

## Die spirituelle Übung der Selbst-Ergründung

*Der große indische Weise Ramana Maharshi hat die spirituelle Übung der Selbstergründung wiederbelebt. Obwohl es eine objektlose Ergründung in der Tradition des Advaita Vedanta ist, ist er immer verständnisvoll auf die Fragen seiner Schüler eingegangen. Seine nachfolgenden Antworten machen die Hintergründe dieser Praxis deutlich*

### **Atma Vichara – „Wer bin ich?“**

*Der Schüler:* Du sagst, man kann die Wirklichkeit des Selbst erleben, wann man ihm nachfragt. Was hat es mit diesem Fragen auf sich?

*Der Meister:* Du bist Gemüt, und meinst, du seiest dein Gemüt. Das Gemüt besteht ganz und gar in Regungen, – in Gefühlen, Gedanken und Vorstellungen. Aber hinter all diesen einzelnen Regungen ist eine umfassende: „Ich“, die ist dein Selbst. Dieses „Ich“ kann man die „erste Regung“ nennen. Halte dich an diese „Ich“-Regung und befrage sie, um herauszubekommen, was sie besagt. Wenn dieses Fragen dich ganz erfasst, kommen keine anderen Regungen in dir auf.

*Der Schüler:* Wenn ich das tue und mich an mich selber hefte, nämlich an meine „Ich“-Regung, so ist ein ständiges Kommen und Gehen anderer Regungen; frage ich mich aber selber, „wer bin ich?“, so kommt mir keine Antwort. Dieser Zustand – Erhoben- und Entrücktsein ins Selbst – bedeutet doch die „rechte Übung“ (sadhana) oder das „Verharren im Selbst“ (atma-nishtah), nicht wahr?

*Der Meister:* Diesen Irrtum hegen viele. Wenn du ernstlich dem Selbst nachfragst, schwindet die „Ich“-Regung als Regung, und ein anderes aus den Tiefen rührt dich an: das ist nicht mehr das Ich, das zu fragen anhob.

*Der Schüler:* Was aber ist dieses andere?

*Der Meister:* Das ist das wahre Selbst, der Sinngehalt, der mit dem „Ich“ gemeint wird. Es ist nicht das Ich, – es ist das Höchste Wesen selbst.



*Der Meister:* Das unterscheidende Fragen nach dem Selbst ist als Verfahren von der Betrachtung „Ich bin Gott“ (shivo`ham) oder „Ich bin ER“ (so `ham) verschieden. Ich unterstreiche das Erkennen des Selbst; denn du bist allererst mit dir selbst befasst, ehe du dazu übergehen kannst, die Welt und ihren Herrn zu erkennen. Die Betrachtung „Ich bin ER“ oder „Ich bin das Brahman“ ist mehr oder weniger eine gedankliche Meditation. Aber das Fragen nach dem Selbst, das ich lehre, ist ein unmittelbares Verfahren und ist in der Tat dieser Meditation überlegen. Denn sobald die Strömung dieses Fragens dich erfasst und du immer tiefer hineingelängst, erwartet dich das wahre Selbst und zieht dich an sich; und was sich dann vollzieht, das vollzieht ein anderes an dir, und du hast keine Macht darüber. In diesem Geschehen schwinden alle Zweifel und Erörterungen von selber, wie im Schlafe die Sorgen des Tages verschwinden.

DER WEG ZUM SELBST  
ÜBERSETZUNG: HEINRICH ZIMMER



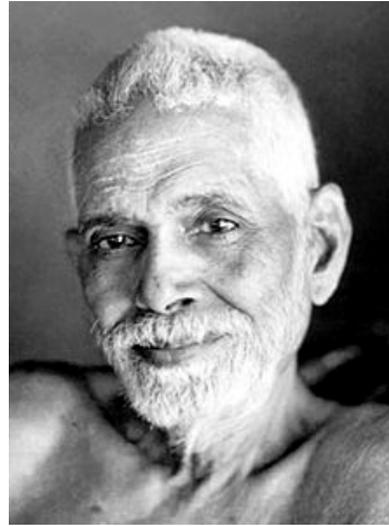
Das Forschen nach dem Selbst ist keine leere Formel; es ist mehr als die Wiederholung irgendeines Mantra. Wenn das Forschen: 'Wer bin ich?' bloß eine geistige Befragung wäre, hätte sie keinen hohen Wert. Der wahre Zweck des Forschens nach dem Selbst ist, alle Geistes- und Gemütskräfte zu ihrem Ursprung hinzulenken.

Das Forschen nach dem Selbst ist auch darum keine leere Formel, weil es eine intensive Tätigkeit aller inneren Kräfte umfasst, um sie im beständigen Gleichgewicht des reinen Selbst-Gewahrwerdens zu halten.

Verwirklichung ist einfach der Verlust des Ego; zerstöre es, indem du sein Wesen zu erkennen suchst. Da das Ego keine selbstständige Wesenheit ist, verschwindet es durch diesen Vorgang automatisch, und die wahre Wirklichkeit erscheint von selbst. Das ist die direkte Methode.

Die meisten Menschen halten das Ego fest. Sie versuchen, die vielen Fragen zu beantworten, die es laufend stellt, und die Lösung der ewigen Frage wird bis zuletzt verschoben.

Die Seligkeit des Selbst ist allezeit bei dir, und du wirst sie finden, sobald du sie ernsthaft suchst. Es gibt keinen Grund für dich, unglücklich und elend zu sein. Du selbst errichtest Grenzen um deine wahre Natur unendlichen Seins und weinst dann darüber, dass du nur eine endliche Kreatur bist. Dann beginnst du diese oder jene Übung, um die nichtexistierenden Grenzen zu überschreiten. Ich sage dir daher: Erkenne, dass du in Wahrheit das unendliche, reine Sein, das absolute Selbst bist. Du bist immerwährend das Selbst; folglich kann dir das Selbst in Wirklichkeit nie verborgen sein!



*RAMANA MAHARSHI*

Aus: WER BIN ICH?