

# Ich bin das Problem – ich bin die Lösung

Der Lehrsatz »tat tvam asi – Das bist du« bringt die idealistische Weltansicht des Advaita-Vedānta auf den Punkt. Dahinter verbirgt sich auch heute noch das Potenzial, das Leid zu überwinden.

Lehre

Der südindische Heilige, Gelehrte, Yogi und Dichter Śaṅkarā (788 bis 820 n. Chr.) hat die klassischen altindischen Quellentexte, neben den Upaniṣaden auch insbesondere die Bhagavad-Gītā, interpretiert und daraus eine in sich schlüssige Philosophie entwickelt, die Advaita-Vedānta oder »Nicht-Zweiheit« genannt wird. Als sein wichtigstes Werk gilt »Viveka-cūdāmaṇi«, »Das Kleinod der Unterscheidung«. Seine Lehre fasst Śaṅkarā selbst folgendermaßen zusammen: »brahman, das absolute Sein, die absolute Erkenntnis und die absolute Seeligkeit, ist wirklich. Das Weltall ist nicht wirklich. Brahman und ātman (des Menschen inneres Selbst) sind eins.« (3) Das alleinige kosmische Urprinzip brahman ist zugleich im einzelnen Selbst als ātman vertreten. Das Verhältnis von brahman zu ātman kann man sich vorstellen wie das des unendlichen Raumes zu dem eines einzelnen Gefäßes. Der Raum ist der selbe, er ist nur eingegrenzt.

Absolut wirklich ist für Śaṅkarā nur das, was sich nicht verändert und nicht aufhört zu existieren. Die Wirklichkeit oder Wahrheit ist also die »Nichtzweiheit«, advaita genannt. Da die äußere Welt und die innere Welt unserer Erfahrungen ständigen Veränderungen unterworfen sind und alles, was wir beobachten und erfahren, vergänglich ist, ist alles um uns herum einschließlich unserer eigenen grob- wie feinstofflichen Hüllen nicht absolut wirklich. Absolut

wirklich ist einzig und allein das Ewige, brahman, aus dem die Welt hervorgegangen ist, von dem sie erhalten wird und in das sie zurück kehrt. Die Welt der Materie wie die der Gedanken fasst auch Śaṅkarā als māyā, als Täuschung oder Illusion, auf. Trotzdem kommt der Welt eine relative Wirklichkeit zu. Der Nicht-Erleuchtete erfährt die Welt-Erscheinung, und für ihn ist sie so wie sie erscheint. Erst im Zustand der Erleuchtung wird die Welt-Erscheinung nicht mehr erfahren und hört für den Erleuchteten somit auf zu existieren. Die Welt-Erscheinung māyā hat ihren Grund im ewigen brahman. Der Begriff māyā bezieht sich dabei auf alle beobachtbaren Formen und Namen. Sie existiert, ist aber im eigentlichen Sinne nicht wirklich, da sie erlischt, wenn ihre eigentliche Grundlage, brahman, erkannt wird. Da Śaṅkarā von der Existenz nur einer »echten« Wirklichkeit, dem brahman/ātman ausgeht, wird seine Lehre auch als Monismus bezeichnet. Dabei bedeutet Monismus, dass alles Existierende auf nur ein Prinzip, also brahman, zurückzuführen ist.

Der Lehrsatz »tat tvam asi« ist allerdings viel älter als Śaṅkarā. Er stammt aus der Chāndogya Upaniṣad VI, zu der auch Śaṅkarā einen Kommentar verfasst hat (1,4,6). In einem Lehrgespräch erläutert der alte Brahmane Aruni seinem Sohn Śvetaketu die Kernaussagen des Vedānta. Mit Hilfe verschiedener Beispiele erklärt er, dass das

gesamte Naturgeschehen auf eine feinste, nicht wahrnehmbare Substanz zurückzuführen ist: brahman. Dieses Allerfeinste, nicht Wahrnehmbare ist das Wesen des Weltalls, es ist das Reale, es ist die Seele und es ist zugleich unser ureigenstes Selbst, unsere eigentliche, wirkliche Identität. Refrainartig wiederholt Aruni dabei immer wieder zum Abschluss der einzelnen Beispiele die Formel »tat tvam asi, Śvetaketu«. Damit will er deutlich machen, dass unser aller eigentliches Selbst ātman mit brahman identisch ist und sich lediglich vorübergehend in der Welt manifestiert.

Śaṅkarā kommentiert, dass die alten Schriften von der absoluten Identität atmans mit brahman ausgehen, »indem sie immerfort wiederholen: das bist du. Dabei bezieht sich »das« auf brahman und »du« auf ātman. Der scheinbar bestehende Gegensatz zwischen dem Göttlichen und der individuellen Seele ist auf māyā und ihr Wirken zurückzuführen (3). Tat steht, wie Hirschi zusammenfasst, also für das Große, Unausprechliche, Göttliche, für brahman. Tvam asi bedeutet »das bist du«. Dahinter steht die Aussage, dass wir in jedem Gegenüber, ob Mensch, Tier, Pflanze, unbelebte Objekte oder die Elemente das Göttliche erkennen und respektieren (4). Unser Selbst, ātman genannt, ist identisch mit brahman. Wirklich ist nur diese Einheit. Das einzig Reale in der Welt ist ihre höchste Ursache.



Eberhard Bähr lebte 15 Jahre in Indien und wurde dort zum Yogalehrer und Yoga-Therapeut im Vivekananda-Institut in Bangalore ausgebildet.

Er lebte zehn Jahre mit seinem Lehrer Sukumar in Südindien und hielt dort und in Europa mit ihm zusammen Seminare. Während der langen gemeinsamen Zeit mit Sukumar und durch die Unterweisung durch andere indische Lehrer vertiefte er sein Wissen in der indischen Vedānta-Lehre.

Hervorzuheben ist seine lebendige Art zu unterrichten und dass er sich in seinen Ausführungen am alltäglichen Leben orientiert. Er leitet spirituelle Reisen in ostasiatische Länder, hält Seminare in Indien sowie in Europa und leitete vier Jahre das offene spirituelle Zentrum Karuna auf der griechischen Insel Lesbos. [www.upasana.de](http://www.upasana.de)

Ein Interview mit Eberhard Bähr geht dem vedantischen Denken weiter auf den Grund. Der aus der Chāndogya-Upaniṣad stammende Lehrsatz »tat tvam asi« soll zum Ausdruck bringen, dass unser eigentliches Sein wie das der ganzen Welt brahman ist.

### **Was bedeutet diese Erkenntnis für unser individuelles Leben?**

Eberhard Bähr: Die Erkenntnis, die die Upaniṣaden bietet, liegt nicht auf individueller Ebene und auch nicht innerhalb meiner persönlichen, individuellen Geschichte. Meine Suche nach Erkenntnis basiert auf meinem individuellen Leben, basiert auf meinen Problemen. Aber die Upaniṣaden bringen alles, was ich auf einer persönlichen Ebene suche, auf eine unpersönliche. Das Thema ist der Weg vom Leid zur Leidlosigkeit.

Ein Mensch, der sagen kann, dass er leidet, und auch, warum er leidet, befindet sich auf der individuellen Ebene. Innerhalb dieser individuellen Ebene gibt es praktische Probleme und praktische Lösungen. Wenn ich mich an Vedānta wende, dann mache ich das, weil ich keine praktische Lösung sehe. Das kann eine Krankheit meines Körpers sein, zwischenmenschliche Probleme, Kriege und Ungerechtigkeiten in der Welt. Das upaniṣadische Wissen richtet sich an das leidende Individuum. Es besagt, dass die Ursache deines Leides nicht in der Begründung liegt, die du anführst. Die Ursache deines Leides ist nicht Krankheit, ist nicht eine schlimme Welt, es sind nicht die anderen Menschen. Die Ursache des Leides liegt darin, dass du deine eigene wahre Natur nicht kennst. Sie ist in Vergessenheit geraten, und es hat sich etwas anderes darauf projiziert. Das ist die zentrale Behauptung des Vedānta. Die einzige Ursache für Leid, die sie anerkennen, nennen sie Unwissenheit, avidyā.

Diese Lehre wirkt auf den ersten Blick radikal. Das upaniṣadische Wissen will keine Lösung anbieten, sondern es will

zeigen, dass hier eigentlich gar kein Problem vorliegt. Denn alle Probleme, die ich vortrage, haben etwas mit meiner Individualität zu tun. Und diese Individualität, meine Persönlichkeit und die Welt, so wie ich sie sehe, werden in Frage gestellt. Das heißt nicht, dass die Upaniṣaden beweisen wollen, dass diese Welt oder deine Persönlichkeit nicht existieren. Sie sagen, all dies existiert und sie fragen, wie es existiert. Die Upaniṣaden treffen paradoxe Aussagen, wie es existiert und existiert doch nicht. Sie wollen zeigen, wie das Ganze in seinem Substrat, in seiner Essenz existiert, obwohl ich nur die Oberfläche sehe. Die Peripherie bilden Name und Form, die in meinen Modellen und Konzepten eingebettet sind.

Upaniṣadisches Wissen interessiert sich immer dafür, was zuerst ist, was später kommt, was das ist, was kommt und geht, und was das ist, was bleibt. Die Begriffe brahman, ātman, Selbst oder Sein – um nur ein paar zu nennen – deuten alle auf das gleiche hin, auch wenn sie in unterschiedlichen Modellen, in unterschiedlichen Ansätzen verschieden benutzt werden. Und brahman, ātman, dieses Sein, diese Existenz meinen etwas, das zuerst ist und an das sich später alles andere mehr oder weniger angehaftet hat. Das, was zuerst ist, kann jeder Mensch auch subjektiv erfahren.

Dieses einfachste Dasein ist so einfach, dass es für den Intellekt nicht fassbar ist. Denn Einfachheit kann der Intellekt nicht fassen. Und außerdem bedroht es den menschlichen Intellekt, wenn etwas äußerst einfach wird. Die Upaniṣaden weisen auf etwas hin, auf dieses Dasein, das zuerst ist. Sie nennen es Existenz, sat, und sagen, wir können uns nicht direkt daran herantasten. Du kannst nicht begreifen, was diese Existenz ist. Sie ist nicht begreifbar, weil du durch sie alles begreifst. Aber du kannst begreifen, was sie nicht ist. Und alles, was sie nicht ist, ist etwas, was sich ihr angehaftet hat. Die zentrale Aussage der upaniṣadischen Lehre ist tat tvam asi. Das bist du. Das kommt auch in diesem



Dialog in der Chândogya-Upaniṣad klar heraus. Was der zitierte Dialog an den verschiedenen Beispielen zeigt, ist, was das ursprüngliche, das Substrat und was das ist, was aus diesem Substrat heraus entsteht und auch wieder verschwindet. Die Upaniṣaden behaupten, dass der Mensch in Leid, Angst, Kummer und Sorgen verstrickt ist, weil er seine ursprüngliche Natur vergessen hat, weil er sich mit dem verbunden hat, was kommt und geht.

Dieses Phänomen von Verstrickung oder Identifikation nennt man māyā. Die Verstrickung geschieht dadurch, dass das, was ich in meiner eigentlichen Natur bin, was sie als brahman bezeichnen, verschwunden ist, weil es verhüllt wurde. Das ist ein Aspekt der māyā, der verhüllende Aspekt. Aber wenn brahman nur verhüllt wäre, wäre es so, als wenn nur ein Schleier darüber läge. Aber die Wirkung von māyā ist raffinierter. Māyā projiziert etwas anderes auf dieses eigentliche Substrat. Durch diese Projektion entstehen meine Persönlichkeit, meine Ideen von gut und schlecht, von schön und hässlich, von Sündern, von Heiligen. Selbst die Ideen und Modelle von Spiritualität sind alles Projektionen, die brahman in seiner Einfachheit verdecken. Māyā hat also einen verhüllenden

und einen projizierenden Aspekt, die das Ich und das andere entstehen lassen. Und māyā unterteilt weiter. Das, was in vieles zerteilt wird, bekommt zudem noch Name und Form. Und was in Name und Form ist, teilen wir noch mal in Ideen von ich und was mein ist und was nicht. Und so verzettelt sich das Ganze immer mehr. Wir hängen in einem komplexen Netzwerk, das durch die Kraft von māyā entsteht. Das Wissen darüber, was das Sein eigentlich in seinem Ursprung ist, geht dabei verloren.

**Was sagt die Formel tat tvam asi zu Deutsch »das bist du« ganz konkret aus? Wer bist du und wer ist das wie auch immer geartete Gegenüber, mit dem dieses »du« identisch ist?**

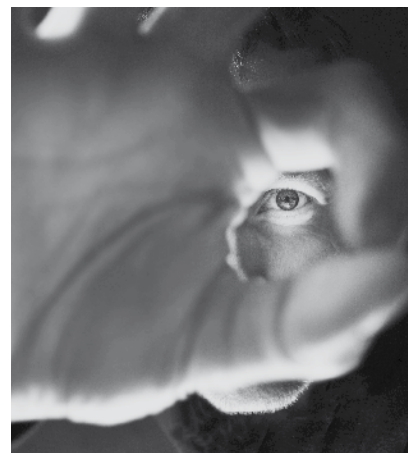
»Das bist du« bedeutet, du existierst als Existenz ohne Definition und ohne Sinn. Du brauchst keinen Sinn und keine Definitionen für deine Existenz. Das ist das menschliche Problem, dass ich denke, ich muss mich definieren, um zu existieren. Aber mein friedlichstes Dasein ist dann, wenn alle meine Definitionen über mich, wenn sich jede Idee von Sinn, von Aufgaben, von Ideen, die in unserem Wertesystem angeblich so wichtig sind, auflösen. Das ist dein

friedlichster Zustand und dann bist du das, was du in deiner wahrsten Natur bist. Du existierst ohne Definition.

**Die Beispiele, die Aruni in der Chândogya-Upaniṣad wählt, können nach heutigem naturwissenschaftlichen Verständnis nur als Analogien verstanden werden. Ansonsten würden sie nicht wirklich über das Grobstoffliche hinaus verweisen. Wie würde eine moderne Beschreibung seiner Aussagen aussehen?**

In den Upaniṣaden – wie in allen anderen Lehren des Vedānta – ist es immer ganz wichtig zu sehen, dass in Analogien jedes Beispiel immer nur einen Punkt vermitteln kann. Du kannst das Beispiel nicht auf irgend etwas anderes ausdehnen. Jetzt könnte ich noch weiter gehen. Die ganzen Upaniṣaden wollen eigentlich nur einen einzigen Punkt vermitteln. Alle diese Beispiele sollen zeigen, was das ist, was bleibt, und was das ist, was kommt, da ist und wieder geht. Das, was bleibt, das bezeichnet man auch als Substrat. Das, was kommt und geht, geht aus diesem Substrat hervor und gehört der manifestierten, empirischen Welt an.

Ein häufig gebrauchtes Beispiel ist Ton. Der Ton selber wird hier als Material, als Substrat dargestellt. Aus diesem Ton kann ich die verschiedensten Formen hervor bringen. Ich kann diese Formen auch wieder vernichten oder verschönern. Ich kann mit diesen Formen anstellen, was ich will, aber an dem Grundsub-



strat wird sich nichts ändern. Es bleibt Ton. Eine andere Analogie ist Gold. Aus dem Grundsubstrat Gold kann man die verschiedensten Schmuckstücke oder Gebrauchsgegenstände machen. Das Grundsubstrat bleibt Gold.

Auf dieses Prinzip weist auch die Chāndogya-Upaniṣad hier hin. Es gibt ein Grundsubstrat, aus dem heraus alles kommt und wieder geht, das Name und Form erhält. Hier soll noch darauf hingewiesen werden, dass jeder Mensch seine Erfüllung in Name und Form sucht. Ich suche meine Erfüllung in der Welt. Die Welt ist für mich das einzige, was mir anscheinend zur Verfügung steht, um meine Erfüllung zu finden. In dieser Welt da draußen, mit Objekten, mit Menschen, mit den verschiedensten Situationen versuche ich, etwas Permanentes, Bleibendes zu finden. Aber ich suche es in einem Bereich, in dem sich ständig alles verändert. Das ist nach dem Wissen der Upaniṣaden die einzige Ursache für das Leid.

Das ist auch der Grund dafür, dass die Upaniṣaden über die Welt nichts zu sagen haben. Wenn die Welt in den Texten der Upaniṣaden auftaucht, dann in dem Begriff jagat. Jagat ist etwas, das ständig kommt und geht. Aber es erweckt den Anschein, als ob es permanent da wäre. Auf Grund dessen bin ich damit beschäftigt, in die Einzelheiten der Welt hinein zu gehen. Dabei sehe ich aber nicht mehr, was dem Ganzen zu Grunde liegt, was das Substrat von allem ist. Dieses Substrat kann ich nicht im üblichen Sinne erfassen oder begreifen, wie ich die Objekte dieser Welt erfasse oder begreife. Deshalb tastet man sich im Vedānta ganz langsam vor. Einerseits ist es eine Methode, seinen Intellekt, also seine Unterscheidungskraft oder viveka einzusetzen. Aber um viveka einsetzen zu können, brauche ich einen ruhigen, sattvischen Geist. Und das ist der Zustand des Yoga. Hier erreichen wir eine wache Ruhe, einen Geist, der in einem gesammelten Zustand ist und die Voraussetzung für viveka darstellt. Viveka bedeutet hier, zu unterscheiden,

was das ist, was kommt und geht, also Name und Form, und was das ist, was nicht kommt und nicht wieder geht. Viveka ermöglicht uns, mit Hilfe der Logik Dinge zu erkennen.

Im Vedānta bedienen wir uns der selben Instrumente, die wir auch im täglichen Leben nutzen. Unsere Sinnesorgane, unseren Geist, unseren Intellekt. Diese Instrumente setzt man hier in einer großen wachen Ruhe ein, um zu erkennen, was das ist, das kommt und geht.



Alles das gehört der Vergänglichkeit an. Auf der Suche bin ich aber nach etwas Bleibendem, Permanentem, Verlässlichem. Es braucht irgendwo etwas, das all das, was kommt und geht, wahrnimmt. Das Kommen, Bestehen und Gehen geschieht in dieser Wahrnehmung. Da ist jemand, der zuschaut. Die Unterscheidung zwischen dem, was wahrnimmt, und dem Wahrgenommenen ist das ganz zentrale Thema dieser Vedānta-Texte.

Wenn wir zur Yoga-Praxis kommen, dann machen wir dort nichts anderes. In der ersten Yoga-Stunde wirst du bei-

spielsweise von deiner Yogalehrerin oder deinem Yogalehrer hören, dass du auf den Atem schauen sollst oder dass du schauen sollst, was da jetzt für Empfindungen sind. Du lernst also ein einfaches Hinschauen. Das Wahrnehmen von dem, was jetzt ist. Und dieses Betrachten von dem, was jetzt da ist, ist ein Zuschauen. Da ist Atem, der fließt. Da ist aber auch der Betrachter, der den Atem wahrnimmt. Derjenige der betrachtet, an den komme ich nicht ran, aber der Betrachter kann sich nicht selbst betrachten.

Oder, wie es auch in den Upaniṣaden dargestellt wird: Das Auge kann alles sehen, was vor das Auge kommt. Aber eins kann das Auge nicht, sich selbst sehen. Um das Auge sehen zu können, brauchst du ein Mittel. Dieses Mittel, pramāṇa, versteht sich lediglich als ein Mittel wie ein Spiegel, in den ich hinein schauen kann, damit mir etwas klarer wird, was das ist, das zuschaut. Das was Vedānta aufdecken will, ist also nichts, was ich wie sonst im üblichen Sinne begreifen kann. Ich habe hier nicht das Subjekt-Objekt-Verhältnis wie in allen anderen Wissensgebieten, bei denen ich das Subjekt bin, das über die Objekte meiner Betrachtung etwas herausfinden möchte. Hier will das Subjekt etwas über das Subjekt herausfinden. Wenn ich hier durch Begrifflichkeiten gehe, wenn ich etwas verstehe, dann ist das im Vedānta noch kein wirkliches Wissen. Das ist indirektes Wissen. Das Wissen, das Vedānta vermitteln will, das steckt quasi zwischen den Zeilen. Wobei das Begreifen und Verstehen mich dem Wissen annähert. Und dafür hat Vedānta eine bestimmte Struktur aufgebaut. Zunächst wird minutiös diese ganze Welt und die Persönlichkeit bis ins kleinste Detail aufgebaut. Dann geht man hin und reißt das gesamte Gebäude minutiös Stück für Stück wieder ein. Dazu gehören viele verschiedene Beispiele oder Analogien wie auch hier in diesem Dialog. Diese Analogien helfen uns alle zwischen Grundsubstrat und Name und Form, also zwischen Selbst und Nicht-Selbst zu unterscheiden.



**Wenn die eigentliche Wirklichkeit alles Existierenden brahman, also quasi göttlicher Natur ist, welche Konsequenzen hat diese Weltsicht für das Leben des Menschen und seinen Umgang mit der Welt?**

Ich denke, die Konsequenz dieser Lehre ist, dass ein Mensch unabhängiger wird und mit sich selbst allein sein kann. Kai-valya bedeutet einerseits Befreiung und andererseits allein sein. Thema ist ja die Entwicklung vom Leid zur Leidlosigkeit. Der Mensch kann sich häufig selbst nicht ertragen, ist sich selbst zur Last geworden. Ich kann mich nicht mehr angenehm und leicht mit mir selbst fühlen und suche das gute Gefühl im Außen, in andern Menschen, in Objekten, Situationen, Lehren, Philosophien oder Religionen. Und weil ich selbst mich nicht ertragen kann, hänge ich mich an anderem fest. Ich habe die Erwartung an die Welt, dort mein Glück, meine Zufriedenheit zu finden. Ich hänge mich regelrecht an die Welt wie eine Klette und setze große Erwartungen darin, dort mein Glück zu finden.



Die Upanišaden sagen, dass wir ein permanentes, angenehmes, gutes Gefühl suchen. Und wir wollen das angenehme Gefühl, das Glück nicht temporär, sondern bleibend und verlässlich. Wenn wir dieses Glück aber in der Welt suchen, dann suchen wir es in einem Bereich, in dem nichts verlässlich ist und bleibend ist. Was du da draußen suchst, ist dort nicht. Das versuchen die Upanišaden mit vielen Beispielen klar zu machen. Sie rauben uns diese Illusion, ein gutes Gefühl da draußen irgendwo finden zu können. Wir sollen sehen, dass das Glück, das gute Gefühl immer exklusiv mit mir zu tun hat. Das wird alles komplett auf mich selbst zurück geworfen, was manchmal angenehm, manchmal unangenehm ist.

In diesem Prozess der Klarheit wird ein Mensch unabhängiger und kann wirklich allein sein, ohne einsam zu sein. Dieses Alleinsein wird manchen Menschen nur selten, beispielsweise bei einer Beerdigung, klar. Selbst der härteste Materialist, der kurz zuvor noch mit vielen vermeintlich wichtigen Dingen beschäftigt war, realisiert bei der Beerdigung eines guten Freundes plötzlich, dass er alleine ist. So konfrontiert mit der Vergänglichkeit wird jedem bewusst, dass er letztendlich alleine auf die Welt gekommen ist und diese auch alleine wieder verlassen wird. Dieser Eindruck bleibt aber nur kurz und verliert sich im Alltag schnell wieder. Dort bin ich nicht alleine, dort habe ich Rollen und Aufgaben, Familie, einen Beruf und überall stelle ich das Wort »mein« voran, so dass das Alleinsein schön verdeckt ist. Das vedantische Wissen ermöglicht es uns, inmitten der Welt zu leben, dabei aber allein zu sein und mit uns selbst zurecht zu kommen.

Wir werden unabhängig. Und wenn wir unabhängig sind, wenn wir mit uns selbst zurecht kommen, wenn wir uns selbst nicht mehr stören, dann stören wir auch keine anderen mehr. Die Upanišaden führen Menschen dahin, allein sein zu können. Und das beinhaltet, dass sie fähig zur Koexistenz werden.

Im Alltag bauen wir auf Koexistenz. Ich lebe auf Kosten anderer, ich befinde mich in einer ständigen Erwartungshaltung, angefangen von meinem eigenen Körper, von meinem Gegenüber bis hin zur gesamten Welt, weil ich denke, dass dort die Quelle meines Glücks ist.

Vedānta wirft alles auf mich zurück. Das Problem liegt nicht da draußen, ich bin das Problem und ich bin auch die Lösung. Die Upanišaden halten mir einen klaren Spiegel hin, der es mir ermöglicht, wirklich mit allem anderen friedlich zu koexistieren. Upanišadisches Wissen ist, dass ich da draußen kein Glück finde, dass diese Welt eine eigene Projektion von mir ist, dass es ein Spiel wie mit Don Quichottes Windmühlen ist. Deshalb gilt es zu lernen, unabhängig bei sich selbst zu sein.

Dieses Dasein, das Vedānta mir zeigen will, ist ja nicht ein Dasein, das nur mit geschlossenen Augen auf der Yoga-Matte in der Meditation existiert. Es geht darum, wie ich mich und die Welt sehe. Und was einen Menschen befähigt, in jeder Situation und bei jeder Aufgabe und in jeder Verantwortung zum Besten zu agieren. Das wird nirgendwo schöner dargestellt als im Karma-Yoga der Bhagavad-Gītā, die in Indien genauso als upanīśadisches Wissen angesehen wird. Manche Verse von Bhagavad-Gītā und den Upanīśaden sind ja auch fast identisch. Es geht vor allem darum zu sehen, dass das, was ich da draußen als etwas von mir Getrenntes sehe, ich selbst bin – tat tvam asi. Dieses Wissen führt für einen Menschen zu einer wirklichen und vor allem friedlichen Koexistenz. Und mein eigener Frieden ist der beste Beitrag für eine friedliche Welt.

**Auf welche Weise können wir verstehen und erfahren, dass unser eigentliches Selbst das überindividuelle Selbst brahman ist?**

Ich kann brahman nicht erfahren wie ich üblicherweise Dinge erfahre. Denn zur Erfahrung gehören drei. Da ist der



Erfahrende, da ist der Prozess des Erfahrens und da ist etwas, das ich erfahre. Das, was die Upaniṣaden mit brahman meinen, ist etwas, das für uns weder erfahrbar noch vorstellbar ist. In Indien gibt es eine Definition für brahman: Es ist das Eine ohne ein Zweites. Das Eine, das ich kenne, kenne ich immer nur in Bezug auf ein Zweites. Mir eins ohne zwei vorzustellen, übersteigt meine Fantasie und überfordert meine Art von Logik.

Ich unternehme eine Bergwanderung und erlebe einen wunderschönen Sonnenuntergang; Ich bin der Erfahrende, erlebe den Prozess des Erfahrens. Meine Erfahrung ist der Sonnenuntergang, die Farben und Formen, die ich sehe. Eine solche Situation könnte ein Moment sein, wo Erfahrender, Erfahrung und das, was erfahren wird in irgendeiner Art und Weise verschmelzen. Wir sagen, es verschmilzt, die Upaniṣaden sagen, es war nie anders. Erfahrender, Erfahrung und das, was erfahren wird, sind nur scheinbar voneinander getrennt.

Diese scheinbare Trennung ist auf die Wirkung der māyā zurückzuführen. Māyā hat irgendwann begonnen, zu wirken. Und sie ist für mich so normal geworden, dass ich das Verschmelzen als einen ganz besonderen, glücklichen Moment erlebe. Laut den Upaniṣaden ist dies deine wahre Natur. Wir erleben Momente in der Meditation, von denen wir

sagen, da war gerade eine Lücke, da war gerade nichts. Hinterher kann ich nur noch sagen, es war schön. Häufig verbinden wir diese Erfahrung des Verschmelzens aber leider mit äußeren Objekten. Mit einem schönen Berg, mit dem Sonnenuntergang, mit unserer Partnerin, unserem Partner. Wir binden es immer wieder an der Welt fest.

Die Upaniṣaden wollen uns helfen, direkt zu sehen, was passiert, wenn ein Mensch sagt, ich konnte mich absolut fallen lassen, ich habe mich absolut verloren. Hier ist der Erfahrende selbst verschwunden. Das Erfahren ist verschwunden. Wenn das der Intellekt hört, dann ist diese Leere für den Intellekt etwas Schreckliches. Jeder Mensch kann in sich selbst hinein schauen und sagen, dass die wirklich schönen Momente des Lebens die waren, in denen wir quasi verschwunden sind. Und es scheint irgendwie auch eine Sehnsucht da zu sein, zu verschwinden. Und das Seltsame, das die Upaniṣaden als avidyā bezeichnen, ist, dass es zugleich unsere größte Angst ist, zu verschwinden. Ich habe eine riesige Angst, dass meine Persönlichkeit, dieses Ich mit all seinen Aspekten und Ideen ausgelöscht wird. Trotzdem scheint es etwas sehr schönes zu sein, zu verschwinden. Anscheinend haben meine größte Sehnsucht und meine größte Angst etwas Identisches. Da stimmt irgend etwas nicht. Und das nennen die Upaniṣaden avidyā.

Man kann brahman nicht wirklich erfahren. Hierzu gibt es eine weitere Analogie aus den Upaniṣaden: Eine Salzpuppe springt in den Ozean hinein und will die Tiefe des Ozeans messen. Kommt sie zurück und sagt uns, wie tief der Ozean ist? Nein, die Salzpuppe löst sich auf und ist dann Ozean. Das ist genau das, was auf dem Berg geschieht, wenn jemand den Sonnenuntergang betrachtet. Da ist eine Erfahrung, über die ich nicht wirklich berichten könnte. Da liegt auch der Grund dafür, warum Meditationslehrerinnen ihren Schülern oft so gemein erscheinen. Wenn Meditationssschülerinnen in der Meditation wunderbare Erfahrungen machen und erzählen, sie hätten beispielsweise Gott oder einen Engel gesehen. Erfahrene Meditationslehrer antworten in solchen Fällen: Setze dich hin und meditiere weiter.

Denn alles, wo ein Erfahrender ist und etwas erfahren wird, ist eine Projektion des Geistes. Es kann eine Projektion des Geistes mit geschlossenen Augen im feinstofflichen Bereich sein. Wir können aber auch die Augen öffnen und etwas sehen. Wir können Name und Form erkennen und es benennen. Was wir da mit offenen Augen sehen, sind aber unsere eigenen Gedanken, die das, was ist, überlagern. Und zwar überlagern sie das Formlose, das Substrat, das ich eben nicht sehen kann.

## Kann Vedānta als alternatives Wertesystem dienen und den einzelnen Menschen wie auch der westlichen Gesellschaft einen Weg aus der Krise bieten?

Vedānta vermittelt keine Werte, sie erhebt sich über die Werte, über das, was gut und schlecht ist. Vedānta richtet sich an einen wachen und sensiblen Menschen, der sich positiv in eine Gesellschaft einbringen möchte. Ein Mensch, der es also gut meint und der trotzdem immer wieder in Konflikte, Leid und Kummer gerät. Und gerade sensible Menschen leiden häufig mehr, als jemand, der dickhäutiger ist und vieles gar nicht mitbekommt. Sensible Menschen leiden unter der Ungerechtigkeit der Welt, sie leiden gerade unter den Werten von gut und schlecht. Das Gute möchten sie erreichen und zugleich vom Schlechten weg kommen. Innerhalb dieses Systems von gut und schlecht ist es auch mit größter Sensibilität und Klarheit unmöglich, sich aus diesem Konflikt zu befreien. Deswegen vermittelt Vedānta keine Werte, sondern geht direkt an die Wurzeln des ganzen Problems.

Vedānta richtet sich nicht an den westlichen Menschen und nicht an Menschen in einer speziellen Krise. Vedānta zielt auf ein grundsätzliches menschliches Problem und richtet sich immer nur an den Einzelnen. Jemand, der sich mit Vedānta beschäftigt und zuhört, sollte in diesem Zusammenhang immer nur an sich denken. Die Texte wenden sich nicht an die Welt, die Menge, ein Volk, sondern immer an das einzelne Individuum. Es geht darum, wie ich mich und die Welt sehe. Vedānta sagt, dass das Problem ausschließlich in mir selbst liegt. Dieses Wissen war vor 2000 Jahren aktuell, es ist jetzt aktuell und es hat auch kein Verfallsdatum. Vedānta wird aktuell bleiben, so lange Menschen leiden.

Es gibt immer eine aktuelle Krise: Ich leide wegen meiner PartnerIn, meines Chefs oder der falschen Regierung. Du findest immer in dieser Welt etwas, das



du benutzen kannst, um dich in eine absolute Krisenstimmung hinein zu katapultieren. Vedānta sagt dazu: Das bist du. Und du hast in jedem Winkel dieser Welt, wo ein Mensch lebt, immer die Freiheit, mit dir selbst friedlich zu sein. Und das ungeachtet aller Umstände. Das ist das, was uns an Menschen wie Buddha oder Ramana Maharishi fasziniert, die für uns Frieden und Ruhe ausstrahlen. Die wurden nicht unter ganz bestimmten Umständen, die sie sich erschaffen haben, friedlich und ruhig. Sie wurden ungeachtet aller äußeren Umstände aus sich selbst heraus friedlich und ruhig. Das ist das Faszinierende und dieses unglaublich große Angebot, das uns dieses Wissen geben kann.

*Dr. Dirk R. Glogau*

### Literatur

- (1) Deussen, Paul: Das System des Vedānta, 2. Auflage, F. A. Brockhaus, Leipzig 1906

---

- (2) Deussen, Paul: Sechzig Upanishads des Veda, 3. Auflage, F. A. Brockhaus, Leipzig 1921

---

- (3) Śāṅkarā: Das Kleinod der Unterscheidung und Die Erkenntnis der Wahrheit, Otto Wilhelm Barth Verlag, Neuaufgabe Bern, München, Wien 1981

---

- (4) Hirschi, Gertrud: Mantra-Praxis, Wilhelm Goldmann Verlag, München 2007

---

- (5) Wolz-Gottwald, Eckard: Yoga-Philosophie-Atlas, Verlag Via Nova, Petersberg o. J.

---

- (6) Zimmer, Heinrich: Philosophie und Religion Indiens, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 2004 (Erste Auflage 1973)