

Harald Piron &
Renaud van Quekelberghe (Hg.)

Meditation und Yoga

Achtsamkeit, Heilung,
Selbsterkenntnis



KLOTZ

erschienen in:

Meditation und Yoga: Achtsamkeit, Heilung, Selbsterkenntnis.
SMR-Tagungsband / Proceedings 2009/2010
H. Piron & R. van Quekelberghe (Hrsg.)

Transzendente Meditation zwischen Philosophie und Pragmatik: Vom nondualistischen Advaita Vedanta zur Ressourcenorientierung in der Therapie.

1. Die vedische Tradition (Veda = Wissen-Erkenntnis)

Die Veden stellen die ältesten Texte der indischen Literatur dar und wurden nach indischer Auffassung nicht von Menschen geschaffen. Die Indo-Arier tauchen im indischen Subkontinent um 1500 B.C. auf. Sie besiegeln den Untergang der hoch entwickelten sesshaften Zivilisation von Harappa und mit ihnen erscheint eine Sammlung von hymnischen Texten, die viel später von den Brahmanen als "Veda" bezeichnet werden und mit diesen bringen die Fremden das Sanskrit. Etwa um das 6. Jahrhundert B. C. hatte sich die ursprüngliche Form des Veda als Sammlung unterschiedlicher Werke allmählich konstituiert. Die traditionelle Weitergabe erfolgte zu dieser Zeit mündlich durch „Familien“ oder „Priesterschulen“. Die vedischen Hymnen sind eng mit Opferriten verbunden, die das Leben damals in allen seinen Aspekten durchflochten. Verschiedene Priesterschulen wachten über verschiedene Bereiche des sich zunehmend ausdifferenzierenden Veda.

Im Laufe der Zeit zogen sich Priester aus verschiedenen Schulen an einsame Orte zurück, um dort über das Ritual und seine symbolische Bedeutung zu meditieren. Die dadurch entstandenen neuen Texte, waren die Aranyakas („Waldtexte“). Die heiligsten Teile dieser Texte waren die „Upanishaden“. Sie konnten nur durch Zuhören beim Sitzen in unmittelbarer Nähe empfangen werden, also nur entfernt von weltlichem Umgang und zu den Füßen eines Lehrers, der den Aspiranten für würdig genug hielt, sie zu hören.

Die Upanishaden galten als „Vedanta“ oder Ende des Veda. Die Bezeichnung „Vedantin“ für Śankara beruht darauf, dass er primär Kommentator der Upanishaden und anderer Werke war, die upanishadisches Wissen ausdrückten. Seine einzigartige historische Leistung war es, die widersprüchlichen Aussagen der Veden zu versöhnen, indem er eine alle vedischen Aussagen übergreifende, integrierende und vereinheitlichende Interpretation lieferte, die in ihrer Analyse *Transzendenz* und *Immanenz* als den alle Veden durchziehenden gemeinsamen roten Faden entdeckt und festschreibt.

Śankara hing dem Prinzip der Transzendenz an, das in den frühesten Upanishaden auftauchte: „Das, was vom Auge nicht gesehen wird, welches aber die Aktivitäten des Auges wahrnimmt – wisse, dass das wirklich das Absolute (brahman) ist, und nicht das, was die Leute hier anbeten.“ Akzeptierte nicht, dass die Befreiung von der Bindung an Illusion und Pluralität erreicht sei, so lange noch ein Gedanke irgendeines Unterschiedes zwischen dem Anbetenden und dem Objekt der Anbetung übrig blieb.

Śankara betrachtete die theistischen Lehrsätze der alten vedischen Texte als provisorische Lehre, die zum einen bezweckte, den Schüler in das reine transzendente Prinzip einzuführen, indem dies in Formen eingekleidet wurde, die er sich leichter vorstellen konnte und zum anderen, ihn vor den gröberen Fehlern des Materialismus und spiritueller Nachlässigkeit zu bewahren. Theistische Lehrsätze waren für Śankara also nicht Aussagen der letzten Wahrheit.

Wegen dieser strikten Beachtung des Prinzips der Transzendenz wurden Śankaras Schriften als *die* klassische Formulierung indischer Weisheit angesehen. Er allein konnte für die *Gesamtheit* der upanishadischen Texte eintreten. Keiner der pantheistischen und theistischen Kommentatoren, die ihm folgten, konnte zufriedenstellende Erklärungen über die negativen Texte abgeben, die alle empirischen Eigenschaften des Absoluten verneinen.

2. Śankaras Advaita Vedanta

Ich halte mich in der folgenden Ausführung im wesentlichen an die Analyse von A. J. Alston (2004).^{*} Sie beinhaltet die bisher präziseste und umfassendste Präsentation der Lehren Śankaras durch einen westlichen Gelehrten.

1. Śankara über das Absolute

Die Lehre des Nichtwissens

Die Natur des Nichtwissens

Śankaras Lehre des Nichtwissens kann etwa in folgendem Satz zusammengefasst werden: „Dieses Universum der Vielfalt ist wahrhaftig eine Illusion. Die Wirklichkeit ist das undifferenzierte Absolute und *Ich bin Das*. Der Beweis dafür sind die Upanishaden, die großen Lehrer, die die Wahrheit der upanishadischen Lehre verwirklicht haben und die eigene persönliche Erfahrung.“ (Gaudapadam Karika bhasya II, 32)

Śankaras Lehre beschäftigt sich primär mit der menschlichen Erfahrung. Es war Śankaras Standpunkt, dass die Texte wertlos sind, solange sie nicht zu einer Aufhebung der Illusion führen, der zufolge man sich mit dem individuellen Körper und Geist identifiziert.

^{*} Übersetzte Auszüge aus dem Śankara Source Book, Vols 1 – 5, von A. J. Alston, Shanti Sadan, London: www.shantisadan.org

Die Advaita Tradition interpretiert die Veden so, dass der Mensch seiner wahren Natur nach identisch mit dem einen Geist ist, der alles aufrecht erhält und der unendlich, ewig, erhaben über alle Unterschiede und Veränderlichkeit, jenseits aller Begrenztheit und des Leidens und der Natur nach perfekter Frieden ist. Es ist Unwissenheit (avidyā), die diese Wahrheit verdunkelt und den Menschen auf die Ebene eines handelnden, leidenden Individuums reduziert und vor ihm eine Welt der Vielfalt und Illusion, Veränderung, Begrenztheit und Leiden ausmalt, die ihn im Rad der wiederholten Geburten und Tode (samsāra) hält. Diese ewige Wahrheit liegt eingebettet in den vedischen Texten. Es bedarf eines Lehrers, der selbst die persönliche Erfahrung der Wahrheit hatte, um sie einem Schüler mitzuteilen. Welche intellektuelle Einsicht der Schüler auch immer erreichen mag, der Geist wird nicht manifest in seinem Herzen seinem eigenen Wesen gemäß aufscheinen, bis nicht jegliche Bindung, Verstrickung und psychologischen Defekte ausgemerzt wurden. Und um dieses Ziel zu erreichen, braucht er die liebevolle Führung eines Lehrers.

Aus dem ursprünglichen Unvermögen, die wahre Natur des Selbst wahrzunehmen, entstehen falsche positive Konzepte in derselben Weise, wie aus der fehlerhaften Wahrnehmung der wahren Natur eines Seiles irrümliche Überlagerungen durch verschiedene Bilder entstehen, wie solche einer Schlange oder eines Stockes. Aus dem Unvermögen, die wahre Natur des Selbst wahrzunehmen, entsteht auf dem Wege der unwissentlichen Überlagerung oder Projektion ein Nicht-Selbst. Und dann kommt das „Unvermögen zu Unterscheiden“ (aviveka) des Selbst vom Nicht-Selbst, welches die unmittelbar folgende Ursache unserer Selbst-Identifikation mit Körper und Geist und dadurch mit unseren schmerzhaften Erfahrungen im Reich des samsāra ist.

Śankaras Auffassung von Nichtwissen ist mit den Begriffen „Māyā“, „Avidyā“, „Prakriti“ und „śakti“ synonym. Nichtwissen (avidyā, ajñāna) ist demnach eine Macht oder Kraft („śakti“), durch die es zur wechselseitigen Überlagerung von Selbst und Nicht-Selbst kommt, wodurch die individuelle Seele sich begrenzt und gebunden wähnt.

Dabei ist es nicht so, dass die Überlagerungen des Individuums von der Aktivität einer kosmischen Macht abhängen, die Ausdruck eines göttlichen Waltens sei. Im Gegenteil macht die gesamte Wahrnehmung einer objektiven Welt und eines göttlichen Kontrolleurs, der diese regiere, nur Sinn vom Standpunkt des Erlebens eines nicht verwirklichten Individuums aus. Nichtwissen besteht also lediglich in dem Unvermögen, das Selbst in seiner wahren Natur wahrzunehmen, mit der Folge der Überlagerung durch ein Nicht-Selbst, die wiederum zu dem Unvermögen führt, das Selbst von dem überlagernden Nicht-Selbst zu unterscheiden.

Wenn es daher ein empirisches Wissen oder ein Gefühl des „Ich“ oder „mein“ gibt, dann kann darüber – wenn wir es im Licht der endgültigen in den Upanishaden geoffenbarten und durch direkte Intuition bestätigten Wahrheit betrachten – nur als in Nichtwissen begründet gesprochen werden. Auf lange Sicht gesehen lehrt der Nondualismus des Advaita Vedanta nicht, dass die Welt entweder innerhalb oder außerhalb des Geistes existierte, sondern, dass sie *überhaupt nicht* existierte.

Selbst und Nicht-Selbst: Nicht-Unterscheidung und wechselseitige Überlagerung

Die Verwechslung des Selbst mit dem Nicht-Selbst ist diejenige Überlagerung, die die Grundursache aller anderen (nachfolgenden) darstellt. Sie ist es, durch die der empirisch Erfahrende selbst Existenz annimmt. Wenn die klare Unterscheidung zwischen Selbst und Nicht-Selbst erst einmal hergestellt werden kann, stellt sich das erfahrende Individuum als solches als nicht existent heraus.

Zunächst überlagert man das innerste Selbst – den Zeugen von allem – mit der Ego-Idee; nachdem man das getan hat, fährt man wechselseitig fort und überträgt das innerste Selbst – den inneren Zeugen – auf das innere Organ, den Geist, und andere Bereiche der begrenzten Persönlichkeit. Diese „natürliche“ Überlagerung ist ihrem Wesen nach eine falsche Voraussetzung und Annahme; sie ist der Ursprung von Handlung und Genuss und jedem direkt vertraut.

Während im Falle einer irrtümlichen Wahrnehmung (z. B. in der Dämmerung einen Pfahl für einen Menschen halten) ein einfacher Akt intellektuellen Unterscheidens den Irrtum korrigiert, ist zur Beseitigung der fundamentalen Überlagerung, die das Individuum in die Welt empirischer Erfahrung wirft, die gesamte vedantische Disziplin erforderlich. Die Nicht-Unterscheidung zwischen Selbst und Nicht-Selbst ist der die empirische Erfahrung ursprünglich bedingende Faktor; daher ist die Unterscheidung des Selbst vom Nicht-Selbst das Ziel der Advaita-Disziplin.

Die (Er)kenntnis des Absoluten

Das Absolute wird nicht als Objekt erkannt

Es ist unsere gewöhnliche Erfahrung, dass wir das Selbst zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich erfahren, zum Beispiel traurig, fröhlich, müde usw. entsprechend dem Zustand von Körper und / oder Geist. Dagegen erweist sich das Selbst ebenfalls – im Widerspruch zu den aufeinander folgenden Zustandswechseln – als allzeit identisch. Die Frage ist, ob überhaupt

irgendein Erkenntnismittel das Selbst enthüllen kann, da dies bedeuten würde, das Selbst zum Objekt für ein erkennendes Subjekt zu machen. Du kannst etwas solange nicht als Objekt erkennen, bis Du nicht getrennt von ihm bist und es Dir gegenüber steht als ein erkenntnisberechtigtes Objekt. Vedische Offenbarung und kritische Reflektion in Anwendung auf das Selbst sind daher ihrem Wesen nach primär negativ. Sie erreichen keine bestimmbar er-Kennntnis des Selbst als sei dies ein Objekt.

Der Pfad der Verneinung

Für Śankara bestand upanishadische Weisheit im wesentlichen in Negation. Das Absolute kann nicht durch Sprache beschrieben werden und Verneinung ist der fundamentale Prozess, der zu „viveka“ oder Unterscheidung der wahren Natur des Selbst von dem, womit es fälschlicherweise überlagert ist, als höchstes Ziel der Advaita Disziplin. Die Texte der Upanishaden sind nicht ausschließlich verneinend. Die verschiedenen positiven Darstellungen des Absoluten stellen aber lediglich Annäherungen dar, die die Funktion haben, es sozusagen in die Welt des Diskurses herunterzubringen, so dass der Student eine gewisse Vorstellung davon erlangen kann, die im Licht nachfolgender Negationen korrigiert werden kann. Die Art des Lehrens besteht also darin, falsche Attributionen zu schaffen, die nachfolgend verneint werden.

Die Upanishaden lehren, dass das Absolute bar jeder Unterscheidungen ist, alldurchdringend, das Selbst von allem und sich immer als das eigene wahre Selbst bestätigend. Gleichwohl gibt es in den Upanishaden Passagen wie „der Kenner des Absoluten erreicht das Erhabene“, die vom Absoluten sprechen, als sei es etwas, das „erlangt“ oder „erreicht“ werden soll. Es ist klar, dass der Text hier seine Lehren an die ignorante Perspektive des Schülers anpasst. Aber seine Funktion ist letztlich negativ. Seine Stärke liegt nicht darin, zu lehren, dass das Absolute überhaupt erreicht werden soll. Es hat die negative Stärke, zu zeigen, dass angesichts der ignoranten Sicht des Schülers, aus der heraus es etwas „zu Erreichendes“ sei, es durch nichts anderes als (*Er*)*Kenntnis* („knowledge“) „erreicht“ werde, wobei nicht jene Art des „Erreichens“ gemeint ist, die Bewegung beinhaltet.

In einigen Passagen wird das Selbst als „der Wissende“ bezeichnet. Damit soll das Selbst nicht zum Handelnden in Wahrnehmungsakten gemacht, sondern lediglich verneint werden, dass das Selbst selber Objekt eines Aktes der Erkenntnis oder des Wissens sei.

Andere Passagen sagen, das Selbst sei ein bloßer Zeuge. Die Stärke dieser Passagen ist nicht die Affirmation des Selbst als eines „Zeugen“ als letztes wahres Faktum, denn letztendlich gibt es für das Selbst nichts anderes, dessen es Zeuge sein könnte. Die Absicht solcher Passa-

gen ist, auf die Inaktivität des Selbst hinzuweisen und den Gedanken zu korrigieren, dass es ein Handelndes in einem Akt empirischer Erkenntnis sein könnte.

Den Geist transzendieren

Wie wird das Selbst letztlich erkannt? Nach Śankara muss die wahre Natur des Selbst dem Geist mit seiner Fähigkeit zu denken ein ewiges Geheimnis bleiben, da er mit dieser Fähigkeit das Reich des Subjekt-Objekt-Dualismus bewohnt, welchen das Selbst transzendiert. Śankara lehrt, dass es möglich ist, die Identifikation mit dem Geist zu überschreiten und über die Subjekt-Objekt-Erfahrung hinauszugehen. Diese Transzendenz ist nicht abhängig oder beeinflusst von irgendeinem der vorübergehenden Zustände des Geistes. - Es ist nicht so, dass der Weise irgend eine Veränderung seiner Natur erfährt, nachdem er Erleuchtung „erreicht“. Es ist einfach so, dass ihn – wenn sein Ohr sich durch die spirituelle Disziplin eingestellt hat, die ihm von Meister vermittelt wurde – die erhabenen metaphysischen Texte des Veda an seine eigene wahre Natur erinnern. Er hört dann auf, in seiner Suche nach dem Selbst die Objekte der Welt aufzuzählen, genauso wie ein Dorfbewohner, der die zehn Leute seiner Gruppe zählen sollte, nachdem sie soeben einen Fluss überquert haben, mit dem fruchtlosen Abzählen seiner neun Genossen aufhört, nachdem ihn ein freundlicher Zuschauer erinnert „Du bist der Zehnte“. Das Selbst ist all-präsent, allzeit-im-Sein, allzeit realisiert.

Das Absolute als Sein, Bewusstsein, Seligkeit

Śankara definiert das Absolute als „*Realität, Wissen, Unendlichkeit*“ (satyam, jnanam, anantam). Das Absolute ist das (aus sich) *selbst-existierende* Prinzip und das *selbst-leuchtende* Prinzip

Selbst-existierend als *Sein* ist das Absolute selbst-leuchtend als *Bewusstsein*. Das Licht des Bewusstseins ist selbst-evident und selbst-etabliert, da es unverändert durch die Erfahrungen des Wachens, Träumens und traumlosen Tiefschlafes existiert. Es kennt sich selbst nicht als Objekt und hat das auch nicht nötig, da es selbst-evidentes Licht ist. Obwohl es das Licht hinter allem Wissen ist, ist es kein Handelndes in irgendeinem Vollzug des Wissens.

Śankara war eine gute Portion weniger überschwänglich als seine späteren Nachfolger hinsichtlich des Bezuges auf das Absolute oder das Selbst als *Seligkeit*. In Śankaras einziger selbständiger und gesicherter authentischer Arbeit, Upadesha Sahasri, taucht der Begriff Seligkeit (ananda) lediglich *einmal* auf und das Absolute wird regelmäßig als „ausschließlich Sein und Bewusstsein“ (sat-cin-matra) beschrieben und nicht als „Sein-Bewusstsein-Seligkeit“ (sat-cit-ananda). Gleichwohl sprechen die Upanishaden durchaus vom Absoluten

als Seligkeit und dieser Hinweis fehlt – wie bereits ausgeführt wurde – nicht in den ursprünglichen Schriften Śankaras.

Das Absolute als Schöpfer und Kontrolleur

Die vedischen Texte lehren die Existenz des Absoluten als „das, von dem all dies hervorkommt“. Nach Śankara's gibt es vom Standpunkt der höchsten Wahrheit keine Pluralität, keine Welt, keinen Schöpfer. Nur der Göttliche Grund existiert, falls überhaupt Begriffe von Existenz oder Grund darauf angewendet werden können. Vom Standpunkt des Nichtwissens ist die Welt der Dualität ein Fakt. Von diesem Standpunkt aus gesehen ist es ein Fehler, anzunehmen, der Welt-Prozess laufe durch die Wirkung irgendeiner blinden Kraft und ohne bewusste Unterstützung und Kontrolle eines allwissenden und allmächtigen Herrn ab. Um diesen Irrtum zu korrigieren, sprechen die upanishadischen Texte gelegentlich von dem „Herrn“ und implizieren, dass Er die wirkende und materielle Ursache des Universums ist, der innere Herrscher und Göttliche Magier, der die gesamte Welterscheinung unter seiner eigenen bewussten Kontrolle als reine Illusion ausbreitet.

Das Absolute ist seiner wahren Natur nach kein „Herr“ oder „Kontrolleur“, als es seiner wahren Natur nach alleine existiert und es nichts gibt, das es zu beherrschen oder kontrollieren gilt. Aber die Schriften gestehen zu, dass Nichtwissen eine Welt der Vielfalt entstehen lässt, und dass die alten Texte darin übereinstimmen, dass die Welt der Vielfalt, obwohl bloße Erscheinung, zuviel Ordnung, Harmonie und Komplexität enthält, als dass dies entweder dem Werk der individuellen Seele oder den ungeleiteten kollektiven Ergebnissen der Taten lebender Wesen oder blindem Zufall zugeschrieben werden könnte. Es ist daher unser nichtwissender (ignoranter) Zustand, der uns nötigt, die Existenz eines bewussten Schöpfers und Kontrolleurs anzunehmen.

Das Absolute als der Herr(scher)

Bei Śankara sind die Begriffe „Ishvara“ (der Herr) und „Parameshvara“ (der Erhabene oder Höchste Herr) austauschbar. Der Begriff des Herrn oder Höchsten Herrn ist üblicherweise identisch mit dem des Absoluten (atman, brahman), obwohl er in bestimmten Kontexten manchmal unterschiedlich sein kann. Die einzige positive Eigenschaft, die Śankara dem Herrn zuspricht, ist die des Bewusstseins. Nur selten schreibt er die Eigenschaft „Seligkeit“ dem Absoluten oder „dem Herrn“ zu und ganz sicher verbindet er letzteren niemals mit der „Seligkeitshülle“ („bliss sheath“, anandamaya kosha) einiger seiner Nachfolger.

Aus der Natur des Herrn als „Bewusstsein“ folgen andere Eigenschaften. Er ist allgegenwärtig. Von daher befindet ER sich im Körper des Individuums, aber dieser Körper begrenzt Ihn nicht. Er ist ewig selbstevident seit anfangsloser Zeit. Da Er perfekt identisch mit dem Absoluten ist, wird Er oft durch Verneinungen charakterisiert. Er hat keinen Körper, Er ist kein Handelnder, Er erfreut sich nicht eines Hauches individueller Erfahrung und hat keine Defekte oder Sünden. Da Er sich mit keinem Körper identifiziert, erfährt Er nicht das Gefühl „Ich leide“. Er ist ewig und hoch erhaben über jegliche Veränderung als das höchste Selbst, Er hat keine Form, Er ist nicht wahrnehmbar und braucht keine Hilfestellung. Er kann nicht durch weltliche Erkenntnismittel erkannt werden, und aus diesem Grunde enthüllt sich Sein Wesen (erst) als letzte Essenz der Bedeutung des Veda.

Śankara weist oft darauf hin, dass der Herr und die individuelle Seele verschieden sind. Er unterscheidet auch – vom Standpunkt des Nichtwissens aus – zwischen dem Absoluten und der individuellen Seele. Andererseits identifiziert er die individuelle Seele an anderen Stellen mit dem Herrn, mit dem Höchsten Selbst (paramatman) und mit dem Absoluten (brahman). Diese Unterschiede sind natürlich nicht real. Sie sind bedingt durch äußere Attribute auf der Basis von Nichtwissen. Die essentielle Identität der individuellen Seele mit dem Herrn ist verborgen wegen der Verbindung des letzteren mit dem Körper, seinem illusionären Attribut.

Auf den Höchsten Herr kann genau genommen, wie wir gesehen haben, lediglich eine Eigenschaft zutreffen: Seine Natur ist Bewusstsein. Alle weiteren Affirmationen mit Bezug auf Ihn reduzieren Ihn unter Seine wirkliche Größe.

Die Begriffe „der Herr“, „das Absolute“ und selbst „das Absolute in seiner höchsten Form“ sind im allgemeinen austauschbare Begriffe. Die vielleicht einzige Ausnahme liegt in der Aussage, dass die „Herrschaft“ (isvaratva) des Herrn illusorisch ist.

2. Śankara über die Seele

Die Seele als das Selbst unter überlagernden Attributen

Die Seele ist unveränderliches Bewusstsein, in Verbindung mit überlagernden begrenzenden Attributen (upadhi) gesehen, und dieses Bewusstsein ist auch im traumlosen Schlaf präsent. Die Verbindung des unveränderlichen Bewusstseins mit überlagernden Attributen beruht auf Nicht-Wissen und kann durch ein Erwachen zu einer intuitiven Erkenntnis der wahren Natur des Selbst aufgelöst werden. Das unveränderliche Bewusstsein wird von seinem unmittelbar nächstliegenden Attribut – dem Geist mit seiner Ego-Vorstellung – reflektiert. Śankara be-

trachtete den Gebrauch dieser Analogie der Reflektion als unverzichtbar, zum einen zur Erklärung der Fakten der Erfahrung und zum andern, um die Tatsache, dass die Erfahrungen jeder individuellen Seele für sie selbst privater Natur sind, mit der Präsenz des einen Selbst als Realität in allem zu versöhnen.

Das Licht, das die Seele erhellt

Unsere Erfahrungen zwingen uns, den Schluss zu ziehen, dass es im Individuum ein unveränderliches, selbstleuchtendes Prinzip als Zeuge der vorübergehenden Zustände seiner Erfahrungen geben muss. Weiter legen sie nahe, dass es die Gegenwart dieses Lichtes ist, das die psychischen und physischen Funktionen organisiert und dafür sorgt, dass Wahrnehmung und andere kognitive Aktionen ablaufen können.

Geist und Sinne sind demnach aus den materiellen Elementen zusammengesetzt und es muss irgendein selbstleuchtendes Licht existieren, das sie wahrnimmt, wenn es überhaupt Erfahrung geben soll. Der Intellekt ist das Hauptinstrument dieses selbstleuchtenden Prinzips im Fall des Wachzustandes eines unerleuchteten Menschen. Das Selbst ist vom Geist und dessen Ego-Vorstellung verschieden.

Bewusstsein, das selber kontinuierlich ist, erleuchtet den Geist. Indem es im Geist reflektiert wird, erleuchtet es die Sinnesorgane und zuletzt die von diesen wahrgenommenen Objekte. Wahrnehmung im Wachzustand impliziert, dass der Geist die Gestalt des Objektes abbildet. Was schließlich direkt wahrgenommen wird, ist das mentale Abbild.

Der Intellekt ist das spezielle und intimste Instrument des Selbst beim Erwerb empirischen Wissens. Der Intellekt wird erleuchtet durch das Licht des Selbst und Objekte werden vom Intellekt erleuchtet durch das Medium der Sinne. Sie erfordern eine Erleuchtung auf diesem Wege, um überhaupt wahrgenommen zu werden.

Das Licht des innewohnenden Selbst wird vom Intellekt reflektiert. Dies reflektierte Licht wird „weitergereicht“ durch den Kontakt mit dem niederen Geist, den Sinnen und dem Körper. Menschen identifizieren sich mit diesem oder jenem Aspekt des psychophysischen Organismus, je nachdem, wie weit die Stärke ihrer Unterscheidungsfähigkeit entwickelt ist und sie von der groben Selbst-Identifikation mit dem Körper befreit haben.

So lange, wie es nicht gelingt, das Selbst vom Intellekt zu unterscheiden, erscheint das Selbst wie die Erscheinungen, die vor ihm kommen. Aber in Wahrheit ist es reines Licht und handelt oder bewegt sich tatsächlich nicht.

Die Seele und das Absolute sind nicht unterschieden

Texte in den Upanishaden und den Epen und Pranās einschließlich der Gīta implizieren, dass die individuelle Seele vom Herrn unterschieden ist und dass sie sich Ihm in Devotion nähern sollte und dass sie vielleicht Ihn oder „Seine Welt“ erreichen könnte durch seine Gnade.

Für Śāṅkara besitzen diese Texte Gültigkeit in der Welt des Nichtwissens. Wenn sie jedoch als letzte Wahrheit genommen werden sollten, kämen sie in Konflikt mit den anderen Texten, die von der völligen Transzendenz des einen und einzigen nicht-dualen Selbst sprechen, über jeder Dualität und jeglicher empirisch wissbaren Eigenschaften.

Śāṅkara zeigte, dass die früheren Texte lediglich provisorischen Charakter besaßen und dazu bestimmt waren, zu den Überzeugungen des Schülers zu passen, bis er bereit war, zu den höheren Stufen der Disziplin überzugehen.

Die individuelle Seele ist in ihrer wahren Natur identisch mit (ist nichts anderes als) der Herr, der Herr in seiner wahren Natur ist nicht identisch mit der individuellen Seele in ihrer individuellen Erscheinung. Im Besonderen ist der Herr in seiner wahren Natur nicht der (von Körper zu Körper) Wandernde, obwohl es wegen seiner äußeren Attribute – die seine wahre Natur allerdings nicht berühren – so aussehen mag, als wandere er. Die individuelle Seele hängt bezüglich ihrer Macht, zu handeln, von dem Herrn ab.

Die Beziehung zwischen dem Individuum und dem Herrn erscheint unterschiedlich von verschiedenen Standpunkten aus gesehen. Vom Standpunkt des Nichtwissens aus können sie verschieden scheinen und die Identität mit dem Absoluten scheint dann ein „Ziel“, das zu „erreichen“ sei. Vom Standpunkt des Wissens aus gesehen ist die Identität ein Fakt. Bindung und Freiheit wiederum hängen davon ab, ob der Schüler sich verschieden vom oder identisch mit dem Herrn fühlt.

3. Samadhi Yoga als Weg zur Befreiung

Wenn es um „release“ (Befreiung) geht, werden in der Sāṅkhya Tradition vor allem die Aktivitäten (Karma-Yoga) der ersten fünf Glieder des Yoga (Kriya-Yoga) – die fünf Arten der Enthaltensamkeit: „Yama“, die fünf Observanzen: „Niyama“, Asana, Pranayama, Pratyahara – betont. Demgegenüber wird im Advaita-Vedānta Śāṅkaras die Befreiung durch „Erkenntnis“ (knowledge) propagiert.

Dabei gewichtet Śāṅkara anders. Zwar sind unter den von Śāṅkara aufgezählten Hilfsmitteln zur Meditation, die zur Befreiung führt, sieben der zehn in Yama und Niyama geforderten

Aktivitäten enthalten. Mehr jedoch betont er die unverzichtbare Qualifikation in Samadhi für den spirituell Praktizierenden (Upadesha Sahasri I.17.23, Brihadaranyaka-bhashya IV.4.23). Im Gita-Kommentar zu II.39 ist *Samadhi* für ihn eines der Elemente von Karma-Yoga in der Reinigung des Geistes, um Erkenntnis zu erlangen. Wiederholt hebt er *Samadhi Yoga* als Mittel zu diesem Ziel heraus (Gita IV.38). In dem letztzitierten Kommentar folgt Śankara mehr als vierzigmal Vyasa's Kommentar „Yoga ist Samadhi“, indem er selber „Yoga und dessen Derivate“ im Sinne von „Samadhi und dessen Derivate“ kommentiert.

Śankara betont, dass unterscheidende Erkenntnis (*vivekajnana*) selbst, obgleich Mittel zur Befreiung, ein Produkt der drei Gunas darstellt und daher für „Purusha-per-se-ipsum“ nicht existiert.

Für Śankara ist Samadhi eines der notwendigen Mittel zur Befreiung und das höchste Yoga bedeutet „settling the mind on the Self, let him not think of anything“ (Gita VI, 25). Śankara erklärt den Unterschied zwischen der Sankhya-Yoga Auffassung des „*citta vritti nirodhah*“ und der Advaita-Philosophie. Er verneint, dass das „*citta vritti nirodhah*“ (das Zur-Ruhe-Bringen des Geistes) jenseits der Erkenntnis der Identität von Selbst und Brahman – wie sie vom Vedanta gelehrt wird – ausreichendes Mittel zur Befreiung sei. Der Zustand der Befreiung ist das Ergebnis der Realisation des *inneren Selbst* als der *All-Schöpfer* und das *Selbst von Allem* durch den Praktizierenden.

4. Der vierte Hauptbewusstseinszustand „Turiya“

Śankara führt aus, dass es die Absicht der vedischen Texte, wenn sie die drei Zustände des Wachens, Träumens und Schlafens darlegen, ist, zu zeigen, dass es (das Absolute) ganz im Gegenteil völlig über diesen Zuständen ist. Lediglich die unwissende Seele nimmt dadurch, dass sie Erinnerung und Nachdenken im Wachzustand praktiziert, an, dass von diesen drei separaten Zuständen befallen werde. Da sie jedoch aufeinander zu folgen und sich wechselseitig auszuschließen scheinen, zeigt die tiefere Reflektion, dass das Selbst, als das, was durch sie hindurch identisch andauert, von ihnen verschieden sein muss. Dieser transzendente Zustand wird als „der vierte“ (sanskrit „*turiya*“) bezeichnet.

Transzendierende Meditationsformen wie die Stille und die Transzendente Meditation (Maharishi Mahesh Yogi, 1972) können als ein „wegloser Weg“ - es kann keinen Weg dahin geben, wo ich schon immer bin - zur persönlichen Erfahrung der abstrakten transzendentalen Ebene der non-dualistischen Advaita-Philosophie betrachtet werden. Damit wird die

Nichtzweiheits-Lehre in die Nähe eines subjektiven Erfahrungsexperimentes für jeden einzelnen gerückt und es entsteht die Möglichkeit der persönlichen Verifikation.

Maharishi Mahesh Yogi verwendet für Atman als reines, absolutes Selbst den Begriff „Reines, Transzendentes Bewusstsein“. Er leitet die Existenz des vierten, unmanifesten Bewusstseinszustandes Turiya (1989) analog der Auffassung des Exponenten des Kashmir-Shaivism, Sri Lakshman Joo (1969) wie folgt her:

1. Wir wissen, dass die drei Zustände - Schlafen, Träumen, Wachen - durch die 24 Stunden des Tages hindurch einer dem anderen folgen und dass jeder von ihnen zu jeder Zeit des Tages und der Nacht erfahren werden kann. Das bedeutet, dass der Verbindungspunkt (junction point) zwischen je zweien dieser Zustände – z. B. zwischen Wachen und Schlafen oder zwischen Schlafen und Träumen – zu jeder Zeit während des Tages und der Nacht stattfinden kann.

2. Jeder der drei Zustände ist von den anderen beiden vollständig verschieden. Der Verbindungspunkt zwischen je zwei beliebigen wird das Ende des ersten und die Quelle des zweiten sein. Der Verbindungspunkt ist damit die Quelle und das Ende eines jeden der drei Bewusstseinszustände ist.

3. Die Natur des Verbindungspunktes ist unmanifest, da sie mit nichts ähnlich ist, was wir als manifest – das heißt, in den drei anderen Zuständen Erfahrenes – bezeichnen. Trotzdem kann der Verbindungspunkt lokalisiert werden. Wie wir sahen, kann er jederzeit durch die 24 Stunden des Tages hindurch auftreten, da Schlaf, Traum, Wachen jederzeit ineinander wechseln können. Wir erfahren im Wachen, Träumen und Schlafen etwas anderes als das, was der Verbindungspunkt ist.

4. Die Bewusstseinszustände des Wachens, Träumens und Schlafens sind wie Vorhänge, die das Kontinuum des Bewusstseins verbergen, welches keine Veränderung kennt und in seinem unmanifestierten Wert konstanterweise überall und zu allen Zeiten existiert, jedoch nicht in der Eigenart der anderen drei Zustände gefunden werden kann.

5. Die drei anderen Zustände können als die manifesten Werte des Bewusstseins angesehen werden und der Verbindungspunkt repräsentiert den unmanifestierten Wert des Bewusstseins, der seinen Manifestationen als Wachen, Träumen und Schlafen zugrunde liegt.

6. Wir können dieses unmanifeste Kontinuum, welches Wachen, Träumen und Schlafen zugrunde liegt, den vierten Bewusstseinszustand (turiya) nennen. Er ist unveränderlich und allgegenwärtig.

7. Wir wissen aus Erfahrung, dass Wachen Träumen und Schlafen relative Zustände des Bewusstseins sind; sie sind unterschiedlich und veränderlich. So müssen wir sagen, dass der Zustand, der ihnen zugrunde liegt und der ihre Quelle und ihr Ziel ist, absolut ist – er ist elementar, ohne Merkmale, allgegenwärtig und unveränderlich. Der vierte Bewusstseinszustand ist immer derselbe, nicht dual, a-dvaita, und die Basis der anderen drei.

8. Wir können die wahre Natur des Verbindungspunktes erfahren, indem wir unserer Aufmerksamkeit erlauben, ganz allmählich aus dem Wachzustand herauszutreten. Der Wachzustand ist charakterisiert durch Wahrnehmung, und so wird dieses Heraustreten von zunehmend feineren Werten der Wahrnehmung begleitet, bis der Verbindungspunkt der Nicht-Wahrnehmung (Wahrnehmungslosigkeit) erreicht wird. Da der vierte Bewusstseinszustand mit dem Absoluten identisch ist, werden alle Qualitäten der anderen drei Zustände an jenem Punkt transzendiert.

9. Der vierte Bewusstseinszustand ist daher transzendent und nicht-relativ; und er muss durch allmähliches Transzendieren (Überschreiten) der feineren Charakteristiken des Wachzustandes erfahrbar sein. Transzendente Meditation verlagert die Aufmerksamkeit von grob zu subtil, von subtil zu subtiler, von subtiler zu subtilster Wahrnehmung im Wachzustand, bis wir die subtilste Wahrnehmung der Relativität transzendieren und zum reinen unmanifesten transzendentalen Bewusstsein (Samadhi) kommen.

Durch Übung gewöhnt sich das Nervensystem daran, diesen vorübergehenden Bewusstseinszustand (savikalpa samadhi) nicht zu verlieren und schließlich wird dieser Bewusstseinszustand selbst im Wachen, Träumen und Schlafen kontinuierlich aufrechterhalten (nirvikalpa samadhi).

Was ist in dieser Situation geschehen? Die undurchsichtigen Schleier des Wachens, Träumens und Schlafens sind gleichsam durchsichtig geworden. Die Vorhänge sind vorhanden, aber sie können die Wirklichkeit des vierten Bewusstseinszustandes nicht länger verdecken.

Die undurchsichtige Natur des Wach-, Schlaf- und Traumbewusstseins – undurchsichtig in dem Sinn, dass sie die Wirklichkeit des vierten Bewusstseinszustandes verbergen – die undurchsichtigen Schleier der drei relativen Bewusstseinszustände sind transparent geworden.

5. Die utilitaristische Transformation spiritueller Lehren

Es ist vor allem westliche Denkweise, die die Meditationsformen aus dem Osten gerne unter dem Nützlichkeitsaspekt der Ressourcenorientierung sieht: Wissenschaftliche Studien zeigen den Nutzen der Transzendentalen Meditation in so verschiedenen Bereichen wie Herz-

Kreislauf-Beschwerden, Hypertonie, Hypercholesterinämie, Asthma, Schlafstörungen, in der geburtshilflichen Prophylaxe, in der Stressresistenz, bei Neurodermitis, beim Drogenentzug, in der Persönlichkeitsentwicklung, bei Depressionen, bei unterschiedlichen Formen psychosomatischer Beschwerden, in der Mitarbeiterfluktuation, der Mitarbeiterzufriedenheit und dem Krankenstand in Firmen, in der Verringerung von Kriminalität, um nur einige Beispiele zu nennen (siehe Orme-Johnson, 1987; www.truthabouttm.com; Fehr, www.tm-independent.de).

Laut AHQR-Report („Agency for Healthcare Research and Quality“, Ospina M. B. et al., 2007) liegen über die TM verglichen mit anderen Meditationsformen die meisten Studien im Gesundheitsbereich vor. Der AHQR-Report versuchte sich an einer repräsentativen Studie zu den gesundheitsrelevanten Effekten verschiedener Meditationsformen, ist jedoch nach Ansicht der beteiligten Peer-Reviewer wegen gravierender Mängel nahezu wertlos und müsste ihrer Meinung nach völlig neu erstellt werden. (Walach, 2008; Walton, 2008; Orme-Johnson, D.; 2008). Nach Angaben des Reviewers Walton wurden dabei noch 75 TM-Studien neueren Datums übersehen, so dass von Repräsentativität keine Rede sein kann..

Ich habe während dreißig Jahren naturheilkundlicher und psychotherapeutischer Praxis die Transzendente Meditation als hauptsächliches oder begleitendes Verfahren eingesetzt, dies auch über zweieinhalb Jahre mit Fragebögen begleitet (Fehr, 2003, 2010). Aus psychotherapeutischer Sicht bedeutende konstruktive Effekte durch Meditation verglichen mit Patienten, die keine Meditation oder die andere Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskel-Relaxation praktizierten, waren in folgenden Beschwerdebildern zu verzeichnen: Depressionen, somatoforme (psychosomatische) Beschwerden, Angst- und Panikstörungen, Phobien, akuten Belastungsreaktionen und Posttraumatischen Belastungsstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Arteriosklerose, chronischen Schmerzen, Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen und Migräne, Neurodermitis, Schlafstörungen und Tinnitus, Drogen- und Medikamentenmissbrauch.

Bei Zwangs-, Ess- und Persönlichkeitsstörungen und bei Impulsstörungen hilft transzendente Meditation, indem sie den Patienten ermöglicht, durch verbesserte Akzeptanz zunehmende Distanz zum Problembereich herzustellen.

In allen Fällen ist die Resource letztlich ein und dieselbe: „wakeful alertness“ – Achtsamkeit, die Stille Reinen Bewusstseins des inneren Selbst (s. van Quekelberghe, 2009 - Psychologie der Stille).

Literatur

- Alston A. J. (2004). Śankara Source Book vol. 1 to 5, Shanti Sadan, London: www.shantisadan.org
- Engel, K. (2000). Meditative Wege - eine empirische Untersuchung. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* (1), 84-103
- Fehr, T. (2010). Effects of Meditation and Psychotherapy on Psychosomatic Symptoms, Depression, And Subjective Stress – Antagonistic or Complementary Approaches ? Online-Publikation, *Archives for Meditation and Meditation Research*: www.smmr.de, Archives
- Fehr, T. (2002). The role of simplicity (effortlessness) as a prerequisite for the experience of Pure Consciousness – the non-dual state of Oneness: „Turiya“, „Samadhi“ in Meditation. *Journal for Meditation and Meditation Research* (2), 49-77
- Fehr, T. (2003). Yoga Meditation Samadhi Therapie aus Sicht des Advaita-Vedanta – Die Philosophie des Nondualismus und psychosoziale Wirkungen ihrer Anwendung. *Schriften zur Meditation und Meditationsforschung*, Bd. 5, Frankfurt: Peter Lang
- Leggett, Trevor (1990) Śankara on the Yoga Sutras, A Full Translation of the Newly Discovered Text, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers
- Lazar, S.W., Bush G., Gollub R.L., Fricchione G.L., Khalsa G., Benson H. (2000). Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *Neuroreport* 11 (7), 1581-1585
- Lim, Y.A., Boone T., Flarity J., Thompson W. (1993). Effects of Qigong on cardiorespiratory changes, *The American Journal of Chinese Medicine*. 21 (1), 1-6
- Lou, H.C., Kjaer T.W., Friberg L., Wildschidt G., Holm S., Nowak M. (1999). A 15O-H2O PET study of meditation and the resting state of normal consciousness, *Human Brain Mapping*, 7 (2)
- Orme-Johnson, D. (1987). Medical care utilization and the transcendental meditation program. *Psychos. Med.* 49, 493-507
- Orme-Johnson, D. (2008). Commentary on the AHRQ Report on Research on Meditation Practices in Health. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 14 (10), 1215-1221
- Ospina M. B., Bond K., Karkhaneh M., Tjosvold L., Vandermeer B., Liang Y., Bialy L., Hooton N., Buscemi N., Dryden D. M., Klassen T. P. (2007). Meditation Practices for Health: State of the Research. AHRQ Publication No. 07-E010.
- Ott, U., Hölzel, B., Piron, H., Fehr, T. (2004). Fragebogenerhebungen an den Yoga-Vidya-Zentren – Ergebnisbericht –. *Manuskript, Society for Meditation and Meditation Research*,
Download: <http://www.yoga-vidya.de/PDF/Ergebnisbericht.pdf>
- Piron, H. (2001). Die Dimension meditativer Tiefe – eine empirische Studie, *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, (1)
- Piron, H. (2007). *Transpersonale Verhaltenstherapie – Von der Stagnation zur Transformation*. Petersberg: Via Nova
- Quekelberghe, R. van (2009). *Psychologie der Stille*. Eschborn: Klotz

- Quekelberghe, R. van (2007). Grundzüge der spirituellen Psychotherapie. Eschborn: Klotz
- Rukmani, T. S. (1981). Yogavarttika of Vijnanabhikshu, Vol. I: Samadhipada, New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers
- Walach H. (2007). Review of “Effectiveness of meditation in health-care.” Institute for Natural Medicine and Prevention.
Available at: www.mum.edu/inmp/walach.html
Accessed August 5, 2008.
- Walton K. (2007). AHRQ report on meditation techniques.
Available at www.mum.edu/pdf/inmp_walton.pdf
Accessed August 5, 2008.

Dipl.-Psych. Theo Fehr
Psychologischer Psychotherapeut
IPPM Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation,
SMMR Society for Meditation and Meditation Research
Bislicher Str. 3, D-46499 Hamminkeln,
0173-7065623
www.i-p-p-m.de
kontakt@i-p-p-m.de