

Yoga und Vedanta

Dies ist ein leicht überarbeitetes und gekürztes Interview, das James Swartz dem 'Yoga and Health Magazine' gegeben hat. Überarbeitung und Übersetzung durch Matthias Raetz.

Frage: Kannst du erklären, was *Vedanta* ist und wodurch es sich von *Yoga* unterscheidet?

James: *Yoga* ist ein ganzheitlicher spiritueller Weg, der auf bewährten spirituellen Prinzipien basiert. Die Erleuchtungs-Vorstellung im *Yoga* ist, dass du dich mit dem Selbst verbindest und eins mit ihm wirst. Und da dein Selbst, das Selbst in allem und jedem ist, erfährst du Einssein mit allem. Dies ist der *Yoga*-Weg, den *Patanjali* in seinen berühmten *Yoga-Sutras* beschreibt, um Freiheit von inneren und äußeren Konflikten zu erlangen. *Yoga* zielt darauf ab, bestimmte Geisteszustände zu erlangen und geht davon aus, dass du etwas tun musst, um sie zu erreichen. Hier setzt die Kritik von *Vedanta* an *Yoga* an. Freiheit, *Kaivalya* in Sanskrit, beschreibt ein andauerndes bedingungsloses Glücksgefühl. Dies kann kein Zustand sein, denn kein Zustand dauert ewig an, und ein grenzenloses Resultat kann niemals durch begrenzte Handlungen erreicht werden. Der Handelnde ist begrenzt und die Resultate seiner Handlungen sind ebenfalls begrenzt. Die wahre Freiheit aber ist grenzenlos.

Vedanta strebt im Gegensatz zu *Yoga* nicht nach bestimmten Erfahrungen oder Zuständen, es strebt nach Erkenntnis. Es hat zum Ziel, uns aus der Abhängigkeit von Handlungen und Objekten zu befreien, indem es uns zeigt, dass wir bereits vollständig und vollkommen sind. Es ist keine intellektuelle Lehre, aber es setzt einen klaren, unterscheidungsfähigen Geist voraus. *Vedanta* beschäftigt den Geist des Suchenden auf eine Weise, die in ihm Einsicht in die Natur der Realität erzeugt.

Frage: Was meinst du mit den Objekten, von denen wir uns befreien müssen?

James: Ein Objekt ist alles außerhalb von dir selbst, all die Dinge und Menschen, von denen dein Glück abhängt. Das Problem der Abhängigkeit von Objekten ist, dass sie sich fortwährend verändern, Personen insbesondere. Und selbst wenn ein Objekt beständig ist, dann sind doch die Wünsche des Subjekts, desjenigen, der für sein Glück auf die Objekte vertraut, kontinuierlicher Veränderung unterworfen. Daher ist ein Glück, das auf der Erlangung und dem Genuss eines Objekts beruht, nie von Dauer.

Frage: Das klingt ziemlich aussichtslos. Was können wir tun?

James: Du musst deine bisherige Sichtweisen hinterfragen und untersuchen, ob es dir, dem Subjekt, tatsächlich an Glück mangelt. Du musst herausfinden, ob das Objekt die Quelle deines Glücks ist, oder ob du selbst die Quelle bist. Diese Methode nennen wir Selbst-Erforschung. Wenn du die Realität deiner Erfahrung im Lichte der *Vedanta*-Lehren betrachtest, wirst du erkennen, dass sie sich anders darstellt, als du immer gedacht hast. Du wirst erkennen, dass du unwissend und ignorant bist in Bezug auf die Natur des Selbst. Wenn du einen fähigen *Vedanta*-Lehrer hast, wird sie oder er dir

helfen, die wahre Natur der Realität zu verstehen.

Die meisten von uns fühlen sich klein, unsicher, unvollständig und unzulänglich. Diese Gefühle steuern unser Verlangen nach Objekten. Wir begehren Sicherheit, Vergnügen, Macht, Status oder Beziehungen. Wenn wir etwas begehren oder etwas anderes vermeiden wollen, ist unser Geist durch das Verlangen getrübt und klares Sehen nicht mehr möglich. Wir projizieren das, was wir ersehnen, auf das Objekt und sind dann enttäuscht, wenn es uns nicht befriedigt. Es ist ein endloser Zyklus von Begehren und Enttäuschung.

Freiheit hingegen ist unsere wahre Natur, die Natur des wahren Selbst. Es ist das, was wir sind, nicht etwas, was wir erreichen können. *Vedanta* ist eine Selbst-Erforschung, die uns zeigt, wie wir das bekommen, was wir schon haben. Sie ist ziemlich einfach und gleichzeitig sehr außergewöhnlich.

Frage: Was meinst du genau mit dem Begriff ‚Selbst‘?

James: Das Selbst ist dein eigenes Bewusstsein, dein Gewährsein. Es ist immer frei von Objekten, denn es ist sich der Objekte bewusst. Es gibt nur ein Selbst, es ist nicht-duales, nicht-handelndes, gewöhnliches, vollständiges und vollkommenes Gewährsein. Es ist sehr einfach und sehr unmittelbar und doch sehr schwer zu realisieren, weil es der tief in uns verankerten Konditionierung widerspricht, die wir über uns selbst haben.

Frage: Ich weiß, dass die vedischen Schriften, z.B. die *Bhagavad Gita* und die *Upanishaden* über das Selbst und Gewährsein sprechen. Aber ist es uns überhaupt möglich, diesen Zustand zu erreichen?

James: Das Selbst ist kein Zustand. Aber wir können realisieren, dass wir in Wirklichkeit das Selbst sind – und schon immer waren.

Frage: Woran erkenne ich, wenn ich es realisiert habe?

James: Dein Verlangen nach Objekten löst sich auf. Du hast nicht länger das Gefühl, dass dir etwas zu deinem Glück fehlt. Du bist Selbst-befriedigt.

Frage: Kannst du genauer beschreiben, wie sich das anfühlt?

James: Es ist ein Empfinden von Vollkommenheit und Authentizität. Du ruhst in dir und nichts kann dich erschüttern. Es ist weit mehr als ein durch ein Objekt ausgelöstes Glücksgefühl, es ist eine grundlose, tief empfundene Zufriedenheit, es ist die Gewissheit, dass du Liebe bist. Es ist ein Gefühl, das kein Gefühl ist. Es ist ein Frieden, der auf Verstehen beruht.

Frage: Ist dieses Verstehen vielen Menschen zugänglich?

James: Wenn sie qualifiziert sind, wenn ihr Geist vorbereitet ist, dann ja. Hierfür ist Patanjali sehr wertvoll, denn einige Formen von *Yoga* zielen darauf, den Geist zu reinigen und zu entwickeln, so dass er fähig wird, die Wahrheit zu verstehen.

Frage: Über *Patanjali* hinaus, welche anderen Übungen sind geeignet, uns zu qualifizieren?

James: *Karma Yoga*. Das bedeutet sich bewusst zu machen, dass die Resultate unserer Handlungen nicht in unserer Hand liegen und dass wir die Sorgen aufgeben können, die wir in Bezug auf die Resultate empfinden. Du magst der Handelnde sein, aber du hast keine Macht über die Resultate.

Frage: Wer hat die Macht?

James: Gott hat sie.

Frage: Was verstehst du unter ‚Gott‘? In der spirituellen Welt gibt es eine ziemliche Konfusion über diesen Begriff. Meinst Du *Ishvara*, so wie er in den *Yoga Sutras* beschrieben wird?

James: Genau. Gott ist das ganze Feld der Existenz, die Schöpfung, in der die handelnden Individuen sich um Resultate bemühen. Gott ist das Gewahrsein, welches das Feld der Existenz betreibt. Du kannst statt Gott auch den Begriff *Ishvara* verwenden, aber es sind alles nur Worte, die auf das Leben selbst verweisen. Das Leben gibt dir, was es dir geben möchte, nicht unbedingt das, was du dir wünschst.

Im *Karma Yoga* tust du, was immer du tust, mit Hingabe und Dankbarkeit gegenüber Gott, dem Feld des Lebens, und mit Akzeptanz und Freude nimmst du, was dir das Leben präsentiert. Diese Haltung läutert den Geist und bereinigt emotionale Probleme, die meistens aus einer unrealistischen Erwartungshaltung in Bezug auf das resultieren, was das Leben für dich tun kann, und was nicht.

Frage: Gibt es andere Übungen, die du empfehlen würdest?

James: Das *Tri-Guna Vibhava Yoga* ist sehr effektiv. Das Verstehen der *Gunas* und ihrer Wirkungen, können wir dazu einsetzen, unseren Geist zu klären. Die Idee dabei ist, einen möglichst von *Sattva*, Ruhe und Klarheit, dominierten Lebensstil zu pflegen. Viele *Yoga*-Lehrer verstehen die Bedeutung von Diät und Lebensstil, aber kaum jemand betont die Bedeutung eines von *Sattva* geprägten Geistes. Erfolgreiche Selbst-Erforschung setzt einen ruhigen und klaren Geist voraus.

Auch Meditation ist sehr nützlich, aber es ist eine eher fortgeschrittene Methode, deren Wirksamkeit einen ruhigen und beständigen Lebensstil voraussetzt. *Karma Yoga*, das *Yoga* der drei *Gunas* und Meditation sind indirekte Hilfsmittel der Selbst-Erkenntnis.

Das direkte Mittel der Selbst-Erkenntnis ist *Jnana Yoga* oder Selbst-Erforschung, denn das Problem der Selbst-Erkenntnis ist letztendlich ein Problem von Selbst-Ignoranz, und nur Wissen kann Ignoranz überwinden. *Jnana Yoga* gibt dem Suchenden die kognitiven Werkzeuge an die Hand, die ihm erlauben, seine Sichtweisen auf sich selbst und auf die Welt zu hinterfragen und zu verändern. In der Kontemplation über die *Vedanta*-Lehren kann der Schüler schließlich die direkte Einsicht in seine wahre Natur als immer-freies Gewahrsein entfalten.

Frage: In *Vedanta* ist viel von der Nicht-Dualität der Realität die Rede. Kannst du erklären, was damit genau gemeint ist?

James: Es hat den Anschein, als wäre ich hier und du wärst dort. Die Welt erscheint

außerhalb unseres Körpers. Es ist daher natürlich zu denken, dass die Realität so ist, wie sie zu sein scheint. Doch in Wirklichkeit ist das, was als getrennt erscheint, Subjekt und Objekt, tatsächlich die gleiche Substanz. Gewahrsein, das einzig reale Subjekt, und die Objekt-Manifestationen sind ein und dasselbe. Um dieses Empfinden von Dualität zu überwinden und die Wirklichkeit anzuerkennen, musst du dich den *Vedanta*-Lehren anvertrauen und sie anwenden. Das ist insofern ziemlich leicht, als wir alle schon erfahren haben, dass wir nicht getrennt sind. Aber es ist gleichzeitig auch sehr schwer, weil uns unsere Konditionierung im Wege steht. Wir müssen einsehen, dass unsere dualistische Orientierung für unser Leiden verantwortlich ist. Aus dieser Einsicht gewinnen wir das Verlangen und die Motivation, die Vision der Nicht-Dualität verstehen zu wollen.

Frage: Das Konzept der Nicht-Dualität ist faszinierend, aber es steht sehr im Widerspruch zu meiner Wahrnehmung. Es scheint mir unmöglich, diesen Widerspruch aufzulösen.

James: Es ist möglich. Aber du musst bereit sein, deine Wahrnehmung zu hinterfragen. Und du brauchst einen qualifizierten Lehrer, der deine Untersuchung anleitet und begleitet und dir hilft, die Ignoranz zu überwinden. Das Ziel von *Vedanta* ist die Zufriedenheit, die in der Befreiung aus der Abhängigkeit von Objekten zu finden ist.

Frage: Sind die nicht-dualen oder *Advaita*-Lehren der *Satsang*-Bewegung hilfreich?

James: Sie sind hilfreich insofern, als sie die Menschen mit der Idee vertraut machen, das Gewahrsein ihre Natur ist, dass sie nicht ihr Körper oder ihr Geist sind. Leider haben die meisten Neo-*Advaita*-Lehrer, im Unterschied zu *Vedanta*, keine wirkliche Methode, ausser *neti-neti*, die konsequente Negierung. Das ist eine Technik, aber keine vollständige Lehre. Wir können das Leben nicht einfach verleugnen. Es mag besonders spirituell klingen, wenn ein Neo-*Advaita*-Lehrer dir auf deine Frage hin sagt, dass derjenige, der fragt, nicht da ist und derjenige, der antwortet auch nicht. Aber hilft dir das wirklich weiter? Wenn du denkst, eine Person zu sein, wird es dir dann helfen, deine wahre Natur zu erkennen, indem du die Person, die du zu sein glaubst, einfach verleugnest? Du brauchst einen Leitfaden, der dich dort abholt, wo du jetzt bist, und der dich Schritt für Schritt dorthin führt, wo du hinmöchtest. Du brauchst die Werkzeuge, die dich auf das finale Verstehen vorbereiten. Traditionelles *Vedanta* ist dieser Leitfaden und es hat den vollständigen Werkzeugkasten.

Frage: Also ist Erleuchtung mit *Vedanta* erreichbar?

James: Absolut. Mit der Hilfe der *Yogas* qualifizierst du dich. Und mit dem richtigen Lehrer und der Gnade Gottes wirst du dich befreien.