

Sāadhanā und der verfeinerte Intellekt

Eine Darstellung von Swami Akhandananda

Seit Jahrtausenden lehren uns die Weisen, dass für Wahrheitssuchende die Verfeinerung des Intellekts unerlässlich ist. Der Intellekt spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben, denn er lenkt unsere Handlungen, Wahrnehmungen und Gedanken. Ein *verfeinerter* Intellekt ist einer, der sich durch Gnade, *sāadhanā* und beständiges Nachdenken über die Einheit hinter der gesamten Schöpfung entwickelt hat.

Als ich an einem Frühlingsabend auf dem Gelände des Shree Muktananda Ashrams spazieren ging, hatte ich ein unmittelbares Erlebnis in Bezug auf die Bedeutung des Intellekts in der *sāadhanā*. Es wehte eine sanfte Brise, und die Farben des Sonnenuntergangs schienen dem Himmel mehr Weite zu geben. Ich blickte nach links und sah nur wenige Schritte von mir entfernt ein Reh äsen. Ich hielt inne, um dieses Wesen nicht aufzuscheuchen, und es blickte auf und sah mich mit seinen großen braunen Augen an.

Ich erwiderte den Blick des Rehs und erinnerte mich daran, was Gurumayi Chidvilasananda in einem ihrer Vorträge gesagt hatte: Trotz ihrer vielen Formen und Größen ist das Höchste Bewusstsein hinter den Augen aller lebenden Wesen dasselbe.

Der Gedanke an Gurumayis Lehre führte mich in eine noch tiefere Stille. Ich sah immer noch das Reh an, doch mein Gewahrsein wurde im Inneren zu einem weiten stillen Raum *hinter* meinen Augen. Nach ein paar Minuten setzte ich meinen Spaziergang fort und ließ den Einblick ins Höchste Bewusstsein, den ich mit diesem sanften Tier teilen durfte, in mir nachwirken.

In den nächsten Tagen hatte ich auf dem Ashram-Gelände weitere Begegnungen mit Tieren – zwei Streifenhörnchen, einem Rotkardinal, einem Kolibri – in denen mir für einen Augenblick bewusst wurde, dass derselbe Sehende, der durch meine Augen sah, mich durch diese anderen Augenpaare zurück anblickte.

Weil ich mich mit Gurumayis Lehre, nämlich hinter die Unterschiede zu blicken, um mit der Höchsten Wahrheit in Kontakt zu kommen, befasste, über diese Lehre nachdachte und mein Verständnis davon verfeinerte, konnte ich dieses Eins-Sein immer wieder erhaschen, wenn auch nur für einen Moment.

Gurumayi hat uns oft gelehrt, dass wir aufwachen müssen, wenn wir die universelle Wahrheit erfahren wollen. Gurumayi spricht darüber, dass die Weisen in den indischen Schriften das begrenzte Individuum als schlafend beschreiben, das heißt, ohne Kenntnis seiner wahren Natur.

Erwachen und Wissen

Schlafend. Was für eine treffende Analogie. Wenn wir morgens vom Schlaf erwachen, löst sich die Welt unserer Träume auf und wir nehmen wieder unsere gewohnten Identitäten und Rollen ein. Angesichts unserer klaren Wahrnehmungen und der allgemeinen Gegenständlichkeit des Wachzustandes ist es offensichtlich, dass unser Gewahrsein während des Schlafes begrenzt ist. Diese Analogie kann uns dabei helfen, Gurumayis Lehre, zur Höchsten Wahrheit zu erwachen, besser zu verstehen.

Und was bedeutet es, zur Höchsten Wahrheit zu erwachen? Es bedeutet, den spirituellen Schlafzustand hinter uns lassen, in dem wir uns mit unserem Körper und Geist identifizieren. Wir treten dann in den Zustand spiritueller Wachheit ein, in dem wir das Höchste Selbst als unsere wahre Natur erkennen und in dem Gewahrsein leben, in allem das Selbst zu sehen. Im Sanskrit heißt dieses höhere, spirituelle Wissen *jñāna*, was auf mehreren unterschiedlichen Ebenen verstanden werden kann.

Die meisten Siddha Yogis sind dessen gewahr, dass sie spontane Augenblicke der Erkenntnis erleben, dass die zugrundeliegende Natur des Universums Höchste Wahrheit ist: reines Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit. Solche Wahrnehmungen und Erkenntnisse sind Formen von *jñāna*. Laut des kaschmirischen śivaitischen Weisen Abhinavagupta sind diese plötzlichen Momente des Wiedererkennens bedeutsam, um den umfassendsten Zustand von *jñāna* zu erlangen – die Erleuchtung, in der wir uns in der Erfahrung der einen Höchsten Wahrheit verankern, die unsere eigene tiefste Natur und genauso die tiefste Natur von allem um uns herum ist. Mit anderen Worten: all diese Formen von *jñāna* sind ein Teil des Erwachens zu unserer wahren Natur.

Abhinavagupta spricht von zwei Arten spirituellen Wissens, die notwendig sind, um vollständig zu erwachen:

1. *Pauruṣa-jñāna*, „direktes oder immanentes Wissen“. Dieses Wissen ist dem individuellen Selbst zu eigen und wird in den Suchenden durch die Gnade wachgerufen, die mittels *śaktipāt dīkṣā*, der spirituellen Einweihung, gewährt wird. Es ist ein Selbst-Gewahrsein jenseits der Ebene der Gedanken. Da diese Art von Wissen durch Gnade gewährt wird, unterstützt eine regelmäßige Meditationsübung zwar *pauruṣa-jñāna*, dieses kann aber nicht durch bewusste Anstrengung kontrolliert werden.
2. *Bauddha-jñāna*, „Wissen, das im Intellekt verwurzelt ist“. Dieses Wissen entsteht, indem man die durch den Guru und die Schriften dargelegten präzisen Beschreibungen der non-dualen Höchsten Wahrheit in sich aufnimmt, darüber nachdenkt und sich eingehend damit beschäftigt. Und das kann selbstverständlich von uns kontrolliert werden und ist von unseren Anstrengungen abhängig. i

Das Letztere – das intellektuelle Wissen – werden wir uns nun, zumindest zum Teil, genauer ansehen, denn dies ist die Art von Wissen, die wir *bewusst und entschieden* entwickeln können.

Was ist der Intellekt?

Zunächst möchte ich klarstellen, was mit „intellektuellem Wissen“ in diesem Kontext gemeint ist. Die indischen Philosophien unterscheiden eine Reihe von mentalen Funktionen, von denen der Intellekt jener Aspekt unseres mentalen Komplexes ist, der Dinge zuordnet und begründet – der versteht, unterscheidet und alle äußeren und inneren Erfahrungen kategorisiert. Unser Intellekt sagt uns, dass das Tier, das vor uns steht, ein Hund ist und kein Fisch, Frosch oder Fuchs.

Ich möchte hervorheben, dass ich deshalb die Höchste Wahrheit in den Augen des Rehs erkennen konnte, weil ich bereits über die diesbezügliche Lehre meines Gurus kontempliert hatte. Darüber hinaus kann uns ein zunehmend feiner werdender Intellekt immer zuverlässiger in jene Richtung steuern, die unserem praktischen und spirituellen Leben am besten dient.

Für uns als Suchende ist es wichtig, dass der Intellekt die Höchste Wahrheit von Nicht-Wahrheit, das Höchste Wirkliche vom Nicht-Wirklichen, das Selbst vom Nicht-Selbst unterscheiden kann. Gerade wegen dieser Fähigkeit ist ein starker und verfeinerter Intellekt für den spirituellen Weg unabdingbar.

Bauddha-jñāna ermöglicht uns, den Intellekt in der *sādhanā* anzuwenden, etwa wenn wir unser Unterscheidungsvermögen in Bezug auf die Höchste Wahrheit entwickeln und darüber nachdenken, wie unser richtiges Verständnis durch Erfahrungen des Selbst bestätigt wird.

Ein Aphorismus aus den *Śivasūtra-s*, einem grundlegenden śivaitischen Text, beschreibt dies so:

dhīvaśāt sattvasiddhiḥ || 3.12 ||

Durch die Kraft des Intellekts entsteht die Erkenntnis der reinen Höchsten Wirklichkeit [des Selbst]. ii

dhī: Intellekt, Verständnis, Eingebung

vaśāt: durch die Kraft

sattva: reine Höchste Wirklichkeit, Existenz, wahrer Wesenskern

siddhiḥ: Erkenntnis, Errungenschaft

Anmerkung: Im Sanskrit wurde das Wort *dhī* für „Intellekt“ verwendet; häufig wird auch der Begriff *buddhi* verwendet.

Der śivaitische Weise Kṣemaraja kommentiert dieses *sūtra* folgendermaßen: „Der Intellekt ist in hohem Maße befähigt, die wahre Natur [des Selbst] in unserem Gewahrsein widerzuspiegeln.“ iii Der Intellekt ist in hohem Maße dazu befähigt, weil er subtiler ist als der Körper, die Sinne und die beiden anderen Aspekte dessen, was die indischen Philosophien den „mentalen Apparat“ nennen. Bei den beiden anderen Aspekten handelt es sich um *manas*, den Geist, der Sinneseindrücke sammelt, und *ahaṃkāra*, das Ego, das festlegt, welche Erfahrungen als uns zugehörig erachtet werden. Von all diesen Aspekten ist der Intellekt die Instanz, die am besten in der Lage ist, das Selbst zu reflektieren.

Kṣemaraja sagt in seinem Kommentar weiter: „Durch die Kraft dieses Intellekts entsteht die Verwirklichung oder Manifestation der reinen Wirklichkeit (*sattva*), eines subtilen, inneren Pulsierens, dessen Natur schimmerndes Licht ist.“ iv Mit anderen Worten: Es ist das reine Wissen des Intellekts, das uns erlaubt, uns die höchste Erfahrung wahrzunehmen.

Eine Möglichkeit, dies zu verstehen, besteht darin, zu bedenken, dass der Intellekt ein Aspekt unseres begrenzten Wesens ist, der dem Selbst ziemlich nahe ist. Aufgrund dieser Nähe kann der Intellekt, sobald er verfeinert – gereinigt – ist, als Spiegel dienen, der das Licht und die Freude des Selbst reflektiert. In diesem Kontext bezieht sich „gereinigt“ auf ein von der Wahrnehmung von Dualität Gereinigt-Sein.

Was also die śivaitischen Weisen mit dem „gereinigten Intellekt“ meinen, ist ein Intellekt, der voll und ganz vom Verständnis und der Wahrnehmung durchdrungen

ist, dass wir eins mit Gott und dem Universum sind. Darüber hinaus sagen sie, dass wir zur Höchsten Wahrheit erwachen, sobald wir den Intellekt gereinigt haben.

Baba Muktananda kommentiert das oben zitierte *sūtra* in seinem Buch *Nothing Exists That Is Not Shiva [Es gibt nichts, das nicht Shiva ist]* folgendermaßen: „Wenn der Intellekt unbeirrbar von der Einheit aller Dinge überzeugt ist, wird die Höchste Wahrheit erkannt.“^v

Hier zeigt Baba auf, durch welchen Prozess uns intellektuelles Wissen zur Erkenntnis der Höchsten Wahrheit führt. Wenn wir immer wieder über diese eine Lehre des Gurus und der Schriften nachdenken, nämlich dass es ein Selbst gibt, das alle Wesen und Dinge durchdringt, wird der Intellekt in seiner Ausrichtung auf die allem zugrunde liegende Einheit gefestigt – und damit in seiner Ausrichtung auf die Höchste Wahrheit.

Wenn das geschieht, lösen sich unsere tiefsitzenden Ansichten über Dualität und über unser Getrenntsein vom Selbst nach und nach auf und werden durch Gedanken unseres Eins-Seins mit der einen Wahrheit, die Bewusstsein ist, ersetzt. Letztlich weichen diese Gedanken dem wundersamen Gewahrsein dieses Eins-Seins, ganz ohne Gedanken.

Wie wir unseren Intellekt einsetzen können

Nimm dir nun Kurz Zeit und frage dich: „Was gibt es für Möglichkeiten, meinen Intellekt zu anzuwenden, um zu erkennen, dass das eine große Selbst alle Wesen und Gegenstände durchdringt?“

Eine Möglichkeit, deinen Intellekt einzusetzen, besteht darin, dich darum zu bemühen, über dein Eins-Sein mit dem Universum nachzudenken. Du könntest dich darin üben, die eine göttliche Energie wahrzunehmen, die in dir gegenwärtig ist, in den Menschen, die du triffst, den Kräften und Formen der Natur, denen du begegnest, und in allem anderen, das du siehst, hörst, berührst, schmeckst und riechst.

Abhinavagupta bezeichnet diese Gedanken der Einheit als *śuddha vikalpa*, „reine Gedanken“, denn solche Gedanken spiegeln exakt die Höchste Wahrheit wider^{vi}. *Śuddha vikalpa* sind Gedanken des Eins-Seins wie „Ich bin das Selbst“ und „Gott ist zu allem geworden“, sowie heilige Mantras (die selbst eins mit Gott sind), göttlich offenbarte Schriften wie die *Śivasūtras* und die Lehren des Gurus.

Wenn du von diesen Gedanken des Eins-Seins durchdrungen bist, steigt in Bezug auf die Einheit aller Dinge eine feste *Überzeugung* in deinem Intellekt auf. Diese Sichtweise der Einheit aufrechtzuerhalten verfeinert den Intellekt, sodass er auf die Höchste Wahrheit ausgerichtet ist. Durch diese andauernde Übung wird der Intellekt tatsächlich subtiler. Es scheint, als ob der Intellekt transparent würde – so hauchzart, dass das vereinende Licht des Selbst, das immer in uns gegenwärtig ist, direkt durchscheinen kann.

Wenn wir unsere *buddhi* einsetzen, um die Einheit hinter der Vielfalt der Welt zu erkennen, profitieren wir zusätzlich davon, weil uns diese Handlung selbst unmittelbar auf die direkte Erfahrung dieser Einheit vorbereitet. Einen solchen kurzen Moment habe ich selbst erlebt, und davon möchte ich euch erzählen.

Vor einigen Jahren nahm ich an einem einwöchigen Kurs über eine Sammlung von *sūtras* „Aphorismen“, teil, dem *Pratyabhijñā-hṛdayam* von Kṣemaraja. Übersetzt heißt der Titel „Das Herz des Wiedererkennens“ – was das Wiedererkennen unserer Identität mit der Höchsten Wahrheit bezeichnet. Der Kurs begann erwartungsgemäß mit dem Sutra 1, das besagt, dass das gesamte Universum und jeder Aspekt unseres Wesens aus dem Höchsten Bewusstsein heraus entsteht und wieder in ihm aufgeht.^{vii} Den Rest des Tages reflektierte ich darüber, in welcher Weise das Höchste Bewusstsein die Quelle all meiner Handlungen, Gedanken und Wahrnehmungen ist.

Am nächsten Morgen wandte ich dieses Verständnis in meiner Meditation an. Während ich mit geschlossenen Augen dasaß, stieg die Einsicht in mir auf, dass ich,

nachdem alles in meinem Geist letztlich Höchstes Bewusstsein ist, keinen Grund hatte, den aufkommenden Gedanken, Gefühlen und Wünschen nachzugehen.

Nachdem ich mich beharrlich eine Stunde lang immer wieder selbst darauf besonnen hatte, dass meine Gedanken aus dem Höchsten Bewusstsein entstehen, bemerkte ich, wie sich meine Gedanken in eine subtilere Energie auflösten, und ich wurde von einem Gefühl starker innerer Aufwärtsbewegung erfasst. Danach eröffnete sich mir ein innerer Ausblick auf etwas, das zunächst wie eine unendlich weite Dämmerung mit wattebauschartigen Wolken aussah. Mein Gewahrsein strömte nach oben zu diesem Himmel hin, der sich vor meinen Augen in ein Meer verwandelte. Was für mich wie Wolken ausgesehen hatte, wurde zu Wirbeln aus bläulicher Energie, wobei jeder einzelne auf seine eigene Art und Weise pulsierte. Als ich endlich nahe genug war, tauchte ich in dieses schimmernde Meer ein, tauchte wieder auf und bewunderte seine Oberfläche ... die tanzenden Wellen und Konturen bildeten Ketten aus blau-weißen Perlen. Alles war Höchstes Bewusstsein.

In diesem Augenblick wusste ich: *Alles ist* Höchstes Bewusstsein!

Als ich aus der Meditation herauskam, waren Körper und Geist von Liebe und sanfter Stille durchtränkt.

Aus dieser Erfahrung habe ich unter anderem Folgendes gelernt: Wenn wir unseren Intellekt verfeinern, sodass er die wahre Natur der Schöpfung wahrnehmen und unterscheiden kann, stärken wir als spirituell Suchende unsere Empfänglichkeit für die direkte Erfahrung der Höchsten Wahrheit.



-
- i *Tantraloka*, Kap. 1; Swami Lakshmanjoo, *Light on Tantra in Kashmir Shaivism, Abhinavagupta's Tantraloka, Kapitel eins* (Damascus, OR: Lakshmanjoo Academy, 2017), S. 47 f.
- ii *Śivasūtra* 3.12; deutsche Übersetzung © 2018 SYDA Foundation.
- iii *Śivasūtra* 3.12; Kṣemarāja's Kommentar, deutsche Übersetzung © 2018 SYDA Foundation.
- iv *Śivasūtra* 3.12; Kṣemarāja's commentary, translation © 2018 SYDA Foundation.
- v Swami Muktananda, *Nothing Exists That Is Not Shiva* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1997), S. 42
- vi *Tantrasāra* Kap. 4; H. N. Chakravarty, *Tantrasāra of Abhinavagupta* (Portland, Oregon: Rudra Press, 2012), S. 70
- vii *Pratyabhijñā-hṛdayam* 1; Swami Shantananda, *The Splendor of Recognition* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2003), S. 23