

Selbsterkenntnis

von Adi Shankaracharya

*Diese Abhandlung über Selbsterkenntnis
verfasse ich für diejenigen, die geläutert und friedvoll sind,
mit ruhigem Verstand, frei von allem Begehren,
diejenigen, die sich nach Befreiung sehnen.*

*Genauso wie Holzhacken eine indirekte
und Feuer eine direkte Voraussetzung für den Kochvorgang sind,
so ist auch die spirituelle Praxis die indirekte
und die Selbsterkenntnis die direkte Voraussetzung
für die Befreiung.*

*Taten können Unwissenheit nicht ausmerzen,
da sich beides nicht gegensätzlich zueinander verhält.
Selbsterkenntnis entfernt sie (die Unwissenheit),
so wie Licht Dunkelheit entfernt.*

*Das Selbst scheint begrenzt, der Unwissenheit wegen.
Zerstöre die Unwissenheit
und das grenzenlose Selbst zeigt sich,
so wie sich die Sonne zeigt
nachdem die Wolken abgezogen sind.*

*Ständiges Anwenden des Wissens neutralisiert Unwissenheit
so wie eine Base Säure neutralisiert,
indem es das individuelle Selbst läutert.*

*Die Welt ist wie ein Traum mit all den Verhaftungen und Abneigungen
und erscheint solange wirklich,
bis man erwacht.*

*So wie es den Anschein hat, als ob sich Silber in Perlmutter befände,
so erscheint auch die Welt solange wirklich,
bis das Selbst – die zugrundeliegende Wirklichkeit –
erkannt wird.*

*Wie Wellen im Ozean,
so entstehen, bestehen und vergehen
auch die Welten im Höchsten Selbst,
das die Substanz und der Urgrund von Allem ist.*

*Die Welt der beseelten wie unbeseelten Objekte
wird von der Vorstellungskraft
auf das alledurchdringende Substrat projiziert.*

*So wie Halsketten, Armreifen und Ringe
Gold in verschiedener Form sind,
sind die Formen dieser Welt nichts als Bewusstheit.*

*Raum ist scheinbar gebrochen und verschiedenartig
wegen der vielen Formen darin.
Entferne die Formen und reiner Raum bleibt übrig.
So auch mit dem allgegenwärtigen Selbst.*

*Der grobstoffliche Körper eines Individuums,
das Medium, durch das Freud und Leid erfahren wird,
besteht aus Materie.
Der Körpertyp wird durch frühere Taten bestimmt.*

*Der feinstoffliche Körper besteht aus den Wahrnehmungsinstrumenten:
den zehn Sinnen, fünf Pranas, Verstand und Intellekt.*

*Unwissenheit, unbeschreiblich und ohne Anfang, ist der Kausalkörper.
Mit Gewissheit aber wisse dies:
das Selbst ist etwas anderes
als diese drei konditionierten Körper.*

*Durch unterscheidende Analyse
trenne das Reine Selbst in dir
von den Hüllen, die es bedecken,
so wie man Weizen vom Spreu trennt.*

*Obwohl es alles durchdringt,
strahlt das Selbst nicht in Allem.
Es zeigt sich im geläuterten Inneren Sein
wie eine Spiegelung in einem sauberen Spiegel.*

*Das Selbst ist der König des Seins,
es sitzt auf dem inneren Thron,
deutlich anders als die drei Körper
und deren Funktion beobachtend.*

*Der Mond schießt über den Himmel,
wenn Wolken vor ihm vorbeiziehen.
Durch die Sinne und den Verstand gesehen
erscheint das Selbst dynamisch.*

*So wie alle Wesen im Lichte der Sonne leben,
so fahren Körper, Verstand und Intellekt
mit ihren Aktivitäten fort
im Lichte des Selbst.*

*Weil es uns an Unterscheidungskraft mangelt,
schreiben wir körperliche Funktionen dem Selbst zu,
genauso wie die Augen es dem Himmel zuschreiben, blau zu sein.*

*Der Mond scheint zu tanzen,
weil Wellen die Oberfläche eines ruhigen Sees kräuseln.
Ganz ähnlich dünkt es,*

als ob die Gedanken, etwas zu tun oder zu genießen, aus dem Selbst kämen.

*Festhalten, Wollen, Genuss und Schmerz
werden solange erfahren,
wie der feinstoffliche Körper funktioniert.
Im Tiefschlaf existieren sie nicht.
Sie gehören dem Verstand an, nicht dem Selbst.*

*Die Sonne ist hell, Feuer heiss
und Zucker ist süß.
Das Selbst ist Bewusstheit, Sein.
Endlose Glückseligkeit, Reinheit.
Wenn Reines Bewusstsein sich
im feinstofflichen Körper mit einer Gedankenwelle vermischt,
entsteht die Erfahrung von Wissen.*

*Das Selbst handelt nicht.
Ohne das Licht des Selbstes
weiss der Intellekt gar nichts.
Nur ein fehlgeleitetes Ego denkt,
es nähme wahr und wüsste.*

*Ein Seil für eine Schlange zu halten
verursacht intensive Angst.
Wenn man sich für das Ego hält,
verursacht das existenzielle Angst.
Selbsterkenntnis zerstört Angst.*

*So wie eine Lampe Objekte in einem Raum beleuchtet,
so beleuchtet auch das Selbst den Verstand,
der aus inaktiver feinstofflicher Materie besteht
und sich selbst nicht beleuchten kann.*

*Es wird keine weitere Lampe gebraucht
um das Licht der einen zu beleuchten.
Es wird keine weitere Bewusstheit gebraucht
um das Selbst, Reine Bewusstheit, zu erkennen.*

*Negiere die Konditionierungen
mit dem Wissen „Das bin nicht Ich“
und erkenne so deine Selbst-Identität,
wie in den Schriften dargelegt.*

*Die drei Körper
sind wahrgenommene Objekte,
vergänglich wie Seifenblasen.
Werde dir dessen bewusst und unterscheide ganz klar:
„ Ich bin dies nicht.
Ich bin grenzenlose, nicht-duale reine Bewusstheit.“*

*Weil Ich etwas anderes als der Körper bin, schmerzt mich dessen Veränderung nicht.
Ich bin weder geboren worden noch sterbe ich.
Ich habe keine Sinnesorgane, deswegen bin Ich nicht mit der Welt verflochten.
Und weil Ich etwas anderes bin als der Verstand
bin Ich frei von Sorgen, Anhaftung, Bosheit und Angst.*

Die Schrift sagt, Ich sei rein, ohne Gedanken und Begierden, und so bin Ich.

*Ich habe keine Attribute, Ich lebe ohne zu atmen.
Ich bin ewig, formlos, für immer frei.*

*Ich bin das Gleiche in Allen,
Ich erfülle alle Wesen mit Sein,
Ich bin grenzenlos, nicht-dual,
reines Bewusstsein.*

*Der tiefe Eindruck „Ich bin das Selbst“
– hervorgerufen durch beständiges Üben –
beseitigt Unwissen und Unruhe,
so wie Medizin Krankheit beseitigt.*

*Setz dich an einen einsamen Platz,
halte deine Sinne in Kontrolle,
befreie den Verstand vom Begehren
und meditiere mit beständiger Aufmerksamkeit auf das Selbst,
das Eine ohne ein Zweites.*

*Der Meditierende sollte die ganze Welt der Objekte
nur mit dem Selbst vereinen und erfahren
wie Es unbefleckt bleibt wie der Himmel.*

*Wenn der Diskriminierende die relative Ebene transzendiert
und das Selbst erkennt,
„wird“ er oder sie zum Selbst
und sollte aufhören, sich mit allen Objekten zu identifizieren.*

*Im Selbst gibt es keinen Unterschied zwischen dem Wissenden,
dem Wissen und dem Objekt des Wissens.
Es ist endlose Glückseligkeit, die ganz allein aus sich heraus scheint.*

*Den niedrigen vom höheren Verstand zu trennen
entfacht das Feuer der Erkenntnis.
Es wird den Treibstoff für Unwissenheit verbrennen.*

*So wie die Morgendämmerung
die Dunkelheit vertreibt
bevor die Sonne erscheint,
so geht auch das Selbst im Himmel des Herzens auf,
wenn das rechte Wissen die Dunkelheit im Inneren vertrieben hat.*

Obwohl es allgegenwärtige Wirklichkeit ist,

*wird das Selbst aus Unwissenheit heraus nicht erkannt.
Wird es erkannt, ist es wie wenn man etwas Verlorenes wieder findet.*

*Unwissenheit ist es, die das Selbst konditioniert aussehen läßt.
Der egozentrische Irrglaube wird zerstört,
wenn das Ego versteht,
dass es Eins ist mit dem Selbst.*

*Der Irrglaube von "Ich" und "meins"
wird durch Selbsterkenntnis beseitigt,
so wie richtige Information
falsche Angaben auf die Frage nach dem Weg korrigiert.*

*Die Erleuchteten sehen durch das Auge der Weisheit
und nehmen das ganze Universum im Selbst wahr.*

*Das Selbst allein existiert.
Das physische Universum ist das Selbst.
So wie Tongefäße
nichts anderes als Ton sind,
so ist Alles das Selbst für den Erleuchteten.*

*Die befreiten Selbst-Erkennenden
läutern die egoistischen Tendenzen des niederen Selbstes.*

*Nachdem sie das "Mögen-Nichtmögen-Monster"
im Ozean der Täuschung getötet haben,
verweilen die Selbsterkennenden
in bedingungslosem Frieden.*

*Der Objekt-Freude gegenüber gleichgültig
sind die Befreiten zufrieden
mit der Glückseligkeit des Selbstes,
das wie eine Kerze in einem irdenen Gefäß leuchtet.*

*Obwohl sie durch ihre Körper konditioniert zu sein scheinen,
sind die Erleuchteten doch unbekümmert
und bewegen sich durchs Leben ohne festzuhalten – wie ein Windhauch.*

*Wenn Konditionierungen sich auflösen,
werden die Erleuchteten in die alledurchdringende Wirklichkeit hinein absorbiert,
wie Wasser in Wasser
und Licht in Licht.*

*Erkenne das als das Selbst,
dessen Erlangen nichts hinterlässt, was noch erlangt werden kann,
dessen Segen keine Wünsche für weiteren Segen hinterlässt,
dessen Erkennen nichts hinterlässt, was noch erkannt werden könnte.*

*Erkenne das als das Selbst,
das, nachdem man es gesehen hat, nichts weiter zu sehen übrigläßt*

und dessen Erlangen bewirkt, dass man nicht mehr wiedergeboren wird in diese Welt.

*Erkenne das als das Selbst,
das absolute Sein-Bewußtheit-Glückseligkeit ist,,
nicht dual, grenzenlos und ewig,
Raum und Zeit ausfüllend.*

*Erkenne das als das unteilbare glückselige Selbst,
welches durch die Wissenschaft der Selbst-Erkenntnis
als das unveränderliche Substrat erkannt wird.*

*Die Glückseligkeit, die von allen Wesen an allen Orten und zu allen Zeiten
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erfahren wird,
ist ein Fliegenschiff verglichen mit einem Trillionstel der Glückseligkeit des Selbstes.*

*Das Selbst durchdringt alle Objekte.
Taten sind unmöglich ohne das Selbst.
Das Selbst durchdringt Alles
so wie Butter die Milch durchdringt.*

*Erkenne das als das Selbst,
welches weder subtil noch grob, weder kurz noch lang ist.
Erkenne das als das Selbst,
welches unveränderlich, eigenschaftslos, farblos, namlos und formlos ist.*

*Erkenne das als das Selbst,
welches die Sonne erleuchtet,
aber nicht von der Sonne erleuchtet wird.*

*So wie Feuer eine Eisenkugel durchdringt,
durchdringt das Feuer des Bewusstseins
das ganze Universum.*

*Das Selbst ist etwas Anderes als dies hier, das Universum.
Wenn irgendetwas Anderes als das Selbst existiert,
ist es unwirklich wie eine Fata Morgana.*

*Alles was wahrgenommen oder gehört wird ist das Selbst.
Wenn man das Selbst kennt, sieht man in Allem die Wirklichkeit,
das nicht-duale Sein, absolute Glückseligkeit, pure Bewusstheit.*

*Das Selbst, allgegenwärtiges Bewußtsein, wird durch das Auge der Weisheit gesehen.
Jemand, dessen Sicht durch Unwissenheit geblendet ist, sieht es nicht,
so wie ein Blinder die Sonne nicht sieht.*

*Die Seele, die im Feuer geläutert wurde,
welches durch das Hören (der Wahrheit)
entzündet wurde, glänzt wie Gold.
Die Sonne der Selbsterkenntnis,
geht im Himmel des Herzens auf
und zerstört die Dunkelheit der Unwissenheit.*

*Alles durchdringend und erhaltend,
lässt ihr Leuchten alles leuchten.*

*Nachdem man von allen vorübergehenden Begrenzungen
durch Verehrung des Selbstes befreit wurde,
wird man zum alledurchdringenden all-wissenden glückseligen Selbst
und erlangt Unsterblichkeit.*

OM TAT SAT