

Torsten Brügge über Nutzen und Qual der Advaita-Sprechweise



SAGEN VERBOTEN?

Jede Subkultur hat ihre eigene Sprache. Sie ist Ausdruck und Funktion dessen, was vermittelt werden soll. In der Satsang- und Advaita-Szene gibt es interessante neue Ausdrucksweisen, die allerdings auch zu abstrakten Worthülsen ausarten können.

Besonders deutlich wurden mir diese Merkwürdigkeiten einer „spirituellen Sprache“, als ich zufällig ein Youtube-Video von einem recht bekannten Advaita-Lehrer sah. Dieser Lehrer gehört zu denjenigen, die sehr die absolute Ebene des Unpersönlichen betonen – mit Botschaften wie „Es gibt kein Ich“ oder „Niemand handelt“ usw. Der Interviewer stellte im Video eine Reihe von ähnlichen Fragen. Sie wurden vom Lehrer auf ähnliche Weise beantwortet. Das lief in etwa so ab:

Interviewer: „Wie ist es denn jetzt für dich: Hast du noch Ängste?“
Lehrer: „Angst taucht auf. Aber es gibt kein Ich, das diese Angst hat.“
Interviewer: „Hmm, und wie ist es mit Wut: Wirst du manchmal so richtig wütend?“
Lehrer: „Wut taucht auf. Aber es gibt niemanden, der sie hat.“ In der Art ging es noch etwas weiter. Dann machte der Interviewer irgendeinen Scherz. Die Atmosphäre lockerte sich. Beide begannen öfters zu lachen. So drehte sich das Gespräch zunächst in eine andere Richtung. Doch plötzlich fiel dem Interviewer wieder eine Frage ein: „Was ich auch noch wissen wollte: Träumst du eigentlich noch?“ Der Lehrer antwortete im heiteren Gesprächsfluss spontan: „Ja natürlich träume ich...“ Dann spürte man förmlich, wie sich der Lehrer innerlich auf die Zunge biss. Mitten in der Formulierung von „ich“ rief er sich selbst zur Ordnung und stoppte. Dann antwortete er ernst: „Träume tauchen auf, aber es ist keiner da, der träumt“.

An dieser Stelle musste ich herzlich lachen. Mir wurde noch mal um einiges deutlicher, wie ich selbst in der Vergangenheit wohl auch einer ähnlichen Künstlichkeit – getreu der Advaita-Sprechweise – verfallen war. Bloß nicht von der absoluten Wahrheit abweichen!

Bloß dem Ich-Gedanken kein Gewicht geben! Immer sofort auf das transzendente Sein schauen! Das war die damalige Maxime.

SPRACHE OHNE ICH-GEDANKEN?

„Wir sollten eigentlich eine ganz andere Sprache sprechen, in der der Ich-Gedanke nicht mehr gebraucht wird.“ So dachte ich damals. Diese Intention hatte eine gute Absicht und auch eine hilfreiche Funktion. Es ist offensichtlich, wie stark die Fehl-Identifikation mit unserer Person Leiden erschafft. Auf der gedanklichen Ebene wird dieses Leiden durch den Ich-Gedanken eingeleitet. Die Begrenzungen und Einschränkungen, die ihm oft folgen, locken uns in eine Leidens-Trance: „Ich bin... nicht gut genug... hässlich... dumm... traurig“, „Ich... schaffe es nicht“, „Ich... muss das tun, obwohl ich es eigentlich nicht will ... brauche, dass andere mich lieben.“

All diese Leidensmuster beginnen mit und knüpfen sich an den Gedanken „Ich“. Deshalb ist es tatsächlich äußerst hilfreich – und ich würde sagen ein „Muss“ echter Selbsterforschung – beim Ich-Gedanken besonders wachsam zu sein. Erst wenn wir ihn als Gedanken entlarven, wird uns klar, dass wir ihm und seinen Anhängseln nicht zwanghaft folgen müssen. Dann werden wir darauf neugierig zu erforschen, was das eigentliche Seins-Empfinden des ICH BIN ist, bevor sich unsere Aufmerksamkeit in der Fehl-Identifikation mit „Ich bin...“-Gedanken verliert.

Insofern ist es ein spannendes Experiment, vielleicht einen ganzen Tag konsequent auf den Ich-Gedanken zu verzichten. Natürlich wird er trotzdem auftauchen. Aber wie wäre es, wenn wir jeden



Meist ist, wer andere
von seinem Niemand-
Sein überzeugen muss
ein fatter Jemand.

(Torsten Brügge)

Gedanken, in dem „ich“ vorkommt, nutzen, um zur reinen Präsenz aufzuwachen? Wie ein Meditationsgong, der uns zum Innehalten einlädt: „Ich...“ – Goooooooooooo – Stille.

LAß ZWERG NASE DENKEN!

Wem das zu radikal erscheint, könnte einen lustigen Zwischenschritt ausprobieren: Wie wäre es, den Ich-Gedanken durch einen anderen Gedanken zu ersetzen. Anstatt „Ich“ könnten wir den Namen einer netten Märchen- oder Fabelgestalt einsetzen. Die Auswahl ist groß: Zwerg Nase. Hans im Glück. Die Prinzessin auf der Erbse. Puh der Bär. Auch Gestalten aus Fernsehserien eignen sich: Graf Zahl, Biene Maja oder der rosarote Panther. Das mag sich albern anhören, bis wir es tatsächlich ausprobieren. Ein stressiger Gedanke am Morgen wie „Jetzt muss ich schon wieder so früh aufstehen!“ fühlt sich ganz anders an, wenn wir ihn mit „Jetzt muss Zwerg Nase schon wieder so früh aufstehen!“ ersetzen. Im Badezimmer schauen wir in den Spiegel und denken: „Biene Maja sieht ja ganz verquollen aus.“ Am Frühstückstisch macht es uns wenig aus, wenn bloß die Prinzessin auf der Erbse so morgenmuffelig dreinschaut, während wir schon über diese Idee schmunzeln. Und unser Kontostand macht – Gott sei Dank – nur Graf Zahl sorgen. Solches „Gedanken-Ersetzen“ ist kein Allheilmittel. Doch es macht deutlich, wie leicht und spielerisch wir die Muster von Fehlidentifikation aufbrechen können.

Auch die eher abstrakte Advaita-Sprache erfüllt diesen Zweck: „Hier wird gerade Wut erlebt“ kann sich sehr viel leichter anfühlen als „Ich bin wütend“. „Nachdenken geschieht“ ist auf eine Art wahrer und müheloser als „Ich denke nach“. Allerdings sollten wir auch wachsam sein, wenn solche Sprachmuster zu einer neuen starren Gewohnheit werden. Dann enden sie manchmal in einer kaum zu überbietenden Künstlichkeit. „Hier ist niemand da, der jemals etwas getan oder gelassen hat.“ Stimmt! Aber dieser Niemand könnte das doch besser in edlem Schweigen kommunizieren. Und meist ist wer andere von seinem Niemand-Sein überzeugen muss ein fatter Jemand.

Nachdem ich selbst solch eine Phase der Advaita-Sprache durchlaufen habe, bin ich langsam wieder auf den Geschmack des Normalen gekommen. Ich finde es mittlerweile viel spannender, eine Sprache zu benutzen, die sich natürlicher anfühlt. Das spricht vielleicht auch die an, die noch nicht in Kontakt mit Advaita- und Sat-sangideen gekommen sind, aber sich sehr wohl nach Freiheit sehnen und reif für ein tiefes Verständnis sind.



Torsten Brügge ist spiritueller Lehrer in der Tradition von Poonja. Zusammen mit Padma Wolff leitet er in Hamburg seit 2007 die „Praxis für Meditation und Selbsterforschung“, seit 2010 die Bodhisattva-Schule sowie Retreats im In- und Ausland. Info: www.bodhisat.de

BUCHTIPP

Torsten Brügge: **Besser als Glück** (Ideen Verlag, 2012)

„Wenn wir uns selbst nicht verstehen,
können wir auch andere nicht
verstehen oder schätzen.“ Irvin D. Yalom

Yaloms Anleitung zum GLÜCKLICHSEIN



AB 2. OKTOBER IM KINO

SWISSFILMS

WWW.YALOM-DERFILM.DE

Yalom & Yalom

ANZEIGE