

Dr. phil. Oliver Hahn, Indologe und Yogalehrer

www.alivara.de

Das Non-duale Gewahrsein in der spirituellen Praxis

Die indischen Quellentexte zu Yoga, Meditation und spiritueller Befreiung (*mokṣa*), allen voran das Yogasūtra des Patañjali, lassen oft den Eindruck entstehen, dass den Praktizierenden ein langer und beschwerlicher Weg erwartet, an dessen Ende das ersehnte Ziel - im Westen häufig Erleuchtung oder Aufwachen genannt – steht. Dieser Weg könne sich über viele Leben hin erstrecken, und es gebe viele Hindernisse, die den Sucher wieder von seinem Weg abbringen können.

Andere Traditionen, insbesondere die des Tantra, Zen, Advaita Vedānta und des tibetischen Dzogchen, gehen von der Möglichkeit aus, dass wir auch in diesem Leben bereits über alle Voraussetzungen verfügen, unsere wahre Natur (!) zu erkennen, und so das höchste Ziel der spirituellen Entwicklung zu erlangen – das, was wir schon immer waren.

Diese Traditionen betonen immer wieder den Aspekt der "Nichtdualität" (Sanskrit: *advaita*), und setzen ihn häufig mit dem erwachten oder höchsten Bewusstseinszustand gleich. Es gelte lediglich, sich mit diesem „natürlichen“ Zustand wieder vertraut zu machen, und in allen sich wandelnden Lebenslagen und Zuständen in ihm mühelos zu verweilen.

Insbesondere die Meister der tibetischen Lehre des Dzogchen („große Vollkommenheit“) weisen darauf hin, dass es für den Schüler bereits früh in seiner spirituellen Entwicklung unerlässlich ist, sich mit dem nicht-dualen Geisteszustand (auch "offenes Gewahrsein" oder "Natur des Geistes" genannt) vertraut zu machen, diesen immer wieder bewusst einzuladen und darin zu verweilen. Erst in diesem nicht-konzeptuellen Bewusstseinszustand ausgeführt könne die Praxis der verschiedenen Techniken ihr wahres Potential entfalten.

Auf diesen letztgenannten Umstand wird auch im dritten Kapitel des *Yogas tra*, das sich mit den *siddhi*-s befasst, Bezug genommen: Der Meditierende praktiziert *sa yama* (die Verbindung von *dh ra a*, *dhy na* und *sam dhi*) und richtet dann seinen in diesem (non-dualen) Bewusstsein befindlichen Geist auf ein entsprechendes Meditationsobjekt, woraus die jeweiligen besonderen Fähigkeiten oder Erkenntnisse (*siddhi*) resultieren.

Auch in vielen anderen Zusammenhängen erscheint in den klassischen indischen Yogatexten der Hinweis darauf, dass die Erlangung und Praxis des non-dualen Gewahrseins eine Schlüsselposition einnimmt, deren Bedeutung den alten Meisten offensichtlich war, die aber im Laufe der Zeit – zumindest in einigen Yogatraditionen – ein wenig in Vergessenheit geriet.

Die folgenden Textauszüge aus drei bedeutenden klassischen indischen Yogatexten verweisen auf die Bedeutung und Praxis des non-dualen Bewusstseinszustandes.

Für ihn haben die Yogameister viele Namen und Bezeichnungen gefunden, die allesamt nichts als Wegweiser sind –
„Finger, die auf den Mond zeigen“ –
da er jenseits des konzeptuellen Denkens liegt.

Ha ha-yoga-prad pik 4.3-4

(16 Synonyme für den höchsten Bewusstseinszustand)

r ja-yoga sam dhi ca unman ca manonman |

amaratva layas tattva ny nya para padam || 3 ||

amanaska tath dvaita nir lamba nirañjanam |

j van-mukti ca sahaj tury cety eka-v cak || 4 ||

„Königlicher Yoga (*r ja-yoga*), Versenkung (*sam dhi*), der Zustand jenseits des Geistes (*unman*), der Zustand des Geistes jenseits des Geistes (*manonman*), Unsterblichkeit (*amaratva*), Auflösung (*laya*), Wahrheit/Sosein (*tattva*), leere (*nya*) Nichtleere (*a nya*), höchster Zustand (*para-pada*) ...

... der geistlose Zustand (*amanaska*), Nichtzweiheit/Nichtdualität (*advaita*), der Zustand ohne Stütze (*nir lamba*), der reine/ unbefleckte Zustand (*nirañjana*), Erlösung zu Lebzeiten (*j van-mukti*), der natürliche/angeborene Zustand (*sahaj*), und der vierte Zustand (*tury*) – so (lauten die Begriffe, die alle) ein und dasselbe bedeuten.“

Ha ha-yoga-prad pik 2.2

(*kumbhaka* als zentrale Praxis des *pr y ma*)

cale v te cala citta ni cale ni cala bhavet |

yog sth utvam pnoti tato v yu nirodhayet || 2 ||

„[Ist der] Atem (*v ta* = Wind) beweglich, [ist auch der] Geist (*citta*) beweglich. [Ist der Atem] unbeweglich, [ist auch der Geist] unbeweglich, [und der] Yogi erreicht Bewegungslosigkeit (*sth utva*). Daher soll man den Atem (*v yu*) anhalten.“

Gorak a- ataka 1.100-101

(Nichtdualität als höchster Bewusstseinszustand)

dugdhe k ra gh te sarpir agnau vahnir iv rpita |

advayatva vrajen nitya yoga-vit parame pade || 100 ||

„Im höchsten Zustand (*parama-pada*) geht ein Kenner des Yoga (*yoga-vid*) in die immerwährende Nichtdualität (*advayatva*) ein, so wie Milch, die in Milch gegossen wird, oder wie Butterschmalz, das in Butterschmalz gegossen wird, oder wie Feuer, das dem Feuer übergeben wird.“

bhava-bhaya-vane vahnir mukti-sop na-m rgata |

advayatva vrajen nitya yoga-vit parame pade || 101 ||

„Im höchsten Zustand (*parama-pada*) geht ein Kenner des Yoga (*yoga-vid*) aufgrund des Mittels dieser Leiter zur Befreiung (*mukti*), die wie ein Feuer im Schreckenswald der weltlichen Existenz (*bhava*) ist, in die immerwährende Nichtdualität (*advayatva*) ein.“

Yogas tra 2.46-48

(Die Praxis von *sana* zur Transzendierung der Gegensatzpaare)

sthira-sukham sanam || 2.46 ||

„Die Sitzhaltung (*sana*) [wird] stabil (*sthira*) und bequem (*sukha*) ...“

prayatna- aithily nanta-sam pattibhy m || 2.47 ||

„ ... durch Gelöstheit (*aithilya*) von Anstrengungen/
Bemühungen (*prayatna*) und durch Einswerdung/
Verschmelzung (*sam patti*) mit dem Unendlichen (*ananta*).“

tato dvandv nabhigh ta || 2.48 ||

„Dadurch [entsteht] Nichthemmung/Nichtbeeinträchtigung
(*anabhigh ta*) durch die Gegensatzpaare (*dvandva*).“

**Literaturempfehlungen zur tibetischen Dzogchen-Praxis
des non-dualen Gewahrseins**

**Tenzin Wangyal Rinpoche:
Die Drei Tore zur Gelassenheit.**

**Tenzin Wangyal Rinpoche:
Den feinstofflichen Körper aktivieren.**