

SCHRIFTEN ZU MEDITATION UND ATMUNG
BAND I

Theo Fehr

Philosophie des Ostens

Buddhismus und Advaita Vedanta

I P P M

Institut für Positive Psychologie und Meditation



Dipl.-Psychologe Theo Fehr ist seit 1979 Psychologischer Psychotherapeut und HP in eigener Praxis. In den Siebzigern war er Vorstandsmitglied einer privaten Forschungsgesellschaft zur TM-Meditation, nach der Jahrtausendwende im wissenschaftlichen Beirat der SMMR Society for Meditation and Meditation Research. Er forscht und publizierte von 1972 zu persönlichkeitspsychologischen Themen, alternativen Therapieverfahren, buddhistischer und vedischer Meditation und kashmirischem Shivismus.

Der Autor ist erreichbar unter:
t.fehr@praxis-t-fehr.de

Impressum: IPPM,
Institut für Positive Psychologie und Meditation
Bislicher Str. 3, 46499 Hamminkeln, Germany

© 2026 www.praxis-t-fehr.de
ISBN: 978-3-9824836-9-6

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für - auch auszugsweisen - Nachdruck, phono- und photomechanische Reproduktion, Computerbearbeitung, Übernahme ins Internet, Übersetzung und auch jegliche andere Aufzeichnung und Wiedergabe durch bestehende und künftige Medien.

Inhalt

EINLEITUNG.....	1
1 BUDDHISTISCHE TRADITIONEN.....	2
1.1 MAHAYANA UND MADHYAMAKA	2
1.2 THERAVADA-BUDDHISMUS UND ACHTSAMKEIT	5
1.3 DIE BURMESISCHE SATTIPATHANA - METHODE	6
1.4 VIPASSANA.....	7
2 BUDDHISMUS UND FRÜHER ADVAITA VEDANTA.....	8
2.1 MOMENTHAFTIGKEIT ODER EWIGKEIT ? NAGARJUNA VERSUS GAUDAPADA.....	8
2.2 DIE ADVAITA-KRITIK AM BUDDHISMUS	10
3 SHANKYA-DUALISMUS DER YOGA-SUTRAS PATANJALI'S UND NONDUALISMUS VON SANKARA'S ADVAITA-VEDANTA	14
3.1 DIE YOGA-SUTRAS UND ADVAITA VEDANTA	14
3.2 SANKARAS 20 MITTEL ZUR ERKENNTNIS	16
3.3 ABSORPTION IN DEN YOGA-SUTRAS	17
3.4 SAMPRAJNATA (OBJEKTGEBUNDENES) UND ASAMPRAJNATA (OBJEKTLOSES) SAMADHI	17
4 DIE VEDEN UND SANKARAS NONDUALISTISCHER ADVAITA VEDANTA.....	21
4.1 DIE VEDISCHE TRADITION	21
4.2 SANKARAS ADVAITA VEDANTA – PHILOSOPHISCHE BASIS DER „TRANSZENDENTALEN MEDITATION“ ..	22
4.3 REPRÄSENTANTEN IN UNSERER ZEIT.....	52
4.4 SEVEN STATES OF CONSCIOUSNESS	54
5 DENKMODELLE ZUM VIERTEN HAUPTBEWUSSTSEINSZUSTAND „TURIYA“	56
5.1 DAS „JUNCTION-POINT-MODEL“ DER TRANSZENDENTALEN MEDITATION	56
5.2 PURNA (FÜLLE) UND SUNYA (LEERE).....	60
6 VEDISCHE MEDITATION (TM) IM KONTEXT BUDDHISTISCHER PRAXIS.....	69
6.1 GERMANY 2005 - YOGA-VIDYA-STUDIE ZUR MEDITATION	69
6.2 STRUKTUR DER YOGA-VIDYA-STUDIE.....	69
6.3 ERGEBNISSE DER YOGA-VIDYA-STUDIE:	69
6.4 TAUSENDE BUDDHISTISCHER MÖNCHER ERLERNEN DIE VEDISCHE MEDITATION, UM DIE ACHTSAMKEIT EFFEKTIVER ZU GESTALTEN.	70
6.5 WISSENSCHAFTLICHE ERGEBNISSE UND EMPIRISCHE ASPEKTE: ACHTSAMKEIT VERSUS TM - DIE SCHLUSSFOLGERUNGEN ZUSAMMENGEFASST	70
LITERATUR.....	72

Einleitung

Der vorliegende Forschungsbericht war der Beitrag des Autors zum Kongress Achtsamkeit – Grundlagen, Forschung, Anwendungskontexte – vom 16. – 18. März 2006 an der Universität Witten-Herdecke. Veranstalter waren die SMMR Society for Meditation and Meditation Research und das DKTP Deutsche Kollegium für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie.

Vorausgegangen war eine breit angelegte Studie an den Yoga-Vidya – Zentren von H. Piron vom Institut für Transpersonal Integrierte Psychologie und Psychotherapie, U. Ott vom BION Bender Institute of Neuroimaging und des Autors vom IPPM Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation (damaliger Name).

Dieser Beitrag enthält Detailergebnisse der „Yoga-Vidya-Studie“, die bisher nur in Fachkreisen veröffentlicht wurden. Die damaligen Resultate haben den Boden für ein heute mögliches differenzierteres Verständnis der Unterschiede zwischen verschiedenen Meditationsformen bereitet, die in der buddhistischen oder vedischen Tradition wurzeln.

Hypothesen:

- Bewusstsein ist eine allzeit gegenwärtige und ubiquitäre (all-überall vorhandene) Qualität.
- Reines Bewusstsein ist der Wesenskern eines jeden Menschen.
- Reines Bewusstsein ist der charakteristische Grundzustand des nicht aktiven Geistes – des Geistes in Ruhe. Überschattung und Nichtwissen sind der Grund dafür, dass und wenn dies nicht wahrgenommen wird. Daraus folgen Bindung und Unfreiheit für das individuelle Wesen.
- Geist und Nervensystem stehen in einer wechselseitigen Beziehung.
- Im Zustand des Yoga nimmt der Geist kurz- oder längerfristig den Zustand (Reinen) Bewusstseins an.
- Yoga bedeutet das Zuendekommen (Transzendieren) der Aktivitäten des Geistes. In diesem Fall geht das Nervensystem in einen besonderen Zustand über.
- Dieser Zustand ist gekennzeichnet durch Stille des Geistes, reduzierte Atmung und verringerten Stoffwechselumsatz des Körpers.
- Es gibt eine spontane Tendenz des Geistes, das Kontinuum seiner essentiellen Natur – Reines Bewusstsein – zu realisieren. Es geht dabei im wesentlichen darum, die Hindernisse zu beseitigen, die dem im Wege stehen.
- Beim Zur-Ruhe-Kommen des Geistes spielt die Atmung eine Schlüsselfunktion. Nach Aussagen vieler Meister des Ostens (Babadji von Haidakhan, Maharishi Mahesh Yogi, Ramana Maharshi, Lakshmanjoo) spielt die Atmung die Hauptrolle dabei, einen unruhigen Geist zur Ruhe zu bringen.
- Kohärentes Atmen (Coherent Breathing) Im Set mit TM Transzendentaler Meditation) eröffnet uns die unmittelbare Erfahrung des non-dualen, nicht-lokalen unitären Bewusstseinsquantenvakuums reinen Transzendentalen Bewusstseins.
- Dies ist der Stoff, aus dem das Schicksal sich webt.

1 Buddhistische Traditionen

1.1 *Mahayana und Madhyamaka*

“Wie ist es, ehrwürdiger Gautama; existiert das Selbst?”

Der Buddha schwieg. “Wie ist es dann, Ehrwürdiger Gautama; existiert das Selbst nicht ?” Wieder schwieg der Buddha. Der Wanderer Vacchagotta stand von seinem Platz auf und ging weg.

Darauf wandte sich der Buddha zu seinem Begleiter Ananda und sagte: “Wenn ich geantwortet hätte, ‘das Selbst existiert’, hätte dies den Glauben an die Ewigkeit unterstützt ... und wenn ich geantwortet hätte, ‘das Selbst existiert nicht’, hätte das den Nihilismus unterstützt.”

Zwei Dinge werden aus dieser kurzen Begebenheit deutlich: Erstens vermied Buddha, sich für eines der Extreme auszusprechen. Und so hinterlässt seine Antwort oder besser die Vermeidung einer Stellungnahme eine *Leere* inmitten der Extreme.

Madhyamaka ist eine von drei Richtungen des Mahayana-Buddhismus. Dieser wird auch “Sanskrit Buddhismus” genannt, da seine Schriften im Unterschied den in Pali geschriebenen Theravada Schriften in Sanskrit geschrieben wurden. Mahayana beginnt von der Position des metaphysischen Idealismus. Mahayana akzeptiert zunächst nur das Ich – den individuellen Geist – als einzige wahre Einheit und analysiert die Welt von diesem Standpunkt aus.

Die beiden anderen Mahayana-Richtungen sind Sautantrika und Yogachara. Ausgehend vom individuellen Bewusstsein des Subjekts wie beim Mahayana macht das Sautantrika einen logischen Sprung und akzeptiert – aber nur auf Basis logischer Schlussfolgerung des gesunden Menschenverstandes ! – auch die Existenz der äußeren Welt. Das *Subjekt* und die *Welt* existieren und es gibt kein ihnen zugrundeliegendes Absolutes. Sautantrika Buddhismus wird üblicherweise unter dem Hinayana klassifiziert, kann aufgrund seiner idealistischen Position aber eher dem Mahayana-Buddhismus zugerechnet werden.

Yogachara ist stärker logisch ausgerichtet und akzeptiert die äußere Welt nicht. Das individuelle Bewusstsein des Subjekts ist die einzige Realität und alles andere ist ein Traum des Geistes. Im Yogachara ist der *Geist* die einzige Realität. Wir können nichts von der Welt wissen, es sei denn durch das, was der Geist uns sagt. Die Welt ist hier eine Schöpfung des Geistes. Die einzige Wahrheit ist der Geist als Reines Bewusstsein. Selbst andere Menschen sind Geschöpfe unseres Geistes – alles ist ein *Traum* meines Geistes.

Auf der Basis der Yogachara-Philosophie entwickelte sich der ZEN-Buddhismus in China und Japan. Ähnlich wie im Yogachara sagt ZEN, dass alleine der Geist beziehungsweise Bewusstsein existiert. ZEN-Philosophen akzeptierten die positive Yogachara-Auffassung des Geistes, die in der Meditation realisiert werden konnte. Der reine undifferenzierte Zustand des Bewusstseins war die einzige zu erreichende Wahrheit. ZEN Buddhismus unterscheidet sich vom Mahayana-Buddhismus darin, dass er die Betonung vor allem auf Meditation legt. In ihr versuchen die Schüler, diesen undifferenzierten Bewusstseinszustand zu erfahren. Der hauptsächliche Grund für diesen Trend zum Positiven im ZEN waren die Erfahrungen der ZEN-Mönche in der Meditation. ZEN Texte sprechen von der Verwirklichung der blissfulness des reinen Zustandes von “So-Sein” des Geistes im Zustand des Samadhi. Die häufigste Metapher für ZEN Meditation war das Bild vom Himmel und den Wolken, in dem der Aspirant sich selbst als den

klaren Himmel vorstellt, jenseits aller Existenz, während die Wolken der Erscheinungen vorüberziehen.

ZEN unterscheidet sich nicht alleine in der Philosophie, sondern auch in der Praxis und Meditation grundlegend vom Theravada Buddhismus. Während Theravada vor allem nach Wissen der Welt strebt, versuchen Aspiranten des ZEN die Stille in sich selbst zu finden. So gesehen zielt ZEN wie der Hinduismus eher auf die Erfahrung eines "existentiellen Zustandes" als auf "Wissen". ZEN Meditation entwickelte sich in unterschiedlichen Schulen und beinhaltet viele verschiedene Techniken. Allgemein liegt die Betonung darauf, sich auf die Gelassenheit in einem selbst zu konzentrieren, während die Bewegung der Welt vorüberfliegt. ZEN Aspiranten versuchen jegliches aktive Engagement mit weltlichen Ereignissen zu vermeiden und sich auf diese Weise von ihnen zu distanzieren und bloße Beobachter zu bleiben. Während sie sich auf diese Weise mehr und mehr von der Welt distanzieren, erreichen sie innere Ruhe, das Innerste des Geistes, das unbeweglich ist. Wenn der Aspirant schließlich fähig ist, sich völlig von der Welt zu distanzieren, ist er eins mit dieser Stille und wird nicht mehr von der Welt tangiert und erreicht so Nirvana.

ZEN Studierende, die das erreichen möchten, kultivieren diese Bindungslosigkeit während ihres gesamten Lebens. Ein übliche ZEN-Schulung beschreibt, wie sie durchs Leben gehen: "Ich esse, wenn ich hungrig bin, ich schlafe, wenn ich müde bin.", was bedeutet, dass die Aspiranten leidenschaftslos leben; indem sie einfach tun, was in diesem besonderen Moment von ihnen verlangt wird ohne jeden Gedanken an entweder die Zukunft oder die Vergangenheit. Auf diese Weise wird die in jeder Handlung des Lebens betriebene Auflösung der Bindung zur Realität.

ZEN Schulungen sind weniger doktrinär und geben dem Aspiranten mehr Unabhängigkeit, da jeder ermutigt wird, Meditation auf seine eigene Weise zu verfolgen. Die Meditation ist damit eher eine persönliche Aufgabe im ZEN.

Von den aufgezählten buddhistischen Richtungen beinhaltet der Madhyamika-Buddhismus die strikteste Logik. Er verneint die Existenz sowohl von Subjekt als auch von Objekt und deklariert *Leere* (Shunya) als einzige Wahrheit.

Alle buddhistischen Schulen vertreten den Grundsatz des "Nicht-Selbst" (anatman). Nach ihnen gibt es kein unabhängiges, ewig bestehendes Selbst, keine unvergängliche Seele, keine überdauernde Identität, kein Wesenhaftes. Derartige Einstellungen gelten als Irrtum und Nichtwissen. Sie gelten als die Ursache menschlichen Leidens. Dabei definiert der Buddhismus menschliche Existenz als Dukkha, Leiden. Buddhas Lehre dient dazu, Menschen von diesem Leid zu befreien.

Die wahre Bedeutung der Leerheit ergibt sich aus dem Verständnis des abhängigen Entstehens und der interdependenten Natur der Wirklichkeit. Erscheinungsformen entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit voneinander. Sie haben kein eigenes Dasein, weil sie lediglich aus untereinander abhängigen Beziehungen zwischen *Ursachen* und *Bedingungen* resultieren. Deshalb sind sie leer von einer unabhängigen und inhärenten Existenz. Demnach gibt es nichts Absoluten, nichts Ewigen, nichts, was Kontinuität aufweist, nichts, was dauert, keine überdauernden Identitäten, Wesenheiten. Auch der Geist ist seiner Natur nach letztlich leer. Mit "Leere" ist hier kein Zustand gemeint – dies wäre so etwas wie ein dauerhaftes "Nichts" oder "Leere". Der Begriff bezeichnet vielmehr etwas, was nicht existiert, ein "Nicht-Auffindbares". Nicht im Sinne einer höheren Wahrheit also, die "Shunya" oder "Leere" hieße, sondern es gibt keine höhere Wahrheit, die über diese Welt hinausginge. "Shunya" beschreibt also nichts, es ist lediglich ein Begriff, der *Abwesenheit* anzeigt wie "das Kind einer unfruchtbaren Frau".

Das abhängige Entstehen macht die beiden Extreme einer *absoluten* oder *nihilistischen* Sichtweise zunichte. Daher wird diese Lehre als Madhyamaka - *Der Mittlere Weg* bezeichnet.

Der Gedanke der *wechselseitigen Abhängigkeit* weist auf eine Art der Existenz hin, die nicht unabhängig und ewig bestehend ist. Damit wird ein Absolutes abgelehnt, denn das Absolute

würde bedeuten, dass es ein grundlegendes Sein “hinter” dem Leid gäbe oder dass das Leid selber ewig wäre und der Mensch sich folglich davon letztlich nicht befreien könnte – das wollte Buddha vermeiden. Das *Entstehen* wiederum weist darauf hin, dass Dinge da sind und existieren und vermeidet dadurch das nihilistische Extrem der Aussage. Man kann also nicht einfach sagen, dass die Welt nicht existiert. Diesem Denken zufolge kommt nichts, kein Ding und kein Geschehnis aus sich selbst heraus zustande – alles entsteht kausal in Abhängigkeit von anderem. Wenn es einen beständigen und ewigen “Urstoff” gäbe, wie ließe sich eine Wechselwirkung zwischen ihm und der Erscheinungswelt begründen? Sollte etwas dazu imstande sein, anderes hervorzubringen, so muss es selbst etwas Hervorgebrachtes sein.

Der Buddhismus spricht von einem *allumfassenden Kausalitätsprinzip*: Weil eine Ursache vorhanden ist, kommt es zu einer Wirkung (1). Jede Ursache wiederum muss von vergänglicher Natur sein. Sie kann nicht dauerhaft – ewig und unwandelbar – sein, da sie dann nicht die Fähigkeit hätte, etwas hervorzubringen (2). Zwischen Ursache und Wirkung muss eine Entsprechung, eine einzigartige Beziehung bestehen (3). (Shantideva, 2005)

Der wichtigste Kommentator des Madhyamaka Nagarjuna legt dar, dass die Erscheinungsformen bei Ungültigkeit des Prinzips der Leerheit eine unabhängige Eigenexistenz aufweisen würden und diese dann unvergänglich sein müssten. Dann wäre das Prinzip des abhängigen Entstehens und der wechselseitigen Abhängigkeit ebenso ungültig. Das Gesetz von Ursache und Wirkung wäre außer Kraft gesetzt und dies würde die gesamte Lehre Buddhas in Frage stellen.

Buddhas Mittlerer Weg vermied damit auch einerseits radikales Asketentum und andererseits komplizierte Rituale, wie sie zu seiner Zeit verbreitet waren. Er etablierte einen Weg, der auf metaphysische Spekulationen verzichtete, diese sogar stark ablehnte und stattdessen auf ein System ethisch-humanitärer Annahmen der menschlichen Lebensbedingungen in dieser Welt gegründet war.

Fragen, ob es die “Seele” oder das “Universum” ewig oder nicht oder beides sei und weitere ähnliche galten als metaphysische Spekulationen und sind als solche verboten – solche Fragen beantwortete Buddha mit Schweigen.

Buddha lehrte, dass *samsara dukkha* (Leiden) ist und dass man das Leiden loswerden kann. In der Welt sind die Dinge wechselseitig abhängig voneinander. Ein Ding ist die Ursache von etwas anderem, und die hervorgebrachte Wirkung wiederum Ursache für Weiteres, ohne dass es jenseits solcher Interdependenzen eine absolute Basis gibt. Nagarjuna beschreibt dies mit einem berühmten Bild: Wenn man eine Fackel herumwirbelt, so scheint es Kreise von Licht zu geben. Die Welt ist wie die Lichtkreise der herumgewirbelten Fackel, die jedoch tatsächlich als Kreise nur illusionär existieren. Die Kreise entstehen durch die rasch wechselnden multiplen Positionen der Fackel. Wir sehen aber nur die scheinbaren Kreise, nicht jedoch die einzelnen Positionen. Ebenso besteht *samsara* aus einzelnen Positionen, wir sehen es aber nur als Ganzes.

Weil es also keine Realität dahinter gibt, ist die Welt eine Illusion, etwas, das existiert, jedoch keine wahre Realität besitzt, eben wie der Lichtkreis der geschwungenen Fackel. Dies ist *maya*. Es geht darum, diesen Schleier der *maya* zu durchdringen und zu erkennen, dass die Welt lediglich aus dem *pratitya samutpada* – abhängigen Entstehen – besteht. Nachdem der Mensch das erkannt hat, wird die Welt nicht aufhören zu existieren, aber wenn die Wahrheit einmal erkannt wurde, wird *Maya* (die Täuschung) ihre Kraft verlieren und wir werden inneren Frieden und Ruhe erlangen oder Nirvana.

Die letztendliche Lösung liegt also im Erreichen des Zustandes von Nirvana, der hier nicht als Bewusstseinszustand verstanden werden darf wie das Samadhi des Advaita-Vedanta als Zustand des Bewusstseins in Brahman. Sondern Nirvana stellt einen Zustand des *Wissens* dar, in dem der Meditierende das feste und unerschütterliche Wissen von der Welt erlangt, dass sie lediglich “*dukkha*” und eine Realität abhängigen Entstehens ist.

Diese Stufe erreicht der Meditierende, indem er den Vorgaben des achtfachen Pfades folgt, die in Verbindung mit intensiver Meditation zu einem moralischen und friedlichen Leben führen. Hat der Aspirant einmal diese Realität erreicht, wird er nicht mehr von Begierden abhängig handeln, sondern in einem Zustand völliger Ruhe und Ausgeglichenheit, wo ihn nichts erschüttern kann.

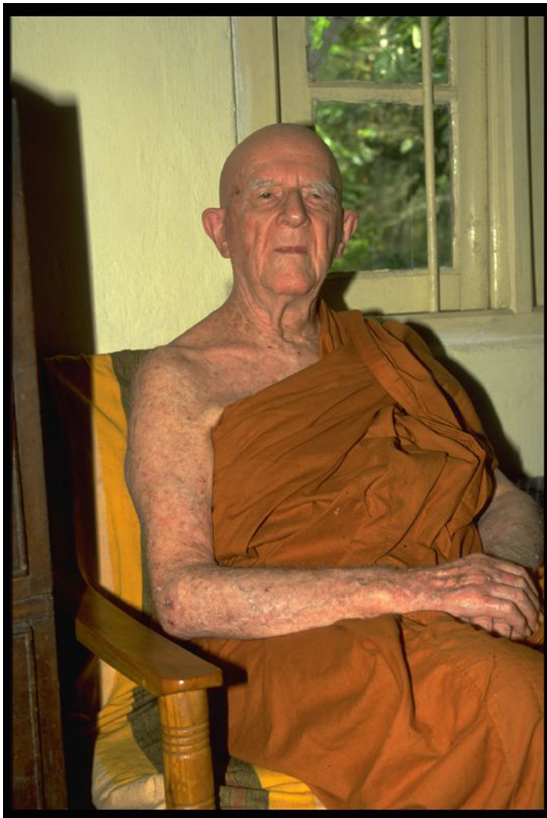
Nach dem Dalai Lama wird dem Suchenden die Entwicklung allerdings nicht “einfach so” zuteil; diese Möglichkeit lehnt er ab. Man muss schon die Initiative ergreifen, seinerseits eine Anstrengung unternehmen und mit Bedacht den spirituellen Weg zur Vollendung betreten. (Dalai Lama, 2004)

1.2 Theravada-Buddhismus und Achtsamkeit

Theravada-Buddhismus gilt als der ältere Buddhismus (Hinayana) und näher an der ursprünglichen Lehre Buddhas. Die Welt ist samsara – ein immerwährender Zyklus des Seins, ein Kreislauf von Werden und Vergehen.

Auch Theravada weist ein Absolutes jenseits der Welt und gleichzeitig auch Nihilismus zurück, denn die Welt existiert als eine sich selbst erhaltende Einheit. In der buddhistischen Lehre ist der Geist daher der Startpunkt, der Fokus und – im Falle des befreiten und gereinigten Geistes eines Heiligen – der Kulminationspunkt.

Im Unterschied zur Schöpfungsgeschichte der Bibel: “Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde” heißt es zu Beginn in einer der buddhistischen Hauptschriften, dem Dhammapada: “Vom Geiste gehen die Dinge aus, sind geistgeboren, geistgeführt...” (Nyanaponika, 2007). Alles wird durch den Geist erfahren, und daher gilt: “Ist der Geist erkannt, so sind alle Dinge erkannt”. Und weiter sagt das Dhammapada: “Was es auch an schlechten Dingen gibt, die dem Schlechten verbunden sind, dem Schlechten angehören, – sie alle gehen vom Geiste aus. Was es auch an guten Dingen gibt, die dem Guten verbunden sind, dem Guten angehören, – sie alle gehen vom Geiste aus.” (Anguttara Nikaya I.)



Die Botschaft des Buddha als Lehre vom menschlichen Geist lehrt ein Dreifaches:

- den Geist zu erkennen, ihn, der so nahe ist und doch so unbekannt;
- den Geist zu formen, ihn, der so widersetzlich ist und doch so willfährig;
- den Geist zu befreien, ihn, der so vielfach gefesselt ist und doch auch frei sein kann: hier und jetzt.

Nach Nyanaponika liegt der “Einsatz, Angel- und Endpunkt der Heilsbotschaft des Buddha und das Kernstück seiner Geistlehre in jenem einfachen Mahnwort: *Sei achtsam !*”

Die Achtsamkeit erfülle somit die gleichen Funktionen, wie wir der Geistlehre des Buddha im allgemeinen zuschreiben: Denn Achtsamkeit ist:

- der selbst das Verborgene öffnende Schlüssel zur Erkenntnis des Geistes und damit der Einsatzpunkt;
- das nie versagende Werkzeug zur Formung des Geistes und damit der Angelpunkt;
- das Wahrzeichen der gewonnenen Befreiung des Geistes und damit der Höhe- und Endpunkt.

Daher bezeichnete Buddha die Entfaltung der Achtsamkeit mit Recht als “den einzigen Weg”. (Nyanaponika, 2007)

Der Begriff der Achtsamkeit ist mit zwei weiteren verbunden: Mit “*Wissensklarheit*” – sampajanna – und mit der Geisteshaltung und Übung des “*Reinen Beobachtens*”. *Reines Beobachten* ist das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht. In diesem Beobachten bleibt der Wahrnehmende rein aufnehmend, ohne bewertende Stellungnahme und ohne Einflussnahme auf das Objekt. Wenn sich Ablenkungen einschleichen, sollen sie unmittelbar selbst zum Objekt Reinen Beobachtens gemacht werden. Das wird empfohlen als Übung, nicht jedoch, wenn Lebenssituationen Handeln und Entscheidungen erfordern.

Im “Licht des Reinen Beobachtens” stellt sich der scheinbar einheitliche Vorgang des einzelnen Wahrnehmungsaktes als rasch ablaufende Folge mehrerer voneinander unterschiedener Phasen heraus, von denen jede ihre eigene Funktion zum Endergebnis eines vollständigen Erlebnisaktes beiträgt.

Das Reine Beobachten zeigt uns als erstes die *Vergänglichkeit*: Die einzelnen körperlichen und geistigen Vorgänge werden unaufhörlich geboren und sterben und wir erfahren dies als eindringliche Illustrierung des Merkmals der Vergänglichkeit. Mit der Zeit werden Ich- und Substanzlosigkeit (anatta) und Leid und Unzulänglichkeit (dukkha) in der Meditation zur eigenen konkreten Erfahrung. Diese Vergänglichkeitserfahrung ist Voraussetzung für die *Klarblicksmeditation Vipassana*. Die Übung des Reinen Beobachtens macht uns bewusst, dass Vergänglichkeit unser ständiger Begleiter ist und dass selbst im Bruchteil einer Sekunde eine Veränderungsfrequenz abläuft, die sich dem normalen Beobachtungs- und Vorstellungsvermögen entzieht.

Das reine Beobachten richtet sich also auf die *Gegenwart* und lehrt, was so viele nicht mehr können: *Mit voller Bewusstheit im Hier und jetzt zu leben*.

Die hierdurch erreichte Erkenntnis des Geistes mit der Dynamik der Veränderlichkeit lässt kein statisches Konzept einer unveränderlichen psychischen Seelen-Instanz oder unveränderlicher Eigenschaften zu. So führt das Reine Beobachten ganz natürlich zur Erkenntnis der Lehre des “Nicht-Ich” (anatta) des Buddha.

1.3 Die burmesische Sattipathana - Methode

anapana-sati: Atem-Achtsamkeit

Die Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung lässt den Atem spontan fließen, ohne ihn zu beeinflussen oder absichtlich zu ändern. Stattdessen wird er in seinem natürlichen Fluss ruhig beobachtet. Der Atem wird dabei nicht reguliert, irgendwie behandelt, vertieft, zurückgehalten oder anderes. Da der Atem stets mit uns ist, können wir uns ihm in jedem Moment zuwenden.

Die Atemachtsamkeit dient zunächst der körperlichen und geistigen *Beruhigung*. Darüber hinaus unterstützt sie *Konzentration*. Sie kann zur höchsten meditativen Vertiefung (jhana) führen: “Die Atmungs-Achtsamkeit steht unter den verschiedenen Meditationsobjekten am ersten Platz. Sie war für alle Erleuchteten und Jünger des Buddha die Grundlage für das Erreichen des Ziels als auch für das gegenwärtige Wohlbefinden.”

In der Praxis benutzen wir die *Atmungsachtsamkeit auf das Heben und Senken der Bauchdecke* wie von dem Burmesen Mahasi Sayadaw propagiert und von Nyanaponika beschrieben.

Diese Übungen sind in eine *nicht-bewertende akzeptierende Haltung* eingebettet, mit der auch sogenannten “Störungen” der Meditation begegnet wird. Hierzu zählt unerwünschter Gedankenandrang, Emotionen, Körpersensationen, Lärm und alle Arten anderer Ablenkungen.

1.4 Vipassana

Buchheld (2002) führt für Vipassana die Begriffe “Intuitives Wissen”, “Inneres Verstehen” oder “Hellblick” (auch Klarblick) (nach Gruber 1997) an. Vipassana beinhaltet Achtsamkeitsübungen in allen im Alltag vorkommenden Körperpositionen.

“Die grundlegende Übung ist die Atembetrachtung während der Sitzmeditation. Hierbei nimmt der Meditierende Kontakt mit dem Atem auf, ohne diesen zu manipulieren oder zu kontrollieren. Dabei ist die Konzentration auf einen konkreten Angelpunkt zwischen Atem und Körperempfinden hilfreich, z. B. das Heben und Senken der Bauchdecke Abschweifende Gedanken, Gefühle oder Fantasien sollen wertfrei und neutral zur Kenntnis genommen werden und dann wieder zum Atem zurückgekehrt werden Tauchen bestimmte Gedanken und Gefühle immer wieder auf, können diese ebenfalls zum Objekt der Achtsamkeit gemacht werden ... (es) wird demnach kein Vorgang als Ablenkung bezeichnet.”

das Körper-Durchkehren

Von den bei Buchheld aufgeführten Ansätzen nutzen wir das “Körper-Durchkehren”. Hier wandert der Meditierende langsam und systematisch durch seinen gesamten Körper und wendet dabei die Aufmerksamkeit jedem einzelnen Teil achtsam wahrnehmend und fühlend zu.

2 Buddhismus und früher Advaita Vedanta

2.1 Momenthaftigkeit oder Ewigkeit ? Nagarjuna versus Gaudapada.

Diskontinuität oder Kontinuität ? „Momentariness“ oder „Eternalism“ ?

Man kann sich dem Unterschied zwischen typisch buddhistischer und typisch-vedischer Denkweise zunächst einmal unkompliziert-naiv von einer einfachen Vorüberlegung aus nähern. Jeder Mensch macht die Erfahrung, dass Erleben sich stetig verändert, von Sekunde zu Sekunde, von Minute zu Minute, von Tag zu Tag und so weiter. Gleichzeitig ist die Wahrnehmung und Erkenntnis dessen nur dadurch möglich, dass beim Hinübergleiten des Bewusstseins von einem Erfahrungsmoment zum nächsten etwas vom vorhergegangenen Moment nachschwingt. Es gibt also etwas, was sich verändert und es gibt etwas, was sich „hinüberträgt“, was gleich bleibt. Sonst wäre der Eindruck eines zeitlichen Verlaufes, eines „vorher“ und „nachher“ - Vergleiches und Erlebens gar nicht möglich. Grundsätzlich ist jeder neue Moment anders als der vorherige und ebenso grundsätzlich scheint hinter oder in einer Serie von Momenten zugleich Kontinuität zu walten, scheint etwas anzudauern.

Diese alltägliche Erfahrung ist allen Menschen seit Urzeiten zu eigen.

Die buddhistische Philosophie und Advaita Vedanta sind sich dieser einfachen Tatsache bewusst. Aber sie interpretieren sie jeweils unterschiedlich.

Der englische Absolutist Francis Herbert Bradley erklärt dies grundlegende Problem wie folgt:

Etwas, A, ändert sich und aus diesem Grund kann es nicht permanent sein. Andererseits – wenn A nicht permanent ist, was ist es dann, was sich ändert ? Es ist nicht länger A sondern etwas anderes. Mit anderen Worten, lass A frei von Änderung in der Zeit sein und es verändert sich nicht. Aber gestatte ihm Veränderung und es wird sofort A¹, A², A³ werden. Was wird nun aus A und aus seiner Veränderung, denn wir werden mit etwas anderem zurückgelassen ? Oder wir können das Problem auch folgendermaßen sehen: Die verschiedenen Zustände von A müssen innerhalb derselben Zeit existieren; gleichwohl können sie das nicht, denn sie folgen aufeinander. Daher ist erforderlich, dass A sich ändern muss. Und dafür müssen zwei nicht inkompatible Charakteristiken zugleich präsent sein.

Wie auch immer, es scheint, als habe an einem bestimmten Punkt Veränderung in A zu geschehen. Bradley fährt dann fort:

... die ist ganz klar unmöglich, denn was könnte es verändert haben ? Nicht irgend ein anderes Ding, denn Du hast die ganze Serie der Ereignisse mitbekommen. Und wiederum ebenso nicht es selbst, denn Du bist ihm selbst bereits ohne jede Veränderung begegnet. Kurz, wenn die Ursache unverändert für irgendein noch so maximal kleinstes Teilstück von Dauer unverändert andauern kann, dann muss es für immer andauern. Es kann sich nicht in den Effekt wandeln und ist daher überhaupt keine Ursache. (Bradley, 1893)

Dieselbe Ratlosigkeit mag Nagarjuna zu einer Negation der Realität sowohl des „Eigen-Seins“ (*svabhava*) als auch des „Anders-Seins“ (*parabhava*) motiviert haben – denn wenn es kein ‚Eigen-Sein‘ gibt, wie könnte es ein ‚Anders-Sein‘ geben ?

Dieses Dilemma führt zu zwei Antwortmöglichkeiten: Zum einen könnte man die Möglichkeit des Entstehens und Aufhörens (der Veränderung) verneinen. In diesem Fall bleibt eine *unentstandene* und *unveränderliche Realität* übrig. Zum anderen könnte man Eigen-Sein verneinen. Das würde alle Faktoren eines *innewohnenden essentiellen Wesens* berauben.

Nagarjuna entschied sich für letzteres, da es die Möglichkeit des *Entstehens* und der *Veränderung* zulässt. „Wenn es wesenhafte Existenz (Sein) gäbe, dann könnte es nicht ihre Nicht-Existenz geben“. Damit weist er auf die absolutistischen Konsequenzen einer solchen Annahme hin, dass Dingen eine intrinsische Natur innewohne, durch die sie existierten. Wenn dem so wäre, schlussfolgert er, könnten sie niemals aufhören zu existieren. Diese Konsequenz mochte er nicht.

In einer der frühesten Schriften von Gaudapada – dem „Grand-Guru“ von Adi Sankara – zum Advaita Vedanta finden wir die alternative Position eines konsequenten *Absolutismus*, der die Existenz und Wirkung von *Veränderung* (Entstehen, Vergehen etc.) zugunsten einer *unentstandenen ultimativen Realität* verneint.

Sowohl Nagarjuna als auch Gaudapada fokussieren die Unstimmigkeiten der alltäglichen Wahrnehmung von Dualität und Veränderung. Nagarjuna interpretiert das so, dass alles *impermanent* und *leer eines Eigen-Seins* (einer Selbst-Existenz) ist, Gaudapada hingegen so, dass Veränderung für etwas, das „existiert“, unmöglich ist. Wobei „existieren“ bei Gaudapada bedeutet „absolut existieren“. Nagarjuna entwickelt demgegenüber sein Denken auf der Basis des *Primats der Impermanenz*.

Der Buddhismus akzeptiert also die Erfahrung von bewirkten Zustands-Veränderungen, nicht jedoch eine unabhängige Realität desjenigen, der diese Zustände erfährt. Dies ist die Lehre des „Nicht-Selbst“ (anatta).

Advaita Vedanta wiederum akzeptiert die unabhängige Realität des Erfahrenden, spricht jedoch den manifestierten Zuständen eine ultimate Realität ab, da Realität ihrem Wesen nach unveränderlich ist.

Madhyamaka und Gaudapadas Advaita beziehen also ihre Positionen aus der logischen Dichotomie zwischen Entität (einem Sein) und Veränderung. Gaudapada und die nachfolgende Advaita Vedanta Schule betont die nicht-bedingte Natur (Atman) einer Entität, während Madhyamaka die Leere (den Mangel eines verweilenden Selbst - anatmata) derselben Entität unter Veränderung demonstrieren möchte.

Auf den Punkt gebracht ist der philosophische Unterschied zwischen Madhyamaka und dem absolutistischen Advaitin die Behauptung des Buddhisten, dass die sich selbst widersprechende Natur von Veränderung auf die generelle Unmöglichkeit eines fixen Wesens (einer Identität) deutet, während Gaudapada „Veränderung“ dem Reich der Erscheinungen zuschreibt und erklärt, dass (das ewige Kontinuum der absoluten) Realität dabei die unveränderliche Basis der Erscheinungen darstellt.

Gaudapada entwickelte seine Ausführungen zum Advaita Vedanta in Kenntnis und Auseinandersetzung mit Nagarjunas Madhyamaka-Lehre. Gaudapada prüft die gewöhnliche Realitätswahrnehmung im Licht der Madhyamaka-Argumentation erneut und argumentiert, damit etwas *real* ist, muss es unveränderlich sein. Ganz im Gegensatz zu Nagarjuna und gegen den gesamten Geist des Mulamadhyamakakarika argumentiert er, dass Realität exakt deshalb *svabhava* (intrinsisches Wesen) besitzt, da es eine „(Eigen)Natur“ (ein Wesen) besitzen muss, *um überhaupt Realität zu sein*.

Während Nagarjunas *Ajativada* entsprechend dem Madhyamaka – non-origination (Nicht-Entstehung) – postuliert: „Nichts entsteht neu“ („there is no birth“) meint Gaudapadas *Ajativada* entsprechend dem Advaita Vedanta „es gibt ein nicht Entstandenes“ („there is an unborn“) – die These einer grundlegenden letzten Realität („*brahman*“), die grundsätzlich ihrem Wesen nach *ungeboren* und zugleich *unveränderlich* ist. (R. King, 1995, S. 138) Gaudapadas Position ist damit die Umkehrung der Madhyamaka Position. Er ist tief in der Lehre vedischer und upanishadischer Texte verwurzelt, die Permanenz und Konstanz als fundamentales Wesen der „letzten“ Realität ansieht. Für die Tradition Gaudapadas kann die Erscheinung der Welt nur dadurch angemessen erklärt werden, dass es ein unveränderliches Substrat gibt, das ihre Mani-

festation unterstützt. Realität muss ein unveränderliches intrinsisches Wesen besitzen, sonst könnte sie nicht „Realität“ sein. Demgegenüber wurzelt Madhyamaka im buddhistischen Konzept der Welt als „impermanent“ und dem Fehlen eines überdauernden Eigenwesens („Selbst“). Das schließt Madhyamaka zufolge eine grundsätzliche Entscheidung für „Entstehen“ oder „Nicht-Entstehen“ aus und lehnt beide ab: Alle *dharmas* sind leer einer essentiellen Eigennatur. Es gibt demnach kein „nicht entstandenes (ewiges) Absolutes“. Gaudapadas Definition von Ajati ist insofern strikter, konsequenter – sie ist die Basis aller anderen advaitischen Sichtweisen.

2.2 Die Advaita-Kritik am Buddhismus

Buddhisten erklären die Existenz der Welt als *momentane* Existenz. Nehmen wir einen jungen Mann, der zu einem alten wurde – was genau ist da passiert? Am Ende des Prozesses gibt es einen alten Mann und nicht den jungen und dieser alte Mann ist sicherlich eine von dem jungen deutlich unterschiedene Einheit. Er unterscheidet sich in seinem Aussehen, seinen Gedanken, seiner Stimme und so weiter. Buddhisten können hier keinen sich allmählich vollziehenden kontinuierlichen Wandel des jungen Mannes zum alten akzeptieren, denn das würde bedeuten, dass der Mann kontinuierlich existiert hätte. Dies wiederum würde Ewigkeitsdenken (eternalism) bedeuten; wir könnten sagen, etwas existiert auf Dauer, auf ewig. Selbst, wenn der Mann stirbt, wird zuerst sein Körper noch existieren, danach dessen Atome und Moleküle.

Die buddhistische Erklärung ist, dass es eine rasch aufeinander folgende Serie gibt, derzufolge der junge Mann durch einen minimal gealterten ersetzt wird, wobei die Unterschiede zwischen je zwei aufeinander folgenden Momenten unendlich klein zu denken sind.

In jedem Moment verschwindet der vorher existierende Mann und ein minimal älterer erscheint an seiner Stelle. Dieser Wechsel geht so rasch vonstatten, dass er die Illusion einer Kontinuität erzeugt. Das ist wie im Film, der durch rasch aufeinander folgende – streng voneinander getrennte – 24 Einzelbilder auf der Leinwand die Illusion von Bewegung und Geschehen erzeugt.

In derselben Weise sind die Abläufe in der Welt ein in rascher Folge unterbrochenes Geschehen. Dies gilt für Materie wie für unser Bewusstsein gleichermaßen. In buddhistischer Sicht entsteht und vergeht die Welt in jedem Moment von neuem und es gibt nichts, was in den Zwischenräumen existiert. Es gibt daher auch nichts, das die Momente miteinander verbinden würde und daher auch kein Absolutes. Dies ist die Theorie von *Ksanabhangavada* – *momentaner Existenz* („momentary existence“). Momentane Existenz entsteht, existiert einen *unendlich* kurzen Zeitpunkt lang und verschwindet wieder. Existierte sie länger als *unendlich kurz*, würde sie in Gefahr geraten, in die Falle des (unendlichen) Andauerns zu geraten (eternalism). Auch darf es keine Verbindung zwischen den aufeinander folgenden Momenten geben, denn das würde wiederum Kontinuität und damit letztlich (ewiges) Andauern bedeuten.

Wenn die Welt nur eine abhängige Realität im Sinne des Buddhismus ist, wie hält sie sich dann selbst aufrecht? Worauf basiert sie? In Benutzung der von Nagarjuna verwendeten Metapher eines Feuerkreises, der durch Herumwirbeln einer Fackel entsteht, fragt Gaudapada *nach der Fackel selbst*. Er gesteht zu, dass die Feuerkreise nicht existieren und lediglich virtuelle Realität besitzen. Diese virtuelle Realität jedoch muss selbst eine Basis haben und das ist die Fackel selber. Die Kreise können nicht aus nichts entstehen. Ebenso kann die Welt nicht durch und durch unreal sein, sie muss auf einer Grundlage basieren. Advaita sagt, dass die Welt der relativen, vergänglichen Erscheinungen eine unveränderliche, ewige zugrundeliegende Realität hat, sie wird in den Veden „*brahman*“ genannt.

Sankara hat bereits vor über tausend Jahren Zweifel an der momentariness-Lehre geäußert. Im Kapitel „Widerspruchsfreiheit“ der Brahma Sutras (Avirodha – non-contradiction, Brahma Sutras II; II 4, 5) setzt er sich der Reihe nach ausführlich mit den buddhistischen Richtungen der

Sarvastivadin-„Realisten“, der Vijnana-„Idealisten“ und der Madhyamaka-„Nihilisten“ auseinander (im Folgenden nach Alston, 2004).

„Die Vertreter der Lehre, dass alles in jedem Moment der Zerstörung unterliegt, behaupten, dass mit der Entstehung einer jeden neuen momenthaften Erscheinung die vorhergehende zerstört wird. Keiner, der dieser Lehre folgt, kann eine kausale Verbindung zwischen einem Moment und dem nächsten etablieren. Denn der vorhergehende Moment kann nicht als Grund für den späteren dienen, wenn er entweder bereits zerstört wurde oder gerade dabei ist, zerstört zu werden, weil er dann bereits vom Nicht-Sein verschlungen wurde.

Der Buddhist würde vielleicht antworten, dass der erste Moment in seinem vollendeten Zustand den Grund für den später nachfolgenden Moment abgebe. Dies würde allerdings mit der Annahme, dass etwas Existierendes sich anschickte, seinen Nachfolger hervorzubringen, seinem eigenen Denkgebäude widersprechen. Denn es kann keinen Effekt geben, der nicht irgendwie mit der Natur seiner Ursache verbunden ist. Wenn er dies nun zugibt, dann dauert die Natur der Ursache bis in die Zeit des Effektes hinein an. Das wiederum bedeutet die Zurückweisung der Lehre universeller Momenthaftigkeit. Wenn er nun behauptet, dass Verursachung stattfinden kann, ohne dass die Wirkung etwas von der Ursache enthalten muss, dann gerät er in die (Denk)Falle, dass jedes Beliebige die Ursache von jedem Beliebigen sein könnte.“

„Im Übrigen: Weil der Nihilist (der Buddhist im allgemeinen) behauptet, dass alles momenthaft ist, muss er selber der Meinung sein, dass auch er - der Wahrnehmende - momenthaft ist. Aber der Wahrnehmende kann nicht momenthaft sein. Das ist – wie das Sutra es ausdrückt – ‚aufgrund der Erinnerung an seine früheren Erfahrungen‘. Erinnerung meint in diesem Fall die Reproduktion einer Erfahrung, die man in der Vergangenheit hatte. Sie kann nur stattfinden, wenn der Erinnernde derselbe ist wie derjenige, der die Erfahrung hatte.“

„Die Buddhisten behaupten, Erkenntnis und ihre Objekte sind momenthaft im radikalsten Sinn. Sie bestehe aus nichts anderem als einer Kette separater momentaner ‚Existenzfaktoren‘ (dharma). Die Wahrnehmung eines permanenten Objekts oder Subjekts entsteht aus der Ähnlichkeit verschiedener Glieder der Kette.... Diese Wahrnehmung der Permanenz zu einem Ende zu bringen ist nach ihnen das höchste Ziel des Menschen. ... Nach ihrer Sicht kann es kein Gedächtnis geben, denn sie meinen, dass jegliche Kenntnis ihre Form vom äußeren Objekt bezieht und ihrem Wesen nach momentan ist Damit gibt es keine Basis für Ähnlichkeit, da es keine Permanenz gibt, die notwendig ist, um zwei Dinge zur Prüfung auf Ähnlichkeit zu vergleichen. Wenn sie dies zuließen, würde es die Lehre unterminieren, dass alles momentan ist. Und das möchten sie verhindern.

Mehr noch, wenn all die momentanen ‚Existenzfaktoren‘ plötzlich als Ergebnis ihrer eigenen Momenthaftigkeitslehre aufhörten zu existieren, wären die heiligen Texte der Buddhisten nutzlos, in denen gelehrt wird, wie sie zu Ende zu bringen sind. Wenn alles in seinem eigenen momentanen Wesen jeweils vollständig verschlungen (beendet) würde, gäbe es nichts, was für seine Vernichtung / Beendung von etwas anderem abhinge“ (zu den Sarvastivadins)

„Darüber hinaus ist vom buddhistischen Standpunkt aus die Wahrnehmung von Ähnlichkeit gegenstandslos, da Wiedererkennen seiner Natur nach momentan ist. Allerdings kann lediglich der eine Ähnlichkeit registrieren, der zuerst eine Sache sieht und später eine andere. Entsprechend der buddhistischen Hypothese dauert derjenige, der eine Sache sieht, selber nicht für einen weiteren Moment an, um irgendetwas anderes zu sehen. Denn wenn Erkenntnis momenthaft ist, wer und was auch immer irgendetwas einmal

wahrnimmt, muss wiederum in dieser Erkenntnis selbst momentan verschlungen werden.“

„Kommunikation wäre daher ebenfalls unmöglich. Wenn eine Erkenntnis im Moment der Wahrnehmung ihres Objektes aufgebraucht / verschlungen würde, wären solche Gedanken wie ‚Ich sehe dies‘ oder ‚Ich sehe das‘ nicht kommunizierbar, da die Person, die diese Erfahrung macht, nicht bis zum Moment der Kommunikation andauern würde. Oder, wenn er es denn täte, würde es dem Dogma der universellen Momenthaftigkeit widersprechen.“ (über die Vijnana Vadins)

„Das Absolute (brahman), die non-duale Realität, leer aller Unterschiede, Richtungen, Orte, Qualitäten, Bewegung und Ergebnisse von Handlungen, erscheint Personen geringer Intelligenz als nicht-existent.“

„Was die Madhyamikas anbetrifft, die die Lehre der Leere propagieren und alles als leer ansehen, so propagieren sie im Endeffekt die Leere ihrer eigenen Lehre. Sie sind noch fahrlässiger als die Vijnana Vadins und scheinen zu glauben, dass sie Äther mit den Händen festhalten können.“

„Einige Verblendete (Vijnana Vadins) behaupten, dass Bewusstsein in jedem Augenblick von Neuem in Form irgendeines Objektes entsteht und unmittelbar darauf erlöscht. Andere (Madhyamika Buddhisten) behaupten, dass, wenn dieser Prozess unterdrückt wurde, alles (nur noch) Leere ist. Die Wahrheit jedoch ist, dass es das Selbst ist, als reines Bewusstsein, welches weder zunimmt noch abnimmt, das mit Qualitäten wie Name und Form assoziiert zu sein scheint, die tatsächlich lediglich äußere Attribute sind. Wir wissen das aus solchen vedischen Texten wie ‚Das Absolute ist die (letzte) Realität, Erkenntnis und Unendlichkeit‘ und ‚Das Absolute ist Bewusstsein‘ und anderen. Objekte ändern sich ihrem Wesen nach, Bewusstsein nicht. Dinge nehmen verschiedene Formen an und werden so erfahren. Aus der bloßen Tatsache, dass Objekte als veränderlich erfahren werden, schließen wir, dass das Bewusstsein, das sie erkennt, unveränderlich ist.“

Der indische Arzt Palash Jyoti Mazumdar (2009) in Guwahati, Assam (Indien) ist ein moderner Advaita-Vertreter. Seine Familie stammt ursprünglich aus dem etwa 25 km entfernten Hajo, wo seine Vorfahren traditionell mit dem Tempeldienst des in Indien berühmten Hayagriva Madhob Tempels betraut waren, der von Buddhisten und Hindus gleichermaßen verehrt wird. Mazumdar wurde von dem Heiligen Shankaradeva von Assam und Ramakrishna Paramahansa von Bengalen beeinflusst, deren synkretistischen Lehren den konsequenten Rationalismus der Advaita-Philosophie mit der Devotion der Bhakti-Tradition verbanden.

Alan Jacobs, President Ramana Maharshi Foundation UK über Mazumdar's Buch „The Circle of Fire – The Metaphysics of Yoga“:

Dies wunderbare Buch nimmt mit großer Klarheit schwierige Fragen in Angriff, die in der Metaphysik des Yoga enthalten sind; so, dass gebildete Laien der heutigen Zeit, die begierig sind, diese großen Wahrheiten zu verstehen, es vergleichsweise leicht finden, diese zu verstehen. Als angesehener indischer Chirurg gelingt es P. J. Mazumdar mit seinen wissenschaftlichen Kenntnissen der heutigen Zeit, die notwendige Klarheit herzustellen, um eine zufriedenstellende Kongruenz zwischen modernem Wissen und alten geheiligten Lehren des Advaita Vedanta und des Nondualismus zu finden. Damit harmonisiert er zukunftssträchtige Lehren des großen indischen Philosophen und Weisen Adi Sankara mit heutiger Naturwissenschaft, Physik und Medizin. ... Dieser einzigartige Beitrag zielt ab auf das Verständnis und die Lösung einer Reihe von metaphysischen Fragen, die sich auf Studien zu höheren Bewusstseinsstufen und die Aufgabe der Selbstrealisation beziehen...

Mazumdar macht darauf aufmerksam, dass die buddhistische Sicht auf unsere Erlebniswelt als im wesentlichen „dukkha“, Leiden, doch etwas depressiv sei, wenn man an positive Aspekte des Lebens wie Freude, Liebe, die Künste, Musik, Poesie, Forschung, Gärten mit Bäumen und Blumen und anderes denkt.

Er weist auf die Probleme buddhistischer Grundannahmen hin: Diese Welt sei inhärent bedeutungsleer, und das einzig sinnvolle, das man tun könne, sei, sie als solches zu (er)kennen. Das würde viele Dinge ihres Sinnes berauben – Forschung, Lebensziele, Beruf, ein Haus bauen, Familie haben Eine sinnhafte Ordnung oder Zusammenhänge in den Abläufen des Zeitgeschehens wären beliebig und sinnlos.

Demgegenüber habe im Advaita alles seine Basis in der letzten Realität – *Brahman* – und alles existiert als Differenzierung von *Brahman*. Also haben alle Dinge Realität – eine relative vergängliche im Unterschied zu Brahman, das die absolute und ewige Realität darstellt.

Der wissenschaftliche Versuch, eine physikalisch letzte Weltformel zu entdecken, basiert auf der Intuition, dass es letztlich ein „vereinheitlichtes Feld“ geben muss, in dem die mannigfach divergierende Schöpfung letztlich verwurzelt und (alles mit allem „quantenphysikalisch“) verwoben ist.

Als anderen wichtigen Nachteil des Buddhismus bezeichnet Mazumdar dessen Eliminierung von Bhakti – Hingabe gegenüber Gott. Im Advaita kann der Mensch sich dem Absoluten annähern, indem dieses für die Zwecke von Bhakti – Liebevoller Dienst, Hingabe – personifiziert wird. Bhakti scheint einem universellen Bedürfnis für Humanität zu entsprechen und Kulturen aller Zeiten und Regionen tendierten in diese Richtung. Letztendlich natürlich münden die Personalisation des Absoluten und die Bhakti-Übung im Einswerden mit dem Absoluten, in der Entdeckung der Einheit mit Brahman „aham brahmasmi“.

Dem folgenden westlichen Leitspruch zur Achtsamkeit begegnen wir bei Willigis Jäger:

„Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg“. (Willigis Jäger auf der Unterseite „Kontemplation – Weg der christlichen Mystik“ der website des Benediktushofes)

Seine Formulierung klingt etwas apodiktisch und widerspricht eher buddhistischer Denkweise. Das Gegenteil ist ebenso denkbar: „Ein spiritueller Weg, der in den Alltag (statt zur dahinterstehenden Wahrheit) führt, ist ein Irrweg“. Anstelle permanent - achtsamer Fokussierung auf das vergängliche Hier und Jetzt zum Herstellen von Distanzierung und Dis-Identifikation (vom Leiden, „Dukkha“) propagiert Advaita Vedanta, die Erfahrung reinen Bewusstseins (jenseits des Alltagsbewusstseins) zu kultivieren, indem dieses überschritten („transzendiert“) wird. Es dürfte spannend sein, zu untersuchen, was und inwiefern empirische Forschung im harten Hier und Jetzt bei diesen grundlegenden philosophischen Erwägungen der letzten Jahrtausende bis heute beitragen kann.

3 Shankya-Dualismus der Yoga-Sutras Patanjali's und Nondualismus von Sankara's Advaita-Vedanta

3.1 Die Yoga-Sutras und Advaita Vedanta

Die oft übersetzten und kommentierten Yoga-Sutras von Patanjali (ca. 200 v. C.) können als autoritative Schriften über Yoga angesehen werden. Die Yoga Sutras wurzeln in der dualistischen Shamkhya-Philosophie. Sankara hat jedoch einen Kommentar zu den Yoga-Sutras geschrieben, in dem er die Sutras einer non-dualistischen Interpretation entsprechend seiner Advaita-Lehre unterwirft. Ich nutze für den Vergleich beider die Shamkhya orientierte Übersetzung von Swami Hariharananda Aranya (englisch von P. N. Mukerji) (1977) und die Advaita orientierte Sankaras von T. Leggett (1990). Beide fußen auf den Patanjali-Sutras in ihrer Interpretation durch Vyasa. Dieser „Vyasa“ sollte nicht mit demjenigen verwechselt werden, dem die Kompilierung der Veden, die Komposition von 18 Puranas und des Mahabharata zugeschrieben werden. Der Patanjali - Vyasa lebte nach heutiger Schätzung zwischen dem sechsten und dem achten Jahrhundert unserer Zeitrechnung (Angôt, 2002).

Die folgende Darstellung greift u. a. auf die neuere Sankara-Forschung zurück (A. J. Alston, 2004).

Sankara hat in den Brahma Sutras alte vedische Werte und die Mystik der Upanishaden beschworen. Gleichzeitig hat er die Lehren der Buddhisten und der Jainas, den Rationalismus der Shamkhyas und Vaisheshikas und die Gleichgültigkeit der damaligen Yoga-Schule gegenüber vedischen Methoden der Erlösung zurückgewiesen. Dabei geht es ihm darum, die Harmonie der vedischen Texte *und* die Transzendenz des Absoluten zu bewahren: Das Relative wird als Modifikation des Absoluten bezeichnet. Da jedoch jegliche Modifikation illusionär ist, wird auf diese Weise die Transzendenz des Absoluten bewahrt. Dieses Erkenntnis liegt als erhabenes Wissen (TM-Nomenklatur: „supreme knowledge“) jenseits der Modifikationen empirischen Wissens.

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

Dabei gewichtet Sankara anders. Zwar sind unter den von Sankara in seinem Kommentar zum Prashna-Upanishad V.1 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 („skill 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. Mitunter hebt er Samadhi Yoga als Mittel zu diesem Ziel heraus (Gita IV.38). In dem letztzitierten Kommentar folgt Sankara mehr als vierzig mal Vyasa's Kommentar „Yoga ist Samadhi“, indem er selber „Yoga und dessen Derivate“ im Sinne von „Samadhi und dessen Derivate“ kommentiert.

Sankara 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 Sankara ist Samadhi eines der notwendigen Mittel zur Befreiung. Typische Aussagen hierzu sind beispielsweise (Brahma-Sutra II.39 und 40):

„The Self is indeed to be seen, heard of, thought on, and deeply meditated on“ (Das Selbst soll gesehen, gehört, darüber nachgedacht und tief meditiert werden) (Brihadaranyaka-Upanishad II.4.5)

“The Self we must seek, must try to realize” (Es ist das Selbst, das wir suchen und zu realisieren versuchen müssen) (Chandogya-Upanishad VIII.7.1)

“Meditate on the Self as OM” (Meditiere über das Selbst als OM) (Mundaka-Upanishad, II.2.6)

In Upadesha Sahasri I.17. geht es um Techniken der Reinigung des Geistes durch Enthaltensamkeit und (Erhöhung seines Ordnungsgrades durch) Rituale:

22. When the mind becomes pure like a mirror, knowledge shines forth; (the mind should be purified) by abstention (yama), permanent rites, sacrifices and tapas (austerities). (Wenn der Geist rein wie ein Spiegel wird, beginnt Erkenntnis aufzuleuchten; der Geist sollte durch Enthaltensamkeit, permanente Rituale, Opferungen und Entbehrungen gereinigt werden)

23. The best tapas of the body etc., should be performed to purify the mind. The concentration of the mind etc. (samadhana) and emaciation of the body in this and that (season) (should be performed). (Die beste Entbehrung für den Körper usw. sollte zur Reinigung des Geistes durchgeführt werden. Konzentration des Geistes und Fasten des Körpers sollte zu verschiedenen Zeiten durchgeführt werden)

Im Kommentar zu den Brahma-Sutras (IV.4.21) spricht Sankara von

Samnyasa (Entsagung)

Shama (Stille, Beruhigung, Friede, Leidenschaftslosigkeit, Gelassenheit)

Dama (Selbstkontrolle, Loslösung, Zähmung, Geduld, Entsagung)

Upasama (Aufhören, Aufgeben)

Titiksha (Duldsamkeit, Geduld, Gleichmut angesichts von Gegensätzen)

Samadhana (Festigkeit, Beständigkeit, Gegründetheit, tiefe Meditation)

als Mitteln, die zur Erkenntnis führen. Für Sankara ist das höchste Yoga „settling the mind on the Self, let him not think of anything“ (Gita VI, 25). Viermal fasst Sankara die upanishadischen Lehren im Brihadaranyaka wie folgt, sozusagen zu einem Sutra, zusammen: “one should meditate on it as the Self alone”.

In diesem Kommentar (I.4.7) erklärt Sankara den Unterschied zwischen der Shamkhya-Yoga Auffassung des „citta vritti nirodhah“:

Yoga Sutras I, 2: “Yoga is the suppression of the modifications of the mind“ [Hariharananda Aranya], „Yoga is inhibition of the mental processes“ [T. Leggett]; (“Yoga ist das Unterdrücken der Modifikationen des Geistes”, “Yoga ist das Hemmen der mentalen Prozesse”; „Yoga ist das Transzendieren der Aktivität des Geistes“ – Maharishi Mahesh Yogi)

und der Advaita-Philosophie. Er verneint, dass das „citta vritti nirodhah“ (das Zur-Ruhe-Bringen der Aktivitäten Geistes) jenseits der *Erkenntnis der Identität von Selbst und Brahman* – wie sie aus dem Vedanta bekannt ist – ausreichendes Mittel zur Befreiung sei:

„For inhibition of the mental processes is not a means apart from Self-realization and the continuous remembrance of that. Admittently it is mentioned, but it is not recognized as a means to Release apart from Brahman-realization.” (Denn die Hemmung der mentalen Prozesse ist kein Mittel jenseits Selbstrealisation und der kontinuierlichen Erinnerung daran. Zugegebenermaßen wird es erwähnt, aber es wird nicht als Mittel zur Erlösung neben Brahman-Verwirklichung anerkannt.)

In der Meditation realisiert der Praktizierende sein *inneres Selbst* als den *All-Schöpfer* und das *Selbst von Allem*.

3.2 Sankaras 20 Mittel zur Erkenntnis

(Gita III, 7-11)

1. humility (Demut)
2. modesty (Bescheidenheit)
3. innocence (Unschuld)
4. patience (Geduld)
5. uprightness (Rechtschaffenheit)
6. service of the teacher (Dienst am Lehrer)
7. purity (Reinheit)
8. steadfastness (Standhaftigkeit)
9. self-control (Selbstkontrolle)
10. absence of attachment for objects of the senses (Abwesenheit von Anhaftung an Sinnesobjekte)
11. absence of egoism (Abwesenheit von Egoismus)
12. perception of evil in birth, death and old age, in sickness and pain (Wahrnehmung von Geburt, Tod, hohem Alter, Krankheit und Schmerz als Übel)
13. Unattachment (Nicht-Verhaftet-Sein)
14. Absence of affection for Son, Wife, home and the like (Abwesenheit von Verlangen nach einem Sohn, einer Frau, einem Heim und ähnlichem)
15. Constant equanimity on the attainment of the desirable and the undesirable (Konstanter Gleichmut in Bezug auf das Erlangen von Erwünschtem und Unerwünschtem)
16. Unflinching devotion to me in Yoga of non-separation (unbeirrbares Hingabe an mich im Yoga der Nicht-Getrenntheit)
17. Resort to solitary places (Zuflucht an abgeschiedenen Orten)
18. distaste for the society of man (Abneigung gegen die Gesellschaft der Menschen)
19. Constancy in Self-knowledge (Beständigkeit in Selbst-Erkentnis)
20. Perception of the end of the knowledge of truth. (Kaivalya, moksha, release) (Wahrnehmung des Endes der Erkenntnis der Wahrheit – Kaivalya, moksha, Befreiung)

Sankara unterscheidet zwischen der “Erkenntnis der Wahrheit” und “Befreiung”. Meditation per se ist nicht Mittel zur Befreiung, sondern Meditation über Upanishadische Wahrheit ist der direkte Weg zur Erkenntnis. Diese Erkenntnis, in *Beständigkeit* zusammen mit *Entsagung* (Losgelöstheit) – die beide selber Konsequenzen der Erkenntnis darstellen und lediglich nicht gestört werden sollten – ist das Mittel zur Befreiung (release).

Samadhi dient nach Sankara dazu, den Geist zu reinigen, damit er Erkenntnis erfährt. Nach erlangter Erkenntnis dient Meditation lediglich dazu, die natürliche Kontinuität des Wissens vor Störungen zu schützen, die durch „Erinnerungen an Illusionen“ aufgrund von Prarabdha-Karma verursacht werden, die zeitweise die Erkenntnis überschatten können.

3.3 *Absorption in den Yoga-Sutras*

Trevor Leggett hat in der Übersicht über die Yoga-Aphorismen in Sankaras Kommentar Überschriften über die behandelten Themen eingefügt und den Sutren I.41 bis I.51 expressis verbis die Überschrift „Absorption“ gegeben.

Absorption

1.41 Identification-in-samadhi (samapatti) is when the mental process has dwindled and the mind rests on either the knower or the knowing process or a known object, and like a crystal apparently takes on their respective qualities

1.42 The samadhi-identification is called sa-vitarka when it is mixed up with mental constructs of word, thing and idea

1.43 When there is purification from memories, (that samadhi) apparently empty of its own nature of knowledge, with the object alone shining forth, is nir-vitarka

1.44 In the same way, when it is on subtle objects, it is called sa-vicara (with subtle associations) and nir-vicara (without subtle associations)

1.45 The scale of (causal) subtlety of objects ends in pradhana

1.46 These are samadhi from-a-seed

1.47 From skill in nir-vicara, a clearness in the self

1.48 In this, the knowledge is Truth-bearing

1.49 This knowledge is of a particular thing, unlike knowledge from authority or from inference

1.50 The samskara produced by it inhibits other samskaras

1.51 When that too is inhibited, everything is inhibited, and thus this samadhi is without-seed

Sutra I.41 beschreibt Absorption als „Identifikation-in-samadhi“ („samapatti“). Samapatti ist das Ergebnis einer Verringerung der mentalen Aktivität mit dem Resultat, dass der Geist im Erkenntnisprozess, im Objekt oder im Erkennenden ruht (aufgeht) und ähnlich einem Kristall deren jeweilige Qualitäten annimmt.

Hier werden Begriffe (vitarka und vicara) wieder aufgegriffen, die bereits in Sutra I.17 zur Unterscheidung von objektgebundenem und objektlosen Samadhi eingeführt worden waren:

3.4 *Samprajnata (objektgebundenes) und asamprajnata (objektloses) Samadhi*

Zunächst wird zwischen samprajnata (objektgebunden: Samadhi mit einem Objekt als Fokus; samadhi mit „seed“ = Keim) und asamprajnata samadhi (objektlos, „seedless“ = ohne Keim) unterschieden.

Yoga Sutras I, 17: Samprajnata - Samadhi (T. Leggett: kognitives samadhi)

„It is cognitive because accompanied with verbal associations (vitarka), with subtle associations (vicara), with joy (ananda), and the form of I-am-ness (asmita).“

Konzentration mit Hilfe von:



vitarka = gröbere Gedankenaktivität des Geistes mit einer Mischung von mentalen Konstrukten aus Objekt (selbst), Wort (Begriff für das Objekt) und innerer Vorstellung (des Objektes).



vicara = subtile, meditative kognitive Analyse, durch die grundlegende subtile Prinzipien erkannt werden.

ananda = Freude, Glücksgefühl

asmita = das „Ich“- Gefühl

Jedes vorhergehende beinhaltet die nachfolgenden:

Savitarka-samadhi beinhaltet vicara bis asmita, *savicara-samadhi* beinhaltet ananda bis asmita - ist aber frei von vitarka -, *sananda-samadhi* beinhaltet Ananda und Asmita – ist aber frei von vitarka und vicara; *asmita-matra (sasmita-samadhi)* ist reines Ich-Gefühl (der Erkennende), ohne Ananda.

Vitarka- und vicara-samadhi hängen ab von und beziehen sich auf *erfahrbare Objekte*. Wenn der Zustand der Absorption (Sammlung oder „Konzentration“) auf der Erfahrung von Glückseligkeit basiert, bezieht er sich auf die *Instrumente der Erkenntnis* (die Sinnesorgane). Auf dem Ich-Gefühl basierende Absorption-Konzentration bezieht sich auf das *erkennende Subjekt*.

Im samprajnata-samadhi ist der Geist (noch) nicht vollständig angehalten und zum Stillstand gebracht, sondern erst partiell, da es unvermeidlich ist, dass er ein *Objekt der Fokussierung* (Absorption-Sammlung-Konzentration) hat.

Natur der Samapatti	Natur des Objektes	Name der Samapatti
1. Gemischt mit Wort , dessen Bedeutung d.h. das Objekt und dessen Erkenntnis	grobstofflich (Objekte und Instrumente des Erkennens, z. B. äußere Objekte wie die Sonne)	savitarka (Konzentration auf grobstoffliche Subjekte mit Hilfe von Worten)
2. Dito	Subtil, feinstofflich (Objekte, Instrumente der Erkenntnis und der Erkennende, z. B. Klang und Farbe, Sonnen- <i>Licht</i>)	savicara (Konzentration auf subtile, feinstoffliche Subjekte mit Hilfe von Worten; kognitive Analyse)
3. Wenn der Geist klar wird und frei von Worten ist und das momentane Befinden seiner selbst vergisst, ist nur noch das reine Objekt selbst präsent im Geist.	Grobstofflich (Objekte und Instrumente der Erkenntnis)	nirvitarka (Konzentration auf grobstoffliche Subjekte ohne Hilfe von Worten)
4. Dito	Subtil, feinstofflich (Objekte, Instrumente der Erkenntnis und der Erkennende)	nirvicara (Konzentration auf subtile, feinstoffliche Subjekte ohne Hilfe von Worten, z. B. auf bliss und das bloße „Ich-Gefühl“)
Eigenschaften von vitarka und vicara Samapatti (Absorption) (nach Hariharananda Aranya)		

Der etwa in der zweiten Hälfte des sechzehnten Jahrhunderts lebende Vijnanabhikshu (Rukmani, 1981) erläutert in seinem Yoga-Sutra-Kommentar „Yogavarttika“, dass vitarka- und vicara-samadhi eine Perfektion der direkten Wahrnehmung eines Objektes darstellen. Normalerweise werden Objekte nie vollständig wahrgenommen. Beim Sehen eines Objektes beispielsweise wird perspektivisch nur ein Teil – der dem Beobachter zugewandte – wahrgenommen, nicht jedoch der dem Auge abgewandte Teil. Die Wahrnehmung ist also partiell und unvollständig. Demgegenüber beinhaltet vitarka- („gründliche Überlegung“) samadhi (samapatti, Absorption)

die vollständige und umfassende Wahrnehmung eines (grobstofflichen) Objektes „wie es wahrhaftig ist“.

Analog dazu stellt vicara- (Reflektion) samadhi (samapatti, Absorption) eine direkte Reflektion eines vollständigen subtilen (feinstofflichen) Sachverhaltes – die Ebene der Reflektion eines abstrakten Prinzips – dar, indem sie dessen Form annimmt (z.B. eines Tanmatras [feinen Elements] – wie Klang, Geruch; des Ahamkara [Ego]; der Buddhi [individueller Intellekt]; des reinen „Ich-Gefühls“; der unmanifestierten Prakriti).

Beispiele:

- 1) Savitarka: Nehmen wir die Sonne als grobstoffliches Objekt der Kontemplation. Wenn die Konzentration auf die Sonne perfekt ist, ist der Geist ausschließlich von der Sonne erfüllt, wodurch alle Arten von Wissen über die Sonne erlangt werden: Ihre Gestalt, Entfernung, Material, aus dem sie besteht usw. Dies Wissen ist von verbalen Konzepten begleitet wie „Die Sonne ist rund, so und so weit entfernt etc.“. Wenn der Geist von diesem Wissen erfüllt ist, wird das als Savitarka Samapatti bezeichnet.
- 2) Nirvitarka: In der Konzentration auf die Sonne beschränkt sich der Meditierende z. B. auf ihre Leuchtkraft und schließt alle weiteren Details aus. Dies führt zur Realisierung, dass alle grobstofflichen Dinge lediglich aus Kombinationen der Elemente – Licht, Klang, Berührung, Geruch, Geschmack – bestehen und dass die einzelnen Objekten mithilfe von Worten zugeschriebenen Qualitäten nichts als illusorisch sind. Wenn der Geist voll dieses Wissens ist, ist es nirvitarka-samapatti. Es ist die höchstmögliche Erkenntnis, soweit es sich um grobstoffliche Dinge handelt.
- 3) Savicara: Nach der Realisierung des Lichts der Sonne durch nirvitarka-samapatti erreicht der Meditierende subtilere Stadien jener Leuchtkraft und realisiert das Wesen des Lichtes-an-sich. Savicara samapatti steht noch unter dem (gemischten) Einfluss von „Wort, Objekt und Erfahrung“ und wird beeinflusst durch Raum, Zeit und Kausalität – also die augenblickliche Stellung der Sonne, derzeit wahrgenommene Leuchtkraft usw., all dies beeinflusst das durch savicara gewonnene Wissen. Nach vollständiger Verwirklichung des Wesens von Licht nimmt der Meditierende Licht-an-sich, also undifferenziert und bar jeder Mannigfaltigkeit oder Vielfalt (wie z. B. unterschiedliche Farben) wahr.
- 4) Nirvicara („super-reflective samapatti“): Nachdem der Meditierende Übung in Savicara erlangt hat und das Gedächtnis sich von verbalen Konzepten befreit hat, enthüllt die Sammlung-Konzentration die reine subtile Natur des Meditationsobjektes. Der Geist ist dann voll des Objektes bar jeder verbalen Assoziation oder Zweideutigkeits-Veränderlichkeit. –

Wenn in einer Meditation Worte oder Mantren benutzt werden, kann es sich dennoch um nirvitarka oder nirvicara handeln, wenn die Worte ohne Berücksichtigung ihrer Bedeutung mechanisch wiederholt und nur als Klang wahrgenommen werden. Dies ist der Ansatz der „Transzendentalen Meditation“, die betont, dass die Meditation über den Klangaspekt und nicht über den Bedeutungsaspekt des Mantras geschieht. Abgesehen von einem unbeabsichtigt eintretenden Eindringen von Samskaras (subliminalen Eindrücken und Erinnerungen) wird auf diese Weise direkt Nirvicara als Ausgangsebene der Meditation angesteuert.

Nach Vijnanabhikshu ist Asamprajnata Samadhi der einzige Zustand, der zu Befreiung (kaivalya, moksha) führt. Asamprajnata-Samadhi (Trevor Leggett im Sankara-Kommentar übersetzt es als „ultrakognitives Samadhi“) geht über samprajnata-samadhi hinaus:

Yoga Sutras I, 18: Asamprajnata - Samadhi (objektfreies Samadhi)

„The other (samadhi) follows on practice of the idea of stopping, and consists of samskaras alone.”

Ultra-kognitives samadhi kann nur durch „supreme detachment“ (völlige Losgelöstheit, Nicht-Bindung) erreicht werden, nicht jedoch durch irgendeine Meditationsform mit irgendeinem Objekt. Daher ist die Meditation in diesem Fall auf die Vorstellung des Stoppens (Anhaltens) ausgerichtet, das identisch ist mit der Abwesenheit von allem. Sie ist dann ohne jegliches Objekt. Dies hat den Stopp aller Fluktuationen des Geistes zur Folge; nur die latenten Eindrücke (samskaras) sind noch vorhanden, die im Geist als Keime von Gedanken und Erinnerungen wirken. Diese Art der Praxis befreit den Geist von jeglicher Abhängigkeit von Objekten.

Hariharananda Aranya führt dazu aus,

“...if the mind acquires a momentum for the arrested state, fluctuations will no longer arise in the mind. Then the mind would appear to be a void. That is called the 'moment' of arrested state, in other words, the interval between two states of fluctuations. That is the state in which the Seer abides in Himself. Then the pure Consciousness is not arrested but the knowledge of non-self disappears; consequently, the knower of non-self; viz. the 'I-sense' also disappears.”

Dies ist der Fall bei objektlosen Meditationsformen wie der „Stillen Meditation“ oder der „Transzendentalen Meditation“, wenn dem Mantra Gelegenheit gegeben wird, durch Habituation der mentalen Wiederholung aus dem Fokus der Aufmerksamkeit zu verschwinden, was sich ausschließlich akzidentell durch Zulassen, nicht jedoch durch aktives mentales „Machen“ (wie bei aktiver Konzentration, die dem entgegenzusteuern versucht) ereignen kann.

Dies „Intervall zwischen zwei mentalen Fluktuationen“ (Turiya), in dem der Meditierende in sich selbst („seinem Selbst“) ruht, wird im Kapitel über den vierten Hauptbewusstseinszustand differenzierter behandelt.

Form des Samadhi	Erfahrung in der Transzendentalen Meditation
Vicharanugat	“When the mantra begins to be slow and becomes slower and slower, this is <i>Vitsaranugat</i> (<i>Vicharanugat</i>) <i>Samadhi</i> , the first state of <i>Samadhi</i> .”
Vitarkanugat	“Second, <i>Vitarkanugat</i> is that where the mantra ceases to be a specific thought, it becomes only a rhythm. That is <i>Vitarkanugat</i> .”
Anandanugat	„And when that hum, humming sound is also gone and you are left in that glow, that is <i>Anandanugat</i> (<i>Samadhi</i>), the third (type of <i>Samadhi</i>). - The experience of bliss consciousness is <i>Anandanugat Samadhi</i> . The feeling of that <i>glow</i> and just happiness.”
Asmitanugat	“And when that glow is also gone and you are left in a state which the speech can not describe, that is (<i>Samadhi</i>), just 'am'ness, 'is'ness, existence pure. - And that pure consciousness is said to be <i>Atmikanugat</i> (<i>Asmitanugat</i>) <i>Samadhi</i> . <i>Atmi</i> means 'am', pure consciousness. <i>Atmi</i> and <i>Ananda</i> . <i>Atmikanugat</i> (<i>Asmitanugat</i>), that is <i>Samadhi</i> that got into <i>Atmika</i> state, state of 'am'ness.”
Nirvikalpa Samadhi	And when this <i>Atmikanugat</i> (<i>Asmitanugat</i>) <i>Samadhi</i> becomes uninterrupted, it is not broken up by any state of consciousness, whether wakeful, dreaming or deep sleep. When the nature of the mind is pure consciousness all the time during all experiences of wakeful state and dreaming state and deep sleep state, then that <i>Samadhi</i> is called <i>Nirvikalpa Samadhi</i> . That is Cosmic Consciousness. - The word <i>Nirvikalpa</i> means uninterrupted, continuous, unbreakable, eternal, ever lasting. It is called <i>Jivan Mukti</i> , life eternal, divine life”

Maharishi Mahesh Yogi: Erläuterungen der Samadhi-Zustände anhand der Erfahrungen in der Transzendentalen Meditation

4 Die Veden und Sankaras nondualistischer Advaita Vedanta

4.1 Die vedische Tradition

Die Veden stellen die ältesten Texte der indischen Literatur dar und wurden nach indischer Auffassung nicht von Menschen geschaffen. Die kriegerisch mit Pferd und Wagen umherziehenden 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 erst – 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 zwischen Geburt und Tod in allen seinen Aspekten durchflochten. Verschiedene Priesterschulen wachten über verschiedene Bereiche des sich zunehmend ausdifferenzierenden Veda.

Im Laufe der Zeit zogen sich Priester aus den verschiedenen Schulen an einsame Orte zurück, um dort über das Ritual und seine symbolische Bedeutung zu meditieren. Die dadurch entstandenen neuen Texte, die zu memorieren waren, waren die Aranyakas („Waldtexte“). Die heiligsten Teile dieser Texte waren die „Upanishaden“. Dies waren Texte, die nur durch Zuhören beim Sitzen in unmittelbarer Nähe empfangen werden konnten, 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 Sankara beruht darauf, dass er primär ein 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.

Sankara 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.“ Er wollte nicht akzeptieren, dass die Befreiung von der Bindung an Illusion und Pluralität erreicht sei, solange noch ein Gedanke irgendeines Unterschiedes zwischen dem Anbetenden und dem Objekt der Anbetung übrig blieb.

Sankara 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 Sankara also nicht Aussagen der letzten Wahrheit.

Wegen dieser strikten Beachtung des Prinzips der Transzendenz wurden Sankaras 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.

Beispiele typischer vedischer Aussagen über das Absolute:

Es wird nie geboren, noch stirbt es jemals. Noch auch, nachdem es einmal gewesen ist, hört es auf zu sein. Ungeboren, ewig, immerwährend, seit alters her, geht es nicht zugrunde, wenn der Körper zugrunde geht. Bhagavad-Gita, 2.20

Es ist Meister von Vergangenheit und Zukunft. Es ist dasselbe. Es ist dasselbe heute und dasselbe morgen. Katha Upanishad 2.1.13

Im Anfang war DIES EINE SELBST, nichts anderes blinkte auf. Aitareya Aranyaka 2.4.1

Du bist ... das Ende der Sprache, das, was dahinter ist, das, was vorher war. Aitareya Aranyaka 5.3.2

Er ist das Reine, Absolute Bewusstsein, einheitlich unvergänglich als das Innere SELBST von allem. Er ist immer wahr und vollkommen, hat keinen Anfang und kein Ende und ist eigenschaftslos, ewig und eines ohne ein zweites. Bhagavata Purana 67.70

Aber jene, die das Unvergängliche, das Unbestimmbare, das nicht Manifestierte, das Allgegenwärtige, das Udenkbare, das Unveränderliche und Unbewegliche, das Beständige verehren. Bhagavad-Gita 2.20

... welches ewig, all-durchdringend, unmessbar subtil und endlos in Manifestation ist - das unvergängliche SEIN ist es, welches die Weisen als die Quelle der Schöpfung erkennen. Mundaka Upanishad 1.1.6

... in der die Impulse der schöpferischen Intelligenz, die Naturgesetze beheimatet sind. Rig-Veda 1.89.10

Du bist sowohl zeitlich, als auch räumlich unbegrenzt. Du gehst hinaus über (die Sinnesorgane, den Geist und den Intellekt). Visnu Smriti 98.60-61

4.2 Sankaras Advaita Vedanta – philosophische Basis der „Transzendentalen Meditation“

4.2.1 Die Doktrin des Nichtwissens

Die Natur des Nichtwissens

Sankaras Lehre des Nichtwissens kann etwa in folgendem Satz zusammengefasst werden:

„Dies 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)

Die Advaita Tradition interpretiert die Veden so, dass der Mensch seiner wahren Natur nach identisch mit dem einen Geist ist, der alles aufrechterhält 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 oder Nichtwissen (avidya), die diese Wahrheit verdunkelt und den Menschen auf die Ebene eines handelnden, leidenden Individuums reduziert und vor ihm eine Welt der Vielfalt und Illusion, einen Abgrund von Veränderung, Begrenztheit und Leiden ausmalt und die ihn im Rad der Wiedergeburt (samsara) hält.

Aus dem ursprünglichen Fehler, die wahre Natur des Selbst wahrzunehmen, entstehen falsche positive Konzepte in derselben Weise, wie aus der fehlerhaften Wahrnehmung der wahren

Natur eines Seiles irrtümliche Überlagerungen durch verschiedene Bilder entstehen, wie solche einer Schlange oder eines Stockes.

Nichtwissen ist der unmanifestierte Same früherer Aktivitäten und Erfahrungen aus vorangegangenen Weltzyklen, der sich teilweise in die manifeste Welt hinein entwickelt. Insofern ist diese Auffassung von Nichtwissen mit den Begriffen „Maya“, „Avidya“, „Prakriti“ und „Shakti“ synonym. Nichtwissen (avidya, ajnana) ist demnach eine Macht oder Kraft („Shakti“), die eine Transformation oder Evolution erfährt, um die Form der Objekte der Welt anzunehmen. Durch diese kosmische Kraft kommt es zur wechselseitigen Überlagerung von Selbst und Nicht-Selbst, durch welche die individuelle Seele sich als begrenzt und gebunden erfährt. Sankara sieht in Nichtwissen eher einen unerwünschten Zustand (avastha) oder eine Leidenschaft (klesha), die das Individuum befallen.

Wenn es daher ein empirisches Wissen oder ein Gefühl des „Ich“ oder „mein“ gibt, so können diese im Licht der endgültigen upanishadischen Wahrheit nur als durch Nichtwissen begründet bezeichnet werden. Wenn es Handlung und die begleitende Wahrnehmung gibt, dass das Selbst der Erfahrung moralischer Konsequenzen seiner Handlungen in der Zukunft unterliegt, so können diese nur dank Nichtwissen entstehen. Ebenso verdanken wir Verkörperung, Ausführung von Handlung, Bindung, die Kraft zur Erfahrung von Objekten, Sterblichkeit und die Neigung, Sinnes-Illusionen wahrzunehmen, lediglich dem Nichtwissen. In einem weiteren Sinne beruht das ganze Universum, selbst der Unterschied und die Erfahrung der Unterscheidung auf Nichtwissen. Dabei ist es nicht so, dass die aus dem Nichtwissen resultierenden 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 aus, das einem bestimmten Individuum im Wachzustand widerfährt und das selber ein Ergebnis von Überlagerung ist.

Nichtwissen besteht also lediglich in dem Fehler, das Selbst in seiner wahren Natur wahrzunehmen, mit der Folge der Überlagerung durch ein Nicht-Selbst, die wiederum zu der Unfähigkeit führt, das Selbst von dem überlagernden Nicht-Selbst zu unterscheiden.

Wenn „Vielfalt“ und „andere Seelen“ lediglich Illusionen sind, die vor einem unwissenden Individuum erscheinen, wo liegt dann Nichtwissen? Sankara führt aus, dass es in Wahrheit kein Nichtwissen gibt, sondern nur die Tatsache, dass der fragende Schüler selbst persönlich nichtwissend sei. Das Selbst *scheint* nur getäuscht zu sein, und es *scheint* später nur befreit zu werden. Die Befreiung ist kein reales Ereignis, die eine reale Veränderung involvierte, die zu einem bestimmten Zeitpunkt stattfände. Ebenso können wir nicht sagen, das Nichtwissen sei irgendwie real oder dass das Selbst zwischen Bindung und Befreiung eine Wandlung durchmache, als ob die letzten zwei getrennte reale Zustände seien. Derjenige, dem das „nicht-erwacht-Sein-zum-Selbst“ zukommt, ist der, der die Frage danach stellt. Der Erwachte sieht, dass in Wahrheit kein Nichtwissen irgendwo für irgend jemanden existiert. Erleuchtung zerstört nicht so sehr Nichtwissen als dass es enthüllt, dass dies niemals existierte. Das wahre innere Selbst kann nicht von Nichtwissen heimgesucht werden.

„Dies ‚das-Selbst-von-Allem-Sein‘ ist der höchste Zustand des Bewusstseins des Selbst, Sein erhabener natürlicher Zustand. Wenn man sich jedoch vorher – sei es auch nur um Haaresbreite – anders als das Selbst von Allem wahrnimmt, ist dies der Zustand des Nichtwissens. Welche Bewusstseinszustände von der Natur des Nicht-Selbst auch immer vom Nichtwissen hergestellt werden, keiner von denen ist der erhabene Zustand. Verglichen mit diesen Zuständen ist das ‚Sein-des-Selbstes-von-Allem‘, alles seiend, innerhalb und außerhalb, der höchste Zustand des Selbst. Wenn daher Nichtwissen entfällt und das Wissen (knowledge) seinen Gipfel erreicht, dominiert das

„Selbst-von-Allem-Sein‘ und dies ist Befreiung.“ (Brhadaranyaka bhasya II.iv.14; IV.iii.20)

Nichtwissen als Nicht-Verstehen und falsches Verstehen

Für Sankara ist Nichtwissen ein kreisförmiger Prozess mit zwei Hauptphasen. Wenn Nicht-Verstehen oder Nicht-Unterscheidung der Wirklichkeit die erste Phase ist, so ist der positive Irrtum oder die Überlagerung die zweite. Letztere beinhaltet die Projektion der Welt der Phänomene des Nicht-Selbst, das die schmerzhafteste Erfahrung von Geburt, Wachstum, Verfall und Tod in der Welt entstehen läßt. Die zweite Phase des Nichtwissens hat, vom Standpunkt des Wachzustandes aus gesehen, selber wiederum zwei Stadien: Ein unmanifestes „Samenstadium“ und ein manifestes „Fruchtstadium“. Keine der beiden hat irgendeine Realität vom Standpunkt der höchsten Wahrheit aus gesehen. Beide sind illusionär, Überlagerungen, unbewusste Projektionen, imaginative Konstruktionen. Sie stehen dem Selbst gegenüber, das sich als Reines Bewusstsein völlig von ihnen unterscheidet und unbeeinflusst ist.

Teilweise reduziert Sankara in seinem Kommentar zu Gaudapadas Karika Subjekt und Objekt der Erfahrung im Wachzustand zu bloßen Modifikationen des Geistes oder Bewusstseins, wodurch Objekten des Wachzustandes eine Existenz außerhalb des Geistes abgesprochen wird, vergleichbar der Sicht des Buddhismus. Tatsächlich jedoch war dies für Sankara lediglich eine vorläufige Darstellung für den Schüler auf dessen Weg.

Auf lange Sicht gesehen lehrte Sankara nicht, dass die Welt entweder innerhalb oder außerhalb des Geistes existierte, sondern, dass sie *überhaupt nicht* existierte.

„Es ist wie in der Welt, wenn ein Seil im Zwielicht nicht richtig als das erkannt wurde, was es ist und es erzeugte fälschlicherweise verschiedene Vorstellungsbilder mit dem Gedanken ‚Ist es eine Schlange ? Ist es ein Rinnsal von Wasser ? Ist es ein Stock ?‘ und der Grund (die primäre Bedingung) ist die mangelnde Unterscheidung (die Nicht-Identifikation) der wahren Natur des Seiles. Wenn nämlich das Seil bereits seiner wahren Natur nach unterschieden worden wäre, hätte es keinerlei Imaginationen wie Schlange usw. gegeben. Niemand verfällt dem Zugriff irrtümlicher Urteile hinsichtlich der Finger seiner eigenen Hand ! ... Hierdurch wird folgendes illustriert: Das Selbst wird nicht als Reines Bewusstsein und nonduales Sein identifiziert, verschieden von allen Übeln, die an dieser Welt mit ihren erfahrbaren Eigenschaften – beginnend mit Ursache und Wirkung – beteiligt sind. Im Endergebnis wird das Selbst vorgestellt als die unendliche Vielfalt von Geschöpfen wie die individuellen Seelen und das Kosmische Vitalprinzip (prana) usw. Das ist der letztendliche Aussage der Upanishaden.“ (Gaudapada karika bhasya II.17)

„Das Absolute, innerhalb und außerhalb, ist das „Ungeborene“, da es nichts geben kann, das eine Ursache seiner Geburt sein könnte. Denn Geburt hat, wie wir gesagt haben, ihre primäre Bedingung in Nichtwissen, wie bei „Seil und Schlange“. Und dieses Nichtwissen wird ausgelöscht durch das Erwachen zur Realität des Selbst. Von daher ist das „Ungeborene“ das „Nicht-Schlafende“. Schlaf ist – in diesem kosmischen Sinn – die anfangslose Illusion (Maya), ihrer Natur nach Nichtwissen (Ignoranz, avidya-laksana). Der Erleuchtete wurde aus seinen Träumen durch sein eigenes Selbst aufgeweckt, dessen eigentliche Natur Non-Dualität ist. Deshalb ist das Absolute das „Traumlose“. Denn sein Name und seine Form entstehen durch das seiner eigenen Natur nicht-wach-Sein. Sie werden zerstört wie im Beispiel „Seil-Schlange“, wenn es ein Erwachen zum Selbst gibt. Von daher kann das Absolute (brahman) nicht durch irgendeinen Namen gekennzeichnet werden, noch kann es irgendeine Form annehmen. Von daher ist es „namenlos und formlos“. Und es gibt solche vedischen Passagen wie

,Vor welchem Worte zurückweichen usw.’.“ (Taittiriya Upanishad II.4.; Gaudapada karika bhasya III.36)

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

Die irrtümliche Erkenntnis, die die Objekte der Welt entstehen lässt, ist vom Standpunkt des Wachzustandes aus gesehen ein selbst-perpetuierender Mechanismus ohne Anfang und Ende. Es gibt jedoch *eine* Überlagerung, die die Grundursache aller anderen (nachfolgenden) darstellt, und das ist die Verwechslung des Selbst mit dem Nicht-Selbst, 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“, d. h. nicht verursachte Überlagerung, die ohne Anfang und Ende ist, ist ihrem Wesen nach eine falsche Voraussetzung und Annahme; sie ist der Ursprung von Handlung und Genuss und ist jedem direkt vertraut.

Die spezielle und eigentümliche Natur der Überlagerung von Selbst und Nicht-Selbst wird von Sankara anhand einer subtilen Beweisführung analysiert. 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. Dies dürfte der Neo-Advaita-Szene nicht schmecken, verführen doch die meisten dieser weder – im Sinne des Advaita-Vedanta – erleuchteten noch qualifizierten Lehrer eher zu einem nicht-advaitischen „Nichts-Tun“ (als sei „ja alles schon da“) als zu spiritueller aktiver und nachhaltiger Disziplin, die nach Sankara für die Realisierung der höchsten Wahrheit unabdingbar ist.

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 Theorie des Nichtwissens ist nichts weiter als selber eine Erweiterung des Nichtwissens, ein Traum in einem Traum. Man ist jedesmal Opfer der Überlagerung, wenn man versucht, sie kausal zu erklären. Kausale Erklärungen haben einen pragmatischen Wert darin, dass sie den Schüler gegen die Attraktivität nicht-upanishadischer Weltanschauungen oder falsch aufgefasster Interpretationen der Upanishaden schützen. Aber am Ende ist jede Theorie des Nichtwissens selber Nichtwissen, und Nichtwissen ist rational nicht erklärbar.

„So überlagert man zuerst das innerste Selbst – den Zeugen von Allem – mit der Ego-Vorstellung. Und dann, nachdem man das getan hat, schreitet man entgegengesetzt fort und überlagert das innere Organ (den Geist) und die anderen Elemente (der begrenzten Persönlichkeit) mit dem innersten Selbst. Diese „natürliche“, das heißt unverursachte Überlagerung ohne Anfang und Ende, die ihrer Natur nach eine falsche Voraussetzung darstellt und den Beginn von Handeln und Genuss markiert, ist jedem unmittelbar vertraut. Und die gesamte upanishadische Lehre wurde begonnen um Wissen der einzigen Realität des einen Selbst zu kommunizieren und auf diese Weise der Überlagerung – der Ursache allen Übels – ein Ende zu setzen.“ (Brahma Sutra bhasya I.i.1, Einführung)

Sankara war der Überzeugung, dass empirische Erfahrung im Grunde nicht rational erklärbar war:

„Aus der Verbindung eines Objektes mit Licht, mit der Fähigkeit zu sehen, mit dem Geist in seinen niedrigen und höheren Aspekten und mit dem Selbst entsteht eine unerklärliche Erkenntnis im Geist, die der Natur nach Nichtwissen ist. Man sollte lernen, das eigene Selbst von dieser unerklärlichen Erkenntnis zu unterscheiden und die höchste Realität in ihrer reinen Form erkennen, das Zeuge-Sein, gegenwärtig in allen Wesen, überall dasselbe, jenseits aller Furcht und Gefahr.“ (Upadesha Sahasri, XV. 35, 36)

Der Standpunkt des Nichtwissens und der Standpunkt des Wissens

Sankaras Lehre der Unterscheidung zwischen zwei Standpunkten, dem des Nichtwissens und dem der letztgültigen Wahrheit gilt nur – wie jede andere Lehre oder Unterscheidung – vom Standpunkt des Nichtwissens aus. Aber der Schüler selbst, an den sich die Upanishaden richten, besetzt diesen Standpunkt (des Nichtwissens), sonst könnte er sie nicht einmal hören. Sie zu hören hat zum Ziel, zu einem neuen Standpunkt aufzuwachen, und zwar dem Standpunkt des Wissens.

So lange wir uns im Reich des Nichtwissens befinden, so lange wir uns als individuell Handelnde und Erfahrende wahrnehmen, sind wir im Bereich, in dem sich die Gültigkeit anerkannter Mittel des Wissens auf äußere Objekte stützt. Dies ist ein Reich der Vielfalt, dessen Ordnung und Harmonie sich nur durch Rückgriff auf das Prinzip eines inneren Herrschers erklären lässt, einer göttlichen lenkenden Kraft, die die Entfaltung der Samen zukünftiger Erfahrung – Überbleibsel der Handlungen lebender Geschöpfe – überwacht. Aber was wir im Zustand des Nichtwissens für „den Herrn“ (den persönlichen Gott) oder den „inneren Herrscher“ halten, ist tatsächlich das Absolute, wie es dem mit Nichtwissen geschlagenen Individuum erscheint, das nicht realisiert, dass das Absolute nichts anderes als sein eigenes wahres Selbst ist. Vom Standpunkt der Erleuchtung und der letzten Wahrheit aus gesehen verliert der Herr (Gott) Seine Qualität der Herrschaft. Er erweist sich einfach als das eigene Selbst in seiner wahren Natur.

Jene upanishadischen Texte, die alle endlichen Qualitäten des Selbst in seiner wahren Form verneinen, stehen nicht im Widerspruch zu denen, die ihm endliche Wesenszüge zusprechen oder von ihm als „dem Herrn“ sprechen. Denn diese kleine Gruppe von Texten spricht vom Standpunkt des Wissens aus, während die größere Gruppe vom Standpunkt des Nichtwissens aus spricht.

„So ereignet sich auf der Basis der Unterscheidung trügerische empirische Erfahrung sowohl im Fall derjenigen, für die eine andere Realität als das Absolute existiert als auch derjenigen, für die dies nicht der Fall ist. Aber wenn jene, die vom Standpunkt der letzten Wahrheit sprechen, sich wirklich engagieren, die Welt empirischer Erfahrung im Licht der Upanishaden zu untersuchen, um zu sehen, ob sie wirklich existiert oder nicht, so legen sie ein für alle Mal fest, dass das Absolute allein existiert, eines ohne ein zweites, und dass es gänzlich bar jeder Subjekt-Objekt-Erfahrung ist.“ (Chandogya Upanishad VI.ii.1; Brhadaranyaka II.v.19; III.viii.8)

„So entspricht der Herr (Gott) den äußeren Attributen, bestehend aus Name und Form, entstanden durch Nichtwissen....Und im Reich menschlicher Erfahrung herrscht er über die als individuelle Seelen (jiva) bezeichneten bewussten Wesen, die in Wahrheit nichts anderes als er selbst sind, jedoch die Begrenzungen von Körper, Geist und Sinnesorganen annehmen in demselben Sinn, wie Raum die Begrenzungen von Töpfen annimmt, in denen er eingeschlossen ist. Aber Körper, Geist und Sinnesorgane resultieren aus Name und Form, die durch Nichtwissen entstehen. Von daher existieren „Herrschaft“ des Herrn ebenso wie sein Allwissen und seine Allmacht lediglich in Beziehung zu äußeren Attributen, die ihrem Wesen nach Nichtwissen sind. Vom Stand-

punkt der letzten Wahrheit kann keine Rede von irgendeinem Gegensatz zwischen einem Herrn und seinen Untertanen oder von Allwissenheit und anderen Eigenschaften im Selbst sein, in dem alle externen Attribute von Natur aus durch Wissen (knowledge) ausgelöscht sind.“ (Brahma Sutras II.i.13)

4.2.2 Das Wissen des Absoluten

Das Absolute ist bereits in einer allgemeinen Weise bekannt

Sankara betrachtete die höchsten Texte der Upanishaden, durch die Wahrheit letztendlich vermittelt wird, als negativ in ihrem Wesen. Das gesprochene Wort kann keine Idee des Absoluten geben und würde es in die Welt der Objekte herabholen, wenn es das könnte.

Alle Unterschiede innerhalb der Dualität sind Überlagerungen des Selbst. es gibt keine Regel, nach der sich Überlagerungen lediglich auf das beziehen können, was als Objekt bekannt ist. Sie können sich ebenso ereignen, wenn das, was Überlagerung erfährt, nicht klar bekannt ist. Auch über ein nur unklar wahrgenommenes Seil kann die Wahrnehmung das Bild einer Schlange projizieren.

Mit dem Selbst ist es ähnlich. Wir haben das konstante Gefühl des „Ich bin“ und über diese durchgängige jedoch vage und allgemeine Wahrnehmung legen wir eine Vielfalt von wechselseitig sich widersprechenden Gedanken. Wir fühlen „Ich bin glücklich, traurig, verwirrt, alt, jung usw.“ All diesen Erfahrungen ist das „Ich“ gemeinsam.

Der Sinn der upanishadischen Aussagen ist daher nicht, jemanden mit dem eigenen Selbst bekannt zu machen, sondern die falschen Wahrnehmungen wie „glücklich, traurig, verwirrt usw.“ zu beseitigen, mit denen wir das Selbst überlagern.

Hierzu sind positive Anstrengungen nötig. Aber diese Anstrengungen werden nur gemacht, um die Hindernisse gegen eine Erkenntnis der wahren Natur des Selbst zu beseitigen. Obwohl das Selbst allen unmittelbar evident ist, benötigen wir trotzdem die Texte der Upanishaden in Verbindung mit rationaler Erforschung ihrer Bedeutung unter Anleitung eines Lehrers, wenn wir zu seiner wahren Natur aufzuwachen wollen. Gleichwohl ist das Selbst permanent und konstant und hat die Eigenschaft einer sich selbst-bestätigenden Wesenheit. Als solche ist sie kein Objekt der Negation.

„Aber einige Personen, die sich selber für sehr weise halten, sagen, der Intellekt könne das Selbst nicht erreichen, weil letzteres formlos ist, so dass die Vollendung des Wissens schwer zu erreichen ist. Wahrhaftig, es ist schwierig für diejenigen, die keinen Lehrer haben und keiner Tradition angehören, nicht die upanishadischen Texte in der traditionell vorgeschriebenen Weise gehört haben, deren Geist tief an äußeren Objekten hängt und die den rechten Pfad nicht mit Sorgfalt verfolgt haben....

Es folgt daher, dass es ausschließlich der Stillstand jeglicher Wahrnehmung von auf äußeren Formen basierenden Unterschieden im Geist ist, der zur wahren Kenntnis des Selbst führt. Denn das Selbst ist niemals zu irgendeiner Zeit irgend jemandem vollständig unbekannt, und ebenso ist es weder von Annahme noch von Zurückweisung abhängig.... Daher, ebenso wenig wie spezielle Mittel zu seiner Kenntnis erforderlich sind, um seinen eigenen Körper wahrzunehmen (aufgrund seiner unmittelbar gegebenen Nähe), so sind keine erforderlich, um das Selbst zur Kenntnis zu nehmen, welches das innerste Prinzip von allem ist.

Daher gilt es als bewiesen, dass für jene, die Unterscheidung praktizieren, die Etablierung des Selbst eine bereits vollzogene Tatsache darstellt.“ (Bhagavad Gita bhasya XVIII.50)

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. Abseits der unmittelbaren unreflektierten Wahrnehmung stehen dem Menschen jedoch zwei weitere Erkenntnismittel offen in seiner Suche nach dem wahren Selbst. Diese sind die offenbarte Lehre (sruti, agama) und kritische Reflektion (vicara).

Die hier auftauchende 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 erkenntnisbereites Objekt. Vedische Offenbarung und kritische Reflektion in Anwendung auf das Selbst sind daher ihrem Wesen nach primär negativ. Sie erreichen kein bestimmbares Wissen des Selbst als sei dies ein Objekt: Ihre Funktion ist es eher, das zu negieren, was die Selbst-Manifestation des Selbst in seiner wahren Form als unendliches Bewusstsein verhindert. Das Selbst ist also in seiner wahren Natur den natürlichen Fähigkeiten nicht unmittelbar zugänglich und kann nur durch vedische Offenbarung erkannt werden, während letztere in ihrem Wesen grundsätzlich negativ ist.

„Das Selbst unterliegt nicht der Bestimmung durch irgendein anderes Erkenntnismittel als durch den traditionell interpretierten Veda. Andere Dinge unterliegen der Bestimmung durch die empirischen Erkenntnismittel wie Wahrnehmung und Schlussfolgerung, die in einer säkularen Art und Weise unabhängig von vedischer Offenbarung durchgeführt werden. Aber das metaphysische Prinzip unterliegt keiner Bestimmung durch die in dieser Art angewandten empirischen Erkenntnismittel. Der Veda verneint, dass irgendeine Aktivität auf Seiten des aktiv Erkennenden oder irgendein empirisches Erkenntnismittel auf das Selbst angewandt werden könnte, in solchen Passagen wie ‚Wenn alles das eigene Selbst geworden ist, wodurch könnte man was sehen ?‘ Und diese Verneinung selbst ist die dem Veda eigentümliche Methode, Kenntnis des Selbst zu vermitteln. ... Des weiteren bedeutet Kenntnis des Selbst lediglich, aufzuhören, es mit dem zu identifizieren, was es nicht ist. Man braucht keine spezielle Intuition zu vollziehen, um zu realisieren, dass man das Selbst ist, da man bereits von Natur aus mit dem Selbst identisch ist.“ (Brhadaranyaka Upanishad II.iv.14; Brhadaranyaka Upanishad bhasya IV.iv.20)

Der Pfad der Verneinung

Klassische Theologen der Christenheit haben erkannt, dass das begrenzte Verstehen die Option mehrerer verschiedener Pfade hat, wenn es sich dem Unendlichen annähert, und diese Pfade haben eine gewisse Familienähnlichkeit mit jenen, die im Advaita Vedanta verfolgt werden. Die tiefste Kenntnis Gottes ist jene, die die äußerste Unangemessenheit aller begrenzten Konzepte erkennt und diese kann ausschließlich durch die „Via negationis“ erreicht werden, durch den Pfad der Verneinung alles Endlichen. Aber lediglich einige wenige mutige Seelen sind in der Lage, sich mit der Trockenheit dieses Weges von Anfang an zu konfrontieren und für devotionale Geister scheint die „Via eminentiae“ angemessener, der Weg, auf dem lobenswerte Eigenschaften, die in den Bereich menschlichen Fassungsvermögens fallen, der Gottheit positiv zugeschrieben werden, allerdings mit der klaren Erkenntnis, dass diese lediglich unvollkommene Hinweise auf Seine Natur sind, da Er endliches Verstehen transzendiert. Auf dem dritten Pfad, der „Via Causalitatis“, berührt der Geist die verschiedenen kausalen Prinzipien, die er als in der Welt operierend erfassen kann und versucht, durch Spekulation

dieser Art zu einer gewissen Vorstellung der Gottheit als einem ersten Grund zu kommen, und doch als das, was unter jedem kausalen Prinzip liegt, das bestimmungsmäßig erfaßt werden kann und von dem her alle solche Prinzipien als Wirkungen ausgehen. Entsprechend einem vierten Weg wird versucht, die Gottheit als das innerhalb des menschlichen Intellekts gegenwärtige Licht wahrzunehmen. Nach einem fünften Pfad versucht der Geist von Dingen, die als einzelnes Ziel gut und wünschenswert sind, zu dem aufzusteigen, was selbst das höchste Ziel darstellt, das jenseits aller einzelnen Ziele liegt und das um seiner selbst willen wünschenswert ist, der höchste Wert und das erhabenste Gut.

Zwar nicht Identisches aber doch Ähnliches kann man in Sankaras Texten finden. Für Sankara bestand upanishadische Weisheit jedoch 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 unzweifelhaft, dass das Absolute bar jeglicher 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, dies sei noch einmal wiederholt, 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 *Wissen* („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 Passagen ist, auf die Inaktivität des Selbst hinzuweisen und den Gedanken zu korrigieren, dass es ein Handelndes in einem Akt empirischer Erkenntnis sein könnte.

Der bloße Satz „nicht dies, nicht dies“ (neti neti) verneint alle einzelnen äußeren Attribute. Das Absolute ist dasjenige, welches ohne Einzelheiten ist. Da ist kein Name, keine Form, keine Handlung, kein Unterschied, keine Gattung, keine Qualität. Ausschließlich diese Bestimmungen sind es, durch die Sprache stattfindet, und keins davon gehört dem Absoluten an. Daher kann letzteres nicht durch Sätze nach dem Muster „Dies ist so-und-so“ gelehrt werden. In solchen upanishadischen Sätzen und Worten wie „das Absolute ist Bewusstsein-Seligkeit“, „Reines Bewusstsein“, „Brahman“, „Atman“, bedient man sich mithilfe der Überlagerung des Absoluten mit Name, Form und Aktion eines Kunstgriffes, und das Absolute wird in exakt derselben Weise besprochen, mit der wir uns auf Objekte der Wahrnehmung beziehen. Aber wenn der Wunsch besteht, die wahre Natur des Absoluten auszudrücken, bar aller äußeren At-

tribute und Einzelheiten, dann kann es nicht durch irgendwelche positiven Mittel gleich welcher Art beschrieben werden. Die einzig mögliche Prozedur besteht dann darin, sich darauf durch eine umfassende Verneinung jeglicher positiver Charakteristiken, die man ihm in früheren Lehren zugeschrieben hat, zu beziehen und zu sagen: „Nicht dies, nicht dies.“ (Brhadaranyaka Upanishad bhasya, 2, iii, 6).

„Es kann auch kein exakter Bezug zum Absoluten durch solche Begriffe wie ‚Sein‘ oder ‚Nicht-Sein‘ hergestellt werden. Alle Worte werden benutzt, um eine Bedeutung zu übermitteln und wenn sie von ihren Hörern gehört werden, transportieren sie die Bedeutung, die der Sprecher beabsichtigte. Aber kommunizierbare Bedeutung ist ohne Ausnahme auf Genus, Aktion, Qualität und Relation beschränkt.... Aber das Absolute gehört keinem Genus an, kann daher nicht durch ein Substantiv wie ‚Sein‘ oder ‚Nicht-Sein‘ ausgedrückt werden. Da es ohne Qualitäten ist, kann es nicht durch irgendein Adjektiv beschrieben werden, das eine Qualität bezeichnet. Da es ohne Aktion ist, kann es nicht durch irgendein Verb ausgedrückt werden, das Aktivität bezeichnet. Denn die Upanishaden sprechen von ihm als ‚ohne Teile, ohne Aktivität, in Ruhe‘. (Svetasvara Upanishad VI, 19) Noch hat es irgendeine Beziehung mit irgend etwas. Denn es ist ‚eines‘, ‚ohne ein zweites‘, ‚nicht Objekt‘ und ‚das Selbst‘. Von daher kann es nicht durch irgendein Wort ausgedrückt werden. Und die upanishadischen Texte selbst bekräftigen dies, wenn sie sagen ‚das, vor dem Worte zurückweichen‘. (Brhadaranyaka II, iii, 6; Taittiriya Upanishad II, 4; Bhagavad Gita bhasya XII, 12).“

“Man kann keine der beiden Seiten irgendeines Paares alternativer Möglichkeiten über das wahre Wesen von allem annehmen, welches jenseits aller Sprache und Konvention liegt und weder sagen, dass es ist, noch dass es nicht ist, weder dass es eines, noch dass es viele sei, weder dass es Qualitäten besitze, noch dass es qualitätslos sei, weder dass es Wissen habe, noch dass es ohne Wissen sei, weder dass es agiert, noch dass es nicht agiert, weder dass es Resultate produziert, noch dass es sie nicht produziert, weder dass es die Keime zukünftiger Handlungen enthält, noch dass es sie nicht enthält, weder dass es glücklich sei, noch dass es nicht glücklich sei, weder dass es zentral sei, noch dass es nicht zentral sei, weder dass es Leere sei, noch dass es keine Leere sei, weder dass es sich von mir unterscheidet, noch dass ich mich von ihm unterscheidet. Wer auch immer die Natur des Selbst auf diese Weise charakterisieren möchte, ist wie jemand, der den Himmel wie ein Stück Leder aufrollen möchte, um dann darauf zu steigen, als wäre es eine Stufe.” (Brhadaranyaka II, iii, 6; Taittiriya Upanishad II, 4; Rig Veda III, 54, 5)

„*Nicht dies, nicht dies*“: „Der Veda erwähnt diese zwei Formen des Absoluten (die mit seinen grob- und feinstofflichen Attributen verbunden sind) nicht zum Zwecke der Affirmation. Im Gegenteil greift er diese beiden imaginierten Formen des Absoluten auf, von denen man allgemein annimmt, dass sie existieren, mit dem Blick darauf, sie zu verneinen und die ausschließliche Existenz des Absoluten in seiner reinen und wahren Form zu bestätigen. Es werden zwei Verneinungen (nicht dies, nicht dies) gezählt, die die zwei Formen des Absoluten seriell negieren, nämlich die grobstoffliche und die feinstoffliche, diese ebenfalls der Zahl nach zwei. Oder die erste Verneinung negiert die groben Elemente und die zweite ihre subtilen Eindrücke. Oder in dem Ausdruck ‚nicht dies, nicht dies‘ deckt der wiederholte Begriff ‚dies‘ (iti) alle Möglichkeiten ab, so dass der Satz als ganzes bedeutet, ‚Was auch immer man vom Absoluten denkt, dass es sei, das ist es nicht.‘ ... Wenn die Verneinung alle Möglichkeiten abdeckt, dann folgt, da ja alle Objekte kollektiv negiert wurden, dass das Absolute das sein muss, was kein Objekt ist, das heißt, das innerste Selbst und alle weitere Erforschung wird zum Schweigen gebracht. Das Ergebnis ist, dass der Text die gesamte weltliche Erscheinung verneint, die man sich im Absoluten vorstellte und damit das Absolute als

letzten Rest übrig lässt. Und der Text bestätigt dies, weil er nach der Verneinung fortfährt, positiv zu bestätigen ‚Es gibt etwas höheres als dies.‘ Wenn nämlich eine vollständige Negation mit der Implikation der Nicht-Existenz von jeglichem beabsichtigt gewesen wäre, wie dann hätte der Text weiter fortfahren können, um von ‚etwas höherem als dies‘ zu sprechen?“ (Brahma Sutra bhasya III, ii, 22)

„Da das Selbst nicht negiert werden kann, ist es das, was übrig bleibt nach dem Praktizieren des Sagens von ‚nicht dies, nicht dies‘ gegenüber allem anderen. Im Gegensatz dazu entsteht die Ego-Vorstellung aus der Vorstellung, dass das Selbst ein ‚dies‘ sei. Es fällt damit in den Bereich der sprachlichen Aktivität. Nachdem die Vorstellung, das Selbst sei ein ‚dies‘, erst einmal negiert wurde, kann die Ego-Vorstellung niemals wieder als authentisch akzeptiert werden, da sie von der vorhergehenden Vorstellung abhängt, das Selbst sei ein ‚dies‘.“ (Upadesha Sahasri II, 1-3)

„Das Wissen, durch das dies unzerstörbare Prinzip erkannt wird, wird als erhabenes Wissen (para vidya, ‚supreme knowledge‘) bezeichnet.“ (Mundaka Upanishad I, i, 6)

Den Geist transzendieren

Wie wird das Selbst letztlich erkannt ? Nach Sankara 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. Subjektiver Idealismus ist – obwohl in einigen Texten Sankaras präsent – nicht repräsentativ für seine grundsätzliche Position. Wohl jedoch die Lehre, 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, wie der intensiven Form der Konzentration, die in einigen Formen yogischer Praxis erreicht wird (samadhi), oder der Auflösung des Geistes in traumlosem Schlaf. Das Selbst, die letztendliche Quelle unseres Seins und Wissens, steht über dem Geist und erleuchtet ihn mit seinem Licht. Der erleuchtete Weise geht schließlich über alle Erkenntnis hinaus, selbst über die Vorstellung des im Geist wie in einem Spiegel reflektierten Selbst und über das Gefühl hinaus „Ich bin ein Kenner des Absoluten“.

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.

„Eine illusionäre Schlange, wahrgenommen in einem Seil, stellt sich in Wahrheit heraus wenn es in seiner wahren Form als Seil wahrgenommen wird. In gleicher Weise enthüllt sich die Wahrheit des Geistes, wenn er in seiner wahren Natur als das Selbst – das seinem Wesen nach reines Wissen ist – wahrgenommen wird.... Es ist bestätigt worden, dass es tatsächlich der Geist ist, der die Form der Dualität annimmt, er selbst eine bloße Vorstellung wie ein Seil, in dem man eine Schlange sieht. Was ist der Beweis dessen ? Der Weise Gaudapada antwortet, dass es eine Schlussfolgerung ist, die auf der Methode von Bejahung und Unterschied basiert und fährt mit seiner Analyse folgendermaßen fort:

Die zu beweisende Aussage ist: ‚Diese gesamte Dualität, die vom vorgestellten Geist wahrgenommen wird, ist selber nichts als Geist.‘ Das nächstfolgende Argument sagt, dass, wenn der Geist präsent ist, Dualität ebenfalls präsent ist und wenn der Geist nicht präsent ist, Dualität nicht präsent ist. Denn Dualität wird nicht wahrgenommen, wenn der Geist den technisch als „Nicht-Geist“ („no-mind“) bekannten Zustand erreicht hat, das heißt, wenn seine Bewegungen durch die Praxis unterscheidender Einsicht und Gelassenheit (Leidenschaftslosigkeit) unterdrückt wurden. Ebenso wenig wird Dualität wahrgenommen, wenn der Geist sich in traumlosem Schlaf auflöste, wie die Schlange, die sich im Seil auflöste. Daraus schließen wir, dass Dualität nicht real ist.

Und wie ist dieser als „Nicht-Geist“ bezeichnete Zustand zu erreichen? Der Weise Gaudapada erklärt es folgendermaßen: Nur das Selbst ist real, in derselben Weise, wie nur der Ton (clay) real ist und nicht seine Wirkungen (Tontöpfe, Gefäße aus Ton, etc.), wie der vedische Text zeigt: ‚Eine Modifikation ist ein bloßer Name, eine bloße Aktivität der Sprache: Die Wahrheit ist, es gibt nur Ton.‘ Zu dieser Erkenntnis durch den Veda und den Lehrer zu erwachen bedeutet zur Realität der Seele zu erwachen....Wenn dies passiert ist, ist jemand in dem Zustand, den man ‚Nicht-Geist‘ nennt. Und weil es dort dann nichts wahrzunehmen gibt, nimmt sein Geist nichts wahr und ist ohne jenen imaginären Prozess, den man als Wahrnehmung bezeichnet.“ (Brhadaranyaka III.ix.28.7; Taittiriya II.1)

„Was auch immer irgendwo zu irgendeiner Zeit, in irgendeinem Intellekt gesehen wird, wird von (dem wahren ‚Ich‘, immer präsent in) mir gesehen. Deshalb bin ich das Absolute, das Erhabene, allwissend und omnipräsent. Wie ich der eine Zeuge der Aktivitäten meines eigenen Geistes bin, so bin ich derselbe eine Zeuge der geistigen Aktivitäten anderer. Ich bin weder Wachstum noch Abnahme unterworfen. Deshalb bin ich das Erhabene.

Das Selbst unterliegt keiner Veränderung, weder ist es unrein noch materiell. Da es der Zeuge aller geistigen Aktivitäten überall ist, ist es nicht begrenztes Wissen wie der Geist.

Objekte existieren im Geist, jedoch nur, wenn der Geist sich im manifestierten Zustand befindet. Aber der Zeuge bleibt immer Zeuge. Das beweist, dass Dualität nicht existiert.“ (Gaudapada Karika bhasya III. 29 - 33)

„Nachdem der Text zuerst beinhaltete, dass es überhaupt keinen Weg gibt, das Absolute zu lehren, geht er nun dazu über, zu zeigen, dass dies nicht tatsächlich der Fall ist. Die Bedeutung der Texte, die das Absolute als Licht Reinen Bewusstseins, bar jeder Einzelheit und das Selbst von allem bekräftigen, muss einem von einem Lehrer (acarya) beigebracht werden, der einer traditionellen Linie angehört und nicht durch eigenes (unabhängiges) logisches Denken, auch wenn es durch Kultur, Intelligenz, breites Lernen, Enthaltensamkeit, Opfer und irgendwelche anderen Hilfsmittel unterstützt wird.“ (Kena Upanishad pada bhasya I. 3, 4)

4.2.3 Das Absolute als SAT-CHIT-ANANDA („Sein, Bewusstsein, Seligkeit“)

Die Definition des Absoluten als „Realität, Wissen, Unendlichkeit“ (satyam, jnanam, anantam)

Sankaras Lehre war vor allem ein Weg der Verneinung, wie in den vorhergehenden Kapiteln deutlich wurde, die auch gezeigt haben, dass es letztendlich eine Lehre der Transzendenz ist. Aber der Pfad, der mit Transzendenz endet, beginnt mit Affirmation (Bejahung). Die Texte Sankaras, die mit der initialen Affirmation beginnen, können in zwei Teile geteilt werden, die

sich in den von ihm kommentierten Upanishaden widerspiegelt: Dieses Kapitel beschäftigt sich vor allem mit Affirmationen, denen zufolge unsere Erfahrungen in dieser Welt einen positiven Grund implizieren, der hinter der Welt-Erscheinung als ihre Basis liegt. In einem weiteren Teil argumentiert Sankara stärker teleologisch und weist auf die Notwendigkeit eines persönlichen Gottes als Schöpfer und Kontrolleur der phänomenalen Welt hin, in der wir leben.

Die vorherigen Kapitel beschäftigten sich vorwiegend mit dem Prozess, der von metaphysischer Erforschung zu direkter mystischer Erfahrung führt. Die nun folgenden behandeln das Absolute als ein unpersönliches Prinzip und Objekt metaphysischer Erforschung. Unter dem höchsten Standpunkt jedoch wird die Existenz der Welt und ihrer Objekte verneint.

Ausgehend von der Tatsache, dass wir in einer Welt der Begrenzung, der Veränderung und des Leidens zu leben scheinen, argumentieren die nun folgenden Textpassagen, dass bereits diese Erfahrung einen unpersönlichen Grund beinhaltet, der nicht durch Begrenztheit, Veränderung oder Leiden charakterisiert ist. Vom Standpunkt der weltlichen Erfahrung her, in der wir leben, kann dieses selbe Sein mit Persönlichkeit ausgestattet sein und als ein göttlicher Magier angesehen werden, der das Universum projiziert und kontrolliert, indem er es von innen her beseelt und darüber waltet.

Sankaras praktischer Weg beabsichtigt Schritt für Schritt die Beseitigung jeglicher Dualität in der Erfahrung des Schülers.

Metaphysische Analyse sucht nach der „Realität“ als dem (aus sich) selbst existierenden Prinzip, dass vom Standpunkt des Nichtwissens aus als erste Ursache erscheint. Sie sucht nach dem „Wissen“ (knowledge) als dem innewohnenden unveränderlichen Zeugen, der im menschlichen Geist gegenwärtig ist und ihn mit seinem unveränderlichen Licht erleuchtet, während vorüberziehende Bilder kommen und gehen. Und sie sucht nach „Unendlichkeit“ als dem Prinzip der Glückseligkeit oder der Seligkeit, in dem es keine Teilung, Trennung, Dualität, Begrenzung oder Leid gibt.

Dies Kapitel wird daher von der Suche nach dem Absoluten als der ersten Ursache, als dem selbstleuchtenden Prinzip in der menschlichen Persönlichkeit und als das Prinzip der Unendlichkeit oder Seligkeit handeln. Sankara spricht in seiner ursprünglichen Definition von „Unendlichkeit“ statt von Seligkeit, wie die späteren berühmten Advaitischen Definitionen, die in dieser Weise zum ersten Mal bei seinem direkten Schüler Sureswara auftaucht.

Diese Art der Definition bezweckt lediglich, das definierte Objekt von allem anderen zu unterscheiden, nicht jedoch, ihm zugleich auch Attribute zuzusprechen. Lediglich die spezifische Differenz zu allem anderen ist leitend in Sankaras Definition des Absoluten. „Realität“, „Wissen“ und „Unendlichkeit“ kennzeichnen die Natur des Absoluten, dürfen aber nicht als Attributionen von Wesenseigenschaften aufgefasst werden, da nach Sankara das Absolute nicht durch Worte zu charakterisieren ist. Ihre einzige Funktion ist es, den Geist von allem anderen auszuschließen.

Sankara fragt zu Beginn, was normalerweise mit dem Begriff „Realität“ gemeint ist. Wenn etwas eine bestimmte Form hat und diese Form das Objekt immer begleitet, dann liegt Realität vor. Wenn man andererseits findet, dass etwas eine Form hat und später ermittelt, dass es eine andere Form hat, dann haben wir es mit Unwirklichkeit zu tun. Das Kriterium für Realität ist Unveränderlichkeit in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Alle Modifikationen sind unwirklich, unreal. All die verschiedenen Modifikationen des Seins haben einen Anfang und ein Ende, aber das Sein selbst macht weder Geburt noch Zerstörung durch, ebenso wie ein Teller aus Ton und eine Vase aus Ton nichts als die eine Substanz Ton sind.

Die Absicht des folgenden Textes aus dem Taaittiriya Upanishad, das Absolute als „Realität“ zu „charakterisieren“, ist daher eine negative des Ausschließens all seiner scheinbaren Modi-

fikationen. Hier innehaltend blieben wir mit einem Absoluten zurück, das die materielle Ursache der Welt der Wirkungen oder Modifikationen konstituieren würde, so wie Ton die materielle Ursache der verschiedenen Objekte ist, die aus ihm geformt werden. Da man unter einem materiellen Grund jedoch üblicherweise einen reinen Faktor in einem kausalen Prozess und eine unbewusste Substanz versteht, fügt das Taittiriya Upanishad weitere „Charakteristiken“ hinzu und nennt zuerst „Wissen“ (knowledge) und dann „Unendlichkeit“. Obwohl jeder dieser Begriffe, richtig verstanden, die ganze Natur des Absoluten anzeigt, und deshalb Synonyme darstellen, qualifizieren sie einander trotzdem hinsichtlich der Bedeutungen, die sie uns vermitteln.

Wenn das Absolute „Wissen“ ist, kann es nicht in demselben Sinne eine materielle Ursache sein wie die materiellen Ursachen, die wir in der Welt beobachten, die allesamt Objekte unseres Wissens sind und daher nicht selbst Wissen. In der gleichen Weise kann, wenn das Absolute „Realität“ und „Unendlichkeit“ ist, es nicht „Wissen“ im Sinne eines einzelnen Erkenntnisaktes oder irgendeines Faktors eines solchen sein, so wie in dem Konzept des wissenden Subjektes als dem Handelnden im Wissensvollzug. Was unendlich ist, kann keiner Unterteilung unterliegen, wohingegen ein Akt des Wissens eine Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt voraussetzt. Wenn also das Absolute als „Wissen“ charakterisiert wird und dann noch „Wirklichkeit“ und „Unendlichkeit“ genannt wird, so sollte dies „Wissen“ verstanden werden als das nicht aktive Bewusstsein („Zeuge sein“), das hinter dem empirischen Wissen als sein Licht und Stütze liegt und das identisch mit dem Sein ist.

In der hier vorliegenden Art der Definition des Absoluten bedingt jeder der drei Begriffe die anderen derart, dass sie, während sie ihre Fähigkeit behalten, das Absolute indirekt zu kennzeichnen, ihre Fähigkeit verlieren, das Absolute in irgendeiner Weise zu charakterisieren, die es begrenzen könnte.

In diesem Zusammenhang zieht Sankara eine gewisse Trennlinie zwischen dem Wort „Unendlichkeit“ auf der einen und den Begriffen „Realität“ und „Wissen“ auf der anderen Seite. Ersteres verneint lediglich Endlichkeit, während letztere formal gesprochen das Absolute positiv charakterisieren. Dennoch stellt sich anschließend heraus, dass auch diese, indem sie die Existenz des Absoluten bestärken, es lediglich in dem Sinne charakterisieren können, den Geist von ihren eigenen Widersprüchlichkeiten auszuschließen. Sankara sagt daher, dass die Begriffe „Wissen“ und „Wirklichkeit“ beide Charakterisierungen des Absoluten „sind“ und „nicht sind“. Sie sind Charakterisierungen im Sinne, sie mit dem zu identifizieren, was sich in unserer eigenen Erfahrung als Sein und Wissen bestätigt, was nicht als Objekt gewusst werden und dennoch nicht verneint werden kann.

Daher müssen also die drei Begriffe „Realität, Wissen, Unendlichkeit“ jeder als definierende Charakteristiken aufgefasst werden. Sie sind nicht nur bloße Negationen, denn dann würden sie das Absolute zu einer bedeutungslosen Nicht-Entität wie den Sohn einer unfruchtbaren Frau reduzieren. Indem sie allerdings in unmittelbarer Nachbarschaft miteinander stehen, bestimmen sie sich wechselseitig. Sie negieren jedes *den* Part der Bedeutung des anderen, der ihrer eigenen Bedeutung widerspricht. Sie zeigen, zusammengenommen, dass das Absolute jenseits der Bedeutung eines jeden der drei Begriffe ist, wie sie im alltäglichen Leben verstanden werden. Wenn jedoch jeder von ihnen als modifiziert durch die Nachbarschaft zu den anderen aufgefasst wird, so bezieht er sich dennoch darauf und kennzeichnet seine Natur in negativer Weise, indem er das Absolute von dem abhebt, was es *nicht* ist. Es ist das, was nicht unwirklich, nicht nicht-bewusst und nicht endlich ist, und das ist alles, was wir darüber sagen können. Es kann nicht in der Bedeutung eines Satzes enthalten sein. Es kann durch eine Definition angedeutet, jedoch nicht als eine Substanz mit dieser oder jener besonderen Qualität charakterisiert werden. Der Gedanke hinter der Definition ist: „Wenn der Forschende sich aus allen falschen Vorstellungen zurückziehen kann, die nicht-wirklich, nicht-bewusst und end-

lich sind, wird er letztendlich dahin kommen, im Selbst zu ruhen. Dies ist jedoch keine bloß intellektuelle Operation. Die Disziplin und Führung des Lehrers wird normalerweise erforderlich sein.

Das Absolute als das (aus sich) selbst-existierende Prinzip

Obwohl Sankaras theologische Methode in Negation gipfelt, beginnt sie mit Affirmation. Die Existenz des Absoluten wird zunächst provisorisch bestärkt in einer bedingten oder begrenzten Form, die dem Lernenden verständlich ist. Anschließend wird der Inhalt dieser vorläufigen Bestärkung durch nachfolgende Verneinung von allen begrenzenden Faktoren gereinigt. Die folgenden Abschnitte dieses Kapitels behandeln die drei höchsten Formen der provisorischen Affirmationen des Absoluten, die des Absoluten als erste Ursache, als selbst-leuchtendes Bewusstsein und als Seligkeit.

Wenn alle Unterschiede letztendlich illusorisch sind, dann ist es vom Standpunkt der höchsten Wahrheit eindeutig ungenau, vom Absoluten als dem Grund der Welt zu sprechen. Aber der Sucher ist gemäß Definition noch im Standpunkt der Ignoranz oder des Nichtwissens und für diesen zählen Unterschiede und die Welt und ihre Objekte sind real. Ihm muss erzählt werden, dass es hinter den veränderlichen Objekten der Welt ein Prinzip gibt, dass ewig ist und sich nicht verändert, das, von dem die vergänglichen Objekte hervorkommen und in das hinein sie sich schließlich wieder auflösen. Sankara sprach hierbei von einer „vorläufigen“ Definition, die der wahren Natur des zu Definierenden nicht entspreche.

„Bhrgu fragte: ‚Was ist die Definition des Absoluten ?‘ und erhielt die folgende Antwort. Das von dem alle Wesen vom höchsten Gott (brahma) bis zum niedrigsten Grasbüschel ausgehen, das, wodurch sie Leben und Wachstum erhalten und das, wohin sie gehen und Identität annehmen, wenn die Zeit ihrer Auflösung gekommen ist, das, womit Wesen im wesentlichen identisch bleiben, selbst während sie vorwärts getrieben, aufrecht erhalten oder wieder weggenommen werden – das ist die Definition des Absoluten.“ (Taittiriya bhasya III,1)

„...Daher haben alle diese Geschöpfe, seien sie statisch oder beweglich, das Sein als ihren Grund, das Sein als ihre ursprüngliche Ursache.

Das Sein ist nicht nur ihre ursprüngliche Ursache. Selbst jetzt, während der Zeit ihrer empirischen Existenz, haben sie ihre Basis im Sein. Denn solche Effekte wie Töpfe haben weder Existenz noch empirische Realität ohne irgendeine Basis in einem materiellen Grund wie Tonerde. Ebenso haben die Geschöpfe ihre Basis in Sein, weil Sein ihr materieller Grund ist so wie Tonerde der materielle Grund von Tontöpfen ist. Sein ist ebenso das, was sie aufrecht erhält, in dem Sinne, dass es das ist, in das hinein sie sich schließlich wieder auflösen und was nach ihrer Zerstörung übrigbleibt.“ (Chandogya Upanishad bhasya VI, viii, 4)

„Jenes erhabene (Prinzip) Sein ‚nahm Gedankenform an‘. Dies allein reicht aus um zu zeigen, dass das ‚pradhana‘, das von den Shamkhyas angenommen wird, nicht der Grund der Welt sein kann. Denn sie nehmen an, das ‚pradhana‘ sei unbewusst. Aber dies Prinzip ‚Sein‘ ist bewusst, weil es fähig ist, ‚Gedankenform anzunehmen‘.

Wie nun hat das ‚Sein‘ Gedankenform angenommen? Es dachte: ‚Lass mich wachsen und vervielfältigen.‘ (Es war keine wirkliche Multiplizierung, sondern eine scheinbare,) so wie Tonerde sich ‚multipliziert‘ indem er die Form verschiedener Objekte wie Tontöpfe annimmt oder wenn ein (irrtümlich falsch wahrgenommenes) Seil die Form einer Schlange oder von etwas ähnlichem annimmt, wobei letzteres eine bloße Vorstellung des Geistes ist.

Folgt daraus, dass alles, was wahrgenommen wird, nicht-Sein (asat) ist, wie ein Seil, wenn es irrtümlicherweise als Schlange erscheint? Dies ist nicht unsere Position. Denn wir behaupten, dass es unveränderlich reales Sein ist, was wahrgenommen wird, es wird lediglich wahrgenommen unter der Bedingung der Unterschiedlichkeit innerhalb der Dualität und deswegen als verschieden von dem, was es wirklich ist.“ (Chandogya Upanishad bhasya VI, ii, 3)

Das Absolute als 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.

Die folgenden Darstellungen nach Wilke (1986 und 1995). Die Existenz des reinen Selbst kann indirekt dadurch festgestellt werden, dass es durch die konstante Wachheit impliziert wird, die all unsere Erkenntnisse begleitet.

„Jenes Licht, durch das die Lichtkörper Sonne und Mond beleuchtet werden, das aber selbst nicht durch das Licht jener beleuchtet wird, erkenne jenes als Brahman.“ Sankara in Atmabodha, Vers 61

Jedem gedanklichen Erfassen muss ein nicht gedankliches Bewusstsein zugrunde liegen. Damit ich mir einer Sache bewusst bin, muss ich mit Bewusstsein begabt sein. Es ist weder eine reine Abstraktion, noch eine Behauptung, solcherart von Bewusstsein zu sprechen, noch bleibt es ohne Wirkung auf das praktische Leben. Die Schriften stellen diesen Sachverhalt als klare Tatsache dar. Nur die eigene Verifikation kann der letzte und eigentliche Maßstab sein, die wirkliche Autorität, das eigentliche Erkenntnismittel, denn hier muss sich dieses Wissen, „jenes, das erkannt habend man alles kennt“ (Mundaka Upanishad), ereignen. Es ist wichtig, sich eingedenk zu sein, dass von den Schriften gesagt wird, sie seien ganz direktes Erkenntnismittel. Darum ist Vedanta nach Wilke in seinem Selbstverständnis vor allem eine Lehrtradition, eine Weisheitslehre.

In Bezug auf seine Funktionen wird das Gemüt viergliedrig genannt (manas, buddhi, citta, ahankara) und in Bezug auf seine Natur ein Gedankenfluss. Dieses Gemüt (antahkarana oder innere Instrument) sei somit keine einheitliche, wirkliche Größe oder Substanz, sondern eine Aneinanderreihung von sich ständig verändernden und abwechselnden Gedanken, die in ihrer Dichte und Geschwindigkeit die Illusion einer einheitlichen Größe vermitteln, wie etwa die einzelnen Bilder eines ablaufenden Films. Geben wir nun zu, dass das Gemüt eine Vielfalt von Gefühlen, Erinnerungen und Gedanken ist, eine Zusammensetzung also, oder besser ein Gedankenfluss, so werden wir in beachtliche Schwierigkeiten kommen, wenn wir dieses antahkarana (Gemüt oder Geist) mit Bewusstsein gleichsetzen.

Weder der einzelne Gedanke noch der Gedankenfluss als Ganzes kann selbstscheinend, d.h. unabhängig sein. Auch sie scheinen wider. Wir erfahren den Wandel der Dinge, z.B. die veränderlichen Jahreszeiten, wie den Wandel an uns selbst; wir wachsen und altern, unsere Gefühle ändern sich. Dass all dies stattfindet, dass ich Freude und Schmerz, Scheu, Wut, Mitleid, Ekel usw. erleben kann, dass ich mich ihrer erinnern kann, dass ich sie in die Zukunft projiziere, dass ich sie in diesem Moment erlebe, setzt etwas voraus, das all diesen Erlebnispartikeln zugrunde liegt und selbst unwandelbar ist. Ich bin mir all dieser Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle bewusst. Dieses Bewusstsein selbst, das in Bezug auf das Wahrgenommene „Betrachter“ genannt wird, sollte selbst frei vom Betrachteten sein, ohne Form, ohne Eigenschaft. Obwohl es Ursache und Grundlage der Wahrnehmung ist (Katha Upanishad), obwohl ein Gedanke aus ihm aufsteigt, durch dieses genährt wird, d.h. durch dieses seine

Leuchtkraft, sein Bewusstsein erhält, in ihm untergeht, sollte es ohne Wechsel und ohne Färbung bleiben. Nur das Erlebnispartikel, das Gedankenbild selber wird gefärbt vom Inhalt der Wahrnehmung, nicht aber das Bewusstsein selbst. Dieses ist der einzige gleichbleibende Faktor in jeder Wahrnehmung, im Zorn und im Mitleid, im Hören und im Sehen, im Hungern und in der Zufriedenheit (Kaivalya Upanishad). Es ist zeitlich, örtlich und in bezug auf den Gegenstand unbegrenzt. Wilke nennt es nicht-intentionales Bewusstsein.

Die Methode, das Durchgehende in der Veränderung festzustellen, wird im Sanskrit „anvaya vyatireka“ genannt:

Die vrtti ist, Bewusstsein ist.

Die vrtti geht, Bewusstsein ist.

Bewusstsein ist anvaya – durchgängig, die vrtti vyatireka – veränderlich. Dieses Bewusstsein besteht, nicht nur wenn eine vrtti die andere ablöst, sondern auch wenn Gedankenstille eintritt (prasantatman). Darum wird es das Alleinscheinende genannt. Es ist in den Gedanken, zwischen den Gedanken und ohne Gedanken, d.h. es ist mit Welt und ohne Welt (da alles Sichtbare und Unsichtbare gedanklich, oder besser, durch eine vrtti erfasst werden kann). Darum ist cit – Bewusstsein auch sat – Sein und ananda – Fülle, Unbegrenztheit.

An anderer Stelle weist Wilke darauf hin, dass bei Sankara Brahman und Atman – Seele oder inneres Selbst – in ihrer Nicht-Objektivierbarkeit noch unmittelbarer gleichgesetzt werden: „[Die Aussage,] dass Brahman jenseits der Sprache und des Denkens ist, bezweckt nicht, das Nichtsein Brahman festzustellen. (...) Wenn gesagt wird, Brahman sei jenseits der Sprache und des Denkens, soll gesagt werden, dass es nicht in den Bereich der Objekthaftigkeit fällt, dass es das innere Selbst ist, und dass es seiner Natur nach ewig, rein, Intellekt und frei ist. Deshalb ist zu verstehen, dass die Formenvielfalt bezüglich des Brahman verneint wird, und [dass nach der Verneinung] Brahman selbst unverändert übrig bleibt.

Wenn die Wiederholung [nicht so, nicht so] verwendet wird, wird das Gesamt des durch Objekte Bewirkten [alle Objektbezüge und Gegenstände des Wissens] negiert. Daraus folgt, dass das innere Selbst, welches kein Objekt ist, Brahman ist“.

Nicht nur Brahman ist namen- und formlos und deshalb der Sprache und dem Denken unerreichbar, sondern auch der Atman, die „oberste“ Vernunft des Menschen (= das objektlose Erkennen), und zwar, weil der Atman selbstleuchtendes Licht und Grundlage, Ursache und „Leuchte“ der die Gegenstände beleuchtenden „niederen“ Vernunft (= die objektbezogenen Erkenntnisakte) ist. Als Grundlage der Erkenntnisakte ist er diesen unerreichbar und zugleich immer schon erreicht.

Das Absolute als Seligkeit

Sankara war eine gute Portion weniger überschwänglich als seine späteren Nachfolger hinsichtlich des Bezuges auf das Absolute oder das Selbst als Seligkeit. Dies mag an seiner berühmten Arbeit „Das Kleinod der Unterscheidung“ (Vivekachudamani) veranschaulicht werden, die ihm zugeschrieben wurde, von man aber heute weiß, dass sie Jahrhunderte nach seinem Tod von Mitglidern seiner Schule verfasst wurde. Von den 580 Versen des „Kleinods“ bezieht sich fast ein Zehntel in der ein oder anderen Weise auf das Thema Seligkeit, wohingegen in Sankaras einziger selbständiger und gesicherter authentischer Arbeit, Upadesha Sahasri, der Begriff Seligkeit (ananda) lediglich *einmal* auftaucht und das Absolute regelmäßig als „ausschließlich Sein und Bewusstsein“ (sac-cin-matra) beschrieben wird und nicht als „Sein-Bewusstsein-Seligkeit“ (sac-cit-ananda). Gleichwohl sprechen die Upanishaden durchaus vom Absoluten als Seligkeit und dieser Hinweis fehlt – wie bereits ausgeführt wurde – nicht in den ursprünglichen Schriften Sankaras.

„Aber wenn im traumlosen Schlaf das Nichtwissen, welches die Erscheinung der vom Selbst verschiedenen Wesen ins Leben ruft, aufhört, dann gibt es kein manifestes Ding, das von einem getrennt getrennt wäre, als sei es ‚etwas anderes‘. Womit könnte man in dem Moment sehen, riechen oder verstehen? Man ist dann völlig umfassen vom eigenen Selbst als von Bewusstsein, das seinem Wesen nach selbst-leuchtendes Licht ist. Man ist dann völlig heiter, mit allen Wünschen erfüllt, transparent wie Wasser, und all dies beruht an der Abwesenheit eines Zweiten. Wenn nämlich ein Zweites unterschieden wird, muss dies durch Nichtwissen sein, und da dies nun aufhört, ist das Zurückbleibende eines und homogen. Es ist der Seher, denn sein Sehen, dem Wesen nach selbst-leuchtendes Licht, ist ohne Unterbrechung. Es ist ohne ein Zweites, denn da gibt es kein zweites Ding, was als gegen-über-Stehendes zu sehen wäre. Dies ist der unsterbliche, der furchtlose Zustand. Das ist die Welt von brahman, das heißt, die Welt, die Brahman (das Absolute) *ist*. Zu dieser Zeit, wenn die Seele in den Zustand des traumlosen Schlafes hinübergeht, ruht die erhabene Wirklichkeit, nachdem sie alle äußeren Attribute wie den Körper und die Sinne abgeworfen hat, bar aller Bezüge in ihrem eigenen Licht.

Dies ist der höchste Zustand des Prinzips des Lichtes, das anscheinende Verkörperung annimmt. Alle anderen Zustände von der die Schöpfung regierenden Gottheit bis zum Grasbüschel beinhalten Verkörperung und werden durch Nichtwissen vorgestellt und sind sekundär, weil sie zum Reich des Nichtwissens gehören (dagegen gelangt die Seele im traumlosen Schlaf jenseits des Zustandes des Nichtwissens). Aber dieser Zustand (des traumlosen Schlafes) ist weitaus höher als die Stellung der Götter und anderer exaltierter Wesen, die durch eifrige Übungen (Rituale und Meditationen über ihre symbolische Bedeutung) erreicht werden können. Es ist ein Zustand der Identität mit dem Selbst von allem, wo man nichts anderes sieht, nichts anderes hört, nichts anderes weiß. Dies ist die höchste Herrlichkeit (glory). Es ist die höchste der Herrlichkeiten, weil es der eigene natürliche Zustand ist, und alle anderen Zustände der Herrlichkeit sind hergestellt (und deshalb vergänglich). Dies ist die höchste Welt und alle anderen Welten, die Frucht der Rituale, sind untergeordnet. Aber dieser Zustand ist nicht innerhalb der Reichweite von Handlung, da es der eigene natürliche Zustand ist (und daher ewig realisiert, selbst wenn man als nichtwissend sich dessen nicht bewusst sein mag). Dies ist die eigene höchste Welt und ebenso die eigene höchste Seligkeit. Es ist die eigene erhabene Seligkeit verglichen mit sämtlichen anderen Freuden, die durch den Kontakt der Sinne mit ihren Objekten hervorgerufen werden, denn sie ist ewig. ‚Das was unendlich ist, das ist Freude‘, sagt ein anderer Text....

Auf einem Bruchteil dieser Seligkeit, einem Bruchteil, der durch Nichtwissen entsteht und so lange wie der Kontakt der Sinne mit speziellen (erfreulichen) Objekten dauert, existieren alle anderen Wesen.“ (Chandogya Upanishad VII. viii. 1)

„Selbst weltliche Seligkeit ist ein Fragment der Seligkeit des Absoluten.... Aber wenn der durch Nichtwissen hergestellte Unterschied zwischen Subjekt und Objekt durch Wissen beseitigt wurde, dann ist das, was übrigbleibt, die natürliche unendliche Seligkeit allein, eines ohne ein zweites.“ (Taittiriya Upanishad bhasya II. 8)

4.2.4 Sankara über die Schöpfung

Das Absolute als Schöpfer und Kontrolleur der Welt

Vom Standpunkt der höchsten Wahrheit gibt es nach Sankara keine Pluralität, keine Welt, keinen Schöpfer. Nur der Göttliche Grund existiert. Vom Standpunkt des Nichtwissens ist die Welt der Dualität ein Fakt. Von diesem Standpunkt aus gesehen ist es ein schwerer Fehler, anzunehmen, der Welt-Prozess gehe durch die Wirkung irgendeiner verborgenen Kraft und

ohne bewusste Unterstützung und Kontrolle eines allwissenden und allmächtigen Herrn vorwärts.

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.

Der „Herr“, von dem in alten Texten gesprochen wird, ist nichts anderes als das Absolute in Verbindung mit den in Nichtwissen begründeten äußeren Attributen von Name und Form.

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 – Upanishaden, Gita und Brahma Sutras – in ihren Lehren übereinstimmen, dass die Welt der Vielfalt, obwohl bloße Erscheinung, zu viel Ordnung, Harmonie und Komplexität enthält, als dass dies entweder dem Werk der individuellen Seele oder den ungerichteten kollektiven Ergebnissen der Taten lebender Wesen oder blindem Zufall zugeschrieben werden könnte. Es ist daher unser nichtwissender (ignoranter) Zustand, der uns treibt, die Existenz eines bewussten Schöpfers und Kontrolleurs anzunehmen.

Und da diejenigen, die ihre Identität mit dem Absoluten in unmittelbarer direkter Erkenntnis realisieren, recht selten sind und diejenigen, die auf das Absolute in seiner in abstrakt-unpersönlicher Form meditieren, ähnlich selten sind, ist für die meisten Menschen das Konzept des Absoluten als Schöpfer und Kontrolleur der Welt, ausgestattet mit Allwissen, Allmacht, Mitgefühl und anderen hervorstechenden Qualitäten im Übermaß, das beste was verfügbar ist.

Beide, die Welt ebenso wie die individuelle Seele, sind bloße Erscheinungen. Es ist nicht so, dass das Absolute sie buchstäblich aus sich selbst heraus projiziert und dann ihnen in ewiger Opposition gegenübersteht. Das Absolute ist *ihre wahre Natur*. Es ist nicht immanent allwissender und allmächtiger Schöpfer, Herr und Herrscher der Welt und des Individuums, sondern scheint es nur aufgrund seiner äußeren Attribute von Name und Form zu sein. Das äußere Attribut ist es, das *vom Standpunkt eines Beobachters aus* etwas begrenzen oder zu qualifizieren scheint, jedoch tatsächlich dessen wahre Natur in keiner Weise bestimmt oder beeinflusst.

Sankara verdeutlicht dies mit dem berühmten Beispiel von Krug und Raum. Ein großer und ein kleiner Krug umschließen beide eine separate Partie Luft, die mit den Konturen des Kruges, in denen sie enthalten sind, in Größe und Gestalt übereinstimmt. Werden die Krüge bewegt oder umhergetragen, so werden auch die darin enthaltenen Partien bewegt und umhergetragen. Der natürlichen unkritischen Beobachtung scheint es, als werde ein gewisser Teil von Raum in jedem Krug auf dieselbe Weise eingeschlossen, obwohl es bei reifer Überlegung klar ist, dass tatsächlich keine Teile von Raum in einem Krug eingeschlossen sind und dass kein Teil Raum bewegt wird, indem ein Krug bewegt wird. – Das Absolute verhält sich zu den endlichen durch Nichtwissen begründeten Formen genauso wie die scheinbar eingeschlossenen Teile von Raum zu den Krügen. Sie scheinen in ihnen eingeschlossen und jeweils separiert zu sein und zu handeln und sich zu bewegen, wenn diese handeln und sich bewegen.

Es ist nicht die individuelle Seele, die das Universum erschafft. Dies ist tatsächlich die Leistung des Absoluten (brahman), das, vom Standpunkt des Nichtwissens aus, allwissend und allmächtig ist und das von Sankara viruell mit Ishvara gleichgesetzt wird.

Die vedischen Texte zeigen, dass das Absolute in einem gewissen Sinne von der individuellen Seele unterschieden und dass es größer als diese ist, da es das ist, was „immer frei von Kummer und Hunger ist, dessen Wille jederzeit verwirklicht wird, und das von der individuellen Seele erstrebt werden soll“ (und daher in gewissem Sinne von ihm unterschieden ist). Vom Standpunkt des Nichtwissens scheint es sich von der individuellen Seele zu unterscheiden,

wenn es auch vom Standpunkt der höchsten Wahrheit nicht verschieden ist, ebenso wie der universelle Äther etwas von dem kleinen scheinbar in einem Krug enthaltenen Teil Äthers verschiedenes zu sein scheint, wenn auch vertiefte Reflektion sie als identisch enthüllt.

In Wahrheit ist der ganze Zweck der Übung des Advaitins seine Identität mit dem erhabenen Selbst zu realisieren. Aber bis diese intuitive Realisierung erreicht ist, ist es ein Irrtum, an der Existenz einer Macht zu zweifeln, die größer als die individuelle Seele ist, die sich als die Welt manifestiert und die diese Manifestation auch aufrechterhält und kontrolliert. Vielfalt und Verschiedenheit in Einheit ist das Gesetz der Manifestation und Sankara zitiert aus den großen Gebieten der mineralischen, pflanzlichen und tierischen Königreiche Beispiele um dies Gesetz zu belegen.

Dem Einwand, dies bedeute dem Buchstaben nach, die individuelle Seele erschaffe ihre eigene Welt von Name und Form, begegnet Sankara mit dem Hinweis, dass die individuelle Seele nicht die Macht hat, diesen weiten Kosmos zu organisieren, in dem wir zu existieren scheinen, und dass jene erhabenen Gottheiten, die diese Macht haben, diese vom Herrn empfangen. Oder alternativ, selbst wenn die Seele die Welt gestalten könnte, so wäre die individuelle Seele doch nichts anderes als das Erhabene Selbst in konditionierter Form, so dass letztlich das Erhabene Selbst am Werk wäre und das Erhabene Selbst wird von Sankara nicht vom Herrn unterschieden.

Manchmal werden dem Absoluten scheinbar endliche Eigenschaften wie Allwissenheit und Allmacht zugesprochen. Alle endlichen Formen sind Erscheinungen und nicht Realität und beruhen auf äußerlichen Attributen, die aus dem Nichtwissen heraus entstehen. Wenn Sankara in einigen Abschnitten dem Absoluten endliche Wesenszüge beizulegen scheint, so kann dies damit erklärt werden, dass das gesamte Reich der Erscheinungen, das Endlich-Begrenzte, „weder als Absolutes noch als irgendetwas vom Absoluten verschiedenes bestimmbar“ ist, wohingegen das Absolute „anders als dies“ ist. Der Advaita-Lehrer hat in unmittelbarer Erkenntnis realisiert, dass alles das nicht-duale Selbst ist und weiß, dass jegliche Differenzierung auf Nichtwissen beruht und unwirklich ist. Aber er lebt dies in einer Art Zwielficht-Existenz in der empirischen Welt, bis er seinen Körper verlässt. Wenn er es nicht täte, gäbe es keine Lehre und keine lebende spirituelle Tradition. Von diesem „Zwielficht“-Standpunkt aus kann er dem Selbst empirische Wesenszüge zuschreiben, denn die Welt ist in gewissem Sinne noch für ihn vorhanden, gleichwohl unterliegt er nicht der Täuschung, an ihre Realität zu glauben. Er sieht die Objekte der Welt, aber er sieht sie als nichts anderes als das Absolute, während er zugleich sieht, dass das Absolute sich von ihnen unterscheidet:

1. So entspricht der Herr den äußeren aus Name und Form hergestellten Attributen, die in derselben Weise in Nichtwissen begründet sind wie der Raum (Äther) von den äußeren Formen z. B. einer Vase oder eines Trinkgefäßes begrenzt zu sein scheint. Und innerhalb des Reiches menschlicher Erfahrung herrscht Er (der Herr) über die als individuelle Seelen (Jiva) bezeichneten Wesen, die in Wahrheit nichts anderes als sein eigenes Selbst sind, jedoch die Begrenzungen von Körper, Geist und Sinnen in derselben Weise annehmen, in der Raum (Äther) die Form der Gefäße annimmt, in denen er anscheinend eingeschlossen ist. Aber Körper, Geist und Sinne sind nicht wirklich, da sie aus Name und Form gefertigt sind, die in Nichtwissen begründet sind. Von daher existiert die „Herrschaft“ des Herrn, ebenso wie seine Allwissenheit und Allmacht, lediglich in Bezug auf die äußeren Bedingungen (upadhi), die illusorisch – weil ihrem Wesen nach Unwissenheit – sind.

Vom Standpunkt der letzten Wahrheit aus kann keine Rede sein von irgendeiner Dichotomie zwischen einem Herrn und seinen Untertanen oder von Qualitäten wie Allwissenheit etc. im Selbst. Denn es gibt (vom Standpunkt der höchsten Wahrheit aus) keine äußeren Bedingungen im Selbst, in dessen wahrer Natur sich alle äußerlichen Kenntnisse durch Erkenntnis negiert finden....

Andererseits spricht der Veda tatsächlich von dem Konzept eines Herrn und seiner Untertanen, die im Reich empirischer Erfahrung existieren Der Autor der Brahma Sutras, wenn er (im gegenwärtigen Sutra) sagt, „nicht unterschieden vom Absoluten“, spricht ebenfalls vom Standpunkt der letzten Wahrheit aus. Wenn er demgegenüber vom Standpunkt der gewöhnlichen Erfahrung aus spricht, sagt er „Lass es wie in der Welt sein“ (Brahma Sutra bhasya II.i.13) und spricht vom Absoluten als vergleichbar dem großen Ozean (der in seinen Wellen Modifikationen annimmt). Und hier weist er dieses Konzept nicht zurück, sondern greift bereitwillig auf die Lehre zurück, dass die Welt als ein mannigfaltiger Effekt eine Transformation (parinama) des Absoluten ist. Denn eine solche Sichtweise wird später in den Passagen, die sich mit Meditationen über das Absolute als mit Qualitäten verbunden beschäftigen, benötigt. (Brahma Sutras bhasya II.i.14)

2. Das, was wir als den Schöpfer des Universums bezeichnen, ist das Absolute (brahman), allmächtig, allwissend, ewig rein, seinem Wesen nach erleuchtet und frei. Er ist über die individuelle Seele erhaben und unterscheidet sich von ihr. Man kann in seinem Falle keine Einwände in dem Sinne erheben, dass man sagt, er könne nicht der Schöpfer der Welt sein, weil solch eine Handlung nicht seinen eigenen Interessen entsprechen würde. Denn in Seinem Falle (im Unterschied zu dem der individuellen Seele) gibt es kein Gut, das erreicht werden muss und kein Übel, das es zu beseitigen gilt, da er seiner Natur entsprechend immer frei ist. Noch gibt es irgendeine Einschränkung, sei es hinsichtlich seiner Erkenntnis, sei es hinsichtlich seiner Macht, denn er ist allwissend und allmächtig.

Es ist wahr, dass die individuelle Seele nicht dieser Natur ist. .. Wir sprechen von der individuellen Seele nicht als dem Schöpfer des Universums. Denn – wie der Autor des Sutras es ausdrückt – „Die vedische Lehre ist, dass es da einen Unterschied gibt.“ (Brahma Sutras II.i.22)

Vielleicht gibt es den Einwand, dass vollständiger Nicht-Unterschied zwischen der individuellen Seele und dem Absoluten in solchen Texten wie „Das bist Du“ gelehrt wird (Chandogya Upanishad VI.viii.7 etc.) und dass es nicht möglich ist, die sich selbst widersprechende Aussage zu rechtfertigen, dass sie zugleich verschieden und nicht-verschieden sind. Aber es ist nichts falsch in unserer Position hier. Denn wir haben bereits bei verschiedenen Gelegenheiten mit der Analogie des universellen (Raum-)Äthers und des in einem Topf eingeschlossenen (Raum-)Äthers gezeigt, wie (unter unterschiedlichen Standpunkten) beide, Verschiedenheit und Nicht-Verschiedenheit möglich sind. (Chandogya Upanishad VIII.vii.1)

3. Hier (im Chandogya Upanishad VI.iii.2) könnte der Zweifel entstehen, ob es die individuelle Seele ist, die für die Entfaltung von Name und Form verantwortlich ist, oder der Höchste Herr. ... Das Modellieren von Name und Form in all ihrer Verschiedenheit einschließlich Bergen, Ozeanen, Flüssen und dem Übrigen steht nicht in der Macht der individuellen Seele. Andererseits ist die individuelle Seele nicht völlig verschieden vom Höchsten Herrn. Dies wird klar dadurch, dass die Existenz der individuellen Seele selbst lediglich darauf beruht, dass das Selbst mit einem äußeren Attribut (in der Form von Körper und Organen des Individuums) assoziiert wird. Von daher – selbst wenn Name und Form von der individuellen Seele hergestellt worden wären, so wären sie letzten Endes immer noch alleine durch den Höchsten Herrn geschaffen worden. (Brahma Sutra Bhasya II, iv, 20)

4. Aber ist es nicht ein Widerspruch für den, der die Lehre vertritt, dass das Selbst das ewige, unveränderliche Absolute (Brahman) ist, vom Herrn (Isvara) als der Ursache zu sprechen, wenn es wegen der perfekten Einheit (das heißt, Einheit ohne selbst innere Differenzierung) keine Dichotomie zwischen einem Herrn und demjenigen, über das er

die Kontrolle innehat, geben kann ? Nein, denn die Allwissenheit des Herrn hängt ab von seiner Entfaltung von Name und Form, die ihrem Wesen nach Unwissenheit sind.

Die Projektion, Aufrechterhaltung und Auflösung der Welt gehen vom allwissenden, allmächtigen Herrn aus, der ewig, rein, erleuchtet und von Natur aus frei ist, und nicht von der nicht-berwussten „Natur“ der Sankhyas oder von irgendeinem anderen hypothetischen Prinzip dieser Art (wie den Atomen der Vaisheshikas oder dem Schicksal der nicht-vedischen Theoretiker früherer Zeiten).

Aber wie können wir verneinen, dass wir etwas widersprüchliches sagen, wenn wir zur selben Zeit von der perfekten Einheit und Nicht-Dualität des Selbst sprechen ? Hör zu: Name und Form, durch Unwissenheit vorgestellt als seien sie die eigentliche Natur des allwissenden Herrn, sind ihrerseits unbestimmbar sowohl als das wirkliche Prinzip (tattva) selbst oder als irgendetwas davon verschiedenes (anyatva), die zwei Samen der gesamten komplexen Welt vergänglicher Erfahrung werden im Veda und dem Smṛti als Macht der Illusion (maya shakti) und Natur (prakṛti) des allwissenden Herrn bezeichnet. Der allwissende Herr ist etwas anderes als diese beiden. Wir wissen das aus solchen Texten wie „Tatsächlich ist es der Äther, der Name und Form zur Manifestation bringt, das, was im Inneren steht, ist das Absolute“ ... und „Der den einen Samen in viele wandelt.“ (Chandogya VIII, xiv, 1 und Svetasvara VI.12. Der Auszug ist aus dem Brahma Sutra Bhasya II.i.14)

Das Absolute als der Herr

Bei Sankara sind die Begriffe „Ishvara“ (der Herr) und „Parameshvara“ (der Erhabene oder Höchste Herr) praktisch 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 Sankara 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.

Sankara 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. Die Unterscheidung zwischen der individuellen Seele und dem Herrn entsteht allerdings durch fehlerhaftes Wissen und ist nicht real. Durch den Einfluss des Nichtwissens scheint der Höchste Herr einer „Vervielfachung“ zu unterliegen.

Im Interesse strikten Non-Dualismus fühlt sich Sankara verpflichtet, die Aussage von Brahma Sutra II.iii.43, dass das Individuum ein Teil des Herrn sei, durch das Einfügen von „als ob“ zu modifizieren. Die wirkliche Natur der individuellen Seele ist der Höchste Herr. Trotzdem sind nach ihrer Natur nicht „austauschbar“. Der Herr hat nicht die Natur der individuellen Seele, selbst wenn die Seele ihrer wahren Natur nach der Herr ist. Man kann von der individuellen Seele wiederum vereinfachend sagen, sie habe die Möglichkeit, die Charaktereigenschaften (dharma) des Höchsten Herrn zu erlangen oder realisieren. Gleichwohl ist der Herr einiges mehr als die verkörperte Seele wenn letztere als verkörpert betrachtet wird.

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. Solche Affirmationen können jedoch vorkommen. Dies geschieht in der Regel dann, wenn der Herr in seiner Eigenschaft als „Herr“ speziell mit Bezug zur Welt oder zur individuellen Seele betrachtet wird oder wenn Er als Objekt der Meditation genommen wird.

In den Abschnitten, die von der Schöpfung handeln, bleiben die Begriffe „der Herr“, „das Absolute“ und selbst „das Absolute in seiner höchsten Form“ im allgemeinen raustauschbare Begriffe. Die vielleicht einzige Ausnahme liegt in der Aussage, dass die „Herrschaft“ (isvaratva) des Herrn illusorisch ist. Aber abgesehen davon treffen die Eigenschaften von Isvara, die in den Lehrsätzen über die Schöpfung erscheinen, ebenso zu auf das Absolute in demselben Kontext. Das Absolute (brahman) ist Projektor, Macher und Grund des Universums. Als solches ist das Absolute intelligent und kann auch als allwissend und allmächtig bezeichnet werden.

Das Absolute als materieller und wirklicher Grund der Welt

Nach den Upanishaden ist das Absolute gleichzeitig wirkender und materieller Grund des Universums. In Übereinstimmung mit der Sprache der Brahma Sutras führt Sankara aus, dass das Absolute sich einer Transformation unterzieht um die Formen der Objekte der Welt wie auch der mentalen Repräsentationen anzunehmen, durch die sie erkannt werden. Letztere sind Reflektionen des Bewusstseins in jener subtileren Ebene der Materie, die den Geist konstituiert.

Die Transformation des Absoluten geschieht ohne Hilfe irgendeines äußeren wirkenden Grundes kraft des ihm innewohnenden Erkenntnisvermögens und Handlungsvermögens. Die „Transformation“ ist eher der Fähigkeit der Projektion verwandt, deren sich die Götter und bestimmte erhabene Seher erfreuen, als der physischen Transformation, der nicht bewusste Substanzen wie beispielsweise Milch unterliegen, die sich in Joghurt wandelt.

Das Absolute bleibt dabei verschieden vom ursprünglichen Stoff der Welt (prakrti). Lediglich dieser unterliegt der Transformation, während das Absolute in seiner wahren Form unveränderlich bleibt. Texte der Veden und Smritis, die bestätigen, dass das Absolute sich einer Modifikation unterzieht, sollten nicht so verstanden werden, als würden sie die letztgültige Wahrheit hinsichtlich der Kausalität des Absoluten konstatieren. Sankara berücksichtigte einen Text als autoritative Informationsquelle ausschließlich danach, inwieweit er tatsächlich sichere und fruchtbare Erkenntnis hervorbrachte. Texte, die dem Absoluten offensichtlich Kausalität zusprachen, fielen für ihn nicht in diese Kategorie, so dass sie so interpretiert werden mussten, als lehrten sie eine tiefere Wahrheit hinter der oberflächlichen Bedeutung der Worte. Es läuft darauf hinaus, dass das Absolute letzten Endes kein Grund (Ursache) ist. Aber der Zuhörer, verblendet durch Nichtwissen, sieht Kausalität überall und die Texte, die von der Transformation des Absoluten sprechen, bemühen sich wirklich, die Existenz des Absoluten in Begriffen zu bestätigen, die ein durch die Erscheinung der Kausalität verblendeter Zuhörer verstehen könnte. Ein Zeichen, dass das wahre Anliegen der Texte lediglich die Existenz des

Absoluten ist, ist darin zu sehen, dass es die Erkenntnis der *Existenz* des Absoluten – nicht seiner *Kausalität* – ist, die „Frucht“ bringt, nämlich die Frucht der Unsterblichkeit.

Auch die Aussagen, das Absolute sei mit kreativen Kräften ausgestattet, werden lediglich vom Standpunkt des Nichtwissens her getroffen. Die nächste Analogie zur Aktivität des die Welt kreierenden Absoluten ist jene des Sports, obwohl dieser Prozess vom menschlichen Geist praktisch nicht erfasst werden kann.

Dem von Anhängern des Sankhya-Systems vorgebrachten Einwand, der materiell Grund der Welt sei nicht bewusster Natur, begegnet Sankara mit der Ausführung, dass die Wirkung zwar von ihrem materiellen Grund nicht unterschieden ist, der materielle Grund jedoch verschieden von der Wirkung und ihr übergeordnet ist.

Die letzte Auflösung der Objekte der Welt im Absoluten beeinträchtigt weder dessen Reinheit, noch seine Homogenität, noch seine Einheit.

Dem Einwand, dass die Präsenz der Subjekt-Objekt-Dualität in der eigenen Erfahrung dem widerspreche, dass alles von *einem* materiellen Grund her entsteht, begegnet Sankara mit einer Analogie: Wellen sind untereinander verschieden, doch sind sie nicht verschieden vom Wasser.

Das Absolute als Herr der Maya

Sankara führt den Begriff „Maya“ im Sinne der Hypnose eines Magiers durch einen Vergleich in den philosophischen Gebrauch ein. Indem er sich auf den indischen Seiltrick beruft, kann er sagen: „Wie ein realer Magier sich von dem unrealen Bild, das an dem Seil hochsteigt, unterscheidet, so ist der Höchste Herr verschieden von der individuellen Seele.

Bereits vor Sankara wurde der Begriff Maya im Sinne der Traumerfahrung im orthodoxen Vedanta benutzt (Brahma Sutra III,ii,3). Möglicherweise macht sich auch ein Einfluss des Mahayana Buddhismus direkt oder indirekt geltend. Was Gaudapada (einer der Vorgänger Sankaras) anbetrifft, ist dies ausdrücklich verbürgt. Sankaras Philosophie hingegen ist eine Philosophie des Seins, in der das Absolute permanent, stabil, ewig und statisch ist. Dies verleiht seiner Weltsicht einen radikal anderen Anstrich verglichen mit dem universellen Dynamismus, der vom Mahayana vorgelegt wird, einer Philosophie, die die Welt zu einem Produkt des Karma erklärt. Gleichwohl zögert selbst Sankara nicht, von den Erfahrungen der Transmigration ganz offen in Begriffen von Bildern zu sprechen, die der Buddhistischen „Stakkato“-Weltsicht entlehnt sind, indem er sie als momentan vorübergehend bezeichnet, vergleichbar dem sich ständig verändernden Fließen eines Flusses oder den sprühenden Ausstößen einer Flamme, die der scheinbaren Einheit und Kontinuität der Flamme einer Lampe unterliegen. Gelegentlich – wenn auch selten – gebraucht er auch das Gleichnis von der Erscheinung der Linien, die eine herumwirbelnde Fackel am Himmel beschreibt, ein Gleichnis, das zu der leeren, atomaren, nominalistischen Welt der Buddhisten passt, wo es die Funktion der imaginativen Konstruktion ist, *Lücken* (im Nichts) „zu füllen“, während im Advaita Realität als *Plenum* (Fülle) angesehen wird, und die Funktion des Nichtwissens produziert die Erscheinung von Rissen und Spalten (in dieser Fülle).

Die Anhänger der Bhedabheda-Vada (eine Verbindung von Monismus und Dualismus) neigten dazu, Sankaras Sicht als Vernachlässigung einer reichen religiösen Tradition zu kritisieren und bevorzugten stattdessen, „einen realen Gott anzunehmen, der einer realen Seele durch reales Mitgefühl und reale Gnadenakte zu einer realen Veränderung verhilft, durch die sich die Seele real ihrer fundamentalen Identität mit und oberflächlichen Verschiedenheit von dem Herrn bewusst wird, dabei genug Unterschiedenheit und Individualität zurückbehaltend, um sich im Seligkeitszustand dessen bewusst zu sein, dass sie Teil eines unermesslich großen und majestätischen Ganzen ist.“ Ein Advaita-Schüler wird dies nicht akzeptieren. Ein Zustand, der sich infolge einer sogenannten „realen Veränderung darstellt“ kann nicht permanent sein. Er

bewahrte das religiöse Erbe der Upanishaden, Gita, Epen, Puranas und Brahma Sutras in einer Weise, die den vedantischen Vorgängern der Bhedabheda-Schule nicht gelang, indem er es in eine vertretbare metaphysische Fassung hineinstellte, die dem Element der Transzendenz die gebührende Aufmerksamkeit zukommen ließ. Demgegenüber ließ die Interpretation der Bhedabheda Vorgänger nach Meinung Sankaras logische Konsistenz vermissen und wurde den tiefsten Erkenntnissen der upanishadischen Weisen nicht gerecht, Erkenntnisse, die ihr Echo in bestimmten Texten der Gita, des Mahabharata und der Puranas haben. Für Sankara war das spezifische religiöse Bewusstsein, in dem die Seele sich demütig und unwürdig gegenüber einer Macht weitaus größer als sie selbst fühlt, lediglich eine *Phase* des spirituellen Lebens, die ohne das Erreichen der absoluten Freiheit niemals vollständig ist. Aber das Reich des religiösen Bewusstseins – obwohl üblicherweise der Vorhof, den man auf dem Weg zum Reich der absoluten Freiheit passieren muss – ist nicht selber das Reich der absoluten Freiheit. Die tiefere metaphysische Lehre der Upanishaden ist: Wo Dualität ist, ist Angst“ (Brhad Aranyaka I.iv.2).

Sankara war in der Lage, diese Tradition zu bewahren, weil er Maya als die große kosmische Macht des Herrn, von der in den Epen, Puranas und früheren Traditionen die Rede ist, als das auffasste, wodurch Er – obwohl Einer bleibend – als das Universum in all seiner Vielfalt manifestiert. Diese Auffassung von Maya entsprach einer Kraft vergleichbar derjenigen eines Massenhypnotiseurs, eine Kraft, die ohne Anstrengung ausgeübt wurde und keinerlei Aktivität oder Veränderung seinerseits beinhaltete, seine wahre Natur – unbegrenztes Bewusstsein – zu verbergen und unter manifesten endlichen Formen zu erscheinen, die illusionär waren und vom Standpunkt der höchsten Wahrheit nicht existierten. Sankara identifizierte die traditionelle religiöse Konzeption der „Maya-shakti“ des Herrn mit dem Konzept von „Name und Form“, von dem die Upanishaden sprechen. In diesem Sinne war Maya für ihn weder identisch mit noch verschieden vom Absoluten. Sie war nicht verschieden vom Absoluten und so kein zweites Ding, das darüber oder diesem gegenüberstand. Sie war für ihre Existenz vollständig abhängig von der Existenz des Absoluten und ohne letztere niemals verfügbar. Dies folgte auch aus der Tatsache, dass sie lediglich eine illusionäre Existenz besitzt.

Eine illusionäre Erscheinung kann nicht irgendetwas reales und unterschieden sein von dem, dessen Erscheinung sie ist. Aber sie kann auch nicht identisch sein mit jener Instanz, die das Objekt bezeugt („witness“). Der Zeuge der Welterscheinung – durch die reine Tatsache des Zeuge-Seins – unterscheidet sich von ihm (dem Objekt) und kann daher von dessen spezifischen Besonderheiten nicht beeinflusst werden. Der Zeuge der weltlichen Erscheinungen ist nicht mit den psychophysiologischen Mechanismen zu verwechseln, die selbst Teil der Erscheinungen sind; denn in jeder Psyche existiert ein unveränderliches, unwandelbares Prinzip des Bewusstseins, das Zeuge des Auf und Ab seines Wandels ist und daher von ihm verschieden. Es ist unmöglich, auf irgendwelche Differenzierungen innerhalb des Zeugen zu verweisen oder auf irgendwas, das irgendeine Differenzierung in ihm hervorrufen könnte. Von daher muss es als der eine Zeuge und Erkennende aller Erfahrungen akzeptiert werden, derselbe in allen Körpern. Sankara nennt ihn das Selbst (atman) und auch den Herrn (isvara). Die Welterscheinung breitet sich vor ihm aus und ist daher nicht identisch mit ihm.

Ein weiterer Aspekt der Erscheinung zeigt sich in dem Ausdruck „trügerische Erscheinung“. Eine solche ist niemals vorhanden ohne die Realität dessen, von dem sie eine trügerische Erscheinung ist. Deshalb, während eine trügerische Erscheinung nicht als identisch mit dem, von dem sie eine Erscheinung ist, bestimmbar ist, so ist sie zugleich ebenfalls nicht als verschieden von ihr bestimmbar. Wo – wie im Falle der Welterscheinung – die Realität Bewusstsein ist, hat dies wichtige Implikationen. Da das Absolute Reines Bewusstsein (cit) ist, ist es nicht nur passiver Grund der Illusion, wie das Seil lediglich passive Ursache der Erscheinung der Schlange ist. Das objektive, nicht bewusste Element in der Welt-Illusion, von dem einige Phasen mental sind und in einer Reflektion des Bewusstseins erleuchtet werden, hat ebenso

wenig Existenz unabhängig von Reinem Bewusstsein, wie die illusionäre Schlange unabhängig von dem Seil existiert, wenn ein Seil im Dunklen irrtümlich für eine Schlange gehalten wird. Daher ist die Welt durch und durch von Bewusstsein durchdrungen, wie die Schlange vom Seil. Bewusstsein ist nicht nur Zeuge der Welterfahrung sondern in ihr widergespiegelt und Zeuge der Reflektion. Reflektiert in bestimmten Ebenen der Welterscheinung - und zwar in den etwas subtileren Ebenen, die den Geist konstituieren – scheint Bewusstsein synchron mit Unterschieden im äußeren reflektierenden Medium in separate Einheiten „gebeugt“ (flectiert) zu werden. Solche Unterschiede betreffen lediglich Bewusstsein qua reflektiert im Medium, nicht jedoch Reines Bewusstsein, das immer und überall ein und dasselbe ist, nämlich reiner Zeuge.

Einheiten reflektierten Bewusstseins konstituieren „Seelen“ (jiva). Indem sie zur phänomenalen Welt gehören, haben Seelen innerhalb dieses Reiches in unterschiedlichen Graden die Macht der Erkenntnis und der Aktivität, wobei sich dies von den Vermögen der Pflanzen aufwärts durch die tierischen und humanen Königreiche erstreckt bis hin zu den noch höheren der himmlischen Wesen und Götter und schließlich kulminierend in der Weltseele, auch unter dem Namen Prajapati, Hiranyagarbha oder Brahma an der Spitze bekannt. Sie hängen in ihren Kräften – die gänzlich in den Bereich der Weltillusion fallen – ab vom Licht des Zeugen, der selbst nicht buchstäblich eine Macht oder Kraft ist, obwohl manchmal auf ihn in dieser Weise Bezug genommen wird, wenn er in Relation zu seinen illusionären externen Attributen betrachtet wird. In Wahrheit allerdings wird er in keiner Weise charakterisiert durch Bewegung oder Veränderung und aus diesem eigentlichen Grund ist er ewig und real.

In allen Seelen nimmt das reflektierte Bewusstsein die Macht der Erkenntnis (jnana-shakti) und der Aktivität (krya-shakti) an und im Falle der Weltseele gibt es die Macht, das ganze Universum in Form von Gedanken zu projizieren, die zuerst in einer unergründlichen Form als „Samen“ existieren, die aus den Aktionen und Gedanken der Geschöpfe in früheren Weltperioden resultieren und die sich später in das gesamte manifeste Universum hinein ausbreiten. Über welche Macht auch immer die Weltseele verfügt, um ihre Manifestation zu bewirken, diese kommt hervor aus und hängt ab von dem Herrn als Reines Bewusstsein. So kann man von dieser Macht gelegentlich sprechen als der Kosmischen Macht (maya-shakti) der Herrn (Bhagavan), und diese kosmische Macht ist der „Same des Hervorbringens der Welt (utpatti-bija)“ und der „Speicher der Eindrücke, die von den Handlungen der verschiedenartigen lebenden Geschöpfe in ihren früheren Leben übrigbleiben“.

Die Sicht, der Herr – obwohl Seiner wahren Natur nach Reines Bewusstsein – sei gleichzeitig ein aktiv Seiendes, das seine Maya-Macht manipulierte, ist angemessen und nützlich für die Entwicklung des religiösen Bewusstseins, das für die meisten Menschen eine notwendige Vorbedingung vor den letzten Stadien auf dem spirituellen Weg ist. Wenn es aber als letzte Wahrheit genommen wird, würde es implizieren, dass der Herr ein Handelnder ist und Veränderung unterliegt und in Konsequenz selbst phänomenal ist. Der striktere Gebrauch ist daher, die Begriffe Hiranyagarbha, Brahma oder Prajapati für die Welt-Seele zu reservieren und den Begriff „Isvara“ (der Herr) zu benutzen, um Reines Bewusstsein als Zeuge zu bezeichnen und als das, durch dessen Licht die Weltseele und alle lebenden Wesen ihre Kräfte der Aktivität und Erkenntnis in der phänomenalen Welt ausführen. Innerhalb der Welterscheinung gibt es Götter oder Mächte, die ihre kosmischen Funktionen dank der Präsenz des Lichtes des Herrn in ihnen ausüben, der selbst ein bewegungsloser, handlungsloser Zeuge ist.

Sankara sagt, „So existieren Herrschaft, Allwissenheit und Allmacht des Herrn nur bezogen auf Begrenzungen und Unterscheidungen im Zustand des Nichtwissens, und in Realität kann es keine Praxis der Herrschaft oder des Allwissens auf der Seite des Selbst geben, in dem alle Unterschiede ewig in Erkenntnis negiert bleiben.“ Trotzdem, genau weil Er auf diese Weise Reines Bewusstsein (cit) ist, ist Er die einzig wirkende Wurzel jeglicher Aktivität und Erkenntnis, denn Er ist das, was alleine existiert. Daher, obwohl er im eigentlichen Sinne bar

jeglicher Form, Organe oder Aktion und jeglichen Körpers, so ist er tatsächlich doch letztendlich der wirkende Kontrolleur der Welt der Weltenbühne. Das Konzept des unbeweglichen Bewegers wird illustriert durch die Analogien eines Magneten und eines Königs, die beide durch ihre bloße Präsenz eine gerichtete Aktivität in anderen hervorrufen.

Die Formen, die der Herr annimmt, wenn er als phänomenales Universum manifestiert, sind sowohl Mittel zur Befreiung als auch zur Bindung der individuellen Seele. So, wie das täuschende Bild der Schlange, obwohl illusorisch, zur Entdeckung des Seiles führt, so sollte die Welt-Manifestation mit dem Herrn in ihrem Herzzentrum im Grunde als Mittel zur Befreiung der Seele von Nichtwissen und als eine Art der Gnade aufgefasst werden. Für Sankara ist der Herr das Absolute in seiner Form als Reines Bewusstsein, ewig frei, ewig transzendent, und es ist dieses bewegungslose Licht, das als Gnade *erscheint*, wenn es in Verbindung mit einer bestimmten Phase äußerer Attribute gesehen wird, die in Nichtwissen begründet sind.

In jeglichem Augenblick trügerischer Erscheinung ist die Realität gleichwohl nicht vollständig verborgen: Sie wird auch zum Teil offenbart, und solche Offenbarungen zeigen unterschiedliche Grade. Die Seil-Schlangen-Täuschung verbirgt alles außer dem bloßen Umriss des Seils, während die Reflektion eines Gesichtes im Spiegel, die ähnlich illusorisch ist und Eigenschaften aufweist wie z. B. Sprenkel auf dem Spiegel, die nicht zum Gesicht gehören, die Natur der Realität, deren Erscheinung sie ist, zu einem größeren Teil offenbart. Der Umstand, der einen Menschen davon abhält, seine eigene wahre Natur als Reines Bewusstsein zu realisieren, ist die Anhaftung an die in Nichtwissen begründeten Formen, und die tief verwurzelte Gewohnheit, diese für wahr zu halten.

Das Ziel aller religiösen Praktiken ist, wenn man es im Kontext des Weges zur Erlösung sieht, den Griff der illusionären Formen zu lockern, indem ein Gegengewicht der Bewusstheit tieferer Ebenen der Wirklichkeit entwickelt wird, die unter den oberflächlicheren Formen verborgen sind. Diese „tieferen Ebenen“ der Wirklichkeit sind selbst letztlich illusorisch aus der einfachen Tatsache heraus, dass sie für das Verständnis und den Willen des Menschen zugänglich sind. Sie sind, entsprechend der ziemlich drastischen Formel in Sankara's Kommentar zu Gaudapada's Karika II.4, „falsch weil gesehen“. Trotzdem befreit die Kontemplation des Herrn als unter illusorischen Formen geoffenbart den Geist von seiner Last der Anhaftung an die gröberen und bedrückenderen Phasen der Welt-Erscheinung, insbesondere an die Objekte grober Sinnesgenüsse.

Sankara sagt, wo immer es in der Welt eine spezielle Erscheinung von Herrlichkeit und Macht gibt, dort hat der Herr sich durch die Welt-Erscheinung in einer Form geoffenbart, die sich zur Verehrung eignet. In einem weiteren Sinne kann jede Phase der Welt-Erscheinung, die eine spezielle Eminenz oder Macht (*vibhuti*) zeigt, als Fokus für die Kontemplation des Absoluten benutzt werden.

4.2.5 Sankara über die Seele

Śankara's Darstellung der Wahrnehmung stellt den Kontrast zwischen den Aktivitäten der Sinnesorgane und des Geistes einerseits und der bewegungslosen Stabilität des Lichtes des Bewusstseins andererseits heraus, das sie erleuchtet. Besonders wertvoll in dieser Erkenntnistheorie ist das metaphysische Element. Er argumentiert, dass man die Existenz eines reinen unveränderlichen Bewusstseinsprinzips zugeben muss, wenn man die Tatsache der Erfahrung erklären möchte. Wenn Bewusstsein als in einer Weise identisch durch die aufeinander folgenden Stadien des Wachens, Träumens und traumlosen Schlafes andauert, sollte es dann nicht als grundlegend wesensverschieden von den wechselnden Erfahrungen betrachtet werden, die es mit seinem unveränderlichen Licht erleuchtet und deren Zeuge es ist? Śankara stellt diese Frage und beantwortet sie auf dem Boden vedischer Autorität gleicherweise nach Logik und unmittelbarer Erfahrung zustimmend.

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. Sankara betrachtete den Gebrauch dieser Analogie der Reflexion 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.

Eine weitere brauchbare Analogie zur Erläuterung der offensichtlichen Individuation des Selbst als die Vielfalt der individuellen Seelen ist die der scheinbaren Getrenntheit individueller Partien von Raum in verschiedenen Krügen. Diese Analogie hat den Vorteil, zu zeigen, dass die Befreiung, die dem „Freiwerden“ des Raumes durch die Zerstörung des Kruges entspricht, in einfacher Identität mit dem Absoluten besteht und nicht in irgendeiner Form der „Verbindung“ mit der höchsten Gottheit, wie nah auch immer diese sei. Die Reflexions-Analogie ist für Sankara sehr wichtig. Sie hat den Vorteil, dem Anfänger auf dem Weg zu überzeugen, dass er, selbst wenn er das Absolute nicht mit einem einzigen Sprung erreichen kann, einen höheren Grad der Bewusstheit der Präsenz des Absoluten im Laufe seines alltäglichen Lebens erwerben kann, indem er seinen Geist reinigt – das Medium, das dessen Licht reflektiert.

Die Organe und Hüllen der Seele

Der physische Körper ist lediglich der vorübergehende äußere Rahmen oder das Gefäß für die Seele. Letztere hat noch einen anderen, enger anliegenden und länger existierenden „siebzehnfachen“ Körper, der aus den fünf Sinnen (Hören, Tasten, Sehen, Schmecken, Riechen), den fünf Handlungsorganen (Handeln, Gehen, Sprechen, Ausscheiden, Zeugung), den fünf Vitalfunktionen, die den physischen Körper von innen beleben und energetisieren und dem Geist in seinen zwei Aspekten (höherer und niedriger Aspekt) besteht.

Dieses intimere Gewand des Geistes überdauert alle physischen Körper und wandert von einem zum nächsten. Es enthält Leben, Vitalenergie und Intelligenz, die diese aufrechterhalten und sie erleuchten. Es wird unterstützt von den subtilen Eindrücken, die von den lebenserhaltenden Handlungen und Gedanken der individuellen Seele übrigbleiben, während sie von einem Körper zum nächsten fortschreitet, bis sie schließlich durch einen Akt spiritueller Unterscheidung erlöst wird, der ihr Befreiung bringt.

Diese Lehre ist in den klassischen Upanishaden nicht voll ausgeformt zu finden, sondern wurde von den Shankya-Philosophen ausgearbeitet. Lange vor Sankaras Zeit war sie Teil traditioneller Vorstellungen unter denjenigen geworden, die – wie er – dem Smriti eben-soviel Respekt zollten wie dem Veda.

Von den Brahma Sutras jedoch, die die Smritis ebenfalls als autoritativ akzeptierten, leitete Sankara eine spezielle Theorie her, vedischen Ursprungs und nicht in den Shankya-Werken zu finden. Für Sankara ist der Körper eine äußere Hülle, die sich erschöpft, während der innere Körper überdauert und zur Erde zurückkehrt, um weitere Erfahrungen in Übereinstimmung mit einem Teil seiner vergangenen Handlungen und Wünsche zu machen.

Sankara nennt diesen Körper „Linga Sharira“. Linga bezeichnet ein Zeichen, durch das auf die Präsenz von etwas geschlossen wird, wie zum Beispiel der Rauch, durch den man auf die Existenz eines nicht wahrnehmbaren Dinges schließt, nämlich das Feuer, das hinter dem Berg

verborgen ist. Linga Sharira ist daher nach Sankara der Körper, dessen Existenz nur geschlussfolgert werden kann. Er nennt diesen subtil (suksma), weil er für Danebenstehende nicht wahrnehmbar ist, wenn er den physischen Körper beim Tod verlässt. Er bezieht sich aber nicht ausdrücklich mit dem technischen Begriff des „Subtilen Körpers“ („subtle body“, suksma-Sharira) darauf, der zu seiner Zeit bereits geläufig war. Er sagt nur wenig darüber und noch weniger über den „Kausalkörper“. Das Konzept des letzteren, den er einfach mit Nichtwissen identifiziert, wird von ihm nur ein einziges Mal in der ganzen Reihe der nach heutigem Stand authentischen Werke erwähnt und war für ihn eindeutig nicht von großer Bedeutung. Es war nicht der Kausalkörper, sondern der Linga Sharira, und zwar sowohl in seiner individuellen als auch seiner kosmischen Form, den er als Speicher der Eindrücke vergangener Aktionen, Wünsche und Erfahrungen ansah. In einigen Texten spricht er von „Prajna“ als dem universellen Bewusstsein assoziiert mit der Totalität des Nichtwissens in unmanifester oder Samenform, woraus – so könnte man es ausdrücken – alle begrenzten Manifestationen einschließlich Brahmā oder Hiranyagarbha entsprungen sind.

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 statisch 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. Das 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 „weitgereicht“ 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 der Herr (das Absolute) sind nicht unterschieden

Texte in den Upanishaden und den Epen und Puranas einschließlich der Gita 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 Sankara 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, bar jeder Dualität und jeglicher empirisch wissbaren Eigenschaften.

Sankara trieb beträchtlichen Aufwand, um zu zeigen, 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. Es ist wahrscheinlich, dass viele der Einwände, auf die er antwortet – beispielsweise der Vorwurf, seine Lehre der Identität von individueller Seele und dem Herrn machten den Veda wertlos – Einwände waren, die tatsächlich in seiner Zeit von Advaita-Gegnern gegen ihn erhoben worden waren.

4.2.6 Sankaras Lehre vom Atman und vom Brahman

Zur Darstellung der Atman-Brahman-Lehre greife ich auf die Ausführungen von Wilke (1986 und 1995) zurück.

Dabei wird - wie Wilke betont – sogar negiert, dass Brahman Ursache von allem Geschaffenen sei. Brahman lässt sich nicht ableiten aus den Wirkungen als letzte Ursache, sondern steht über der Ursache, Brahman ist frei von jeglicher kausaler Beziehung, ist beziehungslos. Und doch ist gleichzeitig nichts ohne Brahman, Brahman ist in allem, und alles ist in ihm. Brahman ist nicht nur fern, ferner als das Fernste, sondern auch nah, das Allernächste schlechthin, nicht nur das ganz Andere, sondern auch das Nichtandere:

Svetaswara Upanishad:

„Dieser Leuchtende durchdringt alle Himmelsrichtungen“

„Er ist in allen Menschen“

„Nichts ist von ihm verschieden. Durch ihn ist das ganze Universum erfüllt.“

„Er ist Einer ohne ein Zweites“

„Er ist das, was ist, was war, und was sein wird“

Mundaka Upanishad:

„Es (Brahman) ist überall; oben, unten, vorne, hinten, rechts, links. All diese Welt ist wahrlich dieses Höchste Brahman“

Brahman ist – wie Wilke darlegt – immanent und transzendent zugleich, ist die Mannigfaltigkeit der Erscheinungen und doch immer nur das „Eine ohne ein Zweites“ („A-dvaita“), frei von aller Teilung und Unterschiedenheit.

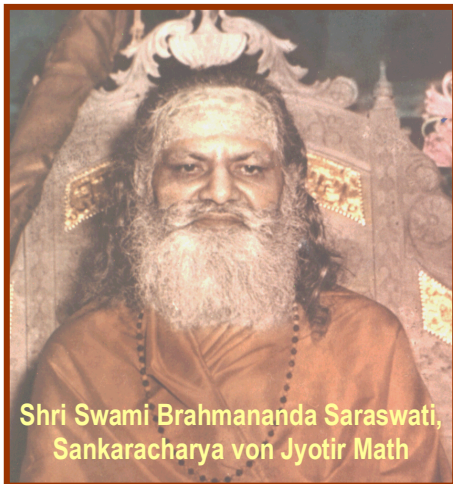
Diese Aussagen als Ganzes zu hören, sie zu verinnerlichen und in eigener Anschauung zu begreifen, ergibt nach Wilke einen ganz anderen Gottesbegriff und ein ganz anderes In-der-Welt-sein; Gott bleibt nicht mehr nur der Ferne, Anbetungswürdige, sondern wird zum Allernächsten, Allerintimsten durch die Anerkennung seiner Immanenz, da er in seinem Anwesen in allem Seienden nicht verschieden ist vom eigenen Selbst.

Mit den Worten: „Dort in jenem eigenen Selbst, im Atman, das Brahman ist“ weise Sankara im Sinne der Schriften nicht nur auf die Transzendenz Gottes, sondern auch auf die Transzendenz des Menschen hin, und auf die absolute Identität Brahmans und Atmans (tat tvam asi - DAS bist du).

Nach Sankara sei die Grundintention aller vedischen Aussagen die Lehre vom Atman: „Der ganze Veda bezieht sich auf den Gegenstand des Selbst“. Atman sei Ursprung und Ziel des Universums und als Erkenntnisprinzip zugleich der innerste Wesenskern des Menschen:

Sankara kommentiert in den Brahma-Sutras: „Dies alles (das ganze Universum) ist das Selbst“. Damit werde - so Wilke - offenbar gemacht, dass die gesamte objektive Welt nicht-verschieden ist vom Selbst. „Wenn das Selbst erkannt wird, wird dies alles erkannt“; „Dies alles ist das Selbst“. Wäre das erkennende Selbst [das Individuum] verschieden vom höchsten Selbst, dann bliebe sogar das erkennende Selbst unbekannt, auch wenn das höchste Selbst erkannt würde.“

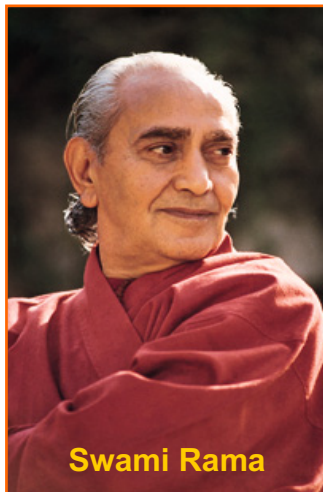
4.3 Repräsentanten in unserer Zeit



Shri Swami Brahmananda Saraswati,
Sankaracharya von Jyotir Math

Maharishi Mahesh Yogi erhielt sein Wissen durch seine mehrjährige Tätigkeit als Sekretär und Brahmachari bei seinem Meister Swami Brahmananda Saraswati. Dieser hatte noch als Kind im Alter von neun Jahren nach dem Tod des Großvaters, an dem er sehr gehangen hatte, sein zu Hause verlassen, um den Ganges aufwärts zum Himalaya zu wandern, der Welt zu entsagen und sich einen Meister zu suchen. Seine Eltern ließen ihn zwar wieder zurückholen, er konnte aber den spirituellen Begleiter der Familie im Gespräch überzeugen, dass er sein Leben dem spirituellen Weg widmen würde und so ließen seine Eltern ihn schweren Herzens ziehen.

Den größten Teil seines Lebens verbrachte Swami Brahmananda Saraswati in den abgeschiedenen Djungeltälern des Himalaya. Er genoss unter den indischen Gelehrten seiner Zeit einen hohen Respekt und man drängte ihn in hohem Alter, er solle den seit 150 Jahren vakanten nördlichen Sitz des Sankaracharya von Jyothir Math übernehmen. Er gab dem Drängen schließlich nach und bekleidete dieses Amt von 1941 bis 1953, als er seinen Körper verließ.



Swami Rama

Swami Rama, der Gründer des *Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy* in Dheradoun, hatte im Laufe seiner Reisen durch den Himalaya viele Heilige – unter anderem auch Swami Brahmananda Saraswati – besucht. Er charakterisiert dessen Lehre als:

„.... Sri Vidya (Vidya = Wissen) ... Ein Weg, der *Raja Yoga*, *Kundalini Yoga*, *Bhakti Yoga* und *Advaita Vedanta* verbindet.“

Swami Brahmananda Saraswati sah Karma-Yoga, Raja-Yoga, Bhakti-Yoga und Jnana-Yoga nicht als Alternativen an. Nach ihm muss jeder Aspirant jeden dieser vier Wege gehen. Dies drückt sich in seiner differenzierten Lehre sinnvoll aufeinander bezogener Bewusstseinszustände aus.

In der anfänglichen Phase dominiert Handlung in der Welt – entsprechend der persönlichen Aufgabe, dem Dharma, begleitet durch spirituelles Üben (Yoga, Pranayama, Asana etc.). In dieser Phase liegt der Schwerpunkt auf Karma-Yoga und Raja-Yoga. Es ist die Phase, in der der Geist des Aspiranten sich mit seinen subtileren Stadien vertraut macht und regelmäßig einen Zustand völliger Stille und Absorption herbeiführt. TM-Wissenschaftler bezeichnen diesen Zustand als „junction point“ zwischen oder hinter den regulären Zuständen von Schlafen, Träumen, Wachen. Bereits im frühen Advaita wird dieser Zustand als *turiya* bezeichnet. Im Mandukya-Upanishad ist dies der hinter der kosmischen Silbe „OM“ („AUM“) liegende vierte Hauptbewusstseinszustand. Bei transzendental Meditierenden wird öfter der Begriff „Transzendentes Bewusstsein“ verwendet und meint damit das kurzzeitig und vorübergehend dauernde *asamprajnata samadhi* der Yoga-Sutras, auch *savikalpa samadhi* genannt. Wir nennen diese Erfahrung auch „Point Zero“ – die *Nullpunkterfahrung*.

Mit der Zeit entwickelt sich eine Integration dieses Zustandes mit den bisherigen alltäglichen Zuständen des Schlafens, Träumens und Wachens. Wenn diese dauerhaft wird, ist damit eine neue Stufe erreicht: Transzendentes Bewusstsein (kurzfristiges Samadhi) wird dann parallel zu den bisherigen „alltäglichen“ Bewusstseinszuständen permanent aufrecht erhalten. Dieser

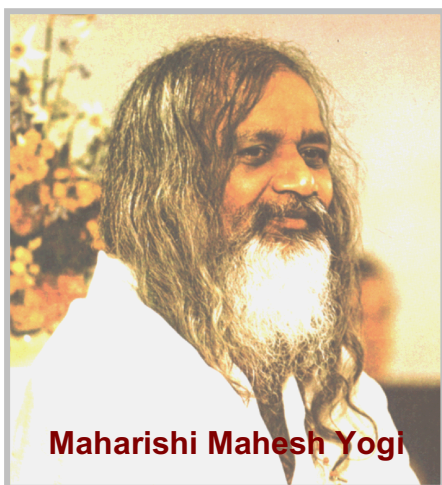
duale Zustand („kosmisches Bewusstsein“, „Doppelbewusstsein“, witnessing, nirvikalpa samadhi – dauerhaftes samadhi) ist daher durch Kontinuität (Unbegrenztheit) des asamprajnata samadhi auf der einen und den üblichen Wechsel von Schlafen-Träumen-Wachen auf der anderen Seite gekennzeichnet. Er markiert das Maximum der Entwicklung des *Geistes*: Aham brahmasmi – Ich bin Brahman.

Diese Erfahrung beinhaltet den Kontrast von unveränderlichem höherem göttlichem Selbst einerseits und weltlicher Veränderlichkeit des steten Auf und Ab andererseits. Die krasse dualistische Erfahrung der Getrenntheit dieser beiden Ebenen ist nach Swami Brahmananda Saraswati erst die Voraussetzung für Bhakti-Yoga. Wo diese Getrenntheit aus Absolutem und Relativem nicht deutliche Erfahrung ist – also im Zustand der Ignoranz und Bindung –, gibt es nach Swami Brahmananda nichts zu vereinen. Bhakti *vor* asamprajnata-samadhi erschöpfe sich daher lediglich in dem Erzeugen von devotionalen Stimmungen auf der Basis des objekt-verhafteten Geistes, also im Bereich der Bindung und Verhaftung (im Zustand des Nichtwissens).

Daher stellt die Dauerhaftigkeit, Ununterbrochenheit, Unveränderlichkeit und Kontinuität des Kosmischen Bewusstseins (nirvikalpa Samadhi) nach Swami Brahmananda Saraswati die Voraussetzung für den nun folgenden Bhakti-Yoga dar. Er ist gekennzeichnet durch „love, devotion and surrender“. Nachdem der Geist die Höhe seiner maximal möglichen Entwicklung erreicht hat, wird die nun folgende Entwicklung durch die Aktivität des Herzens getragen. Liebe möchte Getrenntes vereinen und die Vereinigung erfolgt zwischen dem bereits im Göttlichen Selbst verankerten Teil der Persönlichkeit (Atman) und demjenigen, der augenscheinlich in Kontrast dazu mit der Welt handlungs- und wahrnehmungsverzahnt geblieben ist (der durch prarabdha-karma aufrecht erhaltene Teil der im Relativen handelnden Persönlichkeit).

Im Aufeinander-Zuwachsen der beiden Ebenen durch die Übungen des liebevollen Dienens und der Hingabe offenbart sich diese Getrenntheit allmählich als EINES, das Göttliche verbindet sich in liebender Weise mit der Schöpfung. Handeln und Wahrnehmen geschieht zunehmend in Begriffen des eigenen göttlichen Selbst (Atman). Das innere absolute Selbst (Atman) entdeckt sich auf diese Weise zunehmend im relativen Außen: Tat twam asi – Du bist DAS (= das Absolute).

Alles vormalig weltlich oder „objektgebunden“ Begegnende enthüllt sich im Laufe der fortschreitenden Entwicklung durch Hingabe als nichts anderes als das eigene Göttliche Selbst, das in allem ringsherum erscheint. Es gibt am Ende dieses Prozesses der Ausweitung nichts „anderes“ mehr – alles enthüllt sich als das eigene Selbst. Das Selbst erfährt sich in einem



sich in der Relativität ausweitenden Spektrum als identisch mit Allem. Bhakti mündet damit in Jnana-Yoga, dem Yoga der Erkenntnis (der Einheit von Absolutem und umgebendem Relativem). Wo nach der Vereinigung Einheit (Yoga im eigentlichen Sinne) dominiert, ist das Ziel von Bhakti erreicht. Damit wird die Erfahrung der Nicht-Zweiheit vollständig, der Identität von Atman – des inneren unvergänglichen Selbst – mit Allem (anderen, was mich „umgibt“), und „Brahman“: All dies ist DAS.

Maharishi Mahesh Yogi hat diese Verbindung einer Stufenlehre des Bewusstseins mit den vier grundlegenden Yoga-Disziplinen in ein siebenstufiges System aufeinander folgender Bewusstseinszustände gefasst:

4.4 Seven states of consciousness

7 Unity Einheitsbewusstsein

Erfahrung der Einheit und Nondualität von Relativ und Absolut beginnt zu überwiegen
Relativ und Absolut nicht länger getrennt und nicht mehr "zwei Verschiedene"

6 God-consciousness

Merkmal: Subtilstes relatives Bewusstsein an der Schwelle zwischen Absolut und Relativ („celestial field“)
Symptom: In Allem das Göttliche sehen
Technik: **Bhakti** - Love, devotion, surrender (maximale Entwicklung des Herzens)
bhakti als Technik der Vereinigung von Relativ („Nicht-Selbst“, A-Sat) und Absolut (SAT, Gott)

5 Cosmic Consciousness

Nirvikalpa Samadhi

Kontinuität Transzendentalen Bewusstseins während des Wechsels von Wachen, Träumen, Schlafen
Wesentliches Erkennungsmerkmal: witnessing of sleep
Erfahrung der Getrenntheit des Relativen vom Absoluten. Voraussetzung für bhakti.

4 Turiya, Savikalpa Samadhi

Transzendentes Bewusstsein
Reines Bewusstsein ohne Inhalte
mentales Schweigen, „Yoga“
Ruhe des Geistes

3 Wachen

2 Traum

1 Schlaf

CC

Schematische Darstellung der 7 Bewusstseinszustände

Zustände des Bewusstseins	gewöhnliche Wahrnehmung	Reines Bewusstsein	verfeinerte Wahrnehmung
1. Schlafen	Keine	keine	keine
2. Träumen	unzuverlässig	keine	keine
3. Wachen, Karma-Yoga	ja	keine	keine
4. Samadhi (savikalpa samadhi), Karma-Yoga, Raja-Yoga	keine	ja, vorübergehend	keine
5. Turiyatita (nirvikalpa samadhi), Raja-Yoga	ja	immer	keine
6. Bhagavad Chetana (Gottesbewusstsein), Bhakti-Yoga: love, devotion, surrender	ja	immer	ja
7. Brahmi Chetana (Einheitsbewusstsein), Jnana-Yoga	ja	immer	Wahrnehmung der gesamten Realität als das eigene Göttliche Selbst

nach Orme-Johnson, D. W. (1988)

5 Denkmodelle zum vierten Hauptbewusstseinszustand „Turiya“

5.1 Das „junction-point-model“ der Transzendentalen Meditation

Das „Reine“ oder „Transzendente Bewusstsein“ der TM-Nomenklatur ist identisch mit asamprajnata samadhi. Das objektlose samadhi stellt gegenüber den drei alltäglichen Bewusstseinszuständen (Wachen – Träumen – Schlafen) einen vierten (unmanifestierten) Hauptbewusstseinszustand dar. Er ist die unveränderliche Basis, auf dem die drei anderen ablaufen und ihr Bindeglied (Verbindungspunkt, „junction point“).

In Übernahme der essentiellen Lehre des letzten erleuchteten Meisters der kashmirischen Shaiva-Tradition des Shaivismus Lakshmanjoo, mit dem er gut befreundet war, führt Maharishi das „junction point model“ in der lecture 22 seines SCI-Kurses (Science of Creative Intelligence) wie folgt ein (verkürzt wiedergegeben):

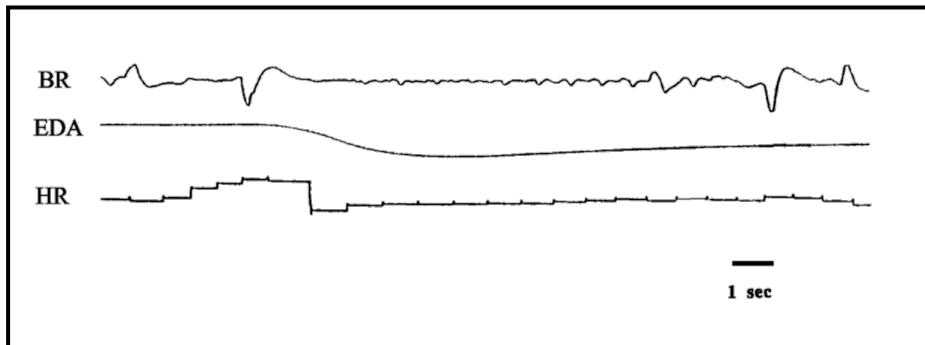
1. Der vierte Bewusstseinszustand („*turiya*“) kann intellektuell konstatiert werden, indem man die Natur der Treffpunkte (Verbindungspunkte) untersucht, in denen die drei Zustände Wachen, Schlafen, Träumen sich berühren. In diesen Treffpunkten ist der vorhergehende Zustand *nicht mehr* und der nachfolgende *noch nicht* gegeben. Dieser Verbindungspunkt liegt in der *Mitte*. Daher muss sich der Treffpunkt selber von den drei alltäglichen Bewusstseinszuständen grundsätzlich unterscheiden.
2. Weil die Zustände des Wachens, Träumens und Schlafens jederzeit auftreten (einander abwechseln) können, ist offensichtlich, dass ihr Bindeglied, der vierte Zustand, allen dreien zugrunde liegt und kontinuierlich gegeben ist.
3. Jeder der drei Zustände beginnt und endet am Verbindungspunkt (*madhya*, die Mitte). Alle drei Verbindungspunkte haben folglich die gleichen Eigenschaften. Aus diesem Grunde ist der vierte Bewusstseinszustand (der Verbindungspunkt, „junction-point“) Quelle und Ziel der anderen drei (Wachen, Träumen, Schlafen).
4. Der Verbindungspunkt ist ein vierter Bewusstseinszustand (sanskrit: „*Turiya*“) und von transzendenter Natur – anders als Wachen, Träumen und Schlafen.
5. Maharishi: ‘taking the mind from the experience of a thought to finer states of the thought’ („Man nimmt den Geist von der Erfahrung des Gedankens zu feineren Zuständen des Gedankens“): In Transzendentaler („gegenstandsloser“) Meditation richtet sich die Wahrnehmungsfähigkeit im Wachzustand auf zunehmend subtilere Ebenen, bis die subtilste Wahrnehmungsebene überschritten, „transzendiert“ und ein Zustand Reinen („Transzendentalen“) Bewusstseins erreicht wird.

5.1.1 Turiya in der TM-Forschung: Physiologie

In einem späteren Kapitel beschäftigen wir uns intensiver mit den Veränderungen der Atmung in verschiedenen Bewusstseinszuständen. Typische physiologische Merkmale des vierten Hauptbewusstseinszustandes in der Transzendentalen Meditation sind:

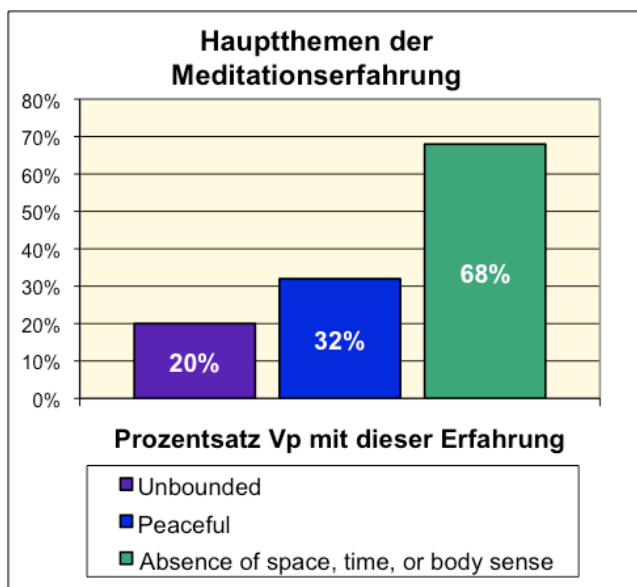
1. Respiratorische Atemsuspension; signifikant geringere Atemrate
2. Höhere respiratorische Sinusarrhythmie-Amplituden.
3. Höhere EEG-Alpha-Amplitude
4. Größere frontale Alpha-Kohärenz
5. Geringere Hautleitfähigkeit; größere Hautwiderstandsreaktionen; Orientierungsreaktion des Hautwiderstandes zu Beginn des Einsetzens der Atemsuspension.

„Während Phasen, die Erfahrungen „Transzendentalen (Reinen) Bewusstseins“ enthielten, gab es Reaktionen der Hautleitfähigkeit (EDA – elektrodermale Aktivität) und Beschleunigung der Herzrate (HR) zu Beginn respiratorischer Atempausen oder Reduktionen des Atemvolumens (BR – Breathing).“ Die Verringerung des Atemvolumens betrug im Schnitt 40 Prozent. (Travis & Wallace, 1997, Travis 1999) (s. Abb.)



Atemrate (BR), elektrodermale Aktivität (EDA) und Herzrate (HR) bei einsetzender Atemsuspension

5.1.2 Turiya in der TM-Forschung: Psychologie



Hauptthemen der Meditationserfahrung (Transzendente Meditation)

“... a couple of times a week I experience deep, unbounded silence, during which I am completely aware and awake, but no thoughts are present. There is no awareness of where I am, or the passage of time. I feel completely home and at peace.” (Travis, Pearson, 2000)

Zustände in der Nähe des Transzendentalen Bewusstseins werden als *unbegrenzt, friedvoll*, unter *Abwesenheit von Raum-Zeit-Körpergefühl* beschrieben.

Eine Analyse der während der ersten vier Tage des Lernens der TM auszufüllenden Erfahrungsbögen von 630 TM-Praktizierenden zeigt folgende typischen Erfahrungen in der Nähe des junction points. (Fehr, 2003):

- Tiefe Entspannung
- Mühelosigkeit, Anstrengungslosigkeit
- Veränderung des Zeitgefühls

- völliges Ruhen des Geistes
- Veränderung des Atems (langsamer, flacher und/oder Atempausen)
- Glücksgefühl
- Momente ohne Bewusstsein von Körper, Umgebung und Gedanken
- Wirkungen, die einige Zeit nach der Meditation anhalten
- spontane Veränderungen im Verhalten und Handeln nach der Meditation

5.1.3 Prof. Klaus Engels Feldstudie

In einer Feldstudie mit verschiedenen Fragebögen sammelte Engel (2000) umfangreiche Informationen über die Erfahrungen von 1550 erfahrenen Langzeitmeditierenden aus verschiedenen Traditionen. Die Meditationstiefe wurde anhand eines Fragebogens eingeschätzt, der von Müller (1997) entwickelt worden war. Aus Gründen der Ökonomie verwendete Engel nur die repräsentativsten (höchstladenden) Items und errechnete einen allgemeinen Tiefewert (Mittelwert aller Items) zusätzlich zu den Werten der einzelnen Faktorskalen. Transzendental Meditierende zeigten die höchsten Werte in den vier Skalen: „Allgemeine Tiefe“, „Mystische Erfahrung“, „Nirvana“ und „Körper-Geist-Entspannung“. Die von Engel in einer Tabelle aufgelisteten Werte werden hier in als Abbildung (nächste Seite) dargestellt.

Mystisches Erleben

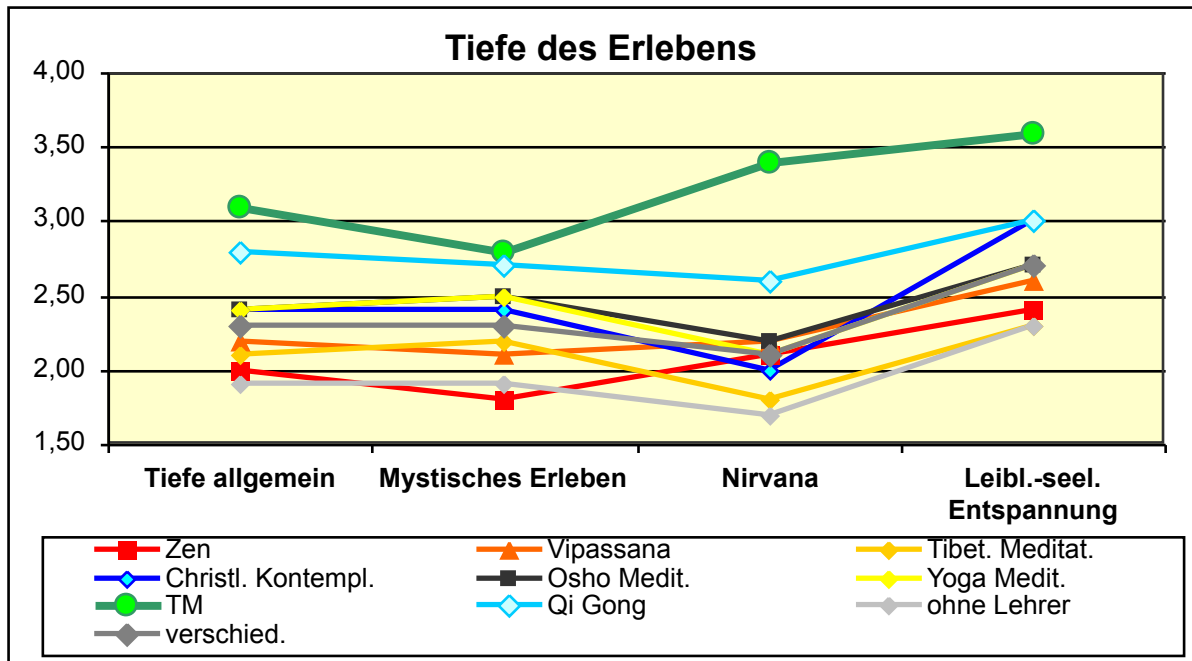
- hochpositive Gefühle (Liebe, Freude, Glück)
- Gefühle der Einheit, des Einsseins
- Empfindung des Göttlichen, Verbindung mit einer höheren Kraft
- Energie- und Lichtwahrnehmungen
- Tiefes Verständnis, Leben als kostbar empfunden

Nirvana Faktor

- Keine Gefühle, Empfindungen, Gedanken
- Reines Sein, pure Existenz
- Alles vergessen, kein Bewusstsein des Meditierens
- Keine Wünsche, kein Zeitgefühl, Körper wird nicht mehr wahrgenommen
- Nicht mit Worten zu beschreiben, „Ich“ löst sich auf

Leiblich - seelische Entspannung

- Ausgeglichen, sicher, geborgen, ruhig, zufrieden
- Keine Ängste und Sorgen
- Körper gelöst und frei von Spannungen, Leichtigkeit
- Atmung kaum noch wahrnehmbar
- Gegensätze und Widersprüche lösen sich auf

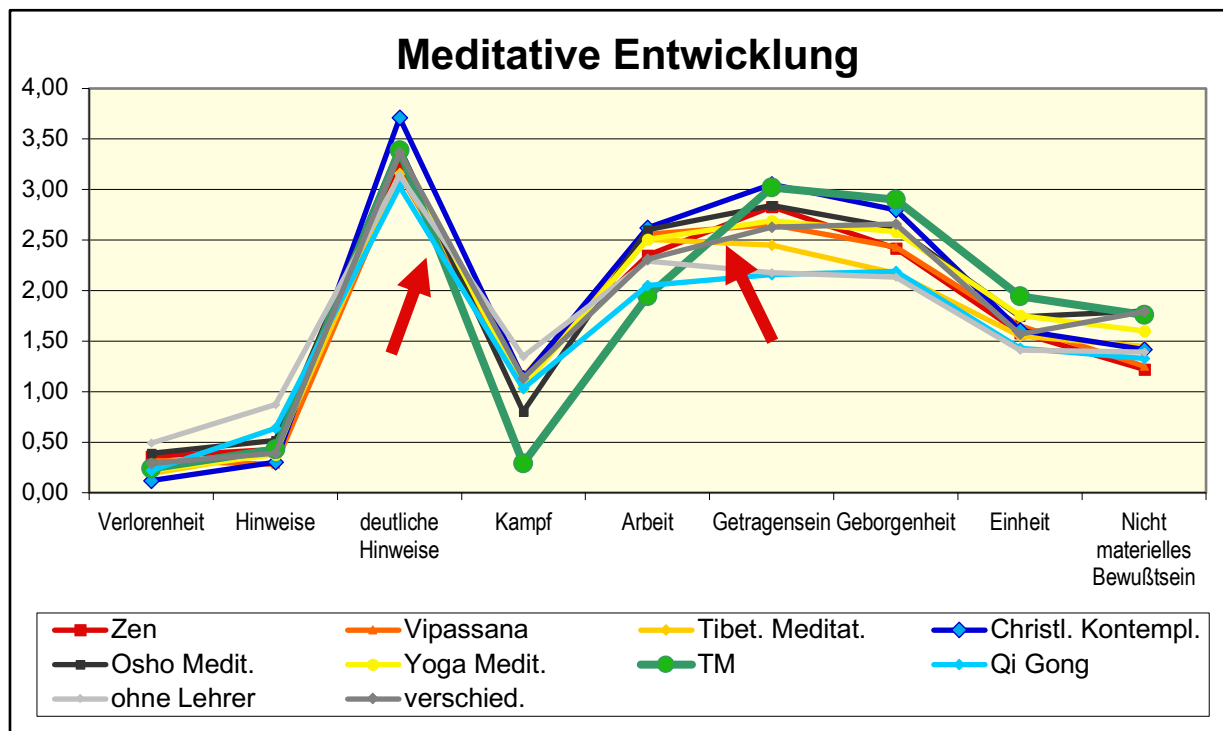


Tiefebereiche meditativen Erlebens unterschiedlicher Meditationsformen (Engel, 2001)

Engel (2001) beschäftigte sich außerdem mit der meditativen Entwicklung innerhalb der verschiedenen Meditationsrichtungen. Hierfür entwarf er die Hypothese eines Spektrums von Entwicklungsstufen, die mit „Verlorenheit“ beginnen und mit „nicht-materielles Bewusstsein“ enden und ordnete die Meditationen innerhalb dieses Spektrums an. Nach seiner Interpretation zeigt sich die Ähnlichkeit der Entwicklungen über die verschiedenen Formen hinweg durch die parallele Entwicklung der Trends: „true similarity of the overall development is shown in the parallel development of the trends; if this were not the case the lines would criss-cross each other.“ Tatsächlich gibt es eine vollständige Kreuzung („criss-cross“) der TM-Linie über die Linien aller anderen Meditationsverläufe hinweg zwischen den Stufen „Arbeit“ und „Unterstützung“ und eine weitere Kreuzung über alle Verläufe außer einem (Christliche Kontemplation) zwischen den Stufen „Hinweise“ und „Kampf“. TM-Meditierende zeigen Minimalwerte auf den Entwicklungsstufen „Kampf“ und „Arbeit“ und Höchstwerte auf den Entwicklungsstufen „Getragensein“, „Geborgenheit“, „Einheit“ und „nicht materielles Bewusstsein“.

Nähere Betrachtung zeigt, dass Praktizierende „ohne Lehrer“ im Kontrast zu MTTM in „Kampf“ den höchsten Wert und in „Getragensein, Geborgenheit, Einheit“ die niedrigsten Werte aufweisen. Die Linie auch dieser Gruppe kreuzt die aller anderen Gruppen, allerdings im Vergleich zur TM entgegengesetzt. Die Osho-Meditation mit dem zweithöchsten Wert in „Kampf“ und dem zweithöchsten in „Arbeit“ liegt in den vier höchsten Stufen der Meditationsentwicklung (Getragensein bis nicht-materielles Bewusstsein) ebenfalls im oberen Drittel der Werte, im „nicht-materiellen Bewusstsein“ sogar mit TM unter den höchsten Werten. Die „Arbeit“ der Osho-Meditierenden, meist vermutlich die „aktiven Meditationen“ Osho's, scheint also nicht ganz ohne Effekte zu sein. Auch hier findet eine Kreuzung mit den Linien der anderen Gruppen zwischen „Kampf“ und „Arbeit“ statt. Mit Ausnahme von christlicher Kontemplation und Osho-Meditation zeigen Meditationsformen mit hohen Werten in „Arbeit“ bestenfalls mittlere Werte in „Getragensein“ bis „nicht-materielles Bewusstsein“. Tibetische Meditation liegt in „Getragensein bis Einheit“ im unteren Drittel der Meditationsformen, ZEN und Vipassana im Mittelbereich und im nicht-materiellen Bewusstsein an niedrigster Stelle. Qigong zeigt von der Stufe „Arbeit“ an in den höheren Stufen Niedrigwerte in meditativer

Entwicklung. Die Verläufe der diversen Meditationsformen weisen damit deutlich spezifische Muster auf.



Meditative Entwicklung in verschiedenen Meditationsformen (Engel, 2001)

Es spricht daher nicht viel dafür, dass Kampf und Arbeit der meditativen Entwicklung hinsichtlich der Qualität der Erfahrung auf den höheren Stufen förderlich sind. (Nota bene: Für die Zeit außerhalb der Meditation mag anderes gelten!) Zwischen Kampf und den Stufen 6 bis 9 besteht eine deutlich inverse Beziehung. Die These, dass Anstrengungslosigkeit, Natürlichkeit und Spontaneität unverzichtbare Voraussetzungen für eine effektive *Meditation* darstellen, wird durch die Studien Engels bestätigt. Konzentration wird TM-seitig als *Ergebnis* von samadhi, nicht als dessen Voraussetzung angesehen.

5.2 *purna (Fülle) und sunya (Leere)*

5.2.1 Purna – die Fülle

Jenes (Absolute) ist Fülle,
Dieses (Relative) ist Fülle.
Die Fülle (das Relative) wurde aus der Fülle (des Absoluten) geboren.
Wenn man von der (absoluten) Fülle die Fülle (des Relativen) wegnimmt,
verbleibt unendliche Fülle.
Isa Upanishad

Die Isa-Upanishad beschreibt kurz und prägnant das wirkliche Wesen der ultimatzen Realität.

„Purna – ‚Fülle‘, das Synonym für das höchste, absolute Sein – hält damit als philosophischer Begriff zum ersten Mal Einzug. Die höchste Realität ist jenseits der begrenzten Reichweite des menschlichen Geistes.

Die wahre Natur von *purna* ist jenseits weltlicher Erkenntnis. Menschlicher Intellekt ist unfähig sie wahrzunehmen. Was als Fülle, *purna*, bekannt ist, ändert sich niemals. Diese perfekte Fülle bleibt als bleibt als unvergänglicher Zustand selbstleuchtender Existenz, immer und überall als ungeteilte Einzigartigkeit des Seins. Schöpfung und deren Auflösung beruhen auf ihr.

Die höchste Realität ist grundsätzlich „eines ohne ein zweites“, in sich selbst existierend und unabhängig. Sie ist immer ein „unveränderliches (integrales) Ganzes“. Unveränderlich und formlos, scheint sie sich gleichzeitig ständig zu verändern und eine Form anzunehmen, eigenschaftslos und trotzdem mit allen Eigenschaften, fern und nah zugleich, alldurchdringend und gleichzeitig transzendent. Alle Widersprüche lösen sich in ihrem Sein auf und allem, das von ihr ausgeht. Sie hat auch das Wesen allumfassender Fülle. Purna ist Form und gleichzeitig formlos, es hat Attribute und ist attributlos zugleich, es ist nah und zugleich fern, gleichzeitig immanent und transzendent, nicht-dual und ungeteilt. Die Quelle und was sie hervorbringt, bleiben ein und dasselbe. Was auch immer *purna* hinzugefügt wird – die wahre Natur von *purna* ändert sich dadurch nicht. *Purna* weist dementsprechend keine stufenweise Entwicklung auf, die eine Entfaltung in der Zukunft erfährt, die Gegenwart passiert und wie ein Fluss in Richtung Vergangenheit fließt – das ist nicht *purna*. Aus diesem Grund ist es jenseits von Evolution. (nach Gopinath Kaviraj, 2005)

„(*purna*) kann verglichen werden mit *sunya* (Zero), das Unendlichkeit in der Mathematik symbolisiert. Irgendeine Addition hinzu zu addieren ändert nichts daran, da sie unverändert unendlich bleibt. So ist die höchste Realität, Brahman, die integrale Fülle, die aus ihrem sich selbst unterhaltenden unabhängigen Wesen resultiert Purnatva – das Konzept der Fülle – ist konsistent mit der Philosophie des Non-Dualismus; es findet sich daher als Leitprinzip in den metaphysischen Gedanken der Schulen, die zur nicht-dualistischen Philosophie gehören.“ (Deba Brata Sen Sharma, 2005).

Dieses nicht-dualistische Konzept ist nicht kompatibel mit dualistischen oder pluralistischen Systemen wie Shamkya – der Yoga-Philosophie – oder Nyaya-Vaisheshika.

Sankaras Non-Dualismus folgt dem Weg strikter *Negation* (Neti – Neti: Nicht dies, nicht dies) und verneint die Existenz von irgend etwas anderem als *brahman*, der einzigen Realität auf der transzendenten Ebene. Andere nicht-dualistische Schulen wie der kashmirische Saivismus begründen ihren nondualistischen Ansatz auf Affirmation und Integration. Sie erweitern das Spektrum des Non-Dualismus, um die Vielfalt der Welt mit einzubeziehen und sie dann in die Einheit der letzten Realität zu integrieren. Sie fassen also die letzte Realität so auf, als drücke sie sich simultan in zwei Formen aus – als alldurchdringende kosmische und als transzendente Realität – alles auf einmal. Ihre Betonung der *Integration* als das Kernprinzip dieses philosophischen Denkens spiegelt sich in ihrem Konzept der „Fülle“ (*purnatva*), die das Wesen der letzten Realität konstituiert. Diese Denkschulen sehen die Vielfalt der Welt als ebenso real an wie die Einheit der transzendenten Realität. (nach Deba Brata Sen Sharma, a.a.O.)

5.2.2 Sunya – die Leere

„Leerheit besagt nicht, dass nichts existiere ... Was mit Leerheit gemeint ist, ist vielmehr die interdependente Natur der Wirklichkeit ... Erscheinungsformen entstehen in Abhängigkeit als Resultat von untereinander abhängigen Beziehungen zwischen Ursachen und Bedingungen – die Erscheinungen besitzen keine wirkliche (andauernde, sondern lediglich vorübergehende) Realität, deshalb sind sie leer, *leer von einer unabhängigen und inhärenten (überdauernden) Existenz* ... Diese Sichtweise anzuerkennen ist *Madhyamika*, der Mittlere Weg. Auf der Suche nach einem (dauerhaften) „Kern“ der Erscheinungsformen lässt sich nichts finden ... Aus der

zunehmenden Einsicht in die Leerheit als letzte Natur der Realität entwickelt sich eine Wahrnehmung, durch die Sie die Phänomene und Ereignisse als eine Art von Illusion erkennen, und diese Wahrnehmungswiese wird sich auf all Ihre Interaktionen mit der Realität ausweiten.“ (Dalai Lama, 2005; das Verständnis erleichternde Einfügungen durch den Autor).

„Das Selbst oder das ‚Ich‘ existiert nicht in der allgemein landläufigen Auffassung. Das Selbst ist leer (inhaltslos) eines essentiellen (wesenhaften) (Eigen-)Seins. Anhänger der Lehre des mittleren Weges (Madhyamika) behaupten, dass nicht nur das selbst, sondern jegliches beliebige Existierende letztlich leer jeglicher innewohnender Realität ist. Von daher wird also Leere von wahrer Existenz als grundlegender Modus von Existenz und Realität vertreten.

Dies auf der direkten Erfahrungsebene selbst wahrzunehmen, hat einen enormen therapeutischen Wert. Es heilt nicht nur emotionale und psychologische Probleme, es befreit uns darüber hinaus aus den Fängen jeglicher unglücklichen Bindung einschließlich leidenschaftlicher Obsession, zwanghafter Abneigung und zwanghafter Ignoranz.“ (nach Geshe Ngawang Samten, 2005)

Die Madhyamaka Lehre des Mittleren Weges unterscheidet zwischen *konventioneller* und *ultimativer* Wahrheit. Obwohl alle Dinge unter der ultimativen analytischen Perspektive leer sind, existieren sie in *konventioneller* Hinsicht. Sie existieren jedoch lediglich nominell, im Sinne einer Übereinkunft und Etikettierung gemäß konventioneller Identifikation.

Sunya im Vijnana Bhairava des kashmirischen Shaivismus bezieht sich auf den räumlichen oder zeitlichen Zwischenraum zwischen zwei beliebigen Dingen, Ereignissen oder Erfahrungen (auch als *madhya* oder *sandhi* bezeichnet). Das Bewusstsein dieser Lücke oder dazwischen liegenden Leere ist eine der wesentlichsten spirituellen Techniken des nondualen Shaivismus. (Siehe hierzu auch die Ausführungen in Kapitel 3.3). Der Weg zur Erlangung spiritueller Fülle und Perfektion ist der Weg der vollständigen Ent-Leerung, des Erreichens der Form der Leere (*sunyakara*). Das buddhistische philosophische Konzept der Leere aller Dinge fehlt auch im Vijnana Bhairava nicht: „Wie kann das unveränderliche Selbst irgendeine Erkenntnis oder Aktivität haben ? Alle äußeren Objekte hängen von unserer Erkenntnis über sie ab. Daher ist diese Welt leer.“ (Vijnana Bhairava, Vers 134). Gleichwohl besteht der Unterschied zum Buddhismus darin, dass die Meditation über die Leere zum Verschmelzen mit der letzten Realität führt, auf die in den Upanishaden nur als *tat* „DAS“ hingewiesen wird. In diesem Zustand der nicht-dualen Leere leuchtet das Selbst auf oder enthüllt sich. Dies ist ein Zustand äußerster Fülle. (nach: Bettina Bäumer, 2005)

Leere ist nicht nichts sondern einfach die Abwesenheit von Eigenschaften. ‚No-thing‘ bedeutet ‚there is no thing‘. Wo ‚no-thing‘ ist, wo es nichts gibt, gibt es immensen Raum für alles mögliche. *Sunya*, als Quell alles Lebens und aller Kreativität, bringt alle Formen des Lebens in der Welt der Erscheinungen hervor. Die Leere ist der Schoß unerschöpflichen kreativen Potentials und ein Wirbel von Bewegung und Energie. Das alte Sanskrit-Wort für Leere ist *kha*, das ruhende Zentrum eines sich drehenden Rades. Dies stille Zentrum ermöglicht alle Bewegungen und Dynamik; es ist das unveränderliche Zentrum der veränderlichen Welt (*svastika*). So gesehen ist es Knotenpunkt und Netzwerk der Wirklichkeit. Sunyata ist das Herz, das die Welt der Erscheinungen in Harmonie und Ordnung zusammenhält.

Im Gegensatz zum Hinayana, in dem der *einzelne* nach Perfektion strebt, legt die Mahayana-Tradition den Schwerpunkt auf das *bodhisattva*-Ideal. Es bedeutet, sein ganzes Leben und seine Tätigkeiten der Aufgabe zu widmen, die Welt zu retten, ehe man selber die Befreiung erreicht. Liebe und die Errettung eines jeden fühlenden Wesens stehen hier oben an. Erlösung geschieht hier nicht individuell, sondern integral und schließt die gesamte Realität ein, denn der tiefere Sinn des Seins ist die Gemeinschaft der Wesen. Die Nicht-Dualität des Mahayana

vollendet sich im Paradox der Identität von *nirvana* (Befreiung) und *samsara* (Welt der Bindung und zyklischen Wiederkehr), der Nicht-Unterscheidung von unmanifest und manifest. Zusammenfassend ist die Leere Knoten und Netzwerk der Gemeinschaft von Wesen, die seismäßig miteinander verflochten und voneinander abhängig sind.

In ähnlicher Weise besteht ein Kontinuum zwischen Objekt und Subjekt in einem kosmischen Beziehungsnetz. Eine „Physik der Nicht-Lokalisation“ hat die „reine Objektivität der klassischen Physik“ abgelöst. „Subjekt“ und „Objekt“ sind unantastbare Zwillingspole einer Beziehung. So gesehen ist Realität letztlich Beziehung. (Nach: A. Kalliath, 2005)

Kalliath beruft sich auf den Wissenschaftler Robert Lanza:

„Wissenschaftler – speziell Quantenphysiker – behaupten, vollkommene Objektivität in wissenschaftlicher Methodik sei überholt. Sie sprechen von einer „Physik der Nicht-lokalisierung“, die aussagt, dass Realität in der Analyse letztendlich nicht „lokalisiert“ werden kann ... ‚Quantenbewusstsein‘ ist derzeit ein kühn diskutiertes Konzept im Dialog zwischen Wissenschaft und Religion. Der amerikanische Forscher Robert Lanza beispielsweise sagt, nach der Quantenperspektive der Realität sei der Geist eines jeden menschlichen Wesens auf der Erde instantan verbunden miteinander, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, als Teil jeden Geistes, der in Raum und Zeit existiert. Realität in Begriffen von Teilen zu verstehen ist eine reduktionistische Sicht, während der Begriff des ‚Quantenbewusstseins‘ die Auffassung vertritt, dass das ‚Ganze größer als die Summe seiner Teile ist‘.“

Robert Lanza ist ein bekannter amerikanischer Wissenschaftler, der besonders durch seine Forschung über Stammzellen bekannt wurde. Er begründete den Biozentrismus („biocentricity“). (Lanza, 2010; ausführlich dazu Kap 2.3.5)

Die *negative Theologie* des Christentums sieht Gott als das „(Göttliche) Nichts“; sie beginnt mit dem von Paulus bekehrten ersten Bischof von Athen, Dionysius Aeropagita: „Wir sehen Gott nicht nur durch Wissen, sondern ebenso durch Nicht-Wissen ... Gott ist weder begriffen, noch erklärt, noch genannt. Er ist nichts Existierendes, aber er ist ebenso zu sehen in jeglichem Existierendem. Er ist ‚Alles in Allem‘ und gleichwohl ist er überall nichts. Er wird durch alle in allem gesehen und zugleich wird er von jedermann in nichts gesehen ... Wir können sagen, dass der Grund weder Seele noch Geist ist; Vorstellung, Meinung, Vernunft oder Gedanke können ihm nicht zugeschrieben werden, noch kann er mit Denken oder Verstand gleichgesetzt werden, noch kann er ausgedrückt und nicht einmal gedacht werden. Er ist weder Zahl noch Ordnung, weder groß noch klein, weder Gleichheit noch Ungleichheit, weder Ähnlichkeit noch Unterschied. Er hat keine feste Position, noch ist er in Bewegung, noch ist er bewegungslos ...“ (nach A. M. Haas, 2005)

Ähnlich bezieht sich Meister Eckhart auf das *Göttliche Nichts* in Sermon 71: „Ebenso, wenn ich sage, Gott ist ein Sein, das ist nicht wahr: Er ist ein transzendentes Sein, und ein superessentielles Nichts.“ Eckhart deutet die Blindheit des Paulus bei dessen Bekehrung im Wortspiel so, dass Paulus (das Göttliche) *Nichts* sah: „Saul stand vom Boden auf und – mit geöffneten Augen – sah er (das) *Nichts*.“

5.2.3 Sunya in der vedischen Tradition

Verschiedene Kommentare zum *Vishnu Sahasranamam* der vedischen Tradition geben die Bedeutung von shunya wie folgt an (Rangamannar Vadigepalli, 2017)

“*The Void*. Here Void means the total absence of (a) the equipments-of-experiences-the body-mind-intellect; (b) the fields-of-experiences-the objects- emotions-thoughts; (c) the experiencer-attitudes-the perceiver-feeler-thinker personality. In Brahman, the

Pure Consciousness, all these three (a, b and c) are totally absent as the devotee of Hari transcends them all. So the Lord, in His Infinite Nature, is ‘without attributes;’ seemingly then, He is the “Void.” This is not “non-existence” of the Buddhists. This is *Pure Existence without the object-emotion-thought world-the Self*, Sree Narayana.”

(„Die Leere. Hier bedeutet Leere die völlige Abwesenheit (a) des Equipments-für-die-Erfahrungen-der Körper-Geist-Intellekt; (b) die Bereiche-der-Erfahrungen-die Objekte-Emotionen-Gedanken; (c) die Einstellungen-des-Erfahrenden-als-Wahrnehmer-Fühler-Denker-Persönlichkeit. In Brahman, dem Reinen Bewusstsein, sind alle diese drei (a, b und c) völlig abwesend, da der Verehrer Hari’s (Krishnas) sie alle transzendiert. So ist also der Herr in seinem unendlichen Wesen ,ohne Attribute’; folglich ist er scheinbar die „Leere“. Dies bedeutet nicht „Nicht-Existenz“ der Buddhisten. Dies ist *Reine Existenz ohne das Objekt-Emotion-Gedanke-Welt-Selbst*, Sri Narayana.“)

5.2.4 Sunya als die Zahl Zero (Null)

Der Principal Financial Sector Specialist der Asian Development Bank Arup Chatterjee erklärt die Geschichte der Entwicklung der Zahl Null (Zero):

Das buddhistische Konzept von *sunyata* hat vielleicht die Idee von “zero” (Null) beeinflusst. Während man allgemein *sunyata* als Leere oder absolutes Nichts interpretiert, ist das buddhistische Konzept von *sunyata* Relativität, Bedingtheit.

Sunyata verneint keinesfalls die Idee der Existenz als solche, behauptet aber dass alles Leben und dessen konstituierende Elemente, die Existenz ausmachen, von Ursachen abhängig sind.

Im Hinayana Buddhismus zeigt das Konzept von *sunyata* primär die Unmöglichkeit an, ein unabhängiges Selbst (Atman) zu haben; der Mahayana Buddhismus jedoch geht noch einen Schritt weiter, indem er die Möglichkeit eines eigenständig (unabhängig) existierenden Wesens innerhalb der *dharmas*, die die materielle Welt ausmachen, verneint. Alle Dinge (*dharmas*) sind *sunyata*, das heißt, relativ und von daher abhängig.

Die Lehre Buddhas erklärt *sunyata* wie folgt:

„Dies ist das Konzept, dass jedwedes weder Substanz noch Permanenz hat und es ist einer der grundlegenden Punkte im Buddhismus. Da alles von Verursachung abhängt, kann es kein überdauerndes Ego im Sinne einer Substanz geben. Allerdings sollte man weder an dem Konzept festhalten, dass jedes Ding eine Substanz hat, noch daran, dass es sie nicht hat. Jedes Sein, ob menschlich oder nicht-menschlich, ist bedingt (in Relativität, also bezogen auf etwas). Daher ist es unklug, an einer bestimmten Idee oder Ideologie oder einem Konzept als das einzig absolute (Wahre) festzuhalten.“

In gewissem Sinn ist dies die hauptsächliche Unterströmung in den Prajuna Schriften des Mahayana Buddhismus. Es kann daher als sehr wahrscheinlich gelten, dass das buddhistische Konzept von *sunyata* einen starken Einfluss auf das Konzept der „Null“ („Zero“) hatte.

Sunyata verweist auf Leere oder absolutes Nichts. Andererseits wird die Null (Zero) als eine Zahl zwischen positiven und negativen Zahlen verstanden. Auch dies entspricht dem buddhistischen Konzept von *sunyata*, welches Relativität bedeutet.

Wie anderen umstrittenen Ideen auch, wurde dem Konzept der „Null“ anfänglich mit Skepsis begegnet. Es brauchte für die Null mehrere Jahrhunderte, bis sie aus dem Osten und dem mittleren Osten den Westen erreichte. Obwohl im allgemeinen Gebrauch

die Null „nicht dasein“ bezeichnet, das heißt Nicht-Verfügbarkeit, hat sie darüber hinaus die Qualität „nichts“ zu sein, also der Nicht-Existenz. Es war diese Qualität der Null, die die alten Griechen verblüffte. Sie wunderten sich ‚Wie kann nichts etwas sein ?‘, und dies führte zu philosophischen und religiösen Argumenten über das Wesen und die Existenz von Null und Vacuum im Mittelalter.

...

Entsprechend der Hindu-Philosophie übt man Meditation, um einen Zustand von absolutem Nichts und Frieden zu erreichen. Andererseits bezieht sich das Nirvana des Buddhismus auf die Erlangung des Heils im Aufgehen in (in Verschmelzung mit) der Leere der Ewigkeit.

Sunya hat seither unsere Welt verändert und alles revolutioniert – von der grundlegenden Mathematik einer Bilanzrechnung bis zu den erstaunlichen Erfolgen der modernen Wissenschaft.

5.2.5 Robert Lanza: „Biocentricity“

Die gesamte westliche Naturphilosophie ist erneut in einem Wandel begriffen, der uns durch die experimentellen Ergebnisse der Quantentheorie aufgezwungen wurde. Gleichzeitig haben diese Ergebnisse unsere Zweifel und Unsicherheit bezüglich der überlieferten physikalischen Erklärungen über Entstehung und Struktur des Universums zunehmen lassen.

Biozentrismus vervollständigt diesen Wandel unseres Weltbildes und stellt den Planeten wieder auf den Kopf mit der revolutionären Idee, dass Leben das Universum erschafft anstatt andersherum. In diesem neuen Paradigma ist Leben nicht einfach ein zufälliges Nebenprodukt physikalischer Gesetze.

... Biozentrismus ist das erste wissenschaftliche Modell, das Bewusstsein als Quelle des Lebens ansieht und nicht umgekehrt. Mit anderen Worten: Die Welt ist für uns perfekt nicht durch irgendeinen zufallsabhängigen Spin des universellen Roulettenrades, sondern weil sie von vorneherein durch unser kollektives Bewusstsein hervorgebracht wurde.“

Lanza fasst die Grundsätze des Biozentrismus wie folgt zusammen:

„Das erste Prinzip des Biozentrismus: Was wir als Realität wahrnehmen, ist ein Prozess, der unser Bewusstsein involviert.

Das zweite Prinzip des Biozentrismus: Unsere äußeren und inneren Wahrnehmungen sind untrennbar miteinander verflochten. Sie sind verschiedene Seiten derselben Münze und können nicht getrennt werden.

Das dritte Prinzip des Biozentrismus: Das Verhalten subatomarer Partikel – in der Tat aller Partikel und Objekte – ist untrennbar verbunden mit der Präsenz eines Beobachters. Ohne die Gegenwart eines bewussten Beobachters existieren sie bestenfalls in einem unbestimmten Zustand von Wahrscheinlichkeitswellen.

Das vierte Prinzip des Biozentrismus: Ohne Bewusstsein befindet sich ‚Materie‘ in einem unbestimmten Wahrscheinlichkeitszustand. Jegliches Universum, das Bewusstsein hätte vorausgehen können, existierte lediglich in einem Wahrscheinlichkeitszustand.

Das fünfte Prinzip des Biozentrismus: Die eigentliche Struktur des Universums ist nur durch Biozentrismus zu erklären. Das Universum ist auf Leben fein abgestimmt, was in perfekter Weise Sinn macht, wenn Leben das Universum hervorbringt und nicht

umgekehrt. Das Universum ist ganz einfach die vollständige raum-zeitliche Logik des selbst.

Das sechste Prinzip des Biozentrismus: Zeit hat außerhalb einer kreatürlichen Sinneswahrnehmung keine reale Existenz. Es ist der Prozess, durch den wir Veränderungen im Universum wahrnehmen.

Das siebte Prinzip des Biozentrismus: Raum, ebenso wie Zeit, ist kein Objekt oder ein Ding. Raum ist eine weitere Form unseres animalischen Verstehens und hat keinerlei unabhängige Realität. Wir tragen Raum und Zeit mit uns herum wie Schildkröten ihre Panzer. Es gibt daher keine absolute selbst-existierende Matrix, in der sich physikalische Ereignisse unabhängig von unserem Leben ereignen.“ (Lanza, 2010)

Die letzte Aussage findet sich analog in den Brahma Sutras von Sankara wieder (Vers 1.2.13):

“(The person) inside (the eye is Brahman) on account of (the attributes mentioned therein) being appropriate (only to Brahman).”

Die ‚Person im Auge‘ ist Brahman (alldurchdringendes absolutes Bewusstsein), da die darin erwähnten Attribute ausschließlich auf Brahman zutreffen.

Diese Person, die im Auge gesehen wird, ist das Selbst. Dieses ist unsterblich und furchtlos; dies ist Brahman. Die Frage ist, ob die Person, auf die hier Bezug genommen wird, die Spiegelung einer Person im Auge ist, oder die individuelle Seele, oder die Sonne, die das Sehen unterstützt, oder Brahman. Das Sutra sagt, dass „diese Person im Auge“ Brahman ist, da die hier erwähnten Qualitäten ‚unsterblich‘, ‚furchtlos‘, usw. in Bezug auf diese Person ausschließlich auf Brahman zutreffen (bei Brahman wahr sein) können und sie können nicht anderweitig wegeklärt werden.

Eine weitere Möglichkeit, die Leere des Raumes wahrzunehmen, besteht nach Lanza in der modernen Erkenntnis, dass die scheinbare Leere vor fast unvorstellbarer Energie brodelt, die sich als virtuelle Teilchen physischer Materie manifestiert, indem sie in die Realität hinein und aus der Realität herausspringen wie trainierte Flöhe. Die scheinbar leere Matrix, auf die sich das Bilderbuch der Realität gründet, ist tatsächlich ein lebendes, beseeltes ‚Feld‘, eine machtvolle Instanz, die alles andere als leer ist. Manchmal als Nullpunktsenergie (Z-point energy; auch Nullpunktfeld) bezeichnet, beginnt sie sich zu zeigen, wenn die alldurchdringenden kinetischen Energien um uns herum bei einer Temperatur am absoluten Nullpunkt von $-273,15^{\circ}\text{C}$ zur Ruhe gekommen sind. Nullpunkts- oder Vakuumenergie wurde 1949 experimentell bestätigt durch den Casimir-Effekt, der zwei räumlich benachbarte Metallplatten dazu bringt, durch die Vakuumenergiwellen, die sie außen umgeben, stark zusammen gepresst zu werden. Der winzige Raum zwischen den Platten lässt den Energiwellen zwischen den Platten nicht genügend ‚Raum-zum-Atmen‘ um dem von außen ausgeübten Druck standzuhalten.

Selbst unter Anwendung konventioneller Symbolik könne es Sinn machen, dass alles in irgendeiner Weise in relativer Verschränkung mit allem anderen steht, trotz der anscheinenden Leere dazwischen. (Lanza, 2010)

5.2.6 Quantum change - Quantentransformation: „Zero-Point“, „Stillpoint“, Wandlung und Transformation

Es gibt zwei Modelle für persönliche Entwicklung und Transformation: Veränderungen finden entweder in kleinen Schritten statt wie beim Lernen oder Konditionieren – oder sie ereignen sich als diskrete plötzliche „Sprünge“, wie beispielsweise im „Aha“-Effekt eines Kreativitätsprozesses oder Erkenntnisvorganges.

Viele Systeme in der Natur zeigen Perioden von Turbulenz und Instabilität mit plötzlichen dramatischen Veränderungen oder Wachstumsschüben. Der belgische Nobelpreisträger Ilya Priogogine wurde durch seine Theorie der dissipativen Strukturen in der Chemie berühmt. Er argumentierte, dass gerade Instabilitäten eine wichtige Rolle bei transformativen Prozessen spielen und dass „das meiste der Realität, anstelle geordnet und stabil zu sein und sich im Gleichgewicht zu befinden, vor lauter Chaos, Veränderung und Prozesshaftigkeit sprudelt und brodelte“.

Quer durch alle wissenschaftlichen Disziplinen und quer durch so verschiedene Systeme wie Zellen, Neurone und selbst politische Systeme zeigt sich, dass Modelle der Diskontinuität und Nichtlinearität ein Fenster in die Organisation komplexer Systeme und die Vorgänge bieten, die mit (Phasen-) Übergängen assoziiert sind.

Es gibt einen Typ der Diskontinuität, genannt „*kritische Fluktuation*“, während der das System einerseits destabilisiert, andererseits offen für neue Information und Exploration potentiell größerer adaptiver Assoziationen und Konfigurationen ist. Das System beginnt dann zwischen alten Mustern und neu auftauchenden zu oszillieren, bis sich ein neues dynamisches stabiles Gleichgewicht (Attraktor) einstellt und die Variabilität nachlässt. Perioden zunehmender Variabilität gehen einer Reihe entwicklungsmäßiger Übergänge voraus und umfassen motorische, kognitive, linguistische Entwicklung als auch emotionales Verhalten. Perioden kritischer Fluktuationen können also benutzt werden, um Bereiche von Systemübergängen zu identifizieren. (nach Hayes et al., 2007)

Die in diesem Buch berichteten Methoden fokussieren auf die Erleichterung von quantum-change Ereignissen und Quantentransformation auf durch östlich tradierte Methoden wie *Meditation*, *Achtsamkeit*, *Yoga* und *quantum breathing (Pranayama)* einerseits und *kritischer Fluktuation* infolge *Perturbation* durch *innere Konflikthaftigkeit*, *Unruhe / Störung* und *inneres Ungleichgewicht*.

In der Psychotherapieforschung geht man bisher überwiegend immer noch davon aus, dass Veränderungen graduell und linear stattfinden. Forschungsdesigns entsprechen meist dieser Annahme, ohne sie grundsätzlich in Zweifel zu ziehen. Im „Gold-Standard“ der Vorher-Nachher-Messung mit Experimental- und Kontrollgruppe werden in der Regel durch Mittelwertbildung individuelle Verlaufsschemata als störender „Lärm“ ausgeschlossen. Damit gehen wichtige und entscheidende Informationen verloren und Informationen charakteristischer Sprungstellen in Verlaufsprozessen geraten außer Blick.

Die Psychologen W. Miller und Janet C'de Baca (2001) haben ein bemerkenswertes Buch über *quantum change* geschrieben. Es beschäftigt sich mit Ereignissen, in deren Folge Menschen eine radikale positive Veränderung in ihrem Leben erfahren haben. In einem wissenschaftlichen Artikel berichten sie über ihre Forschungsergebnisse. (Miller, 2004) Die heutige Psychologie hat noch keinen Namen – geschweige denn eine Erklärung – für dieses Phänomen. Der Begriff *quantum change* bedient sich zum einen des quantenphysikalischen Konzeptes des *Quantensprungs* und zum anderen der *Unvorhersagbarkeit*, die der Quantenmechanik innewohnt.

Auf *Quantum changes* oder *Quantentransformationen* treffen typischerweise die Merkmale *lebendiger*, *überraschender*, *wohlwollender* und *dauerhafter persönlicher Transformationen* zu. *Quantentransformation* ist lebendig insofern, als sie eine identifizierbare, charakteristische, einprägsame, unvergessliche Erfahrung beinhaltet, während welcher die Transformation sich ereignete oder begann. Ebenso klar ist das Element der Überraschung. Quantentransformationen sind nicht zu verstehen als gewöhnliche Antworten auf Lebensereignisse.

Quantentransformationen sind innere Ereignisse, die oft in Abwesenheit irgendeines fassbaren äußeren Ereignisses stattfinden. Tiefgreifende wohlwollende Qualität des Ereignisses ist das dritte hervorstechende Merkmal dieser Erfahrung. Obwohl die unmittelbare Erfahrung durchaus verwirrend, mitunter sogar verstörend sein kann, liegt ihr meist tendenziell die überwältigende Erfahrung liebender Güte zugrunde. (s. Kapitel 3.10)

Das vierte typische Merkmal quanten-transformativer Ereignisse ist ihre Beständigkeit. Es scheint sich um permanente Transformationen zu handeln – Einbahnstraßen, in denen es kein zurückgibt. Mehr als die Hälfte der Menschen, die einen *quantum change* in ihrem Leben erfahren, befinden sich zum Zeitpunkt des Ereignisses in einem tiefgreifenden Konflikt oder persönlichen Zusammenbruch der Werte und ihrer Welt. In diesem Zustand taucht unerwartet, oft spontan und mit großer innerer Gewissheit und Überzeugung eine Einsicht, eine Erkenntnis, eine Intuition auf. Die Transformation wird meist von großer emotionaler Befreiung und tiefgehender Erleichterung begleitet. (Loder, 1981)

Meist führen Quantentransformationen zu tiefgreifenden und weitreichenden Veränderungen des Denkens, Fühlens und Verhaltens. Wenn wir uns einmal von den Annahmen materialistischer Weltanschauung lösen, können wir Quantentransformationen hypothetisch als eine Begegnung mit der nicht-materiellen, *transpersonalen* Erfahrungsebene auffassen. In nicht-theistischen Religionen wie dem Buddhismus oder den Veden erfahren Quantentransformierte eine heilige Einheit mit der gesamten Natur. Eine Begegnung mit „Heiligem“ bedeutet also nicht notwendigerweise, dass irgendein göttliches Wesen die Initiative ergriff. Angehörige monotheistischer Religionen wiederum neigen dazu, ihre Quantentransformationen einem höheren göttlichen Wesen („Gott“) zuzuschreiben, wie es ihren anerzogenen religiösen Überzeugungen entspricht.

Die kennzeichnende Erfahrung in der Folge einer Quantentransformation ist das umfassende Erleben von Güte und Liebe und von totaler Akzeptanz und dem Wegkommen vom Denken in Begriffen des „Ich – mir – mein“ in einer selbstzentrierten Sicht der Welt. Quantentransformation hinterlässt meist einen tiefen Eindruck mitfühlender Akzeptanz gegenüber anderen und sich selbst. Viele fühlen sich plötzlich motiviert, anderen zu helfen, ihnen zu dienen und dies in anderer Weise als vor ihrer Transformation. Eine verbreitete Erfahrung dieser Menschen war, dass alle Menschen irgendwie auf das Engste verschränkt und tiefgreifend miteinander verbunden sind.

Auch in der *Psychotherapieforschung* zeigen sich Diskontinuitäten in den Veränderungen von Symptomen / Beschwerden im Verlauf der Therapie. Adele Hayes von der Universität Delaware und Mitarbeiter stellten in ihren Studien fest, dass Veränderungen zwar im allgemeinen so behandelt wurden, als handle es sich um allmähliche kleinschrittige Vorgänge: tatsächlich jedoch erfolgten sie in Sprüngen, diskontinuierlich und nichtlinear. (Hayes, 2007)

Quantentransformationen entstehen oft aus Perturbationen (Störungen) heraus. Es gibt Evidenz, dass natürlicherweise auftretende traumatische Ereignisse und größere Herausforderungen im Leben zu großem emotionalem Distress führen können und die Weltsicht eines Menschen völlig in Frage stellen und umkrempeln können. Solche Störungen können sich in eine PTSB Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln, sich auflösen, um zu einer baseline-Funktion zurückzufinden, aber sie können auch als Katalysator für bedeutende und oft dramatische Lebensübergänge – paradox-gegensätzliche oder post-traumatische Entwicklung – dienen.

Ein Ding der Wandlung ist ein Punkt, der zwar still ist, aber voller Wandlungsdynamik und Wirkkräfte. Die typische Metapher dafür ist die Nabe des sich drehenden Rades. Solche persönlichen Wandlungen sind auch poetisch beschrieben worden.

6 Vedische Meditation (TM) im Kontext buddhistischer Praxis

6.1 *Germany 2005 - Yoga-Vidya-Studie zur Meditation*

Im Jahr 2005 führte die SMMR-Gesellschaft für Meditation und Meditationsforschung in Zusammenarbeit mit Yoga-Vidya, dem größten Yoga-Verband in Deutschland, und dem IPPM-Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation eine Studie zur Meditation durch. Alle Yoga-Vidya-Zentren nahmen an der Umfrage teil, die Fragebögen zur persönlichen Meditationspraxis und Erfahrungen mit Meditation enthielt. Ein Satz von Fragebögen (Meditationstiefe-Fragebogen, Tellegen-Absorptions-Skala und Freiburger Achtsamkeits-Inventar) wurde an Meditierende (N = 251) verschiedener Methoden verteilt.

Fehr T (2005) Absorption, Meditationstiefe und Samadhi in objektgebundener und objektloser Meditation. Beitrag, Jahreskongress Yoga-Vidya in Bad Meinberg 2005 zusammen mit der Jahreskonferenz der SMMR Society for Meditation and Meditation Research.

6.2 *Struktur der Yoga-Vidya-Studie*

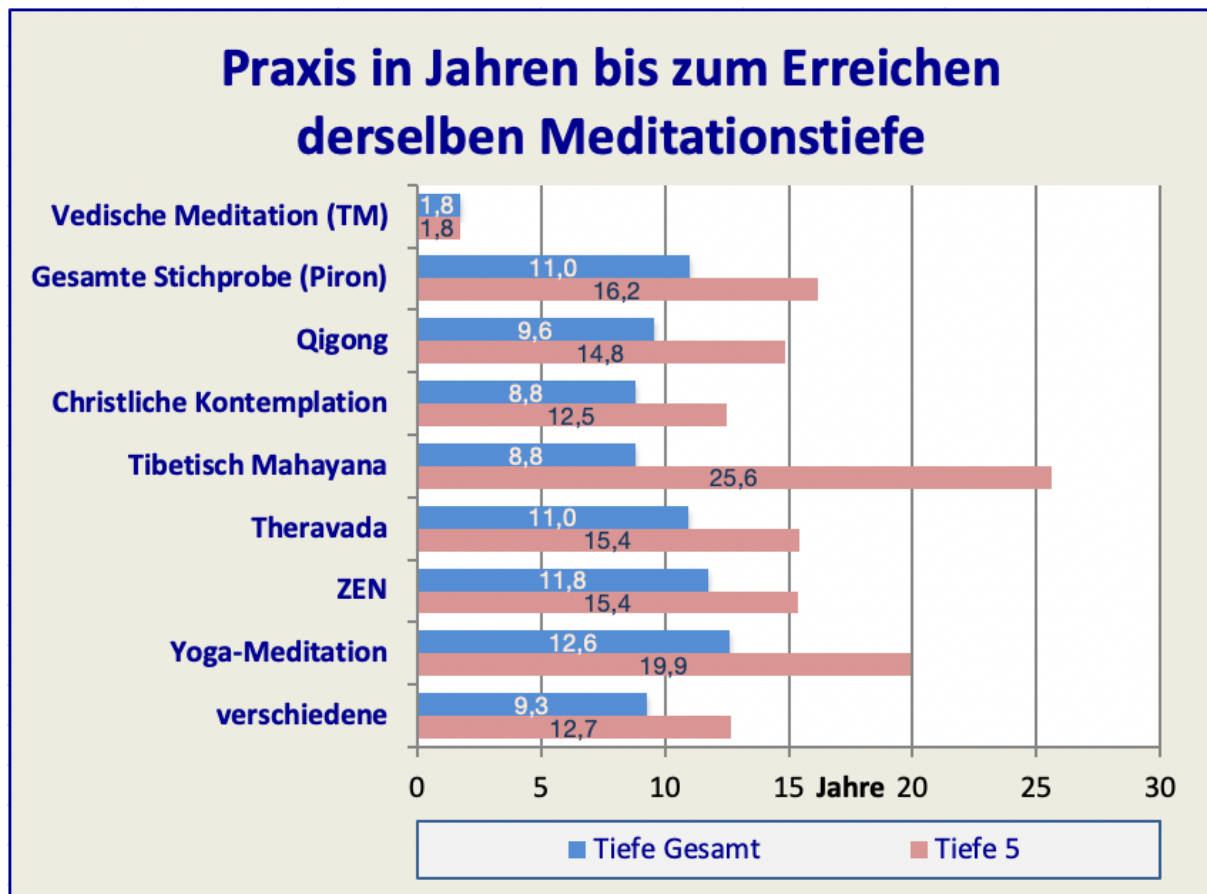
Der Meditations-Tiefe-Fragebogen (MTF) besteht aus 30 Items über Erfahrungen in der Meditation. Die Passgenauigkeit dieser Aussagen wird in Bezug auf Meditationen der letzten Woche bewertet, wobei die Skala von 0 (überhaupt nicht) bis 4 (sehr stark) reicht. Die Antworten werden zu einer Gesamtpunktzahl für die Dimension Meditationstiefe summiert. Die Items des Fragebogens können am besten in Form einer Fünf-Dimensionen-Lösung interpretiert werden:

1. Hindernisse: Unruhe, Trägheit, Langeweile, Konzentrationsprobleme
2. Entspannung: Wohlbefinden, ruhiges Atmen, zunehmende Geduld und Gelassenheit
3. Konzentration: Kontrolle über den Geist, Erfahrung der inneren Mitte, Gleichmut
4. Essentielle Qualitäten: Hingabe, Verbundenheit, Gnade, Dankbarkeit, bedingungslose Selbstakzeptanz
5. Nicht-Dualität: Denken, Vergleichen, Unterscheiden, Urteilen und Wahrnehmen von Emotionen und Empfindungen hören auf; Einssein mit allem; Leere und Grenzenlosigkeit / Unendlichkeit des Bewusstseins; Auflösung der Subjekt-Objekt-Trennung.

6.3 *Ergebnisse der Yoga-Vidya-Studie:*

- „Interessanterweise war der Pfadkoeffizient zwischen Dauer der Meditationspraxis in Jahren und Achtsamkeit nicht signifikant. Die Dauer der Meditationspraxis hatte keinen Einfluss auf Achtsamkeit im täglichen Leben.“
- „Absorption hatte einen stärkeren Einfluss auf die Meditationstiefe als die Dauer der Meditationspraxis.“
- „Es gab keinen zusätzlichen direkten Einfluss der Meditationspraxis auf Achtsamkeit. Der Einfluss der Meditationspraxis wurde ausschließlich über die Tiefe der Meditation vermittelt.“

Hölzel B, Ott U (2007) Relationships between Meditation Depth, Absorption, Meditation Practice, and Mindfulness: A latent Variable Approach. The Journal of Transpersonal Psychology, 2007, Vol. 38, No. 2



Fehr T (2005) "Praxis in Jahren bis zum Erreichen derselben Meditationstiefe." Presentation, Annual Congress Yoga-Vidya in Bad Meinberg together with the annual conference of the SMMR Society for Meditation and Meditation Research

6.4 Tausende buddhistischer Mönche erlernen die Vedische Meditation, um die Achtsamkeit effektiver zu gestalten.

Der japanische buddhistische Mönch Reverend Koji Oshima praktiziert seit langem die Transzendente Meditation und ist selbst TM-Lehrer. Reverend Oshima betont, dass buddhistische Mönche schnell die Einfachheit, Mühelosigkeit und tiefgreifende transzendente Erfahrung schätzen, die sich schon zu Beginn der TM- Praxis ergibt. Oshima fügt hinzu, dass die Erfahrung der Transzendenz eine natürliche Grundlage für die nachfolgenden Gebete und Praktiken der Mönche bietet. Daher hat TM eine hilfreiche "Steigbügel"-Funktion für Vipassana- und Achtsamkeitstechniken. Die vedische Meditation bietet eine optimale "Steigbügel"-Funktion für die Achtsamkeitsmeditation und den Bereich der Theravada-Praktiken mit ihren vielfältigen Regeln und Observanzen.

6.5 Wissenschaftliche Ergebnisse und empirische Aspekte: Achtsamkeit versus TM - die Schlussfolgerungen zusammengefasst

- Meditationstiefe ist die entscheidende Variable für die Qualität der Achtsamkeit (Yoga-Vidya-Studie, Ott U; Hölzel B 2007).
- Die Meditations-Tiefe der Vedischen Meditierenden (TM) übertrifft die der Achtsamkeitspraktizierenden mit einer Meditationspraxis von weniger als 10 bis 15 Jahren deutlich. (Yoga-Vidya-Study, Fehr 2005)

- Entsprechend den Studien von Schötz et al. (2016) mit Langzeit-TM- und Achtsamkeitspraktizierenden und Wittman et al (2015) mit Achtsamkeitsmeditierenden und nichtmeditierenden Kontrollprobanden schneiden TM – Meditierende bei Wahrnehmungsaufgaben im Vergleich zu Achtsamkeitsmeditierenden und Nichtmeditierenden in Achtsamkeit signifikant besser ab. Aufgrund der mühelosen und einfachen Natur des „Automatic Self-Transcending“ ermöglicht Vedische Meditation im Vergleich zur Achtsamkeitsmeditation von Anfang an tiefe meditative Erfahrung und die Sinne sind für die Wahrnehmung der Realität deutlich „geschärfter“. TM fördert Achtsamkeit nach diesen Messungen noch etwas besser als Achtsamkeitsmeditation ("mindfulness-meditation")

Schötz E et al (2016) Time perception, mindfulness and attentional capacities in transcendental meditators and matched controls. *Personality and Individual Differences*; Vol 93, 16 - 21
 Wittmann, M. et al. (2015) Subjective expansion of extended time-spans in experienced meditators. *Frontiers in Psychology*, 5, 1586.

Wir enden mit Rilke: Er hat das dargestellt in den Sonetten an Orpheus 2. Teil:

Wolle die Wandlung. O sei für die Flamme begeistert,
 drin sich ein Ding dir entzieht, das mit Verwandlungen prunkt;
 jener entwerfende Geist, welcher das Irdische meistert,
 liebt in dem Schwung der Figur nichts wie den wendenden Punkt.

T. S. Eliot „The Stillpoint“:

At the still point of the turning world. Neither flesh nor fleshless;
 Neither from nor towards; at the still point, there the dance is,
 But neither arrest nor movement. And do not call it fixity,
 Where past and future are gathered. Neither movement from nor towards,
 Neither ascent nor decline. Except for the point, the still point,
 There would be no dance, and there is only dance.
 I can only say, there we have been: but I cannot say where.
 And I cannot say, how long, for that is to place it in time.

(Am Stillpunkt der sich drehenden Welt. Weder Fleisch noch fleischlos;
 weder woher noch wohin; an dem stillen Punkt, da ist der Tanz,
 aber weder Stillstand noch Bewegung. Und nenne es nicht Festigkeit,
 wo Vergangenheit und Zukunft sich treffen. Weder Bewegung her noch hin,
 weder Aufstieg noch Niedergang. Wäre nicht der Punkt, der Stillpunkt,
 gäbe es keinen Tanz und es gibt nur den Tanz.
 Ich kann nur sagen: da sind wir gewesen: Aber ich kann nicht sagen, wo.
 Und ich kann nicht sagen, für wie lange, denn das würde ihm einen Platz in der Zeit zuschreiben.)

Literatur

- Alexander, C N, Boyer, W (1989) Seven states of consciousness: Unfolding the full potential of the Cosmic Psyche in individual life through Maharishi's Vedic Psychology. *Modern Science and Vedic Science*, 2(4), 325 - 371
- Alexander C.N., et al. Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology* 57:950-964, 1989.
- Alexander, C. N., Cranson, R. W., Boyer, R. W. (1987) Transcendental Consciousness: A Fourth State of Consciousness Beyond Waking, Dreaming, Sleeping. *Sleep and Dreams: A Sourcebook*, 282-315
- Alexander, C N (1990) Growth of higher states of consciousness: Maharishis Vedic Psychology of Human Development. In: Alexander, C. N. and Langer, E. J. (Eds.): *Higher stages of human development: Perspectives on adult growth* (286–340). New York: Oxford University Press
- Alexander C.N., et al. Trial of stress reduction for hypertension in older African Americans (part II): sex and risk subgroup analysis. *Hypertension* 28:228-237, 1996.
- Allison, J (1970) Respiratory changes during Transcendental Meditation. *Lancet*, no. 7651, p. 833
- Alston, A. J. (2004) *Sankara on the Absolute. A Sankara Sourcebook Vol. 1.* London, Shanti Sadan
- Anderson J.W., et al. (2008) Blood pressure response to Transcendental Meditation: a meta-analysis. *American Journal of Hypertension* 21 (3): 310-6
- Angôt, M (2002) *L'Inde classique.* Paris, Société d'édition Les Belles Lettres
- Aranya, Swami Hariharananda (1977) *Yoga Philosophy of Patanjali*, rendered into English by P. N. Mukerji, Calcutta, University of Calcutta
- Armour, JA (2003). *Neurocardiology: Anatomical and Functional Principles.* Boulder Creek, CA: Institute of HeartMath.
- Aron E, Aron A (1986) *The Maharishi Effect: A Revolution Through Meditation.* E P Dutton
- Assagioli, R (1978): *Psychosynthese - Prinzipien, Methoden und Techniken.* Auum Verlag, Freiburg i.B.
- Assagioli, R (1992): *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung.* Junfermann Verlag, Paderborn.
- Assoumou HG, Pichot V, Barthelemy JC, Dauphinot V, Celle S, Gosse P, (2010) Metabolic syndrome and short-term and long-term heart rate variability in elderly free of clinical cardiovascular disease: The PROOF study. *Rejuvenation Res.* 2010; 13(6): 653–663.
- Badawi K., Wallace R.K., Orme-Johnson D., Rouzere A.M. (1984) Electrophysiologic characteristics of respiratory suspension periods occurring during the practice of the Transcendental Meditation Program. *Psychosom Med.* 1984 May-Jun; 46(3): 267-76.

- Bäumer, B. (2005) Attaining the Form of the Void. Sunya in the Vijnana Bhairava. In: Void and Fullness in the Buddhist, Hindu and Christian Traditions Sunya – Purna – Pleroma. Eds. B. Bäumer, J. R. Dupuche. Abhishiktananda Society, Delhi
- Bäumer, B. (2008) Vijnana Bhairava – Das göttliche Bewusstsein. Verlag der Weltreligionen im Insel-Vlg. Frankfurt/Main
- Bäumer, B; Lakshman Joo (2007) Vijnana Bhairava – The Practice of Centring Awareness. Commentary by Swami Lakshman Joo. Godowlia Varanasi, U.P., India: Indica books.
- Barnes V.A., and Orme-Johnson D. W. Clinical and Pre-clinical Applications of the Transcendental Meditation Program® in the Prevention and Treatment of Essential Hypertension and Cardiovascular Disease in Youth and Adults: A Research Review. *Current Hypertension Reviews* 2:207-218, 2006.
- Barnes V.A., et al. Impact of Transcendental Meditation on ambulatory blood pressure in African-American adolescents. *American Journal of Hypertension* 17: 366-369, 2004
- Baruss, I., Moore R.J. (1992) Measurement of beliefs about consciousness and reality, *Psychology Reports*, Volume: 71, pp. 59-64
- Block, B. (1977) Transcendental Meditation as a reciprocal inhibitor in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 9(1), 78-82
- Bohus, M., Haaf, B., Stiglmayr, C., Pohl, U., Böhme, R. & Linehan, M.M. (2000). Evaluation of inpatient dialectical-behavioral therapy for borderline personality disorder - a prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 875-887.
- Boiten F A, Frijda N H, Wientjes C J (1994) Emotions and respiratory patterns: review and critical analysis. *International Journal of Psychophysiology*, 17: 103-128
- Borland C, Landrith III G (1976) Improved quality of city life through the Transcendental Meditation program: Decreased Crime Rate. In: Orme-Johnson D W, Farrow J T (Eds.): *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program*, Coll. pap. Vol. I, MERU-Press Publ. Nr. G 1181 (1977)
- Bradley, F. H. (1893) Appearance and Reality, Oxford, Clarendon Press
- Bradley, R. T. (2007) The Psychophysiology of Intuition: A Quantum-Holographic Theory Of Nonlocal Communication. *World Futures*, 63: 2, 61 - 97
- Brook RD et al. (2013) Beyond Medications and Diet: Alternative Approaches to Lowering Blood Pressure. A Scientific Statement from the American Heart Association. *Hypertension*, 61:00
- Brooks JS, Scarano T. (1985) Transcendental Meditation and the treatment of post-Vietnam adjustment. *Journal of Counseling and Development*. 1985; 64: 212 - 5.
- Buchheld, N, Grossman, P, & Walach, H (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy. *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1(1), 10–33.
- Buchheld, N. & Walach, H. (2002). Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie: die Entwicklung des „Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit“.

Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie, 2, 153-172

- Bujatti, M., Riederer, P. (1976) Serotonin, noradrenaline, dopamine metabolites in transcendental meditation-technique. *J Neural Transm.* 1976; 39(3): 257-67. doi:10.1007/BF01256514
- Carney RM, Freedland KE, Stein PK, Miller GE, Steinmeyer B, Rich MW, et al. (2007) Heart rate variability and markers of inflammation and coagulation in depressed patients with coronary heart disease. *J Psychosom Res* 62:463–7. 10.1016/j.jpsychores.2006.12.004
- Castillo, R J (1990) Depersonalization and meditation. *Psychiatry*, 53(2), 158-168
- Castillo-Richmond, A, Schneider, R H, Alexander, C N, Cook, R, Myers, H, Nidich, S, Haney, C, Rainforth, M, Salerno, J (2000) Effects of stress reduction on carotid atherosclerosis in hypertensive African Americans. *Stroke*, 31(3), 568-573
- Chatterjee, A. (2017) Sunya, sunyata and the mathematical concept of zero. <https://www.linkedin.com/pulse/sunya-sunyata-mathematical-concept-zero-arup-chatterjee>
- Comans, M (2000) *The Method of Early Advaita Vedanta. A Study of Gaudapada, Sankara, Suresvara and Padmapada.* Delhi: Motilal Banarsidass,
- Dalai Lama (2004) *Was aber ist Glück ? Fragen an den Dalai Lama.* 2. Aufl., Fischer TB, Frankfurt
- Dalai Lama (2005) *Mit dem Herzen denken.* Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt/Main
- Davidson R, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli S, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan J. (2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom. Med.* 65: 564–70.
- Deba Brata Sen Sharma (2005) *Concept of Fullness or Purnatva in Indian Philosophy.* In: *Void and Fullness in the Buddhist, Hindu and Christian Traditions – Sunya – Purna – Pleroma.* Abhishiktananda Society, Delhi
- Dillbeck, M. C. (1982) Meditation and Flexibility of Visual Perception and Verbal Problem Solving. *Memory & Cognition*, vol. 10, no. 3, pp. 207-215
- Dillbeck, M. C. (1988) *The Self-Interacting Dynamics of Consciousness as the Source of the Creative Process and in Human Life: The Mechanics of Individual Intelligence arising from the Field of Cosmic Intelligence – The Cosmic Psyche.* *Modern Science and Vedic Science*, vol. 2, no. 3, 245-278
- Dillbeck, S. L., und M. C. (1987) *The Maharishi Technology of the Unified Field in Education: Principles, Practice, and Research.* *Modern Science and Vedic Science*, vol. 1, no. 4, 383-431
- Dillbeck, M C, Landrith G (1981) The Transcendental Meditation Program and Crime Rate Change in a sample of Fourty-Eight cities. *Journal of Crime and Justice*, vol. 4, 25-45
- Domash, L H (1975) *The Transcendental Meditation Technique and Quantum Physics: Is Pure Consciousness a Macroscopic Quantum State in the Brain ?* In:

- Orme-Johnson, D. W., Farrow, J. T. (Eds.): *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program*, Coll. pap. Vol. I, MERU Press Publication Number G 1181 (1977)
- Elder C, Nidich S, Moriarty F, Nidich R. (2014) Effect of Transcendental Meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study. *The Permanente Journal* 2014 18(1):19-23.
- Elias A N, Wilson A F (1995) Serum hormonal concentrations after transcendental meditation — potential role of gamma aminobutyric acid. *Med-Hypotheses*. 44: 287–291
- Eppley, K. R., Abrams, A. I., Shear, J. (1989) Differential Effects of Relaxation Techniques on Trait Anxiety : A Meta Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 45(6), 957 – 974
- Engel, K. (2000) Meditative Wege - eine empirische Untersuchung. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 1/2000, 84-103
- Engel, K. (2001), Meditative Experience and Different Paths: Data Based Analyses. *Journal for Meditation and Meditation Research*. 1(1), 35 - 53
- Farrow, J T (1975) Physiological changes associated with Transcendental Consciousness, the State of Least Excitation of Consciousness. Coll. Papers Vol. I, ed. D. W. Orme-Johnson, J. T. Farrow, paper 7, pp 108-133
- Farrow, J. T., Russel, H., (1982) Breath suspension during the transcendental meditation technique. *Psychosomatic Medicine*, 44(2), 133-153
- Fehr, T., U. Nerstheimer, S. Törber, (1972) Untersuchung von 49 Praktizierenden der Transzendentalen Meditation mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar. Universität Köln. In: Orme-Johnson, D. W., Farrow, J. T. (Eds.): *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program*, Coll. pap. Vol. I, MERU Press Publication Number G 1181 (1977); zuletzt abgerufen 19.03.2016: <https://www.academia.edu/29537959/>
- Fehr, T. (1975) Die Wirkungen der TM auf die Veränderung von Persönlichkeitsmerkmalen. *Schöpferische Intelligenz*, 4/20, 4 – 15; „A longitudinal study of the effect of the Transcendental Meditation Program on changes in personality. In: Orme-Johnson, D. W., Farrow, J. T. (Eds.): *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program*, Coll. pap. Vol. I, MERU-Press Publication Number G 1181 (1977); <https://www.academia.edu/29541445/>
- Fehr, T. (1996) Therapeutisch relevante Effekte durch Transzendente Meditation ? *Psychother. Psychosom. med. Psychol.* 46, 178 – 188; zuletzt abgerufen 19.03.2017: <https://www.academia.edu/29542182/>
- Fehr T (1998) Bioenergetische Prozess-Analyse BPA. Frankfurt, Swets Test Services
- Fehr, T. (2002) Die modifizierende Wirkung sozialer Erwünschtheit in der psychologischen Selbstbeschreibung Praktizierender spiritueller Techniken am Beispiel der Transzendentalen Meditation. *Report Psychologie*, 27(1), 22-31; zuletzt abgerufen am 19.03.2017: <https://www.academia.edu/29594330/>
- 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*, ed. K. Engel,

- R. Wahsner, H. Walach, Bd. 5, Frankfurt: Europäischer Verlag der Wissenschaften Peter Lang
- Fehr, T. (2006) Transcendental Meditation may prevent partial Epilepsy. *Medical Hypotheses*, zuletzt abgerufen am 19.03.2017: “doi: 10.1016/j.mehy.2006.06.008”
- Fehr, T. (2010) Effects of Meditation and Psychotherapy on psychosomatic symptoms, depression, and subjective stress - antagonistic or complementary approaches? *Archives for Meditation and Meditation Research*, www.smmr.de/Zeitschrift; zuletzt abgerufen am 19.03.2017: <http://neu.smmr.de/archives-for-meditation-and-meditation-research/> alternativ: zuletzt abgerufen am 19.03.2017: <https://www.academia.edu/31929710/>
- Ferguson P C, Gowan J C (1976) Psychological Findings on Transcendental Meditation. *Journal of Humanistic Psychology* 16 (3): 483-488.
- Feuerstein G, Miller J (1998) The essence of Yoga: essays on the development of yogic philosophy from the vedas to modern times. 1st Inner Traditions Edition. Rochester, Vt.: Inner Traditions
- Fiedler, P. (2001) Dissoziative Störungen und Konversion. Weinheim, Beltz: Psychologie Verlags Union
- Franke, G (1995) SCL-90-R Die Symptomcheckliste von Derogatis – Deutsche Version – Manual. Göttingen, Beltz Test
- Geshe Ngawang Samten (2005) Emptiness – Philosophy and Spirituality. In: *Void and Fullness in the Buddhist, Hindu and Christian Traditions Sunya – Purna – Pleroma*. Eds. B. Bäumer, J. R. Dupuche. Abhishiktananda Society, Delhi
- Gibbs, J.C., Basinger K.S., Fuller D. (1992), "Moral maturity", Erlbaum, Hillsdale, NJ.
- Glaser J L, Brind J L, Vogelmann J H, Eisner M J, Dillbeck M C, Wallace R K, Chopra D, Orentreich N (1992) Elevated serum dehydroepiandrosterone sulfate levels in practitioners of the Transcendental Meditation (TM) and TM-Sidhi programs. *J Behav Med* (1992) 15: 327. doi:10.1007/BF00844726
- Goldberg, L.R., (1990) An alternative “Description of personality”: The Big-Five factor structure, *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume: 59, pp. 1216-1229
- Gruber, H. (1997) Das Herz buddhistischer Meditation. Die Hauptansätze der Achtsamkeitspraxis Vipassana im Westen. Deutsche buddhistische Union (DBU). *Lotusblätter – Zeitschrift für Buddhismus*, 11, 4/97 + 1/98, 46-51
- Haas, A. M. (2005) The Nothingness of God and its explosive Metaphors. In: *Void and Fullness in the Buddhist, Hindu and Christian Traditions Sunya – Purna – Pleroma*. Eds. B. Bäumer, J. R. Dupuche. Abhishiktananda Society, Delhi
- Hadase M, Azuma A, Zen K, Asada S, Kawasaki T, Kamitani T, Kawasaki S, Sugihara H, Matsubara H. (2004) Very low frequency power of heart rate variability is a powerful predictor of clinical prognosis in patients with congestive heart failure. *Circ J*. 2004, 68 (4): 343-7.
- Hagelin J (1987) Is Consciousness the Unified Field ? A Field Theorists Perspective. *Modern Science and Vedic Science*. Vol I, No. 1: 29 – 87

- Hagelin J (1989) Restructuring Physics from its Foundation in Ligth of Maharishis Vedic Science. *Modern Science and Vedic Science*. Vol 3, No. 1: 3 – 72
- Hariharananda Aranya, Swami (1977) Yoga Philosophy of Patanjali, engl. By P. N. Mukerji, University of Calcutta
- Hayes A M, Laurenceau J P, Feldman, G, Strauss J L, Cardaciotto L A (2007) Change is not always linear: The study of nonlinear and discontinuous patterns of change in psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, Volume 27(6): 715-723
- Hu H, Wu M. (2012) New Nonlocal Biological Effect. *NeuroQuantology*, Vol. 10, 3: 462 - 467
- Infante, J R et al. (1998) ACTH and Beta-Endorphin in Transcendental Meditation. *Physiology & Behavior*, Vol. 64, No. 3, pp. 311–315
- Infante, J R; Torres-Avisbal, M; Pinel, P; Vallejo, J A; Peran, F; Gonzalez, F; Contreras, P; Pacheco, C; Roldan, A; Latre, J M (2000) Catecholamine levels in practitioners of the transcendental meditation technique. *Physiology and Behavior* 72: 141 - 146
- Jahn R G; Dunne, B J (2011) Consciousness and the Source of Reality – The PEAR – Odyssey. Princeton: ICRL Press
- Jahn R G; Dunne, B J (1999) An den Rändern des Realen – Über die Rolle des Bewußtseins in der physikalischen Welt. Frankfurt: Zweitausendeins
- Jayadevappa R., et al. (2007) Effectiveness of Transcendental Meditation on functional capacity and quality of life of African Americans with congestive heart failure: a randomized control study. *Ethnicity and Disease* 17: 72-77
- Jevning R, Wilson A F, Smith W R (1978) The Transcendental Meditation Technique, Adrenocortical Activity, and Implications for Stress. *Experientia* 34: 618-19
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioural medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kalliath, A (2005) Purna – Sunya – Pleroma as Communion of Beings. In: Void and Fullness in the Buddhist, Hindu and Christian Traditions Sunya – Purna – Pleroma. Eds. B. Bäumer, J. R. Dupuche. Abhishiktananda Society, Delhi
- Kaviraj, G (2005) Gopinath Kaviraj on Purna. Translated by H. N. Chakravarty. In: Void and Fullness in the Buddhist, Hindu and Christian Traditions Sunya – Purna – Pleroma. Eds. B. Bäumer, J. R. Dupuche. Abhishiktananda Society, Delhi
- Kelava A, Schermelleh-Engel K (2008) Latent-State-Trait-Theorie (LST-Theorie). In: Testtheorie und Fragebogenkonstruktion. Hrsgb. Moosbrugger H & Kelava A.; Vlg. Springer
- Kember, G C, Fenton, G A, Armour, J A, and Kalyaniwalla, N (2001). Competition model for aperiodic stochastic resonance in a Fitzhugh-Nagumo model of cardiac sensory neurons. *Phys. Rev. E Stat. Nonlin. Soft Matter Phys.* 63:041911. doi: 10.1103/PhysRevE.63.041911
- King, R (1995) Early Advaita Vedanta and Buddhism – The Mahayana Context of the Gaudapadiya-Karika. State University of New York Press, Albany

- Lakshmanjoo, Swami (2007) Kashmir Shaivism – The Secret Supreme. Revealed by Swami Lakshmanjoo. Hrsgb. J. Hughes. USA: Universal Shaiva Fellowship. <http://www.universalshaivafellowship.org>
- Lakshmanjoo, Swami (2015) The Manual for Self Realization. 112 Meditations of the Vijnana Bhairava Tantra. Revealed by Swami Lakshmanjoo. USA: Lakshmanjoo Academy, book series. <http://www.universalshaivafellowship.org>
- Lanza R, Berman B (2010) Biocentrism. BenBella Books
- Leggett, Trevor (1990) Sankara on the Yoga Sutra-s, A Full Translation of the Newly Discovered Text, Delhi, Motilal Banarsidas Publishers
- Loder, J E (1981). The transforming moment: Understanding convictional experiences. New York: Harper & Row.
- MacLean CR, Walton KG, Wenneberg SR, Levitsky DK, Mandarino JP, Waziri R, Hillis SL, Schneider RH (1997) Effects of the Transcendental Meditation program on adaptive mechanisms: changes in hormone levels and responses to stress after 4 months of practice. *Psychoneuroendocrinology*. 1997 May; 22(4): 277-95.
- MacLean K A, et al. (2012) Factor Analysis of the Mystical Experience Questionnaire: A Study of Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 51(4): 721-737
- Martinetti, R. F. (1976) Influence of Transcendental meditation on Perceptual Illusion: A Pilot Study. *Perceptual and Motor Skills*, 43, p. 822
- Mason LI, Alexander CN, Travis FT, Marsh G, Orme - Johnson DW, Gackenbach J, Mason DC, Rainforth, Walton KG, "Electrophysiological correlates of higher states of consciousness during sleep in long-term practitioners of the Transcendental Meditation program.", *Sleep*, v20, n2, Feb 1997, pp. 102-10.
- Mazumdar, P. J. (2009) The Circle of Fire – The Metaphysics of Yoga. Berkeley, Cal.: North Atlantic Books
- McClernon F J, Westmann E C, Rose J E (2004) The effects of controlled deep breathing on smoking withdrawal symptoms in dependent smokers. *Addict Behav* 29: 765-772
- McCraty R, Atkinson M, Bradley R T (2004¹) Electrophysiological Evidence of Intuition: Part 1. The Surprising Role of the Heart. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10, 1: 133 - 143
- McCraty R, Atkinson M, Bradley R T (2004²) Electrophysiological Evidence of Intuition: Part 2. A System-Wide Process ? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10, 2: 325 - 336
- McCraty, R, Atkinson, M, Tomasino, D, and Bradley, R T (2009) The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order. Boulder Creek, CA: HeartMath Research Center, Institute of HeartMath.
- McCraty, R (2012) Coherence: Bridging personal, social and global Health. *Journal of Nursing, Social Studies, Public Health and Rehabilitation* 1–2, 2012, pp. 14-38
- McCraty R, Zayas M A (2014) Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being. Hypothesis and Theory Article, *Front. Psychol.*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01090>

- MacLean C R, Walton K G, Wenneberg S R, Levitsky D K, Mandarino J P, Waziri R, Hillis S L, Schneider R H. (1997) Effects of the transcendental meditation program on adaptive mechanisms: changes in hormone levels and responses to stress after 4 months of practice. *Psychoneuroendocrinology* 22: 277 - 95
- Miller, W R, C'de Baca, J (2001) *Quantum Change: When Epiphanies and Sudden Insights Transform Ordinary Lives*. Guilford Publications, The Guilford Press, New York
- Miller W R (2004) The Phenomenon of Quantum Change. *Journal of Clinical Psychology* 60(5): 453-60
- Mills W W and Farrow J T (1981) The Transcendental Meditation technique and acute experimental pain. *Psychosomatic Medicine* 43(2): 157–164, 1981.
- Mitchell, E (2000) Nature's mind: The quantum hologram. *International Journal of Computing Anticipatory Systems* 7: 295–312.
- Mitchell, E (2004) Quantum holography: A basis for the interface between mind and matter. In *Bioelectromagnetic Medicine*, chap. 10, Eds. Rosch, P. G. , Markov, M. S. New York: Dekker, pp. 153–158.
- Mitzinger, D (2016) Yoga in der Traumatherapie – Der Pranayama-Effekt. *TRAUMA & GEWALT*, 1/2016
- Mitzinger, D (2018) Pranayama in der Therapie: Vom Mut, die eigenen Grenzen zu überschreiten. Online-Magazin *PsyLife*, (www.psyLife.de) Berlin: Deutscher Psychologen Verlag
- Müller, P (1997) Merkmale des Erlebens in Zuständen „tiefer“ Meditation: Entwicklung eines Fragebogens zur quantitativen Erfassung des Konstruktes „Meditationstiefe“, Diplomarbeit, Frankfurt am Main: Johann Wolfgang Goethe-Universität, Fachbereich Psychologie
- Murthy P J, Janakiramaiah N, Gangadhar B N, Subbhakrishna D K (1998) P300 amplitude and antidepressant response to Sudarshan Kriya Yoga (SKY). *Journal of Affective Disorders*, 50: 45-48
- Nelson R D (2001) The correlation of global events with REG data: An internet-based, nonlocal anomalies experiment. *Journal of Parapsychology* 65: 247–271^[1]_[SEP]
- Nelson, R. D. 2002. Coherent consciousness and reduced randomness: Correlations on September 11, 2001. *Journal of Scientific Exploration* 16(4): 549–570.
- Nelson R D, Kindel G (2018) *Der Welt-Geist – Wie wir alle miteinander verbunden sind*. Wien: Edition a
- Nelson R D (2019) *Connected: The Emergence of Global Consciousness*. Princeton: ICRL Press
- Nelson, Roger D (2019) *Connected: The Emergence of Global Consciousness (Kindle-Position5)*. ICRL Press. Kindle-Version.
- Nisargadatta (1989): *Ich bin*. Peters & Context Verlag, Bielefeld.
- Nyanaponika (2007) *Geistestraining durch Achtsamkeit*. Vlg. Beyerlein und Steinschulte, Herrnschrot, D-95236 Stammbach
- O'Halloran, J. P., Jevning, R., Wilson, A. F., Skowsky, R., Walsh, R. N., Alexander, C. (1985) Hormonal control in a state of decreased activation: Potentiation of arginine vasopressin secretion. *Physiology & Behavior*, 35(4), 591-595

- Orme-Johnson D W, Dillbeck M C, Wallace R K, Landrith G S (1982) Intersubject EEG Coherence: Is consciousness a Field ? *International Journal of Neuroscience*, vol. 16, 203 - 209
- Orme-Johnson, D. W. (1988) The Cosmic Psyche as the Unified Source of Creation: Verification Through Scientific Principles, Direct Experience, and Scientific Research. *Modern Science and Vedic Science*, vol. 2, no. 2, 165-221
- Orme-Johnson, D. W., Schneider, R. H., Son, Y. D., Nidich, S., Cho, Z-H. (2006). Neuroimaging of Meditation's Effect on Brain Reactivity to Pain. *NeuroReport*, August 27, 2006.
- Orme-Johnson, D. W., Barnes, V. A. (2013) Effects of the Transcendental Meditation Technique on Trait Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE* Volume 19 (0): 1–12
- Ott U, Hölzel B, Piron H, Fehr T (2004) Fragebogenerhebungen an den Yoga-Vidya-Zentren – Ergebnisbericht –. Manuskript, Society for Meditation and Meditation Research (kann beim Autor angefordert werden).
- Pelletier, K. (1974¹) Influence of Transcendental Meditation upon Autokinetic Perception. *Perceptual and Motor Skills*, vol. 39, pp. 1031 – 1034
- Pelletier, K. (1974²) The Effects of the Transcendental Meditation Program on Perceptual Style: Increased Field Independence. Presented at a meeting of the Western Psychological Association, San Francisco, California, April 25-28, 1974; in: Orme-Johnson D W, Farrow J T (Eds.): *Scientific Research on the Transcendental Meditation program*: Coll. Pap. Vol. I; MERU Press, public. Nr. 1181; (1977)
- Phillippott P, Chapelle G T, Blairy S (2002) Respiratory feedback in the generation of emotion. *Cognition and Emotion*, 16: 605-627
- Pilkington K, Kirkwood G, Rampes H, Richardson J (2005) Yoga for Depression: the research evidence. *Journal of Affective Disorders*, 89: 13-24
- Piron, H. (2001) Die Dimension meditativer Tiefe – eine empirische Studie, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 1/2001
- Piron, H. (2003). Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit. Transpersonale Studien, Band 7. Oldenburg: BIS-Verlag.
- Quekelberghe, R van (2009) Psychologie der Stille. Eschborn, Fft./Main: Klotz
- Quekelberghe, R van (2011) Ozeanisches Bewusstsein. Klotz / Sich Vlg. Eschborn, Fft./Main
- Radin, D I (2002) Exploring the relationship between random physical events and mass human attention: asking for whom the bell tolls. *Journal of Scientific Exploration* 16(4): 533–547.
- Raghuraj P, Ramakrishnan A G, Nagendra H R, Relles S, (1998) Effect of two selected yogic breathing techniques on heart rate variability. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 42: 467-472
- Raghuraj P, Telles S (2008) Immediate effect of specific nostril manipulating yoga breathing practices on autonomic and respiratory variables. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 33: 65-75

- Rangamannar Vadigepalli (2017) <https://www.quora.com/Why-is-Vishnu-called-Zero-or-Shunya-in-Vishnu-Sahasranama-Which-other-verses-or-instances-are-there-of-Spiritual-Shunyah>
- Rees B, Travis F, Shapiro D, Chant R (2014) Significant Reductions in Posttraumatic Stress Symptoms in Congolese Refugees Within 10 days of Transcendental Meditation Practice. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 27 (1): 112 - 115
- Ritz, T. & Dahme, B. (1995) Die Absorption-Skala: konzeptuelle Aspekte, psychometrische Kennwerte und Dimensionalität einer deutschsprachigen Adaptation. *Diagnostica*, 41, 53 - 61
- Rodriguez L R, Fernandez M M, Fernandez J L (2016) Evidence Based Mindfulness. An overview of Cochrane systematic reviews. Poster, European Congress of Psychiatry, March 2016
- Rukmani, T. S. (1981) *Yogavarttika of Vijnanabhikshu*, Vol. I: Samadhipada, New Delhi, Munshiram Manoharlal Publishers
- Segal, S. (2000) *Kollision mit der Unendlichkeit*. Rowohlt TB
- Schilder, P (1950) *The Image and Appearance of the Human Body*. New York
- Schneider, R H, Nidich, S I, Salerno, J W, Sharma, H M, Robinson, C E, Nidich, R J, Alexander, C N (1998) Lower lipid peroxide levels in practitioners of the Transcendental Meditation Program. *Psychosomatic Medicine*, 60(1): 38-41
- Schneider R H, et al. (2005 a) Long-term effects of stress reduction on mortality in persons = 55 years of age with systemic hypertension. *American Journal of Cardiology* 95:1060-1064, 2005.
- Schneider R.H., et al. (2005 b) A randomized controlled trial of stress reduction in the treatment of hypertension in African Americans during one year. *American Journal of Hypertension* 18(1): 88-98
- Schneider R H, et al. (2006) Cardiovascular disease prevention and health promotion with the Transcendental Meditation program and Maharishi Consciousness-Based Health Care. *Ethnicity and Disease* 16 (3 Suppl 4): S4-15-2
- Schneider R H, Grim C E, Rainforth M V, Kotchen T, Nidich S I, Gaylord-King C, Salerno J W, Kotchen J M, Alexander C N (2012) Stress reduction in the secondary prevention of cardiovascular disease: randomized, controlled trial of transcendental meditation and health education in Blacks. *Circ Cardiovasc Qual Outcomes*. 2012 Nov; 5(6): 750-8.
- Schötz, E, Otten S, Wittmann M, Schmidt S, Kohls N, Meissner K (2016) Time perception, mindfulness and attentional capacities in transcendental meditators and matched controls. *Personality and Individual Differences*; Vol. 93, 16-21
- Shaffer F, McCraty R, Zerr CL. (2014) A healthy heart is not a metronome: an integrative review of the heart's anatomy and heart rate variability. *Front Psychol* 5:1040.10.3389/fpsyg.2014.01040
- Shah AJ, Lampert R, Goldberg J, Veledar E, Bremner JD, Vaccarino V. (2013) Post-traumatic stress disorder and impaired autonomic modulation in male twins. *Biol Psychiatry* 73:1103– 10.1016/j.biopsych.2013.01.019
- Shantideva (2005) *Der Weg des Lebens zur Erleuchtung*. Diederichs, München.

- Shear J. (2006) *The Experience of Meditation: Experts Introduce the Major Traditions*. St. Paul, Minnesota: Paragon House Publishers
- Sheldrake R (2008) *Das schöpferische Universum: Die Theorie der morphogenetischen Felder und der morphischen Resonanz*. Nymphenburger Vlg
- Sheldrake R (1994) *Heilung und das morphogenetische Feld*. Audio CD, Auditorium Vlg.
- Smith J. C. (2004) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation: three caveats. *Psychosomatic Medicine* 66 (1): 148-152.
- Spearman, C., "General intelligence: Objectively determined and measured", *American Journal of Psychology*, Volume: 15, (1904), pp. 201-292
- Stein P K, Domitrovich P P, Huikuri H V, Kleiger R E, CAST Investigators (2005 a) Traditional and nonlinear heart rate variability are each independently associated with mortality after myocardial infarction. *J Cardiovasc Electrophysiol*. 113-20
- Stein P K, Barzilay J I, Chaves P H, Mistretta S Q, Domitrovich P P, Gottdiener J S, Rich M W, Kleiger R E. (2008) Novel measures of heart rate variability predict cardiovascular mortality in older adults independent of traditional cardiovascular risk factors: the Cardiovascular Health Study (CHS). *J Cardiovasc Electrophysiol*. 19 (11): 1169-74.
- Sugi Y, Akutsu K (1968) Studies on respiration and energy metabolism during sitting in Za Zen. *Res J Physiol Educ*. 1968;12:190–206. 9. Nagendra HR, Nagaratna R.
- Tellegen, A, & Atkinson, G (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-277.
- Theorell T, Liljeholm-Johansson Y, Björk H, Ericson M (2007) Saliva testosterone and heart rate variability in the professional symphony orchestra after "public faintings" of an orchestra member. *Psychoneuroendocrinology*. 2007 Jul; 32(6): 660-8. Epub 2007 Jun 8.; DOI: 10.1016/j.psyneuen.2007.04.006
- Toneatto T, Nguyen L (2007) Does mindfulness meditation improve anxiety and mood symptoms ? A review of the controlled research. *Can J Psychiatry*, 52(4): 260-6
- Travis, F., Wallace, R. K. (1997) Autonomic patterns during respiratory suspensions: Possible markers of Transcendental Consciousness. *Psychophysiology*, 34, 39 – 46
- Travis, F. (1999) Relationship between Meditation Practice and Transcendent States of Consciousness. *Biofeedback*, vol 32 (3): 33 - 36
- Travis F, Pearson C. (2000) Pure consciousness: Distinct phenomenological and physiological correlates of "consciousness itself" *Intern. J. Neuroscience*, Vol. 100, 77 – 89
- Travis, F., Tecce, J., Arenander, A., Wallace, R. K. (2002) Patterns of EEG coherence, power, and contingent negative variation characterize the integration of transcendental and waking states. *Biological Psychology*. 61(3), 293 - 319

- Travis F, Arenander A, DuBois D, (2004) Psychological and physiological characteristics of a proposed object-referral/self-referral continuum of self-awareness. *Consciousness and Cognition*, Vol: 13, 401-420
- Travis, F, Arenander, A, Davidson, R J (2004) EEG Asymmetry and Mindfulness Meditation. *Response, Psychosom. Med.*, 66 (1): 147 - 148.
- Travis F, Parim N (2017) Default mode network activation and Transcendental Meditation practice: Focused Attention or Automatic Self-transcending? *Brain and Cognition* 111: 86–94
- Travis, F, & Shear, J (2010) Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: Categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions. *Consciousness and Cognition*, 19(4), 1110–1118.
- Tsaylor J A, Carr D L, Myers C W, Eckberg D L (1998) Mechanisms underlying very-low-frequency RR-interval oscillations in humans. *Circulation*. 1998; 98: 547–555.
- Usui H, Nishida, Y (2017) The very low-frequency band of heart rate variability represents the slow recovery component after a mental stress task. *PLoS ONE* 12(8): e0182611. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182611>
- Vettese L C, Toneatto T, Stea J N, Nguyen L, Wang J J (2009) Do Mindfulness Meditation Participants Do Their Homework? And Does It Make a Difference? A Review of the Empirical Evidence. *J Cog Psychoth.* Vol 23 (3): 198 - 225
- Walach H., Buchheld N., Buttenmüller V., Kleinknecht N., Grossman P., Schmidt S. (2004): Empirische Erfassung der Achtsamkeit - Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien In: Heidenreich, Thomas & Michalak, Johannes (Hrsg): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie Tuebingen: dgvt: 727-765
- Wallace, R K (1970) The physiological effects of Transcendental Meditation: A proposed fourth major state of consciousness. Ph. D. Thesis, Dept. of Physiology, University of California, Los Angeles
- Wallace, R. K., Fagan, J. B., Pasco, D. S. (1988) Vedic Physiology. *Modern Science and Vedic Science*, vol. 2, no. 1: 3-59
- Walton K G, Francis D, Lerom M, Tourenne C (1983) Behaviorally-Induced Alterations in Human Urinary 5-Hydroxyindoles. *Transactions of the American Society for Neurochemistry*, Vol. 14: 199
- Walton, K G, D C Pugh, Gelderloos P, Macrae (1995) Stress Reduction and Preventing Hypertension: Preliminary Support for a Psychoneuroendocrine Mechanism. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 1(3): 263-283.
- Walton K G, Schneider R H, Sanford I. Nidich, Salemo J W, Nordstrom C K, Merz C N B, (2002) Psychosocial stress and cardiovascular disease, Part 2: Effectiveness of the Transcendental Meditation program in treatment and prevention. *Behavioral Medicine* 28: 106-123
- Walton K G ., Schneider R H, Sanford Nidich (2004) Review of controlled clinical research on the Transcendental Meditation program and cardiovascular disease: Risk factors, morbidity, and mortality. *Cardiology in Review* 12(5): 262-266

- Werner O R, Wallace R K, Charles B, Janssen G, Stryker T, Chalmers R A (1986)
Long-Term Endocrinologic Changes in Subjects Practicing the Transcendental
Meditation and TM-Sidhi Program. *Psychosomatic Medicine*, Vol. 48 (1/2): 59
- 65
- Wilke, A. (1986) Das Alleinscheinende - Einheit und Vielheit im Advaita Vedanta,
dargestellt an Katha-Upanisad 5,15. In: Braun, H. J., Krieger, D. (Hrsg.), Indi-
sche Religionen und das Christentum im Dialog, Zürich, 97-118
- Zamarra, J. W., Schneider, R. H., Besseghini, I., Robinson, D. K., Salerno, J. W.
(1996) Usefulness of the transcendental meditation program in the treatment of
patients with coronary artery disease. *American Journal of Cardiology*, 15;
77(10): 867-70
- Zautra A J, Fasmann R, Davis M C, Craig A D (2010) The effects of slow breathing
on affective responses to pain stimuli: an experimental study. *Pain* 149: 12-18
- Zeiger, B (2019) Überlegungen zur Informations-Medizin aus quantenmechanischer
Perspektive. <https://www.researchgate.net/publication/335541909>

Dipl.-Psych. Theo Fehr, Psychol. Psychotherapeut, Heilpraktiker
IPPM Institut für Positive Psychologie und Meditation,
Bislicher Str. 3, 46499 Hamminkeln
www.praxis-t-fehr.de