

Die Selbsterforschung führt direkt zur Selbsterkenntnis, indem sie die Hindernisse entfernt, die dich glauben lassen, dass das Selbst noch nicht erkannt ist.

*Sri Ramana Maharshi*

KOMMENTAR



**Oben:** Arunachala von der Perumpakkam Road aus, Südansicht

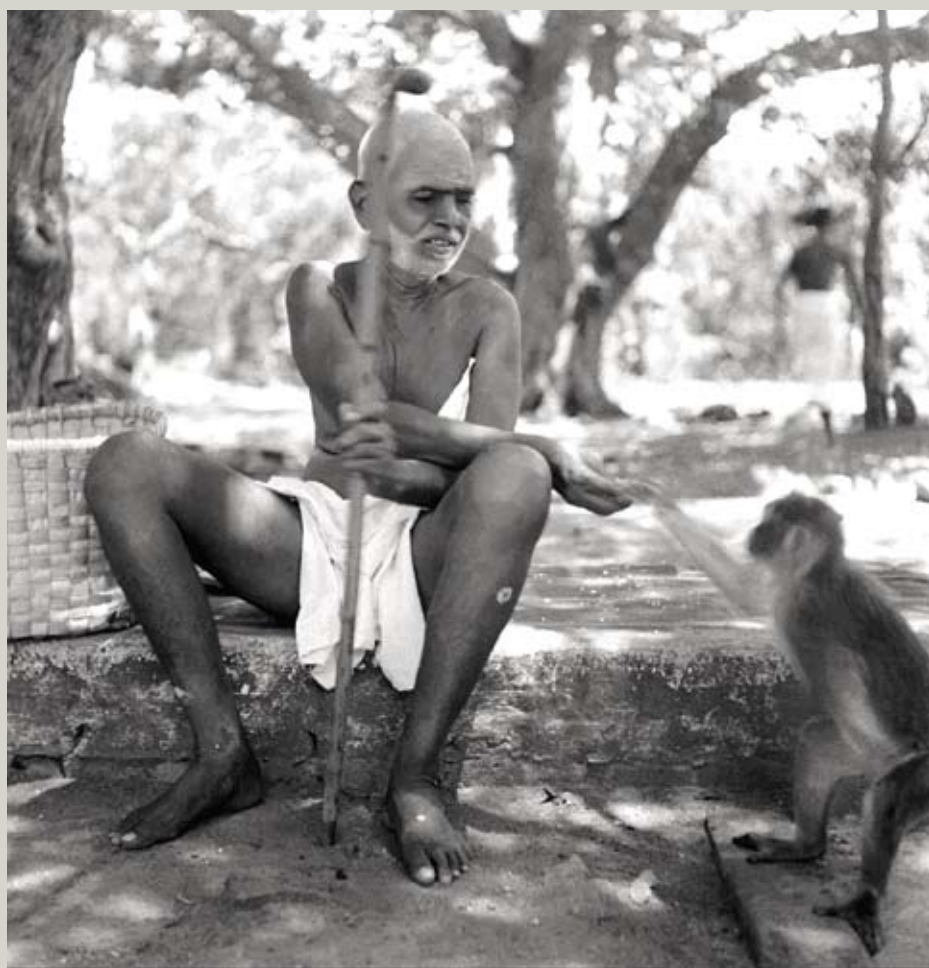


**Links:** Sri Ramana mit Kariyanur Natesa Swamigal vom Esanya Math (links)

**Unten:** Ashram Essraum heutzutage

**Rechts:** Sri Ramana im Ashram mit Affen





KAPITEL 9

# Auszug

## Anleitung zur Selbsterforschung

*Praktischer Ratgeber zu „Wer bin ich?“  
Aus einem Satsang mit Premananda*

[Sri Ramanas Originaltexte sind fett gedruckt]

*Dieses Kapitel lenkt unsere Aufmerksamkeit darauf, dass wir unseren Verstand immer mit irgendeiner Geschichte beschäftigen. Wenn wir aber still und ruhig werden, schaffen wir einen Raum, in dem das Selbst zum Vorschein kommt. Er fordert uns auf, uns unserer Konditionierung und unserer Anhaftung an unsere Gedanken – „meine“ Gedanken, „meine“ Geschichte – bewusst zu werden. Premananda macht deutlich, wie die Selbsterforschung durchzuführen ist, um alle Zweifel darüber zu beseitigen. Dabei werden immer wieder die entsprechenden Fragen und Antworten aus Sri Ramanas „Wer bin ich?“ erörtert und erklärt. Zitate von Sri Ramana ergänzen das Kapitel.*

...

Sivaprakasam Pillai, ein gelehrter Verehrer des jungen Sri Ramana, suchte diesen am Arunachala auf und fragte ihn nach seiner Lehre. Damals lebte Sri Ramana in der Virupaksha Höhle. Als Sivaprakasam Pillai ihm begegnete, war Sri Ramana zweiundzwanzig Jahre alt und lebte bereits seit etwa drei Jahren auf dem Berg, alleine und in Stille. Aus dieser Begegnung entstand das kleine Buch mit achtundzwanzig Fragen und Antworten.

Es ist sehr klein und passt in jede Tasche. Es heißt „Wer bin ich?“ (Nan Yar). Letztendlich führt jede spirituelle Tradition mit ihren ganz unterschiedlichen Techniken zu der Frage über das Ich. Es geht um die Tatsache, dass wir an ein falsches Ich glauben, an diesen Film „Mein Leben“. Wir glauben, dass wir diese seltsamen Vorstellungen, Urteile und Sehnsüchte sind, die wir haben. Und dieses Gesamtpaket nennen wir dann „mein Leben“. Aber das stimmt nicht. Diese Vorstellung ist einfach nur falsch.

Durch die Selbsterforschung wird der Fokus von der Welt im Außen nach innen gelenkt. Wir werden uns unseres Selbst bewusst. Wir schauen. Das wird aber nur möglich sein, wenn unser Verstand bereits ruhig geworden ist. Wenn der Verstand voller Gedanken ist, bringt uns die Selbsterforschung nichts. Sri Ramana entwickelte eine sehr klare Technik, wie man die Selbsterforschung ganz intensiv im alltäglichen Leben integrieren kann, damit der Verstand in der Quelle zur Ruhe kommt. Er sagte:

**Du musst dir die Frage stellen: „Wer bin ich?“ Diese Erforschung wird dich letztendlich dazu führen, etwas in dir zu entdecken, dass hinter dem Verstand liegt. Löse das größte Problem, dann werden sich alle anderen Probleme auch lösen.**

Wir werden uns die Fragen und Antworten aus dem Buch anschauen, die einen direkten Bezug dazu haben, wie man die Selbsterforschung macht. (Der gesamte Text ist in Kapitel 4 abgedruckt.)

Was ich als wahre Natur bezeichne, wird in dem Text „das Selbst“ genannt. Man könnte es auch das Höhere Selbst nennen oder Gott oder

Seele. „Die Welt“ bezeichnet die Gedanken, Gefühle und alle Objekte, einschließlich dem Menschen, die durch die fünf Sinne wahrgenommen werden können.

Sri Ramana wurde gefragt:

*Wann hat man das Selbst erkannt?* [F4]

**Wenn die Welt, die das Gesehene ist, entfernt worden ist, wird die Erkenntnis des Selbst als das Sehende geschehen.**

*Ist es möglich das Selbst auch dann zu erkennen, wenn die Welt noch da ist und als wirklich angesehen wird?* [F5]

**Nein, das ist nicht möglich.**

Das ist sehr klar, aber auch sehr schockierend, denn er sagt, dass du das Selbst nur erkennen kannst, wenn du die Welt als das siehst, was sie wirklich ist, nämlich als eine Illusion. Außerdem sagt er, dass du das Selbst nicht erkennen kannst, wenn die Welt da ist. Diese Aussage legt nahe, dass die Welt, so wie wir sie sehen, nicht so unumstößlich ist, wie sie erscheint. Wir sind völlig darauf konditioniert zu glauben, dass die Welt, so wie sie ist, real und unumstößlich ist und dass wir ein abgetrennter Teil von ihr sind. Diese Welt, die wir als Realität annehmen, muss als Illusion erkannt werden, um das Selbst sehen zu können.

Jeder, der bereits einen Geschmack vom Selbst oder einen Einblick da hinein bekommen hat oder der das Selbst erkannt hat, weiß, dass das wahr ist. Das heißt aber nicht, dass Premananda zum Beispiel die Bäume im Garten nicht mehr sieht. Ich sehe sie. Ich sehe sogar dich dort sitzen. So gesehen sieht die Welt genauso aus wie immer, aber etwas hat sich verändert. Wenn wir uns mit dem Selbst vereinen, dann ist das, als wäre unsere gesamte Bewusstheit einfach da, in dieser Stille. Es ist, als würde die Welt verschwinden. Normalerweise erfahren wir die Welt durch unsere Sinne, aber wenn wir tief in unser Selbst kommen, sind wir nicht mehr so beschäftigt mit ihnen, so dass die Welt verblasst und fast wie ein Schatten wird.

Alles, was ich dazu sagen könnte, würde keinen Sinn ergeben, denn es ist mit dem Verstand nicht zu verstehen. Wenn diese Sache sehr neu

für dich ist, kann dein Verstand nicht anders als auszuflippen. Er kann es nicht begreifen, stimmt's? Der Verstand hat keine Chance das zu verstehen. Das Verstehen kommt aus deinem Inneren, aus etwas, das tiefer liegt als der Verstand.

Die Menschen, die zum *Satsang* kommen, werden sehr still und lassen ihre Geschichten und Dramen für zwei bis drei Stunden hinter sich. Sie lassen ihre Anhaftung an diese Geschichten los und kommen so in die Stille. Dann gehen sie zurück in ihren Alltag, zu ihrer Arbeit, ihrer Familie, ihrer Beziehung. Allein schon wenn man durch die Straßen läuft, gibt es dieses kollektive Empfinden dem Leben gegenüber, das uns so viele Jahre lang konditioniert hat. Und schon greifen wir wieder diese ganzen unsichtbaren Strukturen auf und landen zurück in der Geschichte, die wir „mein Leben“ nennen. Sofort scheint die Stille zu verblassen, und dann sagen wir: „Oh, *Satsang* hat nicht funktioniert!“ Aber es kann nicht nicht funktionieren – weil wir diese Stille sind. Sie ist unsere Natur. Es muss also funktionieren. Es funktioniert immer, wir wissen es nur nicht.

Eine Grundvoraussetzung, um das Selbst zu erkennen, ist ein stiller Verstand, den man durch spirituelle Übungen erreichen kann. Die meisten Menschen haben einen sehr geschäftigen Verstand und sind so sehr mit ihren Geschichten identifiziert, dass einfach kein Raum da ist, in dem die Selbsterforschung greifen kann. Man muss Zeit dafür aufbringen, um den Verstand kennen zu lernen und ihn zu beruhigen. Man muss etwas dafür tun. Einen *sattvischen*, ruhigen und friedvollen Verstand zu haben ist sehr wichtig. So ein Verstand ist offen für die Wahrheit.

*Satsang* funktioniert absolut. Und das Schöne daran ist, dass es so einfach ist. Es ist so unglaublich leicht und verändert einfach alles. Es ist revolutionär, weil du überhaupt nichts von außen brauchst. Du brauchst nichts von niemandem. Du hast alles, was du brauchst, die Weisheit des gesamten Universums, das ganze Wissen, die Liebe, alles ist einfach da, in dir drinnen. Ich sage „drinnen“, dabei ist es nicht drinnen. Es ist überall um dich herum und durch dich hindurch.

Wie kann man also mit dieser Stille in Verbindung bleiben? Sri Ramana gibt einen Rat, als er gefragt wurde:

*Wie wird der Verstand still?* [F10]

**Durch die Untersuchung der Frage „Wer bin ich?“. Denn dieser Gedanke zerstört alle anderen Gedanken. Er ist wie der Stock, mit dem man ein brennendes Feuer anfacht: Am Ende verbrennt er selbst. Dann geschieht Selbsterkenntnis.**

Wenn in Indien ein Verstorbener verbrannt wird, wird ein Stock benutzt, um sicher zu stellen, dass auch alles verbrennt. Im letzten Moment wird auch dieser Stock ins Feuer geworfen und danach ist nichts mehr übrig. Bei der Erkenntnis des Selbst ist es genauso. Die Frage „Wer bin ich?“ verhält sich wie der Stock bei der Verbrennung, denn sie wird alle anderen Gedanken zerstören. Er sagt: „**Dann geschieht Selbsterkenntnis.**“ Wenn alle Gedanken zerstört sind, wird die Erkenntnis des Selbst einfach da sein.

Mache die Erforschung immer, wenn du wach bist. Das dürfte ausreichen. Wenn du die Erforschung solange machst bis du einschliffst, dann wird sie auch im Schlaf weiter laufen. Mache mit der Erforschung weiter, sobald du aufwachst.

*Day by Day with Bhagavan (D. Mudaliar)*

Fast jeder war aufgeregt, als er gestern zu dem Treffen kam, in dem wir diese Erforschung gemeinsam machten. Vielleicht gab es ein leichtes Gefühl von Druck auf der Brust oder andere Körperempfindungen, vielleicht auch Angst oder andere Gefühle oder viele Gedanken. Zuvor warst du noch im Auto gesessen oder hast am Telefon etwas zu organisieren gehabt. Und dann sind wir alle einfach still geworden.

Wir saßen alle zusammen, niemand sprach, niemand diskutierte und wir wurden einfach immer stiller. Nach zwanzig oder dreißig Minuten bat ich jeden, mal hinzuschauen: Was ist da? Zuerst fand man einen Gedanken oder ein Gefühl, weil wir immer auf der Suche nach etwas sind. Wenn wir in den Himmel schauen, sehen wir immer die Wolken, ein Flugzeug, die Sonne, den Mond oder in der Nacht die Sterne. Wir nehmen das Blau des Himmels noch nicht einmal wahr,

weil wir so darauf programmiert sind, immer nach etwas zu suchen. Das Gleiche geschieht auch, wenn wir nach Innen schauen. Wir sind immer auf der Suche nach etwas – ein Gedanke, ein Gefühl, eine Körperempfindung, irgendetwas.

Aber was wir wirklich suchen, das Selbst, ist nur leeres Nichts. Ein riesiges Nichts, so wie der Himmel, ganz ohne Grenzen, völlig farblos und nichts drin. Einfach nur Leere. Wie ein riesiger dunkler Ozean. Manche Menschen erleben es als Licht, aber die meisten erleben es wie einen strahlenden schwarzen Ozean. Wenn du erst einmal in diesem strahlenden schwarzen Ozean bist, dann stören ein paar Gedanken nicht. Gedanken kommen und gehen wie Luftblasen im Ozean. Sie stören überhaupt nicht.

Aber wir verfangen uns so schnell in der Welt. Es gibt ein Drama mit den Kindern oder es fängt plötzlich heftig an zu regnen und das Dach leckt durch. Dann hat man das Drama sich um einen Dachdecker zu kümmern. Woher kommt das Geld? Wie soll man bezahlen? Dann kommt eine dicke Telefonrechnung. Es ist so leicht, sich in der Welt zu verfangen. Wir brauchen etwas, damit wir aus der Welt wieder zurück zum Ozean kommen, zurück zur Quelle.

*Wie kann man beständig an dem Gedanken „Wer bin ich?“ festhalten? [F11]*

**Indem man anderen Gedanken, die auftauchen, nicht folgt, sondern sich vielmehr fragt, wessen Gedanke das ist, oder wer diesen Gedanken eigentlich denkt. Dabei spielt es keine Rolle, wie viele Gedanken auftauchen. Bei jedem fragt man sich, wem dieser Gedanke gekommen ist. Die Antwort, die gewöhnlich erscheint, ist: „ich“ oder „mir“. Fragt man dann wieder: „Wer bin ich?“, kehrt der Verstand zu seiner Quelle zurück und der aufgetauchte Gedanke verstummt. Durch die ständige Wiederholung dieser Übung wird der Verstand schließlich dazu gebracht, in seiner Quelle zu bleiben.**

„Indem man anderen Gedanken, die auftauchen, nicht folgt ...“ Was meint er mit „nicht folgt“? Normalerweise, wenn uns ein Gedanke

kommt, „Mittagessen“, dann denken wir: „Was wird es geben?“ „Fisch.“ „Wo kann ich den Fisch kaufen?“ Und dann: „Wie komme ich zum Fischgeschäft?“ „Oh, mein Fahrrad ist kaputt.“ Es dauert nicht lange, dann hat uns der erste Gedanke bereits auf eine lange Reise mitgenommen und wir denken mittlerweile darüber nach, wie wir uns das Fahrrad von unserem Freund ausleihen können. (Lachen) Es fing mit einem Gedanken über das Mittagessen an und jetzt denken wir: „Wie komme ich nur an das Fahrrad von meinem Freund?“ Siehst du? Folge nicht dem Gedanken. Der Gedanke kommt „Mittagessen“. Das ist in Ordnung, kein Problem, und dann wird er wieder verschwinden.

Wenn du wirklich still wirst kannst du regelrecht sehen, wie die Gedanken aus dem Nichts aufsteigen. Da ist Stille, da ist der Ozean und ganz plötzlich steigt aus dem Ozean ein Gedanke auf. Normalerweise nehmen wir diesen Gedanken und sagen: „Das ist MEIN Gedanke. ICH habe das gedacht. ICH denke ans Mittagessen.“ Aber tatsächlich ist es nur ein Gedanke. Wir sind an all diese Gedanken sehr angehaftet. „Das sind MEINE Gedanken.“ Aber das stimmt nicht. Es sind nur Gedanken. Deshalb sagt Sri Ramana, dass man den Gedanken nicht folgen soll. Der Gedanke ans Mittagessen wird kommen und dann wieder gehen. Dann kommt der nächste Gedanke: „Fußball.“ Und dann geht auch dieser wieder.

*Frage aus dem Publikum: Wann isst du dann?*

Wenn ich Hunger habe.

*Wenn du Hunger hast. Ist das etwas anderes als ans Mittagessen zu denken?*

Ja. Du gehst durch deinen Tag und wenn dein Körper etwas zu essen braucht, wirst du dich hungrig fühlen. Es ist für alles gesorgt. Der Körper ist wie ein Wecker und wenn er hungrig ist, wirst du es wissen. Aber wir Menschen haben natürlich aus all diesen Dingen ein Programm gestaltet. Um ein Uhr gibt's Mittagessen, um vier Uhr den Tee und um sieben Uhr Abendessen. Aber Tatsache ist, dass du deinem Körper vertrauen

kannst. Wenn der Körper müde ist, wird er schlafen. Vielleicht wirst du um vier Uhr am Nachmittag müde sein, vielleicht auch erst um elf Uhr abends. Vielleicht variiert das auch. Wenn der Körper müde ist, kannst du schlafen. Wenn der Körper Hunger hat, wirst du essen.

Sri Ramana sagt: „**Indem man anderen Gedanken, die auftauchen, nicht folgt ...**“ Das ist sehr wichtig. Gehe nicht in die Gedanken hinein, verfange dich nicht in ihnen. Verfolge das Mittagessen nicht bis hin zum Fahrrad deines Freundes. Nimm den Gedanken einfach als Gedanken wahr, nicht als MEINEN Gedanken. Keine Verstrickungen. Vielmehr sagt er: „... **sondern sich vielmehr fragt, wessen Gedanke das ist, oder wer diesen Gedanken eigentlich denkt.**“ Du hast an dem Gedanken selbst kein Interesse. Du interessierst dich nicht dafür, ob es bei dem Gedanken ums Mittagessen geht, um Geld oder um deine neue Freundin. Du bist an der Qualität oder dem Zusammenhang dieses Gedankens nicht interessiert. Du bist nur an der Frage interessiert: „**Wessen Gedanke ist das?**“ Die Antwort lautet: „**Meiner**“. Es ist immer das Ich, denn unsere ganze Anhaftung hängt an diesem „Ich – mein Leben“.

Dann sagt er: „**Fragt man dann wieder: ‚Wer bin ich?‘ [oder: ‚Wer ist dieses Ich?‘], kehrt der Verstand zu seiner Quelle zurück ...**“ Es sind also zwei Fragen: Du fragst: „**Wessen Gedanke ist das? Die Antwort, die gewöhnlich erscheint, ist: ‚ich‘ oder ‚mir‘.** Fragt man dann wieder: ‚**Wer bin ich?**‘ [oder: ‚Wer ist dieses Ich?‘], **kehrt der Verstand zu seiner Quelle zurück und der aufgetauchte Gedanke** [ganz gleich, was für einer das ist] **verstummt. Durch die ständige Wiederholung dieser Übung wird der Verstand schließlich dazu gebracht, in seiner Quelle zu bleiben.**“ Wenn du die Erforschung intensiv weiter betreibst, wird dein Verstand nach einiger Zeit ruhiger werden. Es werden weniger Gedanken da sein und der Verstand wird sich daran gewöhnen, einfach still zu sein.

Am Anfang mag sich das noch wie ein Kampf anfühlen, aber nach einer Weile läuft das ganz von alleine. Wenn du die Erforschung intensiv betreibst, wirst du nach einiger Zeit die beiden Fragen nicht mehr stellen müssen. Es wird ein Punkt kommen, an dem es genug sein wird, dich nur an die Frage zu erinnern oder ein Stichwort zu hören: Wer? Die Erinnerung reicht und du kommst zurück in die Stille.

Sri Ramana schlägt auch vor, dass du dich für die Selbsterforschung mit geschlossenen Augen hinsetzt, wenn du neu mit ihr beginnst. Denn sobald du die Augen schließt, verschwinden sechzig Prozent der Welt. Dann bleiben eigentlich nur noch die Gedanken, die Geräusche, ein paar Gefühle und Körperwahrnehmungen. Am Anfang kannst du die Selbsterforschung wie eine Übung praktizieren, du setzt dich hin, schaust nach innen und machst die Selbsterforschung. Wenn du es dann geschafft hast, die Selbsterforschung mit geschlossenen Augen zu machen, dann kannst du sie auch in dein tägliches Leben integrieren.

...