

Erleuchtung

ist anders als du denkst

Marshall Govindan

Die englische Originalausgabe wurde im Jahre 2016 unter dem Titel:
„Enlightenment : Its Not What You Think“ veröffentlicht.

ISBN 978-1-987972-01-6

Copyright by Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc. 196 Mountain Road, P.O. Box
90, Eastman Quebec, Canada J0E 1 P0,
Tel. 01-450-297-0258, Fax 1-450-297-3957
www.babajiskriyayoga.net
Email: info @babajiskriyayoga.net

1. Auflage 01/2018

ISBN 978-1-987972-08-5

Alle Rechte vorbehalten. Auszüge aus diesem Buch dürfen in keiner Form ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages weitergegeben, reproduziert oder gespeichert werden. Dies schließt die Aufnahme oder Wiedergabe durch elektronische, mechanische, photomechanische oder andere Datenträger wie Tonträger sowie die Speicherung elektronischen Datenverarbeitungsanlagen und Speicherungssystemen jeder Art ein.

Übersetzung aus dem Englischen unter Mitarbeit von:
Sven Christiansen, Romy Schweiger und Peter Schmitz
Umschlaggestaltung: David Lavoie
Satz&Layout:Eleni Efthimiou

Gedruckt und gebunden in Zagreb, Kroatien

Der Autor hat sich bemüht, alle Copyright-Rechte, die durch diesen Text berührt werden, zu berücksichtigen. Der Verlag ist dankbar für jeden Hinweis, der es ermöglicht, bestehende Rechte oder Quellenangaben in künftigen Auflagen ggf. zu berücksichtigen oder – sofern bisher nicht geschehen – einzubeziehen.

Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.
St. Etienne de Bolton, Quebec, Canada

ॐ INHALT ॐ

Einleitung	1
Kapitel 1 - Erleuchtung ist anders als du denkst	7
Kapitel 2 - Der Weg der Yoga Siddhas zur Unsterblichkeit	28
Kapitel 3 - Anatomie des Verlangens: Wie man durch spirituelle Selbst-Bewusstheit emotionales Gleichgewicht schafft	45
Kapitel 4 - Gleichmut: Ruhe bewahren, wenn das Leben Störungen mit sich bringt	59
Kapitel 5 - Blockaden und das Herz	66
Kapitel 6 - Was ist Realität und wie verzerren Begierden unsere Art, sie wahrzunehmen?	72
Kapitel 7 - Liebst du Gott? Oder wie man verhindert, dass die eigene Yogapraxis zu einem Egotrip wird	79
Kapitel 8 - Schweigen ist Gold	84
Kapitel 9 - Unsere innerliche Öffnung für das Göttliche	97
Kapitel 10 - Sie sind nicht zwei	106
Kapitel 11 - Grenzenloser Lichtraum: Vettivel	112
Kapitel 12 -Die göttliche Maya	116
Kapitel 13 - Laya Yoga: der Yoga der Auflösung	125
Kapitel 14 - Ist Gott noch in der Welt?	130
Kapitel 15 - Alles ist Gnade	140
Kapitel 16 - Durch intensive Absicht aus dem Traum erwachen	146
Kapitel 17 - Der feste innere Blick auf Shakti	154
Kapitel 18 - Erleuchtung ist strahlende Selbst-Bewusstheit	163
Glossar	167
Literaturverweise	174
Index	176

ॐ EINLEITUNG ॐ

Über Erleuchtung zu lesen oder zu sprechen, ist eine Herausforderung, da sie nicht dem entspricht, was du dir darunter vorstellst. Worte genügen nicht, um diesen Zustand zu definieren, ebenso wenig wie die Bezeichnungen auf einer Speisekarte die Spezialitäten eines Restaurants ausreichend beschreiben können. Auch Erleuchtung muss gekostet werden. Jedoch können dich manche Erläuterungen insoweit vorbereiten, dass du eine erste Idee davon bekommst und dich dann dahin führen, sie zu erfahren.

Ich will mit einer persönlichen Frage beginnen:

„*Warum hast du dieses Buch aufgeschlagen?*“

Der eine mag darauf vielleicht antworten: „Ich bin ein spiritueller Suchender, der sich in der materiellen Welt abmüht.“

Ein Anderer könnte erwidern: „Ich genieße es, zu meditieren und habe gehört, dass Erleuchtung das Ziel bzw. Resultat davon ist.“

Wieder ein Anderer sagt vielleicht: „Ich möchte inneren Frieden finden“, oder „Ich stecke in einer existenziellen Krise und suche nach Antworten auf das Leiden in meinem Geist.“

Und noch ein Anderer könnte meinen: „Ich suche nach Gott. Ich strebe nach einer spirituellen Erfahrung.“

Dies alles sind gute Gründe dafür, dieses Buch zu lesen.

Gibt es irgendetwas, wonach wir alle streben? Wahrscheinlich ist es das Glück. Jeder trachtet nach Glück, auch diejenigen, die dieses Buch eher nicht lesen würden. Sie suchen einfach nur woanders danach – vielleicht in einer Beziehung

oder bei einer Mahlzeit, oder auch in körperlicher Aktivität oder beim Fernsehen. Manche arbeiten sogar bis spät in die Nacht, weil sie glauben, die Arbeit würde sie glücklich machen. Glück zu finden, ist wirklich nicht das Problem.

Die eigentliche Frage lautet: „*Warum verschwindet mein Glück wieder?*“ Man kann – kleines und großes – Glück auf viele verschiedene Arten und Weisen finden. Aber wenn du es festhalten möchtest, ist es so, als ob du versuchen würdest, Wasser mit deinen Händen aufzufangen, nur um zu sehen, wie es zwischen deinen Fingern hindurch rinnt.

Du bist nicht alleine. Jedes menschliche Wesen, das je gelebt hat, stand vor dem Problem, anhaltendes Glück in Dingen finden zu wollen – in Dingen, die nicht von Dauer sind.

Nichts bleibt so, wie es ist. Materielle Dinge haben keinen Bestand, genauso wenig wie Gefühle. Denke an den glücklichsten Moment in deinem Leben. Konntest du an diesen süßen oder aufregenden Gefühlen festhalten? Was hat sie unterbrochen oder verblasen lassen? Woher kamen die Störungen?

Die Yoga Siddhas, die erleuchtete Meister sind, und heutige Psychologen sind sich darin einig, dass man Glück nicht festhalten kann. Es entgleitet einem aufgrund von Regungen, die vom Unterbewusstsein herrühren: Erinnerungen, Begierden, Ängste, Vorlieben, Abneigungen, Emotionen und Erfahrungen, die man im Alltag nicht loslassen kann. Die Siddhas haben die grundlegende Ursache des menschlichen Leidens erkannt, als sie sagten: „*Ihr träumt mit offenen Augen.*“

Du wachst morgens auf und beginnst zu träumen. „Wo ist mein Kaffee ... Wo sind meine Zigaretten ... Ich will nicht zur Arbeit gehen ... Ich mag meinen Job nicht.“ Viele dieser Gedanken sind habitueller Natur, aber woher kommen diese Tagträume? Psychologen und Yogis wären sich darin einig, dass sie vom Unterbewusstsein herrühren und sich als Neigungen (*Vasanas*) – wobei es sich um Fantasien und auch Begierden und Abneigungen handelt, die man nicht auflösen kann – und als gewohnheitsmäßige Gedanken, Worte und Handlungen (*Samskaras*) ausdrücken, auf deren Wiederholung dein Unterbewusstsein programmiert ist.

Um dies zu illustrieren, denke einmal an eine glückliche Zeit in deinem Leben, als du etwas erreicht hast, was du dir lange gewünscht hattest: den perfekten Job, die perfekte Beziehung, das Haus, das Auto. Dies hätte eine der glücklichsten Zeiten deines Lebens sein sollen. Aber was ist passiert? Sofort tauchte etwas auf, um dich zu beunruhigen! Gedanken, Zweifel, Ängste: „Habe ich die richtige Entscheidung getroffen?“ oder „Was ist, wenn ich nicht gut genug für den Job bin?“ Oder vielleicht beginnst du auch, dir etwas noch Besseres zu wünschen. Also verblasst dein Glück gleich wieder, wie eine Wolke, die vor der Sonne vorbeizieht.

Der große Siddha Patanjali schrieb am Anfang seiner berühmten *Yoga Sutras*: „Yoga ist das Aufhören der Identifizierung mit den Fluktuationen, die im Bewusstsein entstehen.“ Ein trister Gedanke taucht in deinem Geist auf und was passiert? Du identifizierst dich mit ihm, du nimmst ihn an, du ergreifst Besitz davon. Ein ängstlicher Gedanke kommt auf und bringt deinen Geist von dem gerade noch da gewesenen Glück ab! Du bist wie jemand, der vollkommen in eine Fernsehsendung vertieft ist. Erst nachdem die Sendung vorbei ist, realisierst du: „Oh, ich habe ein eigenes Leben, zu dem ich zurückkehren muss.“

Also, wer ist diese Person, die diese Dinge denkt, dieses Leben führt?

Die Yoga Siddhas haben die Ursache des menschlichen Leidens nicht nur erkannt, sie hatten auch ein Rezept es zu heilen. Sie sagten: „*Das Ausmaß an Glück im Leben ist proportional zur eigenen Disziplin.*“ Sie gebrauchten den Sanskrit Begriff *Sadhana*, um auf einen disziplinierten Geist und ein diszipliniertes Herz hinzuweisen. *Sadhana* bezieht sich auf alles, was man tut, um sich daran zu erinnern, wer man ist und auf alles, was man macht, um das loszulassen, was man nicht ist. Das ist eine schwierige Aufgabe.

In der folgenden Aufsatzsammlung, wirst du lernen, wie du dich der Herausforderung stellen kannst, dieses Rezept anzuwenden und zu entdecken, wer du wirklich bist.

Du bist absolutes Sein, absolutes Bewusstsein und absolute Glückseligkeit. Sein ist das, was immer ist, es verändert sich nie. Welcher Teil von dir verändert sich

nie? *Bewusstsein* ist das, was beobachtet. Es ist der Zeuge jedes Gedankens, jeder Emotion und von allem, was deine fünf Sinne wahrnehmen. Es tut nichts. Es ist unvoreingenommenes Gewährsein. *Glückseligkeit* ist – anderes als Glück – nicht an bestimmte Bedingungen gebunden. Sie ist reine Freude und kann sogar dann empfunden werden, wenn ein Glücksgefühl durch ungewollte Umstände oder Ereignisse zunichte gemacht wird.

Aber, damit du erfahren kannst, was *Absolutes Sein*, *absolutes Bewusstsein* und *absolute Glückseligkeit* wirklich bedeuten – um sie tatsächlich zu erleben und nicht nur darüber nachzudenken, was wir uns allgemein darunter vorstellen – solltest du dich zunächst durch folgende geführte Meditation vorbereiten.

Eine geführte Meditation

Ich empfehle dir, dass du dir die folgende geführte Meditation entweder zwei bis dreimal durchliest, um dir die einfachen Anweisungen dafür einzuprägen, oder sie elektronisch aufzeichnest und dann beim Praktizieren abspielst.

Atme einige Male tief ein und aus. Spüre, wie du dich beim Einatmen mit Energie auffüllst. Nimm wahr, wie du beim Ausatmen Anspannung und Müdigkeit loslässt. Beginne nun, normal zu atmen und die Worte „*Ich bin*“ mehrmals zu wiederholen, jeweils gefolgt von einer Pause. Achte darauf, wie sich jedes Mal, wenn du „*Ich bin*“ sagst, deine Wahrnehmung verändert. Anfangs nimmst du vielleicht physische Empfindungen wahr; danach möglicherweise Emotionen; dann eventuell Gedanken.

Jedes Mal, wenn du „*Ich bin*“ sagst, ist es so, als ob du die Linse eines Mikroskops feiner einstellen und selber unter dem Mikroskop liegen würdest. Irgendwann wirst du bemerken, dass all diese Gedanken, Gefühle und Empfindungen auf einer Art Bildschirm auftauchen und wieder verblassen, wie die Bilder auf einem Fernseher. Du wirst feststellen, dass dieser Bildschirm aus einzelnen Partikeln besteht. Wenn du immer tiefer in dich eintauchst, während du „*Ich bin*“ sagst, wirst du erkennen, dass all diese Teilchen sich bewegen: Lichtpartikel überall, in dir, um dich herum, sich durch dich bewegend. Auf

dieser Ebene ist es schwierig, zu unterscheiden, wo du aufhörst und andere Dinge beginnen. Zwischen den Teilchen besteht ein weiter Raum.

Wenn ich dich jetzt frage: „*Wer bist du?*“, was wirst du antworten? Es genügt nicht mehr, sich auf deinen Namen, eine Erinnerung oder eine Wahrnehmung zu beziehen. Nun kannst du wie die Mystiker sagen, *Ich bin Das* – jenes unbegrenzte Wesen, von dem alles ausgeht und zu dem alles zurückkehrt. Vergleichbar mit einem riesigen Ozean, aus dem unzählige Wellen hervorgehen. Bis jetzt hast du nur auf der Oberfläche deines Wesens gelebt. Dein Bewusstsein ist auf die individuellen Wellen – Gedanken, Gefühle und Emotionen – fokussiert gewesen. Nun hat sich dein Bewusstsein ausgedehnt und du bist dir des unbegrenzten und ewigen Ozeans des Seins bewusst, der dich transzendiert. „Ich bin Das“, sagt der Mystiker. „Ich bin nie geboren worden. Das, was ich wirklich bin, hat schon immer existiert. Ich bin Das. Alles ist in mir. Ich bin in Allem. Alles kommt und alles geht – Gedanken, Empfindungen und Emotionen – aber ich bleibe bestehen.“

Wie kann man diese Perspektive aufrecht erhalten? Dein Atem dient als natürliche Erinnerung. Beim Einatmen erzeugt er einen Laut, der wie „*ham*“ klingt, was auf Sanskrit „*Ich bin*“ bedeutet. Beim Ausatmen entsteht ein Laut, der wie „*sa*“ klingt, was auf Sanskrit „*Das*“ bedeutet. Immer wenn du bewusst einatmest, sage mental „*ham*“ und denke dabei an „*Ich bin*“. Immer wenn du bewusst ausatmest, sage mental „*sa*“ und denke dabei „*Das*“.

Unternimm nichts, um deinen Atem zu kontrollieren. Folge ihm einfach nur. Falls andere Gedanken aufkommen sollten, versuche nicht, sie zu verjagen. Kehre lediglich zu „*ham'sa*“ zurück. Während dein Atem allmählich langsamer wird, werden die Gedanken nachlassen. Dies betont auf subtile Weise die subjektive Seite der absoluten Realität. *Ich bin*. Wenn du es umkehrst, wird dadurch die objektive Seite der Realität bekräftigt. Das, *bin ich*. Zwei Seiten einer Medaille. Ich bin, *der ich bin*. Sei nun für die nächsten zehn Minuten sehr ruhig, fokussiere dich auf deinen Atem und wiederhole „*ham ... sa*“ beim Ein- und Ausatmen. Und denke daran, dich darauf zu konzentrieren, worauf die Worte „*Ich bin das*“ hindeuten.

Wenn du nach mindestens zehn Minuten dazu bereit bist, die Meditation zu beenden, versuche anschließend, die Perspektive des Zeugen so lange wie möglich beizubehalten. Eigentlich ist diese Perspektive für dich 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche verfügbar. Sogar soweit, dass du sie angesichts der Höhen und Tiefen und alldessen, was das Karma vor deine Türschwelle trägt – ob Rosen oder faule Tomaten – aufrecht erhalten kannst und erleuchtet sein wirst. Licht ist eine Metapher für Bewusstsein. Genauso wie eine Lichtquelle von dem getrennt ist, was sie erhellt, so bist du – reines *absolutes Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit* – getrennt von allen Erfahrungen. Erleuchtete Weise sagen uns, dass wir bereits erleuchtet sind. Aber paradoxerweise lassen wir das beständig außer Acht, wenn wir die Perspektive des Zeugen, der Seele, unseres wahren Selbst wieder verlieren. Selbst-Verwirklichung und Erleuchtung entsprechen der Fähigkeit, diese Perspektive beizubehalten.

Die folgenden Aufsätze werden dich darin anleiten, deine Fähigkeit zur Selbstverwirklichung und Erleuchtung weiterzuentwickeln. Sie werden dir auch dabei helfen, zu erkennen, welche Hindernisse der Erleuchtung im Weg stehen, wie man sie umgehen kann und warum so wenige Suchende erfolgreich sind. Auch wenn du lediglich das Ziel haben solltest, menschliches Leiden zu vermeiden, werden dich diese Aufsätze dabei unterstützen, die dafür erforderliche Weisheit auszubilden. Die Weisheit der erleuchteten Meister ist dein größtes Erbe und dieses ist erreichbar, wenn du mit klarem Verständnis und aufrichtigem Einsatz danach strebst.

ॐ KAPITEL 1 ॐ

Erleuchtung ist anders als du denkst

Was bedeutet das Wort Erleuchtung? Die Beschreibungen spiritueller Erleuchtung variieren in der Literatur und bei den religiösen und spirituellen Traditionen des Buddhismus, Hinduismus, Yoga, Christentum und westlichem Mystizismus. Berichte von Mystikern dieser Traditionen beschreiben, was diese als den höchsten Zustand der Seligkeit erfahren haben, einen Zustand frei vom Leiden. Dies unterscheidet sie von religiöser Offenbarungsliteratur, die von einem himmlischen Leben nach dem Tod im Rahmen weltlicher Dimensionen spricht.

Die ersten Stufen der Erleuchtung in der klassischen Yogatradition von Patanjali und des Vedanta Indiens sind Teil der Erfahrung von *Samadhi*. Man pflegt zu sagen: „Diejenigen, die samadhi kennen, sprechen nicht darüber, und diejenigen, die darüber sprechen, kennen ihn nicht.“ Dies liegt daran, dass Samadhi nicht das ist, was du dir gedacht hast! Es ist genau das Gegenteil von deiner Vorstellung: Es ist der Raum zwischen deinen Gedanken. Es ist mentale Stille. Es ist dessen bewusst zu bleiben, was bewusst ist. Anstelle darüber zu reden, lässt uns mit Worten über Samadhi von selbstverwirklichten Meistern

beginnen. Worte können dir nicht die Erfahrung von Samadhi vermitteln, aber das Folgende wird dir die richtige Richtung zeigen, so wie Schilder an Autobahnen auf entfernte Städte hinweisen.

Weisheit von verwirklichten Weisen

Sei still, und wisse, ich bin Gott.

— Psalm 46, David

Summa (Tamil für *sei still*)

— Paambatti Siddha

Ich Bin der Ich Bin

— Exodus 3:14

Jehovah, der aus dem brennenden Busch zu Moses auf dem Berg Sinai spricht.

Die Hauptcharakteristik des Zustandes von Samadhi ist die Gegenwart des alleinigen Gefühls Ich Bin, und mehr nicht, mit keinen Gedanken oder anderer äusseren Aktivität des Bewusstseins..

— Ramana Maharshi

Im Samadhi ist lediglich das Gefühl von „Ich-Ich“ und nicht von Gedanken da.

— Ramana Maharshi

Ich-Ich ist die Art und Weise, wie Ramana Maharshi sich auf Das bezieht, dessen du hinter den Gedanken oder dem Wort Ich gewahr wirst.

Erkenne, dass Du Das Brahman bist das alleine scheint, jenseits des Logos, alldurchdringend, einförmig, Wahrheit, Bewusstsein, Glückseligkeit, ohne Ende, unzerstörbar.

— Adi Shankaracharya (*Kronjuwel der Weisheit*, Vers 264)

Wenn der Geist durch ununterbrochene Disziplin dieser Art gereift (Erinnerung an das Selbst), mit Brahman verschmilzt, dann wird Samadhi aus sich der Produzent der Erkenntnis von nicht-dualer Glückseligkeit.

— Adi Shankaracharya (*Kronjuwel der Weisheit*, Vers 363)

Dieses nichtmanifeste spirituelle Bewusstsein beginnt sich zu manifestieren wie der Sonnenaufgang im reinen Herzen, und scheint wie die Mittagssonne

in der „Höhle der Weisheit“, wobei es das gesachmte Universum erhellt.

— Adi Shankaracharya (*Kronjuwel der Weisheit*, Vers 134)

Wie Raum gehe Ich weiter als Gedanken (bin alldurchdringend);

Wie die Sonne bin Ich verschieden vom dem, was durch sie sichtbar gemacht wird;

Wie ein Berg bin Ich ewig unverrückbar;

Wie ein Ozean bin Ich grenzenlos.

— Adi Shankaracharya (*Kronjuwel der Weisheit*, Vers 500)

Samadhi ist der atemlose Zustand der Vereinigung mit Gott oder der Wahrheit.

— Yogi S.A.A. Ramaiah

Ich bin Sein-Bewusstsein-Glückseligsein unumschränkt.... Der Tod ist ein Scherz für mich, und ich bin der Tod des Todes.

— Kriya Babaji Nagaraj ((*Die Stimme Babaji 's: Eine Trilogie über Kriya Yoga* Teil 3)

Jetzt kann mich nichts mehr aus der Ruhe bringen.

— Ramana Maharshi

Dies ist meine liebste Beschreibung von Samadhi, weil sie so bodenständig ist und darin unterweist, wie wir mit allen Herausforderungen des Lebens in Beziehung treten müssen: ruhig aktiv, aktiv ruhig.

Ich habe die Gewohnheit des Denkens verloren.

— Sri Aurobindo

Er sagte dies nachdem er seine drei grössten literarischen Meisterwerke vollendet hatte. Dies weist darauf hin, dass diese nicht das Ergebnis seines Denkens, sondern von *Prajnata* (Einsicht) sind, hervorgegangen aus Samadhi und mentaler Stille.

In diesen Aufsätzen bedeutet das Wort *Erleuchtung* spirituelle Erleuchtung. Es sollte nicht mit den als „Aufklärung“ oder „Zeitalter der Vernunft“ bekannten philosophischen Bewegungen verwechselt werden, die die europäische Welt des achtzehnten Jahrhunderts beherrscht haben. Die wesentlichen Ziele der Denker der Aufklärung waren Freiheit, Fortschritt, Vernunft, Toleranz, Brüderlichkeit und ein Ende des Missbrauches der Kirche durch die Trennung von Kirche und Staat. Die Aufklärung hatte den Aufstieg der französischen und

amerikanischen Revolution sowie der modernen freiheitlichen Demokratien zur Folge.

Spiritualität versus Religion

Eine 2015 in Amerika von dem Pew Research Center¹ durchgeführte Umfrage bezüglich der Religionszugehörigkeit zeigte, dass mehr als ein Drittel der Befragten hinsichtlich ihrer Religionszugehörigkeit angaben, dass sie sich zu „keiner“ Religion bekennen würden. Unter diesen „Konfessionslosen“ bezeichnete sich eine große und zunehmende Zahl an Personen als „spirituell, aber nicht religiös“.

Was bedeutet es, spirituell aber nicht religiös zu sein? Steckt mehr dahinter, als die Zugehörigkeit zu irgendeiner organisierten Religion abzulehnen? Wenn dem so ist, was sind die Ziele derjenigen, die sich zur Spiritualität bekennen? Was sind die gemeinsamen Überzeugungen derjenigen, die sich als spirituell bezeichnen, aber unterschiedliche Sprachen sprechen oder aus verschiedenen Kulturkreisen stammen? Was sind die Unterschiede zwischen ihnen? Hilft die Religion denjenigen, die sich als spirituell bezeichnen und wenn ja, wie? Trägt eine spirituelle Einstellung zur Bejahung religiöser Überzeugungen und eines Glaubens bei und wenn ja, wie? Kann die Wissenschaft die Existenz höher Bewusstseinszustände, die mit spiritueller Erleuchtung verbunden sind, bestätigen? Dies sind einige der Fragen, die in diesem Kapitel beantwortet werden.

Religionen legen Wert auf das, was eine Form hat, dazu zählen Schriften, Persönlichkeiten, Symbole, Überzeugungen, Bekenntnisse, Architektur, Zeremonien, Kleidung und äußeres Erscheinungsbild, Gebete, Aktivitäten, Autoritätshierarchien und historische Hintergründe. Religionen unterscheiden sich durch ihre Formen voneinander. Sie sind sogar dazu bereit, sich aufgrund formaler Unterschiede zu bekriegen. Wenn du dich selbst damit identifizierst, einer bestimmten Religion anzugehören, schaffst du sofort eine Barriere zwischen dir und anderen, die diese Identifikation nicht teilen. Im Verlauf der

¹ <http://www.pewforum.org/2015/05/12/americas-changing-religious-landscape/>

Menschheitsgeschichte war und bleibt die Religion eine der größten Quellen sozialer und politischer Spaltung.

Das „Geistige“ hat keine Form und die spirituellen Traditionen legen Wert auf das Formlose. Für sie bezieht sich Spiritualität auf das, was jenseits aller Formen ist. Spirituelle Traditionen auf der ganzen Welt haben festgestellt, dass die Kultivierung von Stille und Meditation essentiell ist, um über alle Formen hinaus zu gehen. In der Stille lösen sich verbale und mentale Formen auf. Wahrheit, Liebe, Schönheit und Weisheit werden in der Stille offenbar. Jene, die nach diesen absoluten Größen suchen, sollten sich daher in Stille üben.

Meditation ermöglicht dir, die physischen und mentalen Bewusstseinszustände zu transzendieren und in die spirituelle Dimension des Lebens einzutauchen. Auch durch andere Praktiken, wie z.B. Atemtechniken, Mantrarezitation und Yoga-Asanas bzw. Körperübungen, lässt sich dies erreichen, wenn man sie mit meditativer Bewusstheit ausführt. In ihrer Gesamtheit ergeben alle diese Praktiken Yoga und so kann man Yoga als die „praktische Seite aller Religionen“ bezeichnen.

Religion ist das, woran du glaubst. Yoga ist das, was du als regelmäßige Praxis der Selbstdisziplin tust. Glaube existiert nur im Intellekt, aber der Intellekt bildet Kategorien und trifft Unterscheidungen zwischen diesem und jenem. Diese Unterscheidungen existieren nur auf intellektueller Ebene und können als rationale Grundlage für alles andere dienen, was eine Religion kennzeichnet. Yoga und seine Praktiken der spirituellen Disziplin ermöglichen dir, die spirituelle Dimension der Existenz zu erfahren, in der alle intellektuellen, mentalen und sogar physischen Unterschiede in der Einheit aufgehen: der Quelle, dem Quantenfeld, der bewussten Energie.

Diejenigen, die sich selbst als spirituell bezeichnen, streben danach, hier in dieser Welt in einem höheren und fortwährenden Zustand der Bewusstheit gegenwärtig zu sein, anders als die Anhänger von Religionen, die nach einer Erlösung im Jenseits suchen, entweder in einem Himmel oder als Befreiung von der Verpflichtung in dieser Welt des Leidens wiedergeboren zu werden. Spirituell Suchende bemühen sich darum, in dem ewigen Jetzt zu sein; sie

betonen wie kraftvoll es ist, genau in diesem Moment gegenwärtig zu sein. Aber sie suchen nicht nur nach einer vorübergehenden spirituellen Erfahrung. Sie streben nach einem anhaltenden Zustand höheren Bewusstseins, der als Erleuchtung bezeichnet wird und als das Erwachen, Satori, Illumination, Samadhi, Selbstverwirklichung und Christusbewusstsein bekannt ist. Auch wenn sich diese beschreibenden Begriffe in den spirituellen und kulturellen Traditionen unterscheiden, beziehen sie sich alle auf die dauerhafte Verwirklichung eines höheren Bewusstseinszustandes, in dem man die Einheit mit allem erkennt.

Freiheit von Leiden und Erleuchtung gehen miteinander einher. Die beiden stehen in einem indirekten Verhältnis zueinander und daher beginnt das Rezept für ein spirituelles Leben damit, die Ursache des menschlichen Leidens zu bestimmen: Anhaftung und sein Pendant Aversion, beide Produkte von Unwissenheit und Egoismus. Wenn Bildung den Zweck erfüllen soll, menschliches Leiden zu lindern, ist das höchste Wissen jenes, welches menschliches Leiden vollkommen beseitigt. Solches Wissen wird als Weisheit bezeichnet und dies wird im Verlauf dieses Buches erforscht werden.

Buddhismus

In der buddhistischen Literatur, in welcher der Begriff *Erleuchtung* am häufigsten zu finden ist, bezieht er sich auf die Konzepte von Bodhi, Prajna, Kensho und Satori sowie auf die Buddhaschaft oder Buddha Natur.

Bodhi ist ein Begriff aus dem Theravada-Buddhismus, der Erwachen und Erkenntnis bedeutet. Wenn man erweckt wird, erhält man Einblick in die Arbeitsweise des Geistes, der durch Begierde, Leiden und den Kreislauf der Wiedergeburt gefangen ist. Man erstrebt den Weg zu *Nirvana*, der Befreiung von der Gefangenschaft.

Prajna ist ein Begriff des Mahayana Buddhismus, der die Erkenntnis unserer wahren Natur beschreibt, die im Strom der Erfahrung frei von einer persönlichen Essenz ist. Er bezieht sich auch auf Tathāgata-Garbha bzw. die Buddha-Natur, das essentielle Bewusstsein jenseits des Stromes der Erfahrungen.

Im Zen oder japanischen Buddhismus bedeuten *Kensho* und *Satori*, die eigene wahre Natur zu verstehen.

Hinduismus

Im Hinduismus wird normalerweise der Begriff *Moksha* benutzt, um Erleuchtung zu beschreiben. Er bezieht sich auf die Befreiung von dem weltlichen Konzept des Selbst und von allem Leiden, das aus Karma und Begierde resultiert. Solange bis Begierde und Karma beseitigt sind, unterliegt man dem sich wiederholenden Kreislauf von Tod und Wiedergeburt, Reinkarnation genannt. Seit Ende des 19. Jahrhunderts, als Swami Vivekananda durch Amerika reiste, und den 1920ern, als Paramahansa Yogananda seine Organisation in Kalifornien gründete, wurde von Englisch sprechenden, spirituellen Aspiranten und Yoga-Begeisterten häufig auch der Begriff „*Self-Realization*“ (*Selbst-Verwirklichung*) verwendet, um einen Zustand der Erleuchtung zu beschreiben.

Advaita Vedanta

Anhänger des Advaita Vedanta streben durch einen langen Prozess der Selbst-disziplin, der Reinigung, des Schriftstudiums und der Abkehr von weltlichen Aktivitäten unter der Führung eines Gurus nach Befreiung, indem sie ihre Gleichheit mit dem Selbst – als *Atman* bezeichnet – und der absoluten Realität – *Brahman* genannt – erkennen. Advaita Vedanta wird weithin als die vorherrschende und einflussreichste Untergruppierung des Vedānta angesehen, einer der sechs Schulen der indischen Philosophie.

Seine Anhänger gehen der Selbsterforschung nach und werden sich so dessen bewusst, was bewusst ist, indem sie sich fragen: „Wer bin ich?“ bzw. „Wer ist derjenige, der dies fühlt oder denkt?“. Sie streben danach, die Ego-Perspektive zu transzendieren. Sie sinnen über heilige Texte nach, wie z.B. die *Upanishaden*, die Literatur des Vedanta, als einen Spiegel des höheren Selbst und als ein weiteres Mittel, um die intellektuelle Ebene zu überschreiten. Sie meditieren über die „großen Aussagen“, die als *Maha Vakyas* bezeichnet werden und die Lehren des Vedanta zusammenfassen, wie z.B. „*Du bist Das (tat tvam asi)*“, und „*Ich bin Brahman (aham Brahman)*.“

Neo-Advaita

In den letzten dreißig Jahren haben einige spirituelle Lehrer im Westen eine neue Version des Advaita Vedanta verbreitet, die das Studium der traditionellen Texte, Kontemplationsmethoden und tradierte Moralvorschriften umgeht. Sie betonen die unmittelbare Erfahrung des non-dualen Bewusstseinszustandes und die Möglichkeit, diesen in ihrer Gegenwart als erweckte spirituelle Lehrer zu erleben. Sie sagen oft Dinge wie: „Du musst kein Yoga machen oder irgendeiner spirituellen Disziplin nachgehen, weil du bereits erleuchtet bist!“ Die Praxis von Yoga und anderer Disziplinen könnte einen davon ablenken, den nicht-dualen Bewusstseinszustand zu verwirklichen.

Auch wenn – theoretisch – solche Praktiken für wenige, spirituell weit entwickelte Personen unnötig sein könnten, sind praktisch alle anderen so sehr durch negative Neigungen und Gewohnheiten beladen und verfügen weder über ausreichend Konzentrationsfähigkeit noch über andere notwendige Qualitäten, sodass die Beibehaltung eines transzendentalen Bewusstseinszustandes für sie quasi unmöglich ist.

Praktizierende dieser Schule berufen sich auf einen indischen Lehrer namens Papaji, einen selbsternannten Schüler des erleuchteten Weisen Ramana Maharshi. Die Bewegung erreichte ihren Höhepunkt mit der Veröffentlichung des Magazins *What is Enlightenment (Was ist Erleuchtung)*, das von Andrew Cohen, Papajis führendem Schüler, gegründet worden ist.

Christentum

Im Christentum wird der Begriff Aufklärung meistens im Zusammenhang mit dem Zeitalter der Aufklärung und seinem Einfluss auf das Christentum benutzt. Die Bezeichnungen Illumination, Kenosis und Metanoia, die man in der Literatur der mystischen, gnostischen und kontemplativen Traditionen des Christentums findet, entsprechen in diesem Kontext etwa dem Begriff Erleuchtung. Sie beziehen sich auf Visionen eines großen weißen Lichts (*Illumination*), einen Sinneswandel (*Metanoia*), das eigene Leerwerden (*Kenosis*), die Erfüllung mit der göttlichen Gnade, die zur Einheit mit Gott führt, die

eigene Transzendierung bzw. Lossagung von der Welt und den Leidenschaften, die Kommunion mit dem heiligen Geist und dem „Licht Christi“. *Gnosis* bzw. Wissen durch intuitive Erkenntnis und *Offenbarung* haben vergleichbare Bedeutungen.

Im heutigen Christentum versuchen manche Christen, ihre Spiritualität zu entfalten, indem sie an kontemplativen Exerzitien teilnehmen, christliche Meditation praktizieren und die Schriften christlicher Mystiker studieren. Bei Gottesdiensten streben sie nicht nur nach einer intellektuellen oder emotionalen Erfahrung, sondern auch nach einer spirituellen. Nachdem Paramahansa Yogananda seine Organisation in Kalifornien in den 1920ern gegründet hatte, ist der Begriff *Christ Consciousness* (Christus-Bewusstsein) unter (Englisch sprechenden,) spirituellen Suchern häufig verwendet worden, um einen Zustand der Erleuchtung zu bezeichnen. Dieser Begriff vereint die Lehren von klassischem Yoga, Vedanta und Jesu Christi.

Die wechselseitig förderliche Beziehung zwischen Religion und spiritueller Wissenschaft

Alle Religionen schreiben moralische Gebote vor, die dazu dienen, das soziale Verhalten ihrer Anhänger in gewisse Schranken zu weisen. Wenn diese praktisch respektiert werden, reinigen sie die Gläubigen von Begierde, Wut, Stolz und anderen Manifestationen des Egos und begünstigen so die Entwicklung der Selbstdisziplin, die erforderlich ist, um wahrhaft spirituell zu werden. Viele der folgenden Aufsätze werden dir zeigen, wie und warum dies essentiell dafür ist, die Ziele authentischer Spiritualität zu erreichen.

Spiritualität wiederum fördert die Befolgung religiöser und ethischer Gebote. Die Praxis spiritueller Formen der Selbstdisziplin, wie z.B. Meditation, verbindet dich mit großen Quellen innerer Kraft und so entwickelst du das Streben danach, persönliche Schwächen und Mängel deiner menschlichen Natur zu überwinden. Deine Überzeugungen basieren nicht mehr länger nur auf Glauben alleine, sondern auch auf deiner persönlichen Erfahrung.

Spirituelle Techniken können mit wissenschaftlichen Hypothesen verglichen

werden. Die Praxis spiritueller Techniken ist der Überprüfung von Hypothesen in einem Laboratorium ähnlich. Deine Erfahrungen in einem spirituellen Tagebuch aufzuzeichnen und die Notizen mit anderen Praktizierenden zu vergleichen, sind zwei weitere Schritte der wissenschaftlichen Vorgehensweise.

Wenn du Spiritualität als Religion auffasst, suchst du ausschließlich nach dem einen wahren Glaubenssystem bzw. nach der einen Interpretation einer Schrift oder eines Bekenntnisses. Dies schränkt dein Erfahrungsfeld massiv ein, fördert die Angst einen Irrtum zu begehen und kann dich für diejenigen empfänglich machen, die womöglich Furcht vor der Verdammnis oder dem Karma verbreiten, um dich zu manipulieren, damit du ihrer organisierten Religion, ihrer Interpretation einer Schrift oder ihren Befehlen treu bleibst. Wenn Spiritualität als Wissenschaft behandelt wird, ist es ebenso effektiv herauszufinden, was funktioniert, wie festzustellen, was nicht funktioniert... für einen selber. Deine Erfahrung wird zur höchsten Instanz und du genießt das Leben als Entdeckungsprozess.

Neurologische Forschung bestätigt, dass Samadhi eine nachweisbare Gegebenheit ist.

Physiologische Studien, insbesondere solche, bei denen die Gehirnfunktion mittels Elektroenzephalografie (EEG) und Positronen-Emissions-Tomografie (PET) gemessen wird, stützen Swami Ramas Aussage, dass zwar „der gesamte Körper im Geist, aber nicht der gesamte Geist im Körper zu finden ist.“² Sie zeigen auch, dass verschiedene neurologische Aktivitätsniveaus mit unterschiedlichen Bewusstseinssebenen zusammenhängen, jene eingeschlossen, die mit Samadhi und Erleuchtung verbunden sind.

Delta-Wellen mit einer Frequenz von weniger als 4 Hertz gehen konsistent mit einem tiefen Non-Rapid-Eye-Movement Schlaf (Non-REM) einher. (Hertz ist eine Einheit, die verwendet wird, um die Frequenz elektromagnetischer Wellen zu messen.) Theta Wellen zwischen 4 und 8 Hertz sind mit Konzentration

2 Rama, Swami. (2002). *Conscious living*. Dehradun, UK, India: Himalayan Institute Hospital Trust.

und Meditation, Träumen, Hypnose und hypnagoger Bildersprache verbunden. Alpha-Wellen mit einer Frequenz zwischen 8 und 13 Hertz zeigen tiefe körperliche Entspannung an und Beta-Wellen zwischen 13 und 30 Hertz stehen für eine aufmerksame Funktionsweise des Gehirns im Wachzustand. Gamma-Wellen zwischen 30 und 80 Hertz zeigen die Verarbeitung multipler sensorischer Modalitäten und die Ausführung spezifischer kognitiver oder motorischer Funktionen an. Für weitere Informationen über Meditationsstudien, bei denen EEG verwendet wurde, siehe den Review von Cahn und Polich.³

Ein Bewusstseinszustand für den Kreativität, Einfallsreichtum, Entscheidungsfindung, Problemlösung und das Verfassen von Vorträgen und Forschungsarbeiten, Gedichten, minutiösen Handlungsplänen und ähnlichem beispielhaft sind, ist durch Theta Wellen charakterisiert, die sich während tieferer Praxis an Delta Wellen annähern. Die erste Stufe von Samadhi ist gekennzeichnet durch Theta-Wellen auf die Delta-Wellen folgen. Bei der EEG-Überwachung erlebten die Studienteilnehmer tiefen, Non-REM Schlaf, blieben sich aber ihrer Umgebung weiterhin bewusst.

Wenn sich Samadhi vertieft, wird man der Kundalini gewahr, der subtilen Kraft des Bewusstseins, was zu einer Wechselfolge von Theta- und Delta-Wellen führt. Sobald man diesen Zustand gemeistert hat und nach Belieben in ihn eintreten kann, schreitet man zu Turya voran, dem vierten Bewusstseinszustand, der in der yogischen Literatur, wie beispielsweise dem Tirumandiram, erwähnt wird. Wenn ein Yogi Turya als dauerhaften Bewusstseinszustand beibehält, bezeichnet man dies im Yoga als Asamprajnata (nicht objekt-orientierte kognitive Versenkung) oder im Vedanta als Nirvikalpa (kein Gedanke). Dieser ließe sich durch ein Fehlen wahrnehmbarer elektrischer Aktivität (im EEG) erkennen, allerdings muss dies erst noch unter kontrollierten Bedingungen nachgewiesen werden.

3 Cahn, B. R. & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180–211.

Samadhi oder Selbst-Verwirklichung im klassischen Yoga der Yoga Sutras Patanjalis

Die *Yoga Sutras*, die von dem Siddha Patanjali verfasst wurden, der wahrscheinlich zwischen 200 v. Chr. und 200 n. Chr. gelebt hat, sind ein Praxishandbuch für fortgeschrittene Yoga-Schüler mit einer systematischen Anleitung zum Erreichen von Erleuchtung, die darin auf *Asamprajnata Samadhi* bezogen wird.

Es basiert auf der ältesten indischen Philosophie, *Samkhya*, die zwei Pole der Realität postuliert: Subjekt und Objekt. Diese besagt, dass das menschliche Leiden das Resultat der Verwechslung von Subjekt und Objekt ist, dem Sehenden (*Purusha*), reinem Bewusstsein und dem Gesehenen (*Prakriti*). Dabei werden fünf Ursachen des Leidens – *Kleshas* genannt – analysiert: Unkenntnis unserer wahren Identität (Bewusstsein), Egoismus, Anhaftung, Abneigung und Angst vor dem Tod.

Egoismus ist die Gewohnheit, sich mit den Fluktuationen (*Vrittis*) zu identifizieren, die im Bewusstsein aufkommen. Anders formuliert, wir setzen uns mit unseren Reaktionen auf die Regungen des Geistes, mit Emotionen und Sinneswahrnehmungen, d.h. mit objektiven Erfahrungen, dem Gesehenen, gleich.

Im *Samadhi* - kognitive Versenkung, auch als Selbst-Erkenntnis bekannt - identifiziert sich der Yogi mit dem Bewusstsein - dem *Ich*, dem Subjekt, dem Sehenden. *Kognition* ist Wissen, insbesondere von innen.

Samadhi wird zuerst im *Samprajnata Samadhi* (einer Erfahrung) und am Ende im *Asamprajnata Samadhi* (ein stetiger, bleibender Bewusstseinszustand) erreicht.

Bei dem höchsten Zustand, *Asamprajnata Samadhi*, wird weder eine konkrete noch eine gedankliche Form als Ausgangspunkt verwendet. Alle Formen geraten in den Hintergrund. Deine Identität übersteigt alles. Dies ist das Resultat der Praxis von Loslassen in jedem einzelnen Moment und einer Selbst-Bewusstheit, die über viele Jahre hinweg ausgebildet worden ist. Dies entspricht *Nirvikalpa*

(keine Form) Samadhi in den Upanishaden. Es gibt keine Formen und keine geistigen Regungen. Patanjali beschreibt Asamprajnata Samadhi wie folgt:

Nach ständigem Üben [ergibt sich] mit dem Gedanken des Loslassens der andere [nicht-objekt-orientierte Zustand der kognitiven Versenkung, „Asamprajñāta Samādhi“, bei dem noch] Reste unterbewußter Prägungen [vorhanden sind].

— Patanjali (*Yoga Sutras*, I:18)

Die erste Stufe von Samadhi, Samprajnata Samadhi, wird auch *objekt-orientierter* oder *abgrenzender Samadhi* genannt, weil es eines abgegrenzten materiellen oder konzeptionellen Objektes als Ausgangspunkt bedarf. Kognitive Versenkung wird durch die Verwendung eines Meditationsobjektes, beispielsweise einer konzeptionellen Abstraktion wie Einheit, Wahrheit, Liebe oder Hingabe oder einer Sache wie dem Atem, ein Bild deines Ishtadevata (dein favorisiertes Konzept von Gott), ein Chakra (insbesondere das Sahasrara) oder ein Mantra erreicht.

Die erste Erwähnung von Samadhi in den *Yoga Sutras* findet sich in Kapitel 1, Vers 17:

Die objekt-orientierte [*Samprajñāta*] kognitive Versenkung wird begleitet von Beobachtung, Reflexion, Freude und Bewußtheit des Selbst.

Sam bedeutet mit und *Prajna* bedeutet Inspirationen oder Einsichten. Die vier Empfindungen, welche die erste Art von *Samādhi* begleiten, nämlich Beobachtungsvermögen, Reflexion, Freude und die Erfahrung des „*Ich-bin*“, treten hier nicht einfach als Fluktuationen des Bewußtseins (*Citta-Vṛttīḥ*) auf, sondern in einer besonders inspirierten Form, die sich aus der Verschmelzung von Subjekt und Objekt ergibt. In dem obigen Zitat bedeutet „Beobachtung“ Visionen. „Reflexion“ bedeutet tiefgreifendes Verstehen einer Weisheit/Wahrheit, die bis dato lediglich intellektuell verstanden wurde. „Freude“ bedeutet bedingungslose Freude, Glückseligsein oder Seligkeit, die spontan auftreten. „Bewußtheit des Selbst“ bedeutet die Erkenntnis unserer Identifikation mit der Einen, transzendenten, unumschränkten Realität: reinem Bewusstsein.

Die Begleiterscheinungen der ersten Stufe von Samadhi deuten auf den Versuch des Geistes hin, an der Erfahrung teilzunehmen, jedoch unterbrechen sie zumindest kurzzeitig die Transzendenz bzw. das Verschmelzen mit dem Einen. Er wird unterscheidender Samadhi genannt, weil er die von Patanjali oben erwähnten Begleiterscheinungen mit sich bringt.

In den Versen 41 bis 50 des ersten Kapitels beschreibt Patanjali Samadhi weiter:

Die kognitive Versenkung, bei der die Subjekt-Objekt-Identifikation mit spontan auftauchenden Worten, Bedeutungen und Erkenntnissen durchsetzt ist, wird als „*Savitarkā Samādhi*“ bezeichnet: *Samādhi* mit Reflexion.

— Patanjali (*Yoga Sutras*, I:42)

In dieser und den nächsten beiden Sutras analysiert Patanjali Samprajnata Samadhi, d.h. unterscheidenden oder objekt-orientierten Samadhi. Er unterscheidet vier Stufen:

- Savitarka: ausgehend von einem materiellen Objekt mit Reflexion.
- Nirvitarka: ausgehend von einem materiellen Objekt ohne Reflexion.
- Savicara: ausgehend von einem subtilen oder abstrakten Thema mit Reflexion.
- Nirvicara: ausgehend von einem subtilen oder abstrakten Thema ohne Reflexion.

Während der ersten Stufe der kognitiven Versenkung (*Samādhi*), die als *Savitarkā* bezeichnet wird, kann die Identifikation zwischen dem Meditierenden und dem konkreten, sichtbaren Meditationsobjekt durchsetzt sein mit Erkenntnissen und begrifflichen Vorstellungen über den konkreten bzw. sichtbaren Meditationsgegenstand, die von einer supra-mental Ebene kommen. Dies geschieht spontan. Der sichtbare bzw. konkrete Meditationsgegenstand kann die Gestalt eines Heiligen, ein Yantra oder irgend etwas aus der Welt der Natur sein. Dabei handelt es sich nicht um die Produkte umherschweifender Gedanken oder um unklare Vorstellungen, wie beim normalen Denken. Vielmehr sind diese plötzlichen Erkenntnisse von einer einzigartigen Klarheit

und Kraft. Die Tatsache, daß sie überhaupt auftauchen, zeigt, daß noch keine vollständige Verschmelzung von Subjekt und Objekt (Samādhi) erreicht wurde. Worte, Objekte und Erkenntnisse können auch unabhängig und getrennt voneinander zwischen den Phasen der Versenkung (Samādhi) auftauchen.

Die kognitive Versenkung, bei der die Subjekt-Objekt Identifikation vollständig gereinigt ist von äußeren Eindrücken und man sozusagen leer geworden ist, reduziert auf den eigenen Wesenskern, leuchtend ohne jede Reflexion, ist „*Nirvitarkā Samādhi*.“

— Patanjali (*Yoga Sutras*, I:43)

In diesem Falle hören die supra-mentalen Erkenntnisse und begrifflichen Vorstellungen über die konkreten bzw. sichtbaren Meditationsobjekte völlig auf. Die Versenkung ist hier vollständig. Der Erkennende ist erkannt.

Und eben diese kognitiven Versenkungen bergen [noch] Samen.

— Patanjali (*Yoga Sutras*, I:46)

Samadhi ist ein Zustand, in dem der Geist weitestgehend still wird. Jedoch sind all die oben genannten Samadhis durch verborgene unterbewusste Belastungen bedroht. Es besteht immer die Gefahr, dass sich das Bewusstsein des Yogis wieder mit den Formen identifiziert, die aus dem Unterbewusstsein aufsteigen und so Selbst-Bewusstheit durch Ego-Identifikation verdrängt wird. Der Yogi kann während Phasen intensiver Praxis das Gefühl haben, wie in einer Art Aufzug in den Samadhi nach oben getragen und zu anderen Zeiten jedoch wieder auf die Ebene geistiger Ablenkungen und neurotischer Zustände hinunter gebracht zu werden.

Im reinen Zustand von *Nirvicāra Samādhi* [Versenkung ohne Worte und Reflexion][erstrahlt] das Höchste Selbst in ungestörter Ruhe.

— Patanjali (*Yoga Sutras*, I:47)

Wenn die Erfahrung von Nirvicara Samadhi tiefer geht und dauerhaft wird, verharrt der Yogi in einem Zustand erhöhter Bewußtheit, in dem er sich mit dem Höchsten Selbst identifiziert, rein, klar und leuchtend. Es bleibt nur das Gefühl „*Ich bin*“. Man ist über eine vorübergehende Erfahrung zu einem

ständigen, dauerhaften Zustand der Selbst-Verwirklichung und Erleuchtung hinausgegangen.

Es ist bedeutsam, daß Patañjali den Begriff *Prasādhā* (ungestörte Ruhe) benutzt. In einem solchen Zustand der Ruhe stören die zahllosen Erscheinungsformen der Natur nicht die grundlegende Erfahrung des „*Ich bin*“. Man bleibt in der Welt, aber ist nicht mehr von dieser Welt. Stille ist ein weiterführender Schritt jenseits der Ruhe. Es gibt dann nichts mehr, dessen man sich bewußt ist, außer jenem undifferenzierten Sein. Ruhe heißt nicht, daß keine Gedanken und Emotionen mehr vorhanden sind, man ist vielmehr mit ihnen präsent. Man ist aktiv ruhig und in der Ruhe aktiv.

In diesem [Nirvicāra Samādhi-Zustand der Versenkung ohne Worte und Reflexion] erfaßt das Bewußtsein die Wahrheit.

— Patanjali (*Yoga Sūtras*, I:48)

Im normalen Bewußtsein wird Wissen (*Prajñā*) erlangt über die Sinne oder über logisches Denken. In Samādhi kommt es jedoch aus direkter Erkenntnis oder Einsicht und „enthält die Wahrheit“, d. h. frei von Irrtum. Man entwickelt eine Vision der Einsicht. Ein sechster Sinn bzw. ein übersinnliches Wissen erlaubt dem Yogi intuitiv direkt die Wahrheit über die Dinge zu wissen, indem er eins mit ihnen wird. Durch Identifizierung mit den Erscheinungen der Natur, wird der Yogi ein Weiser. Er bzw. sie kann sich kompetent über jedes Thema äußern, ohne daß er/sie je etwas darüber gelernt hat, indem, was Patanjali in Kapitel 3, Vers 4 *Samyama* (Kommunion, verbindet Konzentration, Meditation und Samadhi auf ein Objekt) nennt, praktiziert wird.

Die unterbewußten Eindrücke, die aus dieser [die Wahrheit erfassenden Bewußtheit] entstehen, verhindern [das Aufkommen] anderer unterbewußter Eindrücke.

— Patanjali (*Yoga Sūtras*, I:50)

Der reine, nicht-reflektierende Zustand der kognitiven Erkenntnis verhindert den Rückfall des Bewußtseins in alte Denk- und Verhaltensmuster oder Gewohnheiten. Der Yogi ist von allen Bindungen befreit. Der Hintergrund ist im Bewußtsein des Yogis tatsächlich zum Vordergrund geworden. Es herrscht

das Gefühl „*Ich bin*“ vor. Alles wird durch ein höheres Bewußtsein gelenkt. Wie Sri Aurobindo es ausdrückte: „Ich habe die Gewohnheit des Denkens verloren“. Der Yogi befindet sich nicht mehr in einem Fahrstuhl, der auf- und abwärts vom Samadhi fährt, sondern verbleibt zu jeder Zeit erleuchtet in einem Zustand ständiger und müheloser Selbst-Verwirklichung bzw. strahlender Bewußtheit.

Mit dem Aufhören [der Identifizierung mit] selbst diesem letzten Eindruck [„Ich bin“], während alle [anderen] ausgeschaltet sind, ergibt sich *Nirbija* Samādhi, der samenlose Zustand der kognitiven Versenkung.

— Patanjali (*Yoga Sutras*, I:51)

Wie den sprichwörtlichen Stock, den man benutzt, um das Feuer zu schüren, ehe man ihn selbst ins Feuer wirft, so läßt man schließlich auch den letzten Eindruck – „Ich bin“ – los, nachdem man ihn benutzt hat, um das Selbst von der Identifizierung mit den Dingen, die das Bewußtsein beschäftigen, zu lösen. Übrig bleibt strahlende Selbst-Bewußtheit, die unabhängig von allem ist. Es gibt keine Trennung mehr zwischen dem Erkennenden und dem Erkannten. Da ist nicht einmal mehr das Gefühl „Ich habe Gott erkannt“.

Das Paradoxon der Erleuchtung und die Falle des Besonders-Seins

In unserer modernen, materialistischen Kultur, in der auf Individualismus, Wettbewerb, äußeres Erscheinungsbild und Habgier viel Wert gelegt wird, werden wir dazu ermutigt, ganz spezielle neue Erfahrungen zu machen und zu jemand Besonderem zu werden. Aber der Druck, besonders zu sein, erfordert, dass wir uns anderen überlegen fühlen, und wenn wir dazu nicht fähig sind, erzeugt das Gegenteil davon – das Gefühl, unwürdig zu sein – Verbitterung. Ob wir nun dabei erfolgreich sind oder versagen, so oder so gewinnt das Ego an Kraft. Besonders-Sein hält dich von der Erkenntnis der Einheit ab. Wenn du nach der Erkenntnis der Einheit strebst, wirst du dies nicht durch das Ego erreichen – ganz gleich wie reich, mächtig und klug du wirst.

Es bedarf eines Perspektivenwechsels von der Sichtweise des Egos, das sich mit deinem Körper und den Regungen deines Geistes sowie deinen Emotionen identifiziert, hin zu der deiner Seele, welche der Zeuge ist. Der Zeuge

tut nichts. Er besitzt nichts. Er beobachtet. Er ist reines Bewusstsein. Atme tief durch und tritt von allen Gedanken, Gefühlen oder Empfindungen, die du gerade verspürst, zurück. Sei ihr *Zeuge*. Genieße diese neue Perspektive in genau diesem Augenblick. Dies ist reines Bewusstsein. Aber im Gegenteil zu allem anderen, kann „es“ nicht erfahren werden, weil es kein Objekt ist. Es ist das Subjekt. Alles andere sind Objekte.

Bei der Erkenntnis davon „wer ich bin“ geht es nicht darum, etwas Neues zu erfahren. Es ist nichts außergewöhnlich daran, eine Erfahrung zu machen. Du wirst auch nicht zu etwas Besonderem werden. Besonders zu sein, setzt voraus, von allem anderen getrennt zu sein. Du bist reines Bewusstsein, und dies ist sowohl allem innewohnend als auch alles transzendierend, weder durch Zeit noch durch Raum begrenzt und daher nicht getrennt.

Das erste Paradoxon hier ist, dass du aus der Perspektive der Seele bereits erleuchtet bist, aber dies andauernd vergisst. Erleuchtung bedeutet, sich des Bewusstseins ständig gewahr zu sein und sich damit zu identifizieren. Das Ziel aller authentischen spirituellen Lehren und Methoden ist die Schaffung von Gegebenheiten, unter welchen du dich daran erinnern kannst.

Das zweite Paradoxon lautet, je weiter du auf dem Weg zur Erleuchtung voranschreitest, desto weniger strebst du danach, jemand Besonderes zu werden oder außergewöhnliche Erfahrungen zu machen bzw. umso weniger wirst du von denen angezogen werden, deren Selbstvermarktung sie als etwas Besonderes erscheinen lässt. Ein Gefühl der Einheit mit allem und der Transzendenz ersetzt das Bedürfnis, außergewöhnlich zu sein. Und du spürst, dass du nichts Besonderes bist. Besonders-Sein trennt dich von dem Einen.

Es kann sein, dass du deinen spirituellen Weg in dem Streben nach sogenannten spirituellen Erfahrungen begonnen hast, wie z.B. Visionen, übersinnliche Begegnungen und Astralreisen. Oder du hast nach jemand Außergewöhnlichem gesucht, einem sogenannten spirituellen Meister, der dein Leiden lindern würde. Oder du wolltest selbst jemand Besonderes werden. Wie jemand 1971 zu mir gesagt hat, als er sich auf seine erste Indienreise vorbereitet hat: „Ich

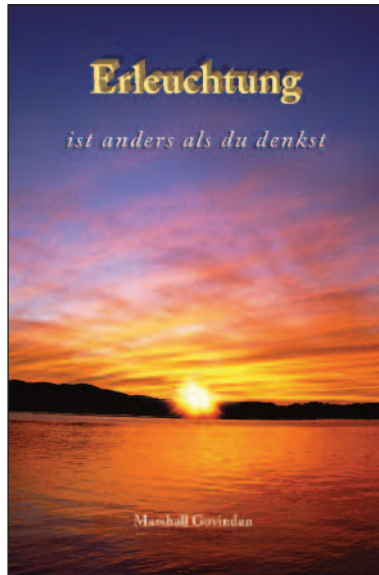
werde erst nach Amerika zurückkommen, wenn ich ein spiritueller Meister geworden bin.“

Allzu oft sind angebliche spirituelle Meister lediglich Meister der Selbstvermarktung und erzeugen „spirituelle“ Bücher unrealistische Erwartungen exotischer oder wundersamer Erfahrungen.

Ein wahrer Guru behauptet niemals, ein Guru zu sein und beansprucht auch keine Sonderstellung. Ein wahrer spiritueller Meister hat das Ego besiegt und wird es niemals fördern, dass diejenigen, die Führung suchen, einen besonderen Status auf ihn projizieren. Als Anhänger ihn fragten, ob er ihr Guru wäre, hat Ramana Maharshi dies stets verneint und geantwortet: „Finde heraus, wer diese Frage stellt und du wirst die Antwort kennen.“

Wahre spirituelle Meister werden niemals vorgeben, mehr zu sein als „Postboten“, welche die Lehren überliefern. Sie können dich nicht erleuchten; sie können dies alles nicht für dich tun. Sie können dir die Lehren und die Methoden vermitteln und dich dazu ermutigen, sie anzuwenden. Letztendlich helfen sie dir dabei, weiser zu werden. Weisheit ist die Fähigkeit, das Beständige von dem Unbeständigen zu unterscheiden, dein wahres Selbst von der Körper-Geist-Persönlichkeit und die Quelle der Freude von der des Leidens.

Unglücklicherweise lassen viele sogenannte spirituelle Meister und Gurus es zu, dass Verehrer, die von ihnen betört sind und auf sie das projizieren, was sie sehen wollen oder von ihnen zu erhalten hoffen, sie auf Podeste oder Throne setzen. Nachdem sie abenteuerliche spirituelle Erzählungen voller Wunder und Märchengeschichten gelesen haben, unterliegen Anhänger zu oft der romantischen Vorstellung, dass sie nur einen erleuchteten Guru finden müssen, der sie irgendwie mit Erleuchtung oder zumindest spirituellen Erfahrungen beschenken wird. Solche Anhänger sind oft mehr an der Person des spirituellen Meisters interessiert als daran, die vorgeschriebene Disziplin aufzubringen bzw. sich an die Lehren zu halten. Dies trifft insbesondere auf diejenigen zu, die sich selbst als Satgurus bezeichnen und behaupten, durch *Shaktipat* – der Übertragung von spiritueller Energie bzw. Stärkung auf die Verehrer – eine



Marshall Govindan
Erleuchtung
ist anders als du denkst

Diejenigen, die sich selbst als „spirituell“ bezeichnen, streben danach, in dieser Welt in einem höheren, anhaltenden Bewusstseinszustand präsent zu sein...

Spirituell Suchende bemühen sich darum, in dem ewigen Jetzt zu sein; sie betonen, wie kraftvoll es ist, genau in diesem Moment gegenwärtig zu sein. Allerdings suchen sie nicht nur flüchtige spirituelle Erfahrungen. Sie wollen einen anhaltenden Zustand höheren Bewusstseins erreichen, der verschiedenartig als Erleuchtung, das Erwachen, Satori, Illumination, Samadhi, Selbst-Verwirklichung und Christusbewusstsein bezeichnet wird. Auch wenn sich diese Begriffe in den spirituellen und kulturellen Traditionen unterscheiden mögen, beziehen sie sich alle auf das dauerhafte Erreichen eines höheren Bewusstseinszustandes, in dem der Suchende das Einssein mit allem erkennt.

192 Seiten, Broschur, ISBN: 978-1-987972-08-5