aufgrund unserer jahrelangen Unkenntnis des Selbst ungeheuer hartnäckig.

Das Zurückfallen in ein altes Lebensgefühl, wie man das von erfahrungsorientierten Wegen wie dem Yoga kennt, kommt auch im Vedanta vor. Wenn die das Selbst erforschende Person die Lehre versteht und sieht, wie der Lehrer sie anwendet, erleichtert das dem Schüler, die Lehren auch auf sein persönliches Lebensumfeld zu übertragen, und zwar so lange, bis auch die letzte Spur eines Zweifel ausgeradiert ist.

### **Die Verwechslung des Selbst mit Glückseligkeit**

Da uns das Leben in dieser Welt ohne die Kenntnis, dass wir grenzenloses Gewahrsein sind, eine Menge Leid verursacht, sehnen wir uns ständig nach ‚guten Gefühlen‘. Dieses universelle Verlangen führte in der spirituellen Welt zu der Vorstellung, man könne durch bestimmte Übungen einen ‚Zustand‘ anhaltender Glückseligkeit, *Ananda*, erfahren. Für dieses Missverständnis ist die unkorrekte Übersetzung des aus den Upanishaden stammenden Wortes *ananta* verantwortlich, das das Selbst beschreibt. *Ananta* wird generell als ‚Glückseligkeit‘ übersetzt, obwohl die eigentliche Bedeutung ‚Grenzenlosigkeit‘ ist. *Anta* bedeutet Ende und *a* ist die Verneinung, in diesem Fall also *das, was nicht endet*. Somit ist die eigentliche Bedeutung des Wortes also ‚das zeitlose Selbst‘, Gewahrsein.

In der Bibel steht „Das Licht kennt die Dunkelheit, doch die Dunkelheit kennt kein Licht.“ Wie jede Erfahrung ist auch die Empfindung von Glückseligkeit, die vorübergehend entsteht, wenn der Verstand frei von Angst und Verlangen ist, nicht-bewusst. Glückseligkeit weiß nichts von einem Selbst, doch sie wird erfahren, weil das Selbst sie durch das Bewusstsein erhellt. Am besten betrachtet man das Wort Glückseligkeit als Symbol für das Selbst, als eine Aussage über die Fülle und unteilbare Ganzheit des Selbst. Ein Mensch, der unter den Widrigkeiten der ständigen Wechsel des Körper-Geist-Komplexes gelitten hat, fühlt sich anfangs sehr gut, wenn er zur Erkenntnis des Selbst gefunden hat. Doch dieses Gefühl bedeutet nicht, dass das Selbst sich als positiver Zustand präsentiert. Es rührt vielmehr aus der nachlassenden Identifikation mit diesen Wechselzuständen und der daraus resultierenden Gelassenheit. Wenn man im Laufe der Zeit mehr und mehr als das Selbst in sich ruht und die schmerzlichen Erinnerungen verblassen, löst sich das Empfinden von Glückseligkeit in nicht-duale, unteilbare Einheit auf. Das Selbst muss sich nicht gut fühlen, denn Ich, das Selbst, ‚bin gut‘, was bedeutet: egal wie die Umstände und Bedingungen auch sein mögen, Ich als das Selbst bleibe unberührt davon. Weil Selbsterkenntnis als Erfahrung grenzenloser Glückseligkeit angepriesen wird, ist die irrtümliche aber weit verbreitete Vorstellung



entstanden, diese Art der Glückseligkeit gehe weit über die vorübergehenden Freuden des Alltages hinaus. Aus den Schriften geht jedoch hervor, dass es sich bei jeder Erfahrung von Glückseligkeit um die Erfahrung der grenzenlosen Fülle des Selbst handelt, die sich im Körper-Geist-Komplex widerspiegelt, gleich, ob sie aus Körperempfindungen hervorgeht, aus der Entdeckung von etwas Neuem, noch Unbekanntem oder aus bestimmten Yoga-Praktiken. Die Einsicht in diese Tatsache beseitigt die Überzeugung, dass wir glücklos, begrenzt und sterblich seien.

### **Die Verwirrung über Wissen und Verwirklichung**

Ein anderer weit verbreiteter Irrglaube in der modernen spirituellen Welt besteht in der Vorstellung, ‚Selbsterkenntnis‘ sei eine intellektuelle Angelegenheit, während ‚Selbstverwirklichung‘ nur durch Erfahrung zu erlangen sei. Die Leute glauben daher, das Studium der Schriften diene nur der Wissensvermittlung, während spezielle Praktiken, wie beispielsweise die Versenkungszustände des Yoga, zur eigentlichen Erleuchtungserfahrung führen. Die Verwirrung zwischen der Erkenntnis des Selbst einerseits und der Erleuchtungserfahrung andererseits wird durch die Unkenntnis verursacht, dass das unveränderliche Selbst in ausnahmslos allen Situationen gegenwärtig ist. Wenn uns also nur Erkenntnis oder Wissen befreien kann, da das ursächliche Problem in der Unwissenheit über die Natur des Selbst besteht, wäre genau genommen eine Technik, die über Erfahrung zu Selbstverwirklichung führt, eine indirekte Verwirklichung, denn diese Erfahrung müsste dann irgendwie in Wissen umgewandelt werden, um anhaltend verfügbar zu sein. Wenn wir in Betracht ziehen, dass sich in jeglicher Erfahrung, die wir zu irgendeinem Zeitpunkt machen, das Selbst manifestiert, wird die Absurdität der Auffassung, Selbstverwirklichung sei nur durch Erfahrung zu erlangen, offensichtlich. Jede Erfahrung ist das Selbst, doch das Selbst ist keine Erfahrung.

Wir können etwas direkt oder indirekt erkennen. Direkte Erkenntnis entsteht zeitgleich mit der Wahrnehmung eines Objektes, indirekte Erkenntnis resultiert aus Schlussfolgerung. Wenn ich beispielsweise Rauch sehe, ziehe ich daraus den Schluss, dass es ein Feuer geben muss. Die geringschätzigende Verwendung des Adjektivs ‚intellektuell‘ in diesem Zusammenhang ist völlig ungerechtfertigt, denn alles, was wir wissen, findet ausschließlich im Intellekt statt, da es das einzige erkenntnisfähige Instrument ist. Wir könnten uns keiner Erfahrung bewusst sein, ob es sich um Gefühle, Sinneswahrnehmungen, Körperempfindungen oder Intuition

handelt, wenn wir keinen funktionsfähigen Intellekt hätten, der diese Erfahrungen verarbeitet und uns als Wissen zur Verfügung stellt. Die physiologische Funktionsfähigkeit jedoch ist zwar eine notwendige Voraussetzung für die Bewusstheit unserer selbst, doch nicht ihre Essenz. Gewahrsein allein ist die Essenz, der Stoff, der jedwede Erfahrung durch den Intellekt enthüllt: Gefühle, Körperempfindungen, Intuition, Erkenntnisse.

Die Tatsache, dass ich existiere, impliziert die Tatsache, dass ich das Selbst bin. Die adäquate Methode zur ‚Verwirklichung des Selbst‘ ist daher Erkenntnis durch Wissen, welches Vedanta vermittelt. Die vielen Menschen, die nach Erleuchtung suchen und enttäuscht an der Hürde scheitern, dass nur eine anhaltende und glückselige ‚Erfahrung des Selbst‘ wahre Erleuchtung sein kann, sollten ihr Engagement in eine andauernde Erleuchtungserfahrung in die Suche nach Wissen und Erkenntnis umlenken, um so ihre Fixierung auf eine bestimmte glückselige Erfahrung aufzulösen, denn genau diese Fixierung hindert sie daran, das Selbst zu ‚verwirklichen‘.

### **Die Verwirrung über die ‚Wege‘ zur Erkenntnis des Selbst**

Das Missverständnis, die drei Yogas der Hingabe, *bahkti-yoga*, des Handelns, *karma-yoga*, und des Wissens oder der Erkenntnis, *jnani-yoga*, seien drei unterschiedliche Wege zur Selbsterkenntnis, beruht auf einer Entstellung des ursprünglichen Konzeptes, die stattfand, lange bevor Vedanta in den Westen exportiert wurde. Tatsächlich handelt es sich dabei aber um vorbereitende Praktiken zur Selbsterkenntnis, die in Beziehung zu unserem feinstofflichen Körper stehen. Die drei inneren Zentren des feinstofflichen Körpers Verstand (Gefühle und Emotionen), Intellekt und Ego erfordern jeweils unterschiedliche Herangehensweisen, um den Geist mit anhaltendem Erfolg in ein funktionstüchtiges Instrument der Selbsterkenntnis zu verwandeln. Die Praxis der Hingabe dient der Umwandlung der Gefühle und Emotionen durch die Verehrung Gottes, des Selbst. Der Yoga des Handelns hilft, das Ego als den psychischen Anteil zu erkennen, der glaubt, der eigentlich Handelnde zu sein und sich von dieser Überzeugung zu lösen. Der Weg der Wissensvermittlung trainiert unseren Geist darin, das Leben anstatt aus der Perspektive des Egos zunehmend vom Standpunkt des Selbst zu betrachten, um durch diese Identifizierung mit der natürlichen Ordnung den Menschen ein von belastenden Konflikten freieres und harmonischeres Leben zu ermöglichen. Die Auseinandersetzung mit diesen drei Aspekten des feinstofflichen Körpers ist nicht nur hilfreich, sondern unumgänglich, um diese häufig auseinanderstrebenden Anteile unserer

Psyche in ein integrales Ganzes zu transformieren. Sie gelten daher genau genommen als Mittel zur Vorbereitung des Geistes, um schließlich die höchste Lehre, die Erkenntnis des nicht-dualen Selbst, zu verwirklichen.

Die Veden beschreiben im Grunde genommen zwei Lebensformen, die für die Suche nach Selbsterkenntnis in Betracht kommen: entweder das Familienleben, *householder*, oder das eines Menschen, der buchstäblich alles aufgibt, *sanyassi*. Ein Sanyassi strebt ausschließlich nach Selbsterkenntnis und hat sonst keinerlei Verpflichtungen, während alle anderen ihr Leben in einer Geisteshaltung führen sollten, die auf die höchste Lehre, die Erkenntnis des Selbst, vorbereitet. Auch wenn sich daher jemand ausschließlich der Hingabe an Gott verschreibt, *bahkta-yogi*, müsste man ihn konsequenterweise eher als ‚*karma-yogi*‘ einordnen, da sein Leben voller religiöser Praktiken ist wie Pujas, Gesänge, Meditationen und Gebete, alles Aktivitäten, *karmas*, die zur Erkenntnis Gottes, der Enthüllung des Selbst, führen sollen. Außerdem ist spirituelle Hingabe, *bahki*, eine Eigenschaft, die jedem zueigen ist, der ein spirituelles Ziel verfolgt. Eine Person, die in erster Linie nach Erkenntnis strebt, *jnana-yogi*, empfindet daher ebenso Hingabe, dieses Ziel zu erreichen und wird einiges unternehmen, also handeln, um diesem Ziel näher zu kommen. So wird deutlich, dass diese drei Wege, *yogas*, keine eigenständigen Pfade, sondern innerpsychische Anteile darstellen, die in ein harmonisches Gefüge transformiert werden müssen.

### **Bedeutet Befreiung Gedankenstille?**

Eine der populärsten und irreführendsten Ansichten, die den Kern der Yogalehre bildet und mit Vedanta verknüpft wird, ist die Vorstellung, Befreiung bedeute die Auslöschung aller Gedanken im Verstand. Zu dieser Vorstellung kam es, weil die Schriften das Selbst als frei von Gedanken beschreiben und weil man in vorübergehenden Zuständen der Gedankenstille im Wachzustand nicht-duale Erfahrungen machen kann, wie etwa das Einssein mit allem oder die Empfindung der Auflösung des Körpers und der Abwesenheit des Egos, die Erfahrung von Zeitlosigkeit oder die Transformation der manifesten, grobstofflichen Welt in Licht und Farben, um nur einige solcher Epiphanien zu nennen. Wenn indes eine gedankenfreie Geistesverfassung Erleuchtung bedeuten würde, dann wäre jeder erleuchtet, denn wer hat nicht schon einmal geschlafen? Ja selbst zwischen zwei Gedanken befindet sich eine kleine Lücke, die frei von Gedanken ist. Wenn jedoch die Abwesenheit von Gedanken im Bruchteil einer Sekunde nicht Erleuchtung bedeutet, dann können wir, selbst wenn diese Abwesenheit

von Gedanken für ein, zwei Stunden besteht, nicht darauf schließen, dass sich befreiende nicht-duale Erkenntnis in meinem Geist als Wissen etabliert hat. Genau genommen muss man sagen, dass die Idee der Gedankenstille als Kennzeichen von Erleuchtung darauf hindeutet, dass es so etwas wie Erleuchtung gar nicht geben kann, denn wenn man nur erleuchtet ist, wenn der Verstand frei von Gedanken ist, was passiert dann mit der Erleuchtung, wenn der Verstand wieder arbeitet? Der Verstand ist nicht in der Lage, sich von Gedanken zu befreien, denn ihm ist nicht bekannt, dass Gedanken ein Problem darstellen. So müsste das also ein anderer Anteil in uns übernehmen, und welcher könnte das sein? Nur das Selbst kommt dafür in Frage, doch das Selbst ist immer frei von Gedanken. Obwohl der Verstand eine untergeordnete Ebene der Wirklichkeit darstellt, ist er dennoch eine Manifestation des Selbst, so dass es eigentlich nichts zu tun gibt.

Da es die Natur des Selbst ist, alle Manifestationen zu ‚erleuchten‘ oder ‚erscheinen zu lassen‘, impliziert die Vorstellung, Erleuchtung sei ein gedankenfreier Zustand, einen dualen Zustand zwischen dem Selbst und den Gedanken. Würde das Selbst verschwinden, sobald Gedanken im Verstand arbeiten, würde das bedeuten, dass beides, Gedanken und das Selbst, den gleichen Wirklichkeitsrang hätten, wie beispielsweise ein Tisch und ein Stuhl. Das entspricht jedoch nicht der Wahrheit. Doch leugnet das Vorhandensein von Gedanken tatsächlich unsere Existenz, die Präsenz des Selbst? Gibt es überhaupt Gedanken jenseits unserer Existenz? Natürlich nicht! Gedanken kommen aus uns, doch sind wir bei weitem nicht nur Gedanken. Ob wir also gerade Gedanken haben oder nicht – das allgegenwärtige und stets freie Selbst kann immer direkt erkannt werden.

### **Bedeutet Erleuchtung die Auslöschung unbewusster Tendenzen?**

Gedanken und Gefühle im Verstand entstehen nicht von selbst, sondern sind die Auswirkungen subtiler Ursachen, den so genannten *Vasanas*, unbewusster Tendenzen, die aus den Erfahrungen der Vergangenheit angesammelt wurden. Die Summe dieser Tendenzen bezeichnet man in der Regel als Individuum. Da diese Tendenzen die Ursache aller Gewohnheiten darstellt, binden sie das Individuum an einen sich wiederholenden Kreislauf von Erfahrungen. Um sich aus dieser Bindung zu lösen, ist es einer weit verbreiteten Meinung zufolge notwendig, die *Vasanas* völlig auszulöschen, um das Selbst zu verwirklichen. Wenn es keine Tendenzen mehr gibt, die einem Menschen seine Individualität verleihen oder es als Gefüge stabilisieren, so glaubt man, würde sich die Individualität auflösen und übrig bliebe

nur das Selbst, welches daher erkannt werden könnte. Aber wenn das Individuum sich auflöst, wer kann dann das Selbst erkennen?

Ein zweites Problem dieser Theorie besteht darin, dass man nicht weiß, wie viele *Vasanas* im Unbewussten gespeichert sind, vielleicht Milliarden oder mehr, insofern bedarf es möglicherweise tausender Leben, um sie zu auflösen. Außerdem existieren in einer nicht-dualen Realität keine zwei voneinander getrennte Wirklichkeiten, das Selbst einerseits und die *Vasanas* andererseits. Wenn, wie die Schriften sagen, nur das Selbst existiert und wenn es die *Vasanas* gibt, dann existieren diese *Vasanas* als das Selbst. Mit anderen Worten hängen die *Vasanas* vom Selbst ab, so wie die Existenz eines Tongefäßes vom Ton abhängig ist. Das bedeutet, dass alles, was nur in Abhängigkeit von etwas anderem existiert, nicht real ist. Es ist zwar erfahrbar, aber ‚nicht wirklich‘ im Sinne einer unveränderlichen Realität. Wenn die *Vasanas* das Selbst sind, das Selbst aber nicht die *Vasanas*, dann ist das Selbst bereits frei von ihnen und es bedarf keinerlei Arbeit, um das Selbst zu ‚erlangen‘.

Wenn allerdings Erleuchtung bedeutet, zu erkennen und zu wissen, dass ich das Selbst, grenzenloses Gewahrsein, bin, dann kann diese Erkenntnis nur im Geist stattfinden. Und wenn, bedingt durch die *Vasanas*, unser Geist durch Gedanken und Gefühle zerstreut ist, wie die Schriften es lehren, dann braucht man den Verstand nur in einen klaren, ruhigen Zustand zu bringen, wodurch die *Vasanas* sich auflösen und der Geist zur Selbsterkenntnis vorbereitet wird. Die Auslöschung der *Vasanas* ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Erleuchtung.

### **Gibt es Stufen der Erleuchtung?**

Wenn die Unkenntnis unserer wahren Natur das Problem ist und die Lösung, Erleuchtung, darin besteht, zu verstehen, dass ich das grenzenlose Selbst bin, dann ist die Aussage, Erleuchtung sei ein stufenweiser Pfad vergleichbar mit der Aussage, eine Frau sei ‚ein wenig schwanger‘. Entgegen der allgemeinen Überzeugung ist kein erleuchteter Mensch mehr oder weniger erleuchtet als irgendjemand anders, da das Selbst unveränderliches Gewahrsein ist.

Doch wie sind die Unterschiede im Verständnis und in den Erfahrungen verschiedener Erleuchteter zu erklären? Aus der Perspektive des Selbst ist das Thema der Erleuchtung sowieso vollkommen irrelevant, weil es aus dieser Perspektive keine Unwissenheit gibt. Außerdem gibt es aus dieser Perspektive keine Erfahrungen, denn das Selbst ist nicht-dual. Doch das Selbst hat die Fähigkeit, Dualität zu kreieren, das heißt dual zu erscheinen. So wie

eine Spinne gleichermaßen die Substanz ihres Netzes ist wie auch die Intelligenz, die das Netz spinnt, ‚erscheint‘ das Selbst als die Welt und manifestiert darin individuelle ersönlichkeiten. Was wir Erfahrung nennen, ist in Wirklichkeit die Vielfalt der Manifestationen des Selbst durch unterschiedliche Entitäten wie Pflanze, Tier, Mensch etc. Dieser Vorgang ist vergleichbar mit elektrischem Strom und seiner unterschiedlichen Anwendung. Durch eine Glühbirne erscheint er als Licht, durch die Heizung als Wärme und durch ein Radio nehmen wir ihn in Form von Schallwellen wahr. Obwohl der Strom, wie man an diesem Beispiel leicht sehen kann, oberflächlich gesehen unterschiedlich in Erscheinung tritt, ist die verantwortliche Substanz, die sich entsprechend der Anwendung verwandelt, immer dieselbe: elektrischer Strom.

Genau genommen gibt es keine ‚Erleuchteten‘, denn es existiert nur ‚ein formloses Selbst‘. Um es sprachlich etwas freier auszudrücken, könnte man sagen, die Person ‚wird‘ zum Selbst oder nimmt die Identität des Selbst an, sobald diese Zusammenhänge vollkommen verstanden wurden und die Identifizierung der Person als bloßes Individuum sich auflöst. Selbstredend verändern wir uns dadurch nicht physisch und wir werden uns auch weiterhin als Individuum erfahren. Doch wir erfahren uns im höchsten Sinne des Wortes ‚Individuum‘: wir erfahren uns als unteilbare Ganzheit. Der Schlüssel für den Wechsel der Identifizierung liegt im Verstehen. Nur wenn wir ‚wissen‘, was eine Fata Morgana in der Wüste ist, halten wir sie nicht für wirkliches Wasser. Wenn wir also ‚wissen‘, dass wir das Selbst sind, dann verstehen wir auch, dass die Person, die alle Erfahrungen macht, lediglich eine in Erscheinung tretende Form des wahren Selbst ist.

Ein ‚erleuchtetes Wesen‘ ist schlicht das durch einen Verstand scheinende Selbst, dessen Unwissenheit über das Selbst beseitigt wurde. Doch die Beseitigung der Unkenntnis des Selbst beseitigt nicht automatisch die *Vasanas* der Person. Selbsterkenntnis hebt jedoch die bindende Wirkung der *Vasanas* auf, denn jegliche Art von Ignoranz hat immer eine unterbewusst bindende Wirkung. Die *Vasanas* sind ursächlich verantwortlich für die Geistesverfassung einer Person, welche Geisteshaltung sie einnimmt, welche Standpunkte sie vertritt und wie bewusst oder unbewusst sie ist, so dass sich im individuellen Geist ganz unterschiedliche und einzigartige Erfahrungen abspielen. Dadurch scheint das Selbst zwar vielfältig zu sein, doch man muss sehr genau differenzieren zwischen der Wirklichkeit und Erfahrungen, um nicht zu dem falschen Schluss zu kommen, es gebe unterschiedliche Grade der Erleuchtung.

## **Die Stufen der Erleuchtung**

### *1. Verdunkelung*

Nichtsdestotrotz existieren vom Standpunkt eines Individuums drei ‚Stufen der Erleuchtung‘. Die erste Stufe kann man durchaus als ‚Verdunkelung‘ bezeichnen. Wir kommen mit der Erfahrung unserer Grenzenlosigkeit und Einheit in dieses Leben, doch weil der Intellekt sich erst entwickeln muss, verstehen wir nicht, was wir erfahren. Während der Intellekt sich entwickelt, wird er darauf getrimmt, das Ich für ein begrenztes, unvollkommenes, unzulängliches Geschöpf zu halten und dazu ermutigt, das Gefühl der Unzulänglichkeit mit Hilfe von Lebenserfahrungen zu lösen. Nach einer gewissen Zeit jedoch kommt man mehr und mehr zu der Überzeugung, dass die Probleme sich so nicht lösen, gleich, wie viel Erfahrungen man angesammelt hat. Diese Erkenntnis kann sich sehr entmutigend auswirken und in eine große Enttäuschung über das Leben münden. In der religiösen Literatur wird diese Erfahrung als die „dunkle Nacht der Seele“ beschrieben und umgangssprachlich sagen wir, dass wir „am Tiefpunkt“ angelangt sind.

Die meisten reagieren auf diese existentielle Krise, indem sie ablenkende Gewohnheiten entwickeln. Sie versuchen sich entweder mit diversen Drogen zu betäuben oder suchen in zahllosen Vergnügungen ihr Heil und wieder andere Menschen haben seltsame und verwirrende, religiöse oder spirituelle Erfahrungen, die ihnen eine Ahnung von Gott oder einem ‚inneren Licht‘, eine Art ‚höheren Zustand‘ vermitteln. Und an einem gewissen Punkt dieser Phase ist dieser Mensch davon überzeugt, er könne in sich oder in einer Beziehung zu Gott Glück finden.

### *2. Selbsterkenntnis/ Selbsterforschung*

Die zweite Phase könnte man als ‚Suche‘ bezeichnen und sie verläuft meist in zwei scheinbar unterschiedlichen Richtungen. Der religiöse Weg führt zur Entwicklung einer persönlichen Beziehung zu Gott, den man sich als ein reines, vollkommenes Wesen vorstellt, das sich von einem selbst unterscheidet. Das Gefühl der Unzulänglichkeit, Unvollständigkeit und Getrenntheit bleibt und man hält sich für einen Sünder. Man glaubt Erlösung und einen Platz im Paradies nur durch die Gnade Gottes, durch Gebete, das Studium der heiligen Schriften und harte Arbeit hier auf Erden zu erlangen und in den weit entfernten ‚Himmel‘ nur zu kommen, indem man den physischen Körper zurücklässt. Ein solch religiöses Leben kann

einem Menschen Sinn im Leben vermitteln und dadurch eine echte Alternative zu einem rein weltlichen Leben darstellen.

Der andere Weg führt mehr zur Erfahrung unserer ‚Innenwelt‘. Er ist weniger doktrinär und von Glaubenskonzepten beladen und befasst sich mit der Erforschung des Selbst. Auf der weltlichen Ebene könnte man sich zum Studium der Psychologie hingezogen fühlen. Auf spiritueller Ebene erfährt man diverse Zustände der Einheit, hat Gipfelerfahrungen oder erlebt vorübergehende Versenkungszustände etc., was zu der Überzeugung führt, dass die ‚eigentliche Wahrheit‘ in uns selbst als das ‚höhere‘ oder das ‚innerste‘ Selbst gegenwärtig ist oder eine Art transzendentalen Bewusstseinszustand darstellt. Die Veränderungen in dieser Phase werden als ein ‚Erwachen‘ beschrieben, und obwohl die Erfahrung der inneren Wahrheit oder des inneren Selbst (Einheit mit allem, Grenzenlosigkeit oder Glückseligkeit) als erhebend empfunden wird und sie unsere Suche vorantreibt, entsteht doch immer wieder Verwirrung hinsichtlich solcher Erfahrungen einerseits und unserer gewohnten Sichtweise, wir seien bedürftig, unzulänglich, unvollkommen und getrennt andererseits.

Während dieses Stadiums, das man auch als Meditationsphase bezeichnen kann, wendet sich der Geist, der zuvor überwiegend auf die äußere Welt gerichtet war, nach innen und ‚fixiert‘ seine Aufmerksamkeit auf das Selbst, das ‚innere Licht‘. Nach einer gewissen Zeit intensiver Selbsterforschung und dem entsprechenden Verständnis der Natur des Selbst, können wir schließlich das Selbst ‚verwirklichen‘. Diese Verwirklichung äußert sich immer als Erfahrung und die meisten Menschen glauben, mit dieser Erfahrung sei ihre Suche zu einem endgültigen Ende gekommen und dies sei der höchste zu erreichende Zustand. Vedanta hingegen begrüßt solche Erfahrungen zwar und betrachtet sie als freudige Ereignisse, doch sie bedeuten nicht das Ende der Reise, denn es gibt immer noch eine Trennung zwischen dem Erfahrenden und dem Objekt der Erfahrung, dem Selbst. Solange es eine Empfindung von Getrenntheit gibt, bleibt ein Zweifel bestehen und dieser Zweifel bezieht sich auf das Ende dieses ‚Zustandes‘, denn alle Zustände enden, was den Erfahrenden zwangsläufig in die Begrenztheit zurückwirft. Das muss geschehen, denn was erfahren wird, ist nicht das Selbst, sondern die Reflexion des Selbst in einem stillen Geist, und da beide, das erfahrende Ich und der Geist, sich in der Dimension von Raum und Zeit befinden, unterliegen sie immer der Veränderung.

Da der Erfahrende ‚nicht weiß‘, dass alles, was er erfährt, das Selbst ist und es aus diesem Grund niemals verloren gehen kann, entstehen unweigerlich Zweifel und Unsicherheit. Dennoch hindert die Überzeugung der ‚Erfahrungs‘-Anhänger, Wissen sei rein intellektuell und es existiere definitiv eine anhaltende Erleuchtungserfahrung, diese daran, ihre



Erfahrungen in Wissen umzuwandeln. Ihr Intellekt verschmilzt mit der Erfahrung von Glückseligkeit und Frieden, schaltet sich einfach aus und forscht daher nicht weiter, wie dies meistens bei intensiven sinnlichen Erfahrungen der Fall ist.

Um in den ‚höchsten Zustand‘ einzutreten, der allerdings kein Zustand ist, sondern das ‚höchste Verständnis‘ darstellt, muss die Erforschung während der Erfahrung des Selbst kontinuierlich fortgesetzt werden. Bei einem herkömmlichen Wahrnehmungsvorgang taucht mit dem Wahrnehmen des Objektes ein Gedanke im Verstand auf, der mit dem Objekt verknüpft ist. Man sieht einen Baum und weiß, dass es ein Baum ist, denn das Selbst ‚erleuchtet‘ den Gedanken Baum im Verstand, sobald dieser im Intellekt auftaucht. Vergleichbar dazu können wir uns vorstellen, dass die Reflexion des Selbst, die das Ich in einem stillen Geist erfährt, mit einem Gedanken über die Natur des Selbst verknüpft ist, dem Gedanken des unveränderlichen ‚Ich‘, *kandakara vritti*, mit dem wir uns vollständig identifizieren müssen. Wenn das Ich sich das Selbst durch Identifikation völlig zueigen gemacht hat und durch die oben beschriebene Erfahrung bestätigt wird, zerstört das die Vorstellung des Verstandes, begrenzt, unvollkommen und getrennt zu sein.

### *3. Erleuchtung*

An diesem Punkt endet die Suche tatsächlich, denn es findet eine sehr subtile Verlagerung in unserem Bewusstsein statt. Die gesamte Welt der Erscheinungen tritt in den Hintergrund und der bisherige Hintergrund, das allgegenwärtige Selbst, tritt in den Vordergrund. Unser individueller Geist, der zuvor als Subjekt über das Selbst als Objekt meditierte, wird jetzt zum Objekt unserer Wahrnehmung. Und diese Verlagerung der Perspektive, die über einen gewissen Zeitraum hin- und herpendelt, ändert sich dann nicht mehr, denn das Wissen über das Selbst verschmilzt zusammen mit der Erfahrung zu der unerschütterlichen Erkenntnis: Ich bin das, was ich erfahre, doch ich bin frei von der Vorstellung, Erfahrung würde mich vervollkommen.

## Erleuchtung und Energie

Da Erfahrungen eine enorme Anziehungskraft auf die Menschen haben, kam es in der spirituellen Welt zu einem großen Missverständnis über eine ‚spezielle Energie‘, die Erleuchtete durch ihre Verwirklichung angeblich haben sollen. Doch Erfahrungen bestätigen und die Schriften behaupten, dass das Selbst energielos ist. Wenn ich also das Selbst bin, bin ich ohne Energie. Wie kann das Selbst dann als Energie erscheinen?

Das Selbst erscheint so lange nicht als Energie, bis es in einen vorhandenen Geist scheint. Der Geist konstituiert sich aus den Tendenzen, *vasanas*, eines Individuums. Diese *Vasanas* sind feinstofflicher Art und Stoff oder Materie ist ohne Bewusstsein. Nur wenn das Selbst sie erleuchtet, wird Materie belebt, vergleichbar mit einem Samen, in dem sich so lange nichts regt, bis er Wasser bekommt und von der Sonne beschienen wird. Für die *Vasanas* sind drei verschiedene Energiearten charakteristisch: *sattva*, *rajas* und *tamas*. Die Energie von *tamas* ist schwer und dumpf, als ob über dem Geist eine Dunstglocke hinge und die Person wirkt träge und antriebslos. *Rajas* ist eine völlig nach außen gerichtete, dynamische Energie. Ein Mensch unter dem starken Einfluss von *rajas* ist leidenschaftlich und oft hochmotiviert, aber auch zerstreut. Ein *sattvischer* Geist ist still und klar und eine Person unter überwiegend *sattvischem* Einfluss erscheint bewusst, leuchtend und voller Liebe.

Aus dem Gefühl der Unvollkommenheit heraus jagen die meisten Menschen in leidenschaftlicher Manier (*rajas*) trägen, unlebendigen Objekten (*tamas*) wie Besitztum und sinnlichen Vergnügungen nach. Ihre Neigungen sind daher vorwiegend von *tamas* und *rajas* bestimmt. Wenn eine Person mit der Neigung zu Schwere und Trägheit ‚erwacht‘, wird ihre Energie so lange vorwiegend *tamasisch* sein, bis sie an diesen Tendenzen gearbeitet hat, um sie zu transformieren, selbst wenn die Selbsterkenntnis klar und unverrückbar fest ist. Einigen Menschen mit *tamasischen* und *rajasischen Vasanas* wird bewusst, dass *tamas* und *rajas* ein unangenehmes Spannungsfeld zwischen Wünschen und Abneigungen erzeugen, und sie entwickeln Methoden, um sich davon zu befreien. Wenn sie das Selbst verwirklichen, sind diese Menschen außergewöhnlich leuchtend, weil ihr Geist so harmonisiert, so still (*sattva*) geworden ist, dass er das Strahlen des Selbst hervorragend widerspiegelt.

Es gibt noch ein weiteres energetisches Phänomen bei Verwirklichten, das *shaktipat*. Hierbei handelt es sich um die außergewöhnlich starke, strahlende Energie einer Person, die im Bewusstsein der Menschen, die in die Nähe des Gurus kommen, intensive Erfahrungen erzeugen kann. In der Regel geht man davon aus, dass diese Leute erleuchtet sind. Wenn sie

unverrückbare Selbsterkenntnis gewonnen haben und ihr Geist besonders *sattvisch* ist, mag das richtig sein, doch können auch Umstände für dieses Phänomen verantwortlich sein, die nichts mit Erleuchtung zu tun haben.

Es gibt eine Reihe aus alten Zeiten überlieferter Yogaübungen, die der Energieansammlung dienen. Man spricht auch von *tapas*, der ‚Erzeugung von Hitze‘. Hinter dieser Technik steht das Konzept, dass Energie aus dem subtilsten Bereich des feinstofflichen Körpers, dem Unterbewusstsein, ins Bewusstsein fließt und über die Sinne in die äußere Welt. Das Selbst, das keine Energie ist, sondern die Quelle der Energie, ist grenzenlos, daher existiert auch Energie unbegrenzt. Wenn die Energie auf der Sinnesebene zurückgehalten wird, so dass sie nicht in zerstreute Aktivitäten fließen kann, dann wird sie sich im ebenfalls grenzenlosen Bewusstsein, *chitta*, ansammeln, das nur eine andere Energieform des Selbst darstellt. Diese Praxis bedarf einer ungeheuren Willensstärke, denn die *vasanas* sind dynamische Kräfte, die sich ausdrücken müssen. Werden sie also in ihrem Energiefluss behindert, dann verwandelt sich ihre Energie im Bewusstsein in Hitze. Sobald sich dort genügend Hitze entwickelt hat, entsteht Licht. Diese Art der Bewusstseinsenergie ist vergleichbar mit der Ansammlung von Wasser hinter einem Damm. Es scheint still und leuchtend zu sein, hat aber ein enormes Potential. Wenn diese Energie dann bewusst ‚entladen‘ wird und in das weniger dynamische Bewusstsein anderer Personen fließt, kann das deren Stimmung beträchtlich heben.

Der Hauptzweck dieser Übung besteht darin, *vasanas* zu verbrennen, damit das Bewusstsein klar genug zur Erkenntnis des Selbst ist. Wird auf diese Weise Energie im Bewusstsein angesammelt, kann es auch zur Aktivierung latenter *vasanas* kommen und gewisse übernatürliche Kräfte, wie beispielsweise das spirituelle Erwecken anderer, können dann in Erscheinung treten. Eigentlich handelt es sich nicht um etwas besonders Spirituelles, denn spirituelles Erwachen geschieht sogar eher in allen erdenklichen Alltagssituationen denn in spirituellen Settings. Yogis, die nicht eindeutig Selbsterkenntnis zum Ziel haben, sind vielleicht versucht, aus der Sensationslust und dem Bedürfnis nach besonderen Erfahrungen der Menschen, Kapital zu schlagen, denn die Vorstellungen darüber, was Erleuchtung tatsächlich bedeutet, sind äußerst vage. Und da das Ziel, die Selbsterkenntnis, noch nicht erreicht ist, zieht der Yogi aus der Fähigkeit, starke Energien zu produzieren, den falschen Schluss, dies sei das Ziel und propagiert den Irrglauben, Erleuchtung sei eine besondere Erfahrung. Vor allem die New-Age-Kultur und die modernen Satsang-Lehrer sind für die Verbreitung dieser irrigen Meinung verantwortlich.

Wenn jemand über außergewöhnliche Energien verfügt, schließt das natürlich nicht aus, dass er erleuchtet ist. Wesentlich für die Erleuchtung ist jedoch ein von *tamas* und *rajas* überwiegend gereinigter Geist.

Oft zieht ein Nicht-Verwirklichter, der besondere persönliche Eigenschaften besitzt, viele Menschen an. Im Fokus der Menge zu stehen steigert seine geistige Kraft, die als Energie zum Bewusstsein der betreffenden Menschen zurückfließt und eine Reihe von Erfahrungen erhabener oder auch dämonischer Art erzeugt, je nach Bewusstseinszustand des Lehrers und der geistigen Beschaffenheit derjenigen, die diese Energie aufnehmen. Dieser Mensch wird, wie der *Shaktipat Guru*, oft für erleuchtet gehalten, weil er sehr kraftvoll zu sein scheint. Da sein Bewusstsein jedoch nicht hinreichend gereinigt wurde, können hohe energetische Schwingungen die Funktionstüchtigkeit seines Geistes beeinträchtigen und destabilisieren. Die Person verliert dadurch ihre Unterscheidungskraft und trifft beispielsweise unkluge Entscheidungen, die ihr persönliches Leben oder das anderer Menschen, die sich mit ihr verbunden haben, sehr negativ beeinflussen. Dies ist eine eher traurige Seite der spirituellen Entwicklung der Moderne, die voll von solchen Geschichten ist.

Es ist durchaus möglich und eher sogar die Regel als die Ausnahme, dass ein gewöhnlicher Mensch, der ein völlig normales Leben führt, erwacht. In diesem Fall wirkt die Person, die das Selbst ist und sich dessen auch bewusst ist, durch ein ganz normales Leben und keiner, der mit ihr in Kontakt kommt, ahnt etwas von ihrem ‚Zustand‘.

### **Das Problem der Sprache**

Zwei Sprachen herrschen in der spirituellen Welt vor. Die populärste und ungenaueste ist die Sprache der Erfahrung, die durch die yogische Tradition verbreitet wurde. Die unpopulärste und präziseste ist die Sprache der Einheit oder der Erkenntnis, derer sich Vedanta bedient. Eine jede hat ihren Wert und entspricht der jeweiligen Betrachtungsweise hinsichtlich des Themas Erleuchtung. Die Vermischung dieser beider Herangehensweisen stiftet allerdings einige Verwirrung.

Da die yogische Auffassung von Erleuchtung auf Erfahrungen ausgerichtet ist, bedient sie sich einer dualistischen Sprache, denn eine Erfahrung, die zwischen Subjekt und Objekt stattfindet, ist dualistischer Natur. Nach dieser Ansicht ist Erleuchtung eine einzigartige, anhaltende Erfahrung des Selbst. Diese Sichtweise ist nicht konform mit den Upanishaden,

die die höchste Autorität hinsichtlich der Selbstverwirklichung darstellen und die das Selbst als nicht-duale Wirklichkeit beschreiben. Sie beschreiben das Selbst als das, was sich in allem Existierenden widerspiegelt und Erleuchtung als das Wissen: ‚Ich bin grenzenloses Gewährsein‘.

Mit fortschreitendem Verständnis verwandelt sich die erfahrungsbezogene, dualistische Sprache in die Sprache des ‚Gleichseins‘\* oder der ‚Nicht-Dualität‘, die sich durch die Identifikation mit dem Selbst herausbildet.

Eine große Anzahl von Leuten in der spirituellen Welt, die schon beträchtliche Erleuchtungserfahrungen gemacht haben und den oben genannten Stufen der Erleuchtung zufolge als selbstverwirklicht bezeichnet werden könnten, sind dennoch unzufrieden mit ihrem ‚Zustand‘ und hegen weiterhin gewisse Zweifel und das zu Recht. Meistens hängen die Zweifel mit dem Wunsch zusammen, den Zustand dauerhaft machen zu wollen, was schlichtweg unmöglich ist, da sich die Person und ihr Bewusstsein im Bereich der Zeit befinden. Die Angst, dass die Erfahrung nicht andauern wird, ist also absolut realistisch. Und obwohl sie der Erleuchtung von der Erfahrung her so nah sind, entzieht sie sich ihnen. Warum? Weil sie in der dualistischen Sprachwelt gefangen sind.

Die Sprache, die wir benutzen, gibt uns Hinweise auf die Art unseres Denkens. An dem Punkt, an dem die Erfahrung der Reflexion des Selbst in einem überwiegend klaren, stillen Bewusstsein relativ leicht zugänglich ist, ist die einzige Barriere, die verhindert, dass die Erfahrung des Selbst ‚zum Selbst wird‘, unsere dualistische Denkweise. Was daher ab einem gewissen Zeitpunkt passieren muss, ist die Umwandlung der Sprache der Erfahrung des Selbst in die Sprache der Identität mit dem Selbst. Die Sprache der Identität besagt, dass der Erfahrende und das, was erfahren wird, nicht zwei voneinander getrennte Dinge sind, sondern tatsächlich ein und dasselbe.

Sobald wir ein Objekt wahrnehmen, taucht zeitgleich die Kenntnis dieses Objekts im Intellekt auf. Wenn der Geist, in dem das Selbst reflektiert wird, klar, *sattvisch*, ist, dann wird gleichzeitig die Kenntnis unserer Selbst im Intellekt erscheinen. Dieses Wissen erscheint als der unveränderliche Gedanke, *akandakara vritti*, dass jegliche Erfahrung im Bewusstsein

---

\*engl.: language of identity (Anm. d. Übersetzerin)

vollkommenes und unveränderliches Gewahrsein ist. Wenn man daran gewöhnt ist, das Selbst als Objekt zu betrachten, ist es nicht ganz einfach, die Idee eines Erfahrenden aufzugeben, doch es geht darum, die Perspektive, ‚ich erfahre das Selbst‘, loszulassen und die Identität des grenzenlosen Selbst anzunehmen.

Wären wir mit einem nicht-dualen Sprachgebrauch vertrauter, hätten wir dieses Problem nicht. Sofort würden wir den Inhalt einer Erfahrung als ICH erkennen und somit käme ein Problem erst gar nicht auf. Das gesamte Vedanta kann auf einen sehr einfachen Nenner gebracht werden: *Du bist Das*. ‚Das‘ ist das Selbst, ‚du‘ ist das Selbst in der Gestalt eines Erfahrenden und das Verb ‚bist‘ verweist auf die Identität der beiden.

\*\*\*

Obwohl Vedanta in der Öffentlichkeit bekannt ist, ist eine Vielzahl der aufgeführten Konzepte einem wenig bekannten Artikel von Swami Dayananda Saraswati entnommen, der vielleicht Indiens derzeit führender Vedantalehrer ist. Der Artikel mit dem Titel „Die Lehrtradition des Advaita Vedanta“ wurde für Menschen verfasst, die sowohl mit dem Sanskrit als auch mit Vedanta vertraut sind. Die Notwendigkeit, zum traditionellen Vedanta zurückzukehren, ergab sich aus der zunehmenden Vermischung von Vedanta und Yoga in den letzten hundert Jahren, was zu unzähligen Verwirrungen im Hinblick auf die Natur der Erleuchtung geführt hat.

Diese Vermischung kommt nirgendwo deutlicher zum Vorschein als in den Lehren meines Gurus, Swami Chinmayananda, einer außergewöhnlichen Persönlichkeit und einem der berühmtesten und erfolgreichsten Lehrer des letzten Jahrhunderts, der eine Renaissance des Vedanta im postkolonialen Indien einleitete. Swami Chinmayananda verstand sich selbst als ‚moderner‘ Swami und seine Lehren wurden als ‚modernes‘ Vedanta bekannt, vielleicht, um seine Anziehungskraft in einem Entwicklungsland zu steigern, das darum kämpft, in die Ära der Neuzeit einzutreten.

Swami Dayananda, ein langjähriger Schüler ersten Ranges von Swami Chinmayananda, war darauf vorbereitet worden, nach Chinmayanandas Tod die Lehre in dessen Sinne fortzuführen. Doch er löste sich später, um unabhängig Vedanta weiterzulehren. Er beginnt seine Abhandlung mit dem Satz „Ich bezeichne mich als einen traditionellen Lehrer des Vedanta“ und er analysiert im weiteren Verlauf des Artikels viele der Streitpunkte des ‚modernen‘ Vedanta im Licht der traditionellen Lehre.

Obwohl Chinmayananda mein Guru war und mich seine Lehren zur Erleuchtung geführt haben, stimme ich mittlerweile vollkommen Swami Dayanandas Auffassung über die Notwendigkeit zu, Vedanta von all den Ideen, wie der Erleuchtung als transzendentaler Erfahrung oder einer Erfahrung des Selbst, zu befreien. Wenn die traditionellen Lehren nicht bewahrt werden, wird Vedanta in einigen Generationen kein erfolgreiches Instrument der Selbsterkenntnis mehr sein.

„Traditionelles Vedanta“ bedeutet, dass die Methode zur Selbsterkenntnis auf die Upanishaden, die Brahma Sutras und die Bhagavad Gita zurückgeht und nicht auf eine individuelle Auffassung dieser Schriften, und dass Erleuchtung letztlich eine Sache des Verstehens und nicht der Erfahrung ist. Swami Dayananda ist ein hervorragender Lehrer des Vedanta, der in den traditionellen Lehrmethoden äußerst bewandert ist, und es gibt an seiner Darstellung des Vedanta einfach nichts auszusetzen.

Im Wesentlichen übernahm ich den Aufbau der Abhandlung, folgte Dayanandas Logik, übersetzte vieles aus dem Sanskrit ins Englische und erweiterte den Text durch eine Reihe von Auffassungen, die mit verbreiteten Missverständnissen über das Wesen der Erleuchtung zusammenhängen. Es ist mir ein wichtiges Anliegen, mich für ein unverfälschtes Vedanta einzusetzen, da Europäer und Amerikaner die traditionelle Lehre enorm verfälscht haben. Westler nehmen sich selten die Zeit, eine alte Tradition „von innen her“ kennen zu lernen. Sie nehmen leicht verständliche Informationen aus dem Kontext heraus und vermischen diese mit populären Auffassungen anderer Herkunft, was in einem bisweilen lächerlichen Mischmasch gipfelt.

Meiner Auffassung nach ist es wichtig, Vedanta in seiner ursprünglichen Form zu präsentieren, da es eine Methode zur Selbsterkenntnis darstellt, die sich über eine sehr lange Zeit hinweg bewährt hat. In verfälschter Form kann es seiner Aufgabe, die Unwissenheit über die grenzenlose Natur unseres Selbst zu beseitigen, nicht mehr gerecht werden.