

**„Die vier Weisen der Erkenntnis“ –  
Heilswege des Shivaismus in Kashmir**  
zusammengestellt von Klaus Jork, Frankfurt a.M.

## 1. Grundlagen

Geradezu sprichwörtlich war die Toleranz im Hinduismus gegenüber unterschiedlichen weltanschaulichen Lehren. Man erkannte, dass sich Menschen in unterschiedlichen geistigen Entwicklungszuständen befinden und auch verschiedene Methoden brauchen, um sich angemessen weiterentwickeln zu können. In beispielhafter Weise differenziert der Shivaismus Kashmirs deswegen „Vier Weisen der Erkenntnis“.

Die nicht dualistische Schule des kashmirischen Shivaismus lehrt nach Abhinavagupta (Mitte des 10. – 11. Jahrhunderts) vier Heilswege (*upaya*), die geeignet sind, das Bewusstsein zu erweitern. **Wille (*iccha*)**, **Erkenntnis (*jnana*)** und **Handeln (*kriya*)** sind Begriffe, denen auf jedem dieser Wege eine zentrale Bedeutung zuerkannt wird. Können uns diese Wege Anregung sein, Klarheit über den eigenen **Weg des Geistes** zu erlangen?

Abhinavagupta nennt die „vier Weisen der Erkenntnis“ auch „**Heilmittel**“ (*upaya*) oder „Weisen der Vereinigung“ mit der Vorstellung Gottes, des Absoluten, mit Shiva. Jeder der vier Wege ist eine **geistige Methode**, um **das Bewusstsein zu erweitern**. Die vier Wege sind eine geistige Landkarte, die nur für den sinnvoll ist, der sich auf dem Terrain der Spiritualität auskennt, sich auf dem eigenen Weg befindet und anderen den Weg weisen will. Doch gibt es auch dem Unerfahrenen **Erkennungszeichen** an die Hand, um seinen Weg zu überprüfen (Bäumer 1992).

Die drei Wege – der vierte, *anupaya*, kann nicht eigentlich als Weg zählen – entsprechen der **trinitarischen Grundstruktur** der Metaphysik des Trika. Die gesamte Wirklichkeit entfaltet sich nach diesen Vorstellungen in drei Momenten, auch in einer zeitlichen Dimension: die **drei metaphysischen Größen Shiva** (Subjekt; Wille), **Shakti** (Energie; Erkenntnis) **und Nara** (Mensch; Objekt, Tätigkeit). Die höchste Stufe des geistigen Weges, der vierte, ist nicht verschieden vom Absoluten selbst. Abhinavagupta lehrt:

**Alle Dinge hängen von den Energien Wille, Tätigkeit oder Erkenntnis ab, denn nichts erscheint, das nicht in dieser erkennenden Energie ruht, die sich ausdrückt als „ich will, ich tue, ich erkenne“.**

Von welchen Vorstellungen geht Abhinavagupta aus, wenn er dies behauptet? Er hat folgendes beobachtet: Der **erste Moment**, in dem das Ich in seiner Fülle besteht, ist der **Ursprung**, aus dem alles Erkennen und Tun auftaucht. Er ist selbst undifferenziert (*nirvikalpa*), reines Subjekt ohne Objekt, reines Bewusstsein, in dem alles innerlich ist. In diesem Moment besteht aber eine innere Dynamik, deren Impuls noch auf keinen Gegenstand gerichtet ist, sondern nur auf den Willen zu sehen, zu handeln usw. „**Wille**“ (*iccha*) ist hier als subtiler innerer Antrieb zu verstehen, psychologisch könnte man von einer **intrinsischen Motivation** sprechen.

Im **zweiten Moment** ist die Selbstentfaltung schon fortgeschritten und es entsteht die „**Erkenntnis**“ (*jnana*), die zwischen Absicht und Tun, zwischen innerem Impuls und äußerer Aktivität vermittelt. Hier entfalten sich **Gedanken und Vorstellungen**. Gefühle und Gegenstände werden wahrgenommen.

Die **dritte Stufe** wendet sich noch mehr nach außen, zur Objektivität, nicht nur im Sinne der Erkenntnis, sondern des „**Tuns**“ (*kriya*). Während der erste Moment jenseits von Raum und Zeit lag, der zweite eine verinnerlichte Erfahrung von Raum und Zeit beinhaltet, ist der dritte Moment in Raum und Zeit manifestiert, wo **Tätigkeit** möglich wird. Die drei Phasen sind auch in absteigender Ordnung transzendent, subtil und grobstofflich (*para, sukshma, sthula*) und beziehen sich auf den Erkennen, die Erkenntnis und das Erkannte. Über die unterschiedlichen Wege schreibt Abhinavagupta:

**Die verschiedenen Mittel** (Wege), die dem Ziel ferner oder näher sind, sind nur eine Schöpfung derselben göttlichen Freiheit, und sie **hängen nur ab von der Freiheit des Geistes**.

## 2. Die vier Weisen der Erkenntnis

Die vier Weisen der Erkenntnis werden auch als die „vier Wege“ bezeichnet und wie folgt erklärt:

### 2.1 Der weglose Weg – *anupaya*

Metaphysisch betrachtet ist dies der Weg, der **mit dem Ziel identisch** ist. Hier gibt es letztlich keinen Weg, keinen, der ihn geht, denn alles ist schon das Ziel selbst. Shiva ist der „immer Offenbare“. Nur denen, die vollkommen sind, wird diese Vereinigung (*samavesha*) gnadenhaft geschenkt; sie sind an keine Mittel gebunden; ihnen „bleibt nichts anderes als das Durchdrungensein in die höchste Wirklichkeit. Für sie gibt es keine Mantras, keine Meditation, keinen Kult, keine Vorstellung, noch irgendeine Illusion.“

Metaphysisch ist dies der wahre Seinszustand, in den letztlich alle anderen Wege einmünden:

Die Unterscheidung zwischen Wegen und Ziel beruht auf einer Verwirrung, bedingt durch die Unschärfe des Erkennens, denn die göttliche Kraft der Aktivität ist die einzige Ursache von Bindung und Befreiung.

Dieser „Weg“ fällt jenen von selbst zu, die eine **intensive Gnade** empfangen haben. Sie suchen nichts mehr für sich selbst, sondern nützen die empfangene Gnade nur mehr für das Heil anderer; sie sind damit mit dem Bodhisattva des Mahayana-Buddhismus vergleichbar.

**Zusammenfassung:** Wenn ein Yogi auf diesem „weglosen Weg“ unerschütterlich geworden ist, dann ist er befreit von allen Übungen und Riten, bzw. er vollbringt sie nur aus Mitgefühl für andere Suchende, doch braucht er sie nicht für sein eigenes Fortschreiten. „Wenn ein Mensch von intensiver Gnade durchdrungen wird, erkennt er die Wirklichkeit von selber.“ (Abhinavagupta)

## 2.2 Der göttliche Weg – *shambhava upaya*

Dieser individuelle Weg nutzt das **Mittel des „Willens“** (*iccha*). Der Yogi muss sich bemühen, seinen Geist von Vorstellungen frei zu halten (*nirvikalpa*). Das zentrale Mantra ist dabei *aham*, „Ich“, das sich symbolischerweise aus dem ersten und letzten Buchstaben des Sanskrit-Alphabets zusammensetzt und das insofern die gesamte Sprache und somit die ganze Wirklichkeit in sich enthält.

Eine andere Methode ist die des Gewährwerdens der **gespiegelten Wirklichkeit** (*pratibimba*), die auch eine Anpassung an das göttliche Bewusstsein bedeutet, das alles in sich enthält wie ein großer Spiegel. Das bedeutet praktisch, dass der Yogi in all seinen Tätigkeiten und Zuständen dieses göttliche Bewusstsein durchhält und dass er darin alles gespiegelt vorfindet. Er hat damit Anteil an der vollkommenen Einheit Gottes, des Absoluten, von Shiva.

**Zusammenfassung:** Auf dem göttlichen Weg (*shambhava*) ist keine Anstrengung nötig, weder physischer noch geistiger Natur, denn der Übende hat seinen Willen mit Shiva vereint, er ist frei von vorstellendem Denken (*nirvikalpa*). Für ihn gibt es kein vom Gespiegelten Getrenntes mehr. Er sieht die gesamte Vielheit der Dinge als nicht unterschieden vom Geist, von Gott.

## 2.3 Der Weg der Energie – *shaktipaya*

Die geistigen Übungen, die diesem Weg angehören, bestehen primär auf der **Erkenntnis** (*jnana*). Es ist der Bereich der göttlichen Energien, im Besonderen der Energie der Erkenntnis (*jnanashakti*), die zwischen dem reinen Subjekt und dem Objekt vermittelt: „Ich bin das universale Bewusstsein“, ist die gedankliche Vorstellung. Alles kommt hier auf die **Fähigkeit der Konzentration**, die Zentrierung des Bewusstseins an. Dabei kann sich der Yogi aller Gedanken, Gefühle und Tätigkeiten bedienen, um in ihnen und durch sie zu dem überindividuellen, universalen Bewusstsein durchzustoßen. Dies kann in einem Augenblick geschehen, den er in seiner ganzen Intensität festhalten muss. Dieser Augenblick kann in der Mitte zwischen zwei Gedanken oder Handlungen gefunden werden oder einer intensiven emotionalen Erfahrung, die sein ganzes Wesen erschüttert und zentriert. Hier spielen auch **Mantras** und **Mudras** (innere und äußere Gesten) eine Rolle.

„Wenn klare Erkenntnis, die in der Einsicht (*buddhi*) fest verwurzelt ist, gut eingeübt wird, beseitigt sie auch das natürliche Nichtwissen, weil durch die Übung des vorstellenden Bewusstseins schließlich eine Erkenntnis entsteht, die nicht von der Vorstellung abhängig ist.“ (Abhinavagupta) Es geht eigentlich um das **Nichterkennen des eigenen Selbst** und die Illusion, dass es eine fragmentarische Vielfalt von Seelen gibt – die Dinge werden als getrennt wahrgenommen. **„Das natürliche Nichtwissen ist vom Wesen der Vorstellung und der Beschränkung des Erkennens.“**

Das Nichtwissen ist die Ursache der Gebundenheit,  
die Schriften nennen es Befleckung.

Beim Aufgehen des Vollmondes der Erkenntnis  
wird es vollkommen mit der Wurzel ausgerissen.

Wenn das von aller Unreinheit befreite Bewusstsein erwacht,  
ist die Befreiung gewiss.

**Zusammenfassung:** Der Weg der Energie (*shaktopaya*) bezieht sich auf die **Energie des Erkennens**. Es geht darum, die Vielzahl der Gedanken auf einen einzigen heilbringenden Gedanken zu konzentrieren: Der Gedanke, dass die gesamte Wirklichkeit vom Wesen des Geistes ist und **dass ich selbst dieser reine und grenzenlose Geist bin** – eine Betrachtung, die den Betrachter zum Betrachteten macht. Zu Beginn hat die Übung die Form einer Autosuggestion, doch wandelt sich diese in eine wahre Erkenntnis, die nicht auf der intellektuellen Ebene stehen bleibt, sondern ein Seinszustand wird.

Man geht davon aus, dass allein der Yoga der Erkenntnis alle Spuren von Dualität, von Gespaltenheit und Getrenntheit, zu beseitigen vermag. Deswegen bewertet der kashmirische Shivaismus die Yoga-Glieder des Patanjali als einer niederen Stufe zugehörig. Ritus, Yoga und alles religiöse Tun können danach auf die Vereinigung mit Gott, dem Absoluten, nichts bewirken; sie dienen lediglich der Läuterung des Bewusstseins. „Religiöse Übungen, vom Opfer bis hin zum Yoga, sind nichts anderes als vom Menschen gemachte Vorstellungen. ... Daher haben hier alle religiösen Regeln, ob es Gebote oder Verbote sind, keinerlei Bedeutung, das ist gewiss.“

#### **2.4 Der individuelle Weg – *anava upaya***

Der Ausgangspunkt ist auch hier **das individuelle Bewusstsein, das von allen Unreinheiten geläutert werden muss**, um sich zu befreien. Da sich die Seele in der Vielfalt und Differenzierung vorfindet, werden ihr auch eine Vielzahl von Methoden und Disziplinen angeboten, die vom Bereich des **Tuns** (*kriya*) ausgehen und das Gegenständliche einbeziehen.

Dazu gehören Atemübungen, Disziplinen, die sich auf die Sinnesorgane und Körperhaltungen beziehen, verschiedene Formen der Meditation und Konzentration auf bestimmte Punkte, Rezitation von Mantras sowie verschiedene Formen des Rituals. **In all diesen Übungen geht der Übende von der Erfahrung der Dualität aus**, in der er sich vorfindet, um durch Konzentration zur Einheit und Vereinigung aufzusteigen – im Bereich des Körpers und der Sinne, des Kosmos und des Göttlichen.

**Zusammenfassung:** Wenn sich der Mensch auf der äußerlichen, individualisierten Bewusstseinssebene befindet, muss er sich anstrengen, um sich zu verwandeln, um **geistig aufzusteigen**. Spirituelle Übungen dienen dabei der Reinigung der Gedanken. So dienen **Meditation, Atmung und Mantras** dazu, die menschliche Aktivität von ihrer zerstreuen und extrovertierten Neigung zu befreien, zu sammeln und auf das innere Bewusstsein zu lenken.

Die mystische Übung der Laute (*mantra*) besteht darin, die Zentren im Körper mit den Lauten in Verbindung zu bringen und so das transzendente Bewusstsein zu berühren. Dies bewirkt eine Überwindung der Trennung von Erkennen (Subjekt), Erkanntem (Objekt) und Erkenntnis in der Einheit des reinen Bewusstseins.

#### **Literatur**

Bäumer, B.  
Abhinavagupta – Wege ins Licht.  
Benziger, Zürich 1992.

Bäumer, B.  
Vijnana Bhairava – Das göttliche Bewusstsein.  
Verlag der Weltreligionen, Frankfurt u. Leipzig 2008.