



DIE LEHREN DES RAMANA MAHARSHI

Die Erforschung des Selbst

Yoga und Vedanta verfolgen eigentlich nur ein Ziel: die Selbst-Erkenntnis. Diese »Entdeckungsreise ins Ich« stand auch im Mittelpunkt der Lehren des Ramana Maharshi.

Text: Eberhard Bär

Es sind die sogenannten existenziellen Fragen, die uns oft ein ganzes Leben beschäftigen. Wir fragen uns, ob es ein Leben nach dem Tod gibt, ob es einen freien Willen gibt oder ob es einen Sinn des Lebens gibt. All diese und viele andere Fragen dieser Art beinhalten als eine Art Grundannahme immer das »Ich« als eine feste Konstante. Es bildet die Voraussetzung und Basis für diese so dringlichen Fragen. Der Weise Ramana Maharshi empfahl stets, seine Energie nicht auf solche Art Fragen zu richten, die immer nur zu neuen Modellen und Glaubenskonzepten führen. Er empfahl zu erforschen, was dieses »Ich« ist, auf dem jede dieser Fragen aufbaut. Und er stellte die Frage, ob dieses »Ich« überhaupt als eine Wirklichkeit existiert. Die Suche nach diesem »Ich« nannte Ramana Maharshi Atma Vichara oder Selbsterforschung.

Ich verfüge in unserer modernen Zeit über ein enormes Wissen über mich. Wir verfügen über so viele Modelle therapeutischer und medizinischer Ansätze, vielleicht sogar bis hin zum Wissen über letzte oder noch kommende Inkarnationen. All diese Masse an Informationen, die ich über mich gesammelt habe, nützt mir allerdings nichts, um zu erkennen, wer ich in meinem Wesenskern wirklich bin. Im Gegenteil haben all diese Informationen sogar noch dazu beigetragen, das Ego, also die Persönlichkeit, mit weiteren grobstofflichen oder feinstofflichen Identifikationen zu festigen. Als unangenehme Begleiterscheinung hat sich in diesem Wissensprozess vielleicht sogar eine Art Sorgenspektrum ausgedehnt. Denn bevor ich mit solchen Modellen in Kontakt kam, habe ich mir zumindest nur über dieses Leben Sorgen gemacht. Nun kann ich mir sogar beunruhigende Gedanken über letzte oder weitere

Leben machen. Es sollte in der Spiritualität daher hinterfragt werden, ob mein Leben durch ein neues Wissen komplizierter oder einfacher wird.

Prinzip Einfachheit

Die Methode der Selbsterforschung, die Ramana Maharshi angeboten hat, ist an Einfachheit nicht zu überbieten und erscheint auf den ersten Blick äußerst unattraktiv. Denn wir Menschen haben einen tendenziellen Hang zum Komplizierten und können eine zu direkte Einfachheit zunächst nicht schätzen. Einfachheit ist eine große Bedrohung für den Intellekt. Wenn er damit konfrontiert wird, wehrt er sich mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln. Diese Mittel sind all die Modelle und Konzepte des Erlernten, mit denen ich die Welt und mich selbst Kraft meiner Intelligenz verstehe und erfahre.

Ramana appelliert mit seiner Methode aber nicht an die übliche Art meiner Intelligenz, mit der ich die Welt als Name und Form wahrnehme und gemäß meiner persönlichen Tendenzen strukturiere und verstehe. Er richtet sich an meine innere Weisheit, die über die Fähigkeit verfügt, das Ganze jenseits der Vielfalt wahrzunehmen. Die übliche Intelligenz hat im praktischen Alltag ihren Platz, da sie dort mit dieser Vielfalt operieren muss. Aber in der Selbsterforschung wie in der Praxis der Meditation oder des Reflektierens im Spiegel der Weisheitstexte wird der Intellekt mit all dem Erlernten irgendwann zum Hindernis. Alles erlernte Wissen stärkt das »Ich« als einen Wissenden. In diesem Zusammenhang hat Ramana in einem Gespräch die für uns provozierend erscheinende Aussage gemacht, dass ich ja auch den Müll nicht analysiere, bevor ich ihn wegwerfe.

Das Schwierigste und Befremdlichste in der Selbsterforschung ist wohl, dass es hier nichts analytisch zu verstehen gibt. Es ist ein Hineintauchen in mich selbst, bei dem ich lerne, einfach nur zu schauen ohne verstehen zu wollen. Denn in dem Moment, in dem ich verstehen möchte, überlagert sich das Allgemein-, Buch- oder Bildungswissen auf das, was ich sehe. Im täglichen Leben, wo fast ausnahmslos das Subjekt-Objekt-Verhältnis herrscht, ist das Verstehen auch immer eine Aneignung von Wissen. Wenn ich gewisse Gesetzmäßigkeiten in der Welt der Zahlen verstanden habe, dann habe ich mir damit das Wissen der Mathematik

angeeignet. Im Vedanta zählt dieses weltliche Wissen, das über den Verstand erreicht wird, als »apara vidyā«, was indirektes Wissen bedeutet. »Vidyā« bedeutet direktes Wissen.

Von direktem und indirektem Wissen

Bei der Selbsterforschung geht es nur um dieses direkte Wissen. Hier will nicht das Subjekt etwas über die objektive Welt herausfinden, sondern das Subjekt will das Subjekt erforschen. Die objektive Welt beginnt aber in dieser Betrachtung nicht außerhalb der Hautgrenze, sondern schließt die Bewegungen des Körpers,



der Gedanken, der Gefühle und alle anderen Bewegungen mit ein. In der achtsamen Betrachtung der Selbsterforschung wird keine einzige dieser Bewegungen bewertet oder analysiert. Hier ist alles nur ein Phänomen, das kommt, für eine gewisse Zeit da ist und dann wieder verschwindet. Die objektive Welt ist nun ein Bereich der Vergänglichkeit oder Inhalt meiner Wahrnehmung. Alles wird nur betrachtet, verbunden mit der Bewusstheit, dass alles, was ich betrachten kann, nicht ich bin.

Mit dem Auge und mit der Hilfe von Mikroskop oder Teleskop kann ich die unglaublichen Dimensionen mit all ihren Inhalten und Einzelheiten vom Mikro- bis zum Makrokosmos sehen. Aber eines wird dem Auge immer verborgen bleiben: Ich kann mit dem Auge niemals das Auge sehen. Um dieses sehen zu können, ist das Auge ein ungeeignetes Instrument. Wenn mir die Beschränktheit meiner Instrumente, die ich in der Erforschung nutze, wirklich klar und bewusst ist, werden mir viele Irrtümer und geistige Irrwege erspart bleiben.

Von Texten und Spiegeln

Weisheitstexte wie die Upanishaden, die Bhagavad-Gītā, Paṭāñjalī Yoga-Sūtra oder auch die Texte und Worte von Ramana Maharshi, die mir als ein Spiegel dienen können, sind letztendlich auch nur indirektes Wissen. Und nicht mehr nehmen diese Texte für sich in Anspruch. Sie sind ein pramāṇa, ein Mittel, das nur aus Worten und Konzepten besteht. Aber Menschen haben die Tendenz, diese Mittel zu verehren. Die Bücher, Traditionen und Lehrer werden meist nur verehrt, anstatt über das zu reflektieren, was mitgeteilt wurde. Mit den Worten kann nur die Richtung gezeigt werden, aber keine Wahrheit.

Wenn ich meinem Freund in einer klaren Nacht einen Stern zeigen möchte und mit dem Finger dorthin zeige, wird es für ihn unmöglich sein meinem Finger so genau zu folgen, dass er den Stern sieht, den ich meine. Also benutze ich ein Hilfsmittel und zeige meinem Freund den dicken Stamm eines Baumes, der unweit entfernt von uns beiden steht. Er bestätigt mir, dass er den gleichen Stamm sieht, den ich auch meine, und wir beide begeben uns nun auf eine kleine Orientierungsreise innerhalb dieses Baumes. Ich versuche ihm nun einen großen Ast auf der rechten Seite des Stammes zu zeigen, bis wir auch hier klar darüber sind, dass wir über den gleichen Ast reden. Unsere Kommunikation wird nun immer feiner, da wir uns weiter zu einem kleineren Ast, dann zu einem Zweig, zu einem Blatt und irgendwann sogar zur oberen rechten Blattspitze gemeinsam bewegen. Wir befinden uns nun in einem sehr feinen Bereich, aber wir reden immer noch wie bereits in dem gesamten Dialog nur über den Baum. Wir reden nicht über den Stern. Aber wenn ich dann schließlich meinem Freund am oberen Ende des Blattes den Stern zeigen kann, hat der Baum als Mittel seine Aufgabe erfüllt. Der Baum ist das indirekte Wissen. Er ist das vertraute Terrain von Name und Form, das auf Logik aufbaut und hilfreich ist, um sich dem Stern

anzunähern. Wenn ich den Unterschied zwischen Baum und Stern vergesse, beginne ich den Baum zu verehren.

Alles, was der Baum ist, ist nicht der Stern. Dies ist die Unterscheidungskraft, die in der Selbsterforschung mehr und mehr geschult wird. Alles, was ich sonst mit dem Auge sehe, um zu diesem Beispiel zurück zu kommen, beurteile ich üblicherweise als schön oder hässlich, gut oder schlecht. In der Betrachtung der Selbsterforschung ist alles, was ich mit dem Auge sehe, einfach nur nicht das Auge. Diese Methode nennt man im indischen Vedānta »neti, neti«, was »nicht das, nicht das« bedeutet. So wie ich das Auge nicht mit dem Auge sehen kann, kann ich meine wahre Natur weder sehen, erkennen, begreifen noch erfahren. Die Funktionen meines Geistes und Intellekts sind zu beschränkt dafür. Alles, was ich im Namen von spirituellem Wissen gelernt habe, ist eine Art spirituelle Nahrung für den Intellekt, der immer wieder »aber« sagt. Ich wäre schon gerne immer glücklich, aber ... Ich verstehe, was die Weisheitsschriften sagen, aber ...

Der Schlüssel heißt Hingabe

Die meisten Antworten aus dem sogenannten empirischen Wissen stärken das bereits existierende Wissen. Die Antworten der spirituellen Weisheitstexte schwächen das bisherige Wissen über mich und die Welt. Sie stellen alles wieder in Frage und nehmen dem Intellekt in gewisser Weise den Wind aus den Segeln. Bis vielleicht die Zeit kommt, in der der Intellekt nicht mehr »aber« sagt, weil er in seiner Klarheit nun sieht, dass die Argumente, die er nach dem »Aber« hervorbringt, auf einer falschen Basis bestehen. Dann ergibt sich der Intellekt, nicht vor irgendjemand oder irgendwas, sondern vor sich selbst. Dies nennt man bhakti oder Hingabe und nur darum geht es letztendlich in allen indischen Weisheitstexten. Die jñāna kāṇḍa oder Weisheitsschriften sind eine Art Bhakti-Yoga für Intellektuelle, für Menschen, die viel wissen und die die erschreckende direkte Einfachheit dieses Wissens nicht akzeptieren können.

In dieser Hingabe löst sich nicht nur das »Gewusste« auf, sondern damit auch die Person, die etwas weiß. Es herrscht eine Abwesenheit von allem im Raum des Bewusstseins. Alles, was dort existiert, inklusive des Egos, braucht diesen Raum für seine Existenz. Aber dieser Raum braucht nichts für seine Existenz. Er »ist« einfach. Daher nennt man es auch reine Existenz oder sat. Die unreine Existenz ist gefärbt durch all das Wissen des Egos über sich selbst und die Welt. Diese unreine Existenz in seiner verzerrten Form ist das Ego, das sagt: »Ich existiere.«

Die Intelligenz, die einfach absichtslos durch mich fließt und sich durch Intuition und achtsame Präsenz in mir ausdrückt, ist die reine Intelligenz cit. Ich kann keine andere Intelligenz nutzen. Die verzerrte Form dieser Intelligenz ist der Intellekt, der diese reine Intelligenz für sich in Anspruch nimmt und

sagt: »Ich denke.« oder »Ich verstehe.« Wenn Licht durch ein großes Fenster mit verschiedenen farbigen Gläsern leuchtet, erscheint blaues, rotes, grünes und gelbes Licht. Es gibt aber nur ein Licht, das nur durch die Farben des Glases gefärbt ist. Dieses eine Licht strahlt unabhängig und hat keine Farben. Das farbige Licht erscheint nur in Abhängigkeit vom Glas.

Das bist du

Die Weisheitsschriften behaupten, dass ich dieses eine reine Licht bin und mich unglücklicherweise mit dem scheinbar farbigen Licht identifiziere und nur in diesem Spektrum forsche. Selbsterforschung richtet sich nur auf dieses eine reine Licht und gibt den Farben keine Bedeutung mehr. Das verzerrte Licht der Farben führt zur unreinen Schau. Das eine Licht führt zur reinen Schau, die Patañjali auch als samādhi bezeichnet.

Der große indische Lehrer J. Krishnamurty beschrieb Meditation als das Herausfinden eines Bereiches, der vom Gewussten noch nicht beschmutzt ist. Ramana Maharshi erklärte die Selbsterforschung mit der Geschichte einer Salzpuppe, die am Rande des Ozeans steht und hinein springt, um die Tiefe des Ozeans zu erforschen. Sie kommt nicht zurück und weiß etwas. Sie ist Ozean. Das »Ich« ist lediglich ein Phänomen der Vergänglichkeit wie alles andere und unwirklich. Ozean ist die Wirklichkeit. Tat tvam asi. – Das bist du.



Eberhard Bähr wurde in Indien zum Yoga-lehrer im Vivekananda-Institut in Bangalore ausgebildet. Er verbrachte zehn Jahre mit seinem Lehrer Sukumar in Südindien und hielt dort und in Europa mit ihm zusammen Seminare. Er leitet seit vielen Jahren spirituelle Reisen, gibt regelmäßig Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz und ist als Referent in der Yoga-Lehrausbildung tätig. www.upasana.de

