

## Wer bin ich?

Guten Abend Tan,

vielen Dank für Deine Antwort.

Ja, Du hast Recht, dass viele großen Lehrer, den Suchenden dort abholen, wo er sich momentan auf seiner spirituellen Reise bewegt.

Ich habe für mich festgestellt, dass der Weg des Yoga zwar schöne Erfahrungen hervorrufen kann, jedoch gleichzeitig spüre ich, dass noch etwas anderes vorhanden sein muss, etwas, was wirklich Befreiung bringt.

Ich dachte zuerst, als ich mit der Yoga Ausbildung begann, anschließend leben die Menschen bewusster bzw. verbessert sich ihr Leben. Das mag vielleicht für den einen oder anderen zutreffen, allerdings war ich doch sehr überrascht von den "Grabenkämpfen" und "Egospielchen" innerhalb der Yogaszene. Das konnte ich zuerst nicht richtig verstehen. Das Leben vieler Yogis scheint genauso viele Höhen und Tiefen zu haben, wie das vieler Nicht Yogis.

---

### **Tan:**

Wieso sollte das Leben eines Yogis nicht viele Höhen und Tiefen haben? Ein Mensch/Yogi ist immer noch in der Welt der Projektion, die ständigem Wandel unterworfen ist (*Mithya*). *Mithya* ist nichts anderes als eine Erscheinung im ständigen Wandel. Das einzige was unveränderlich ist und keine Höhen und Tiefen hat bist Du, das wahre Selbst.

---

### **Henri ( Name geändert):**

Mein Verstand ist seit sehr langer Zeit auf der Suche nach etwas, was immer Bestand hat, eine unerschütterliche Wahrheit, die eine Wahrheit. Doch im Laufe des Lebens verändern sich so viele Dinge. Glaubenssätze, die früher in Stein gemeißelt schienen, lösten sich Jahre später zu Staub auf. Oder man bemerkt die Lücke zwischen den eigenen moralischen, ethischen Grundsätzen, die man z.B. an anderen Menschen anlegt, und seinem Handeln.

**Tan:**

Lieber Henri. Diese Sehnsucht nach Freiheit war bei mir genauso. Seit dem ich ein kleines Kind war, hatte ich das Gefühl, dass es irgend ein Geheimnis gibt in diesem Leben, dass es noch zu erkennen gibt. Irgendeine geheime Tür, ein geheimer Vorhang, den es noch zu lüften gibt.

Das Geheimnis sind wir Selbst. Und damit eigentlich ein offenes Geheimnis.

Wer sind wir? Wer bist Du? Wer bin ich?

Dieses Geheimnis welches keins ist gilt es zu lüften.

Es ist kein Geheimnis, denn in den vedischen Schriften steht und die Aussage ist überdeutlich klar:

*prajnanam brahman*: Bewusstsein ist Brahman

*ayam atma brahman*: Dies Selbst ist Brahman

*aham brahmasmi*: Ich bin Brahman

*tat tvam asi*: Ich bin Das.

Das Vertrauen zu den Aussagen zu haben durch ein klares Verständnis. Da ist es wieso es überhaupt Vedanta gibt. .

---

**Henri:**

Mittlerweile konnte ich verstehen, dass Yoga gut ist, um den Körper zu stärken und den Geist zu klären. Ein klarer Geist kann hilfreich sein, wenn man den Weg des Vedanta geht. Denn ich beginne zu begreifen, dass die Lehre des Vedanta, so wie ihn James Swartz beschreibt, diese eine, unerschütterliche Wahrheit sein könnte, bzw. diese unerschütterliche Wahrheit ist.

---

**Tan:** Ja das ist genau richtig. Aber noch mehr, du bist die Wahrheit. Vedanta ist nichts als ein Selbstgespräch. Ein Biographie Deiner Selbst.

---

**Henri:**

Natürlich muss ich mich nicht damit beschäftigen, wenn ich weiß, ich bin das Selbst. Diese Welt existiert zwar, hat jedoch mit mir nichts zu tun. Es gibt Momente, an denen ich mich daran erinnere. Dies sind die Momente, in denen

ich mich mit Vedanta beschäftige, bzw. daran denke. Jedoch vergesse ich auch oft, wer ich wirklich bin.

James Swartz beschreibt es schön:

"The proof of the enlightenment pudding is in the eating. It is not just the believe, that the self is whole and complete, or the verbal assertion that I am the self, not is it the knowledge that the self is whole and complete. It is the pure, satisfied mind that comes when you have full confidence in the knowledge. Full confidence comes through the successful renunciation of desires and fears as the arise."

---

### **Tan:**

James hat mal geschrieben. Der Preis der Freiheit ist ewige Wachsamkeit und Umsicht. James hat nach seiner Selbsterkenntnis vor über 40 Jahren, immer weiter Selbsterforschung betrieben und sich um seinen Körper, Verstand und sein Ego gekümmert. Es ist wichtig nach der Selbsterkenntnis immer weiter zu erforschen. Dann beginnt es erst richtig Spaß zu machen weiter zu forschen. Es ist nicht wie ein einen Anschaltknopf zu drücken und dann ist es vorbei und mal landet für immer auf pinken Wolken der Glückseligkeit.

Wenn Du weisst wer Du bist, kannst Du Perfektion in Unperfektion wertschätzen. Dein *Jiva*, Henri, ist nicht perfekt. Das wird er nie werden. Denn er ist Mithya. Wie der Wind bläst so verändern die Gunas seine Stimmung und sein Leben etc.

Aber durch eine konstante Selbsterforschung und Wachsamkeit stabilisiert sich der Verstand immer mehr, er wird immer sattvischer bis kaum mehr Unruhe in ihm herrscht. Egal ob dein Verstand erleuchtet ist oder nicht. Die Natur des Verstandes ist es nachzudenken, abzuwägen, zu zweifeln und zu analysieren. Aber durch *Karma Yoga*, Meditation und Gottes/Selbstliebe wird er immer ruhiger werden. Und das Leben immer einfacher und schöner. Dies hat aber nie mit Dir was zu tun. Du bist und bleibst das Selbst. Nur dein vergängliches Leben wird schöner. Und das schadet nicht. Denn die Welt ist wunderschön. 😊

---

**Henri:**

Das ist es, was Du mit indirektem Wissen (z.B. Bücher...) und direktem Wissen meinst, das daraus entsteht, wenn man das Wissen total verinnerlicht hat, wenn man das Wissen absolut anerkannt hat. Daraus entsteht dann dieser "pure mind", eine Art unerschütterlicher Fels in der Brandung der Maya (symbolisch gesehen).

Ich bin momentan mit dem indirekten Wissen beschäftigt und hoffe, wenn es die Gnade Gottes zulässt, wenn es für mich sein soll und wenn der richtige Lehrer vorhanden ist, dass ich wirklich erkennen kann, dass ich das Selbst bin, dieser Fels in der Brandung der Maya...

-----

**Tan:**

Genau. Wie gesagt ist selbst ein „mehrheitlich sattvischer verstand“ nur ein Instrument. Wenn der Verstand ruhig ist wird das Leben friedlicher. Und ich als reine Freude strahle ungefärbter in das Leben meines „Tans“ hinein.

---

**Henri:**

Ich denke, wenn man den Weg des Vedanta geht, dann ist es sehr wichtig, die Welt der Maya als solche zu akzeptieren. Ich weiß, dass auch alle Emotionen, Gefühle etc. darin existieren, aber dass alles von Ishvara gelenkt wird. Ich denke zwar, dass ich der Handelnde bin, bin es jedoch nicht, da es Ishvara ist, der handelt. D.h. ich erkenne an, es gibt Handlung, jedoch handele ich nicht.

-----

**Tan:**

Absolut richtig. Die Akzeptanz bedeutet Freiheit. Das ist *Viveka*. Echte Unterscheidung. Das ist Freiheit.

---

**Henri:**

Dabei ist es auch wichtig, sich immer wieder vor Augen zu führen: Meine Handlungen haben nichts mit mir zu tun. Ich bin frei von den Konsequenzen meiner Handlung. Das steht ja auch schon so in der Gita. Alle Handlungen bzw.

Ergebnisse sind ein Geschenk Gottes.

Irgendwann lösen sich die Emotionen auf, wenn man Self Inquiry betreibt.  
Wichtig dabei ist, die ständige Vergegenwärtigung.

Anton (Name geändert) hat mir einen schönen Satsang geschickt, in dem Sundari Techniken beschreibt, die helfen, dieses Wissen zu verinnerlichen. Karma Yoga und Bhakti Yoga werden beschrieben, auch auf Identifikation zu reagieren, z.B. wenn ich denke "ich bin dumm und klein", mit "ich bin grenzenloses Gewahrsein" zu kontern.  
Oder vor jedem ausgesprochenem "Ich" kurz inne zu halten und sich fragen, welches "Ich" spricht jetzt. Damit kann man besser unterscheiden zwischen dem wahren Selbst und dem Ego.

O.k., damit soll es erstmal genug sein.

Dir ein schönes Wochenende,

liebe Grüße  
Henri

---

**Tan:**

Genau richtig. Das sind die Werkzeuge (*Prakriyas*) aus Vedanta. Das ist z.B. Selbsterforschung.

Damit kannst Du besser unterscheiden zwischen Dir, reinem Bewusstsein, und den Objekten die in Dir auftauchen. Was quasi die gesamte Welt ist. Diese gesamte Welt ist eine Erscheinung in Dir.

Liebe Grüße

---