

# *Sādhanā* und der verfeinerte Intellekt

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; er leitet unsere Handlungen, Wahrnehmungen und Gedanken. Ein *verfeinerter* Intellekt entwickelt sich, wenn wir über die Einheit hinter der gesamten Schöpfung reflektieren.

Als ich vor kurzem abends auf dem Gelände des Shree Muktananda Ashrams spazieren ging, hatte ich ein unmittelbares Erlebnis in Bezug auf die Bedeutung des Intellekts in der *sādhanā*. 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 entfernt ein Reh äsen. Ich hielt inne, um dieses Geschöpf 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 in einem ihrer Vorträge gesagt hatte: Obwohl die Augen aller Lebewesen viele Formen und Größen besitzen, ist das Höchste Bewusstsein hinter all diesen Augen 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 – mit zwei Streifenhörnchen, einem Rotkardinal, einem Kolibri – in denen

mir für einen Augenblick bewusst wurde, dass derselbe Sehende, der durch meine Augen sieht, mich über diese anderen Augenpaare zurück anblickt.

Weil ich mich mit Gurumayis Lehre befasst hatte, nämlich hinter die Unterschiede zu blicken, um mit der Höchsten Wahrheit in Kontakt zu kommen, weil ich über die Lehre nachdachte und mein Verständnis von ihr verfeinerte, konnte ich Einblicke in dieses Eins-Sein immer wieder erhaschen, wenn auch nur für einen Moment. Ich denke, dass viele Siddha Yogis ähnliche Erfahrungen machen, wenn sie die Welt durch die Brille von Gurumayis Weisheit wahrnehmen.

Gurumayi hat uns oft gelehrt, dass wir aufmerksam sein müssen, 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 bedeutet in diesem Kontext *spirituell schlafend* – also sich des unveränderlichen Prinzips in uns und dem Universum nicht bewusst oder gewiss zu sein.

## Erwachen und Wissen

Schlafend. Was für eine treffende Analogie. Wenn wir morgens aus dem 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 Aufforderung, zur Höchsten Wahrheit zu erwachen, besser zu verstehen.

Und wie *erwachen* wir nun zur Höchsten Wahrheit? Wir sollen den spirituellen Schlafzustand, in welchem wir unsere wahre Natur vergessen, hinter uns lassen und in den Zustand der spirituellen Wachheit gelangen – ein anderer Ausdruck für *spirituelles Wissen*. Im Sanskrit heißt dieses höhere Wissen *jñāna* und kann auf mehreren unterschiedlichen Ebenen verstanden werden.

Die meisten Siddha Yogis erleben spontane Augenblicke des Erkennens, dass die zugrundeliegende Natur des Universums Höchste Wahrheit ist: reines Sein, Höchstes Bewusstsein und Glückseligkeit. Wir können dann auf diese Erfahrungen zurückgreifen und die Lehren von Gurumayi, Baba und anderen studieren, die in diesem Zustand leben. Solche Wahrnehmungen und Erkenntnisse sind Formen von *jñāna*. Laut des kaschmirischen śivaitischen Weisen Abhinavagupta sind diese Augenblicke des Erkennens und Wiedererkennens wichtig, um den umfassendsten Zustand von *jñāna* zu erlangen – die Erleuchtung, in der wir in der Erfahrung der einen Höchsten Wahrheit verankert sind, die unsere eigene tiefste Natur und ebenso 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*, „unmittelbares 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 Gewahrsein des Höchsten Selbst jenseits der Ebene der Gedanken. Obwohl eine regelmäßige Meditationsübung zwar *pauruṣa-jñāna* unterstützt, kann dieses aber nicht durch bewusste Anstrengung kontrolliert werden, da diese Art von Wissen durch Gnade gewährt wird.
2. *Bauddha-jñāna*, „Wissen, das im Intellekt verwurzelt ist“. Dieses Wissen entsteht dadurch, dass man die durch den eigenen Guru und die Schriften dargelegten präzisen Beschreibungen der non-dualen Höchsten Wahrheit aufnimmt, über sie nachdenkt und sich eingehend mit ihnen beschäftigt. Und das kann selbstverständlich von uns kontrolliert werden und hängt von unserem Bemühen ab.

Das Letztere – das intellektuelle Wissen – werden wir uns nun zumindest teilweise genauer ansehen, denn das 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 Zusammenhang gemeint ist. Die indischen Philosophien unterscheiden eine Reihe von mentalen Funktionen, von denen der Intellekt jener Aspekt unserer mentalen Ausstattung ist, der Dinge zuordnet und begründet – der alle äußeren und inneren Erfahrungen versteht, unterscheidet und 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 die diesbezügliche Lehre meines Gurus bereits 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 der Nicht-Wahrheit, die Höchste Wirklichkeit von der Nicht-Wirklichkeit, das Höchste Selbst vom Nicht-Selbst unterscheiden kann. Gerade wegen dieser Fähigkeit ist ein starker und verfeinerter Intellekt für den spirituellen Weg unverzichtbar.

*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 vom Höchsten 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 Höchsten Selbst].<sup>1</sup>

*dhī*: Intellekt, Verständnis, Eingebung

*vaśāt*: durch die Kraft

*sattva*: reine Höchste Wirklichkeit, Existenz, wahrer Wesenskern

*siddhiḥ*: Erkenntnis, Errungenschaft

Anmerkung: Hier wird das Sanskrit-Wort *dhī* für „Intellekt“ verwendet; ein anderer häufig verwendeter Begriff ist *buddhi*.

Der śivaitische Weise Kṣemarāja kommentiert dieses *sūtra* folgendermaßen: „Der Intellekt ist in hohem Maße befähigt, die wahre Natur [des Höchsten Selbst] in unserem Gewahrsein widerzuspiegeln.“<sup>ii</sup> 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 unsere „mentale Ausstattung“ 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.

Kṣemarāja 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.“<sup>iii</sup> Mit anderen Worten: Es ist das reine Wissen des Intellekts, das uns erlaubt, die höchste Erfahrung wahrzunehmen.

Eine Möglichkeit, das 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 das Gereinigt-Sein von der Wahrnehmung von Dualität.

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.“<sup>iv</sup>

Hier zeigt Baba auf, durch welchen Prozess uns intellektuelles Wissen zur Erkenntnis der Höchsten Wahrheit führt. Wenn wir wiederholt über diese eine Lehre des Gurus und der Schriften nachdenken, nämlich dass es nur ein Selbst gibt, das alle Wesen und Dinge durchdringt, dann 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 unser Getrenntsein vom Selbst nach und nach auf und werden durch Gedanken unseres Eins-Seins mit der einen großen Wahrheit, die Höchstes Bewusstsein ist, ersetzt. Letztendlich weichen sogar diese Gedanken dem wundersamen Gewahrsein dieses Eins-Seins, ganz ohne Gedanken.

### Wie wir unseren Intellekt einsetzen können

In vielen ihrer Vorträge und Bücher leitet uns Gurumayi dabei an, diese eine Höchste Wahrheit zu entdecken, die hinter allen offensichtlichen Unterschieden von Namen und Formen liegt.

Frage dich nun: „Was habe ich für Möglichkeiten, meinen Intellekt zu benutzen, um Gurumayis Anleitung zu befolgen?“

Du könntest dich zum Beispiel darum 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, in den

Kräften und Formen der Natur, denen du begegnest, und in allem anderen, was 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<sup>v</sup>. *Śuddha vikalpa* umfasst Gedanken des Eins-Seins wie „Ich bin das Selbst“ und „Gott ist zu allem geworden“, sowie auch heilige Mantras (die selbst eins mit Gott sind), göttlich offenbarte Schriften wie die *Śivasūtra*-s und die Lehren des Gurus.

Wenn du von diesen Gedanken des Eins-Seins durchdrungen bist, steigt in deinem Intellekt eine feste *Überzeugung* in Bezug auf die Einheit aller Dinge auf. Diese Sichtweise der Einheit aufrechtzuerhalten verfeinert den Intellekt, so dass er sich auf die Höchste Wahrheit ausrichtet. Durch diese andauernde Übung wird der Intellekt immer subtiler. Es ist so, als würde der Intellekt transparent – 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 Augenblick habe ich selbst erlebt, und davon möchte ich euch erzählen.

Vor einigen Jahren nahm ich an einem einwöchigen Kurs über eine Sammlung von *sūtras* bzw. Aphorismen teil, dem *Pratyabhijñā-hṛdayam* von Kṣemarāja. Übersetzt heißt der Titel „Das Herz des Wiedererkennens“ – und bezeichnet das Wiedererkennen unserer Identität mit der Höchsten Wahrheit. Der Kurs begann erwartungsgemäß mit *sūtra* 1, das besagt, dass das gesamte Universum und jeder Aspekt unseres Wesens aus dem Höchsten Bewusstsein heraus entsteht und wieder in ihm aufgeht.<sup>vi</sup> 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, nachdem alles in meinem Geist letztlich Höchstes Bewusstsein ist, ich keinen Grund hatte, auf die aufkommenden Gedanken, Gefühle und Wünsche näher einzugehen.

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 einer subtileren Energie auflösten, und ich wurde von dem Gefühl einer starken inneren Aufwärtsbewegung erfasst. Dann 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, den ich als Meer wahrzunehmen begann. Was für mich wie Wolken ausgesehen hatte, wurde zu Wirbeln aus bläulicher Energie, von denen 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 mein Körper und mein Geist von Liebe und sanfter Stille durchtränkt.

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

Deshalb bilden unmittelbares Wissen, *pauruṣa-jñāna*, das wir in der Meditation erfahren, und intellektuelles Wissen, *bauddha-jñāna*, das wir durch die Beschäftigung mit den Lehren des Gurus und den Schriften erwerben, zusammen eine sich selbst verstärkende Feedbackschleife, eine Art „Engelskreis“, der uns immer näher an unser Ziel führt.



Aus diesem Grund betonen die Lehren der Siddha Yoga Gurus und der śivaitischen Weisen, dass die Verfeinerung des Intellekts und die Kultivierung intellektuellen Wissens eine wesentliche Voraussetzung dafür sind, die Erkenntnis vom Höchsten Selbst zu erlangen.



© 2018 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.

- 
- i *Śivasūtra* 3.12; deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung © SYDA Foundation 2018
- ii *Śivasūtra* 3.12; Kṣemarāja Kommentar, deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung © 2018 SYDA Foundation
- iii *Śivasūtra* 3.12; Kṣemarāja Kommentar, deutsche Übersetzung nach der englischen Fassung © 2018 SYDA Foundation
- iv Swami Muktananda, *Nothing Exists That Is Not Shiva* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1997), S. 42
- v *Tantrasāra* Kap. 4; H. N. Chakravarty, *Tantrasāra of Abhinavagupta* (Portland, Oregon: Rudra Press, 2012), S. 70
- vi *Pratyabhijñā-hṛdayam* 1; Swami Shantananda, *The Splendor of Recognition* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2003), S. 23