

Vijñāna Bhairava



Tiefenbereiche der Meditation

aus Ott Ulrich (2010): Meditation für Skeptiker, S. 11. Wissenschaftliche Untersuchung Harald Piron 2003.

- Forschungsergebnisse einer Untersuchung, die mit vierzig erfahrenen Meditationslehrern und –lehrerinnen verschiedener Traditionen (buddhistisch, christlich, hinduistisch und daoistisch) durchgeführt wurden.
- Die Meditierenden wurden aufgefordert, eine Reihe typischer Meditationserfahrungen hinsichtlich ihrer jeweiligen Tiefe einzustufen. Interessant ist, dass die Antworten – unabhängig von der Tradition – ein hohes Mass an Übereinstimmung aufzeigten.
- Die Meditationserfahrungen konnten folgenden fünf unterschiedlichen Tiefenbereichen zugeordnet werden und zeigen auf, in welche Richtung sich Bewusstseinszustände durch Meditation verändern können:
 1. **Hindernisse:**
Unruhe, Langeweile, Motivations- und Konzentrationsprobleme
 2. **Entspannung:**
Wohlbefinden, ruhige Atmung, wachsende Geduld, Ruhe
 3. **Konzentration:**
Achtsamkeit, kein Anhaften an Gedanken, innere Mitte, Energiefeld, Leichtigkeit, Einsichten, Gleichmut, Frieden
 4. **Essentielle Qualitäten:**
Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, Selbstakzeptanz
 5. **Nicht-Dualität:**
Gedankenstille, Einssein, Leerheit, Grenzenlosigkeit, Transzendenz von Subjekt und Objekt

Ein paar Hintergründe zum kaschmirischen Shivaismus

- Der kaschmirische Shivaismus zeigt einen Weg auf vom begrenzten zum unbegrenzten Bewusstsein bzw. von der Gebundenheit in die absolute Freiheit (svâtantryavâda).
- Es gibt keine festgelegten Regeln im spirituellen Leben des kaschmirischen Shivaismus. Der kaschmirische Shivaismus lehrt, dass jedes Mittel, jeder Anfangspunkt als Weg dazu dienen kann, das höchste Ziel zu erreichen. Was in der spirituellen Praxis allein zählt, ist die Transformation des Bewusstseins – oder vielmehr das Wiedererkennen des einen, alldurchdringenden Lichts des Bewusstseins in einem selbst und in allem. Daher ist der höchste Zustand des shivaitischen Yogi nicht Isolation (kaivalya), sondern universale Seligkeit (jagadananda), die alles in sie selbst transformiert.
- Wird die ungeteilte Natur des Absoluten nicht erkannt, entsteht Disharmonie (Unausgeglichenheit) und Bewegung der Gedanken. In diesem (unfreien) Zustand empfindet man ein Unerfülltsein in sich selbst, aufgrund der Beschränktheit auf die Individualität. Die Menschen betrachten sich selbst als gebunden aufgrund der Macht der Vorstellung (vikalpa), und diese (falsche) Vorstellung ist der eigentliche Grund für die Gebundenheit in der Welt der Vergänglichkeit (samsara).
- Die universale Harmonie (samatâ) wird durch jedes Individuum gestört, das sich selbst für das Ganze hält und sich so selbst von der Ganzheit abtrennt und seine wahre Natur begrenzt. Diese Begrenzung muss dann durch Sinnesbefriedigung und Handlungen, die anderen Wesen schaden, künstlich kompensiert werden.
- Doch eine entgegengesetzte Vorstellung kann, wenn sie erweckt wird, die Vorstellung (d.h. die Ursache der Gebundenheit im samsara) vernichten. Diese (heilsame) Vorstellung ist folgende: Was alle Prinzipien (tattva), von der Erde bis zum Shiva (dem höchsten Bewusstsein), übersteigt, und vom Wesen grenzenlosen, reinen Bewusstseins ist, das ist die höchste Wirklichkeit, die alle Dinge begründet, das ist die Vitalität (ojas) des Universums, dank derer alles atmet und lebt – das ist das (wahre) Ich (aham).
- Weit entfernt von einer blossen intellektuellen Übung wird die falsche Vorstellung der Wirklichkeit durch eine meditative Praxis (bhavana) ersetzt, in der man sich selbst von der wahren Natur der Wirklichkeit überzeugt.

Vers 24

Bhairava sprach: Das Ausatmen soll aufsteigen und das Einatmen (wörtlich: das Leben) soll absteigen, die höchste Energie ist in einem visarga (aus zwei Punkten) vereint. Der Zustand der Fülle wird erlangt, indem man (den Atem) an den zwei Orten (Punkten) ihres Ursprungs mit Aufmerksamkeit fixiert.

Kommentar:

Die erste Praxis der 112 dhâranâs ist eine grundlegend, sie betrifft den Atem (prâna). Die beiden Atemzüge, das Ausatmen (prâna) und das Einatmen (apâna, hier jîva, „Leben“ genannt), nehmen ihren Ausgangs- bzw. Endpunkt im Herzen und im äusseren Raum, der sich nach der yogischen Vorstellung in einem Abstand von zwölf Fingern von der Nase befindet und dvâdashânta genannt wird, „das Ende der zwölf Finger“. Das gewöhnliche Atmen endet im äusseren Raum (daher bâhya-dvâdashânta), während der Atem des Yogi sublimiert ist und im Inneren des mittleren Nervenkanals (sushumnâ) zum Schädel aufsteigt (daher antar-dvâdashanta). Gewöhnlich drückt sich das Leben in diesem ständigen Prozess des Aus- und Einatmens aus, was an zwei Polen beginnt bzw. endet. Diese Pole oder Punkte werden auch der Ort der Mitte (madhya) oder der Verbindung, des Zusammentreffens (sandhi) genannt, wo die Unruhe der Atemtätigkeit für eine oder wenige Sekunden zur Ruhe kommt. Der Prozess des Yoga besteht nun darin, zunächst diese beiden Punkte so zu vereinen, dass das entsteht, was in der Sanskrit-Grammatik visarga genannt wird: ein durch zwei vertikale Punkte dargestellter Aushauch (:). Die Konzentration auf diese beiden Punkte, den Ursprung des Atems (visarga bedeutet auch „Entstehung, Schöpfung“) führt zu einem Zustand der Fülle, jenseits der gewöhnlichen dualistischen Weise des Lebens. Dieser Zustand der Fülle ist eins mit der höchsten Energie.

Die beschriebene Übung kann sich auf verschiedene Bewusstseins Ebenen beziehen, von der Ebene des gewöhnlichen, individuellen Bewusstseins, wo es um das Ein- und Ausatmen als natürlichen Vorgang geht, bis zur höchsten Ebene, wo es um eine vollkommene Integration von innen und aussen, von Ich und Universum geht.

Die Übung beinhaltet die Aufmerksamkeit auf den Zustand der Fülle, der sich an diesen zwei Punkten „dazwischen“ befindet. Es geht dabei nicht um ein forciertes Anhalten des Atems.

Der vierte Weg / der Nicht-Weg (anupaya)

- Die drei upayas (siehe Skript vom 1. Workshop) nehmen ihren Ursprung bei verschiedenen Graden des begrenzten Bewusstseins, während anupaya sich unmittelbar auf der Ebene der höchsten Wirklichkeit und Spontanität befindet.
- Anupaya ist ein Zustand der Identität mit der letzten Wirklichkeit (anuttara), in dem die Frage, einen Weg zu gehen, sich zu bemühen, das Ziel – befreit zu werden – nicht einmal mehr auftaucht. Die spezifische Natur von anupaya schliesst jede Wiederholung z.B. der Lehre wie auch der Praxis – aus, da Wiederholung und Bemühung zu den ersten drei upayas gehören.

- „Und wenn man einmal erlangt hat, was zu erlangen ist – was ist dann der Zweck aktiver Meditationen, die sinnlose Anstrengung erfordern?“ > Dieser Seinszustand ist tatsächlich nichts, das man erlangen könnte, da er immer da ist. Er ist Menschen als geistigen Wesen angeboren und natürlich (sahaja). Die wahre Natur des Menschen ist vollkommene Freiheit.
- Je subtiler und innerlicher ein spiritueller Weg ist, desto weniger spielen praktische Vorschriften eine Rolle, da sich mit dem Erwachen des inneren Bewusstseins auch die Freiheit erweitert. Der Praktizierende gewinnt Anteil an der höchsten Freiheit (svâtantrya). Während die Erfahrung des reinen Bewusstseins auf der Ebene von Praxis und Disziplin meist auf bestimmte Zeiten oder Zustände begrenzt ist, wie auf die Zeit der Meditation, oder in einem Moment wie in einem Lichtblitz passiert, so sind diese Dualitäten und die Unterbrechung dieses Bewusstseins im „höchsten Zustand“ überwunden: „Für den Yogi, für den das Universum integriert ist (im inneren höchsten Bewusstsein), gibt es keinen Unterschied zwischen samadhi (Versenkung, Einssein) und vyutthana (gewöhnlichem Bewusstsein).

Vers 65

Man meditiere über die ganze Welt und über den eigenen Körper gleichzeitig als mit der eigenen Seligkeit erfüllt – dann wird man durch die eigene Essenz des Selbst (augenblicklich) eins mit der höchsten Seligkeit.

Kommentar:

Diese von Freude erfüllte Kontemplation soll sich gleichzeitig auf den Körper und auf das Universum richten, d.h. ganzheitlich und nicht teilweise. Es handelt sich um eine Integration von innen und aussen, von Körper und Universum, die nur dank der höchsten Seligkeit in eins verschmolzen werden können. Die Seligkeit des Selbst (svânanda, svâmrita) ist das Mittel, die höchste Seligkeit (parânanda) ist das Ziel.

Ein paar poetische Gedanken zum Schluss...

Hier ist kein Fortschritt nötig,
keine vorstellende Betrachtung,
weder kunstvolle Rede noch Diskussion
weder Meditation noch Konzentration
noch Anstrengung der Gebetsübung
Sag mir, was ist dann die höchste Wahrheit,
die absolut gewiss ist?
Höre die Antwort: Gib nichts auf und halte nichts fest.
Nimm teil an der Freude des Ganzen und sei wie du bist!