

Kontemplation und Advaita von Christian Tröster

Es steht ein Elefant im Raum der christlichen Kirchen: Nondualität, die Erfahrung des Einsseins. Riesig, fundamental, gegenwärtig – und doch stets übersehen. Statt über ein Sich-Eins-Erfahren mit Gott und der Welt zu sprechen, statt es vielleicht sogar zu würdigen wird es in den Kirchen totgeschwiegen, oder, wenn überhaupt, als Rarität geführt. So etwas sei reserviert für Spezialistinnen, die sich dafür in strenge Klausur begeben sollten, Exotinnen, halb bewundert, halb bestaunt. Soweit die Tradition.

Und doch: Feiern wir nicht in der Eucharistie jeden Tag, dass die vermeintliche Trennung zwischen uns und Gott aufgehoben ist? Heißt es nicht in der Liturgie, dass „die Sünde“ (sprich Trennung) durch Jesu Tod hinweggenommen sei? Und hat nicht der Apostel Paulus immer und immer wieder den universellen Christus verkündet? Ihn, der in uns lebt und in dem wir sind. Können wir nicht lesen? Hat in zweitausend Jahren Kirchen- und Kulturgeschichte eine Gehirnwäsche stattgefunden? Oder, etwas versöhnlicher gefragt: Warum fühlen wir es nicht? Warum erleben wir uns als vereinzelt, getrennt und abgeschnitten, mit einer Wirklichkeit hier drinnen und einer anderen da draußen? Gibt es zwei Wirklichkeiten? Ist das so? Hält diese Auffassung einer Überprüfung stand?

Um an dieser Stelle Klarheit zu gewinnen kann die Advaita-Philosophie helfen, eine im Kontext der Kontemplation selten wahrgenommene Quelle. Ihr Ursprung liegt in Indien, in ihrer modernen Ausformung wird sie auch „Direkter Weg“ genannt oder schlicht „Non-Duality“ – die Übersetzung des Sanskritwortes Advaita: „*nicht zwei*“. Dabei geht es dieser Philosophie nicht um akademische Abhandlungen. Sondern um eine existenzielle Analyse mit dem Ziel „Gott in uns“ zu finden. Brahman (Gott) und Atman (die individuelle Seele) so heißt es in den Upanishaden *sind eins*.

Im Zentrum der advaitischen Selbsterforschung steht die Frage: „Wer bin ich?“, was offensichtlich keine rein indische, sondern eine universelle Frage ist. Wer oder was in mir, wird da gefragt, ist eigentlich befugt Ich zu sagen? Im Zusammenhang der kontemplativen Praxis ist dies fast schon der nächste Elefant im Raum. Denn was liegt eigentlich näher, als danach zu fragen, was von mir übrig bliebe, wenn alle Gedanken einmal „losgelassen“ sind? Wer nimmt wahr, dass da viele oder auch wenige Gedanken sind? Ist es, je nach Stimmung, immer ein anderes, oder doch immer dasselbe Ich? Und wie ist das beschaffen? Advaita dekliniert die Frage nach dem Ich konsequent von Außen nach Innen durch. Auch wenn an dieser Stelle der Platz fehlt dies im Detail nachzuvollziehen, möchte ich einige Hinweise geben. Ein Baum oder ein Haus, so könnte man beginnen, bin ich sicherlich nicht,

ich kann sie wahrnehmen, sie sind Objekte. Soweit, so klar. Was aber ist mit dem Körper? Ich nehme zum Beispiel meine Schulter wahr. Meine Schulter aber kann mich nicht wahrnehmen, sie ist, wie der Körper insgesamt, ein Objekt. Auch die Gedanken tauchen als wahrgenommene Objekte auf und verschwinden wieder. Wenn ich also weder Körper, Verstand noch Gedanken bin, was dann? Wer ist das Subjekt? An dieser Stelle kommt gelegentlich der Einwand, dass der Körper durch diese Sichtweise („ich bin nicht der Körper“) abgewertet würde. Das wäre eine asketischen Position. Aber man kann es auch anders sehen: Verweist diese (vorläufige) Erkenntnis nicht auf etwas, das „größer“ und „weiter“ ist als der Körper? Etwas, das unversehrt bleibt, wenn mir beispielsweise durch einen Unfall ein Teil des Körpers abhanden kommt? Bin ich in diesem Fall etwa nicht mehr Ich?

Zweifel am Selbstbild als Kombination aus Körper und Verstand tauchen auch in viel simpleren Zusammenhängen auf, nämlich wenn ich gefragt werde: „Wer bist du?“ Ich werde vielleicht meinen Namen nennen, aber der war gar nicht gefragt. Mein Alter? Ändert sich jeden Tag. Angaben zur sozialen Positionen (Vater, Mutter, Priester, Schüler, Nationalität) sind ebenso unbefriedigend wie mein beruflicher Lebenslauf, meine sportlichen Leistungen oder persönlichen Niederlagen – jeder spürt, dass all dies nicht die Antwort sein kann. Aber was dann? Tatsächlich ist die Feststellung, dass man die Frage nicht beantworten kann... die Antwort. Und diese Nicht-Antwort ist wesentlich. Ich kann mich selbst nicht erkennen, wie alles andere auf der Welt. Selbsterkenntnis ist eine ganz eigene Kategorie. Der Mensch ist sich selbst ein Geheimnis. In Worten von Meister Eckhart: Die Seele kennt „alle anderen Dinge, nur sich selber nicht. Von keinem Ding weiß sie so wenig, wie von sich selbst.“ Und es folgt die entscheidende Aussage: „Das ist die Ursache, dass sich Gott frei mit ihr vereinigen kann.“¹ Das Innerste des Menschen ist, genau wie Gott, kein Objekt.

Tatsächlich aber steht der „Unsicherheit“ bezüglich einer objektiven Antwort die Gewissheit gegenüber, *dass* ich bin. Nichts weiß ich sicherer, als dass ich existiere. Es ist direktes Wissen. Niemand hat es mir beigebracht. Ich weiß es. Werde ich gefragt: „Existierst du?“ oder „Bist du bewusst?“, so muss die Antwort „Ja“ lauten, und zwar zu jedem gegebenen Zeitpunkt, an jedem Ort und unabhängig davon, wie ich mich gerade fühle. All meine anderen Entfaltungen, so heißt es in der „Wolke des Nichtwissens“ bzw. dem „Brief der persönlichen Führung“, hängen von der Tatsache ab, *dass* ich bin.² Tatsächlich empfiehlt der Autor jenes kontemplativen Klassikers genau dies als Meditation:

¹ Meister Eckhart, *Mystische Schriften*, Insel Verlag, 1990, S.19

² *Wolke des Nichtwissens und Brief persönlicher Führung*, Herder, 2003, S.158

Der Schüler solle sich nicht fragen, wie oder was er sei, sondern meditieren, *dass* er sei.³ Also eine Meditation des Seins, ohne weitere Qualifikationen von „wie“ oder „was“. Das trifft den Punkt, die unbegreifliche Gewissheit unserer Existenz – „ich bin“. Es ist zugleich der alttestamentarische Name Gottes. Diese Seinsgewissheit ist genau wegen ihrer Unverfügbarkeit der Ort, an dem ich nicht von Gott getrennt bin, sie ist der „Ort“, an dem ich göttlich bin. Der Autor der „Wolke“ formuliert es so: „Gott ist dein Sein und in ihm bist du, was du bist. Nicht nur, weil er der Grund und das Sein der Welt ist, sondern weil er dein eigener Grund und die Mitte deines Seins ist.“⁴ Fände man dort, in der Mitte des eigenen Seins, ein Etwas, so wäre diese Aussage Blasphemie. Doch wie oben dargelegt, findet man nichts Greifbares.

An dieser Stelle, ich vereinfache stark, kommt bei Advaita eine zweite Gruppe von Fragen ins Spiel. Sie berühren, vielleicht noch mehr als die erste Analyse, die Grundfesten unseres Selbstverständnisses: Wo ist die Grenze jener gestaltlosen Präsenz, die weiß, dass ich bin? Kann etwas, das gestaltlos ist, überhaupt Grenzen haben? Und ist es dann nicht so, dass jegliche (objektive) Erfahrung, seien es Gedanken, Empfindungen oder vermeintlich äußere Objekte, innerhalb dieser Präsenz sein müssen? Oder haben wir schon mal eine Erfahrung außerhalb von Bewusstsein gemacht? Ist nicht, entgegen unserer alltäglichen Vorstellung, der Körper im Bewusstsein und nicht umgekehrt? Die modernen Meister der Nondualität – ich beziehe mich vor allem auf Swami Sarvypriyananda und Rupert Spira – haben dazu detaillierte Hinweise gegeben.⁵ Es gibt Videos von ihnen auf YouTube, dazu Bücher, manche davon auf Deutsch – eine Empfehlung für all jene, die sich davon angezogen fühlen.

Nun sind kontemplative Retreats nicht Orte philosophischer Reflexion. Aus den Anweisungen zur Kontemplation ist uns vor allem vertraut, sich nicht vom Strom der Gedanken mitreißen zu lassen, keine Probleme lösen zu müssen, Gefühle wie auch Empfindungen sein zu lassen, dasein zu lassen – alles in allem eine Distanzierung vom „wie“ und „was“. Die Meditation „ich bin“, wie sie Franz Jalics SJ in seinen späten Jahren angedeutet hat, schlägt deshalb etwas anderes vor: den Schritt zur bewussten Bewusstwerdung des eigenen Seins/Bewusstseins. Man sieht: Spätestens an dieser Stelle wird die Sprache poetisch, philosophisch oder verschwurbelt, je nach Standpunkt. Doch es geht nicht anders. Sprache handelt notwendig vom „wie“ oder „was“. Fundamentale und meditative Selbsterkenntnis aber funktioniert anders. Sie ist reine Mystik, denn das, was

³ ebd. S.154

⁴ ebd. S.152

⁵ In der Tat gibt es verschiedene Traditionsstränge und argumentative Schwerpunkte innerhalb des „Direkten Wegs“. Als Klassiker des vorigen Jahrhunderts gelten Nisargadatta Maharaj, Ramana Maharshi und Atmananda Krishna Menon, gefolgt von einer ganzen Kohorte US-amerikanischer Lehrer.

wir in unserem Innersten sind, ist, wie wir gesehen haben, formlose Gegenwärtigkeit, ungegenständliches Bewusstsein. Und dieses, weil formlos, kennt keine Grenzen zwischen Innen und Außen, zwischen Mensch und Gott.

Wie macht man nun den Schritt vom angelesenen Wissen, vom „intellektuellen Verstehen“ zur Verwirklichung, vom Alltagsbewusstsein zum „Christusbewusstsein“? Wie so oft hat Meister Eckhart darauf die beste Antwort gegeben: „Du sollst ganz und gar entsinken deiner Deinheit und sollst zerfließen in seine Seinheit, und es soll dein Dein in seinem Mein ein Mein werden.“ (Mystische Schriften, S. 103) Das ist staunenswert gesprochen und wahr. Ich will dennoch eine pragmatischere Antwort versuchen. Es geht in der Kontemplation darum, sich zurückzubewusstwerden auf das Wissen, *dass* ich bin. Auf das Wissen/Bewusstsein, das vor jedem Gedanken vorhanden ist und vorhanden sein muss. Woher sollten die Gedanken sonst kommen? Dabei gilt es, konsequent bei der eigenen Erfahrung zu bleiben und sich nicht auf angelerntes, „objektives“ Wissen zu beziehen. Jenes wäre nur ein weiterer Gedanke. Die hier gemeinte Meditation dagegen ist eine Verlagerung des Schwerpunktes. Es geht darum, ein „Gespür“ zu bekommen, für das, was immer da ist, die Grundlage, die Quelle aller Gedanken und Empfindungen. Sich dort hineinsinken zu lassen. Den Schwerpunkt noch weniger als bisher auf Gedanken, Gefühle und Empfindungen zu legen, sondern auf das Bewusstsein, in dem sie erscheinen. Die Fragen, die sich dabei auftun, finden keine Antwort und genau das ist die Antwort. Zugleich gibt es eine Konstante, die vor, in und nach jeder Erfahrung präsent ist. Ihr Name, von außen betrachtet, ist Bewusstsein. Von Innen ist es das Wissen: „ich bin“. Es ist der Name, der uns allen gemeinsam ist. Meditiere dies, bevor dieser Name sich formuliert. Das ist das Ende allen Tuns – nur Sein. Es das Aufgeben jeden Weges, denn ich bin ja schon da, wo ich bin. Damit verbunden ist die Erkenntnis, dass ich nicht nur nichts erreichen sollte, sondern auch nichts erreichen kann: das Aufgeben aller oberflächlichen Identitäten und Ziele, Hingabe allein an das ewige, unaussprechliche Jetzt – und der „Elefant“, der schon die ganze Zeit über im Raum war, kann offenbar werden.

Buchhinweis:

Christian Tröster, „Die Frage nach dem Ich. Kontemplation vertiefen“, Vier-Türme-Verlag 2025, ISBN 978-3-7365-0649-7