

## Die Übung der Selbst-Bekundung

Dein Wesen ist nicht auf einen kleinen physischen Körper oder ein individuelles Denkbewusstsein beschränkt. Du bist göttliche Geist-Seele. Als solche birgst du alle göttlichen Eigenschaften in deiner wahren Natur. Du bist unendlich, unsterblich, allmächtig, allwissend und allweise. Du bist vollkommen, voller Freude und weilst in dem Frieden, der alles Verstehen übersteigt. Die Geist-Seele ist nicht etwas, was du werden musst. Du bist es in diesem Augenblick. Alles, was du tun musst, ist, es zu bekennen. Wenn ein Mensch diese Wahrheit hört, bejaht er sie intuitiv. Zugleich aber wissen wir, dass wir unsere göttliche Natur nicht spüren. Das kommt daher, weil wir unter einer Art metaphysischem Gedächtnisverlust leiden. Wir haben unsere wahre Natur vergessen und unser Leben auf einer völlig neuen Basis falscher Überzeugungen aufgebaut. Eine dieser Überzeugungen ist die, dass wir der Körper sind. Eine andere, dass wir ein Gedankenwesen sind. Um unser verlorenes Selbst wiederzufinden, müssen wir diese falschen Überzeugungen ablegen und für die Wahrheit eintreten und sie bekunden.

In alten Zeiten wurde die Übung der Selbst-Bekundung Jnana-Yoga<sup>1</sup> genannt. Die Jnanis folgerten: Wenn unser Hauptproblem Selbstvergessen ist, so ist die einfachste Form spiritueller Übung die, uns an unsere wahre Natur zu erinnern. Dafür lehrten sie eine besondere Art der Meditation (Nididhyasana). Dies ist nicht dasselbe wie Yoga-Meditation, sondern besteht darin, die Wahrheit zu bekunden. Du musst nicht der Atman werden, sagen uns die Weisen. Du musst nicht unendlich und unsterblich werden. Alles, was du tun musst, ist, ihn anzuerkennen, zu bekunden, dafür einzutreten. Je mehr du die Wahrheit bekundest, umso überzeugter wirst du werden. Mit der Zeit wirst du voll mit ihr verschmelzen und sie verwirklichen.

Die Übung der Selbst-Bekundung basiert auf einem Prinzip: „Wie du denkst, so wirst du werden.“ Es mag unglaublich klingen, dass wir dadurch, dass wir an einem Gedanken festhalten, das werden, was wir denken; aber das hat nichts mit Zauberei zu tun. Nach dem Gesetz mentaler

Eindrücke hinterlässt jeder Gedanke einen Eindruck, der unseren Charakter formt. Nach dem Gesetz der Entsprechung bewirkt jeder Gedanke entsprechende Gefühle, Aussagen und Handlungen. Nach dem Gesetz der Anziehung ziehen wir alle Hilfe an, die wir für diese Methode brauchen. Wenn jemand am Erfolgsgedanken festhält, wird er erfolgreich sein. Gleichermassen, wenn du dich als eine göttliche unsterbliche Seele denkst, wirst du es werden.

Der legendäre König Janaka ist dafür ein Beispiel. Janaka kam einmal zum Weisen Ashtavakra und fragte: „Wie kommt man zu Erkenntnis? Wie kann man Befreiung erlangen?“ Ashtavakra antwortete: „Wenn du denkst, du bist frei, wirst du frei sein. Wenn du denkst, du bist gebunden, wirst du gebunden bleiben. Dies berühmte Wort ist wahr: Wie ein Mensch denkt, so wird er.“ Als Janaka das hörte, erkannte er auf der Stelle seinen Irrtum und begann, immerfort seine wahre Natur zu bekunden.

Man kann in der Ashtavakra-Samhita, einem der klassischen Texte der Vedanta-Philosophie, über Janaka nachlesen. Seine erste Reaktion, als er die rechte Erkenntnis gewann, war ein Ausdruck der Verwunderung: „Oh, ich bin makellos, ruhig, reines Bewusstsein und unterstehe nicht der Natur. Die ganze Zeit bin ich auf Illusionen hereingefallen.“ Das ist eine wunderschöne Bekundung. Du siehst, was mit Bekundung gemeint ist: eine klare, genaue Sachdarstellung. Etwas zu bekunden heißt, überzeugt behaupten, dass es so ist. Nachdem Janaka die rechte Erkenntnis erlangt hatte, bekundete er unentwegt seine Identität mit dem Atman. So lebte er fortan in Glück, Freude und Frieden. Wir können das gleiche tun. Wir müssen nur die großen Erklärungen der Wahrheit wiederholen, die unsere wahre Natur bekunden.

Mancher mag hier einwenden, dass Janaka keinerlei spirituelle Methode geübt habe, dass er augenblicklich seine wahre Natur erkannt und eben ganz von selbst sein Lied gesungen hat. Ein Skeptiker mag gegen das Üben der Bekundungen einwenden, sie seien nichts als Worte, und leere Worte zu wiederholen könne zu keiner Transformation des Lebens führen. Das ist ein naiver Glaube. Die alten Philosophen haben nie die

---

<sup>1</sup> Der Pfad der Erkenntnis, bestehend aus Entsagung und Unterscheidungsvermögen

Macht der Worte und der ihnen zugrundeliegenden Gedanken unterschätzt. Vor allem gibt es nicht so etwas wie ‚nur‘ Worte und leere Worte. Jeder, der die indische Sprachphilosophie studiert hat, weiß, dass Worte eine riesige transformierende Kraft besitzen. Sie formen unsere Grundanschauungen. Die ganze Welt ist aus Worten geschaffen. Wenn wir beständig die richtigen, wahren Worte in uns bewegen, können wir nach und nach Selbst-Verwirklichung erlangen.

Um Bekundungen in spiritueller Praxis anzuwenden, muss man erst einmal jene auswählen, die zu verwenden sind. Man kann aus den Heiligen Schriften der Welt jene Bekundungen aussuchen, die die höchste Wahrheit ausdrücken. Zum Beispiel aus der Avadhuta-Gita: „Die Essenz, das Ganze des Vedanta ist dieses Wissen, dieses höchste Wissen: dass ich meinem Wesen nach das formlose, absolute Selbst bin.“ Diese Aussage kann man wunderbar als Bekundung während des ganzen Tages anwenden.

Man kann aber auch für sich selbst Bekundungen formulieren. Diese Formulierung deiner eigenen Bekundung wäre im Zusammenhang mit Mantra-Meditation nicht anzuwenden. Die Bekundung ist ja kein Mantra. Hier ist die Vorstellung das Wichtige und nicht der mystische Klang.

Man muss sie stets aufs neue wiederholen, wenn sie wirken soll. Eine der besten Zeiten dafür ist die Morgenstunde. Setze dich wie zur Meditation hin und wiederhole sie langsam für dich. Konzentriere dich auf den Sinn, nicht auf den Klang. Mechanische Wiederholung bewirkt hier nichts. Selbst-Bekundung ist nicht dasselbe wie die Wiederholung von Gottes Namen (Japa).

Sie ist kein Mantra, das mit regelmäßigem, rhythmischem Klang wiederholt werden muss. Die mystische Schwingung eines Mantra hat ihre eigene Wirkung, selbst wenn du seine Bedeutung nicht kennst. Die Bekundung ist etwas anderes. Sie ist wie das Erinnern an etwas Vergessenes. Die Bedeutung ist das Wichtige. Lass sie in dein Unterbewusstsein sinken. Versuche dabei, deine Göttlichkeit zu fühlen und sehne dich nach Freiheit. Je mehr du dich mit dem Selbst identifizieren kannst, um so mehr wirst du dich an deine wahre Natur erinnern.

Es ist wichtig, deine Bekundung tagsüber, wann immer du kannst, zu wiederholen. Man ist von Natur aus vergesslich. Es geht einem wie einem Patienten mit chronischem Gedächtnisverlust.

Wenn man etwas von ihm will, muss man ihn immer daran erinnern. Er meint es gut, doch er vergisst es. Man muss ihn erinnern. Abends vor dem Schlafengehen spürst du eine große Erleichterung, wenn du die Bekundung deines wahren Selbst, des Atman, übst. Am Ende des Tages magst du dir unvollkommen und unerfüllt vorkommen. Welch eine Erleichterung ist es dann, sich ins Gedächtnis zurückzurufen: „Ich bin schon vollkommen. Ich bin schon erfüllt, so wie ich bin.“

Die Geschichte des Königs von Smritinagar zeigt uns die transformierende Kraft der Selbst-Bekundung: Im alten Indien, in der Stadt von Smritinagar (was in Sanskrit „Stadt des verlorenen Gedächtnisses“ bedeutet) lebte einst ein König, der weise und gut regierte. Eines Tages wollte er alleine jagen gehen. Er bestieg sein Pferd und ritt aus der Stadt, durch den königlichen Wald und gelangte unwissentlich über die Grenze seines Königreiches ins Nachbarland.

Als der König im Wald dahinritt, glitt eine Schlange über den Weg. Das Pferd scheute und warf den König aus dem Sattel. Der König schlug mit dem Kopf auf den Boden und wurde bewusstlos. So blieb er zwei Stunden liegen. Als er erwachte, stand er auf, blickte umher und wusste nicht, wo er war. Er hatte sein Gedächtnis verloren. Verwirrt sah er, dass er wie ein Jäger gekleidet war. „Vielleicht bin ich ein Jagdaufseher dieses Waldes“, dachte er. Er baute sich für die Nacht einen dürftigen Unterschlupf und am nächsten Tag eine stabilere Hütte und begann ein Leben im Wald zu führen.

Die Zeit verging. Der Jäger-König machte sich ein gemütliches Leben, überwachte tagsüber den Wald und kochte sich abends sein Abendessen am Feuer. Doch wenn er schlief, beunruhigte ihn ein seltsamer Traum. Er träumte von einem Palast mit vielen Räumen, voll von Schätzen. Er sah Höflinge, Prinzen, Prinzessinnen und eine Königin, die alle den König bedienten, der er selbst war. Dann wachte er auf und sah, dass er nichts als ein Jäger war.

Die Zeit verging. Einmal kam ein Kaufmann durch den Wald und hielt an. Der Jäger-König erzählte ihm seinen Traum. „Ich sehe, du möchtest ein König sein. Das ist ein Wunsch, den wir alle haben. Hör auf meinen Rat, werde zuerst ein Kaufmann wie ich. Kaufe, verkaufe, handle und mach Geld. Bald wirst du reich sein und überall wie ein König leben können.“ Mit diesen Worten verließ ihn der Kaufmann. „Das ist ein guter Rat“,

dachte der Jäger-König. Am nächsten Tag zog er in die Stadt, kaufte einige Kleider, um sie am Markt wieder zu verkaufen. Er kaufte und verkaufte und handelte den ganzen Tag, doch als dieser zu Ende ging, war er ein armer Mann. Er erkannte, dass er nicht zum Kaufmann geschaffen war und kehrte traurig in den Wald zurück.

Die Zeit verging. Eines Tages kam ein Soldat vorbei. Auch ihm erzählte der Jäger-König seinen Traum. „Ja Herr, ich sehe, Ihr wollt ein König werden. Mein Rat ist einfach: Werdet erst ein Soldat wie ich. Wenn Ihr gut dient in der Armee, werdet Ihr befördert. Wenn Ihr General seid, könnt Ihr in den Krieg ziehen und ein Königreich erobern.“ Mit diesen Worten verließ ihn der Soldat. „Das ist ein guter Rat“, dachte der Jäger-König und ging am nächsten Tag ins Dorf, um sich rekrutieren zu lassen. Doch als ihn der Sergeant sah, schüttelte er seinen Kopf: „Du bist zu alt und fett, um in der Armee zu dienen.“ Traurig kehrte der Jäger-König zurück in den Wald.

Weiter verging die Zeit. Eines Tages kam ein Heiliger des Weges. Er erkannte sofort den König von Smritinagar und stürzte auf ihn zu: „Wo seid Ihr gewesen. Eure Majestät?“, fragte er. „Das ganze Königreich ist in Bestürzung und fragt nach Eurer Rückkehr.“ „Was wollt Ihr damit sagen?“, fragte der verblüffte Jäger-König, „aber nebenbei, ich habe jede Nacht einen seltsamen Traum.“ Als er seinen Traum erzählte, begriff der Heilige, was geschehen war. Er dachte sich einen Plan aus, um den König zurückzuholen. „Lass dir einen Rat geben, mein Sohn. Ich werde dir sagen, wie du deinen Traum wahrmachen kannst. Geh und miete dir ein weißes Ross und einen silbernen Sattel und einige Reiter, die dich begleiten. Reite nach Osten ins benachbarte Königreich von Smritinagar und ruf dich als König aus.“ – „Aber das ist lächerlich. Zu sagen, dass ich ein König bin, macht aus mir noch keinen König.“ „Nein, mein Kind“, sagte der Heilige, „doch ich will dir durch meine Gunst die Macht hypnotischer Spra-

che verleihen, und die Leute werden dir alles glauben, was du sagst.“ Nun war der Jäger-König ein frommer Mann und glaubte dem Heiligen. Er kniete vor ihm nieder und empfing die Gabe hypnotischer Sprache.

Am nächsten Tag ging er ins Dorf, mietete ein weißes Ross, einen silbernen Sattel und einige Männer, die ihn begleiten sollten. Er ritt in Richtung Osten. Als er die Grenze überschritt, sah er berittene Soldaten auf sich zukommen. In großer Angst und mit zitternder Stimme sagte er: „Ich bin der verschwundene König von Smritinagar.“ Zu seinem Erstaunen, stiegen die Soldaten vom Pferd und verbeugten sich vor ihm. Des Heiligen Segen war wirklich mächtig! Als der Jäger-König den Stadtrand erreichte, strömten Bauern heraus. „Ich bin der verschwundene König von Smritinagar“, verkündete er. Und wieder sah er, wie ihn alle mit großer Freude willkommen hießen und sich vor ihm verbeugten. Sein Selbstbewusstsein wurde stärker. Als er durch die Straßen ritt, verkündete er zur Rechten und zur Linken: „Ich bin der verschwundene König von Smritinagar!“ Je mehr er seine königliche Natur bekundete, um so tiefer wurde seine Freude. Als er dahintritt, wurde er selbst vom Zauber der hypnotischen Sprache ergriffen. Seine Freude steigerte sich.

Die Häuser und Straßen kamen ihm immer bekannter vor. Er hatte das starke Gefühl, dies alles schon einmal gesehen zu haben. Und als sich die hohen weißen Mauern des Palastes vor ihm erhoben, kehrte ihm seine Erinnerung wieder, und er ritt unerschrocken durch die Tore ein.

SWAMI VEDARUPANANDA

Aus: VEDANTA HEFT 2, 2001

VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN E.V.

ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN

