



Free your mind

Befreiung des Geistes hier und jetzt

Yoga-Philosophie
online-Ausbildung

Die Befreiung des Geistes hier und jetzt – Yoga Philosophie lernen

**Modul 4: Erkenne dein göttliches Wesen
– Befreiung des Geistes im Advaita-Vedanta**

Modul 4: Erkenne dein göttliches Wesen – Befreiung des Geistes im Advaita-Vedanta

Der geheime Schatz der indischen Philosophie ist die Disziplin der Selbsterkenntnis. Aus den Lehren der Upanishaden entstand im Lauf der Zeit das Vedanta-System: wörtlich „das Ende der Vedas“, bzw. die Schlussfolgerung allen Wissens. Letztendlich geht es um die Erkenntnis, dass der Mensch in Wirklichkeit eins mit allem Leben und ein göttliches Wesen ist.



Inhaltsverzeichnis

- 4.1 Die Problematik des modernen Menschen, Veda und die Upanishaden
- 4.2 Grundbegriffe, Schulen und Lehrer des Vedanta
- 4.3 Die Methoden des Advaita-Vedanta
- 4.4 Die Philosophie des Advaita-Vedanta
- 4.5 Die Vedanta-Gleichnisse

4.1 Die Problematik des modernen Menschen, Veda und die Upanishaden

Vedanta-Philosophie 1 - Die optische Täuschung

Die Problematik des modernen Menschen in der modernen Kunst

Zentrale moderne Künstler zeigen in ihren Werken den modernen Menschen als ein entfremdetes und isoliertes Wesen, das mit sich selbst und mit dem Leben in Trennung lebt:

Otto Dix – Familienbildnis (1925)

Edward Munch – der Schrei (1893)

Franz Kafka: Der Prozess (1915)

Michel Houellebecq: Ausweitung der Kampfzone (1994)

Tomás Saraceno – in orbit (2013)

Christo – Reichstag (1995)

Brüder Wachowski: The Matrix (1999)

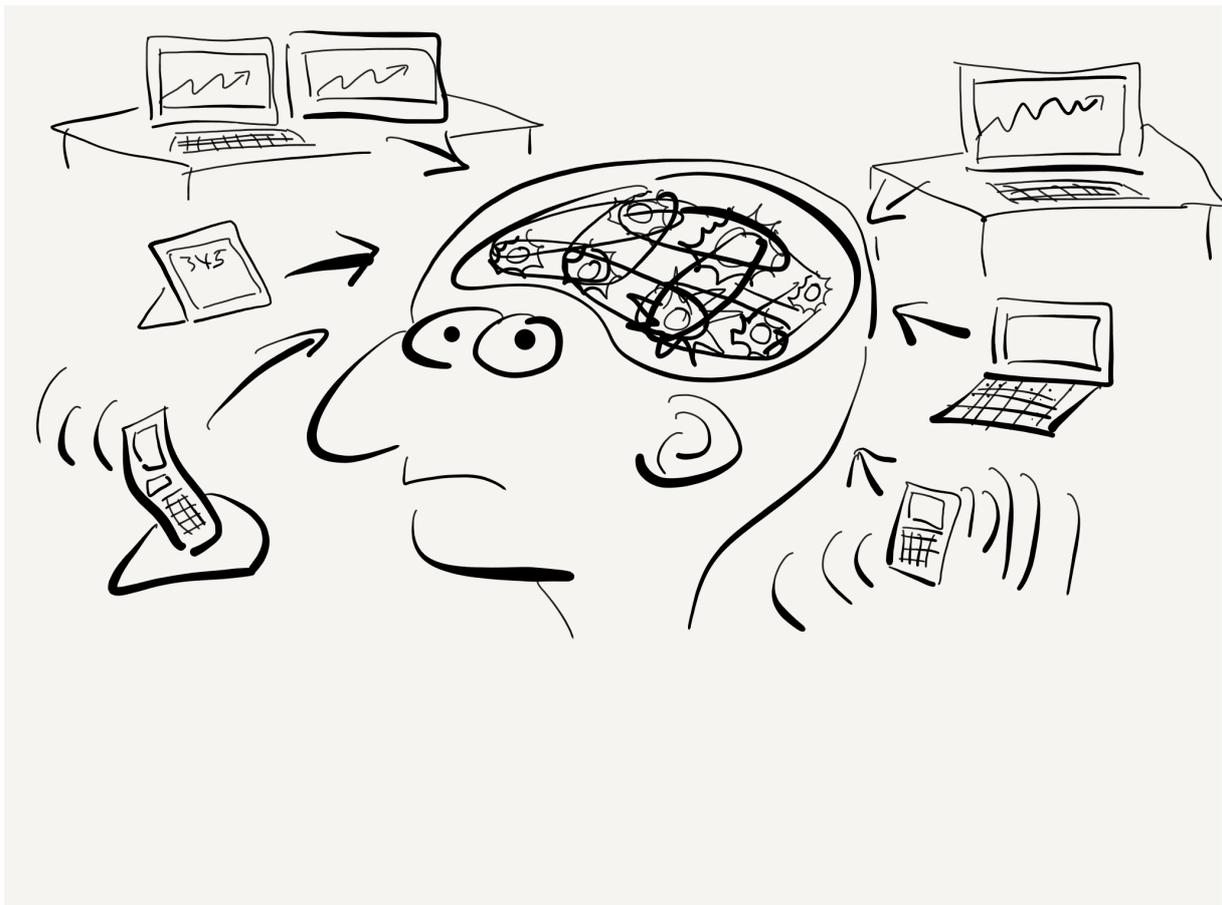
Billy Eilish (*2001): "I really really really really hate myself. You know you can feel so unbelievably lost and horrible just for no reason at all. That's the way my brain works."

Albert Einstein – ideas and opinions

„Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen – ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Wir erfahren uns, unsere Gedanken und Gefühle als etwas vom Rest Getrenntes – eine Art optischer Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, die uns auf unsere persönlichen Wünsche, und auf die Gefühle für die wenigen Personen reduziert, die uns am nächsten sind. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Kreis unserer Nächstenliebe so erweitern, dass er alle lebenden Wesen und das Ganze der Natur in ihrer Schönheit einschließt. Der wahre Wert eines menschlichen Wesens wird bezeichnet durch das Maß und den Sinn, in dem es Befreiung vom Selbst erlangt hat. Wir werden eine grundlegend neue Art des Denkens notwendig haben, wenn die Menschheit überleben soll.“

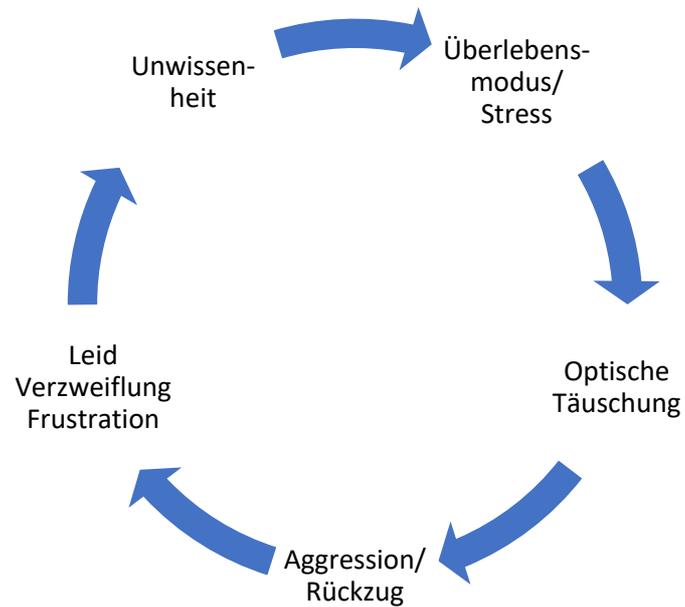
Die optische Täuschung

- Vedanta erklärt den Zustand der Trennung, Isolation und Entfremdung als eine Täuschung, als Illusion: Maya, ähnlich einem Traum.
- Die Wirklichkeit ist die Verbundenheit, die Einheit mit dem Prinzip des Lebens, mit einer Wirklichkeit, die alles mit allem verbindet: Brahman.



Aus Unwissenheit entsteht eine illusionäre Erfahrung von Trennung

Kreislauf der Täuschung



2 Ebenen der Wirklichkeit

- **Vyavaharika Avastha**: relative Welt der getrennten Wahrnehmung (Maya = Illusion, Zauberkraft). Hier lebt der Mensch in der optischen Täuschung.
- **Paramarthika Avastha**: die eine Welt der Verbundenheit (Brahman, sat-cit-ananda: Sein, Bewusstsein, Glückseligkeit). Hier besteht keine optische Täuschung.



4 Mahavakhyas (große Aussagen) der Upanishaden

- tat tvam asi — Das bist du
- prajñānam brahma — Bewusstsein ist Brahman
- aham brahmāsmi — Ich bin Brahman
- ayam ātmā brahma — Dieses Selbst ist Brahman

Prasthâna-Trayam, Quelltext-Dreiheit des Vedanta

- Upanishaden
 - Vedanta-Sutras (Brahma-Sutras)
 - Bhagavad-Gita
-



Quizfrage: Was sind die 4 Mahavakhyas und wie lauten sie?

4.2 Grundbegriffe, Schulen und Lehrer des Vedanta



Shruti (das Gehörte): der Veda (Wissen) - im Gegensatz zu Smriti: das Erinnernte)

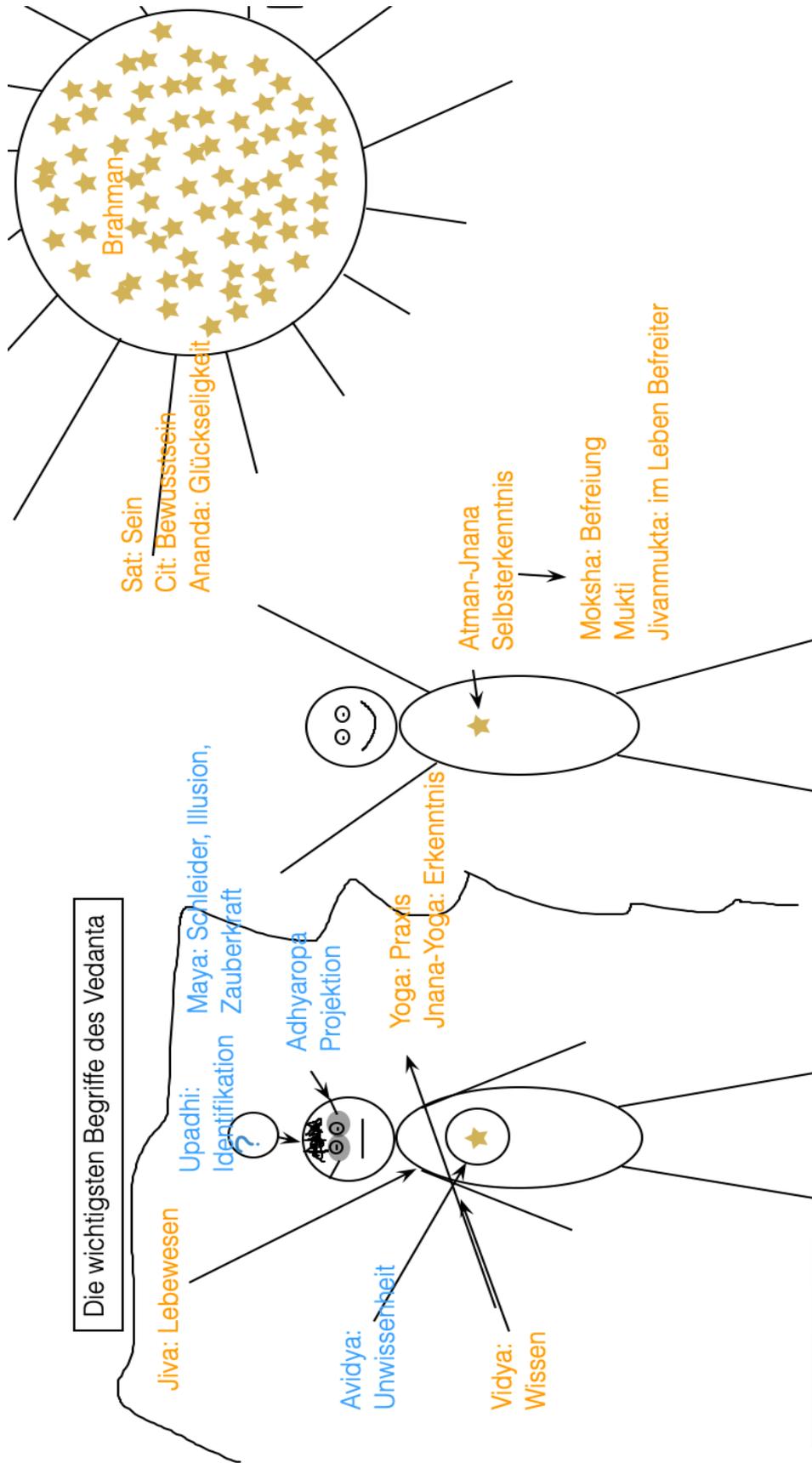
Die 4 Vedas (Schulen) des Veda

- Rig-Veda: Götterhymnen
- Sama-Veda: Ursprung der Musiklehre – Shabda Brahman
- Yajur-Veda: Vedas der Verehrung
- Atharva-Veda: Wissenschaft, Ayurveda, Ökonomie, Mathematik etc.

Chronologie der Vedas in 4 Epochen

- Samhitas: Hymnen, Mantras an die Götter (ab 3000 v.Chr.)
- Brahmanas: Ritualhandbücher (700-500 v.Chr.)
- Aranyakas: Erklärung der Rituale (700-500 v.Chr.)
- Upanishaden: Philosophie von Atman und Brahman (700-100 v.Chr.)

Die wichtigsten Begriffe des Vedanta



Vedanta-Lehrer und ihre Lehre - klassische Phase

Philosoph	Schule
Shankara-Acharya 788-820	Shuddha-Advaita-Vedanta: reiner Monismus (Einheitslehre)
Ramanuja-Acharya 1050-1137	Visishtha-Advaita-Vedanta: Qualifizierter Monismus Einheit mit Eigenschaften. Brahman als Ishvara (persönlicher Gott mit Eigenschaften)
Madhva-Acharya 1238-1317	Dvaita-Vedanta: Dualismus Zweiheitslehre
Caitanya 1486-1533	Bedha-Abedha-Tattva: Unterschied und Nicht-Unterschied

Vedanta-Lehrer und ihre Lehre - moderne Phase

- Ramakrishna 1836-1886 (Guru von Vivekananda)
- Swami Vivekananda 1863-1902 (Vertreter des Hinduismus auf dem Parliament of Religions 1896 in Chicago)
- Shri Ramana Maharshi 1879-1950
- Swami Sivananda 1887-1963 (Gründer des modernen Hatha Yoga)
- A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada 1896-1977 (Gründer der Hare-Krishna-Bewegung)
- Paramahansa Yogananda 1893-1952 (Gründer des modernen Kriya-Yoga)



Quizfrage: Was bedeuten die Begriffe: Brahman, Atman, Maya, Adhyaropa, Upadhi, Moksha?

4.3 Die Methoden des Advaita-Vedanta

Methoden des Advaita-Vedanta:

- Sakshi Bhava: Zeugenzustand
- Apavada Yukti: De-Identifikation: neti neti
- Brahmakara-Vritti: Gedankliche Verbindung mit Brahman
- Shravana, Manana, Nididhyasana: Hören, reflektieren, meditieren

Sakshi Bhava: Zeugenzustand

Reine Wahrnehmung, Beobachtung, ohne Bewertung



Apavada Yukti: De-Identifikation

Aufhebung von Adhyaropa (Projektion) und Upadhi (falscher Identifikation) mit der Methode des Neti Neti: nicht dies, nicht das.

Brahmakara-Vritti:

Gedankliche Verbindung mit Brahman (Mantra-Meditation, Tempel-Verehrung, Kirtan etc...)

Shravana, Manana, Nididhyasana:

Hören, reflektieren, meditieren

Klassische vedantische Hymnen

Shankara zugeschrieben

Sechs Verse über das Nirvâna

Nirvâna-ṣaṭkam

1

mano-buddhy-ahamkâra-cittâni nâham,
(Psyche)
na ca śrotra-jihve na ca ghrâṇa-netre
(Sinnesorgane)
na ca vyoma-bhūmir na tejo na vāyuh,
cid-ānanda-rūpaḥ śivo 'ham śivo 'ham

4 Teile des Antarkarana

5 Jnana-Indriyas

5 Mahabhutas (Elemente)

Weder Gemüt, Verstand, Ego oder Erinnerung bin ich,
noch Ohr, Zunge, noch Nase, Auge, noch Raum, Erde, noch Feuer, noch
Luft,
Ich bin Bewusstsein und Glückseligkeit,
ich bin Shiva, ich bin Shiva.

2

na ca prâṇa-samjño na vai pañca-vāyur,
na vā sapta-dhātur na vā pañca-kośaḥ
na vāk-pāṇi-pādaṁ na copastha-pāyū,
cid-ānanda-rūpaḥ śivo 'ham śivo 'ham

5 Prana-Vayus,

7 Körperbestandteile, 5 Koshas
(Hüllen)

5 Karma-Indriyas
(Handlungsorgane)

Weder das, was Prana heißt, noch die fünf Körperwinde,
weder die sieben Körperbestandteile, noch die fünf Hüllen um den Atman,
nicht Sprachorgan, Hand, Fuß, nicht Geschlechtsorgan noch Anus,
Ich bin Bewusstsein und Glückseligkeit,
ich bin Shiva, ich bin Shiva.

3

na me dveṣa-rāgau na me lobha-mohau,
mado naiva me naiva mātsarya-bhāvaḥ
na dharmo na cārtho na kâmo na mokṣaḥ,
cid-ānanda-rūpaḥ śivo 'ham śivo 'ham

6 Arishadvargas: Feinde des
Geistes, die Moksha verhindern

4 Purusharthas: Lebensziele

Ich bin weder Abneigung noch Anhaftung, weder Gier noch Verblendung,
Weder Aufregung noch der Zustand des Neids.
Weder Dharma, noch Karriere, noch Genuss, noch Befreiung,
Ich bin Bewusstsein und Glückseligkeit,
ich bin Shiva, ich bin Shiva.

4

na puṇyam na pāpam na saukhyam na duḥkham, **Begriffe des Purva
Mimamsa, Karma-Lehre**
na mantro na tīrtham na vedā na yajñāḥ **Rituale des Hinduismus**
aham bhojanam naiva bhojyam na bhoktā
cid-ānanda-rūpaḥ śivo 'ham śivo 'ham

Weder Tugend noch Laster, weder Freude noch Leid,
weder Mantra noch Wallfahrtsort, weder Heilige Schrift noch heiliger Ritus,
ich bin weder der Genuss noch das Genossene noch der Genießende
Ich bin Bewusstsein und Glückseligkeit,
ich bin Shiva, ich bin Shiva.

5

na mṛtyur na śaṅkā na me jāti-bhedaḥ,
pitā naiva me naiva mātā na janma
na bandhur na mitraṁ gurur naiva śiṣyaḥ,
cid-ānanda-rūpaḥ śivo 'ham śivo 'ham

Mein sind nicht Tod, noch Furcht, noch Standesunterschiede,
ich habe weder Vater noch Mutter, noch Geburt,
weder Verwandte noch Freund, weder Guru noch Schüler
Ich bin Bewusstsein und Glückseligkeit,
ich bin Shiva, ich bin Shiva.

6

aham nirvikalpo nirākārarūpo,
vibhūtvāc ca sarvatra sarvendriyāṇām
na cāsaṅgataṁ naiva muktir na meyaḥ,
cid-ānanda-rūpaḥ śivo 'ham śivo 'ham

Ich bin unveränderlich, gestaltlos,
und - weil alldurchdringend für die Sinnesorgane - überall.
Weder gebunden, noch befreit, noch messbar,
Ich bin Bewusstsein und Glückseligkeit,
ich bin Shiva, ich bin Shiva.



Quizfrage: Welche sind die 6 Methoden des Advaita-Vedanta?

4.4 Die Philosophie des Advaita-Vedanta

Prātaḥ-smaraṇa-stotram - Erinnerung bei Sonnenaufgang

1

prātaḥ smarāmi hṛdi saṁ-sphurad ātma-tattvaṁ,
sac-cit-sukhaṁ paramahansa-gatiṁ turiyam
yat svapna-jāgara-suṣuptim avaiti nityaṁ,
tad-brahma niṣ-kalam ahaṁ na ca bhūta-saṁghaḥ

Bei Sonnenaufgang erinnere ich mich an die im Herzen aufleuchtende Wahrheit des Ātmans, welche Sein-Bewusstsein-Freude ist, die Lebensweise der höchsten Yogis, der vierte Zustand; welche in die Zustände von Träumen, Wachen und Tiefschlaf ständig hinabsteigt; dieses Brahman ohne Teile bin ich und nicht eine Verbindung materieller Elemente.

2

prātar bhajāmi manaso vacasām agamyam,
vāco vibhānti nikhilā yad-anu-graheṇa
yan neti neti vacanair nigamā avocuḥ,
taṁ deva-devam ajam acyutam āhur agryam

Morgens verehere ich das von Gedanken und Worten Unerreichbare, durch dessen Gnade alle Worte entstehen; welches die heiligen Texte mit den Worten „Nicht dies, nicht das“ beschrieben haben, das sie Gott der Götter, ungeboren, unerschütterlich und das Höchste genannt haben.

3

prātar namāmi tamasah param arka-varṇam,
purnam sanātana-padam puruṣottam ākhyam
yasminn idam jagad-aśeṣam aśeṣa-mūrtau,
rajjvām bhujam-gama iva prati-bhāsitam vai

Morgens verneige ich mich vor dem, welches jenseits der Dunkelheit ist, von der Farbe der Sonne, vollkommen, mit Ewigkeit als Merkmal, und höchstes Wesen genannt; in welchem dieses ganze Universum in vollständig materieller Form so erschienen ist, wie eine Schlange, wo [nur] ein Seil ist.

<https://ramakrishna.de/shankara/shankara-hymnen.php>



Quizfrage: Was ist das Wesen des Menschen nach dem Advaita-Vedanta?

4.5 Die Vedanta-Gleichnisse

Die klassischen Vedanta-Gleichnisse (Nyayas) stammen aus den Upanishaden, der Bhagavad-Gita, der Ashtavakra-Gita oder anderen vedantischen Quellen, oftmals Kommentaren und Werken des Shankara.

Mrigatrishna Nyaya (Fatamorgana)

Ein Wanderer sieht auf seiner Reise durch die Wüste am Mittag eine Fata Morgana, die aus Wasser, Wiesen, Bäumen und schönen Häusern besteht. Er geht davon aus, dass diese echt ist und läuft auf sie zu. Je näher er der Einbildung jedoch kommt, desto mehr entfernt sie sich von ihm. Da er die Oase trotzdem erreichen möchte, wandert er immer weiter in die Wüste hinein. Nach einer Weile realisiert er seinen Fehler, und merkt, dass er sich von einer Einbildung hat täuschen lassen. Daraufhin kehrt er um, macht sich auf seinen alten Weg und erreicht sein eigentliches Ziel.

Der Mann mit der Halskette

Ein Mann trägt jeden Tag eine goldene Halskette um seinen Hals. Als er eines Tages in Aufregung und Verwirrung nach seiner Kette sucht, kann er sie nicht finden, da sie bereits an seinem Hals hängt.

Rajjusarpa Nyaya (Schlange und Seil)

Ein Mann tritt in der Nacht auf ein Seil, welches er nicht sehen kann und hält es fälschlicherweise für eine Schlange. Er springt panisch in die Luft, schreit laut und hat enormes Herzklopfen. Nachdem sein Freund ihm ein Licht reicht, wird er sich seines Irrtums bewusst, und realisiert, dass es sich lediglich um ein Seil handelt. Seine Angst verschwindet noch im selben Moment.

Shuktirajata Nyaya (Mann und Pfosten)

Hier wird die Projektion des Unwirklichen auf das Wirkliche veranschaulicht. In einer Nacht wird ein Pfosten für einen Menschen gehalten. Bei der Projektion eines Menschen auf den Pfosten handelt es sich nur um eine Erscheinung des Pfostens.

Kanakakundala Nyaya (Goldschmuck/Gold; Tontopf/Ton, etc.)

Alle Ornamente werden hergestellt aus dem gleichen Gold, unterscheiden sich aber in ihrer Form. Die Wahrheit ist, dass sie alle aus Gold bestehen. Genauso gibt es viele Gefäßarten, unter anderem Krüge, Töpfe, Kessel und viele weitere. Diese verschiedenen Formen bestehen alle nur aus Ton. Auch gibt es viele verschiedene Varianten von Werkzeugen mit unterschiedlichen Formen und Einsatzmöglichkeiten, welche alle aber in Wahrheit nur aus Eisen bestehen. Alle der Namen, Varianten oder Formen der genannten Dinge sind aber nicht die Essenz. Ihre Essenz ist Gold, Ton oder Eisen.

Samudrataranga Nyaya (Welle und Meer)

Im Ozean gibt es unendlich viele Wellen, welche alle einzigartig und separat wahrnehmbar sind. Letztendlich sind allerdings alle nur Wasser und im Ozean und deshalb unzertrennbar. Die tatsächliche Wahrheit ist also, dass alle Wellen in Wirklichkeit eins sind und die Unterschiede nur scheinbar existieren.

Sphatikavarna Nyaya (Farbe und Kristall)

Der Kristall ist rein und hat in Wahrheit keine eigene Farbe. Ist jedoch ein anderes farbiges Objekt in der Nähe des Kristalls, reflektiert der Kristall die Farbe des Objekts, und gibt so den Anschein, diese Farbe selber zu haben. Der Kristall erscheint somit blau, rot, grün etc.

Vatagandha Nyaya (Wind und Geruch)

Obwohl der Wind alle Düfte und jeden Gestank trägt und verbreitet, ist die Luft weiterhin rein und wird in der Realität weder von schlechten Gerüchen verschlechtert noch von Düften verbessert.

Padmapatra Nyaya (Lotusblatt und Wasser)

Das Regenwasser, das auf ein Lotusblatt tropft, perlt von diesem direkt ab und haftet nicht daran.



Surya Bimba Nyaya (Spiegelung der Sonne)

Auch wenn durch Reflektionen in Flüssen, Spiegeln, Becken, Teichen oder im Meer es so scheinen kann, als gäbe es mehrere Sonnen, wird die gesamte Welt in Wirklichkeit von nur einer Sonne erhellt.

Ghatakasha Nyaya (Raum im Gefäß)

Es gibt einmal den Raum, der das gesamte Universum ausfüllt und außerdem den Raum, der nur ein Gefäß ausfüllt. Der Raum im Gefäß ist durch das Gefäß vom kosmischen Raum abgegrenzt. Wenn das Gefäß zerbricht, vereinigt er sich wieder mit dem restlichen Raum.

Butter in Milch

Wo ist die Butter in der Milch? Überall! Obwohl man die Butter in der Milch nicht wahrnehmen kann, befindet sie sich überall in der Milch.

Rauch und Feuer

Aus einem Feuer steigt ein Rauch auf, der so dicht ist, dass man das helle Feuer nicht mehr sehen kann. Trotzdem ist der Rauch aus dem Feuer entstanden und ist deshalb ein Teil des immer noch brennenden Feuers, obwohl es dieses umhüllt und verdeckt.

Kette und Faden

Das Aussehen einer Kette wird durch die Perlen bestimmt, die sich in unterschiedlichen Formen und mit unterschiedlichem Aussehen an einem Faden befinden. Aber obwohl die Perlen das Aussehen bestimmen, sorgt erst der Faden dafür, dass es sich bei der Kette überhaupt um eine Einheit handelt. Das macht den Faden zum wichtigsten Halt und Wesen der Kette.



Wasser und Salz

Salzkörner fallen in einen großen Topf Wasser. Obwohl man das Salz direkt nicht mehr mit dem Auge wahrnehmen kann, schmeckt nun jeder einzelne Tropfen Wasser aus dem Fass salzig.

Kronleuchter und Elektrizität

Das Äußere eines Kronleuchters wird bestimmt durch seine vielen verschiedenen Glühbirnen mit unterschiedlichen Formen und Farben. Die Grundlage für die Funktion des Kronleuchters, das Leuchten, wird jedoch erst ermöglicht durch die Elektrizität, welche weder Farbe noch andere Unterschiede hat.

Arundhati Nyaya (großer und kleiner Stern)

Eine Person möchte einer anderen Person den Stern Arundhati am Himmel zeigen. Um das zu tun, zeigt sie zunächst auf einen größeren und besser erkennbaren Stern, und behauptet, das wäre Arundhati. Folgend wird die Aussage revidiert und die Person zeigt der anderen Person den tatsächlichen Arundhati-Stern, welcher sich in der Nähe des zuvor gezeigten Sterns befindet. So ist es ebenfalls beim spirituellen Aspiranten, der auch zuerst äußere Methoden durch Dienst und Anbetung göttlicher Formen erhält, um sich der Wahrheit anzunähern. Er wird dann Schritt für Schritt zur höchsten Wahrheit geführt, welche unpersönlich ist.

Markata Kishora Nyaya (Katzenbaby, Affenbaby)

Das Baby der Katze lässt sich von der Katzenmutter tragen. Das versinnbildlicht den Weg des Bhakti-Sadhana (Praxisweg der Hingabe). Hier verlässt sich der Yogi auf die Gnade Gottes.

Das Baby eines Affen greift aktiv zur Brust der Mutter, und bleibt dort auch in Zeiten höchster Gefahr. Für die eigenen Sicherheit verlässt es sich jedoch nicht passiv auf die Mutter, sondern hält sich selbstständig fest. Hier sieht man Parallelen zum Weg des Aspiranten auf dem Pfad des Jnana-Sadhana (Praxisweg des Yoga des Wissens). Dieser verlässt sich nicht auf äußere Hilfe oder Gnade für seine Befreiung, sondern bemüht sich eigenständig.



Quizfrage: Welches der Vedanta-Nyayas bedeutet dir am meisten?



Quizfragen Modul 4:

- 4.1. Was sind die 4 Mahavakyas und wie lauten sie?
- 4.2. Was bedeuten die Begriffe: Brahman, Atman, Maya, Adhyaropa, Upadhi, Moksha?
- 4.3. Welche sind die 6 Methoden des Advaita-Vedanta?
- 4.4. Was ist das Wesen des Menschen nach dem Advaita-Vedanta?
- 4.5. Welches der Vedanta-Nyayas bedeutet dir am meisten?

Literaturempfehlungen Modul 4:

Eknath Easwaran: Die Upanishaden. Goldmann 2008

Swami Vivekananda: Vedanta. Der Ozean der Weisheit.
O.W.Barth 2010

Bildangaben Modul 4

Großstadt: Peera_AdobeStock_308186809
Zeichnung: Florian Heinzmann
Großstadt: Peera_AdobeStock_308186809
Zeichnung: Florian Heinzmann
Meer: Reiner Sturm / pixelio.de
Kette: Gabi Schönemann / pixelio.de



Unity Training
Nicole Roewers
Florian Heinzmann

Ebertplatz 9
50668 Köln

www.unity-training.de
info@unity-training.de
0221-99558126