

Liebe Freunde im Geiste!

*Das Leben und die Lehren von Sri Ramana sind nicht nur für die Inder, sondern auch für die Menschen im Westen von Bedeutung. Sie sind nicht nur ein menschliches Dokument, sondern eine Warnung für eine Menschheit, die Gefahr läuft, sich im Chaos ihrer Unbewusstheit und ihrer unzureichenden Selbstbeherrschung zu verlieren.*“ (C. G. JUNG, Psychologie und Orientalismus)

Sri Ramana Maharshi lehrte *Atma Vichara*, die Selbstuntersuchung: „Die Untersuchung ‚Wer bin ich?‘ bedeutet in Wirklichkeit, in sich selbst zu forschen, um zu sehen, woher der ‚Ich“-Gedanke kommt. Wenn ihr eure Aufmerksamkeit auf eine solche Untersuchung richtet, werden alle anderen Gedanken zerstört, da der ‚Ich“-Gedanke die Wurzel aller anderen Gedanken ist, und dann bleibt das Selbst oder das Große ‚Ich“ für immer bestehen.“ Ramana sagte auch: „Meditiert nicht, seid! Denkt nicht, dass ihr seid, seid! Denkt nicht an das Sein, ihr seid!“ und „Die Kette der Verwirklichung, die wir überall suchen, liegt bereits um unseren Hals.“ Denjenigen, die keine Selbstuntersuchung praktizieren konnten, empfahl Ramana Meditation, Bhakti Yoga (Yoga der Hingabe), Mantra Yoga, Karma Yoga (Yoga der Taten) oder Pranayama. Aber er stellte die Selbstuntersuchung über die Techniken des Yoga: „Yoga lehrt *Chitta Vritti Nirodha* (Unterdrückung der mentalen Aktivitäten), aber ich empfehle: *Atma-Vichara*, die Selbstuntersuchung. Das ist der praktische Weg. *Chitta vritti nirodha* wird durch Schlaf, Ohnmacht oder längeren Nahrungsmangel hervorgerufen. Sobald diese Ursache wegfällt, kommt es zu einem Wiederaufleben der Gedanken. Was nützt das also?“ Man muss nach den Ursprüngen des Geistes oder des Denkens suchen: „Findet in euch selbst, ‚wer‘ die Frage stellt.“

Ramanas Lehre zielt darauf ab, den Schülern bewusst zu machen, dass sie das Selbst sind: „In Betrachtung aller Mantras sagt die Brihadâranyaka Upanishad, das Große Buch des Waldes: *Aham* ist der erste Name GOTTES. Der erste Sanskrit-Buchstabe ist A und der letzte Buchstabe ist Ha, und so umfasst Aha alles vom Anfang bis zum Ende. Das Wort *ayam* bedeutet „das, was existiert“, das strahlende Selbst und das offensichtliche Selbst. *Ayam*, *Âtma*, *Aham* beziehen sich alle auf dasselbe. Auch in der Bibel wird „Ich bin“ als der Name Gottes angegeben. „Der erste Name Gottes ist ‚Ich‘ (*aham*). OM entstand erst später.“ Laut Swami Muktananda „atmen alle Lebewesen, sogar Tiere und Vögel, mit dem Mantra Hamsa ... So ham gehört keiner Sekte oder bestimmten Religion an, denn es stammt aus dem Reich des Unendlichen. Es ist allen Menschen, allen Ländern, allen Rassen und allen Glaubensrichtungen gemeinsam.“ Das von Babaji und der von Paramahansa Yogananda gegründeten Self-Realization Fellowship gelehrt Mantra Hong Sau sind Varianten des Mantras So ham.

Die Suche nach Selbsterkenntnis und dem Wesen des Seins steht im Mittelpunkt der meisten Philosophien und spirituellen Wege. Heraklit sagte: „Ich habe mich selbst gesucht ... Man soll weder wie Schlafende handeln noch sprechen.“ Sokrates behauptete, dass ein Leben ohne Selbstuntersuchung nicht lebenswert sei, und verwies auf den Leitspruch des Tempels von Delphi: „*Gnôthi seauton*“, Erkenne dich selbst. Lao-Tse sagt: „Wer die Menschen kennt, ist klug, aber wer sich selbst kennt, ist erleuchtet.“ „Wer sein Selbst kennt, kennt seinen Herrn“, verkündet Mohammed. Denken wir auch an die Antwort JHWHs an Moses: „Ich bin, der ich bin“ (*Exodus* 3,14) und an die Antwort Christi an die Pharisäer: „Ehe Abraham wurde, bin ich“ (*Johannes* 8,58). SEIN ist der Eigenname Gottes. Plutarch zufolge lautete eine Inschrift im Tempel der ägyptischen Göttin Neith in Sais: „Ich bin alles, was war, ist und sein wird.“ Die *Offenbarung* des Johannes (22,13) greift eine ähnliche Formulierung auf: „Ich bin das Alpha und das Omega, der Erste und der Letzte, der Anfang und das Ende“.

In Wirklichkeit ist das Reich Gottes in uns. Mansur Hallaj sagte: „Ich sah den Herrn mit dem Auge meines Herzens und frage Ihn: Wer bist du? Er antwortet mir: Du!“

Möge dieses Jahr 2026 für uns alle ein Weg zur Wiederentdeckung des Selbst sein!

Frieden, Harmonie, Gesundheit, Licht, Mitgefühl und Erwachen für alle Wesen! Frohes neues Jahr! Renpet Neferet! wie schon die alten Ägypter sagten.