

# SCRIPT - James Swartz – Selfinquiry Workshop - Köln April 2013

## Folge 1 von 8

### 1. Glück steckt nicht in Objekten

- Wenn die Dinge Glück enthielten, würde ein und dasselbe Objekt Glück für jedermann bringen, was nicht der Fall ist
  - *Ein Objekt ist alles außer mir selbst, alles was ich wahrnehmen kann in dieser Welt. Zum Beispiel Gegenstände, Jobs, Eigenschaften, Überzeugungen, Beziehungen, Personen als Summe von körperlichen und geistigen Instrumenten, Erfahrungen, Meinungen und Überzeugungen (Objekten).*
  
- Warum glauben wir, dass es anders ist? Was ist der Mechanismus dahinter?

#### Streben nach Glück:

- Wenn wir uns selbst begrenzt, klein und unvollständig und schlecht fühlen, dann suchen wir etwas, was uns vervollständigt.
- Wenn wir glücklich und zufrieden sind, wollen wir nichts. Wir wollen immer nur etwas, wenn wir uns nicht glücklich fühlen. Wenn Du glücklich bist, wirst Du auch viele Dinge tun, aber ohne die

Erwartung eines speziellen Ergebnisses  
Deiner Handlungen.

- Die Erwartung an das Ergebnis jeglicher Handlungen ist immer Glück und Zufriedenheit. Niemand tut etwas, um unglücklich zu werden.
- Wenn ich das Gefühl von Leere, Unvollständigkeit und Unglück habe, dann will ich ein Objekt, das mich vervollständigt. Durch dieses Bedürfnis werden Dinge/Objekte von mir angezogen, es treibt mich in Situationen, wo die Möglichkeit besteht, dass ich diesen Dingen begegne.

#### Tatsächliche Erfahrung von Glück:

- Wenn die Dinge dann erscheinen, und ich verbinde mich mit diesen Objekten, ist das eine Form von Yoga – ich verbinde mich mit ihnen.
- Was passiert in dem Moment der Verbindung, des Yogas, zwischen mir und dem Objekt mit meinem Bedürfnis, meiner Begierde, oder auch mit meiner Angst? Beide verschwinden!
  - *Wenn ich habe was ich will, verschwindet mein Wunsch danach. Wenn der Kelch, den ich befürchtet habe, an mir vorüber gezogen ist, verschwindet die Angst davor. Mit der Präsenz des Objektes lösen sich beide auf. Angst wirkt ähnlich beunruhigend auf meinen Geist wie Begierde.*

*Die Begierde motiviert uns,  
Dinge/Objekte zu erreichen, die  
Angst motiviert uns,  
Dinge/Objekte zu vermeiden.*

- Und was passiert dann? Angst und Begierde hören in diesem Moment auf, in meinem Geist zu arbeiten, und ich erfahre in diesem Moment der Auflösung tatsächlich Glück und Zufriedenheit.

### Fehlinterpretation der Herkunft des Glückes:

- Da das Glücksgefühl mit dem Moment des Erlangen oder der Vermeidung des Objektes erfahren wird, schreiben wir es als Qualität dem Objekt zu.
- Tatsächlich aber, kommt diese Erfahrung des Glücks aus unserem Kausalkörper, also aus uns selbst.

- 3 Körper aus yogischer Sicht:

- Grobstofflicher Körper

- 5 Sinnesorgane, 5 Handlungsorgane, besteht aus 5 physischen Elementen

- Feinstofflicher Körper
  - hier vor allem gemeint: 1. Wahrnehmender Geist, 2. Unterscheidender Intellekt, 3. Handelndes Ego
  
- Kausalkörper
  - der subtilste, feinste Körper, der unserer wahren, vollständigen Identität (Atman) am nahesten kommt. Er ist die Ursache für die positive Erfahrung im Tiefschlaf
  
- Wenn mein feinstofflicher Körper, mein Geist nun unruhig, gestört, aus dem Gleichgewicht ist, fühle ich mich unglücklich. Wenn der Geist ruhig wird, weil Begierden und Ängste aufgelöst sind, dann löst sich der Geist in der Qualität des darunter liegenden, subtileren Kausalkörpers auf und man erfährt Glück, Zufriedenheit, was unsere ureigene Natur ist.
- Das entspricht derselben Freude, die wir im Tiefschlaf erfahren. Auch im Tiefschlaf verschwinden Geist, Intellekt, Ego, Begierden und Ängste. Tiefschlaf wird von jedem Menschen gleich friedvoll

erfahren. Jeder erfährt ihn als befreiend, erholsam, freudvoll. Aber während wir uns in diesem Zustand befinden, wissen wir nicht, dass wir diese Erfahrung gerade machen.

- Doch im Wachzustand, in dem Moment wo wir bekommen was wir wollen, oder vermeiden, was wir nicht wollen, erfahren wir diesen Glückszustand bewusst, wenn auch nur für eine kurze Zeit. Nämlich genau so lange, bis die nächste Angst oder das nächste Bedürfnis in unserem Geist erscheinen, unsere Aufmerksamkeit binden und diese von der eigentlichen, immer präsenten Quelle der Freude und des Glückes in uns ablenken.

#### Schlussfolgerung:

- Wenn ich glücklich sein will, sollte ich in mir selbst suchen und nicht in Objekten!
- Ein weiterer Grund, warum Freude nicht in Objekten steckt ist:

#### Das Leben ist ein Nullsummenspiel:

- Das wahre Selbst ist nicht dual. Es gibt nicht zwei von mir. Es gibt mich nur einmal. Hier sind nicht meine Körper gemeint, sondern meine innerste Identität, Bewusstsein oder Gewahrtheit. Dieses Bewusstsein kennt keine Konflikte, keine Probleme,

denn nichts ändert sich jemals an der Qualität des Bewusstseins selbst.

- Veränderung ist eine Qualität der Welt. Die Welt der Dinge, Maya, befindet sich in der Dualität. Es gibt ein Subjekt und Objekte. Und diese Welt ist in einem konstanten Zustand der Veränderung, der Unbeständigkeit. Und weil die Welt dem Gesetz der Dualität folgt, ist das Hoch immer gleich dem Tief. Und was immer ich in dieser Welt der Dinge bekomme, verliere ich auch. Wie Tag und Nacht vom Standpunkt der Sonne aus betrachtet identisch sind.

- *Liebesbeziehungen zum Beispiel - ich gewinne Intimität, und verliere Freiheit. Wenn ich nach Intimität strebe, entwickle ich eine Begierde nach dem Objekt einer Beziehung. Und wenn ich mich dann nicht um die Bedürfnisse dieses Objektes, der Beziehung, kümmere, endet diese und damit auch die Intimität. Was gewinne ich dann? Freiheit.*
- *Wenn ich 1000€ in der Tasche habe, fühle ich mich gut. Wenn ich einen Fernseher davon kaufe, habe ich einen Fernseher, aber was habe ich verloren? Die Freude über 1000€ in meiner Tasche, dafür habe ich jetzt ein Pay-TV Abo am Hals, für das ich jeden Monat zahlen muss. Alles was man bekommt, kommt mit einem Preis.*

- *Es kommt nichts frei von einer Kehrseite. Die Werbeindustrie weiß das ganz genau. Sie versucht uns zu überzeugen, dass es anders ist, dass man sehr wenig geben kann und sehr viel bekommt. Der Grund ist, dass sie uns davon ablenken will, uns an der Wahrheit des Lebens zu erfreuen.*

### Schlussfolgerung:

- Kein Objekt in der Welt hat das Potential, mich dauerhaft glücklich zu machen. Und an einem bestimmten Punkt unseres Lebens realisieren wir das. Spätestens, wenn wir jedes Objekt besitzen oder besessen haben, das man sich vorstellen kann oder je für erstrebenswert gehalten haben und sich dennoch kein dauerhaftes Glück einstellte.
- Doch auch mit diesem Wissen - unsere Suche nach Freiheit und Glück im Leben verschwindet nicht. An diesem Punkt, beginnen wir, uns für Befreiung und Spiritualität zu interessieren. Wir wissen, es gibt so etwas wie Freiheit, denn es gab Momente in unserem Leben, in denen wir Freiheit erfahren haben.
- Vedanta sagt – Du bist frei. Die Realität ist Nondualität.

## 2. Erfahrung vs. Wissen

- In der Spirituellen Welt geht es meist um dieses große Verlangen nach Befreiung oder auch Erleuchtung, im Sinne von Befreiung von der Abhängigkeit von den Dingen für mein Glück.
- In der spirituellen Welt gibt es

### Zwei propagierte Wege zur Erleuchtung:

- Handeln / Erfahrung Theorien  
(98% aller Wege)
- Wissens Theorie  
(2% aller Wege)

### Können Handlungen befreien?

- Eine Aussage in der Yoga-Theorie ist oft, dass wir uns mit bestimmten Yoga-Praktiken befreien können und mit unserem Selbst verbinden können. Diese Aussage muss genau hinterfragt werden.
  - Wir müssen bedenken, dass wir als Handelnde in unseren Möglichkeiten begrenzt sind. Wir haben begrenzte Kräfte, begrenztes Wissen, begrenzte Bedürfnisse, einen begrenzten Intellekt. Als Person, als handelndes Individuum, sind wir sehr beschränkt.
  - Aber wir wollen ein unbegrenztes Ergebnis, wir wollen Freiheit, und Freiheit bedeutet keine Grenzen. Ist es vernünftig, zu glauben, dass ein

beschränkt Handelnder, ein unbegrenztes Ergebnis erzielen kann?

- Das ist nicht möglich.
- Das bedeutet nicht, dass etwas mit Yoga nicht stimmt! Yoga, die Yoga Wege und Yoga-Praktiken haben eine wichtige Bedeutung im Leben. Vedanta empfiehlt zu 100% den Yoga.
- Aber ist es logisch zu erwarten, dass irgendeine Handlung Dich selbst befreien kann?
  - Dieselbe Wahrheit, die für weltliche Objekte gilt auch für innere Objekte. Alles in der Welt ist in ständiger Bewegung, im Fluss, und so sind auch alle unsere inneren Objekte (Überzeugungen zum Beispiel) nur von begrenzter Dauer und niemals permanent!

### Trennung von Subjekt und Objekt:

- Die Überzeugung, Handlungen könnten mich befreien, also, dass ich Erleuchtung erreichen kann, als Resultat einer bestimmten Aktivität, rührt aus einem Missverständnis über die Natur der Realität.
  - Real ist was permanent und keiner Veränderung unterworfen ist. Realität ist Nondualität. In Wahrheit sind Subjekt und Objekt nicht voneinander getrennt.
  - Yoga zum Beispiel wird oft so interpretiert, dass Subjekt und Objekt

getrennt wären und durch Aktion wieder verbunden werden müssten, und dadurch Freiheit erlangt werden könne. Durch Gebet, Meditation, Rituale etc.

- *Anm. TK: Was wir mit Yoga verbinden können sind lediglich Objekte, die wir wahrnehmen können, im Innere und im Äußeren. Unseren Atem mit unseren Bewegungen, unsere Gedanken mit unseren Worten, unsere Worte mit unseren Taten, unsere Überzeugungen und Werte mit unserem Lebensstil, die Ausrichtung der Aktivitäten unseres Geistes, unseres Intellektes und unseres Egos auf ein und dasselbe Ziel. Mit dem Selbst sind wir zu keinem Zeitpunkt nicht verbunden!*
- In Wahrheit gibt es keinen Unterschied zwischen dem Subjekt und dem Objekt.
  - Wenn Du vom Standpunkt Deiner wahren Identität blickst, erscheinen alle Objekte in der Welt in Dir. Wir erfahren alle Objekte in unserem feinstofflichen Körper. Auch unser Geist ist ein Objekt, das wir beobachten können.
  - Es gibt keine Grenze zwischen dem Geist und dem wahren Ich, dem

Beobachter, dem Zeugen aller inneren und äußeren Objekte in der Welt, dem Selbst. Alle Grenzen bestehen nur in unserem Geist, sie sind Konzepte.

### Wissensproblem statt Handlungsproblem:

- Wenn es keinen Unterschied, zwischen unserem Selbst und den Objekten in der Welt gibt, weil diese in uns erscheinen, welche Handlung in der Welt hätte dann das Potential, die gesamte Qualität des Selbst zu erfahren? Keine!
  - *Anm. TK: Wir können in der Welt nur vergängliche Spiegelungen des Selbst erfahren, nicht das Selbst selbst, es ist Ursache und Leinwand für das was wir in dieser Welt sehen und erleben können gleichzeitig.*
- Ich habe also kein Handlungsproblem.
  - Ich habe kein Erfahrungsproblem. Ich erfahre jederzeit das Selbst. Wann erfahre ich nicht das Selbst? Niemals. In Wahrheit erfahren wir nichts anderes!
- Wenn das wahr ist, dann habe ich ein Wissensproblem.
  - Handlungen werden unternommen, um ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen. Aber, wenn ich mich immer selbst

erfahre, als ganz, vollkommen und zufrieden, nicht getrennt von den Dingen der Welt, dann gibt es nichts was ich tun müsste oder wollen könnte, oder was ich befürchten müsste.

- Unser Problem besteht ausschließlich darin, dass wir nicht wissen wer wir sind. Wir denken, wir sind etwas anderes als wir tatsächlich sind.
- Wir haben kein reales Problem, wenn es real wäre, gäbe es nichts was ich dagegen tun könnte, denn real bedeutet permanent, unveränderlich. Wir haben ein Verständnisproblem, das nicht real ist, weil es durch Wissen zerstört wird. Nichtwissen ist nicht real. Es wird durch Wissen zerstört!

### Schlussfolgerung:

- Wenn ich spirituell vorankommen will, muss ich mein Bestreben, das Selbst durch Handlungen zu erfahren umwandeln in den Wunsch, das Selbst zu verstehen.
  - Das wahre Selbst existiert immer, aber es ist verhüllt von Unkenntnis.
  - Das Wissen über das Selbst ist real, weil das Objekt des Wissens, das Selbst, vom Standpunkt der Person aus permanent ist und immer bleibt. Aber das Wissen um Objekte ist nicht real, weil Objekte nicht permanent sind.
  - Die Schwierigkeit besteht darin, dass wir in unserem gesamten Leben

konditioniert wurden, zu handeln, um Erfahrungen zu machen. Unser gesamtes Wesen besteht darin, zu handeln und zu erfahren.

- Aber wenn ich diese Handlungen analysiere, erfahre ich, dass das Ganze begrenzt ist, und ich entdecke die Qualität von Wissen und Erkenntnis.

### **3. Instrumente der Kenntnisgewinnung:**

#### Objekte und Instrumente:

- Die Welt ist voller Objekte. Um uns in ihr orientieren zu können, verfügen wir über bestimmte Instrumente
  - Um Objekte zu sehen, brauche ich Augen. Augen sind das Instrument, Objekte wahrzunehmen. Um Gefühle anderer zu nachzuempfinden, brauchen wir das Instrument des Herzens. Um zu verstehen, was gesagt wird, brauchen wir einen Intellekt, wir können nicht fühlen, was jemand sagt.
  - Alle Objekte in der Welt und diese beispielhaften drei Mittel, Kenntnis von ihnen zu erlangen, wurden uns von Gott gegeben. Gott bedeutet hier das gesamte Feld der Existenz.

### Das Selbst ist kein Objekt:

- Kannst Du Dich selbst aus Dir herausnehmen, um Dich anzuschauen, zu fühlen, zu sehen, anzufassen, zu schmecken wie einen Gegenstand?
  - Nein. Das ist nicht möglich. Denn das Selbst ist nondual, unteilbar. Man kann es nicht in ein Subjekt und ein Objekt teilen.
  - Es gibt nur ein Selbst. Kein zweites. Das bedeutet Nondualität.
- Das Problem ist - ich habe kein adäquates Instrument, Kenntnis von unserer wahren Natur, vom Selbst zu erlangen.
- Sag mir wie sich das Selbst anfühlt, wie es schmeckt, fühlt. Wir können es nicht mit den uns zur Verfügung stehenden Instrumenten der Wahrnehmung in Erfahrung bringen.
    - *Unsere Augen können nicht ultraviolett und infrarot, aber wir können es nicht sehen. Das Selbst ist jenseits des Spektrums sämtlicher unserer Instrumente der Wahrnehmung. Also wie kann ich mich dann selbst wahrnehmen?*
  - Was ist das Mittel der Erkenntnis des Selbst?

### Vedanta ist das Instrument:

- ... Kenntnis vom Selbst zu erhalten.
- Der Zweck von Vedanta ist, Selbsterkenntnis zu gewinnen. Es ist enthülltes Wissen, unbeeinflusst von Kanälen, die es wiedergeben.

### Wie funktioniert Vedanta?

- Es funktioniert nicht wie die Sinnesorgane und der Geist, aber ähnlich.
- Vedanta verspricht nicht eine Erfahrung des Selbst.
- Vedanta muss nicht beweisen, dass Du existierst, dass das Selbst existiert.
  - *In Buddhismus und der Modern- oder Neo-Advaita wird behauptet, Du würdest nicht existieren. Gibt es irgendjemanden, der nicht existiert? Es gibt eine Zeit, zu der das Selbst nicht existiert. Nein. Alles andere ist eine Idee. Was ist mit dem Tod? Der Tod ist ein Konzept. Dass der Körper stirbt, ist offensichtlich. Aber es gibt keine Beweise dafür, dass Du stirbst, das Selbst.*

- Vedanta zerstört das Nichtwissen.
  - Das sind die Ideen, die Überzeugung und Meinungen, darüber, was Du bist, was Deine Natur ist, die Du in der Gesellschaft, bei Deinen Eltern und der Umgebung eingesammelt hast. Es gibt kein Beweis, dass das, was die Gesellschaft, das Fernsehen, die Schule, Deine Eltern über Dich sagen, die Wahrheit ist. Wenn das so wäre, wärst Du frei und glücklich. Aber so ist es nicht, weil Du falsche Vorstellungen darüber, wer Du bist und die Natur der Wirklichkeit, in Dir hast. Die Aufgabe von Vedanta ist die Beseitigung dieser falschen Vorstellungen.
  
- Wie geht das?
  - Durch Aufgabe der Identifikation mit der Person, mit seinen Begierden und Ängsten. Die Vorstellung, ohne Objekte zu sein, ängstigt die Leute. Aber was passiert mit den Objekten und der Person mit ihren Ängsten, wenn sie im Tiefschlaf ist? Sie lösen sich auf. Es ist schön, die Person und all die Anhaftungen hinter sich zu lassen. Wenn das Selbst nicht

verschwindet, wenn wir im Tiefschlaf sind, wie sollte es verschwinden, wenn wir im Wachzustand sind? Menschen befürchten, dass sie ohne Objekte leer wären. Die Schönheit und das Glück liegen jedoch als größter Schatz in uns selbst, in unserem Selbst! Aber durch Unkenntnis über unsere eigene Identität projizieren wir es auf Objekte. Ja, es gibt andauernde Schönheit und endloses Glück, aber nicht im Außen, sondern in uns selbst.

#### Die Lehre von Vedanta:

- Du bist das Selbst
- Das Selbst ist grenzenloses, nicht duales, handlungsloses, gewöhnliches, einfaches, unbeteiligtes Bewusstsein.