

JAMES SWARTZ

**DIE WIRKLICHKEIT
VERSTEHEN**

VEDANTA
EINE PRAKTISCHE EINFÜHRUNG



Einführung	13
KAPITEL 1: WAS IST MIR WIRKLICH WICHTIG?	19
Motivationen	19
Die unverstandene Logik deiner eigenen Erfahrung	22
Was begehre ich wirklich? – Sicherheit, Vergnügen und Tugendhaftigkeit	23
Existiert Glück?	27
Was ist ein Objekt?	31
Definition von Nicht-Dualität	37
Das Leben ist ein Nullsummenspiel	41
Das vierte Ziel	41
KAPITEL 2: ERKENNTNIS UND ERFAHRUNG	45
Wie befreie ich mich?	45
Definition der Dualität – Subjekt und Objekt	48
Was ist Freiheit?	52
Pfade funktionieren nicht	53
Ich will Selbst-Erkenntnis	54
Erleuchtungsmythen	57
KAPITEL 3: DAS MITTEL DER SELBST-ERKENNTNIS	71
Das Selbst ist kein Objekt	73
Jeder erkennt Objekte, aber niemand versteht das Subjekt	74
Vedanta ist keine Philosophie	75
Vedanta ist keine Religion und kein spiritueller Pfad	76
Vedanta wurde nicht gechannelt	77
Vedanta ist offenbarte Wahrheit	78
Vedanta ist Kenntnis von allem	80

Was ist Erkenntnis?	83
Wie funktioniert Vedanta?	85
Du kannst Vedanta nicht studieren	88
Hören	90
Reflektieren	91
Aneignen	91

KAPITEL 4: QUALIFIKATIONEN 95

Ein gesundes und reifes menschliches Wesen	95
1) Unterscheidungsvermögen (<i>viveka</i>)	101
2) Gleichmut (<i>vairagya</i>)	105
3) Geisteskontrolle (<i>shama</i>)	107
4) Kontrolle der Sinne (<i>dama</i>)	108
5) Tun, was deiner Natur entspricht (<i>svadharma</i>)	110
6) Konzentrationsvermögen	115
7) Duldsamkeit	116
8) Hingabe	118
9) Glaube	118
10) Brennendes Verlangen nach Freiheit	119
Ein qualifizierter Lehrer	121
Übereinstimmung von Anspruch und Wirklichkeit	122
Die Gnade Gottes	128
Eine Zusammenfassung	129

KAPITEL 5: GEWAHRSEIN, DAS SELBST 133

Du bist nicht deine Lebensgeschichte	138
Du bist gewöhnliches Gewahrsein	139
Das Offensichtlichste von allem	141
Kein zweites Gewahrsein	145

Du bist unsterblich	149
Du bist vollkommen	150
Du bist kein Handelnder	151
Du bist nichts Besonderes	152
Du brauchst nicht anders werden	152
Du bist unveränderlich	153
Du kannst nicht bewusster werden	154
Du enthüllst dich dir selbst	154
Realität und scheinbare Realität	155

**KAPITEL 6: SCHÖNE,
INTELLIGENTE IGNORANZ (MAYA)** 159

Der makrokosmische Geist und die drei <i>gunas</i>	163
Die drei Körper	166
Der Materielle Körper	167
Überlagerung	170
Der Feinstoffliche Körper – ‚Ich‘	174
Zweifel	175
Überwinde den Zweifel und handle!	176
Die Saat – <i>vasanas</i>	179
<i>Dharma</i>	183
Deine Natur – <i>svadharma</i>	185
Universelle Werte – <i>samanya dharma</i>	187
Situationsabhängige Ethik – <i>vishesha dharma</i>	188
Alltägliche Ethik	189
<i>Dharma</i> des Körpers	190
Angemessene Reaktion	190
Das Gesetz des <i>karmas</i>	191
Schnelles und langsames Denken	193

KAPITEL 7: DAS GEWÖHNLICHE INDIVIDUUM	205
Das Individuum und das große Ganze	205
Definition von <i>jiva</i>	205
Die drei Zustände	206
Deformation des Feinstofflichen Körpers	209
KAPITEL 8: KARMA YOGA	231
Eine kurze Zusammenfassung	231
<i>Karma yoga</i> – Keine unerwünschten Resultate	234
<i>Karma yoga</i> besiegt den Stress	237
Die Resultate liegen nicht in deiner Hand	238
Missachtung des <i>dharm</i> a-Feldes erfolgt auf eigenes Risiko	240
Das Geheimnis des Handelns	241
<i>Dharma</i> ist angemessene Reaktion	243
Intelligente Ignoranz	245
Arbeit ist Hingabe	246
Geweihtes Handeln	248
Ein Geschenk Gottes	250
Geistesfrieden	250
Geisteszustände	252
Hilfreiches Handeln	252
KAPITEL 9: DHARMA	257
Zwei weitere <i>dharm</i> as	271
<i>Dharma yoga</i>	273
Schuld	275

KAPITEL 10: DIE GUNAS

283

Direkte und indirekte Ursache	285
Nicht im Streit mit Erfahrung	288
Fließen, Stagnation und Bewegungslosigkeit	289
Fließen – Handeln als Identität	290
Stagnation	292
Bewegungslosigkeit	295
Die Verinnerlichung von Erfahrung	297
<i>Rajas</i> und die Aneignung von Erfahrung	299
<i>Tamas</i> und die Aneignung von Erfahrung	302
Die Vorzüge der <i>gunas</i>	304
<i>Sattva</i> und die Aneignung von Erfahrung	305
Wie die <i>gunas</i> uns fesseln	307
Inzestuöse Bettgenossen – Der psychologische Mechanismus	309
Verleugnung und Projektion erkennen	310
<i>Karma</i> ist unverarbeitete Erfahrung	314
Der Schmerzkörper	314
Die Kunst, <i>sattva</i> zu kultivieren	316
<i>Sattva</i> ist nicht das Ziel	318
<i>Sattva</i> plus Vedanta	319
Zielführender Irrtum	320
Meditation	321
Eine kurze Zusammenfassung	329
Respektiere <i>Ishvara</i>	332

**KAPITEL 11: DIE VISION DER NICHT-DUALITÄT –
DAS YOGA DER ERKENNTNIS** 335

Relatives Wissen	335
Absolutes Wissen	337
Wenn die Erkenntnis stabil ist, endet das Suchen	339
Selbst-Erforschung	340
Realität und scheinbare Realität	341
Grenzenlosigkeit	342
Es ist gewöhnliches Gewahrsein	343
Sie existieren, aber sie sind nicht real	349
Nicht-Dualität bedeutet nicht Gleichheit	351
Der Schlüssel zu <i>moksha</i> ist das Verstehen von Gewahrsein, <i>jiva</i> und <i>Ishvara</i>	354
Freiheit vom <i>jiva</i> oder Freiheit für den <i>jiva</i> ?	359
Grenzenlose Glückseligkeit	360
Die fünf Hüllen	362
Die drei Zustände	368
Das Gegenteil denken	375
Die drei <i>gunas</i>	380

KAPITEL 12: WERTE 383

Der Wert von Werten	383
Erkenntnis benötigt drei Faktoren	384
Der Geist muss vorbereitet sein	384
Worte als Mittel der Erkenntnis	385
Werte sind ein sekundäres Mittel der Erkenntnis	386
Universelle Werte – <i>samanya dharma</i>	387
Situationsabhängige Ethik – <i>vishesha dharma</i>	388
Die Kluft zwischen Wissen und Handeln	390
Ein besserer Mensch?	393
Werte verstehen	394

KAPITEL 13: LIEBE	427
Wieso ist Bewusstsein Liebe?	427
Liebe in Beziehungen beruht auf Dualität	429
Wer gibt sich hin?	431
Emotion in Hingabe verwandeln	433
Hingabe unter Beachtung der <i>gunas</i>	435
Ein Gebet ist keine Hingabe	439
Hingabe ist Erkenntnis und <i>karma</i>	441
Hingabe ist freier Wille	442
Verehrung von Symbolen	444
Verehrung des formlosen Selbst	447
KAPITEL 14: DIE ERLEUCHTETE PERSON	451
Pseudo-Erleuchtung	455
Ein gefallener Yogi	456
Die Flügel eines Ventilators	459
Selbst-Realisierung / Selbst-Verwirklichung	462
Die selbst-verwirklichte Person	468
Gute Manieren sind wichtiger als Erleuchtung	484
Über den Autor	488
Glossar	490

EINFÜHRUNG

Für unsere westliche Kultur ist die Idee der Erleuchtung relativ neu, sie hat erst in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich an Beachtung gewonnen. Zwar ist die Suche nach Erleuchtung weit davon entfernt, eine Massenbewegung zu werden, aber seit den sechziger Jahren hat sich hier – verstärkt durch die Invasion von Swamis, Lamas, Roshis und Gurus – doch eine lebendige spirituelle Subkultur entwickelt. 50 Jahre sind aus der Perspektive des Individuums eine lange Zeit, jedoch aus der Perspektive einer Kultur, die seit Jahrtausenden in der Lage ist, die Bedürfnisse der spirituellen Sucher zu befriedigen, ein sehr kurzer Zeitabschnitt.

Durch materielle Objekte geprägte Kulturphänomene entwickeln und verändern sich ziemlich schnell. Die Entwicklung komplexer wissenschaftlicher, psychologischer oder literarischer Weltanschauungen benötigt deutlich länger, ein paar Generationen vielleicht. Doch ein vollständiges Erkenntnisssystem, das die Natur des Bewusstseins und der Psyche und deren Beziehung zur materiellen Welt umfasst und das menschliche Streben nach Befreiung in allen Aspekten beschreibt und auflöst, ist das Werk vieler Generationen über viele Jahrhunderte. Im Westen gibt es zwar eine lange religiöse Tradition mit gewissen spirituellen Aspekten – die von Zeit zu Zeit auch große nicht-duale Denker hervorbrachte; eine spirituelle Kultur, die auf der

Idee der Nicht-Dualität basiert, hat sich im Westen jedoch nie entwickelt.

Nach dem Zweiten Weltkrieg kam der materielle Erfolg rasend schnell – und in seinem Gefolge bald auch der Überdruß; die seelischen Bedürfnisse wurden nicht befriedigt. Da die eigene westliche Kultur keine Antworten hatte, schauten sich die Menschen anderswo um und wurden im Osten fündig. Bald machten sich Zehntausende junger Frauen und Männer enthusiastisch auf den Weg nach Asien, vor allem nach Indien, auf der Suche nach Erfüllung. Wie ein Schwarm hungriger Heuschrecken machten sie sich über exotische hinduistische oder buddhistische Ideen und Übungen her. Obwohl sie in Wirklichkeit nur etwas an der Oberfläche kratzten, waren sie überzeugt davon, das Erleuchtungsspiel gemeistert und sich und ihr Leben auf Dauer transformiert zu haben. Sie kehrten mit der Zuversicht heim, die östliche Spiritualität in ihre Heimatgesellschaften integrieren zu können und diese vom Materialismus zu befreien. Doch die Kultur der Nicht-Dualität steckt im Westen noch in den Kinderschuhen und wartet darauf, eine adäquate Form anzunehmen. Wer die Geschichte der Erleuchtungskultur kennt und weiß, wie kurz ein paar Jahrzehnte sind, wird sich darüber nicht wundern.

Die westliche spirituelle Welt ist ein seltsames Potpourri dualistischer und nicht-dualistischer Vorstellungen und Übungen, die, anfangs sehr faszinierend und anziehend, oft schnell ihren Reiz verlieren. Viele Ideen stehen zueinander im Widerspruch, andere werden schnell aufgenommen, ohne wirkliche Änderungen zu bewirken.

Der Hunger des Herzens wird nie dauerhaft gestillt. Vor 45 Jahren sagte mir mein Lehrer, ein *mahatma*, ein großer indischer Weiser, dass der Westen erst im 21. Jahrhundert bereit sein werde für die Großmutter der spirituellen Kulturen Asiens, für Vedanta, die vollständige und vollendete Wissenschaft der Erleuchtungslehren. Damals habe ich nicht groß über seine Worte nachgedacht, aber heute, im zweiten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts, erscheinen sie mir prophetisch. Viele spirituelle Sucher haben lange Jahre fleißig an sich gearbeitet und sind zu reifen Menschen geworden, was sie endlich befähigt, die radikale und der Intuition widersprechende Botschaft des Vedanta zu verstehen. Diese Botschaft lautet: Die Wirklichkeit ist nicht-duales Bewusstsein – allen scheinbaren Widersprüchen zum Trotz! Was das genau bedeutet und wie es dir bei deiner Suche nach Freiheit zugutekommt, ist der Gegenstand dieses Buches.

2009 habe ich ein Buch mit dem Titel *How to Attain Enlightenment* geschrieben, welches Vedanta in klarer, moderner Sprache vorstellt. Vedanta konnte im Westen nicht wirklich Fuß fassen, weil die Menschen für seine Aussagen nicht reif waren oder weil die Idee der Nicht-Dualität mit dem mächtigen Symbolismus des Hinduismus überladen wurde. Die in orange Roben gekleideten Swamis, die es mit leuchtenden Augen lehrten, sprachen Hinglish, Englisch mit einem starken Hindi-Akzent, und würzten ihre Lehre mit unaussprechlichen Sanskrit-Wörtern. Allzu oft wurde es als hinduistische Philosophie präsentiert, obwohl es nichts mit Hinduismus zu tun hat und keine Philosophie ist: Es ist das Wissen von der Wirklichkeit,

und als solches ist es jenseits von Raum und Zeit, Religion und Philosophie. Bevor 2009 mein Buch erschien, gab es nicht viele Westler, die sich von der Vedanta-Lehre angezogen fühlten. Das hat sich seitdem geändert; auf alle Fälle ist mein Leben, das zuvor einfach und kontemplativ war, ziemlich betriebsam geworden. Jetzt reise ich um die Welt, um Vedanta zu lehren.

Der Kern der Vedanta-Lehren ist unveränderlich, er wurde vor Tausenden von Jahren enthüllt. Als Erleuchtungsmethode hat sie sich durch den Beitrag großer Geister immer weiter verfeinert und im 8. Jahrhundert durch Shankaracharya ihre Perfektion erreicht. So wie niemand versucht, das Rad neu zu erfinden, kann auch niemand Vedanta verbessern. Es tut, was es tun soll: uns aus dem Gefühl des Begrenzt-Seins befreien. Wie bereits in meinem ersten Buch stelle ich auch hier die Lehren und die grundlegende Logik von Vedanta vor. Ich muss daher der Verlockung widerstehen, zu behaupten, es sei ein vollständig anderes Buch geworden. Und doch ist es ein anderes Buch, geschrieben in einem anderen, wahrscheinlich leichter zugänglichen Stil. Es vertieft einige Lehren, die im ersten Buch eingeführt wurden, und ergänzt es um die Kapitel über Werte und die erleuchtete Person. *Dharma* und die Essenz der Erleuchtung werden im Detail erörtert und die Beziehung zwischen Bewusstsein, Individuum und dem großen Ganzen ausführlich erklärt.

Wie in seinem Vorgänger wird auch in diesem Buch das Thema Erleuchtung grundlegend entmystifiziert. Vedanta möchte dich nicht durch vage Mystik inspirieren, sondern dein Herz und deinen Verstand durch klare und

nachvollziehbare Aussagen gewinnen. Ich bin überzeugt davon, dass der einfache Stil dieses Buchs dazu geeignet ist, die Wissenschaft der Selbst-Erforschung einer Vielzahl von Suchern und Findern zugänglich zu machen.

James Swartz



Kapitel 1

WAS IST MIR WIRKLICH WICHTIG?

MOTIVATIONEN

Das Leben ist ein großes Puzzle. Wir sind im Besitz aller Teile, aber kaum in der Lage, sie richtig zusammenzufügen. Unsere Versuche, das Puzzle zu lösen, scheinen zum Scheitern verurteilt. Es sind zu viele Variablen und es ist zu schwer, sie richtig anzuordnen. Wäre das Leben einfach, würdest du mehr glückliche Menschen sehen. Doch wenn die Lösung bereits gefunden wurde, welchen Grund gäbe es dann, es selbst herausfinden zu wollen? Warum sie nicht einfach benutzen? Vedanta kennt das Puzzle des Lebens und es legt alle Teile an ihren richtigen Platz.

Stell dir vor, es ist Frühling, und du bist in einem Tal im Gebirge. Viele schöne Blumen blühen. Du pflückst eine von jeder Sorte, bringst sie heim und legst sie auf den Küchentisch. Jede Blume besitzt ihre eigene Schönheit und Vollkommenheit. Aber wenn du aus ihnen ein Bouquet gestaltest, erhält jede von ihnen eine erhöhte Bedeutung.

Das Ganze wird mehr als die Summe seiner Teile. Vedanta nimmt all deine Erfahrungen und das Wissen, das du aus ihnen gewonnen hast, und ordnet sie auf eine Weise, die dich das Leben klar sehen lässt. Es enthüllt, wie du dich in die Gesamtheit des Lebens einfügst, und ermöglicht dir eine vertiefte Würdigung deiner wahren Bestimmung.

Viele beeindruckende Dinge, Wolkenkratzer und Brücken, Mobiltelefone und das Internet, sind das Resultat des kollektiven Wissens und Denkens der Menschheit. Auf dieselbe Weise wurden spirituelle Erfahrungen und Erkenntnisse zu einem perfekten Bouquet von Ideen zusammengefügt, zu einer Lehre, die Menschen befreit. Diese Lehre ist nicht im Besitz einer einzelnen Person, sondern gehört der Allgemeinheit. *Das geistige Eigentum daran kann niemals von einer einzelnen Person beansprucht werden.* Dieses perfekte Bouquet, diese raffinierte Methode wird Vedanta¹ genannt, das Wissen, welches die Suche nach dem Sinn des Lebens beendet.

Wenn du verstehen möchtest, wer du bist und wie du in die Unermesslichkeit des Lebens hineinpasst (oder wie das Leben in dich hineinpasst), wenn du mit anderen Worten glücklich sein möchtest, dann kann Vedanta dir den Weg weisen. Wenn du dich der Logik dieser Lehre anvertraust und ihr folgst, wird sie ihre Wirkung entfalten. Ihre Lektionen bauen aufeinander auf, das Verstehen der ersten Lektion ist daher die Voraussetzung für das Verstehen der zweiten. Und nur nachdem du der zweiten Lektion folgen

¹ Veda bedeutet in Sanskrit Wissen, und anta bedeutet Ende. Die Wortverbindung Vedanta hat zwei Bedeutungen: (1) das Wissen, das die Suche nach Erkenntnis beendet, und (2) das Wissen, das am Ende von jedem der Veden präsentiert wird. Die vier Veden gehören zu den ältesten überlieferten Schriften und behandeln neben vielen anderen Themen das Bewusstsein, das Selbst.

konntest, wird die dritte einen Sinn ergeben. Wenn du das große Gesamtbild, die Vision der Nicht-Dualität, nicht verstehen kannst, wirst du ein Sucher bleiben. Ein Puzzle ist erst dann vollständig, wenn jedes Teil am richtigen Platz liegt. Im Vedanta fügt sich jede Lehre nahtlos in jede der anderen Lehren. Denn die Wirklichkeit ist ein einziges Bewusstsein, und Vedanta ist die Wissenschaft **vom** Bewusstsein. Um den maximalen Nutzen aus Vedanta ziehen zu können, müssen wir geduldig sein, denn die Idee der Nicht-Dualität ist sehr anspruchsvoll. Das Verstehen kann wie ein Blitz in dir einschlagen, aber ohne eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit den Lehren wird es dir wieder verloren gehen. Die Vision der Nicht-Dualität muss sich langsam aber stetig mit deinem Geist verschmelzen. Lass dir Zeit, lies dieses Buch sorgfältig und ohne Hast. Du wirst nicht enttäuscht werden.

Es ist sehr wichtig, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, nicht so, wie du sie dir vorstellst oder wünschst. Wir sind alle sehr stolz auf unser spirituelles Wissen, also wirst auch du dazu neigen, Vedanta nach deinen eigenen Ideen zu beurteilen. Aber das kann nicht funktionieren. *Wenn du schon so erleuchtet bist, warum bist du dann immer noch auf der Suche?* Nachdem du Vedanta mit einem offenen Geist gehört hast, geht es darum, das, was du zu wissen glaubst, im Lichte der Lehre zu bewerten und nicht umgekehrt. Denn wenn du die Lehre nur auf der Basis deiner Überzeugungen und Ansichten bewertest, kann die Lehre nicht wirken. Du benötigst einen offenen Geist und die Bereitschaft, alte Überzeugungen zu überwinden, sonst wirst du in dem Gefühl stecken bleiben, unvollständig,

abgetrennt und begrenzt zu sein. *Nur mit einem offenen Geist kannst du verstehen, was Vedanta zu sagen hat.*

DIE UNVERSTANDENE LOGIK DEINER EIGENEN ERFAHRUNG

Vedanta ist eine Methode der Selbst-Erforschung. Die erste Stufe im Prozess ist das Hören der Lehre mit einem offenen Geist – unbeeinflusst von deinen persönlichen Ansichten. Es ist ein Hören, das nicht beurteilt. Das ist schwer, aber nicht unmöglich. Wenn du merkst, dass du bewertest, was du hörst, dann hörst du nicht richtig zu. Es geht nicht darum, ob du es magst oder nicht, es geht darum, etwas zu verstehen. Wenn du vorurteilsfrei zuhörst, werden die Worte einen Sinn ergeben. Wenn du die Wirklichkeit und dich selbst verstehen möchtest, musst du bereit sein, über deine alten Überzeugungen und Ansichten hinauszuwachsen, sonst ist Vedanta nichts für dich.

Erst nachdem du die Lehre vollständig aufgenommen hast, kannst du deine Überzeugungen und Ansichten wieder hervorholen und sie mit der gehörten Wahrheit interagieren lassen. Diese zweite Stufe im Prozess der Selbst-Erforschung wird Reflexion oder Kontemplation genannt. Wenn du dich diesem Prozess anvertraust, wirst du Erfolg haben.

Um Befreiung zu erlangen, reicht das Verständnis eines bestimmten Teils der Lehre nicht aus. Du musst die vollständige Kette der Wahrheit verstehen, auf der – perlengleich – all die Lektionen schmuckvoll aufgereiht sind und so ein sinnvolles Ganzes ergeben. Die Vision der Nicht-Dualität

kann nicht durch das Zusammenfügen von Einsichten verschiedener spiritueller Traditionen gewonnen werden. Mühelos hingegen kann diese Vision gewonnen werden, wenn du deinen Geist beständig und konsequent den Lehren des Vedanta aussetzt.

WAS BEGEHRE ICH WIRKLICH? – SICHERHEIT, VERGNÜGEN UND TUGENDHAFTIGKEIT

Was möchte ich wirklich vom Leben? So lautet die erste Fragestellung im Vedanta. Es ist klar, dass du nicht unglücklich sein möchtest. Wenn Kummer kommt (und das tut er), dann nicht, weil du es möchtest. Wahrscheinlich kommt er, weil du inkompetent bist oder ineffizient in deiner Suche, weil es dir an Verständnis deiner selbst und der Welt mangelt, in der du lebst.

Jeder möchte frei und glücklich sein, sich vollkommen und vollständig fühlen. Wenn du aus anderen Gründen hier zu sein glaubst, dann ist Selbst-Erforschung nichts für dich. Wenn Menschen glücklich und frei sein möchten, was tun sie? Sie jagen Dingen hinterher, von denen sie glauben, dass sie frei und glücklich machen.

Das Erste, um das sie sich im Leben sorgen, ist Sicherheit. Das leuchtet ein, denn das Leben ist unsicher. Nichts hat Bestand. Es gibt viele Formen von Sicherheit, eine der offensichtlichsten ist materielle Sicherheit. Kaum jemand meint, er habe genug Geld. Die Begierden sind grenzenlos, und je mehr Geld man hat, desto mehr Begierden können

sich erfüllen [Begierden können sich nicht „erfüllen“, und sie können es nicht selbst tun]. Es ist daher natürlich, dem irrigen Glauben anzuhängen, man sei umso sicherer, je mehr Geld man habe.

Unser Begehren entstammt einem Gefühl von Unsicherheit, und Unsicherheit hat viele Gesichter. Du magst dich finanziell abgesichert fühlen, aber dann wird sich die Unsicherheit in anderen Lebensbereichen äußern. Wenn ich euch frage, wer genügend Liebe bekommt, gehen nicht viele Hände nach oben. Jeder könnte sich selbst noch mehr lieben oder mehr Liebe von anderen empfangen. Dein Verlangen nach Aufmerksamkeit ist ein Zeichen emotionaler Unsicherheit. Bevor ich fortfahre, die Dinge aufzuzählen, die wir begehren, solltest du wissen, dass nicht alle auf dich zutreffen müssen. Dies ist nur eine allgemeine Liste, auf deren Grundlage wir gewisse Tatsachen über die Natur weltlichen Strebens darlegen wollen.

In der vedischen Tradition gibt es einen berühmten Text über Genuss, das *Kama Sutra*. Es gibt diesen Text, weil Menschen wissen wollen, wie sie höchsten Genuss erleben können. Sobald du physisch und materiell abgesichert bist, möchtest du dein Leben genießen, und so wird sich dein Fokus auf die vielfältigen Formen von sinnlichem Genuss ausrichten. Sicherheit ist eine Notwendigkeit, Genuss ein Luxus. Doch unsere westliche Gesellschaft ist wirtschaftlich so erfolgreich, dass wir verrückt sind nach Unterhaltung und Luxusartikel zu lebensnotwendigen Gütern geworden sind.

Wenn du emotional unsicher bist, möchtest du es dir gut gehen lassen. Sieh nur, wie viel Energie in Unterhal-

tung investiert wird: Internet, Sport, Glücksspiel, Reisen, Musik, Sex, Drogen und so weiter. Wir brauchen diese Dinge nicht wirklich, aber da sie verfügbar sind, wollen wir sie in Anspruch nehmen. Sundari, meine Frau, nennt sie ‚Massen-Zerstreuungs-Waffen‘². Ich reise viel, und auf jedem Flughafen führt der Weg durch ein Dickicht von Shops, die alle möglichen verführerischen Sachen anbieten, Tausend-Dollar-Handtaschen, Berge von Schokolade und eine unübersehbare Menge elektronischen Schnickschnacks. Kein normaler, vernünftiger Mensch benötigt diese Dinge.

Vor kurzem habe ich mir im Flugzeug eine kleine digitale Waage gekauft. Nun kann ich mein Gepäck vor dem Flug wiegen, damit ich nicht auch noch für Übergewicht zahlen muss, wenn ich meine nutzlosen Luxusartikel von einem Land ins nächste schleppe. Sie druckten mir eine Quittung aus einem winzigen Computer.

Vergnügen ist kein Ziel, das uns wirklich glücklich macht. Um Vergnügen zu erleben, sind drei Faktoren erforderlich, die nicht immer vorhanden sind: ein Objekt, das Vergnügen schenken kann, ein geeignetes Instrument, um das Objekt genießen zu können, und ein Geisteszustand, der es ermöglicht, Vergnügen zu empfinden. Doch der Genuss der schönen Natur (Objekt) kann durch Mücken gestört werden, ein entzündetes Ohr (Instrument) das Hörvergnügen beeinträchtigen und die Sorge um meinen Job (Geisteszustand) einen sinnlichen Abend mit meinem Liebsten verderben. Da Vergnügen von diesen ständig sich wandelnden Faktoren abhängt, ist es selten und

² Englisches Wortspiel, ‚weapons of mass distraction‘ anstelle von ‚weapons of mass destruction‘ (Massenvernichtungswaffen)

flüchtig. Diese Tatsache sollte mir zu denken geben und mich schlussfolgern lassen, dass es lohnendere Ziele gibt.

Nehmen wir an, du fühlst dich geborgen und bist nicht interessiert an Genuss. Dein Leben ist gemessen an üblichen Kriterien ziemlich gut, aber trotzdem glaubst du nicht, als Mensch gut genug zu sein. Du findest dich selbstsüchtig, eitel, herzlos, unehrlich, arrogant oder maßlos. Was du über dich denkst, fühlt sich nicht gut an, und du fühlst dich schuldig. Infolgedessen möchtest du aufrechter werden, reiner, heiliger, liebenswerter, großzügiger und liebevoller: Du strebst nach Tugendhaftigkeit.

In christlichen Kulturen hast du kaum das Licht der Welt erblickt, schon lernst du, dass du ein ‚Sünder‘ bist. Du bekommst eine Gnadenfrist, solange Mama und Papa denken, du seist Gottes größtes Geschenk an die Menschheit, und dich mit Zuneigung überschütten. Aber schon bald werden sie dir erzählen, mit dir stimme etwas nicht. Das ist dir neu, und du erlebst ein unsanftes Erwachen. Ehe du dich versiehst, entwickelst du einen Komplex und die Überzeugung, du seist nicht gut genug. In den heutigen Gesellschaften finden wir lauter Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, die hart daran arbeiten, ‚gut‘ zu werden oder wie Heilige zu leben. Dieses Streben nach Tugendhaftigkeit ist traurig, weil in Wirklichkeit doch gar nichts mit dir nicht stimmt.

Manche Menschen fühlen sich schwach und streben daher nach Macht. Sie neigen dazu, Leid in das Leben anderer zu bringen, weil sie selbst innerlich leiden. Es gibt noch viele weitere Dinge, nach denen Menschen streben, doch das Letzte, das ich nennen möchte, ist Ruhm oder

Anerkennung. Du fühlst dich klein und unbedeutend, weil eine kleine Person in dir steckt, ein inneres Kind, das nie erwachsen wurde und das wahrgenommen und gewürdigt werden möchte. So wirst du ein bedürftiger Quälgeist, immer auf der Suche nach Aufmerksamkeit. Möglicherweise entwickelst du raffinierte Strategien, um von anderen Menschen wahrgenommen zu werden.

Es ist nicht nötig, alle Ziele menschlichen Strebens zu erörtern – dies sind die wesentlichen. Alle dienen dem Zweck, dich stimmig, vollkommen, glücklich und frei zu fühlen. Ob sie tatsächlich die gewünschte Wirkung entfalten, werden wir sehen.

Wir sind nun an einem entscheidenden Punkt unserer ersten Fragestellung angelangt. Was jetzt folgt, wird einem Teil von dir nicht gefallen. Versuche trotzdem, es anzunehmen. Nimm dir Zeit, die Logik sorgfältig nachzuvollziehen. Wenn es dir nicht gelingt, die folgende Lehre zu verstehen, kann das darauf hinweisen, dass du nicht für Erleuchtung qualifiziert bist.

EXISTIERT GLÜCK?

Jeder Mensch hat Glück erlebt – eine Minute oder zwei, eine Stunde, eine Woche oder einen Monat lang. Dies beweist, das Glück existiert. Aber woher stammt es?

Liegt es in den Dingen?

Wenn du bekommst, was du möchtest, fühlst du dich frei, glücklich und erfüllt. Bedeutet dies, dass dein Gefühl von Fülle-Glück-Freiheit von dem Objekt kommt? Du jagst

Dingen nicht hinterher, um dich unglücklich zu machen. Du strebst nach dem, wonach du strebst, weil du glaubst, das Glück sei auf magische Weise mit dem Objekt verknüpft.

Aber ist dem wirklich so? Liegt das Glück in den Dingen? Die ältere Dame, die voll Freude Socken und kleine Wollmützen für ihre Enkelkinder strickt, wird am Bungee-Jumping keinen Spaß haben. Kannst du dir diese Dame in ihrer Schürze vorstellen, wie sie am Brückengeländer steht, mit den Gummiseilen an ihren Beinen? Und wie glücklich wäre ihr jugendlicher Enkel, der es liebt, sich in die Tiefe zu stürzen, wenn er Socken strickte?

Wenn Objekte die Quelle des Glücks sind, ist es vernünftig, in der Welt nach Dingen zu jagen. Doch lass es uns genau untersuchen und schauen, ob sie wirklich die Quelle sind. Nehmen wir an, du hast eine ganz genaue Vorstellung des perfekten Partners, deines Seelengefährten. Du glaubst, dass deine Einsamkeit enden und du glücklich sein wirst, sobald dieser Mensch auftaucht. Eines Tages gehst du zu einer Veranstaltung. Dort siehst du jemanden, der deiner Vorstellung entspricht. Quer durch den Raum treffen sich eure Blicke. Du spürst die Anziehung und die Euphorie, die sie auslöst.

Doch was passiert mit der Vorstellung, wenn du mit dem Menschen in Kontakt kommst? Sie löst sich auf. Warum? Weil das begehrte Objekt präsent ist und sich ein großartiges Gefühl von Liebe, Freude, Frieden und Glück ausbreitet. Du nimmst an, dass das Glück von dem Objekt kommt, und ehe du dich versiehst, bist du von ihm abhängig. Doch deine Annahme ist falsch. Die Wahrheit ist:

Wenn sich das Begehren in der Gegenwart des begehrten Objekts auflöst, dann flutet Liebe, die Natur deiner selbst, den Geist. Das Objekt ist nicht die Quelle des Gefühls, es ist nur der Katalysator, der die dir innewohnende Freude befreit. Aus dieser Beobachtung können wir nur einen Schluss ziehen: Wenn Glück-Liebe unsere Natur ist, müssen wir sie nicht in Dingen außerhalb von uns suchen.

Du kannst gerne noch an deinem Glauben an den Wert der Objekte für dein Glück festhalten. Aber bitte versuche wenigstens, dich probeweise auf unsere Sichtweise einzulassen und unseren Lehren zu lauschen. Und erlaube mir diese Frage: Wie dauerhaft ist ein Glück, das in den Dingen wohnt? Es ist nicht von Dauer, es ist vergänglich. Sobald die Erfahrung zu Ende geht, kehrt das Gefühl von Unvollkommenheit zurück, und wir benötigen ein neues Objekt, welches uns wieder glücklich macht. Wenn du diese Analyse hörst, wirst du sie wahrscheinlich nicht sofort akzeptieren. Du wirst vielleicht einwenden, dass das Objekt-Glück sehr wohl funktioniert, wenn du mit dem Objekt, das dich glücklich macht, verbunden bleiben kannst. Aber Dinge kommen und gehen. Es gibt kein Objekt, das in deinem Leben dauerhaft Bestand hat. Die einzige Konstante im Leben bist du, das Subjekt. Vedanta behauptet, dass die Natur des Subjekts unbegrenzte Glückseligkeit ist. Den Beweis für diese Behauptung werden wir dir in diesem Buch auf vielfache Weise liefern. Vedanta sagt, dass die Dinge schon deshalb nicht die Quelle unseres Glücks sein können, weil wir in ihnen Vollkommenheit suchen, obwohl wir bereits vollkommen sind. Wir suchen, weil wir nicht wissen, wer wir wirklich sind.

Unsere Erforschung der Natur der Dinge bringt noch weitere unerfreuliche Tatsachen ans Licht: Deine Suche endet nicht, wenn du bekommst, was du begehrt hast. Die Mühe, die in die Verwirklichung deiner Wünsche floss, wandelt sich plötzlich in das Begehren, sie zu bewahren. Wenn du zum Beispiel einen guten Job findest, fangen die Mühen erst richtig an. Du musst hart arbeiten, um ihn zu behalten. Und wenn du das Glück hast, dass sich jemand in dich verliebt, wirst du die Liebe dieser Person beständig erwidern müssen, damit sie sich nicht von dir abwendet.

Die Objekte sind nicht nur von Natur aus mangelhaft in Bezug auf ihre Fähigkeit, Glück zu spenden. Das Feld, in dem die Dinge sich manifestieren, ist so aufgebaut, dass dauerhafte Freude schlicht unmöglich ist. Das Feld unserer Erfahrung, unser Geist, ist eine Dualität. Das bedeutet, dass wir in Gegensätzen denken, da wir die nicht-duale Natur der Wirklichkeit nicht kennen. Jeder Vorteil bringt auch einen Nachteil mit sich, jeder Gewinn einen Verlust. Wenn du dich verliebst, erfährst du das Glück der Intimität. Aber gleichzeitig leidest du unter deiner Anhaftung. In deinem Traumhaus zu leben macht dich glücklich, aber du musst dafür einen Haufen Geld bezahlen und eine Hypothek aufnehmen, an der du 30 Jahre lang zu tragen hast. So ist das Leben. Es gibt keinen Weg, das System zu überlisten und nur die positiven Lebenserfahrungen zu machen. Wie ein Dichter über das Leben schrieb: „Freude und Kummer sind fein miteinander verwoben.“ Das Leben ist ein Nullsummenspiel.