

# WER BIN ICH?

DIE LEHREN

— von —

BHAGAVAN  
SRI RAMANA  
MAHARSHI



Sri Ramanasramam  
Tiruvannamalai  
Indien

Titel der Originalausgabe: “**Who am I?**”

© Sri Ramanasramam  
Tiruvannamalai

1. Auflage 2002 - Auflagenhöhe: 1000
2. Auflage 2010 - Auflagenhöhe: 1000
3. Auflage 2011 - Auflagenhöhe: 2000

CC No: 3878

**ISBN: 978-81-88225-75-4**

Preis: ₹ 20/-

*Herausgegeben von:*

V. S. RAMANAN

Präsident, Sri Ramanasramam

Tiruvannamalai 606 603

Indien

email: [ashram@sriramanamaharshi.org](mailto:ashram@sriramanamaharshi.org)

web: [www.sriramanamaharshi.org](http://www.sriramanamaharshi.org)

*Deutsche Übersetzung:*

Kai Schönefeld, Volker Gausmann

*Gestaltung und Satz:*

Sri Ramanasramam

*Druck:*

Sударasan Graphics Private Limited

Chennai 600 017

# EINLEITUNG

“Wer bin ich?” ist eine Reihe von Fragen und Antworten, die sich mit der Selbsterforschung befassen. Diese Fragen wurden etwa im Jahre 1902 von Sri M. Sivaprakasam Pillai an Bhagavan Sri Ramana Maharshi gestellt. Sri Pillai, der ein Philosophiestudium absolviert hatte, arbeitete zu dieser Zeit in der Finanzabteilung des South Arcot Collectorate. Im Jahre 1902 besuchte er während einer Geschäftsreise nach Tiruvannamalai die Virupaksha-Höhle und traf dort den Meister. Er bat ihn um spirituelle Führung und um Antworten auf Fragen bezüglich der Selbsterforschung. Da Bhagavan damals nicht sprach — nicht weil er irgend ein Gelübde abgelegt hatte, sondern einfach weil er keine Neigung zum Sprechen verspürte — beantwortete er die Fragen in schriftlicher Form. Laut der Erinnerung und der Aufzeichnung von Sri Sivaprakasam Pillai handelte es sich um dreizehn Fragen und die entsprechenden Antworten von Bhagavan. Diese Aufzeichnung wurde erstmals im Jahre 1923 von Sri Sivaprakasam Pillai veröffentlicht, zusammen mit einigen Gedichten von ihm selbst, die davon handelten, wie Bhagavan’s Gnade ihm damals geholfen hatte, seine Zweifel zerstreute und ihn aus einer Lebenskrise rettete. “Wer bin ich?” wurde daraufhin mehrfach veröffentlicht. In manchen Ausgaben findet

man dreizehn Fragen, in anderen achtundzwanzig. Es gibt auch eine andere veröffentlichte Version ohne die Fragen, in der die Antworten in Form eines Essays wiedergegeben sind. Die englische Übersetzung (welche die Vorlage für die deutsche Übersetzung war) stammt aus diesem Essay. Sie ist die Wiedergabe des aus achtundzwanzig Fragen und Antworten bestehenden Textes.

Zusammen mit *Vicharasangraham* (Selbsterforschung) stellt "*Nan Yar?*" ("Wer bin ich?") die erste Reihe von Anweisungen des Meisters in seinen eigenen Worten dar. Neben seinen Lehrgedichten sind diese beiden Schriften die einzigen Prosastücke von Bhagavan. Sie legen auf deutliche Art und Weise den Kern seiner Lehre dar, dass die Selbsterforschung der direkte Weg zur Befreiung ist. Die spezielle Vorgehensweise der Selbsterforschung wird in "*Nan Yar?*" genau beschrieben. Der Geist besteht aus Gedanken. Der Ich-Gedanke ist der erste Gedanke, der im Geist entsteht. Wenn man der Erforschung "Wer bin ich?" dauerhaft und beharrlich nachgeht, werden alle anderen Gedanken aufgelöst, und schließlich verschwindet auch der Ich-Gedanke, und es bleibt das nicht-duale, wahre Selbst. So endet die falsche Identifikation des Selbst mit den Erscheinungen des Nicht-Selbst, wie zum Beispiel Körper und Geist, und das was bleibt ist Erleuchtung, *Sakshatkara*. Der Prozess der Selbsterforschung ist natürlich nicht einfach. Wenn man der Frage "Wer bin ich?" nachgeht, steigen alle möglichen anderen Gedanken auf. Man

sollte ihnen aber nicht nachgehen, sondern stattdessen erforschen: "Wem kommen diese Gedanken?". Um das zu tun, ist äußerste Wachsamkeit notwendig. Man sollte durch ständige Erforschung den Geist in seinem Ursprung verweilen lassen, ohne ihm zu erlauben abzuschweifen und sich in seinen selbst geschaffenen Gedankenlabyrinthen zu verlieren. Alle anderen spirituellen Übungen, wie zum Beispiel Atemregulierung und Meditation über die Gestalt Gottes, sollten als hilfreiche Übungen angesehen werden. Sie sind insofern nützlich, als sie dem Geist helfen, ruhig und zielgerichtet zu werden.

Für den in Sammlung geübten Geist ist Selbsterforschung einfacher. Durch ständige Erforschung werden die Gedanken aufgelöst, und das Selbst wird verwirklicht — die absolute Wirklichkeit, in der es nicht einmal den Gedanken "Ich" gibt, die Erfahrung, welche als "Stille" bezeichnet wird.

Das ist im Wesentlichen die Lehre Bhagavan Sri Ramana Maharshi's in "*Nan Yar?*" ("Wer bin ich?").

T. M. P. Mahadevan  
Universität von Madras  
30. Juni 1982



# WER BIN ICH?

Alle lebenden Wesen sehnen sich danach, jederzeit glücklich zu sein. Sie möchten sich vom Leiden befreien, da es nicht ihrer wahren Natur entspricht. Jedermanns größte Liebe gilt sich selbst, und diese Liebe wäre in Abwesenheit von Glück nicht möglich. Obwohl im Tiefschlaf nichts existiert, hat man die Erfahrung, glücklich zu sein. Das Leiden entsteht nur durch die Unwissenheit über die wahre Natur des eigenen Seins, welches Glückseligkeit selbst ist. Um diese Glückseligkeit dauerhaft zu erlangen, muss man sein Selbst kennen. Dazu ist der Weg der Erkenntnis, die Erforschung in der Form “Wer bin ich?”, der direkteste Weg.

---

*Anmerkung zur deutschen Übersetzung:*

Das englische Wort *mind*, welches die Gesamtheit aller geistigen Vorgänge wie Denken, Fühlen, Erinnern, Ich-Bewusstsein, sprich Ego usw. bezeichnet, wurde im folgenden mit dem deutschen Wort *Geist* übersetzt. Dieser *Geist* ist nicht zu verwechseln mit dem allen Erscheinungen zu Grunde liegenden, immer existierenden, transzendenten “heiligen” Geist, welcher in dem vorliegenden Text in der Regel als *das Selbst* bezeichnet wird.

## 1. Wer bin ich?

Der grobstoffliche Körper, welcher aus den sieben Körperflüssigkeiten (*dhatus*) besteht, bin ich nicht.

Die fünf erkennenden Sinnesorgane, nämlich das Gehör, der Tastsinn, der Sehsinn, der Geschmackssinn und der Geruchssinn, welche die entsprechenden Objekte wahrnehmen, nämlich Klang, Berührung, Farbe, Geschmack und Geruch, bin ich nicht.

Die fünf handelnden Sinnesorgane, nämlich die Organe der Sprache, der Fortbewegung, des Greifens, der Ausscheidung und der Fortpflanzung, deren Funktionen das Sprechen, die Fortbewegung, das Greifen, die Ausscheidung und das sich Erfreuen sind, bin ich nicht.

Die fünf Lebensströme (*prana* usw.) welche die entsprechenden Funktionen (Einatmung usw.) erfüllen, bin ich nicht.

Sogar der denkende Geist bin ich nicht, auch nicht das Unterbewusstsein, in welchem es nur die verbliebenen Eindrücke von Objekten, aber keine Funktionen und keine Objekte an sich gibt.

## 2. Wenn ich nichts davon bin, wer bin ich dann?

Nachdem man alles oben genannte als "nicht dies, nicht das" verneint hat, bleibt nur noch Gewahrsein - und DAS bin ich.



3. Was ist das Wesen des Gewährseins?

Das Wesen des Gewährseins ist Sein-Bewusstseins-Seligkeit (*Sat-Chit-Ananda*).

4. Wann wird das wahre Selbst verwirklicht?

Wenn die Welt, also das was gesehen wird, verschwindet, dann geschieht die Verwirklichung des Selbst, welches der Seher ist.

5. Ist Selbstverwirklichung nicht möglich, während die Welt als Wirklichkeit erfahren wird?

Nein, das ist nicht möglich.

6. Warum nicht?

Der Seher und das gesehene Objekt sind wie das Seil und die Schlange\*. Genauso wie das Wissen über das Seil sich nicht offenbart bevor nicht das falsche Wissen über die illusorische Schlange beseitigt wird, so wird auch das

---

\* *Anm. d. Übers.: Dies ist ein im Advaita Vedanta häufig gebrauchtes Gleichnis: Man sieht im Halbdunkel ein Seil und hält es fälschlich für eine Schlange. Die vermeintliche Schlange erscheint vollkommen real, aber ihre Existenz ist rein illusorisch, sie besitzt keine Wirklichkeit.*

Selbst als Grundlage nicht verwirklicht, bevor nicht der Glaube verschwindet, dass die Welt *wirklich* ist.

7. Wann verschwindet die Welt als gesehenes Objekt?

Die Welt verschwindet, wenn der Geist, der die Ursache aller Wahrnehmungen und Handlungen ist, still wird.

8. Was ist das Wesen des Geistes?

Das, was "Geist" genannt wird, ist eine wundersame Kraft aus dem Selbst. Durch sie entstehen alle Gedanken. Außerhalb der Gedanken gibt es keinen Geist. Deshalb sind Gedanken das Wesen des Geistes. Außerhalb der Gedanken gibt es keine unabhängige Wesenheit, die man als Welt bezeichnet. Im Tiefschlaf gibt es keine Gedanken und auch keine Welt. Im Wachzustand und im Traum gibt es Gedanken, und ebenfalls eine Welt. So wie die Spinne den Faden aus sich selbst erzeugt und ihn wieder in sich selbst zurückzieht, so projiziert der Geist die Welt aus sich selbst heraus und löst sie dann wieder in sich auf. Wenn der Geist aus dem Selbst hervorgeht, dann erscheint die Welt. Deshalb erscheint das Selbst nicht, wenn die Welt (als wirklich) erscheint, und wenn das Selbst erscheint, dann erscheint die Welt nicht. Wenn man beharrlich das Wesen des Geistes erforscht, dann löst er sich auf, und das

Selbst allein bleibt. Das, was als Selbst bezeichnet wird, ist der *Atman*. Der Geist existiert immer nur in Abhängigkeit von etwas Grobem, er kann nicht aus sich selbst heraus existieren. Es ist der Geist, welcher als subtiler Körper oder Seele\* (*jiva*) bezeichnet wird.

9. Wie geht man bei dieser Selbsterforschung vor, um das Wesen des Geistes zu verstehen?

Das, was als "Ich" im Körper aufsteigt, ist der Geist. Wenn man nun nachforscht, wo im Körper der Gedanke "Ich" zuerst wahrgenommen wird, entdeckt man, dass er im Herzen entsteht. Das ist der Ursprung des Geistes. Auch wenn man ständig dem Empfinden "Ich, ich" nachgeht, wird man dorthin geführt. Von allen Gedanken, die im Geist entstehen, entsteht der Ich-Gedanke als erster. Erst nach dem Entstehen dieses Gedankens entstehen die anderen Gedanken. Erst nach dem Entstehen des ersten Personalpronomens entstehen das zweite und das dritte, ohne das erste Personalpronomen gibt es kein zweites und kein drittes.

10. Wie wird der Geist still?

---

\* *Anm. d. Übers.: Nicht zu verwechseln mit der göttlichen Seele, dem Selbst, welches im Vedanta als Atman bezeichnet wird.*

Durch die Erforschung “Wer bin ich?” wird der Geist still. Der Gedanke “Wer bin ich?” lässt alle anderen Gedanken verschwinden und löst sich am Ende selbst auf, so wie der Stock, mit dem man das Feuer schürt, zum Schluss selbst vom Feuer verzehrt wird. Dann offenbart sich die Selbstverwirklichung.

11. Wie kann man ständig bei der Erforschung “Wer bin ich?” bleiben?

Wenn Gedanken aufsteigen, sollte man ihnen nicht nachgehen, sondern sich fragen: “Wem kommen diese Gedanken?”. Es ist ganz egal wie viele Gedanken kommen. Bei jedem aufsteigenden Gedanken muss man sich beharrlich fragen “Wem ist dieser Gedanke gekommen?”. Die Antwort darauf ist “Mir.” Wenn man daraufhin wiederum fragt “Wer bin ich?”, dann geht der Geist zu seinem Ursprung zurück, und der aufgestiegene Gedanke kommt zur Ruhe. Wird diese Übung ständig praktiziert, dann entwickelt der Geist die Fähigkeit, in seinem Ursprung zu verweilen. Wenn der feinstoffliche Geist durch das Gehirn und die Sinnesorgane nach außen geht, dann erscheinen die grobstofflichen Namen und Formen; verweilt er in seinem Ursprung, dann verschwinden alle Namen und Formen. Den Geist nicht nach außen wandern zu lassen sondern ihn im Herzen verweilen zu lassen wird als “Innerlichkeit” (*antar-mukha*)

bezeichnet. Verlässt der Geist das Herz, dann bezeichnet man das als "Veräußerlichung" (*bahir-mukha*). Wenn der Geist im Herzen bleibt, dann verschwindet das Ich, der Ursprung aller Gedanken, und das immer existierende Selbst erstrahlt. Was immer man auch tun mag, man sollte es ohne den Ego-Gedanken "Ich" tun. Wenn man so handelt, dann erkennt man, dass alles vom Wesen her Shiva (Gott) ist.

12. Gibt es keine anderen Mittel den Geist zur Ruhe zu bringen?

Außer der Selbsterforschung gibt es keine angemessenen Mittel. Wenn man versucht, den Geist auf andere Weise zur Ruhe zu bringen, wird er nur scheinbar unter Kontrolle kommen, aber dann wieder nach außen streben. Auch durch Atemregulierung kommt der Geist zur Ruhe, aber er bleibt nur ruhig, solange der Atem reguliert wird. Wenn das normale Atmen fortgesetzt wird, gerät der Geist auch wieder in Bewegung und wandert umher, angetrieben von alten Neigungen. Der Ursprung des Geistes ist der gleiche wie der Ursprung des Atems. Gedanken sind das Wesen des Geistes. Der Gedanke "Ich" ist der erste Gedanke im Geist, und daher entspringt das Ego und auch der Atem; daher: wenn der Atem reguliert wird, wird der Geist still, und wenn der Geist still wird, kommt auch der Atem zur Ruhe. Im Tiefschlaf kommt

der Atem nicht zum Stillstand, obwohl der Geist still wird. Das geschieht durch den Willen Gottes, um den Körper zu erhalten, und damit man ihn nicht für tot hält. Im Wachzustand und im *Samadhi* ist der Atem unter Kontrolle, wenn der Geist still ist. Atem ist die grobstoffliche Form des Geistes. Bis zum Zeitpunkt des Todes hält der Geist den Atem im Körper, und wenn der Körper stirbt, nimmt der Geist den Atem mit sich. Deshalb ist die Übung der Atemregulierung nur eine Hilfe, um den Geist zu beruhigen (*manonigraha*); aber der Geist wird durch sie nicht aufgelöst (*manonasa*).

So wie die Übung der Atemregulierung, sind die Meditation über die Gestalt Gottes, das Wiederholen von *Mantras*, die Einschränkung des Essens usw. lediglich Hilfen, um den Geist zu beruhigen.

Durch Meditation über die Gestalt Gottes und durch das Wiederholen von *Mantras* wird der Geist einzielig. Der Geist wandert gewöhnlich ständig umher. Wenn man einem Elefanten eine Kette gibt, dann greift er mit seinem Rüssel nur nach der Kette und nach nichts anderem. So ist es auch mit dem Geist: Wenn er mit einem Namen oder einer Form beschäftigt ist, dann hält er sich nur daran fest. Wenn sich der Geist in Form von zahllosen Gedanken ausbreitet, dann verliert jeder Gedanke an Kraft, aber wenn sich die Gedanken auflösen, wird der Geist zielgerichtet und stark - für einen solchen Geist ist Selbsterforschung einfach. Von all diesen einschränkenden

Regeln ist die Einnahme von *sattva*-haftem Essen (milde, vegetarische Kost) in gemäßigten Mengen die beste. Wenn man diese Regel beachtet, dann verstärkt sich die *sattva*-hafte (klare, ruhige) Eigenschaft des Geistes, und das ist hilfreich für die Selbsterforschung.

13. Die noch vorhandenen Eindrücke (Gedanken) von Objekten bewegen sich wie Wellen auf dem Ozean. Wann werden sie endlich zur Ruhe kommen?

Wenn die Meditation über das Selbst tiefer und intensiver wird, werden die Gedanken aufgelöst.

14. Ist es überhaupt möglich, diese uralten, noch vorhandenen Neigungen aufzulösen und als das reine Sein zu verbleiben?

Ohne dem Zweifel "Ist es möglich oder nicht?" nachzugeben, sollte man beharrlich an der Meditation über das Selbst festhalten. Selbst wenn man ein großer Sünder sein sollte, darf man sich keine Sorgen machen und jammern "Oh ich bin ein Sünder, wie kann ich jemals gerettet werden?", sondern man sollte den Gedanken "Ich bin ein Sünder" vollständig aufgeben und sich ganz in die Meditation auf das Selbst vertiefen, dann ist das Gelingen gewiss. Es gibt keine zwei Geiste (engl. *minds*) — einen guten und einen bösen, es gibt nur einen Geist. Die

bleibenden Eindrücke sind zweierlei Art — günstig oder ungünstig. Wenn sich der Geist unter dem Einfluss der günstigen Eindrücke befindet, dann wird er als gut bezeichnet, wenn er unter dem Einfluss der ungünstigen Eindrücke steht, dann bezeichnet man ihn als böse. Man sollte sich nicht mit weltlichen Objekten und den Angelegenheiten anderer Menschen beschäftigen. Zuneigung und Abneigung, Liebe\* und Hass sollten gleichermaßen vermieden werden, selbst schlechte Menschen sollte man nicht hassen. Alles was man anderen gibt, gibt man im Grunde sich selbst. Wer würde da nicht mit Freude geben wenn man diese Wahrheit versteht? Wenn das Ich aufsteigt, dann steigt alles auf, und wenn man selbst ruhig wird, dann wird alles ruhig. Je demütiger wir sind, desto besser ist es für uns. Wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist, kann man überall leben.

15. Wie lange sollte die Selbsterforschung praktiziert werden?

So lange es noch Eindrücke von Objekten im Geist gibt, so lange ist die Erforschung “Wer bin ich?” notwendig. Wenn Gedanken aufsteigen, sollten sie sofort am Ort ihres Entstehens durch die Erforschung wahrgenommen und

---

\* *Anm. d. Übers.:* Gemeint ist die duale, egohafte Liebe als Gegensatz zum Hass; nicht zu verwechseln mit der göttlichen Liebe, der Liebe zum Sein.



aufgelöst werden. Solange es noch Feinde in der Festung gibt, werden sie weiterhin herausstürmen. Werden sie aber alle sofort erkannt und getötet sobald sie sich zeigen, dann wird die Festung in unsere Hände fallen. Man ist also erst dann am Ziel, wenn man nach ununterbrochener Kontemplation über das Selbst dieses verwirklicht hat.

16. Was ist das Wesen des Selbstes?

Das Selbst ist das Einzige, was in Wahrheit existiert. Die Welt, die individuelle Seele und Gott sind nur Erscheinungen im Selbst so wie Silber im Perlmutter. Diese drei erscheinen zur gleichen Zeit und verschwinden zur gleichen Zeit. Dort wo das Selbst ist, gibt es absolut keinen Ich-Gedanken. Das wird als Stille bezeichnet. Das Selbst ist die Welt, das Selbst ist "Ich", das Selbst ist Gott, alles ist Shiva, das Selbst.

17. Ist nicht alles das Werk Gottes?

Die Sonne geht ohne Wunsch, ohne Absicht und ohne Mühe auf, und durch ihre bloße Gegenwart strahlt der Sonnenstein ihren Glanz zurück, erblüht der Lotus, verdampft das Wasser und die Menschen erfüllen ihre verschiedenen Aufgaben, um dann wieder zu ruhen. So wie sich in der Nähe des Magnetes die Nadel bewegt, so geschieht es durch die bloße Gegenwart Gottes,

dass die Seelen, die von den dreifachen (kosmischen) Funktionen oder der fünffachen göttlichen Aktivität beherrscht werden, ihren Tätigkeiten nachgehen und dann wieder ruhen; alles entsprechend ihrem Karma. So wie die weltlichen Handlungen die Sonne nicht berühren oder die guten und schlechten Eigenschaften der Objekte den alles durchdringenden Raum nicht berühren, so hat Gott keine Absicht, und kein Karma bleibt an ihm haften.

18. Wer ist der Größte unter den Devotees?

Der, der sich ganz dem Selbst, welches Gott ist, hingegeben hat, ist der größte Devotee. Sich selbst an Gott zu übergeben bedeutet, ständig im Selbst zu verweilen, ohne irgendwelchen anderen Gedanken als denen an das Selbst Raum zu geben. Alle Lasten, die wir Gott übergeben, trägt er für uns. Die höchste Kraft Gottes bewegt alle Dinge. Warum also sollten wir uns ständig Sorgen machen was getan werden sollte und was nicht, anstatt uns auf diese Kraft zu verlassen? Wir wissen, dass der Zug alle Lasten trägt. Warum sollten wir dann noch unser Gepäck auf dem Kopf tragen, anstatt es im Zug abzulegen und uns leicht zu fühlen?

19. Was ist Nicht-Verhaftung?

Nicht-Verhaftung bedeutet, alle aufsteigenden Gedanken direkt am Ort ihres Ursprunges restlos aufzulösen.

So wie der Perlentaucher sich einen Stein um die Hüfte bindet, zum Meeresgrund sinkt und dort die Perlen findet, so sollte jeder von uns mit Nicht-Verhaftung ausgestattet sein, in sich selbst hineintauchen und die Perle des Selbst entdecken.

20. Ist es nicht möglich, dass Gott oder der Guru die Befreiung der Seele bewirkt?

Gott und der Guru zeigen einem nur den Weg zur Befreiung, sie bringen die Seele nicht selbst in den Zustand der Befreiung. Gott und Guru sind in Wahrheit nicht verschieden. So wie die Beute aus den Fängen des Tigers nicht entkommen kann, so werden jene, auf die der gnädige Blick des Meisters fällt, von ihm gerettet werden und niemals verloren gehen. Trotzdem muss jeder mit seiner eigenen Bemühung den von Gott oder dem Guru gezeigten Weg gehen und Befreiung erlangen. Man kann sich nur mit dem eigenen Auge des Wissens selbst erkennen, und nicht mit dem einer anderen Person. Braucht Rama etwa die Hilfe eines Spiegels um zu wissen dass er Rama ist?

21. Ist es für jemanden, der nach Befreiung strebt, notwendig, die inneren Zusammenhänge, die Bedeutung und das Wesen der verschiedenen *tattvas*\* zu erforschen?

Wenn man Abfall wegwirft, braucht man nicht nachzusehen, woraus er im Einzelnen besteht. Ebenso braucht jemand, der das Selbst verwirklichen will, nicht die Anzahl der *tattvas* zu zählen oder sich mit ihren Merkmalen zu beschäftigen. Er sollte stattdessen die *tattvas*, die das Selbst verhüllen, vollständig zurückweisen. Die Welt sollte als Traum angesehen werden.

22. Was ist der Unterschied zwischen Wachzustand und Traum?

Der Wachzustand ist länger als der Traumzustand, abgesehen davon gibt es keinen Unterschied. So wie die Geschehnisse des Wachzustandes uns als wirklich erscheinen während wir wach sind, so erscheinen uns die Geschehnisse im Traum als wirklich, während wir träumen. Im Traum nimmt der Geist einen anderen Körper an. Sowohl im Wachzustand als auch im Traum erscheinen Gedanken, Namen und Formen gleichzeitig.

---

\* *Anm. d. Übers.: Die tattvas sind die Grundprinzipien der Schöpfung, z.B. die grob- und feinstofflichen Elemente, die Sinnesorgane, das Denken usw.*

23. Hat Bücherlesen irgend einen Nutzen für diejenigen, die sich nach Befreiung sehnen?

Es ist die übereinstimmende Lehre aller Schriften, dass der Geist zur Ruhe kommen muss, um Befreiung zu erlangen. Wenn man dies verstanden hat, dann ist endloses Lesen nicht mehr nötig. Um den Geist zu beruhigen, braucht man nur in sich nach dem eigenen Selbst zu suchen. Wie könnte diese Suche in Büchern geschehen? Man muss sein eigenes Selbst mit dem Auge der Weisheit erkennen. Das Selbst ist innerhalb der fünf Hüllen\*, aber Bücher sind außerhalb von ihnen. Da man nach dem Selbst forschen muss indem man die fünf Hüllen verwirft, ist es vergeblich, es in Büchern zu suchen. Es wird die Zeit kommen, wo man alles vergessen muss, was man gelernt hat.

24. Was ist Glück? (Glückseligkeit)

---

\* *Anm. d. Übers.: Laut der Vedanta-Lehre wird das Selbst von fünf Hüllen (koshas) umhüllt. Die erste, äußerste Hülle ist der grobstoffliche Körper, auch Nahrungshülle genannt. Die zweite Hülle ist der feinstoffliche Körper oder die Vitalhülle, auch Atem genannt, die dem Körper und dem Geist Leben verleiht und beide miteinander verbindet. Die dritte ist die Hülle des Denkens, welche die Sinneseindrücke aufnimmt. Die vierte ist die Hülle der Intelligenz, sie beinhaltet unter anderem die Entscheidungsfähigkeit. Die fünfte ist die Hülle der Seligkeit, in der sich die Seligkeit des Selbst bereits widerspiegelt, aber in der das wahre Sein noch nicht verwirklicht ist.*

Glück ist das wahre Wesen des Selbstes; Glück und Selbst sind nicht verschieden. Es gibt kein Glück in irgend einem Objekt der Welt. Aufgrund unserer Unwissenheit glauben wir, dass uns materielle Dinge, äußere Umstände oder Anerkennung und Erfolg glücklich machen würden. Wenn der Geist nach außen geht, erfährt er Leiden. In Wirklichkeit kehrt er, wenn seine Wünsche erfüllt werden, zu seinem Ursprung zurück und erfreut sich des Glückes, welches das Selbst ist. Ähnlich ist es in den Zuständen des Schlafes, des *Samadhi*, der Ohnmacht, und wenn ein Wunsch erfüllt wird oder etwas Unerwünschtes beseitigt wird — dann richtet sich der Geist nach innen und erfreut sich des reinen Selbstglückes. Und so bewegt sich der Geist ohne Unterlass aus dem Selbst heraus und kehrt wieder zu ihm zurück. Der Schatten unter einem Baum ist angenehm; draußen in der Sonne ist es sengend heiß. Wenn man aus der heißen Sonne in den Schatten kommt, fühlt man die angenehme Abkühlung. Jemand der ständig von der Sonne in den Schatten und wieder zurück geht ist ein Dummkopf. Ein weiser Mann bleibt immer im Schatten. Ganz ähnlich verlässt der Geist eines Menschen, der die Wahrheit kennt, Brahman niemals. Der Geist eines Unwissenden hingegen ist mit der Welt beschäftigt, erfährt dadurch Leiden, und kehrt nur für kurze Zeit zu Brahman zurück, um dort Glück zu erfahren. Das was als Welt bezeichnet wird, besteht in Wirklichkeit nur aus Gedanken. Wenn die Welt verschwindet, das heißt wenn es keine Gedanken gibt, dann erfährt der Geist Glück, und wenn die Welt wieder auftaucht, dann erfährt er Leiden.

25. Was ist “Weisheits-Einsicht” (*jnana drishti*)?

In der Stille zu verbleiben wird als “Weisheits-Einsicht” bezeichnet. Still zu bleiben bedeutet, den Geist im Selbst aufgehen zu lassen. Telepathie, Hellsehen und das Wissen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft haben nichts mit “Weisheits-Einsicht” zu tun.

26. Was ist die Beziehung zwischen Wunschlosigkeit und Weisheit?

Wunschlosigkeit ist Weisheit. Es gibt keinen Unterschied zwischen den beiden, sie sind ein und dasselbe.

Wunschlosigkeit bedeutet, den Geist keinerlei Objekten mehr zuzuwenden. Weisheit bedeutet, dass keine Objekte im Bewusstsein erscheinen, denen man nachgeht. In anderen Worten: Nichts anderes als das Selbst zu suchen, bedeutet Nicht-Anhaften oder Wunschlosigkeit. Sich nicht vom Selbst abzuwenden ist Weisheit.

27. Was ist der Unterschied zwischen Erforschung und Meditation?

Bei der Erforschung lässt man den Geist im Selbst *verweilen*. Bei der Meditation *kontempliert* man über das eigene Selbst, welches *Brahman*, Sein-Bewusstsein-Seligkeit, ist.

## 28. Was ist Befreiung?

Befreiung ist, das Wesen des gebundenen Ichs zu ergründen und sein eigenes wahres Wesen zu verwirklichen.

