

Maya – die Illusion durchschauen: Die Lehre Shankaras

Shankara: sein Leben und sein Werk

Shankara gilt als der bedeutendste und einflussreichste Advaita-Lehrer in Indien. Wann genau er lebte, ist nicht geklärt. Offiziell von 788-820 n. Chr. Etliche Forscher behaupten 100-150 Jahre früher, einige indische Gelehrte meinen sogar, 1300 Jahre früher. Der Name bedeutet „Friedensstifter“, einer der 1000 Namen Shivas, als dessen Inkarnation Shankara verehrt wird. Sein relativ kurzes Leben wird in verschiedenen Biografien, den Shankara-Vijayas, mit vielen Legenden ausgeschmückt. So soll er als Kind von einem Krokodil angefallen worden sein. Seiner hilflos am Ufer stehenden Mutter habe er zugerufen: „Wenn du mir sofort erlaubst, Sannyasin (ein der Welt entsagender Mönch) zu werden, werde ich am Leben bleiben!“ Er sprach ein Mantra und das Krokodil verschwand im trüben Flusswasser.

Shankara soll bereits als Achtjähriger die Veden auswendig gekannt haben. In diesem Alter verließ er sein Heimatdorf in Kerala (Südindien) und zog nach Norden - auf der Suche nach einem Guru. Er fand ihn in Govindapada, einem Schüler des berühmten Gaudapada. Gaudapadas Lehre vom „Yoga ohne Stützen“ (aparsa yoga) und seine Kommentare der Upanishaden (speziell die Mandgogya-Karika) gelten bis heute als bedeutender Beitrag zur Advaita-Philosophie. Govindapada saß meditierend in einer Höhle und fragte zur Begrüßung. „Wer bist du?“ „Ich bin weder Erde, noch Luft...“. Nach dem Zitat der zehn Verse aus der *Dasha-Shlokî* war Shankara als Schüler akzeptiert.

Einige Jahre später geschah das Erwachen zum wahren Selbst. Auf Geheiß seines Gurus ging der 16-jährige Shankara nach Varanasi (Benares), wo er einen Kommentar zum Brahma-Sutra schreiben sollte. Diesem ersten großen exegetischen Werk folgten in kurzer Zeit

Interpretationen der wichtigsten Upanishaden und der Bhagavadgita. Er schrieb philosophische Abhandlungen wie die *Upadesha-Sâhasrî* (Tausend Unterweisungssprüche) und die *Drigdrisyaviveka* (Unterscheidung zwischen Selbst/Sehendem und Nicht-Selbst/Gesehenem). Etliche seiner leidenschaftlichen Hymnen wurden vertont. Sein Bhajan Govindam wurde sogar zu einem Kinderlied, obwohl es da um einen alten Mann geht, dem angeraten wird, sich auf die Wahrheit zu besinnen, statt weiterhin nur Schriften zu studieren. Einige der Shankara zugeschriebenen populären philosophischen Werke stammen wohl von seinen bekanntesten Schülern. In jedem Fall verdrängte seine Lehre vom Gott ohne Eigenschaften (brahman nirguna) den geistig verwandten Buddhismus aus Indien. Shankara zog mit seinen Schülern in ganz Indien und Nepal umher und stellte sich anderen spirituellen Lehrern in einem öffentlichen „Diskussionswettstreit“. Solche Debatten konnten tagelang dauern. Die Gegner boten all ihre Energie auf. Der Verlierer wurde – das war damals so üblich – mitsamt seinen Anhängern Schüler des Gewinners. Shankara gewann alle Dispute. Ein Fall wird besonders hervorgehoben. Ubhaya Bharati, die Frau des Gelehrten Mandana Misra, soll den Disput mit Shankara weitergeführt haben, nachdem ihr Mann sich bereits geschlagen gegeben hatte. Sie habe, so erzählt die Legende, Shankara mit detaillierten Fragen zu Ehe und Sex in Verlegenheit gebracht. Der sei daraufhin in den Körper eines Königs geschlüpft, habe im Liebesspiel mit dessen Frauen die bisher fehlenden Erfahrungen gesammelt und so schließlich den Wettstreit gewonnen.

Shankara gründete den Dashanâmî-Orden mit vielen Klöstern (Matha) in ganz Indien. Die vier nach den Himmelsrichtungen angelegten Hauptklöster existieren heute noch. Im Süden Sringeri (im Bundesstaat Karnataka), im Norden Jyotir (Badarinatha in Uttar Pradesh), im Westen Dvaraka (in Gujarat) und im Osten Puri (Orissa). Ihre spirituellen Leiter gelten als Shankaras Nachfolger und werden ebenfalls „Shankara“ oder „Shankaracharya“ genannt. Für die Hindus sind sie höchste Autoritäten.

Maharishi Mahesh Yogi, der die Transzendente Meditation (TM) im Westen populär machte, nennt als seinen Guru Brahmananda Saraswati, den Shankaracharya des Klosters von Jyotir.

Und die erste deutsche Vedanta-Gruppe, 1933 in Wiesbaden gegründet, wurde vom Leiter des Mylapore Math in Madras, Swami Yatiswarananda geleitet.

Shankaras Lehre lässt sich in einem Satz zusammenfassen: „Brahma satyam jagan mithya“ - „Der göttliche Urgrund ist wirklich, die Welt ist illusorisch“. Das mag weder neu noch originell erscheinen. Aber sollte es das sein? Zeichnet sich die Wahrheit nicht gerade dadurch aus, dass sie unveränderlich ist? Bei uns im Westen wird als Genie gefeiert, wer mit einer scheinbar ganz neuen Sicht der Dinge aufwarten kann – sei es in Wissenschaft, Kunst oder Mode.

In der indischen Tradition ist das anders. Shankara gilt hier als ein Weiser, weil ihn die in den Schriften überlieferte Wahrheit von innen durchdrungen hat. Er bietet keine Weiterentwicklung des Advaita. Shankara betrachtet die Sache auch nicht aus einem anderen Blickwinkel. Denn von Brahman, dem „Einen“ aus gesehen gibt es nur Rundumsicht.

Und dennoch: Shankara war ein philosophisches Genie - auch im westlichen Sinne. Er hat eine eigentlich unmögliche Aufgabe gelöst, nämlich wie sich die Dualität in der Einheit auch für den Intellekt erklären lässt. Meist Schritt für Schritt, manchmal auch unmittelbar, sofort, führt er uns zu einem Verstehen an der Grenze des Verstandes. Er regt den Eifer des Forschenden in uns an.

Die Kunst der Unterscheidung

Shankara vertritt in seinen Schriften den Weg der Erkenntnis: Jnana-Yoga. Dieser Weg bezieht viele Möglichkeiten ein, die ein echtes Verstehen auslösen könnten. Regelmäßiges stilles Sitzen in Meditation kann in tiefe Versenkung bis hin zum Samadhi führen. Manchmal sind es auch ein treffender Vergleich, ein einziger Satz, eine Fragestellung, die plötzlich die Einsicht auslösen. (Im Zen

entspricht zum Beispiel die Übung mit einem Koan dem Jnana-Yoga).

Doch Shankara holt uns zunächst da ab, wo wir glauben, besonders geschickt zu sein: Bei der Fähigkeit zu unterscheiden. Ausgerechnet der berühmteste Lehrer des Advaita behauptet: Wer richtig unterscheiden kann, der entdeckt die Einheit.

Wir sind hier allerdings nicht aufgefordert, zwischen verschiedenen Dingen, Personen, Gefühlen oder Gedanken zu unterscheiden. Das erledigt unser Verstand mit Links. Nein, wir sollen zwischen Wirklichem und Unwirklichem unterscheiden. Und wirklich ist nur Brahman, das unveränderliche Eine. Unwirklich ist unsere gesamte Erfahrungswelt mit ihrer Dualität von Objekt und Subjekt, außen und innen, du und ich.

Um diese beiden Ebenen, das Wirkliche, Absolute und Unveränderliche auf der einen Seite und das Unwirkliche, Relative und Veränderliche auf der anderen Seite, unterscheiden zu können, liefert Shankara ein Modell.

„Die grobstoffliche und feinstoffliche Welt haben keine Wirklichkeit, so wie die Schlange nicht wirklich ist, die wir statt dem Seil sehen – so wie der Traum unwirklich ist.“

Das Bild vom Seil, das als Schlange gesehen wird, ist wohl die am häufigsten benutzte Metapher in der hinduistischen (Advaita-) Philosophie. Vielleicht haben gerade Inder da ihre einschlägigen Erfahrungen. Doch auch wer noch keine Schlange gesehen hat, kann das ganz gut nachvollziehen: Ich betrete einen dunklen Schuppen und da - eine Schlange! Diese Interpretation kann alle möglichen Reaktionen in Gang setzen. Ich laufe weg, rufe um Hilfe, ergreife eine Schaufel, bin wie erstarrt oder beobachte einfach. Der Irrtum wird bald offensichtlich. Nur ein Seil.

Das Bild ist sehr anschaulich. Doch was bedeutet es? Wie lässt es sich übertragen? Was genau repräsentiert das Seil, was die Schlange?

Jede Analogie, jedes Bild, jede Metapher, jedes Modell hat immer nur einige Eigenschaften mit dem gemein, was repräsentiert, worauf gezeigt, was erkannt werden soll. Im Atommodell des Physikers Niels Bohr zum Beispiel sollen die Kugeln nicht bedeuten, dass der

Atomkern und die ihn umkreisenden Elektronen tatsächlich die Gestalt einer Kugel haben. Doch sie sind kleiner als der Kern und umkreisen ihn. Shankaras Analogie von Seil und Schlange soll einen noch umfassenderen, noch schwerer vorstellbaren Sachverhalt darstellen als das Atommodell. Sie soll das Verhältnis zwischen dem Absoluten und dem Relativen verdeutlichen.

Shankara benutzt diese Analogie, um zu zeigen, dass die Dualität eine Illusion ist. Wirklichkeit (Seil) und Illusion (Schlange) sind keine echten Gegensätze. Sie lassen sich nicht einmal getrennt und unabhängig voneinander wahrnehmen. Entweder sehe ich das Objekt als Seil oder als Schlange. Beides zugleich ist nicht möglich. Dieses Phänomen wird auch als Überlagerung bezeichnet. Die eingebildete Schlange „überlagert“ das wirkliche Seil. In jedem Fall ist etwas da. Es handelt sich nicht um eine Halluzination.

Doch alle Methoden, die eingebildete Schlange zu verscheuchen, erweisen sich als unangebracht. Und das ist der wohl wichtigste Punkt in dieser Analogie. Das, wofür die Schlange steht, die Dualität und das Ego, sollten nicht behandelt werden wie etwas, das es zu überwinden gilt. Wer versucht, das Ego zu bekämpfen, es durch Askese gleichsam auszuhungern oder sonst wie zu vertreiben, hat nicht verstanden, dass es sich hier um eine reine Einbildung handelt. So wie jemand, der ein Seil für eine Schlange hält, erschrickt, so glauben wir, sterben zu müssen, weil wir die objektive Welt mit uns als Personen darin für wirklich halten. Die Analogie kann zeigen, wie wir darauf kommen, die Welt (immer uns selbst als Person inbegriffen) als das „Andere“, ja als tödlichen Feind zu sehen. Hier spielen auch psychologische, emotionale Aspekte eine Rolle. Eine Schlange erzeugt Angst, ein Seil nicht.

Shankara sagt:

„Die Avidya oder Maya (verhüllende metaphysische Unwissenheit), auch das Undifferenzierte (Avyakta) genannt, ist die Macht des Herrn (Isvara). Sie existiert von Ewigkeit her. Die drei Gunas gestalten sie, und als Erstsache steht sie über allen Folgewirkungen. Der mit Intelligenz und Geistesklarheit begabte Mensch kann von diesen

Wirkungen ausgehend durch Rückschlüsse bis zu ihr gelangen. Er versteht dann, wie sie das ganze Universum zum Objekt machen konnte.“

Rollen wir dieses auf Anhieb wohl kaum verständliche Zitat von hinten auf. Mit „Intelligenz und Geistesklarheit“ können wir durch „Rückschlüsse“ zum Ursprung der Illusion (Maya) gelangen. Wie jemand, der zunächst unwillkürlich das Seil als Schlange sieht und dann stutzig wird. „Die bewegt sich ja gar nicht! Ist das wirklich eine Schlange?“ Er beobachtet und stellt weitere Merkmale fest, die dafür sprechen, dass es sich hier nicht um eine Schlange handeln kann. So könnte ich – in Analogie – meinen Körper mit all seinen Reaktionen genau beobachten und vielleicht mit Verwunderung bemerken, dass nicht ich - das kleine, individuelle Selbst (der Jiva) - diesen Organismus dirigiert, sondern eine davon unabhängige universale Lebenskraft. Auch die Empfindungen und Gedanken laufen „wie von selbst“ ab - bis in subtile „feinstoffliche“ Bereiche.

Shankara bezieht sich – wie schon Krishna in der Bhagavadgita - auf fünf Hüllen (koshas), die das Zentrum des Bewusstseins (atman) umgeben. Die äußerste Hülle ist der grobstoffliche, physische Körper, den wir im Wachzustand wahrnehmen. (annamayakosha). Er unterliegt dem Einfluss des feinstofflichen Körpers, der wiederum aus drei Schichten besteht: dem pranamayakosha mit seinen Energiezentren oder Chakren, dem manomayakosha, der uns Dinge unterscheiden lässt, und dem buddhimayakosha, der uns zu universalen Einsichten befähigt, die über das Ego (ahamkara) hinausgehen. Diese drei feinstofflichen Ebenen werden dem Traum-Bewusstsein zugeordnet. Der anandamayakosha schließlich, die innerste Hülle, steht für Glückseligkeit jenseits von Raum und Zeit und entspricht dem Tiefschlaf.

Der Yogi erforscht die Koshas, diese sich durchdringenden Energiefelder, von innen heraus. Die westliche Wissenschaft hat sich bisher vor allem mit der äußersten Hülle befasst. Doch etliche Forschungsergebnisse bestätigen bereits, worauf es in diesem Zusammenhang ankommt: Ich persönlich bin weder der Dirigent noch

der Besitzer dieses komplexen organischen Orchesters. Das bilde ich mir nur ein.

Zunächst einmal ist die Täuschung laut Shankara zwangsläufig, ein Werk des Schöpfergottes Ishvara. Wir können das an der Entwicklung eines Babys beobachten. Wie der kleine Körper zunehmend von einer Intelligenz, einem individuellen Bewusstsein durchdrungen, kontrolliert und in Besitz genommen wird. Einige können sich womöglich sogar daran erinnern, wie sie das von innen erlebt haben. Die Natur sorgt jedenfalls dafür, dass wir uns mit einem bestimmten Körper, den Empfindungen und Gefühlen identifizieren. Hunger – Schreien. Das bleibt kein neutraler Film. Das bin ich! Ich habe Hunger, ich schreie, ich mache mich bemerkbar, um zu erreichen, dass die Not ein Ende hat. Und nun bin ich ein Körper, vergänglich, ein Spielball der Triebe und Überlebensängste.

Shankara und die Advaita-Tradition einschließlich des Buddhismus spricht hier wertneutral von einer Täuschung (maya) und von Unwissenheit (avidya). Sie ist weder gut noch böse. Sie ist natürlich. Doch sie bedeutet eine leidvolle Einschränkung, die wir als göttliche Wesen nicht hinnehmen müssen, sondern kraft der uns innewohnenden Intelligenz (Buddhi) durchschauen können. Wir können erkennen: Ich bin der Beobachter, der Zeuge des ganzen Geschehens.

In diesem Punkt kann die Analogie von der Schlange, die in das Seil projiziert wird, in die Irre führen. Seil und Schlange sehen ähnlich aus. Doch der Beobachter, der sich mit einer bestimmten Person in dieser Welt identifiziert und somit das Seil als Schlange sieht, hat nicht die geringste Ähnlichkeit mit dem, wofür er sich fälschlich hält. Die „Unterscheidung zwischen Selbst und Nicht-Selbst“, ein Shankara zugeschriebenes Grundlagen-Werk der hinduistischen Philosophie, beginnt so:

„(1) Ein Form-Objekt wird wahrgenommen, und es ist das Auge, das wahrnimmt. Das Auge wiederum wird vom Verstand, vom Denkorgan, wahrgenommen, das zum wahrnehmenden Subjekt wird. Schließlich wird das Denkorgan mit seinen Veränderungen vom

Denker-Betrachter wahrgenommen, der seinerseits nicht mehr Gegenstand der Wahrnehmung sein kann.“

Dieser Gedankengang ist logisch und kann zugleich jederzeit durch die eigene Erfahrung bestätigt werden. Ich lese jetzt diese Buchstaben und Zeilen. Meine Augen nehmen die Schrift auf, der Verstand macht daraus Sinn. Ich weiß zugleich, Ich bin es, der jetzt dieses Buch liest. Ich bin interessiert oder gelangweilt. Ich bin das Subjekt, das Buch ist das Objekt. Ich mache einen Unterschied zwischen mir, meinen Empfindungen und Gedanken, und dem Buch. Ich bin nicht das Buch, oder?

Nun kommt der entscheidende Schritt: Wie immer ich diese Situation interpretiere - laut Shankara interpretiert das Denkorgan! - , dieses vielschichtige Verhältnis zwischen einzelnen Objekten und mir - einem bestimmten Subjekt im Unterschied zu allen anderen - wird ebenfalls wahrgenommen. Was ist sich dessen bewusst? Es ist jedenfalls keine Person und kein Mensch. Es ist das, was nie zum Objekt gemacht werden kann. Westliche Philosophen wie Kant und Hegel definierten es als das „Ding an sich“, als das „Transzendente Subjekt“ und rückten es in eine abstrakte Ferne. Doch es ist jetzt hier. Es kann nur jetzt und hier sein!

Shankara sagt (bereits vier Verse weiter)

„(5) Es (das Bewusstsein) entsteht nicht und vergeht nicht, es nimmt nicht zu und wird nicht weniger. Es ist auf immer selbst-leuchtend und vermag ohne jede Hilfe alle Dinge zu erleuchten.

(6) Ein Widerschein des reinen Bewusstseins durchstrahlt Buddhi (Individuationsfaktor) und gibt ihr so Unterscheidungsvermögen. Buddhi zeigt sich in zweierlei Art: einmal als Individuationsfaktor und dann als inneres Organ. (antahkarana)“

Das natürliche Empfinden, ein individuelles Bewusstsein zu sein, ist nicht etwa „meine“ Errungenschaft, ebenso wenig die Fähigkeit zur Unterscheidung zwischen mir und anderen. Diese Buddhi ist ein Aspekt des wahren Selbst, des reinen Bewusstseins. Vergleichbar einem Strahl der Sonne, in dem ich nur als Staub-Partikel aufscheine. Erst ist da das reine Bewusstsein (die Sonne), dann die Intelligenz mit

ihrem Unterscheidungsvermögen (der Sonnenstrahl) und schließlich komme ich höchstpersönlich (der Staubpartikel). Doch dummerweise bin ich davon überzeugt, an erster Stelle zu stehen. So erkläre ich die Sonne zum Teil eines Staubpartikels. Ich ziehe – natürlich nur für mich, in meiner Illusion, nicht wirklich – das Ewige auf meine begrenzte Ebene von Zeit und Raum herunter. Eine völlige Umkehrung der Verhältnisse.

Was ist die unmittelbare Erfahrung?

Die Analogie vom Seil, das für eine Schlange gehalten wird, betrifft jeden Moment unserer Erfahrung. Denn wir „überlagern“ ja ständig unsere Sinneseindrücke und Empfindungen mit unseren Interpretationen. Das geschieht auf vielen Ebenen. Zum Beispiel wird ein- und dieselbe Person von verschiedenen Menschen ganz unterschiedlich eingeschätzt. Doch das setzt bereits voraus, dass ein sinnlicher Eindruck überhaupt als ein von mir unabhängig existierendes Objekt interpretiert wird.

Wir „objektivieren“ unsere unmittelbaren Empfindungen und unterscheiden so zwischen einer Außen- und einer Innenwelt, zwischen Objekt und Subjekt. Wir sehen und empfinden uns als bestimmte Personen in einer Welt, die unabhängig von uns existiert. In ihr bewegen wir uns, agieren und reagieren, werden geboren und sterben. Das alles „erschaffen“ wir durch Interpretationen. Ein neugeborenes Kind ist dazu – soweit wir das von außen beurteilen können – nicht in der Lage.

Was Shankara zu vermitteln sucht, widerspricht unserem „gesunden Menschenverstand.“. Er dreht unser gesamtes Weltbild und Selbstverständnis um. Nicht wir bewegen uns in der Welt, sondern die bewegt sich in uns. In uns? Nein, hier muss ich in der Einzahl, ganz bei mir selbst bleiben. Die Welt bewegt sich in mir. Sie verschwindet, wenn ich nachts einschlafe und entsteht jeden Morgen neu beim Aufwachen. Ist das nicht die unmittelbare Erfahrung?

Mit einem einfachen Test können wir nachvollziehen, um welche Art von Interpretation es hier geht. Schließen wir für ein paar Sekunden die Augen. Während dieser Zeit ist die Welt zumindest in all ihren sichtbaren Aspekten verschwunden. Bleiben wir ausschließlich bei den Eindrücken, aus denen sich unsere Wirklichkeit zusammensetzt, während die Augen geschlossen sind! Alle Gedanken und Vorstellungen, die die objektive Existenz eines visuellen Raums suggerieren, sind jetzt nur Annahmen, die durch die momentane, authentische Erfahrung nicht bestätigt werden.

Könnte es nicht sein, dass diese sichtbare Welt jetzt gar nicht existiert? Das würde allen unseren Überzeugungen widersprechen, ist jedoch rein logisch möglich. Überprüfen wir doch noch einmal mit geschlossenen Augen: Sind wir davon überzeugt: „Wenn ich im nächsten Moment die Augen öffne, erscheint die Außenwelt, das Zimmer mit all den Dingen und mir selbst darin.“? Worauf genau beruht diese Überzeugung? Was wäre, wenn wir die Augen öffneten und da wäre Nichts?

Der berühmte englische Philosoph und Mathematiker Bertrand Russell befasste sich mit der Frage, ob die Erinnerung ein Beweis für die Existenz der Vergangenheit sein kann und kam zu dem Schluss: Nein. Rein logisch kann die gesamte Welt, wie sie bis vor einer Sekunde erlebt und von allen Seiten bestätigt – ja selbst durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse nachgewiesen wurde - reine Einbildung sein. Ob da nun die Astrophysiker behaupten, das Universum sei aus dem Urknall („BigBang“) vor 15 Milliarden Jahren entstanden. Oder ob Archäologen an Tonscherben ein Alter von wenigstens 20.000 Jahren nachweisen. In jedem Fall kann das alles eine Erfindung des Geistes sein - aus diesem Moment heraus. Und wenn die Vergangenheit womöglich unsere Erfindung ist, dann gilt das erst recht für unsere Zukunft. Der nächste Moment kann all unseren bisherigen Erfahrungen widersprechen. Wir wiegen uns in der scheinbaren Gewissheit: „Es wird schon so laufen wir bisher!“ und wissen doch, tief innen, dass der nächste Moment in Wahrheit unkalkulierbar ist. Für diese Angst steht der Tod. Ahnen wir nicht,

dass sich spätestens im Moment unseres körperlichen Todes offenbaren wird, dass die Zukunft völlig unbekannt ist? Dass wir nichts machen können?

Shankara sieht nicht nur die Vergangenheit und Zukunft als Illusion! Er behauptet: Selbst jetzt, wo ich diese Zeilen lese, ist die äußere Welt nur Täuschung – wie die Schlange im Seil. Soll ich das etwa glauben? Keinesfalls. Shankara leitet zur Erforschung des Bewusstseins an. Zunächst appelliert er an die intellektuelle Fähigkeit der Unterscheidung. Da gibt es überprüfbare Fakten. Alles verändert sich – doch für wen? Für den Beobachter. Der muss unveränderlich derselbe bleiben, sonst könnte ja gar keine Veränderung festgestellt werden. Das kann ich alles nachvollziehen, rein logisch und sogar in meiner eigenen Erfahrung: „Ja, ich bin derselbe, der vor zwanzig Jahren dies und jenes erlebte und nun etwas ganz anderes. Alles verändert sich um mich herum, inklusiver aller Gedanken und Empfindungen, doch ich bin das stets gleich bleibende, unveränderliche Zentrum der Wahrnehmung“

Auch wenn ich das verstehen kann, bin ich 100% gewiss? Fühle ich mich frei? Habe ich keine Angst mehr? Der analytische Weg kann durchaus zu tiefen Einsichten führen. Doch Shankara baut nicht darauf. Er sieht den Weg der Unterscheidung als Vorbereitung. Die wahre Erkenntnis geschieht auf einer anderen Ebene - jenseits von Verstand und Intellekt.

Samadhi

Shankara bezeichnet diese Ebene als Samadhi. Wörtlich übersetzt bedeutet der Sanskritbegriff „fixieren, festmachen“. Die Aufmerksamkeit wird derart auf ein Objekt fixiert, dass das Denken aufhört. Schließlich kommt es dabei zu einer Art „Verschmelzung“ von Subjekt und Objekt. Es sind etliche Geschichten von Yogis und Heiligen überliefert, die über viele Tage, ja sogar Jahre reglos in tiefer Versenkung, in „Samadhi“ verharrten. Ein westlicher Mediziner würde solche Fälle vielleicht als Koma einstufen. Die Verbindung zur

Außenwelt scheint völlig abgebrochen. Doch in der indischen Yoga-Tradition gilt Samadhi als höchster, glückseliger Bewusstseinszustand.

Shankara beschreibt sechs Stufen von Samadhi. Er unterscheidet dabei zwei Arten: mit Objekt (Savikalpa) und ohne Objekt (Nirvikalpa). Zur ersten Art gehört zum Beispiel die meditative Versenkung in den heiligen Klang Om. Bei der zweiten Art richtet sich die Aufmerksamkeit auf das, was prinzipiell nie zum Objekt werden kann: das wahrnehmende Bewusstsein selbst. Diese Art der Hinwendung zum Selbst (Atman) erklärt Ramana Maharshi gut 1000 Jahre nach Shankara zur wichtigsten Methode überhaupt. Darauf werde ich später ausführlich eingehen.

Shankara sagt:

(Vers 21) „Reines Sein (Sat), reines Bewusstsein (Cit) und reine Glückseligkeit (Ananda) sind unterschiedslos sowohl im Raum (Akasa), in der Luft, im Feuer, im Wasser, in der Erde als auch in den Göttern, Tieren, Menschen usw. vorhanden. Nur die (vom Verstand geschaffenen) Namen und Formen lassen ein Wesen von einem anderen unterschiedlich sein“

(Vers 22) „Wenn man gegenüber der Welt der Namen und Formen gleichgültig geworden und dem Sat-Cit-Ananda ergeben ist, soll man ununterbrochen Kontemplation üben über das Zentrum des Herzens oder über einen außerhalb liegenden Gedankensamen.“

Das hört sich nach allerhöchster Yoga-Klasse an. Wer kann schon von sich behaupten, dass er „gegenüber der Welt der Namen und Formen gleichgültig geworden und dem Sat-Cit-Anand ergeben“ ist? Doch statt hier das Bild eines Fakirs zu beschwören, der sich jahrzehntelang in strenger Askese geübt hat, sollten wir ganz pragmatisch untersuchen, was der eigentliche Punkt von Shankaras Aussage ist. Soviel ist wohl klar: Hier geht es nicht um die erfrischend-entspannende Fünf-Minuten-Meditation für gestresste Hausfrauen oder Manager, wie sie seit einiger Zeit in allen möglichen Hochglanzmagazinen und Ratgebern angeboten wird. Diese Art von Meditation hilft zwar nachweislich bei vielen Problemen, doch sie

dient eben einem Zweck, der vom Verstand vorgegeben ist. Mehr Leistung, bessere Gesundheit, mehr Ausstrahlung usw. Aber auch wer meditiert, um das klassische Ziel der Erleuchtung oder Befreiung zu erreichen, sitzt in derselben Falle.

Bedeutet nicht jede Art von Ziel – ob nun mehr Leistung im Beruf oder die endgültige Befreiung vom Leiden in der Welt – eine Überlagerung dessen, was jetzt ist? Was jetzt ist (Seil), wird von einer Erwartungshaltung (der eingebildeten Schlange) überlagert. Deshalb ist für die tiefe Versenkung eine besondere innere Einstellung nötig. Keine Erwartung, kein „Um-zu“. Nur so kann in jedem Moment alles so wahrgenommen werden, wie es ist. Jedes Geräusch, jede Empfindung, jeder Gedanke. Wir lassen den Verstand, der ständig alles einordnen will, einfach mal beiseite, lassen ihn vor sich hin reden. Wir sinken in die Stille, in das „Zentrum des Herzens“.

Sat-Chit-Anand (Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit) ist eine Beschreibung des Brahman seit den Upanishaden. Das mag unerreichbar erhaben klingen. Eine übermenschliche Ekstase, die Göttern und Erleuchteten vorbehalten ist. Oder als müsste man sich wenigstens 30 Jahre ausschließlich auf das Absolute konzentriert haben, um auch nur eine Ahnung davon zu bekommen. Doch Shankara sagt: es ist überall – in den Elementen, in den Bäumen, den Tieren, den Menschen. Es ist in jedem Moment hier und jetzt wirklich und gegenwärtig. Wir fühlen es als Sein – meist leider nur unbewusst, weil unsere Vorstellungen, Wünsche und Ängste dieses „Sat-Cit-Anand“ überlagern. Es ist das Nächstliegende und Unauffälligste überhaupt, das, was wir immer sind. Wir sollten also nicht etwa nach dem ultimativen Kick, der alles in den Schatten stellenden Ekstase Ausschau halten, sondern uns des aller Gewöhnlichsten bewusst werden: Der reinen Tatsache des Ich bin. Des stets gleich bleibenden Grundgefühls zu sein.

Das kann es nicht sein! Da muss es mehr, Tieferes geben! Immer wieder kommen wir mit dieser Forderung nach mehr. Mehr Glück, mehr Einsicht, mehr Freiheit! Samadhi bedeutet doch schließlich das Bewusstsein der Einheit. Kein Objekt – kein Subjekt. A-dvaita. Nicht-

Zwei. Erkenntnis jenseits jeden Zweifels! Doch die Disziplin liegt darin, auf alle Vorstellungen und Ideale zu verzichten. Ja, nach innen geht es immer tiefer, unendlich. Ausgangspunkt ist aber dieser Moment und das, was ich jetzt bin. Ich lasse mich in dieses Empfinden zu sein hinein sinken. Daraus entsteht eine innere Gewissheit jenseits aller Logik.

Diese Gewissheit ist von anderer Qualität als das, was die westliche Philosophie und die Naturwissenschaften zum Maßstab für Gewissheit gemacht haben: Prinzipien und Axiome, die in sich logisch und unabhängig von der Erfahrung gültig sind. Etwa der Satz der Identität $A = A$. $1 = 1$. Dieser Satz gilt immer, gleichgültig wer das unter welchen Umständen behauptet – oder ob es überhaupt irgendein Mensch durch sein Nachdenken bestätigt.

Shankara möchte ebenfalls zu einer Erkenntnis anregen, die universell gültig ist und jede individuelle Erfahrung übersteigt. Doch sie ist nicht mathematisch-logisch wie $1+1=2$, sie ist existentiell. Das wahre Selbst ist Sat-Chit-Anand: Bewusstes, glückseliges Sein. Das geht über den Satz der Identität $A=A$ weit hinaus. Es kann nicht durch Nachdenken, sondern nur durch die Erfahrung bestätigt werden. Und dafür steht in der östlichen Tradition die Meditation. Sie ist eine empirisch-wissenschaftliche Methode, ganz so, wie es westliche Wissenschaftler wünschen.

Prof. Dr. John Lilly, der berühmte amerikanische Delphinforscher, entwickelte in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts den „Samadhi-Tank“. In einem schallisolierten Eisentank, der zur Hälfte mit Salzwasser gefüllt ist, liegt der Proband für wenigstens 90 Minuten. Das Salzwasser trägt den Körper. Wie im Toten Meer, nur total dunkel und still. In diesem „Setting“ wird das Bewusstsein von keinen äußeren Reizen abgelenkt und kann sich auf sich selbst richten. Lilly erlebte in seinen Experimenten jene universale Einheit, die in der indischen Tradition „Samadhi“ genannt wird. Und viele erfuhren nach ihm Ähnliches. Dies ist eine Möglichkeit, den experimentell-naturwissenschaftlichen Aspekt von Meditation in die Praxis umzusetzen. Es geht darum, die optimalen und stets

wiederholbaren Bedingungen dafür zu schaffen, dass sich das Bewusstsein auf sich selbst konzentrieren kann. $A = A$, die Identität mit sich selbst, soll hier nicht nachgedacht, sondern erlebt werden.

*(Leicht bearbeiteter Auszug aus: Christian Salvesen:
Advaita. O. W. Barth 2003.
Buch vergriffen, beim Autor erhältlich)*