

# Wie praktiziere ich Selbsterforschung und das Verständnis um meine wahre Natur?

**Wie kann ich das Verständnis um das Selbst praktizieren? Ich glaube, ich brauche einen Kurs irgendeiner Art, ein Schritt-für-Schritt-Training. Ich vermute, dass ist der Grund, warum Menschen in einem Ashram leben. Aber wie kann ich das auf mich alleine gestellt tun?**

Lieber Johannes (Name geändert),

Ich bin Tan, James hat mich gebeten, Deine Frage zu beantworten. Er hat meine Antwort geprüft und gab sein OK.

Durch Vedanta gibt es eine seit Jahrtausenden bewährte Vorgehensweise, die Wahrheit zu hören, zu verstehen und diese Wahrheit in Dein Leben zu integrieren. Die Wahrheit ist das Verständnis, dass man Bewusstsein ist: Voll, grenzenlos, unbeteiligt, nicht-dual, tatenlos und völlig gewöhnlich. Die drei Schritte, die es im Vedanta gibt um die Wahrheit um Deine eigene Natur zu erkennen heißen: Hören (*Sravana*), Verstehen (*Manana*) und Integrieren (*Nididhyasana*).

**Der erste Schritt** in dieser Vorgehensweise ist es, die Wahrheit zu Hören durch einen Lehrer der die Schrift entfaltet oder diese auf eigene Faust zu hören durch das Lesen der Vedanta Schriften. Dieses Hören nennt man *Sravana* im Sanskrit.

Mit Schrift ist hier Vedanta in all seinen Formen gemeint, wie z.B. Bücher und Kommentare von Lehrern des Vedanta (z.B. James Swartz oder in der gleichen Linie von Swami Dayananda und Swami Chinmayananda) oder auch die alten Quelltexte wie die Upanishaden, Tattvabodha, Bhagavad Gita, etc.

Für viele Menschen ist das Hören der Worte keine leichte Aufgabe, weil sie nicht in der Lage sind Worte ungefiltert durch das Netz ihrer vorgefassten Ideen über Spiritualität und Erleuchtung zu hören.

Deshalb ist es am Anfang besser, die Worte des Vedanta durch einen qualifizierten Lehrer oder qualifizierten spirituellen Begleiter als alleine durch das Lesen der Schrift zu hören.

Wenn Du selber noch eine Menge Vorurteile hast darüber wer du bist oder wie Erleuchtung aussehen wird, dann werden die Worte durch diesen Filter von

Ideen verzerrt werden und nicht das notwendige Verständnis bewirken, das erforderlich ist.

Somit ist der erste Trainings-Schritt, wenn man so will, daran zu arbeiten, die Worte zu hören, ohne diese im Geist zu kommentieren, darüber zu urteilen und diesen zuzustimmen oder diese abzulehnen. Die Aufgabe ist die Worte einfach "nur" zu hören.

**Der zweite Schritt** ist das Verständnis der Worte. Dieser Schritt heißt *Manana* in Sanskrit. Nun ist die Aufgabe, die Konzepte, die vorgestellt werden zu nehmen und Sie mit Deinen bisherigen Glaubenssätzen und Deiner bisherigen Konditionierung zu vergleichen.

Als Beispiel kann man eine Aussage des Vedanta nehmen wie z.B. "Du bist grenzenloses Bewusstsein", und diese Aussage vergleichen mit Deinen aktuellen offensichtlichen Überzeugungen. Wenn Du glaubst, dass Du ein begrenzter Körper bist dann, dann besteht die Aufgabe darin diese Aussage zu erforschen und für Dich selbst herausfinden, ob es wahr ist oder nicht. In diesem Schritt ist ein Lehrer oder spiritueller Begleiter von Vorteil, der bei der Beantwortung der auftretenden Fragen unterstützt.

Das Ziel ist es, die Wahrheit zu verstehen und alle Zweifel und Fragen, die sich darüber in Deinem Herzen und Deinem Verstand bestehen aufzulösen. Es ist die Aufgabe, alle "Ja, aber ..." -Gedanken aufzulösen. Dieses Verständnis geschieht zwar im Verstand aber nicht durch den Verstand.

**Der dritte Schritt** besteht darin, das zweifellose Verständnis und die in Schritt eins und zwei gewonnene Wahrheit in Dein tägliches Leben zu integrieren. Das bedeutet, die Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse in jedem Moment. Dieser Schritt wird als *Nididhyasana* in Sanskrit bezeichnet. Sobald Du verstehst, dass Du grenzenlos und immer voll und erfüllt bist, kannst Du diese Wahrheit in Situationen anwenden, in denen negative Gefühle entstehen aus der Überzeugung, dass Du begrenzt bist.

Lass uns als Beispiel das Gefühl und die Angst nehmen, dass Du nicht geliebt wirst und Du einsam bist. Solche Gefühle entstehen aus dem Glauben, ein begrenzter Mensch zu sein, der Liebe und Freundschaft braucht, um vollständig zu sein. Hier besteht die Aufgabe darin, die gewonnene Erkenntnis anzuwenden und voller Vertrauen einen Standpunkt als reines Bewusstsein einzunehmen mit dem Gedanken: "Ich bin Bewusstsein, vollständig und ganz". Diese drei Schritte sind ein kontinuierlicher Zyklus, der wiederholt wird,

bis alle Zweifel ausgelöscht sind. Wenn das Verständnis um Deine wahre Natur gefestigt ist, dann kannst Du zwar nur durch Anwendung von Schritt drei (Integration) dein Verständnis und das Wissen um Deine wahre Natur weiter in Deinen Alltag integrieren , aber es tut nicht weh, eine Weile auch weiterhin Schritt 1 (Lesen der Schriften/Vedanta) und Schritt 2 (Nachdenken/Meditieren darüber) zu üben wenn es einen Glaubenssatz oder einen Zweifel gibt, der schwer zu knacken ist.

Daraus wird ein kontinuierlicher Fluss der Praxis zum Verständnis Deiner wahren Natur.

Warum ist es notwendig, kontinuierlich eine Praxis der Selbsterforschung auszuüben, auch wenn Du verstanden hast, dass Du grenzenloses Bewusstsein bist?

Du musst diese Schritte kontinuierlich anwenden, weil dein Glaubenssatz eine begrenzte Person zu sein, einen lebenslangen Vorsprung hat und dieses verbal auch von anderen Personen ständig affirmiert wird.

Es ist vergleichbar mit der Situation im gleichen Haus für die letzten 40-50 Jahre gelebt zu haben und dann zu einer neuen Adresse umzuziehen. Dein Verstand hat 40-50 Jahre in der Straße "Ich bin eine begrenzte Person" gelebt und jetzt lebt er in Wahrheit, er lebt in der Straße „Ich bin unbegrenztes untrennbares Bewusstsein“.

Auch wenn Du zweifelsfrei weißt, dass Du nun an der neuen Adresse lebst und auch den Weg, dort zu fahren ganz genau kennst, wird Dein Verstand und Dein Herz eine Weile lang noch ab und zu automatisch zur alten Adresse fahren. Es gibt eine lebenslange Gewohnheit und Orientierung, die sich über Jahrzehnte aufgebaut hat, und diese muss mit Wachsamkeit und kontinuierlicher Anwendung des Verständnisses um die Wahrheit aufgelöst werden.

### **Werkzeuge für Schritt drei - kontinuierliches Ausüben der Selbsterforschung:**

Für Schritt drei gibt es mehrere Methoden, die Vedanta uns gegeben hat, die Du anwenden kannst, um das in Deinen Alltag zu integrieren. Hier sind z.B. ein paar Möglichkeiten, um das Verständnis der Wahrheit zu üben: Die Übung der Unterscheidung, das Yoga der Handlung, das Yoga der drei Gunas und das Gebet & Liebe.

## **Übung der Unterscheidung:**

Eine wichtige Übung ist es, kontinuierlich zwischen dem, was du bist (grenzenloses Bewusstsein) und dem, was Du nicht bist (alle in Dir erscheinenden Objekte) zu unterscheiden. Warum ist es so wichtig? Es ist so wichtig, weil Du durch diese Unterscheidung Deine fundamentale Natur als reines Bewusstsein erforscht und Deine Identifizierung mit allen grobstofflichen Objekten (wie Deinem Körper/Deinem materiellen Besitz) und feinstofflichen Objekten (wie Deinen Gefühlen und Gedanken) auflöst.

Du ersetzt dann nach der Unterscheidung all diese Identitäten durch das Anwenden eines Gedanken über Deine wahre Natur: "Ich bin Bewusstsein, voll, grenzenlos, unbeteiligt, nicht-dual, tatenlos und vollkommen gewöhnlich".

Wenn alle Zweifel über Deine wahre Identität aufgelöst wurden dann erzeugt dieser Gedanke einen unglaublich friedlichen und glückseligen Geist und Verstand. Diese Wahrheit wird immer einen sattvischen und friedlichen Geist, erzeugen, weil es ein Verständnis ist, das immer wahr ist und nie falsch. Es ist Deine wahre Natur.

Als Beispiel: Wenn negative Gefühle wie Einsamkeit oder Wut entstehen, kannst Du unterscheiden und erkennen, dass Du nicht diese Gefühle bist, sondern dass diese Gefühle als Objekte in Dir entstehen und Du der Zeuge dieser Gefühle bist.

Nachdem Du unterscheidest und erkennst, dass Du nicht das Objekt/Erfahrung, sondern der Zeuge des Objekts/Erfahrung bist, bist Du frei von den Objekten und nimmst deinen Standpunkt ein als Bewusstsein mit dem Gedanken über Deine wahre grenzenlose Natur wie oben beschrieben.

Es gibt mehrere Modelle in Vedanta, welche die Übung der Unterscheidung bzw. der Unterscheidungsfähigkeit unterstützen. Die meisten von ihnen sind in James Buch "How to attain Enlightenment" oder im Quelltext TattvaBodha zusammengefasst.

Eine umfassende Möglichkeit, diese Art der Unterscheidung zu praktizieren und zu üben ist die Nutzung der Lehre der fünf Hüllen Lehre (*Panca Kosha Prakriya*):

1. Die Hülle des Futters/Fleisches: Bist Du dein Körper?
2. Die Hülle des Energie-Kreislaufes: Bist Du Deine energetischen Wünsche? Bist Du Hunger oder Durst?
3. Hülle des Herzens/Gefühle: Bist Du Deine Emotionen und Gefühle?

4. Hülle des Verstandes: Bist Du Deine Gedanken?

5. Hülle der Glückseligkeit: Bist Du Freude z.B. in glückseligen Momenten, in denen es scheinbar keinen Handlenden oder Erfahrenden gibt-. Oder warst Du in der Lage die Freude zu sehen und zu bezeugen? Wenn Du nicht da warst wie kannst Du den in erster Linie wissen, dass es Freude?

Eine weitere Lehre, die als Übung für Unterscheidung verwendet wird, ist die Lehre der drei Körper, eine Variation der fünf Hüllen Lehre.

1. Grobstofflicher Körper: Bist Du Dein Körper?
2. Feinstofflicher Körper: Bist Du Deine Gedanken, Gefühle einschließlich des Egos, der das Gefühl ein Handelnder zu sein ist
3. Kausalkörper: Bist Du deine Konditionierung?

### **Yoga der Handlung:**

Yoga der Handlung, auch *Karma Yoga* in Sanskrit genannt, ist eine Geisteshaltung, die eine Handlung und die von der Handlung zu erwarteten Ergebnisse, einer höheren Macht (Gott, *Ishvara*, das Leben, der Kosmos etc.) als Opfertgabe anbietet und schenkt. Zusätzlich akzeptierst Du danach die Ergebnisse der Handlung als ein Geschenk (*Prasad*) von Gott an Dich.

Dadurch übst Du das Wissen und das Verständnis, dass die erwarteten Ergebnisse nicht in Deiner Hand sind. Dies befreit Deinen Verstand und Dein Herz von der Bindung an die Ergebnisse der Handlung. Dadurch befreien sich Dein Herz und Dein Verstand von der Achterbahn der Anhaftung an Handlungen und deren Ergebnissen.

Du erweiterst diese Praxis dann, indem Du alle Handlungen und schließlich die Erfahrung der ganzen Welt und aller darin vorhandenen Objekte vollständig dieser höheren Macht als Gabe anbietest.

Auf diese Weise übst Du das Verständnis, dass alle Erfahrungen, alle Objekte, und alle Ergebnisse zwischen den Objekten ein Gabe an *Ishvara*/Gott sind.

Was Du Gott als Opfertgabe schenken kannst, kannst nicht Du selbst sein.

Dies bedeutet, dass alle Opfertgaben einfach eine Erscheinung sind, und dass Du frei von ihnen bist. Die Handlungen, Objekte und deren Ergebnisse werden alle von Gott (*Ishvara*) erzeugt und die Schaffung und Zerstörung von allen Objekten und Erfahrungen ist nur ein Spiel von *Ishvara*.

Indem Du alle Objekte und Erfahrungen Gott(*Ishvara*) darbietest wirst Du frei von ihnen und damit übst Du das Verständnis, dass Du frei von allen Objekten und Erfahrungen und deren Resultaten bist.

Du kannst die Übung noch weiter ausbauen indem Du nicht nur die Welt und alle Objekte darin als Gabe darbietest, sondern auch Dich selbst, als Johannes, der anscheinend auf diesem Planeten lebt, *Ishvara* als Gabe anbietest.

Was bringt das? Du übst, dass Du frei von der ganzen Welt bist, darunter auch frei von Johannes, dem Ego/Handelnden, bist. Du bestätigst, dass Du nicht der Handelnde bist.

### **Das Yoga der drei Gunas (oder *Triguna Vibhava Yoga*)**

Eine weitere Möglichkeit das Verständnis, dass Du Bewusstsein bist zu praktizieren, ist die verschiedenen Zustände deines Verstandes/Herzens zu analysieren und zu erforschen.

Alle Zustände Deines Herzens und Deines Gemütes sind abhängig von einer Kombination von drei verschiedenen Gunas: Es gibt *Rajas* die Energie, Unruhe und Aggressivität erzeugt. Als zweites gibt es *Tamas* welches die Quelle der Unklarheit, Trägheit und Depression. Das dritte Guna ist *Sattva* die Quelle der Klarheit und Ruhe.

Diese Gunas werden von vielen Umständen gestärkt oder geschwächt: Sonnenlicht, Ernährung, Bewegung, viel Schlaf etc. Wenn Du aufmerksam beobachtest wie Deine persönliche Dosis an Sonnenlicht, Bewegung, Schlaf und die Zusammensetzung Deiner Lebensmittel ist, wirst Du erkennen, wie die Gunas deinen feinstofflichen Körpers steuern und damit Deine Gefühle, Deinen Verstand und damit Deine Handlungen.

Durch Aufmerksamkeit und Beobachtung der Gunas und Ihrem Effekt übst Du das Wissen und das Verständnis, dass Du nicht Dein feinstofflicher Körper (Herz/Gemüt, Intellekt und Dein Ego/der Handelnde) bist. Die Gunas steuern Deinen feinstofflichen Körper.

Wenn die Umstände sich verändern, verändert sich die Färbung Deiner Gefühle und Deiner Gedanken. Ein schöner Tag mit herrlichem Sonnenlicht macht Dein Herz/Verstand sattvisch und friedlich. Nach einem schweren Fett- und Fleisch beladenen Abendessen wird Dein Herz/Verstand tamasisch und stumpf und ist anfällig für Depressionen. Sundari hat einen ausgezeichneten Artikel über diese

Praxis auf [shiningworld.com](http://shiningworld.com), den Du verwenden kannst, um diese Übung besser zu verstehen.

### **Liebe für die Welt / Tägliches Gebet** (*Bhakti Yoga* in Sanskrit)

Jede der oben aufgeführten Übungen führt irgendwann zum Verständnis, dass Du grenzenloses Bewusstsein bist und dass alle Objekte und Erfahrungen in Dir entstehen und ihr Entstehen und ihre Existenz von Dir als Bewusstsein abhängen. An einem gewissen Punkt gibt es die Erkenntnis, dass es keine Entfernung und keine Grenze zwischen Dir und der Welt gibt.

Wenn es keine Grenze gibt, gibt es keine Entfernung.  
Keine Entfernung ist gleichbedeutend mit Liebe. Bedingungsloser Liebe.

Die Welt, dieses Universum bist Du selbst. Nach diesem Verständnis in Dir, wird Liebe für alles, was du bist, endlos fließen.

Du kannst dieses Verständnis üben, indem Du tägliche Gebete zu einem Teil Deines Lebens machst. Die Worte, die Du für Deine Gebete verwenden wirst, werden zu Dir kommen und Du wirst in der Lage sein, Deine eigenen Gebete zu formulieren.

Zum Beispiel kann Dein Verständnis über Deine wahre Natur ein Gebet werden: "Lieber Gott. Vielen Dank für alles, was Du mir gegeben hast. Ich bin deine Fülle. Ich bin deine Grenzenlosigkeit. Ich bin deine Unberührtheit. Ich bin deine Liebe. Danke."

Doch dies ist nur ein Beispiel. Auch viele Mantren wie "purnamadah purnamidam ..." können Gebete werden. Du kannst auch Deine eigenen Gebete der Liebe formulieren. Die richtigen Worte werden zu Dir kommen. Dieses sind jetzt einige Werkzeuge, die Dir helfen das Verständnis um Deine wahre Natur, zu lernen, zu verstehen und dieses Verständnis in Dein tägliches Leben zu integrieren.

Wenn Du noch irgendwelche Fragen hast, zögere nicht zu fragen.

Alles Liebe

Tan