

Jñāna Yoga

Um wahres Wissen zu erlangen,
muss man wissen, was Wissen
ist.



Im strahlenden Lotus des
Herzens weilt Brahman -
erkenne ihn, so erkennst du
dich selbst

Manduka Upanishad

Jñāna Yoga ist der Pfad der Erkenntnis durch geistiges Studium. Im Vordergrund steht das Studium von Quellentexten und das geistige Durchdringen aller Facetten des Seins. Die Techniken dieses Yoga lehren, den Geist zu schärfen, um der endgültigen Wahrheit durch korrekte Fragestellung und richtiger Überlegung näher zu kommen.

weiter mit

Er ist vorwiegend der Weg der Denker und Intellektuellen, die durch das Studium der heiligen Schriften oder durch Forschen und unablässiges Infragestellen zur Erkenntnis gelangen und die Schöpfung begreifen wollen.

Der Schlüssel zur Erkenntnis ist **viveka**, das Unterscheidungsvermögen. Dabei ist logisches Verstandesdenken nur zum Teil hilfreich. Es geht weder um rationales Erfassen der Wirklichkeit, noch um „irrationale Bauchgefühle“ oder Gottesliebe, sondern um **transrationale Erkenntnis**. Der Weg führt vom Denken mit dem Kopf zum Denken mit dem Herzen und von diesem zur spontanen Erkenntnis der Verbundenheit mit dem göttlichen Sein. Dabei sind Mitgefühl und Gutmütigkeit wesentliche Qualitäten, die ein *Jñāna Sadhaka* entwickeln muss. Er versucht sich in die Positionen anderer hineinzuversetzen, und andere Sichtweisen anzunehmen, um dann diese Einstellungen und Auffassungen mit seinen bisherigen zu vergleichen. Er bereichert somit sein Wissen durch das Wissen der anderen und schreitet somit auf seinem Weg der Erleuchtung schrittweise voran. Der Jñāna-Yogi versucht nicht recht zu behalten, sondern hinterfragt alles, auch seine eigenen Positionen.

Der Schüler auf diesem Weg versucht zu ergründen, was sein „Ich“ im Grunde ist. Er erkennt, dass er nicht der Körper ist, das er nicht dies oder das ist (*neti neti*), dass er nicht das ist, womit sich der Geist identifiziert. Er erkennt, dass sich Erfahrungen und Ansichten fortwährend ändern. Sie können nicht sein wesenhaftes „Ich“ sein, sondern es nur „ausstaffieren“. Mit seiner Frage „wer bin ich?“, und „was ist dieses Ich?“, erforscht er die Ich-Annahme und erkennt schlussendlich, dass dieses Ich nicht die Persönlichkeit ist, für die sie sich hält. Der Jnana-Yogi erkennt, dass dieses Ich nicht eine abgetrennte Entität ist, sondern untrennbarer Teil des Einen Bewusstseins und geht in dieses ein. (So wie sich ein Glas Wasser in den Ozean ergießt).

Der „Weg der Erkenntnis“ ist ohne spirituelle Instruktion durch einen Guru kaum je realisierbar. Dieser Weg schließt auch das Studium der heiligen Schriften ein, die von einem spirituellen Lehrer interpretiert und erläutert werden. Der Lehrer kennt das Wesen Atmans und Brahmans. Er kann die

Gesetze des Universums darlegen und die Stellung des Menschen im großen Gefüge des Seins begreiflich machen. Ein klares Verständnis (*sudarshan*) führt zur Lösung der Fesseln, die durch Maya (Täuschung, Illusion, falsche Erkenntnis) hervorgerufen werden. Der Jnana Yogi erfährt die Befreiung (*moksha*) durch Aufhebung der Trugbilder, die durch Nicht-Wissen (*āvidya*) entstehen.

Definition:

Jñāna heißt Wissen oder Weisheit.² Es ist das Wissen, das den gereiften Zustand der Seele kennzeichnet. Es geht aus dem Durchbruch der *Kundalini* durch das „Tor Brahman“ hervor. Dieses Wissen ist die Erkenntnis der Absoluten Wirklichkeit (*paraśiva*), die Erfahrung der Einheit mit dem göttlichen Wissen. Jñāna reichert sich selbst an, oder anders ausgedrückt: die wiederholte Erkenntnis der Absoluten Wirklichkeit vertieft den Strom göttlicher Erleuchtung und versetzt den Erkennenden in die außergewöhnlichen Lage, direkte Bestätigung für seine Erkenntnis ablegen zu können (ein Wissender, der weiß, dass er weiß, diskutiert nicht über sein Wissen). Das unterscheidet den Wissenden (*jñāni*) von denen, die nicht erleuchtet sind (sie wissen nicht, dass sie nicht wissen oder glauben allenfalls zu wissen). Jñāna ist ein erwachter, überbewusster Zustand (*kāraṇa chitta*). Er wirkt durchaus in die gewöhnliche Erfahrung der Welt hinein und manifestiert sich im Alltag durch entsprechendes Handeln. Ein Jñāna-Yogi, obwohl er die höchste Stufe der Erkenntnis erreicht hat - oder besser: gerade *weil* er sie erreicht hat, ist und bleibt ein ganz normaler Mensch.³

In den Upanishaden wird Jñāna als das „Wissen von Brahman“ bzw. „Wissen *des* Brahman“ bezeichnet. Die Grundaussage ist, dass Brahman (das göttliche Selbst) und Atman (die Seele, die immanente Göttlichkeit) nicht voneinander getrennt sind. Atman ist aber für den gewöhnlichen Menschen nicht erfahrbar, weil er sich mit seinem Körper, mit seiner Ichhaftigkeit identifiziert und damit als getrennt von allem erlebt. Jñāna-Yoga zeigt den Weg, wie der Mensch die Erfahrung des Einseins von Atman und Brahman erlangen kann. Das Ziel ist, wie es Patanjali ausdrückt: „dann ruht der Schauende in der eigenen Wesensnatur“ (Yoga-Sutra I,3)

Jnana wird manchmal als „Bücherwissen“ missverstanden, als Ergebnis intellektueller Durchdringung eines hochkomplexen philosophischen Systems. Aber das Wissen, um das es hier geht, ist nicht in erster Linie das Ergebnis intensiven Denkens. Das Nachdenken über die Grundfragen des Seins ist zwar eine wesentliche Komponente dieses Weges, aber eine nur gedanklich aufgenommene Einsicht ist nicht gleichzusetzen mit der im Wesenskern gefühlten Wahrheit. Im Westen ist dieser Yoga vor allem durch Swami Vivekananda bekannt geworden (1893 auf dem Weltkongress der Religionen in Chicago). Vivekananda sagt, der Jñānin muss alle Bücher hinter

¹ Keine Quellenangabe

² von der Sanskritwurzel jna = Wissen

³ Frei nach „Dancing with Śiva“

sich lassen. Der Jñānin ist sein eigenes Buch⁴. Formen und Regeln haben ihre Berechtigung, doch wenn wir uns an sie binden, erstarren und sterben wir. Deshalb „überholt“ der Jñānin alle Formalitäten und Lehrmeinungen. Ihm geht es um nichts als Erkenntnis.

Ein großer Jñānin war Shri Ramana Maharshi. Er stellte den Besuchern seines Ashrams und allen Ratsuchenden die Frage: **Wer bist Du?** Sie zielt in die gleiche Richtung wie der Leitsatz des Orakels von Delphi: **Erkenne dich selbst!** (gnoti se auton). Auton bedeutet, „autonom“ zu werden, und Gnosis ist die Erkenntnis. Mit anderen Worten wird damit die Aufforderung ausgedrückt: mach dich durch Selbsterkenntnis frei von der Knechtschaft des Unwissens.

Die prinzipielle Frage des Schülers auf dem Weg des Jñāna-Yoga heißt also: „**Wer bin ich?**“. Es ist die Frage, um die alle Epistemologien kreisen; es ist die Urfrage der Menschheit. Es ist eine Frage, auf die es keine prompte Antwort gibt. Der Jñāni, der dieser Frage forschend nachgeht erkennt allmählich, dass er nicht sein Körper ist, nicht seine Gefühle, nicht sein Name, nicht seine Tätigkeit, nicht seine Haut- oder Haarfarbe, nicht sein Credo. Er sieht, dass er nicht das ist, wofür sich das „Ich“ ständig hält. Da sich Auffassungen, Einsichten und Erfahrungen unaufhörlich ändern, stellt er fest, dass sie nicht sein wesenhaftes „Ich“ sein können. Er wird also alles, was einer Antwort auf die Eingangsfrage nicht näher kommt verwerfen. Er wird alles einstudierte „Wissen“ zu Grabe tragen, weil es ihm als totes Wissen erscheint. Er glaubt nichts, was er nicht selbst als wirklich erfahren und erkannt hat. Alles, was nicht das Absolute, Brahman oder Gott ist wird zurückgewiesen und als *neti neti* begriffen - als **weder dies noch das**, als Illusion und Trugschluss (*maya*). Die Entwicklung klaren Unterscheidungsvermögens ist daher vorrangig. Was ist wahr oder unwahr? Was ist Wirklichkeit, was ist Täuschung? Das sind die brennenden Fragen des Jnana- Pfades.

Pflastersteine des Weges

Zum Übungsweg des Jnana-Yoga gehören viele Elemente, selbstverständlich auch das geistige Verstehen. Daher ist dieser Weg besonders für Menschen geeignet, die ihrem Wesen nach „intellektuell“ sind, viele Fragen stellen, viel Wissen erwerben wollen und sich zu Geistesarbeit hingezogen fühlen. Dazu gehört auch das Lesen von wegweisenden Büchern, das Hören von Vorträgen, der Besuch von Seminaren und die direkte Belehrung durch den persönlichen Guru. Das ständige In-Frage-Stellen statt blind zu glauben ist aber das wesentliche Merkmal.

Der Yoga des Wissens beginnt also durchaus mit der Suche nach Antworten auf die drängenden Fragen der Existenz. Der emsige Schüler hat viele Fragen. Das Studium der Yoga-Literatur oder anderer Wissensbücher ist daher ein bedeutender Pflasterstein des Weges. Aber auf der Suche nach

⁴Swami Vivekananda in Jnana Yoga

dem höchsten Wissen ist der Verstand nur begrenzt tauglich. Auf diesem Weg braucht man einen Meister ⁵ (oder eine Meisterin). Es sollte ein Mensch sein, der „erwacht“ oder „selbstverwirklicht“ ist. In der Gegenwart einer selbstverwirklichten Seele kann ein Schüler eine Erfahrung machen, die das Wissen aus Kopfarbeit in die zweifelsfreie Gewissheit überführt. Zu Beginn folgt der Schüler im Vertrauen auf die Erkenntnis des Guru seinen Instruktionen. Der Meister wird dem Schüler indes nicht nur Lektionen erteilen, sondern selbst teilweise bohrende Fragen an den Schüler stellen. Schrittweise macht er so eigene Erfahrungen, die aus der geistlichen Übung (Kontemplation, Innenschau, Meditation) entstanden sind. Der Schüler übt vor allem in der Meditation die Schau der ewigen Wahrheit. Der Schüler mag sich auf diesem Weg irgendwann vom Guru trennen, da er, je unabhängiger er wird, seine eigene Sicht der Dinge entwickelt und den Guru nicht länger braucht. Frei von äußeren Einwirkungen wird er „seine Wahrheit“ (*swadharma*) finden und feststellen: es ist *die* Wahrheit.

Selbststudium und Selbsterforschung (*Svadyaya* und *Atmavichara*)

Svadyaya, einer der fünf *Niyamas* im *Astanga-Yoga-System*, der besonderen Grundsätze für Yoga-Übende, ist unerlässlich. *Svadyaya*, das Selbststudium, bedeutet eigene Forschungen anzustellen, heilige Schriften zu ergründen, eigene Schlüsse zu ziehen, sich selbst in den vielfältigen Aktionen und Reaktionen auf die Welt zu erforschen und authentische Erfahrungen zu sammeln. Selbsterforschung (*atmavichara*) meint vor allem die „innere Arbeit“, das Nachspüren der Frage „wer bin ich?“ - von der oberflächlichen Identifikation (was denke ich über „Ich“?) bis zum Ursprung des *Ahamattwa* (des ersten „Ich“-Gedankens).

Meditation

Zur Entwicklung der intuitiven Erkenntnis bedarf es, wie wir nun sehen können, der Entwicklung anderer d.h. zusätzlicher Instrumente als das Verstandesdenken. Mit dem Denken können wir die Wahrheit nicht wirklich erkennen, da Denken den Geist in Unruhe versetzt. Der Geist muss in den Zustand des friedlichen Beobachters (*drishti bhava*) gebracht werden, der wahrnimmt, aber nicht denkt. Wesentlich ist auch das Üben von *pratyahara*, der Beherrschung der Sinne.

Für wen ist Jñana-Yoga geeignet?

Jñana-Yoga ist kein singulärer Weg; dieser Yoga wird immer in Verbindung mit anderen Yogas geübt. Der Gebrauch von Mantras, Reflexionen, Affirmationen und die Entwicklung von *Sankalpa* („positives Denken“) und *Icha Shakti* (Willenskraft) können hilfreiche kontempläre Methoden sein.

Jñana-Yoga und Ayurveda

⁵ in Indien als Guru bezeichnet (=der vom Dunkel ins Licht führt)

Jñana-Yoga spricht Menschen an, die neugierig sind, viel Forschungseifer mitbringen und zu einem hohen Maß an Konzentration fähig sind - also Menschen mit Pitta-Dominanz. Menschen mit Vata-Dominanz sind von Natur aus „geistige“ Typen und fähig über das Materielle hinaus zu denken. Wenn sich Menschen mit überstarkem Vata zu sehr vom Körper lösen, kann dies aber zu einer Dissoziation führen, die kontraproduktiv ist. Sie können leicht in eine „spirituelle Krise“ geraten. Träte eine solche Situation ein, könnten sie nur hoffen, dass sie jemanden finden, der damit umgehen kann, anstatt sie als psychisch krank abzuschreiben. Menschen mit viel Kapha werden sich weniger von diesem Weg angezogen fühlen. Ihre sprichwörtliche Gemütsruhe schenkt ihnen ohnehin eine Art Seelenfrieden. Sie sind daher eher wenig geneigt, den „luftigen“ Yoga des Wissens zu gehen.⁶

Fazit

Jñana-Yoga ist, das sollte nun klar geworden sein, kein Yoga-Weg des Denkvermögens, sondern ein Prozess der intuitiven Erkenntnis, der zu dem „Wissen von Brahman“ führt. Die inspirativ erkannte Wahrheit wird unfraglich das Denken und Handeln im Alltag bestimmen. Es wird dann in Harmonie mit der „Ein-Sicht“ sein: friedfertig, umsichtig und gutherzig, selbst wenn die Welt laut, chaotisch und verderblich erscheint.

Kulturvergleich und Ausblick

Die unbändige Sehnsucht nach Wissen und Erkenntnis hat Menschen in Ost und West seit jeher angespornt. Jede Zivilisation und jede Epoche hat Menschen hervorgebracht, die einen enormen Wissensdurst hatten und sich aufmachten, die Geheimnisse des Lebens zu ergründen. Die östliche Welt hat ihren Erkenntnisdrang vorwiegend nach innen gerichtet, die westliche eher nach außen. Propheten, Mystiker und selbstverständlich Jñanins auf der einen Seite, Philosophen, Naturforscher und Erfinder auf der anderen Seite? Nein, in der Gegenüberstellung von Ost und West werden nur die Schwerpunkte angedeutet, denn in der Tiefe, im Sinne eines evolutionären Bewusstseinsprozesses der gesamten Menschheit wirken Selbsterkenntnis und Weltkenntnis immer zusammen. Wir würden Sokrates wohl kaum als Jnana-Yogi bezeichnen, weil er in einem anderen Kulturkreis wirkte. Aber sein bekanntes Postulat „ich weiß, dass ich nichts weiß!“ kommt ziemlich nach an den Ansatz des Jñani heran.

Kopernikus, Da Vinci, Heisenberg, Einstein und viele andere, hier nicht genannte, waren Menschen mit einem unbezwingbaren Forschungseifer, die der Menschheit einen wichtigen Dienst erwiesen haben. Wenn wir mit gleicher Intensität die inneren Räume erforschen, werden wir zur Erkenntnis des Absoluten kommen ohne dabei das Weltliche leugnen zu müssen.

Jñana Yoga praktisch

⁶ frei nach Frawley, Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda - mit eigenen Kommentaren und Ergänzungen

- einen Lehrer (*guru*) mit Vorbildfunktion finden und sich ihm/ihr anvertrauen
- eigene Studien (*svadhyaya*): heilige Schriften wie Bibel, Bhagavad Gita, spirituelle Literatur
- Meditation, Erkenntnis durch Innenschau (*atmavichara*) und Intuition, Übungserfahrung
- Infragestellen des bereits Bekannten (immer wieder)
- und Fragen nach den „letzten Wahrheiten“^{7 8}
- Teilnahme an Seminaren, Kursen und Vorträgen
- in einer Gruppe regelmäßig die „Wahrheit“ studieren (Satsang) und sich inspirieren lassen
- Realexperiment: die Erfahrung im Alltag anwenden

Glossar:

Atman	ātman (m)	Einzelseele, individuelle Seele, immanente Göttlichkeit „Selbst“
Atmavichara		Selbsterforschung, Fragen an das Selbst
Avidya	āvidya (f)	Unwissenheit, wörtlich Nicht-Wissen, Nicht-Erkenntnis
Brahman	brāhman (n.)	absolute Wirklichkeit, das göttliche Selbst, „Weltseele“
drishti bhava	dr̥ṣṭi bhāva	beobachten, bezeugen, Innenschau, achtsame Reflexion, die Position des Zeugen einnehmen
Guru	guru (m)	spiritueller Lehrer oder Lehrerin
Iccha Shakti	icchāśakti (f)	Willenskraft
Jnana	jñāna (n)	(andere Schreibweisen: gnana, gyana) Wissen, Erkenntnis (ein sehr komplexer Begriff mit vielen unterschiedlichen Bedeutungen)
Jnana Sadhaka	jñāna sādḥaka, m	Schüler des Jnana Yoga
Jnana Yoga	jñāna yoga	Yoga der Erkenntnis (setzt Unterscheidungsvermögen voraus)
Jnani, Dschnani	jñānī (m)	Weiser, Wissender, jemand der das höchste Wissen besitzt
Karana Chitta	kāraṇa chitta	der erleuchtete Geist
Kundalini	kuṇḍalinī, die	Schlängenkraft, kosmische Energie, die sich im Individuum befindet
Maya	māyā, (f)	Illusion, Täuschung, Trugbild, Schein-Charakter der Welt (im Vedanta)
neti neti	netī, netī (n)	wörtlich nicht (na) dies (iti) nicht das
Parashiva	paraśiva (m)	Absolute Wirklichkeit
Patanjali	Patañjali	Verfasser des Yoga Sutra
Pratyahara	pratyāḥāra (m)	Abziehen der Sinne von den Sinnesobjekten, fünfte Stufe im Ashtanga Yoga
Sankalpa	saṅkalpa (m)	Wunschvorstellung, zielgerichtete Absicht
Sudarshan	sudarśana	klarer Blick, reine Erkenntnis
Svadhyaya	svādhyāya (m)	Selbststudium oder Selbsterforschung; der 4. Niyama nach Patanjali
Swadharma,	swadharma (m)	das eigene Gesetz, die eigene Wahrheit
Viveka	viveka (m)	Unterscheidungsvermögen, Unterscheidung (als Methode der Erkenntnis), Urteilskraft, spirituelle Einsicht
Mokscha	mokṣa (m)	ultimative Befreiung
Upanishaden	upaniṣad (f)	Teil der Vedas; Texte, die von der letztendlichen Wahrheit und deren Verwirklichung handeln
Niyama	niyama (m)	besondere Grundsätze im System des Asthanga Yoga
vata		die Raum- Wind- Kraft im menschlichen Wesen
pitta		die Feuer- Wasser- Kraft
kapha		die Wasser- Erde- Kraft
Ahamkara	aḥamkāra (m)	wörtlich: Ich-Macher, Ich-schaffendes Bewusstsein

⁷ Wer bin ich, woher komme ich, wohin gehe ich? Was bewegt die Welt? Wer ist Gott? Und viele andere

⁸ Antworten werden vor allem in der meditativen Erfahrung gesucht