



JAMES SWARTZ

**DIE WIRKLICHKEIT
VERSTEHEN**

VEDANTA
EINE PRAKTISCHE EINFÜHRUNG

James Swartz: Die Wirklichkeit verstehen © J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2016 info@j-kamphausen.de www.weltinnenraum.de	Übersetzung: Matthias Raetz Lektorat: Otmar Fischer Umschlag: Morian&Bayer-Eynck, Coesfeld, www.mbedesign.de Typografie/Satz: KleiDesign E-Book Herstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.
--	---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2016

ISBN der Printausgabe: 978-3-95883-028-8

ISBN E-Book: 978-3-95883-029-5

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

JAMES SWARTZ

**DIE WIRKLICHKEIT
VERSTEHEN**

VEDANTA
EINE PRAKTISCHE EINFÜHRUNG



Einführung

KAPITEL 1: WAS IST MIR WIRKLICH WICHTIG?

Motivationen

Die unverständene Logik deiner eigenen Erfahrung

Was begehre ich wirklich? - Sicherheit, Vergnügen und Tugendhaftigkeit

Existiert Glück?

Was ist ein Objekt?

Definition von Nicht-Dualität

Das Leben ist ein Nullsummenspiel

Das vierte Ziel

KAPITEL 2: ERKENNTNIS UND ERFAHRUNG

Wie befreie ich mich?

Definition der Dualität - Subjekt und Objekt

Was ist Freiheit?

Pfade funktionieren nicht

Ich will Selbst-Erkenntnis

Erleuchtungsmythen

KAPITEL 3: DAS MITTEL DER SELBST-ERKENNTNIS

Das Selbst ist kein Objekt

Jeder erkennt Objekte, aber niemand versteht das Subjekt

Vedanta ist keine Philosophie

Vedanta ist keine Religion und kein spiritueller Pfad

Vedanta wurde nicht gechannelt

Vedanta ist offenbarte Wahrheit

Vedanta ist Kenntnis von allem

Was ist Erkenntnis?

Wie funktioniert Vedanta?

Du kannst Vedanta nicht studieren 88

Hören

Reflektieren

Aneignen

KAPITEL 4: QUALIFIKATIONEN

Ein gesundes und reifes menschliches Wesen

- 1) Unterscheidungsvermögen (*viveka*)
- 2) Gleichmut (*vairagya*)
- 3) Geisteskontrolle (*shama*)
- 4) Kontrolle der Sinne (*dama*)
- 5) Tun, was deiner Natur entspricht (*svadharma*)
- 6) Konzentrationsvermögen
- 7) Duldsamkeit
- 8) Hingabe
- 9) Glaube
- 10) Brennendes Verlangen nach Freiheit

Ein qualifizierter Lehrer

Übereinstimmung von Anspruch und Wirklichkeit

Die Gnade Gottes

Eine Zusammenfassung

KAPITEL 5: GEWAHRSEIN, DAS SELBST

Du bist nicht deine Lebensgeschichte

Du bist gewöhnliches Gewährsein

Das Offensichtlichste von allem

Kein zweites Gewährsein

Du bist unsterblich

Du bist vollkommen

Du bist kein Handelnder

Du bist nichts Besonderes

Du brauchst nicht anders werden

Du bist unveränderlich

Du kannst nicht bewusster werden

Du enthüllst dich dir selbst

Realität und scheinbare Realität

KAPITEL 6: SCHÖNE, INTELLIGENTE IGNORANZ (*MAYA*)

Der makrokosmische Geist und die drei *gunas*

Die drei Körper

Der Materielle Körper

Überlagerung

Der Feinstoffliche Körper - ‚Ich‘
Zweifel
Überwinde den Zweifel und handle!
Die Saat - *vasanas*
Dharma
Deine Natur - *svadharma*
Universelle Werte - *samanya dharma*
Situationsabhängige Ethik - *vishesha dharma*
Alltägliche Ethik
Dharma des Körpers
Angemessene Reaktion
Das Gesetz des *karmas*
Schnelles und langsames Denken

KAPITEL 7: DAS GEWÖHNLICHE INDIVIDUUM

Das Individuum und das große Ganze
Definition von *jiva*
Die drei Zustände
Deformation des Feinstofflichen Körpers

KAPITEL 8: KARMA YOGA

Eine kurze Zusammenfassung
Karma yoga - Keine unerwünschten Resultate
Karma yoga besiegt den Stress
Die Resultate liegen nicht in deiner Hand
Missachtung des *dharma*-Feldes erfolgt auf eigenes Risiko
Das Geheimnis des Handelns
Dharma ist angemessene Reaktion
Intelligente Ignoranz
Arbeit ist Hingabe
Geweihtes Handeln
Ein Geschenk Gottes
Geistesfrieden
Geisteszustände
Hilfreiches Handeln

KAPITEL 9: DHARMA

Zwei weitere *dharmas*
Dharma yoga
Schuld

KAPITEL 10: DIE *GUNAS*

Direkte und indirekte Ursache
Nicht im Streit mit Erfahrung
Fließen, Stagnation und Bewegungslosigkeit
Fließen - Handeln als Identität
Stagnation
Bewegungslosigkeit
Die Verinnerlichung von Erfahrung
Rajas und die Aneignung von Erfahrung
Tamas und die Aneignung von Erfahrung
Die Vorzüge der *gunas*
Sattva und die Aneignung von Erfahrung
Wie die *gunas* uns fesseln
Inzestuöse Bettgenossen - Der psychologische Mechanismus
Verleugnung und Projektion erkennen
Karma ist unverarbeitete Erfahrung
Der Schmerzkörper
Die Kunst, *sattva* zu kultivieren
Sattva ist nicht das Ziel
Sattva plus Vedanta
Zielführender Irrtum
Meditation
Eine kurze Zusammenfassung
Respektiere *Ishvara*

KAPITEL 11: DIE VISION DER NICHT-DUALITÄT - DAS YOGA DER ERKENNTNIS

Relatives Wissen
Absolutes Wissen
Wenn die Erkenntnis stabil ist, endet das Suchen
Selbst-Erforschung
Realität und scheinbare Realität
Grenzenlosigkeit

Es ist gewöhnliches Gewährsein
Sie existieren, aber sie sind nicht real
Nicht-Dualität bedeutet nicht Gleichheit
Der Schlüssel zu *moksha* ist das Verstehen von Gewährsein, *jiva* und *Ishvara*
Freiheit vom *jiva* oder Freiheit für den *jiva*?
Grenzenlose Glückseligkeit
Die fünf Hüllen
Die drei Zustände
Das Gegenteil denken
Die drei *gunas*

KAPITEL 12: WERTE

Der Wert von Werten
Erkenntnis benötigt drei Faktoren
Der Geist muss vorbereitet sein
Worte als Mittel der Erkenntnis
Werte sind ein sekundäres Mittel der Erkenntnis
Universelle Werte - *samanya dharma*
Situationsabhängige Ethik - *vishesha dharma*
Die Kluft zwischen Wissen und Handeln
Ein besserer Mensch?
Werte verstehen

KAPITEL 13: LIEBE

Wieso ist Bewusstsein Liebe?
Liebe in Beziehungen beruht auf Dualität
Wer gibt sich hin?
Emotion in Hingabe verwandeln
Hingabe unter Beachtung der *gunas*
Ein Gebet ist keine Hingabe
Hingabe ist Erkenntnis und *karma*
Hingabe ist freier Wille
Verehrung von Symbolen
Verehrung des formlosen Selbst

KAPITEL 14: DIE ERLEUCHTETE PERSON

Pseudo-Erleuchtung

Ein gefallener Yogi

Die Flügel eines Ventilators

Selbst-Realisierung / Selbst-Verwirklichung

Die selbst-verwirklichte Person

Gute Manieren sind wichtiger als Erleuchtung

Über den Autor

Glossar

EINFÜHRUNG

Für unsere westliche Kultur ist die Idee der **Erleuchtung** relativ neu, sie hat erst in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich an Beachtung gewonnen. Zwar ist die Suche nach Erleuchtung weit davon entfernt, eine Massenbewegung zu werden, aber seit den sechziger Jahren hat sich hier – verstärkt durch die Invasion von Swamis, Lamas, Roshis und Gurus – doch eine lebendige spirituelle Subkultur entwickelt. 50 Jahre sind aus der Perspektive des Individuums eine lange Zeit, jedoch aus der Perspektive einer Kultur, die seit Jahrtausenden in der Lage ist, die Bedürfnisse der spirituellen Sucher zu befriedigen, ein sehr kurzer Zeitabschnitt.

Durch materielle **Objekte** geprägte Kulturphänomene entwickeln und verändern sich ziemlich schnell. Die Entwicklung komplexer wissenschaftlicher, psychologischer oder literarischer Weltanschauungen benötigt deutlich länger, ein paar Generationen vielleicht. Doch ein vollständiges Erkenntnissystem, das die Natur des **Bewusstseins** und der Psyche und deren Beziehung zur materiellen Welt umfasst und das menschliche Streben nach **Befreiung** in allen Aspekten beschreibt und auflöst, ist das Werk vieler Generationen über viele Jahrhunderte. Im Westen gibt es zwar eine lange religiöse Tradition mit gewissen spirituellen Aspekten – die von Zeit zu Zeit auch große nicht-duale Denker hervorbrachte; eine spirituelle Kultur, die auf der Idee der **Nicht-Dualität** basiert, hat sich im Westen jedoch nie entwickelt.

Nach dem Zweiten Weltkrieg kam der materielle Erfolg rasend schnell – und in seinem Gefolge bald auch der

Überdruss; die seelischen Bedürfnisse wurden nicht befriedigt. Da die eigene westliche Kultur keine Antworten hatte, schauten sich die Menschen anderswo um und wurden im Osten fündig. Bald machten sich Zehntausende junger Frauen und Männer enthusiastisch auf den Weg nach Asien, vor allem nach Indien, auf der Suche nach Erfüllung. Wie ein Schwarm hungriger Heuschrecken machten sie sich über exotische hinduistische oder buddhistische Ideen und Übungen her. Obwohl sie in Wirklichkeit nur etwas an der Oberfläche kratzten, waren sie überzeugt davon, das Erleuchtungsspiel gemeistert und sich und ihr Leben auf Dauer transformiert zu haben. Sie kehrten mit der Zuversicht heim, die östliche Spiritualität in ihre Heimatgesellschaften integrieren zu können und diese vom Materialismus zu befreien. Doch die Kultur der Nicht-Dualität steckt im Westen noch in den Kinderschuhen und wartet darauf, eine adäquate Form anzunehmen. Wer die Geschichte der Erleuchtungskultur kennt und weiß, wie kurz ein paar Jahrzehnte sind, wird sich darüber nicht wundern.

Die westliche spirituelle Welt ist ein seltsames Potpourri dualistischer und nicht-dualistischer Vorstellungen und Übungen, die, anfangs sehr faszinierend und anziehend, oft schnell ihren Reiz verlieren. Viele Ideen stehen zueinander im Widerspruch, andere werden schnell aufgenommen, ohne wirkliche Änderungen zu bewirken. Der Hunger des Herzens wird nie dauerhaft gestillt. Vor 45 Jahren sagte mir mein **Lehrer**, ein *mahatma*, ein großer indischer Weiser, dass der Westen erst im 21. Jahrhundert bereit sein werde für die Großmutter der spirituellen Kulturen Asiens, für **Vedanta**, die vollständige und vollendete Wissenschaft der Erleuchtungslehren. Damals habe ich nicht groß über seine Worte nachgedacht, aber heute, im zweiten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts, erscheinen sie mir prophetisch. Viele

spirituelle Sucher haben lange Jahre fleißig an sich gearbeitet und sind zu reifen Menschen geworden, was sie endlich befähigt, die radikale und der Intuition widersprechende Botschaft des Vedanta zu verstehen. Diese Botschaft lautet: Die Wirklichkeit ist nichtduales Bewusstsein - allen scheinbaren Widersprüchen zum Trotz! Was das genau bedeutet und wie es dir bei deiner Suche nach Freiheit zugutekommt, ist der Gegenstand dieses Buches.

2009 habe ich ein Buch mit dem Titel *How to Attain Enlightenment* geschrieben, welches Vedanta in klarer, moderner Sprache vorstellt. Vedanta konnte im Westen nicht wirklich Fuß fassen, weil die Menschen für seine Aussagen nicht reif waren oder weil die Idee der Nicht-Dualität mit dem mächtigen Symbolismus des Hinduismus überladen wurde. Die in orange Roben gekleideten Swamis, die es mit leuchtenden Augen lehrten, sprachen Hinglisch, Englisch mit einem starken Hindi-Akzent, und würzten ihre Lehre mit unaussprechlichen Sanskrit-Wörtern. Allzu oft wurde es als hinduistische Philosophie präsentiert, obwohl es nichts mit Hinduismus zu tun hat und keine Philosophie ist: Es ist das **Wissen** von der Wirklichkeit, und als solches ist es jenseits von Raum und Zeit, Religion und Philosophie. Bevor 2009 mein Buch erschien, gab es nicht viele Westler, die sich von der Vedanta-Lehre angezogen fühlten. Das hat sich seitdem geändert; auf alle Fälle ist mein Leben, das zuvor einfach und kontemplativ war, ziemlich betriebsam geworden. Jetzt reise ich um die Welt, um Vedanta zu lehren.

Der Kern der Vedanta-Lehren ist unveränderlich, er wurde vor Tausenden von Jahren enthüllt. Als Erleuchtungsmethode hat sie sich durch den Beitrag großer Geister immer weiter verfeinert und im 8. Jahrhundert durch Shankaracharya ihre Perfektion

erreicht. So wie niemand versucht, das Rad neu zu erfinden, kann auch niemand Vedanta verbessern. Es tut, was es tun soll: uns aus dem Gefühl des Begrenzt-Seins befreien. Wie bereits in meinem ersten Buch stelle ich auch hier die Lehren und die grundlegende Logik von Vedanta vor. Ich muss daher der Verlockung widerstehen, zu behaupten, es sei ein vollständig anderes Buch geworden. Und doch ist es ein anderes Buch, geschrieben in einem anderen, wahrscheinlich leichter zugänglichen Stil. Es vertieft einige Lehren, die im ersten Buch eingeführt wurden, und ergänzt es um die Kapitel über Werte und die erleuchtete Person. *Dharma* und die Essenz der Erleuchtung werden im Detail erörtert und die Beziehung zwischen Bewusstsein, Individuum und dem großen Ganzen ausführlich erklärt.

Wie in seinem Vorgänger wird auch in diesem Buch das Thema Erleuchtung grundlegend entmystifiziert. Vedanta möchte dich nicht durch vage Mystik inspirieren, sondern dein Herz und deinen Verstand durch klare und nachvollziehbare Aussagen gewinnen. Ich bin überzeugt davon, dass der einfache Stil dieses Buchs dazu geeignet ist, die Wissenschaft der *Selbst-Erforschung* einer Vielzahl von Suchern und Findern zugänglich zu machen.

James Swartz

Kapitel 1

WAS IST MIR WIRKLICH WICHTIG?

MOTIVATIONEN

Das Leben ist ein großes Puzzle. Wir sind im Besitz aller Teile, aber kaum in der Lage, sie richtig zusammenzufügen. Unsere Versuche, das Puzzle zu lösen, scheinen zum Scheitern verurteilt. Es sind zu viele Variablen und es ist zu schwer, sie richtig anzuordnen. Wäre das Leben einfach, würdest du mehr glückliche Menschen sehen. Doch wenn die Lösung bereits gefunden wurde, welchen Grund gäbe es dann, es **selbst** herausfinden zu wollen? Warum sie nicht einfach benutzen? Vedanta kennt das Puzzle des Lebens und es legt alle Teile an ihren richtigen Platz.

Stell dir vor, es ist Frühling, und du bist in einem Tal im Gebirge. Viele schöne Blumen blühen. Du pflückst eine von jeder Sorte, bringst sie heim und legst sie auf den Küchentisch. Jede Blume besitzt ihre eigene Schönheit und Vollkommenheit. Aber wenn du aus ihnen ein Bouquet gestaltest, erhält jede von ihnen eine erhöhte Bedeutung. Das Ganze wird mehr als die Summe seiner Teile. Vedanta nimmt all deine Erfahrungen und das Wissen, das du aus

ihnen gewonnen hast, und ordnet sie auf eine Weise, die dich das Leben klar sehen lässt. Es enthüllt, wie du dich in die Gesamtheit des Lebens einfügst, und ermöglicht dir eine vertiefte Würdigung deiner wahren Bestimmung.

Viele beeindruckende Dinge, Wolkenkratzer und Brücken, Mobiltelefone und das Internet, sind das Resultat des kollektiven Wissens und Denkens der Menschheit. Auf dieselbe Weise wurden spirituelle Erfahrungen und Erkenntnisse zu einem perfekten Bouquet von Ideen zusammengefügt, zu einer Lehre, die Menschen befreit. Diese Lehre ist nicht im Besitz einer einzelnen Person, sondern gehört der Allgemeinheit. *Das geistige Eigentum daran kann niemals von einer einzelnen Person beansprucht werden.* Dieses perfekte Bouquet, diese raffinierte Methode wird Vedanta¹ genannt, das Wissen, welches die Suche nach dem Sinn des Lebens beendet.

Wenn du verstehen möchtest, wer du bist und wie du in die Unermesslichkeit des Lebens hineinpasst (oder wie das Leben in dich hineinpasst), wenn du mit anderen Worten glücklich sein möchtest, dann kann Vedanta dir den Weg weisen. Wenn du dich der Logik dieser Lehre anvertraust und ihr folgst, wird sie ihre Wirkung entfalten. Ihre Lektionen bauen aufeinander auf, das Verstehen der ersten Lektion ist daher die Voraussetzung für das Verstehen der zweiten. Und nur nachdem du der zweiten Lektion folgen konntest, wird die dritte einen Sinn ergeben. Wenn du das große Gesamtbild, die Vision der Nicht-Dualität, nicht verstehen kannst, wirst du ein Sucher bleiben. Ein Puzzle ist erst dann vollständig, wenn jedes Teil am richtigen Platz liegt. Im Vedanta fügt sich jede Lehre nahtlos in jede der anderen Lehren. Denn die Wirklichkeit ist ein einziges Bewusstsein, und Vedanta ist die Wissenschaft **vom** Bewusstsein. Um den maximalen Nutzen aus Vedanta

ziehen zu können, müssen wir geduldig sein, denn die Idee der Nicht-Dualität ist sehr anspruchsvoll. Das Verstehen kann wie ein Blitz in dir einschlagen, aber ohne eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit den Lehren wird es dir wieder verloren gehen. Die Vision der Nicht-Dualität muss sich langsam aber stetig mit deinem Geist verschmelzen. Lass dir Zeit, lies dieses Buch sorgfältig und ohne Hast. Du wirst nicht enttäuscht werden.

Es ist sehr wichtig, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, nicht so, wie du sie dir vorstellst oder wünschst. Wir sind alle sehr stolz auf unser spirituelles Wissen, also wirst auch du dazu neigen, Vedanta nach deinen eigenen Ideen zu beurteilen. Aber das kann nicht funktionieren. *Wenn du schon so erleuchtet bist, warum bist du dann immer noch auf der Suche?* Nachdem du Vedanta mit einem offenen Geist gehört hast, geht es darum, das, was du zu wissen glaubst, im Lichte der Lehre zu bewerten und nicht umgekehrt. Denn wenn du die Lehre nur auf der Basis deiner Überzeugungen und Ansichten bewertest, kann die Lehre nicht wirken. Du benötigst einen offenen Geist und die Bereitschaft, alte Überzeugungen zu überwinden, sonst wirst du in dem Gefühl stecken bleiben, unvollständig, abgetrennt und begrenzt zu sein. *Nur mit einem offenen Geist kannst du verstehen, was Vedanta zu sagen hat.*

DIE UNVERSTANDENE LOGIK DEINER EIGENEN ERFAHRUNG

Vedanta ist eine Methode der Selbst-Erforschung. Die erste Stufe im Prozess ist das Hören der Lehre mit einem offenen Geist – unbeeinflusst von deinen persönlichen Ansichten. Es ist ein Hören, das nicht beurteilt. Das ist schwer, aber

nicht unmöglich. Wenn du merkst, dass du bewertest, was du hörst, dann hörst du nicht richtig zu. Es geht nicht darum, ob du es magst oder nicht, es geht darum, etwas zu verstehen. Wenn du vorurteilsfrei zuhörst, werden die Worte einen Sinn ergeben. Wenn du die Wirklichkeit und dich selbst verstehen möchtest, musst du bereit sein, über deine alten Überzeugungen und Ansichten hinauszuwachsen, sonst ist Vedanta nichts für dich.

Erst nachdem du die Lehre vollständig aufgenommen hast, kannst du deine Überzeugungen und Ansichten wieder hervorholen und sie mit der gehörten Wahrheit interagieren lassen. Diese zweite Stufe im Prozess der Selbst-Erforschung wird Reflexion oder Kontemplation genannt. Wenn du dich diesem Prozess anvertraust, wirst du Erfolg haben.

Um Befreiung zu erlangen, reicht das Verständnis eines bestimmten Teils der Lehre nicht aus. Du musst die vollständige Kette der Wahrheit verstehen, auf der – perlengleich – all die Lektionen schmuckvoll aufgereiht sind und so ein sinnvolles Ganzes ergeben. Die Vision der Nicht-Dualität kann nicht durch das Zusammenfügen von Einsichten verschiedener spiritueller Traditionen gewonnen werden. Mühelos hingegen kann diese Vision gewonnen werden, wenn du deinen Geist beständig und konsequent den Lehren des Vedanta aussetzt.

WAS BEGEHRE ICH WIRKLICH? – SICHERHEIT, VERGNÜGEN UND TUGENDHAFTIGKEIT

Was möchte ich wirklich vom Leben? So lautet die erste Fragestellung im Vedanta. Es ist klar, dass du nicht

unglücklich sein möchtest. Wenn Kummer kommt (und das tut er), dann nicht, weil du es möchtest. Wahrscheinlich kommt er, weil du inkompetent bist oder ineffizient in deiner Suche, weil es dir an Verständnis deiner selbst und der Welt mangelt, in der du lebst.

Jeder möchte frei und glücklich sein, sich vollkommen und vollständig fühlen. Wenn du aus anderen Gründen hier zu sein glaubst, dann ist Selbst-Erforschung nichts für dich. Wenn Menschen glücklich und frei sein möchten, was tun sie? Sie jagen Dingen hinterher, von denen sie glauben, dass sie frei und glücklich machen.

Das Erste, um das sie sich im Leben sorgen, ist Sicherheit. Das leuchtet ein, denn das Leben ist unsicher. Nichts hat Bestand. Es gibt viele Formen von Sicherheit, eine der offensichtlichsten ist materielle Sicherheit. Kaum jemand meint, er habe genug Geld. Die Begierden sind grenzenlos, und je mehr Geld man hat, desto mehr Begierden können sich erfüllen [Begierden können sich nicht „erfüllen“, und sie können es nicht selbst tun]. Es ist daher natürlich, dem irrigen Glauben anzuhängen, man sei umso sicherer, je mehr Geld man habe.

Unser Begehren entstammt einem Gefühl von Unsicherheit, und Unsicherheit hat viele Gesichter. Du magst dich finanziell abgesichert fühlen, aber dann wird sich die Unsicherheit in anderen Lebensbereichen äußern. Wenn ich euch frage, wer genügend Liebe bekommt, gehen nicht viele Hände nach oben. Jeder könnte sich selbst noch mehr lieben oder mehr Liebe von anderen empfangen. Dein Verlangen nach Aufmerksamkeit ist ein Zeichen emotionaler Unsicherheit. Bevor ich fortfahre, die Dinge aufzuzählen, die wir begehren, solltest du wissen, dass nicht alle auf dich zutreffen müssen. Dies ist nur eine allgemeine Liste, auf deren Grundlage wir gewisse

Tatsachen über die Natur weltlichen Strebens darlegen wollen.

In der vedischen Tradition gibt es einen berühmten Text über Genuss, das *Kama Sutra*. Es gibt diesen Text, weil Menschen wissen wollen, wie sie höchsten Genuss erleben können. Sobald du physisch und materiell abgesichert bist, möchtest du dein Leben genießen, und so wird sich dein Fokus auf die vielfältigen Formen von sinnlichem Genuss ausrichten. Sicherheit ist eine Notwendigkeit, Genuss ein Luxus. Doch unsere westliche Gesellschaft ist wirtschaftlich so erfolgreich, dass wir verrückt sind nach Unterhaltung und Luxusartikel zu lebensnotwendigen Gütern geworden sind.

Wenn du emotional unsicher bist, möchtest du es dir gut gehen lassen. Sieh nur, wie viel Energie in Unterhaltung investiert wird: Internet, Sport, Glücksspiel, Reisen, Musik, Sex, Drogen und so weiter. Wir brauchen diese Dinge nicht wirklich, aber da sie verfügbar sind, wollen wir sie in Anspruch nehmen. Sundari, meine Frau, nennt sie ‚Massen-Zerstreuungs-Waffen‘². Ich reise viel, und auf jedem Flughafen führt der Weg durch ein Dickicht von Shops, die alle möglichen verführerischen Sachen anbieten, Tausend-Dollar-Handtaschen, Berge von Schokolade und eine unübersehbare Menge elektronischen Schnickschnacks. Kein normaler, vernünftiger Mensch benötigt diese Dinge.

Vor kurzem habe ich mir im Flugzeug eine kleine digitale Waage gekauft. Nun kann ich mein Gepäck vor dem Flug wiegen, damit ich nicht auch noch für Übergewicht zahlen muss, wenn ich meine nutzlosen Luxusartikel von einem Land ins nächste schleppe. Sie druckten mir eine Quittung aus einem winzigen Computer.

Vergnügen ist kein Ziel, das uns wirklich glücklich macht. Um Vergnügen zu erleben, sind drei Faktoren erforderlich, die nicht immer vorhanden sind: ein Objekt, das Vergnügen

schenken kann, ein geeignetes Instrument, um das Objekt genießen zu können, und ein Geisteszustand, der es ermöglicht, Vergnügen zu empfinden. Doch der Genuss der schönen Natur (Objekt) kann durch Mücken gestört werden, ein entzündetes Ohr (Instrument) das Hörvergnügen beeinträchtigen und die Sorge um meinen Job (Geisteszustand) einen sinnlichen Abend mit meinem Liebsten verderben. Da Vergnügen von diesen ständig sich wandelnden Faktoren abhängt, ist es selten und flüchtig. Diese Tatsache sollte mir zu denken geben und mich schlussfolgern lassen, dass es lohnendere Ziele gibt.

Nehmen wir an, du fühlst dich geborgen und bist nicht interessiert an Genuss. Dein Leben ist gemessen an üblichen Kriterien ziemlich gut, aber trotzdem glaubst du nicht, als Mensch gut genug zu sein. Du findest dich selbstsüchtig, eitel, herzlos, unehrlich, arrogant oder maßlos. Was du über dich denkst, fühlt sich nicht gut an, und du fühlst dich schuldig. Infolgedessen möchtest du aufrechter werden, reiner, heiliger, liebenswerter, großzügiger und liebevoller: Du strebst nach Tugendhaftigkeit.

In christlichen Kulturen hast du kaum das Licht der Welt erblickt, schon lernst du, dass du ein ‚Sünder‘ bist. Du bekommst eine Gnadenfrist, solange Mama und Papa denken, du seist Gottes größtes Geschenk an die Menschheit, und dich mit Zuneigung überschütten. Aber schon bald werden sie dir erzählen, mit dir stimme etwas nicht. Das ist dir neu, und du erlebst ein unsanftes Erwachen. Ehe du dich versiehst, entwickelst du einen Komplex und die Überzeugung, du seist nicht gut genug. In den heutigen Gesellschaften finden wir lauter Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, die hart daran arbeiten, ‚gut‘ zu werden oder wie Heilige zu leben. Dieses Streben

nach Tugendhaftigkeit ist traurig, weil in Wirklichkeit doch gar nichts mit dir nicht stimmt.

Manche Menschen fühlen sich schwach und streben daher nach Macht. Sie neigen dazu, Leid in das Leben anderer zu bringen, weil sie selbst innerlich leiden. Es gibt noch viele weitere Dinge, nach denen Menschen streben, doch das Letzte, das ich nennen möchte, ist Ruhm oder Anerkennung. Du fühlst dich klein und unbedeutend, weil eine kleine Person in dir steckt, ein inneres Kind, das nie erwachsen wurde und das wahrgenommen und gewürdigt werden möchte. So wirst du ein bedürftiger Quälgeist, immer auf der Suche nach Aufmerksamkeit. Möglicherweise entwickelst du raffinierte Strategien, um von anderen Menschen wahrgenommen zu werden.

Es ist nicht nötig, alle Ziele menschlichen Strebens zu erörtern - dies sind die wesentlichen. Alle dienen dem Zweck, dich stimmig, vollkommen, glücklich und frei zu fühlen. Ob sie tatsächlich die gewünschte Wirkung entfalten, werden wir sehen.

Wir sind nun an einem entscheidenden Punkt unserer ersten Fragestellung angelangt. Was jetzt folgt, wird einem Teil von dir nicht gefallen. Versuche trotzdem, es anzunehmen. Nimm dir Zeit, die Logik sorgfältig nachzuvollziehen. Wenn es dir nicht gelingt, die folgende Lehre zu verstehen, kann das darauf hinweisen, dass du nicht für Erleuchtung qualifiziert bist.

EXISTIERT GLÜCK?

Jeder Mensch hat Glück erlebt - eine Minute oder zwei, eine Stunde, eine Woche oder einen Monat lang. Dies beweist, das Glück existiert. Aber woher stammt es?

Liegt es in den Dingen?

Wenn du bekommst, was du möchtest, fühlst du dich frei, glücklich und erfüllt. Bedeutet dies, dass dein Gefühl von Fülle-Glück-Freiheit von dem Objekt kommt? Du jagst Dingen nicht hinterher, um dich unglücklich zu machen. Du strebst nach dem, wonach du strebst, weil du glaubst, das Glück sei auf magische Weise mit dem Objekt verknüpft.

Aber ist dem wirklich so? Liegt das Glück in den Dingen? Die ältere Dame, die voll Freude Socken und kleine Wollmützen für ihre Enkelkinder strickt, wird am Bungee-Jumping keinen Spaß haben. Kannst du dir diese Dame in ihrer Schürze vorstellen, wie sie am Brückengeländer steht, mit den Gummiseilen an ihren Beinen? Und wie glücklich wäre ihr jugendlicher Enkel, der es liebt, sich in die Tiefe zu stürzen, wenn er Socken strickte?

Wenn Objekte die Quelle des Glücks sind, ist es vernünftig, in der Welt nach Dingen zu jagen. Doch lass es uns genau untersuchen und schauen, ob sie wirklich die Quelle sind. Nehmen wir an, du hast eine ganz genaue Vorstellung des perfekten Partners, deines Seelengefährten. Du glaubst, dass deine Einsamkeit enden und du glücklich sein wirst, sobald dieser Mensch auftaucht. Eines Tages gehst du zu einer Veranstaltung. Dort siehst du jemanden, der deiner Vorstellung entspricht. Quer durch den Raum treffen sich eure Blicke. Du spürst die Anziehung und die Euphorie, die sie auslöst.

Doch was passiert mit der Vorstellung, wenn du mit dem Menschen in Kontakt kommst? Sie löst sich auf. Warum? Weil das begehrte Objekt präsent ist und sich ein großartiges Gefühl von Liebe, Freude, Frieden und Glück ausbreitet. Du nimmst an, dass das Glück von dem Objekt kommt, und ehe du dich versiehst, bist du von ihm abhängig. Doch deine Annahme ist falsch. Die Wahrheit ist: Wenn sich das Begehren in der Gegenwart des begehrten

Objekts auflöst, dann flutet Liebe, die Natur deiner selbst, den Geist. Das Objekt ist nicht die Quelle des Gefühls, es ist nur der Katalysator, der die dir innewohnende Freude befreit. Aus dieser Beobachtung können wir nur einen Schluss ziehen: Wenn Glück-Liebe unsere Natur ist, müssen wir sie nicht in Dingen außerhalb von uns suchen.

Du kannst gerne noch an deinem Glauben an den Wert der Objekte für dein Glück festhalten. Aber bitte versuche wenigstens, dich probeweise auf unsere Sichtweise einzulassen und unseren Lehren zu lauschen. Und erlaube mir diese Frage: Wie dauerhaft ist ein Glück, das in den Dingen wohnt? Es ist nicht von Dauer, es ist vergänglich. Sobald die Erfahrung zu Ende geht, kehrt das Gefühl von Unvollkommenheit zurück, und wir benötigen ein neues Objekt, welches uns wieder glücklich macht. Wenn du diese Analyse hörst, wirst du sie wahrscheinlich nicht sofort akzeptieren. Du wirst vielleicht einwenden, dass das Objekt-Glück sehr wohl funktioniert, wenn du mit dem Objekt, das dich glücklich macht, verbunden bleiben kannst. Aber Dinge kommen und gehen. Es gibt kein Objekt, das in deinem Leben dauerhaft Bestand hat. Die einzige Konstante im Leben bist du, das Subjekt. Vedanta behauptet, dass die Natur des Subjekts unbegrenzte Glückseligkeit ist. Den Beweis für diese Behauptung werden wir dir in diesem Buch auf vielfache Weise liefern. Vedanta sagt, dass die Dinge schon deshalb nicht die Quelle unseres Glücks sein können, weil wir in ihnen Vollkommenheit suchen, obwohl wir bereits vollkommen sind. Wir suchen, weil wir nicht wissen, wer wir wirklich sind.

Unsere Erforschung der Natur der Dinge bringt noch weitere unerfreuliche Tatsachen ans Licht: Deine Suche endet nicht, wenn du bekommst, was du begehrt hast. Die Mühe, die in die Verwirklichung deiner Wünsche floss,

wandelt sich plötzlich in das Begehren, sie zu bewahren. Wenn du zum Beispiel einen guten Job findest, fangen die Mühen erst richtig an. Du musst hart arbeiten, um ihn zu behalten. Und wenn du das Glück hast, dass sich jemand in dich verliebt, wirst du die Liebe dieser Person beständig erwidern müssen, damit sie sich nicht von dir abwendet.

Die Objekte sind nicht nur von Natur aus mangelhaft in Bezug auf ihre Fähigkeit, Glück zu spenden. Das Feld, in dem die Dinge sich manifestieren, ist so aufgebaut, dass dauerhafte Freude schlicht unmöglich ist. Das Feld unserer Erfahrung, unser Geist, ist eine **Dualität**. Das bedeutet, dass wir in Gegensätzen denken, da wir die nicht-duale Natur der Wirklichkeit nicht kennen. Jeder Vorteil bringt auch einen Nachteil mit sich, jeder Gewinn einen Verlust. Wenn du dich verliebst, erfährst du das Glück der Intimität. Aber gleichzeitig leidest du unter deiner Anhaftung. In deinem Traumhaus zu leben macht dich glücklich, aber du musst dafür einen Haufen Geld bezahlen und eine Hypothek aufnehmen, an der du 30 Jahre lang zu tragen hast. So ist das Leben. Es gibt keinen Weg, das System zu überlisten und nur die positiven Lebenserfahrungen zu machen. Wie ein Dichter über das Leben schrieb: „Freude und Kummer sind fein miteinander verwoben.“ Das Leben ist ein Nullsummenspiel.

WAS IST EIN OBJEKT?

Unter einem Objekt verstehen wir alles, was sich von dir, dem Subjekt, unterscheidet. Dein **Körper** manifestiert sich als Objekt in dir. Deine Gefühle manifestieren sich in dir, und du nimmst sie wahr. Auch sie sind Objekte, genau wie deine Gedanken, Meinungen und dein Weltbild. Absolut alles, was du erlebst und erfährst, ist ein Objekt,

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eingeschlossen. Die Erfahrung selbst ist ein Objekt, das du wahrnimmst. Bitte vergiss diese Definition niemals, sie ist die Essenz der Selbst-Erforschung, und du wirst sie bis ans Ende deiner Erforschung benötigen - und darüber hinaus. Es ist die Basis der Praxis, die dich befreien wird.

Ich bin kein Objekt

Wenn ich etwas wahrnehme und erkenne, kann ich es nicht sein. Physische Dinge, Gedanken und Gefühle und meine Erfahrungen in der Welt sind Objekte, die ich erkenne.

Bin ich von den Objekten getrennt?

Lass uns diese Untersuchung weiter vertiefen. Wo höre ich auf, und wo beginnen die Objekte? Gibt es eine Trennung? Wenn es sie gibt, worin besteht sie? Wenn du den Wahrnehmungsprozess untersuchst, wirst du sehen, dass die Objekte nicht wirklich von dir, dem Subjekt, getrennt sind. Licht trifft auf ein Objekt und durchdringt das Auge, doch die Erfahrung und **Erkenntnis** des Objekts geschieht im Geist. Die Erkenntnis des Objekts entspricht dem Objekt. Wenn ein Hund vor dir herläuft, siehst du keine Katze. Woraus besteht das Gewahrwerden des Hundes? Es besteht aus deinem Geist, dem wahrnehmenden Instrument. Der Geist ist dein die Form verschiedener Objekte annehmendes Bewusstsein. Es kann alles Mögliche erkennen, denn es ist selbst ohne Form und grenzenlos. Wenn du über die Hunde-Erfahrung aus experimenteller Perspektive nachdenkst, kannst du sehen, dass sich der Hund in Wirklichkeit in deinem Geist befindet, nicht etwa außerhalb davon auf der Straße. Er scheint außerhalb zu sein, aber es gelingt dir nicht, ihn außerhalb von dir zu erfahren. Ganz egal wie nah du an den Hund herangehst, er bleibt immer ein Objekt.

Die Objekte sind nicht real

Hier ist eine der Vedanta-Aussagen, die unserer Intuition widersprechen: Die Dinge sind nicht real. Die Dinge sind weder das, was sie zu sein scheinen, noch befinden sie sich dort, wo sie zu sein scheinen. Wenn wir sagen, sie sind nicht real, dann meinen wir damit, dass sie sich erstens ständig verändern und zweitens aus Teilen bestehen. Welcher Teil des Hundes ist denn nun der Hund? Das Fell, das Gebiss, die Pfoten, die Nase? Und wenn der Hund die Nase ist, was genau ist die Nase? Sie ist eine Ansammlung von Teilchen, die sich nach bestimmten Naturgesetzen verändert. Welches Teilchen ist dann das Nasen-Teilchen? Wenn du sehr nah an den Hund herangehst, ist er nur ein Haufen Haare.

Wenn du diese Untersuchung fortführst, können letztlich alle Objekte auf den Raum heruntergebrochen werden, in dem die kleinsten Teilchen sich bewegen. Der Hund ist verschwunden, aber der Raum und der Beobachter des Raums sind noch da. Der Beobachter ist sich des Raums und der Objekte, die sich darin befinden, bewusst. Nur so können sie wahrgenommen und erkannt werden. Das **Gewahrsein** des Beobachters ist das eine Bewusstsein, das alles erkennt.

Definition von ‚real‘

Wir definieren etwas als real, wenn es sich nicht verändert. Weil Dinge sich verändern, sind sie nicht real. Wenn du sorgfältig über diese Aussage nachdenkst, sollte sie dich beunruhigen, denn du würdest nicht nach Objekten streben, wenn sie nicht real wären.

Wir sind immer noch dabei herauszufinden, wo Objekte verortet sind und welche Beziehung wir zu ihnen haben. Hier folgt eine weitere gründliche Analyse der Beziehung zwischen mir, dem Subjekt, und den Objekten, die sich mir

zeigen. Diese Untersuchung wird erweisen, dass die Objekte, die wir identifizieren und von denen wir glauben, sie durch Sinneswahrnehmung zu erfahren, im Grunde nichts weiter sind als bestimmte, von den Sinnesorganen erzeugte Eindrücke. Diese Eindrücke machen nicht das identifizierte Objekt aus, mit dem wir sie assoziieren. Die Härte zum Beispiel, die wir unter unserem Hinterteil spüren, wenn wir auf einem Holzstuhl sitzen, macht nicht die Kenntnis des gesamten Stuhls aus. Der ‚Stuhl‘ wird nur deshalb zu einem Stuhl, weil wir aus der Vorstellung eines Stuhls Schlüsse ziehen. Was wir tatsächlich erfahren, sind nur bestimmte Empfindungen im Körper. Dass sie etwas ‚bedeuten‘, entspringt der Interpretation des Geistes, der wiederum – wie der Körper – als ein Objekt in mir, Bewusstsein-Gewahrsein³, erscheint. Diese Empfindungen und das Erkennen, das mit ihnen einhergeht, können weder mit der Erfahrung des Stuhls noch mit der Kenntnis des Stuhls gleichgesetzt werden. Alles, was wir erfahren, ist Härte – oder Weichheit, falls der Stuhl gepolstert ist – und eine Vorstellung des Stuhls. Greg Goodes Buch ‚The Direct Path‘ stellt viele konkrete Experimente vor, die belegen, dass Objekte da draußen zu sein scheinen, dort in Wirklichkeit aber nicht sind.

Wenn du auf dieser Spur weiter forschst, wirst du sehen, dass der Stuhl nichts anderes ist als die Erfahrung desjenigen Sinnesorgans, durch das er wahrgenommen wird. Mehr noch, die unabhängige Existenz jeder beliebigen Empfindung kann nur von dem Organ bestätigt werden, welches sie erfahren hat. Damit aber der Stuhl ‚real‘ sein und ein allgemeingültiges Verständnis von ihm etabliert werden kann, müsste er auch von einem anderen Sinnesorgan verifiziert worden sein.

Wenn wir unsere Untersuchung fortsetzen, entdecken wir, dass die Sinnesorgane im Grunde nichts anderes sind

als du, das Gewährsein, welches sie wahrnimmt. Du erlebst sie nicht als Instrumente, die herumliegen und darauf warten, von dir benutzt zu werden. Du denkst nicht: „Ich möchte den Duft der Rose riechen. Wo habe ich nur meine Nase? Gestern war sie noch da, jetzt finde ich sie nicht mehr. Ich werde meine Frau anrufen, vielleicht hat sie sie verlegt.“ Die Analyse enthüllt, dass jedes Sinnesorgan eine einzigartige Funktion von Gewährsein darstellt, die eine bestimmte Art von Wahrnehmung ermöglicht.

Da Gewährsein benötigt wird, damit die Sinnesorgane empfinden können, wird klar, dass die Sinne in ihrer Existenz von Gewährsein abhängig sind - während Gewährsein, du, unabhängig von ihnen ist. Für die Existenz von Gewährsein (d.h. für deine Existenz) ist es irrelevant, ob du gerade Objekte wahrnimmst oder nicht. Du, das bezeugende Gewährsein⁴, existierst also beispielweise auch im **Tiefschlaf**. Wenn die Sinne keine unabhängige Existenz haben, dann haben auch die Objekte, die sie melden - was ja die Grundlage unserer Kenntnis von ihnen ist - keine von dir unabhängige Existenz. Wenn die Objekte nur als Sinneseindrücke existieren und Sinneseindrücke nur als das Gewährsein, das du bist, dann kann die aus dem Kontakt mit Objekten resultierende Freude ihren Ursprung einzig und allein in dir haben. Daraus wird deutlich, dass du die Freude, die du empfindest, nicht trennen kannst von dir, dem Subjekt. So wie eine Woge niemals getrennt ist von dem Ozean, in dem sie ‚wogt‘, so ist die Freude, die in dir wogt, wenn du bekommst, was du möchtest, nichts anderes als du, Bewusstsein.

So verstehen wir, dass die Objekte nicht entfernt von uns in einer Welt ‚da draußen‘ sind. Sie werden ‚in‘ uns erfahren und erkannt. Wenn wir in dieser Untersuchung noch einen Schritt weiter gehen, werden wir auf eine Tatsache stoßen, die die Basis des Vedanta bildet, die

Erkenntnis, die uns aus der Abhängigkeit von Objekten befreien wird: Wir werden entdecken, dass die **Realität** nicht-dual ist und dass wir uns nicht auf Dinge verlassen können, da diese Dinge nicht unabhängig von uns existieren. Wenn unsere Analyse wahr ist (und sie ist es), dann sind die Objekte, die wir erfahren, nicht verschieden von dem Bewusstsein, das ihre Erfahrung ermöglicht.

Die Dinge sind Ich

Lass mich die Eine-Million-Euro-Frage stellen: Wie weit entfernt bist du von deinem erfahrenden Bewusstsein? Die Antwort lautet: überhaupt nicht weit. Tatsächlich gibt es keinen Unterschied zwischen dem bezeugenden Bewusstsein (welches deine wahre Natur ist) und deinem erfahrenden Bewusstsein (welches die Person ist, für die du dich hältst). Obwohl diese Person ein dir bekanntes Objekt ist (so wie die physischen Objekte ihr bekannt sind), ist sie nicht von dir, deiner wahren Natur, zu unterscheiden, genauso wie ein Ring aus Gold nicht vom Gold zu unterscheiden ist. Wenn das wahr ist, dann sind die Objekte du! Das ist es, was wir meinen, wenn wir das Wort „Nicht-Dualität“ verwenden. Dualität, die Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt bricht zusammen, wenn du die Natur der Wahrnehmung untersuchst und verstehst.

Aber ich bin kein Objekt

Die Fliege in der Suppe der Dualität ist Folgendes: Du kannst nicht dein Körper sein, denn er ist für dich genauso ein Objekt, das du erkennst, wie all die anderen Objekte deiner Wahrnehmung. Du bist nicht dein Körper und ebenso auch nicht deine Gefühle oder deine Gedanken oder was sonst in dir geschieht, denn du nimmst all diese Dinge wahr. Deine Hand ist du, aber du bist nicht deine Hand. Wenn du deine Hand verlierst, bist du immer noch

derselbe. Wenn du aber der Körper wärst, wärst du ohne Hand nicht mehr derselbe. Dann wärst du ein Körper mit nur einer Hand.

Diese erstaunliche Tatsache ist sehr bedeutsam, denn sie besagt, dass du dich mit Objekten - auch den unerfreulichen - niemals in Konflikt befindest und gleichzeitig frei von ihnen bist.

DEFINITION VON NICHT-DUALITÄT

Am Beginn der Vedanta-Lehre ist es äußerst wichtig, die Bedeutung von Nicht-Dualität wirklich zu verstehen. Sie ist einfach zu verstehen, wenn du den Wahrnehmungsprozess sorgfältig untersuchst, aber nur schwer zu akzeptieren, weil sie scheinbar von unserer Erfahrung widerlegt wird. Wir denken, während wir etwas erleben, nicht groß über den Prozess der Erfahrung nach. Wir halten die Erfahrung der scheinbaren Trennung von Subjekt und Objekt für die Wirklichkeit und bauen darauf unser Leben auf. Wir übersehen die Tatsache, dass tatsächlich **nichts** von uns getrennt ist.

Es macht einen riesigen Unterschied zu wissen, dass alle Dinge du sind, nicht etwas anderes oder jemand anders. Konflikte lösen sich faktisch auf, und die kleineren Konflikte, die noch auftreten, sind leicht zu bereinigen. Und das Sahnehäubchen auf dem Kuchen des Lebens ist schließlich die Erkenntnis, dass du das Glück selbst bist. Denn wenn es nur die zwei Kategorien Subjekt und Objekt gibt und das Glück nicht in den Objekten liegt, dann kann es nur in dir liegen. Wenn du dich selbst als das einzige Subjekt wertschätzen kannst, wird Glückseligkeit die Folge sein, denn du bist immer präsent.