

Ramana Maharshi
Die essenziellen Lehren

Eine Reise in Bildern

Herausgegeben von
Matthew Greenblatt



Die Wahrheit des eigenen Selbst
als alleinige Realität zu erkennen,
mit ihr zu verschmelzen und eins zu werden
– das ist die einzig wahre Realisation.

RAMANA MAHARSHI

Vorwort

Es ist mir ein Anliegen, Ramana Maharshi für seine Beharrlichkeit zu danken, mit der er darauf bestand, dass die Selbstverwirklichung immer verfügbar, natürlich und offensichtlich ist. Wie oft habe ich gehört oder gelesen, die Erleuchtung sei von allen Zuständen der seltenste, der schwierigste – praktisch unmöglich zu erreichen – und hier erzählt uns ein großer Weiser, dass er im Gegenteil der einfachste ist. Das entspricht meiner eigenen Erfahrung, und ich habe mich nie von religiösen Experten einschüchtern lassen, die mich davon zu überzeugen versuchten, dass ich nicht sehen konnte, was ich sah. Wie dem auch sei – ich fand es wunderbar erfrischend, dass Maharshi keinen Suchenden je mit dem Auftrag wegschickte, auf eine ferne Erleuchtung hin zu arbeiten. Diese sei, so betonte er, kein leuchtender Preis für irgendwelche zukünftigen Leistungen, man gewinne sie nicht Stück für Stück, sondern erkenne sie jetzt, so, wie man ist. Natürlich haben auch andere Weise auf die Gegenwärtigkeit von Dem hingewiesen, doch Maharshi ist bei weitem der Klarste und Kompromissloseste von

allen. Wie wunderbar es doch ist, ihn sagen zu hören, dass verglichen mit dem eigenen Selbst alle Dinge unklar, mehr oder weniger unsichtbar, flüchtig und unmöglich zu greifen sind; nur der Sehende kann klar gesehen werden.

Ich danke ihm für diese kompromisslose Einstellung zu den Problemen der Menschen. Für ihn beruhen alle Schwierigkeiten, unter denen die Menschen leiden, auf einem einzigen Irrtum – der falsch verstandenen Identität. Die Lösung eines Problems liegt darin, zu erkennen, „wer“ dieses Problem hat. Kein Problem lässt sich auf der Problemebene lösen. Das kann gar nicht anders sein. Es gibt keinen größeren Unsinn, keinen grundsätzlicheren, zerstörerischeren Wahnsinn als die Vorstellung, das zu sein, was sichtbar an uns ist. Der Glaube, ein auf diese Sichtweise beschränktes menschliches Wesen zu sein, ist eine Krankheit, die so tief reicht, dass sie hinter allem Leiden steht und jegliches Problem verursacht. Und sobald diese grundsätzliche Krankheit – die falsch verstandene Identität – kuriert wird, ist alles genau wie es sein sollte. Ich kenne keinen

Weisen, der direkter auf die Wurzeln der Krankheit eingeht und sich konsequenter weigert, ihre Symptome zu behandeln. „*Wer bin ich?*“ ist die einzige ernst zu nehmende Frage. Und glücklicherweise ist es auch die einzige Frage, die man ohne zu zögern und ohne jeden Zweifel absolut beantworten kann.

Ich danke Ramana Maharshi vor allem dafür, dass er unermüdlich diese Frage aller Fragen gestellt hat, dass er gezeigt hat, wie einfach die Antwort ist, und für seine lebenslange Hingabe an jene einfache Antwort.

Douglas E. Harding
Nacton, England

Einführung

In diesem Buch sind die essenziellen Lehren Ramana Maharshis auf fließende, leicht lesbare Weise zusammengestellt. Es erhebt keinen Anspruch darauf, eine umfassende Anthologie der Lehren dieses hochgeschätzten Weisen zur Verfügung zu stellen. Wir haben uns sehr bemüht, Ramanas Worte in ihrer Integrität zu erhalten, haben jedoch einige Stellen im Hinblick auf den heutigen Sprachgebrauch leicht abgewandelt.

EINE ANMERKUNG ZU DEN LEHREN

Alle Menschen suchen nach einer ewigen Quelle des Friedens und des Glücks. Einige verschreiben sich der Religion oder der Philosophie, um den Schlüssel zu finden, andere lassen sich immer wieder auf Vergnügungen ein, während viele ihr Wohlbefinden darin suchen, ein finanzielles Sicherheitsnetz zu knüpfen. Doch letzten Endes verfolgen wir alle dasselbe Ziel: bleibendes Glück zu finden.

Die vielfältigen philosophischen Methoden und religiösen Lehren, die den Menschen wahren Frieden und ewiges Glück versprechen, be-

ziehen sich im Allgemeinen auf ein „Ziel“ und ein „Individuum“, das dieses Ziel erreichen muss. Außerdem empfehlen sie oft die verschiedensten Methoden zur Selbstverbesserung, um dieses Ziel zu erreichen. Ihnen allen ist gemeinsam, dass es da ein „Individuum“ gibt, das sich dem Göttlichen, dem Absoluten, dem Bewusstsein (wie immer wir es nennen wollen) annähert, um den Zustand immer währenden Friedens zu gewinnen.

Die Lehren Ramana Maharshis helfen uns, selbst herauszufinden, „wer“ und „was“ unsere wahre Identität ist. Sie enthüllen auf der tiefsten Ebene das Wesen einer solchen Suche und ihr letztendliches Ergebnis. Erst wenn wir den Frieden und die Freude unseres essenziellen Wesens geschmeckt haben, können wir die Natur der Realität wirklich erkennen. Wir beginnen klar zu sehen, dass es nichts gibt, was verbessert werden müsste. Es gibt nichts zu erreichen und nichts zu verändern. Unsere wahre Natur ist schon jetzt vollkommen und ist es immer gewesen.

Die Herausforderung, die vor uns liegt, hat also nichts damit zu tun, uns selbst zu verbessern – ein

besseres „Ich“ zu erzeugen. Stattdessen geht es darum, sich nicht länger mit den psychologischen Eindrücken und falschen Überzeugungen zu identifizieren, die uns hindern, uns zu sehen, wie wir wirklich sind. Mit anderen Worten: Was ich im Allgemeinen über „mich“ weiß, ist in Wirklichkeit nichts als ein begrenztes Wissen aus zweiter Hand, das durch den Verstand und die Sinne gefiltert wurde.

Ramana Maharshis Philosophie – wenn man sie überhaupt so nennen kann – bietet uns eine Landkarte zu unserem wahren Selbst. Er fordert uns auf, anhand eigener, direkter Erfahrung zu sehen, dass die objektive Welt außerhalb unseres eigenen Seins keinerlei Realität besitzt. Tatsächlich gibt es überhaupt keine „objektive“ Realität. Die zunehmende Popularität und Wertschätzung seiner Lehren beruht genau darauf, dass sie eine klare, direkte Möglichkeit zur Verfügung stellen, Das – das Ewige und Unendliche – ohne jeden religiösen oder konventionellen spirituellen Kontext wahrzunehmen.

Ramana benutzt den Ausdruck „Selbstverwirklichung“ (*Self-realization*), um das vollständige Erwachen zu unserer wahren Natur zu bezeichnen. Mit „Selbst“ meint er die grundlegende Natur aller Wesen, die *eine* Realität. Das Selbst ist die Basis von allem, die Grundlage des Individuums, und es ist identisch mit dem Absoluten (*Brahman*). Ramana hat einen idealen Ausdruck gewählt, um unsere wahre Natur zu beschreiben, denn was kann uns näher sein als unser Selbst?

Wenn wir das Selbst als unsere wahre Natur vergessen, entsteht – so Maharshi – das „Ich“-Gefühl. Dann stellen wir Vermutungen über Gott

als Höchstes Wesen an, anstatt es direkt zu erleben. Solche Vermutungen und Diskussionen können zwar intellektuell anregend sein, doch nur die direkte Erfahrung der Realität gibt uns Gewissheit über unser wahres Wesen. Schließlich und endlich müssen alle Religionen und spirituellen Lehren die Frage nach der Identität beantworten. Also, sagt Ramana, warum nicht gleich an diesem Punkt beginnen? Er fragt:

„Welche Mittel du auch zur Hilfe nimmst – letzten Endes musst du zum Selbst zurückkehren; warum also nicht hier und jetzt im Selbst verweilen?“

Selbstverwirklichung bedeutet nicht, irgendein intellektuelles Wissen zu gewinnen oder bestimmte Überzeugungen anzunehmen. „Selbstverwirklichung,“ sagt Ramana, „heißt, nichts zu wissen und nichts zu werden.“ Sie ist einfach nur ein Seinszustand, unser zutiefst natürlicher Zustand. Als bloßes Instrument des Selbst kann der Verstand nie seinen wahren Ursprung kennen. Folglich kann man Das immer nur *sein*.

Ramana Maharshis Lehren spiegeln die philosophische Perspektive des *Advaita* (Nicht-Zwei). In dieser tief greifenden Sicht des Wesens der Realität lösen sich alle Unterschiede auf: Zwischen Subjekt und Objekt, dem Sehenden und dem Gesehenen, und zwischen dem Selbst und der Welt. Für den erwachten Weisen ist die Welt nichts anderes als das Selbst.

Advaita oder Nichtdualität ist weder eine Philosophie noch eine Lebensweise. Es bedeutet einfach, „Eins ohne ein Zweites“ zu sein, wie es in den Upanishaden heißt. In Wirklichkeit kann es keine separate Existenz außerhalb der stets gegen-

wärtigen Realität geben. Maharshi weist darauf hin, dass alles, was wir suchen, schon in Reichweite ist:

„Das Wirkliche ist immer was es ist. Wir müssen nur damit aufhören, das Unwirkliche für wirklich zu halten.“

Indem wir das Wesen des „Ich“ hartnäckig untersuchen, beginnen wir zu sehen, wie unsicher und flüchtig es ist. Und wenn wir diese Erforschung standfest verfolgen, löst sich die Erfahrung des „Ich“, die wir so lange für wahr gehalten haben, auf und das universale „Ich“ – das, was wir wirklich sind – enthüllt sich als das, was es schon immer gewesen ist. Das ist die wahre spirituelle Wiedergeburt. Sobald wir uns mit dem universalen „Ich“, dem Selbst, identifizieren, leben wir in einem Zustand, der frei ist von den Ideen und Konzepten, die auf dem Ego basieren. Wir erkennen, dass die unmittelbare Erfahrung unserer selbst wie eine Leinwand ist, auf der alle Ereignisse des Lebens stattfinden. Dann tauchen der ewige Frieden und das bleibende Glück, die wir so lange erfolglos gesucht haben, spontan als unser eigenstes Selbst auf.

Ramana Maharshi fordert uns unablässig auf, zu der Quelle unseres wahren Seins zurückzukehren. Der einfache und direkte Ansatz, den er lehrte, enthebt uns der Notwendigkeit, zuerst den Weg der Selbstverbesserung zu gehen, denn wohin wir auch gehen – das Selbst ist immer schon da, stets gegenwärtig. Die Untersuchung, „wer wir wirklich sind“, erfordert keine besonderen Kenntnisse oder Fähigkeiten. Doch Ramana weist darauf hin, dass unsere ernsthaften Absichten sicher dazu beitragen, unsere Herzen dem unendlichen Selbst zu öffnen.

EINE KURZE BIOGRAPHIE

In einem trockenen, staubigen Gebiet Südindiens liegt die alte Stadt Tiruchulli, in der Venkataraman geboren wurde. Obwohl es ihm bestimmt war, einer der größten Weisen unserer Zeit zu werden, gab es keine besonderen Hinweise auf seine spätere Realisation.

Nach dem Tode seines Vaters zog die Familie des jungen Venkataraman in die Tempelstadt Madurai, um dort bei einem seiner Onkel zu leben. Schon bald darauf fand sich Venkataraman Auge in Auge mit seiner eigenen Sterblichkeit. Eines Tages, als alle Familienmitglieder unterwegs waren, wurde der Junge von einer massiven Todesangst befallen. Doch anstatt in Panik zu geraten oder Hilfe zu holen, besaß Venkataraman die Geistesgegenwart, sich der Situation zu stellen. Er spielte seinen eigenen Tod durch, um die „Erfahrung“ bis zu ihrem Ende zu führen. Er hielt den Atem an, machte seinen Körper steif und gab kein Geräusch mehr von sich.

Vor dem Tode zu sterben bedeutet, der Leere zu begegnen, dem letztendlichen, leeren Wesen aller Dinge. Der Verstand, der das Gefühl erschafft und aufrechterhält, ein separates Individuum zu sein, kann in diesem Zustand nicht länger überleben. Es ist selten, dass sich ein Mensch auf diese Weise selbst begegnet, ohne gleich wieder in die Form zurückzuschrecken. Doch genau wie Buddha war auch Venkataraman entschlossen, die Erfahrung durchzustehen. Er nutzte die Tatsache seiner eigenen Sterblichkeit, um das wahre Wesen des „Ich“ zu erforschen, und damit starb die begrenzte Sicht seiner selbst. Was blieb, war das unendliche Selbst, das ewige „Ich“. Das ist die

wahre Auferstehung: Von der Identifikation mit der Form zur Freiheit des Unbegrenzten.

Als sein älterer Bruder ihm später Vorhaltungen machte, dass er sich wie ein religiöser Asket verhielte und dabei den Komfort des Familienlebens in Anspruch nähme, sah er die Wahrheit dieser Worte. Er müsse in die Schule zurückkehren, gab er vor, machte sich aber tatsächlich auf den Weg zum Arunachala, dem heiligen Berg im Norden des indischen Bundesstaates Tamil Nadu. Über seinen damaligen Zustand sagte er:

„Als ich von Zuhause wegging, war ich wie ein Stübchen, das von einer gewaltigen Flut hinweggespült wird; ich kannte weder meinen Körper noch die Welt und wusste nicht, ob es Tag oder Nacht war.“

Ganz in die Glückseligkeit des Seins versunken, saß und schlief er an verschiedenen Stellen rund um den Berg und auch in dem großen Tempel. Manchmal wechselte er den Platz, wenn jugendliche Unruhestifter ihn mit Steinen bewarfen. Nach einiger Zeit strahlte Venkataramans tiefe Verwirklichung deutlich spürbar aus, und die ersten ernsthaft Suchenden tauchten auf – Menschen, die im Frieden seiner Gegenwart verweilen wollten. Dieser Frieden hob sie sanft aus dem endlosen Kreisen der Gedanken, aus denen sich der Verstand zusammensetzt.

Nachdem Venkataraman von dem großen Asketen Vasishta Ganapathi Muni als authentischer Weiser anerkannt wurde, gab ihm dieser den Namen Bhagavan Sri Ramana Maharshi. Einige Jahre später wurde nahe dem Berggipfel eine kleine Einsiedelei gebaut, in der alle zusammen leben konnten. Später zog Ramana an den Fuß des Berges,

seine Jünger folgten ihm, und es wurden neue Unterkünfte gebaut. Aus dieser Ansiedlung entwickelte sich Sri Ramanasramam, der Ashram, der Suchende aus allen Teilen Indiens und der ganzen Welt beherbergte und immer noch beherbergt.

Sein Leben lang hat Ramana nie jemanden um etwas gebeten. Er reiste nie, hielt keine formellen Vorträge oder schrieb Bücher. Er beantwortete spontan die Fragen, die ihm gestellt wurden. Besucher kamen und gingen, er blieb stets gleich mitfühlend. Beim Verrichten seiner täglichen Arbeit achtete er auf jedes kleinste Detail. Ganz gleich, ob er in der Küche das Essen zubereitete, aus Papierresten ein Notizbuch nähte oder für die Ashrambücher Korrektur las – immer war Ramana ein lehrreiches Beispiel an Achtsamkeit. Noch viel bemerkenswerter ist es, dass er in all den Jahren, die er im Ashram lebte, nie ein eigenes Zimmer oder eine abgeschlossene Wohnung hatte. Er schlief und wohnte in der alten Halle, wo ihn auch seine Besucher tagsüber und abends aufsuchten. Viel später erst, gegen Ende seines Lebens, wurde ihm ein eigener kleiner Raum gebaut.

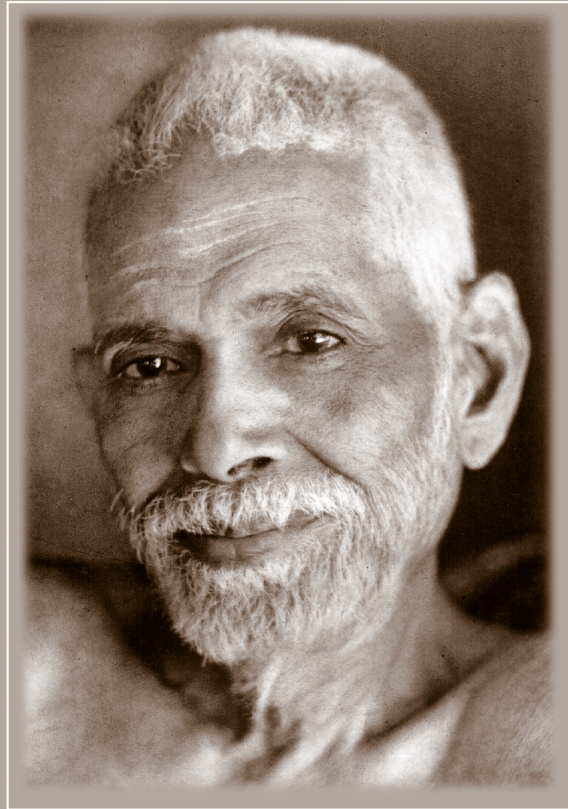
All die verschiedenen Menschen, die zum Ashram kamen – ganz gleich welcher religiösen und kulturellen Traditionen sie angehörten – hatten immer das Gefühl, Ramana gehöre zu ihnen. Und so war es auch. Das universale Ich ist für alle gleich, und die Erforschung der wahren Natur dieses „Ich“ enthüllt eine Einheit, die wahrlich universal ist und über alle vom Verstand erschaffenen Unterschiede hinausgeht.

Das Erbe von Ramana Maharshi ist dasselbe wie zu seinen Lebzeiten. Da er weder mit dem Körper identifiziert noch auf ihn begrenzt war,

steht uns seine Führung auch jetzt noch zur Verfügung. Als er kurz vor dem Tode seines Körpers gefragt wurde, wohin er gehen würde, antwortete er: „Wohin kann ich gehen? Ich bin hier.“

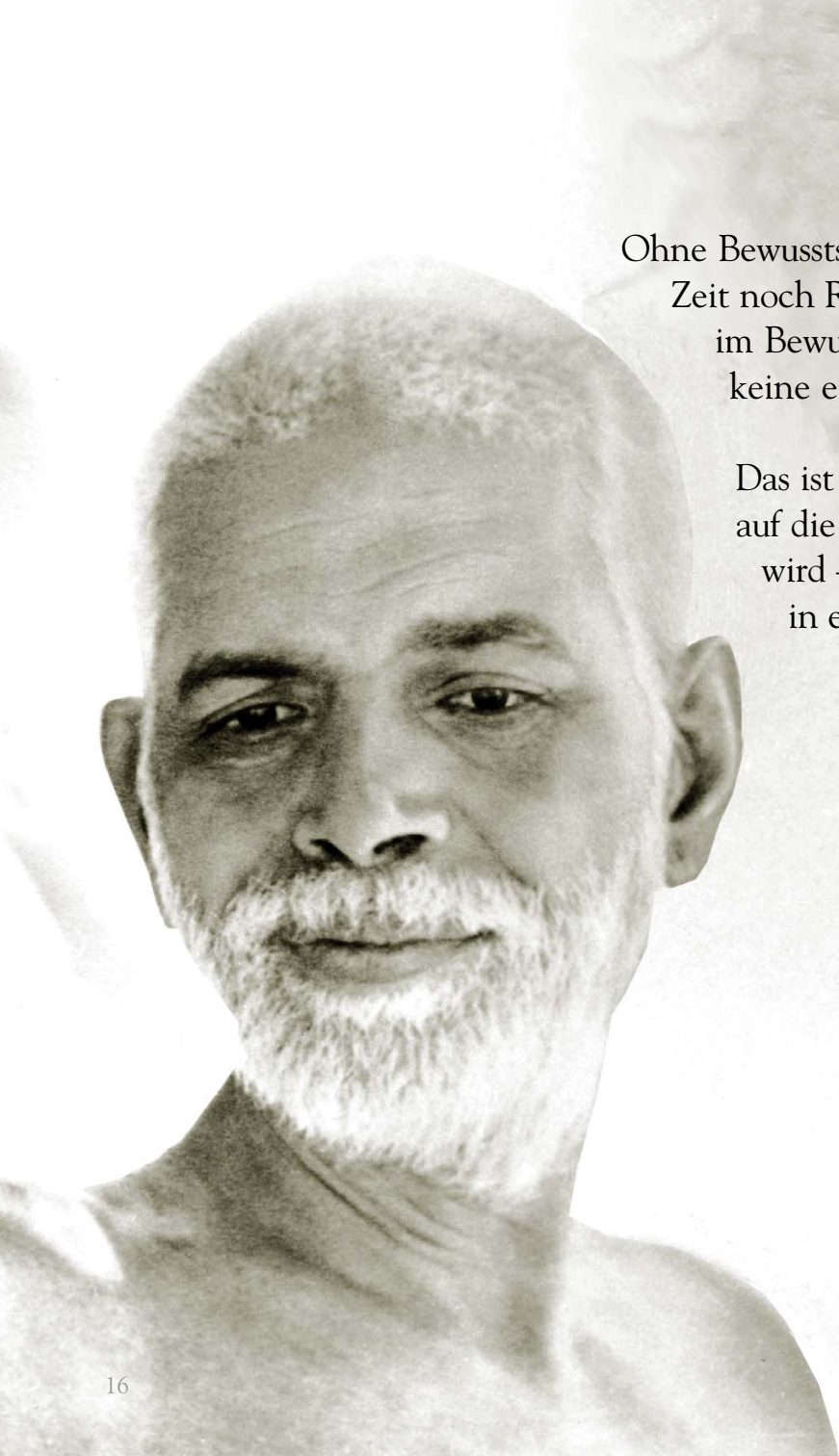
Matthew Greenblatt
Carlsbad, Kalifornien

Der Verstand ist nichts als der Gedanke „Ich.“



**Der Denkende ist die Ursache
für das Auftauchen der Gedanken.**

Der Denkende ist das Ego. Sucht man es, verschwindet es von selbst.



Ohne Bewusstsein existieren weder
Zeit noch Raum; sie erscheinen
im Bewusstsein, besitzen aber
keine eigene Realität.

Das ist wie eine Leinwand,
auf die all dies projiziert
wird – wie bewegte Bilder
in einem Film.

Allein das
absolute
Bewusstsein ist
unsere wahre
Natur.

Gnade ist in dir;
Gnade ist das Selbst.

Gnade ist nicht etwas, das du von anderen erwerben musst.
Wenn sie von außen kommt, ist sie nutzlos.
Du brauchst nur zu wissen, dass sie in dir existiert,
sonst nichts.

Du bist nie außerhalb ihres Wirkens.



A sepia-toned photograph of a traditional thatched-roof hut. A large, thick tree trunk leans over the hut from the left. The hut has a thick thatched roof and a small window with a decorative pattern. In the background, a building with a dome is visible through the trees. The overall scene is peaceful and rural.

Der Geist kann den Geist nicht suchen.

Du übersiehst, was wirklich ist und hältst
an dem fest, was unwirklich ist.
Finde heraus, was es ist. Du hältst
dich für den Geist. Frage, wie er
kontrolliert werden könnte!

Wenn der Geist existiert, kann er
auch kontrolliert werden, aber das
ist nicht der Fall. Verstehe diese
Wahrheit durch die
Selbsterforschung.

Suche das Wirkliche, das Selbst.

Das Ewige wird weder geboren, noch kann es sterben.

Wir verwechseln
die Erscheinung
mit der Realität.
Die Erscheinung
trägt ihr Ende in
sich.



Was ist es, das aufs Neue erscheint?

Wenn du es nicht finden kannst, gib dich rückhaltlos an den Hintergrund der Erscheinungen hin, und nur die Wirklichkeit wird übrig bleiben.

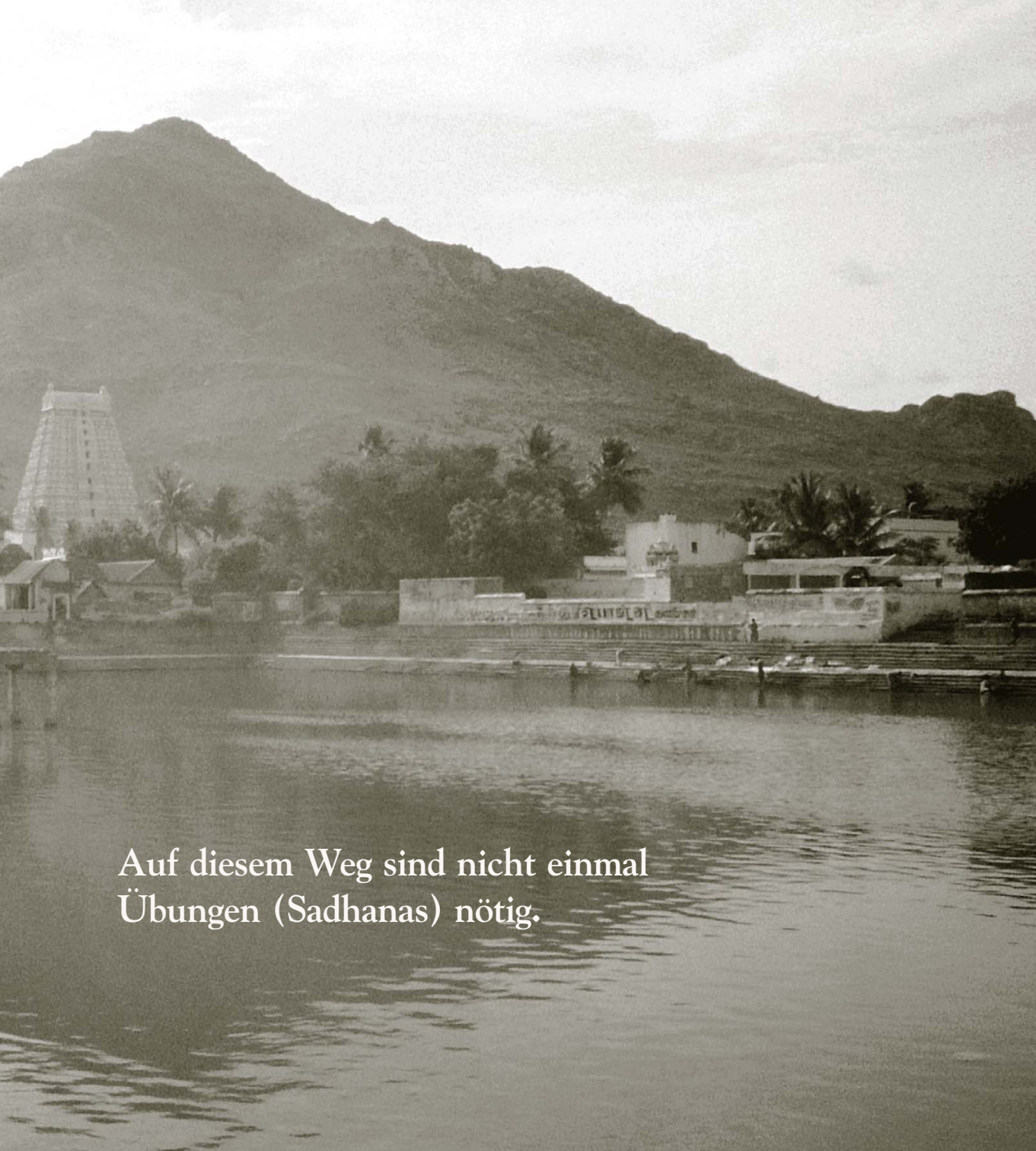
Die Wirklichkeit ist einfach nur der Verlust des Egos.

Zerstöre das Ego, indem du nach seiner Identität suchst.

Weil das Ego nicht wirklich existiert, wird es automatisch verschwinden, und die Wirklichkeit wird aus sich selbst heraus in all ihrer Pracht hervorstrahlen. Das ist die direkte Methode.

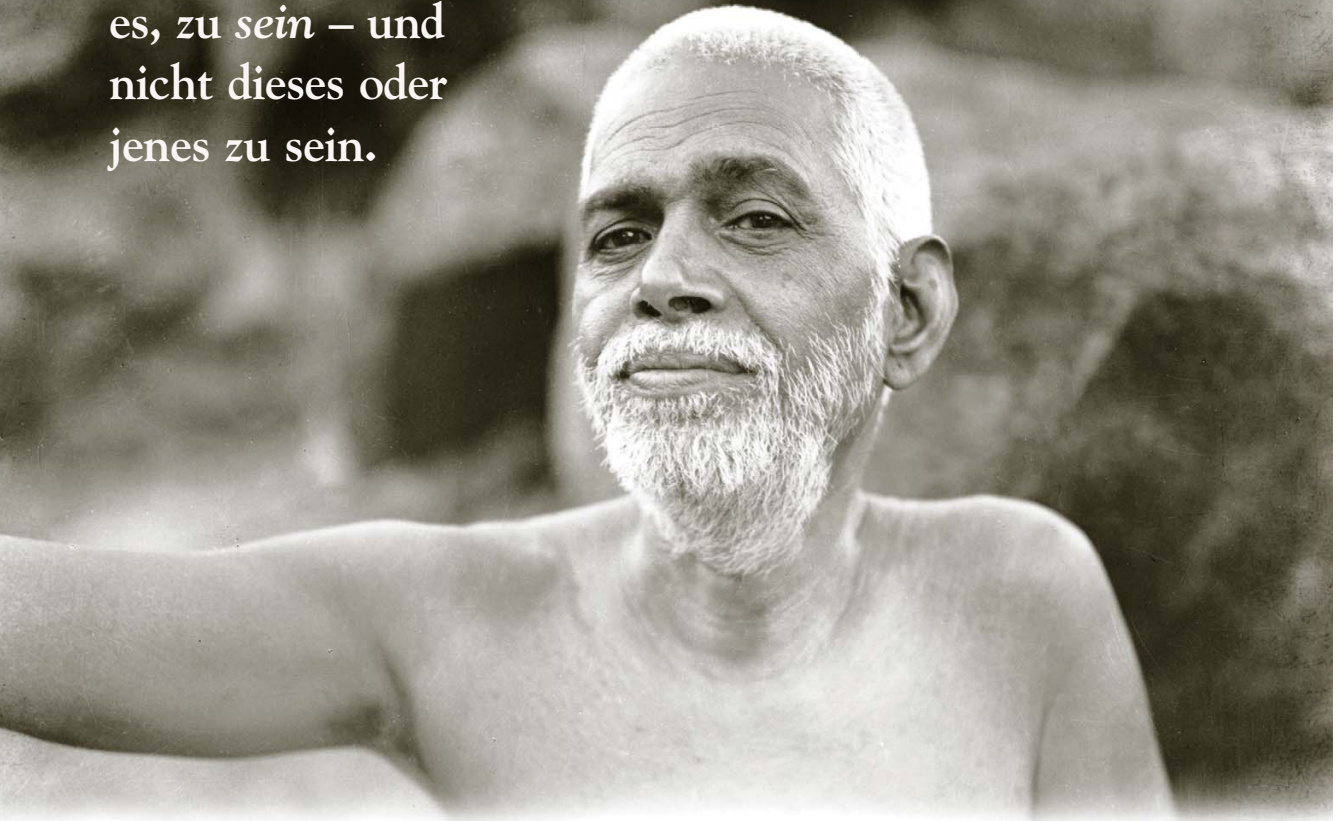
Alle anderen Methoden halten am Ego fest. Das sind Wege, auf denen viele Zweifel auftauchen und die ewige Frage ausgespart bleibt.

Doch du wirst sehen, dass die letztendliche Frage bei *dieser* Methode die einzige ist, und sie wird von Anfang an gestellt.



Auf diesem Weg sind nicht einmal
Übungen (Sadhanas) nötig.

Deine Aufgabe ist
es, zu *sein* – und
nicht dieses oder
jenes zu sein.



„Ich Bin Das Ich Bin“ umfasst
die gesamte Wahrheit.
Die Methode kann in „Sei Still“
zusammengefasst werden.

Verwirklichung bedeutet einfach, man selbst zu sein,
ohne irgendetwas zu wissen oder
irgendetwas zu werden.

Als Verwirklichter ist man das einzige, was ist und was schon
immer war. Man kann diesen Zustand nicht beschreiben,
man kann Das nur sein. In Ermangelung eines
besseren Begriffes sprechen wir vage
von Selbstverwirklichung.

