



# Horst Eschment

Ramana Ashram  
Arunachala

picture-one.berlin  
finest  
art  
photography  
and  
images





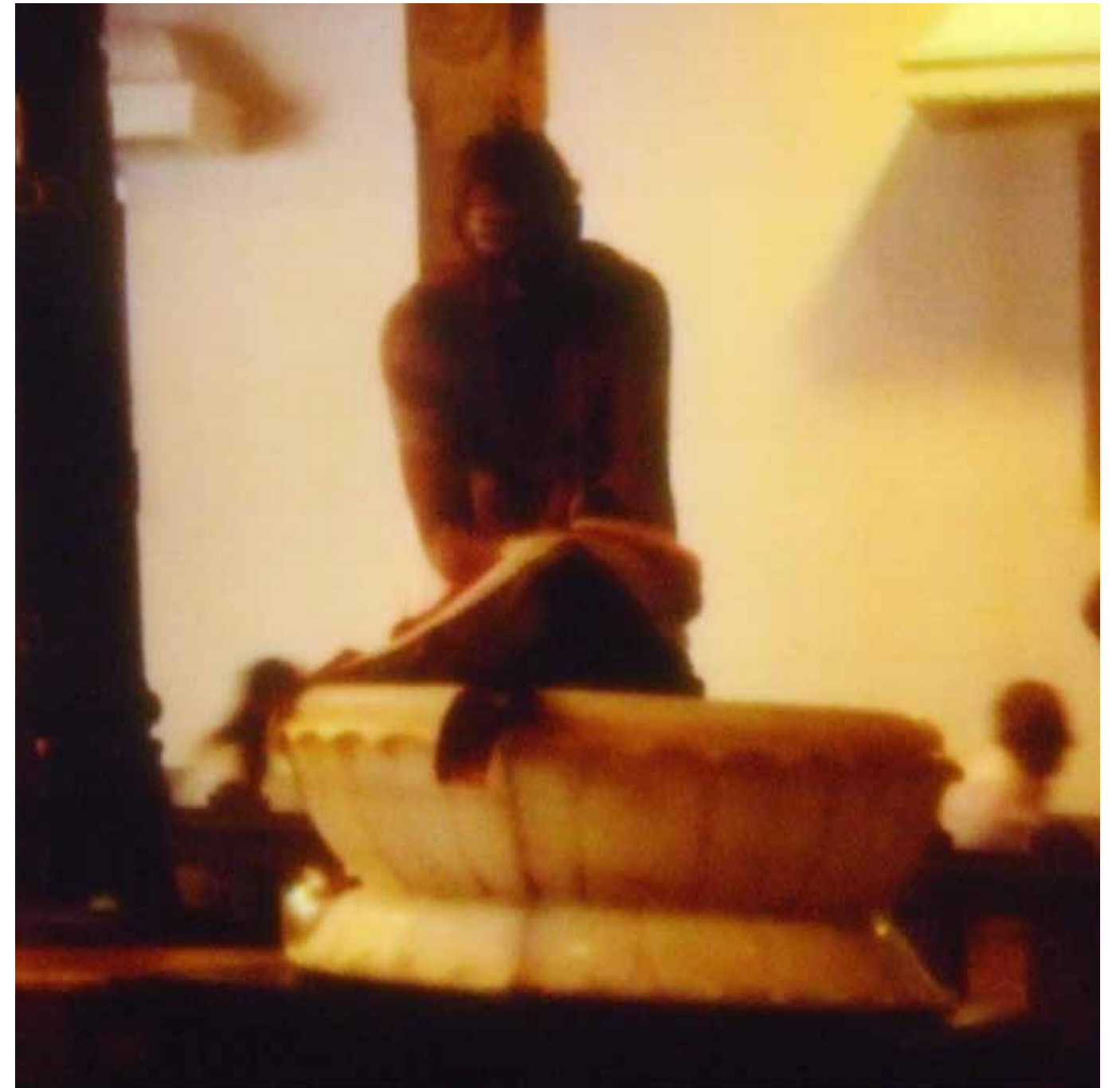








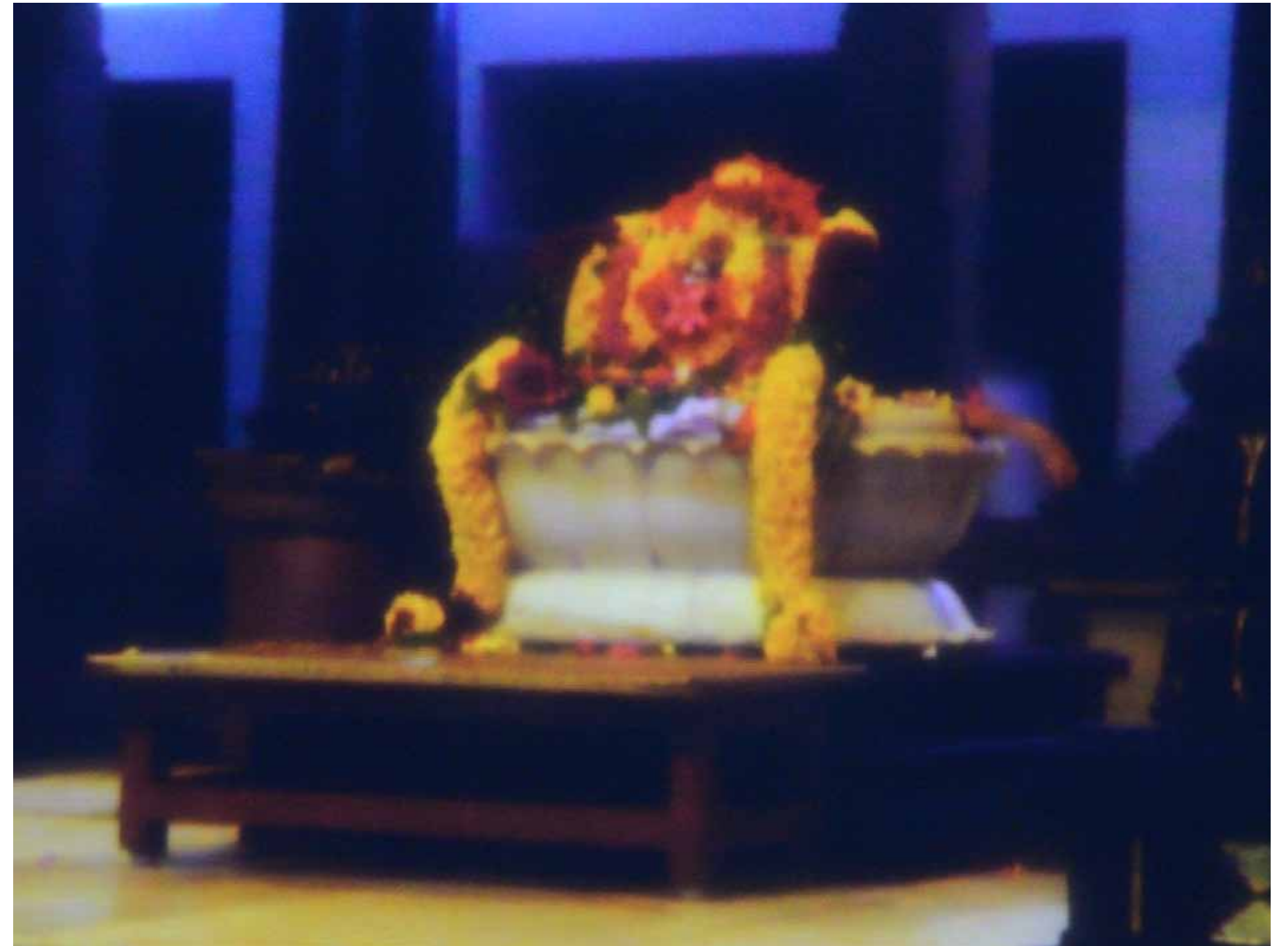






















Der Körper stirbt, aber der Geist,  
der ihn übersteigt, kann vom Tod  
nicht berührt werden.  
Das bedeutet, ich bin unsterblicher Geist.

Sri Ramana Maharshi













## Ramana Maharashi

### acht Verse

1  
Sieh, hier steht er als sei er empfindungslos. Geheimnisvoll ist sein Wirken, jenseits des menschlichen Verstehens. Bereits in Kindertagen ist die Unermesslichkeit des Arunachala in meinem Bewusstsein erstrahlt. Aber selbst als ich von jemandem erfuhr, er sei dasselbe wie Tiruvannamalai, habe ich seine Bedeutung noch nicht verstanden. Als er meinen Geist still machte, mich an sich zog und ich ihm nahe kam, sah ich, das er völlige Stille war.

2  
Ich erforschte im Innern "Wer ist der Sehende?" und sah, wie der Sehende verschwand und erkannte Das, was ewig besteht. Der Gedanke „ich sah“ erhob sich nicht mehr. Wie konnte sich also der Gedanke „ich habe nicht gesehen“ erheben? Wer kann das alles mit Worten erklären, wenn selbst Du, Dakshinamurti, es in alten Zeiten nur durch Stille enthüllen konntest? Und um durch Stille Deinen transzendenten Zustand zu enthüllen, stehst Du jetzt als Berg da, der sich strahlend zum Himmel erhebt.

3  
Wenn ich mich Dir nahe und Dich für eine Gestalt halte, stehst Du hier als Berg auf Erden. Wer Dich für formlos hält, aber dennoch sehen will, der ist wie einer, der um die ganze Erde reist, um den allgegenwärtigen und unsichtbaren Äther zu sehen. Wenn ich ohne Gedanken über Dein gestaltloses Sein meditiere, dann löst sich meine Gestalt (meine getrennte Identität) auf wie eine Zuckerpuppe, die ins Meer fällt. Wenn ich begreife, wer ich in Wirklichkeit bin, dann erkenne ich: Was bin ich getrennt von Dir, o Du, der Du als der mächtige Aruna-Berg (Berg der Morgenröte) dastehst?

4  
Nach Gott zu suchen und Dich nicht zu beachten, der Du Sein und Bewusstsein bist, ist, als würde man mit einer Lampe in der Hand nach der Dunkelheit Ausschau halten. Nur weil Du Dich als Sein und Bewusstsein offenbaren willst, wohnst Du in verschiedener Gestalt in allen Religionen. Wenn die Menschen Dich, der Du Bewusstsein bist, trotzdem nicht erkennen, dann sind sie nicht besser als der Blinde, der die Sonne nicht kennt. O mächtiger Berg Aruna, einzigartiger Juwel, verweile und erstrahle als der Eine ohne ein Zweites, als das Selbst in meinem Herzen.





5

Wie die Schnur einer Halskette die Edelsteine zusammenhält, so durchdringst und verbindest Du alle Lebewesen und die verschiedenen Religionen. Wenn, wie bei einem Juwel, der geschliffen und poliert wird, der getrennte (individuelle) Geist auf dem Schleifstein des reinen, universellen Geistes geschliffen wird, erlangt er das Licht Deiner Gnade und erstrahlt wie ein Rubin, dessen Leuchtkraft durch kein anderes Objekt mehr getrübt wird. Ist einmal das Sonnenlicht auf eine lichtempfindliche Fotoplatte gefallen, kann sie dann noch andere Bilder aufnehmen? Kann ohne Dich, o strahlender und verheißungsvoller Aruna-Berg, irgendetwas existieren?

6

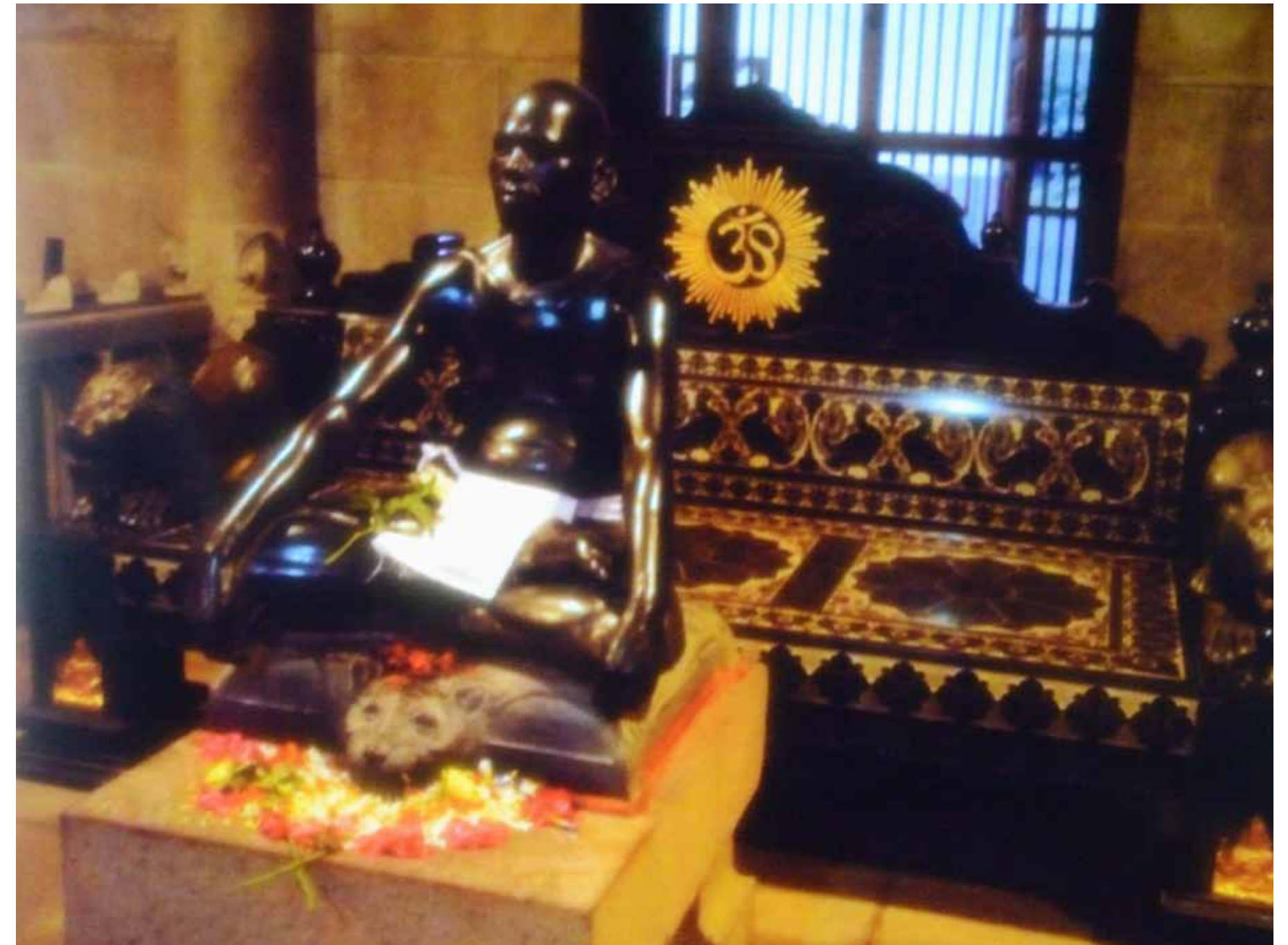
Du allein existierst, o Herz, Glanz des Bewusstseins. In Dir wohnt eine wundersame Kraft, die ohne Dich nicht existieren kann. Aus ihr (dieser Kraft der Manifestation) entsteht, zusammen mit dem Wahrnehmenden, eine Reihe subtiler, schattenhafter Gedanken. Sie werden inmitten des Wirbels des gegenwärtigen Schicksals (Prarabdha) vom reflektierten Licht des Geistes erhellt, erscheinen innen als das schattenhafte Schauspiel der Welt und werden außen als Welt sichtbar, die wir durch die fünf Sinne wahrnehmen wie ein Film, der durch eine Linse auf die Leinwand projiziert wird. Ob wir sie (die Gedanken) nun wahrnehmen oder nicht, sie existieren nicht getrennt von Dir, o Berg der Gnade.

7

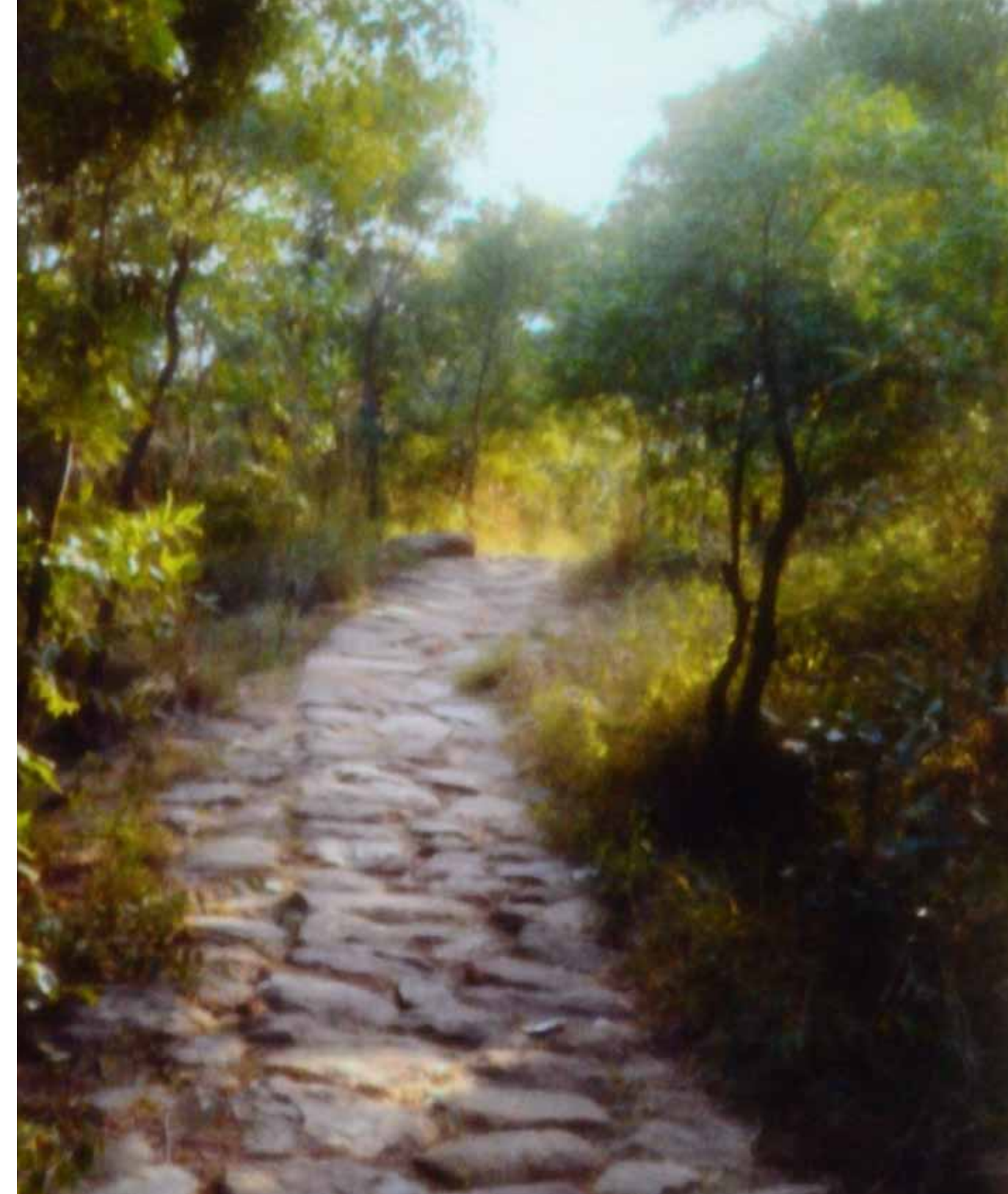
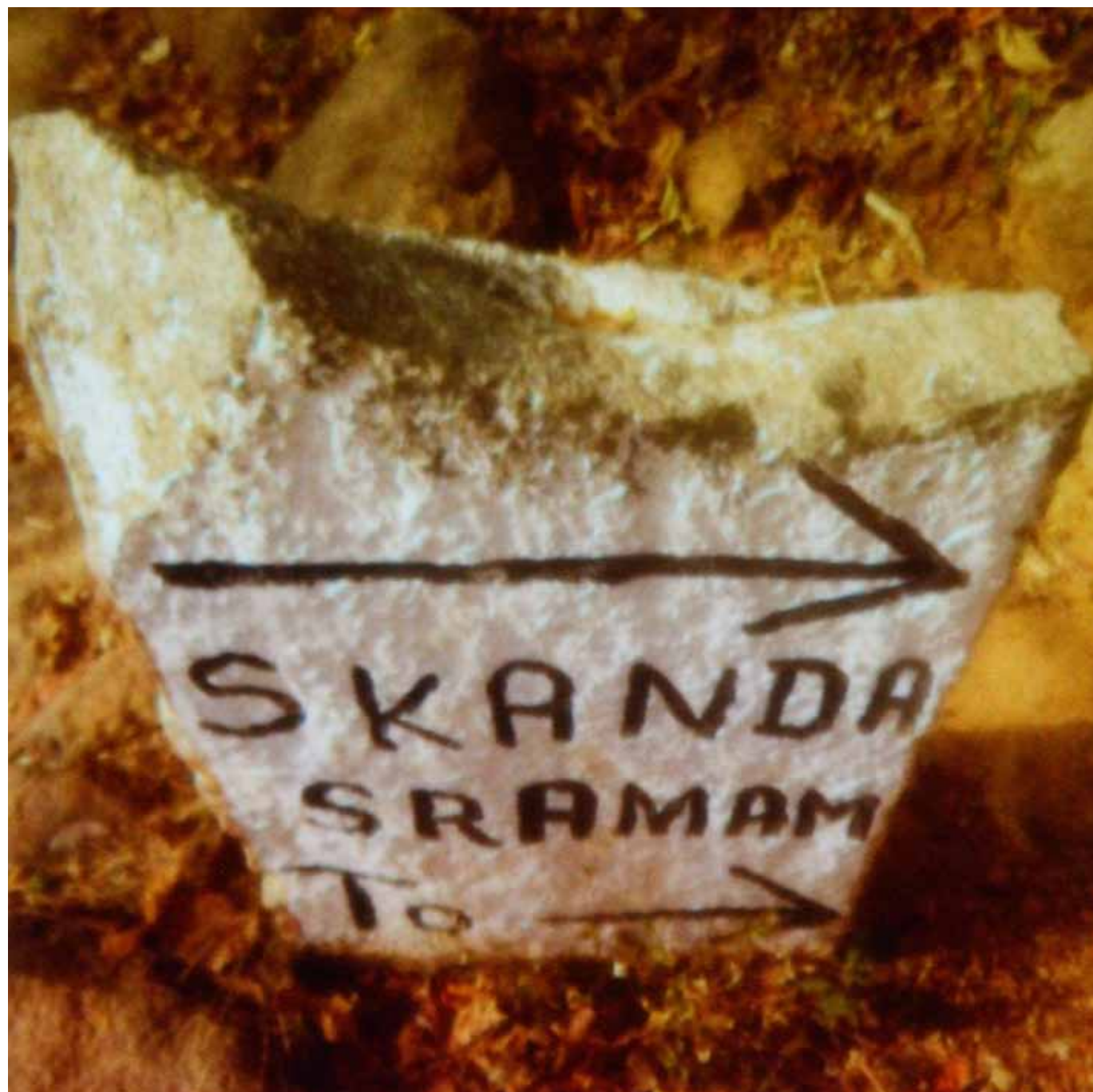
Ohne den Ich-Gedanken kann es keine anderen Gedanken geben. Wenn andere Gedanken auftauchen, frage: „Wem kommen diese Gedanken? Mir. Wo entsteht dieses 'Ich'?" Wenn man auf diese Weise nach innen taucht, die Quelle des Geistes aufspürt und das Herz erreicht, wird man zum höchsten Herrn des Universum Dann gibt es kein Träumen mehr von Dingen wie innen und außen, richtig und falsch, Geburt und Tod, Freude und Leid, Licht und Dunkelheit, o grenzenloses Meer der Gnade und des Lichts, Arunachala, der Du den Tanz der Stille im Ballsaal des Herzens tanzt.

8

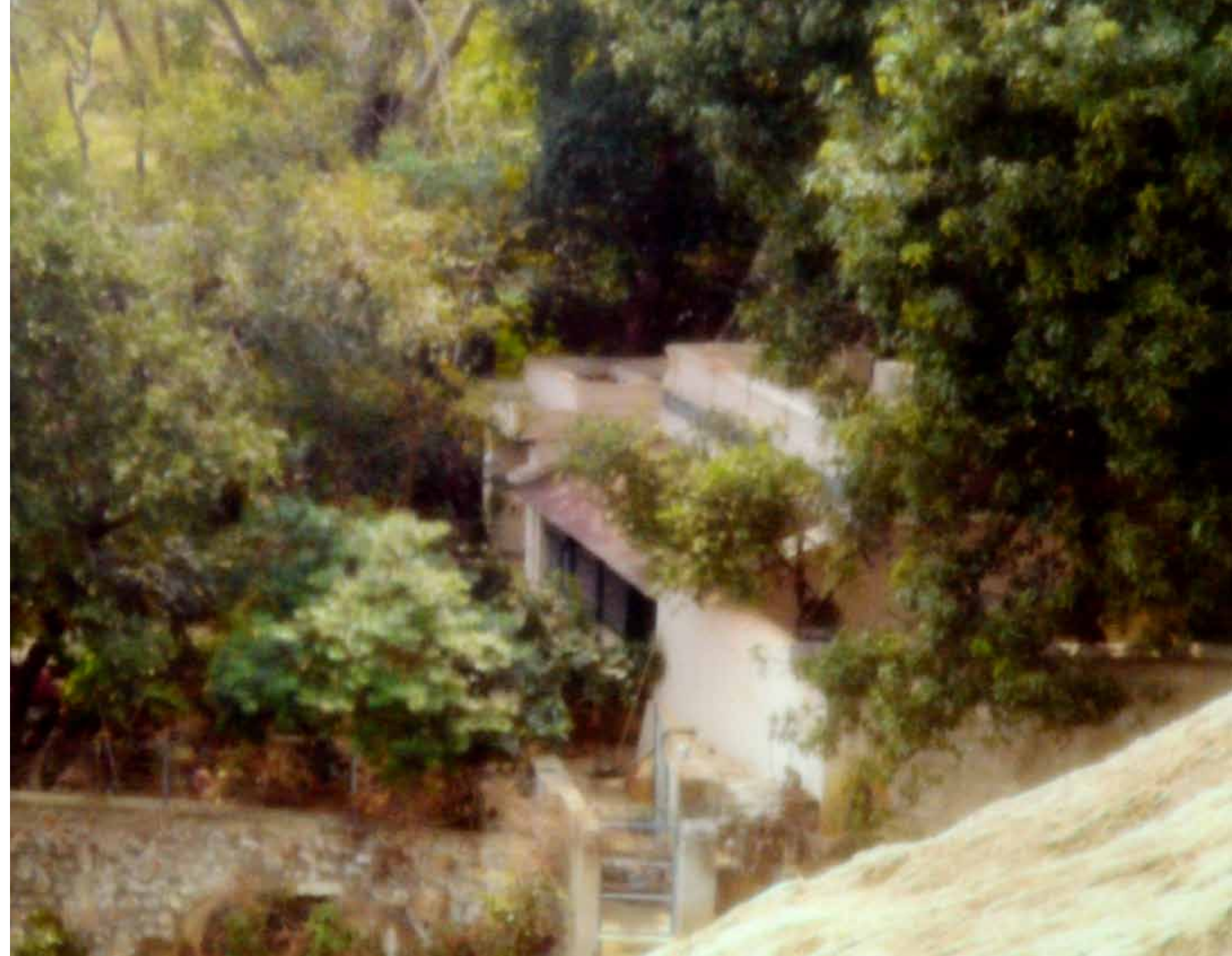
Wasser steigt vom Meer auf, wird zu Wolken und kommt als Regentropfen wieder herab. Es kann nicht zur Ruhe kommen, bis es, allen Hindernissen zum Trotz, wieder seine Heimat, das Meer erreicht hat. Die verkörperte Seele, die aus Dir kommt, mag eine Zeitlang ziellos umherwandern, wie es ihr beliebt, aber sie kann nicht rasten, bevor sie sich wieder mit Dir, ihrer Quelle, verbindet. Ein Vogel mag hierhin und dorthin in die Luft fliegen, kann aber nicht dort oben bleiben, sondern muss schließlich zurückkehren, um auf der Erde seinen Ruheplatz zu finden. So muss auch die Seele zu Dir zurückkehren, o Aruna-Berg, und sich wieder mit Dir allein vereinen, Du Meer der Seligkeit.







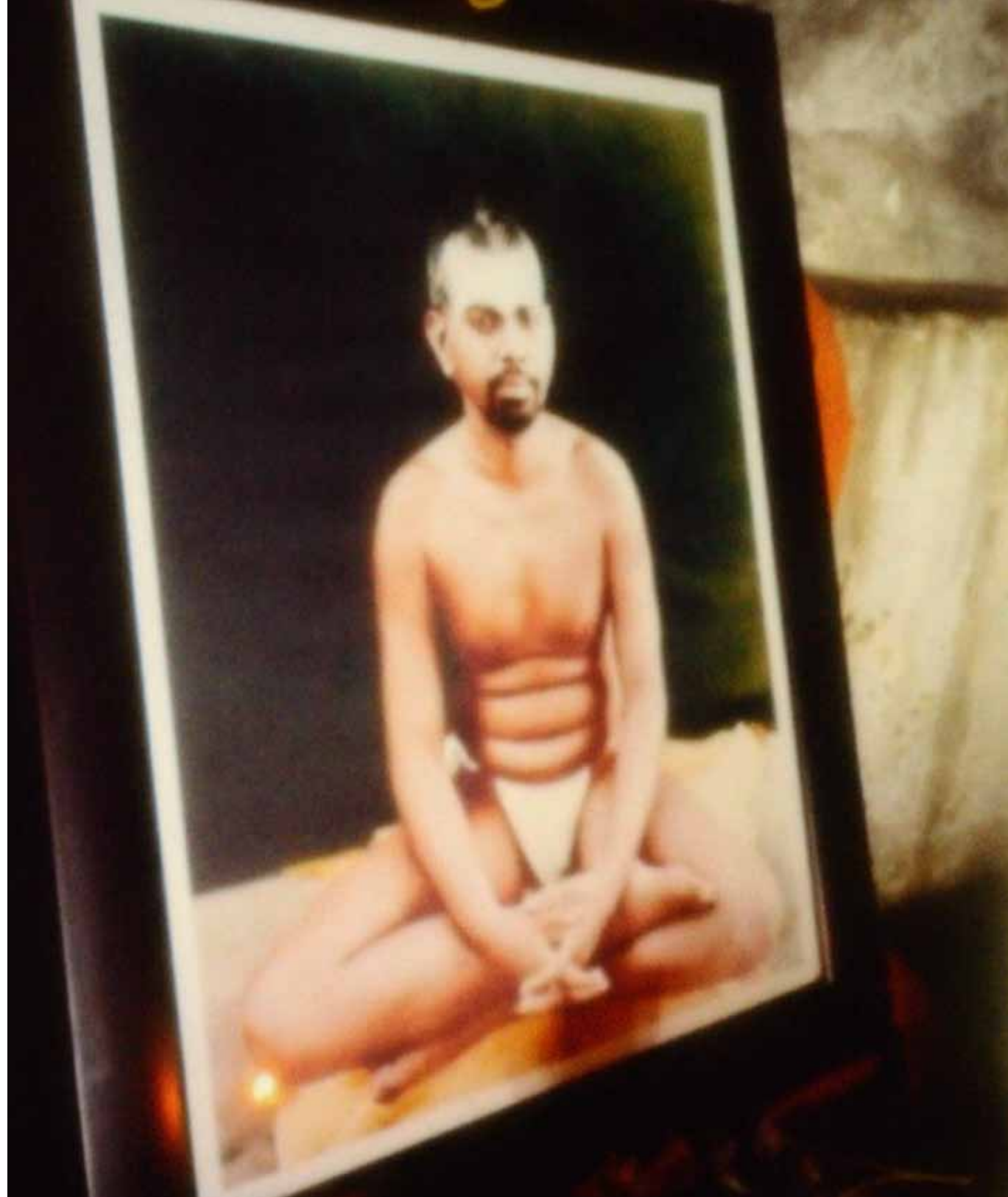












„Wer bin Ich?“  
Ich bin reines Gewährsein.  
Dieses Gewährsein ist seinem Wesen nach  
Sein-Bewusstsein-Seligkeit (Sat-Chit-Ananda)

Ramana Maharshi













Die Wahrheit ist brahma aham bhava,  
ICH-BIN-BRAHMAN, das universelle ICH.  
Sri Ramana Maharshi





Licht der göttlichen Gnade,  
unendliche Liebe  
beschütze uns!  
Friede! Friede! Friede!

Sri Ramana Maharshi







## Ramana Maharashi

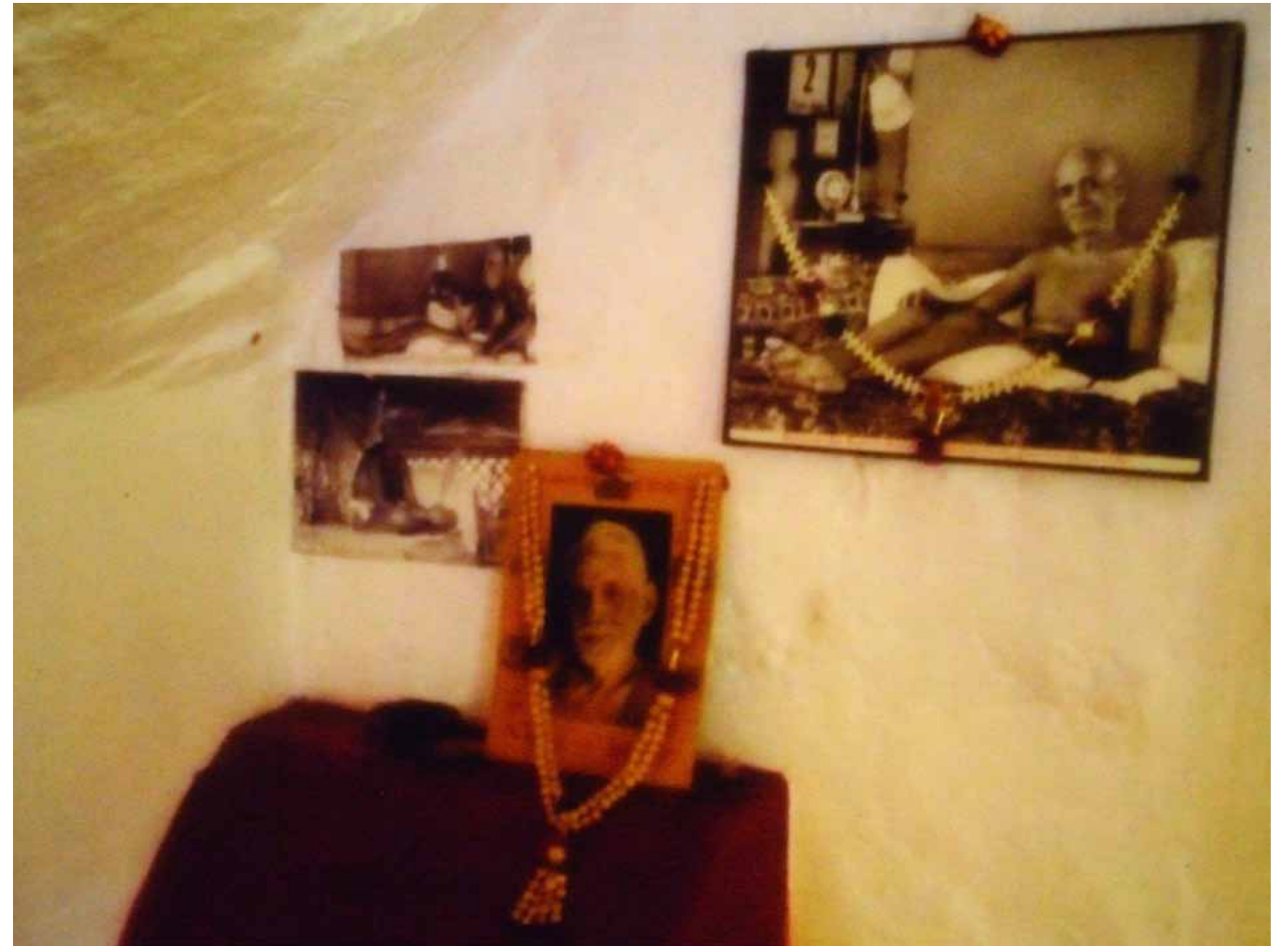
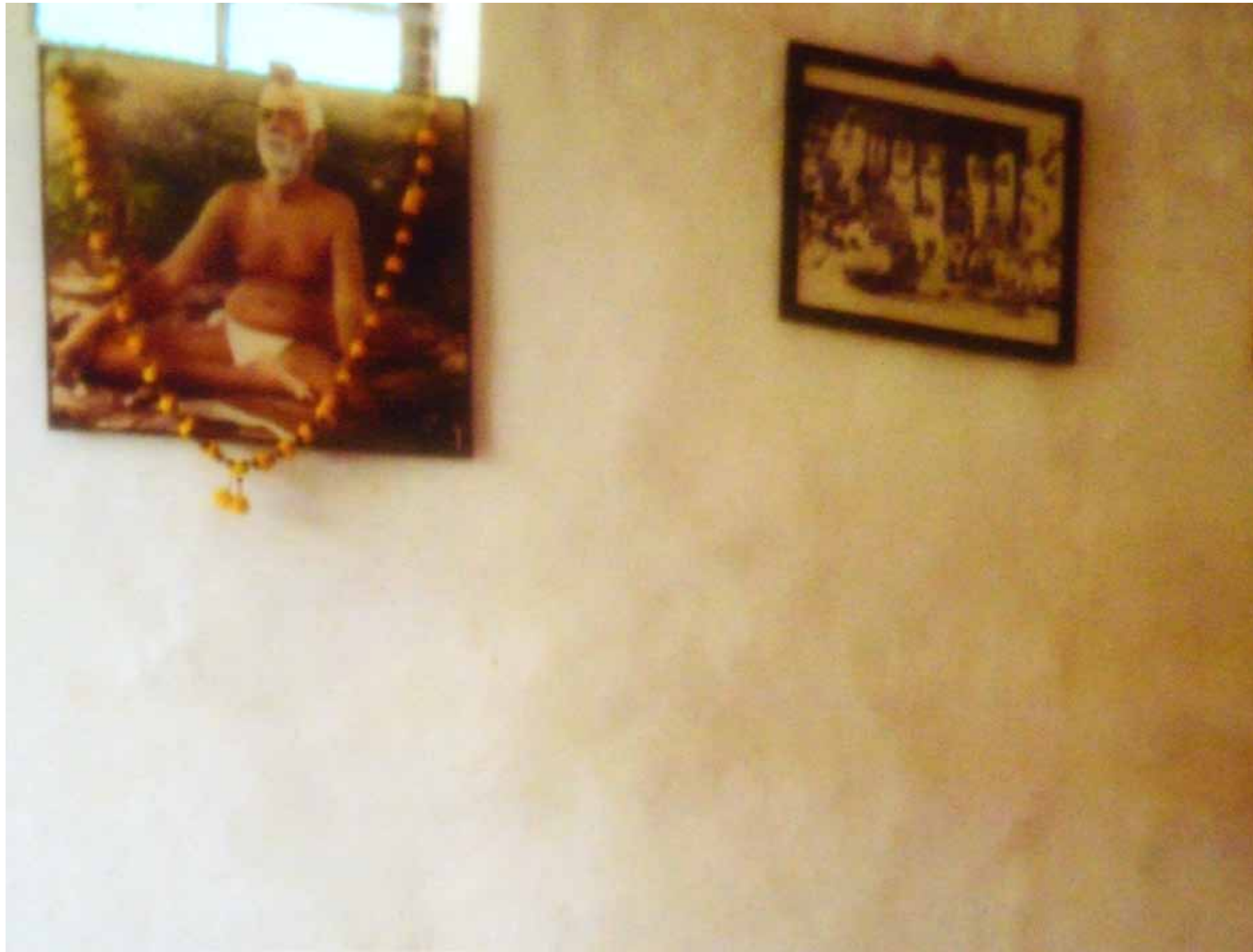
### Wer bin Ich?

In Wahrheit existiert nur das Selbst. Welt, Individuum und Gott sind Erscheinungen im Selbst wie das Silber, das man in einer Perlmuschel sieht. Alle drei treten gleichzeitig in Erscheinung und verschwinden auch wieder gleichzeitig. Im Selbst gibt es überhaupt keinen Ich-Gedanken. Das nennt man „Stille“. Das Selbst ist die Welt, das individuelle Ich und Gott. Alles ist Shiva, des Selbst.

Wer sich dem Selbst, das heißt Gott hingibt, ist der beste Devotee. Sich Gott hinzugeben bedeutet, sich beständig an das Selbst zu erinnern. Wie groß die Last auch ist, die du Gott auflädst, Er wird sie tragen. Da eine göttliche Macht alles bewirkt, was geschieht, warum sollten wir uns nicht ihr überlassen und immerzu darüber nachdenken, was wir tun oder nicht tun sollen und wie. Wir wissen doch, dass der Zug alle Lasten trägt. Warum legen wir dann unser kleines Bündel nicht ab, wenn wir eingestiegen sind, und machen es uns bequem, anstatt uns selbst zu quälen, indem wir es weiterhin auf dem Kopf behalten?









Übergib Dich Ihm (Shiva) und befolge Seinen Willen,  
ob Er sich nun zeigt oder verschwindet. Warte ab,  
wie es Ihm gefällt.

Wenn du Ihn darum bittest, zu handelt, wie du es willst,  
ist das keine Hingabe, sondern ein Befehl.

Du kannst nicht erwarten, dass Er dir gehorcht und  
glauben, du habest dich Ihm unterworfen. Er weiß,  
was das Beste ist, und wann und wie es geschehen muss.  
Die Last ist die Seine. Du hast keine Sorgen mehr.  
Alle deine Sorgen sind die Seinen. Das ist Hingabe.  
Das ist Verehrung.

Sri Ramana Maharshi







Shiva verbarg Seine blendend helle Gestalt und manifestierte Sich stattdessen als der Berg Arunachala.

Er erklärte: „Wie der Mond sein Licht von der Sonne bezieht, so sollen andere heilige Orte ihre Heiligkeit vom Arunachala beziehen. Dies ist der einzige Ort, wo ich diese Gestalt angenommen habe, zum Nutzen derer, die mich verehren und Erleuchtung erlangen wollen. Arunachala ist OM.“









Am Ende muss jeder zum Arunachala kommen.  
Sri Ramana Maharshi



# Ramana Maharashi

## Upadesa Saram

### <sup>1</sup> **KARTUR-AJNAYA PRAPYATÉ PHALAM – KARMA KIM PARAM KARMA TAJ – JADAM**

Die Früchte einer Handlung entfalten sich entsprechend den Gesetzen des Schöpfers (Shiva/Isvara). Ist karmisches Handeln göttlich-absolut – nein, sie ist unbewusst, un-wesentlich (sanskrit: jada).

### <sup>2</sup> **KRTI MAHODADHAU PATANA-KARANAM – PHALAM-ASASVATAM GATI-NIRODHAKAM**

Die Früchte einer Handlung sind vergänglich und bewirken den Fall in den Ozean karmischer Handlungsflut, sie blockieren spirituelle Entfaltung.

### <sup>3</sup> **ISVARARPITAM NECHCHAYA KRTAM – CHITTA SODHAKAM MUKTI SADHAKAM**

Handlungen, die jenseits des persönlichen Wünschens sind und deren Früchte Gott gewidmet sind, reinigen den Geist (mind) und führen zur Befreiung.

### <sup>4</sup> **KAYA-VAN-MANAH KARYAM-UTTAMAM – PUJANAM JAPAS CHITANAM KRAMAT**

Rituelles Beten, das Wiederholen heiliger Namen (Mantren) und Meditation werden mit dem Körper, dem Geist (mind) und der Stimme ausgeführt und erhellen sich gegenseitig.

### <sup>5</sup> **JAGATA ISADHI YUKTA SEVANAM – ASHTA-MURTI-BHRD DEVA – PUJANAM**

Gebete, die sich an das Göttliche in seiner acht-fachen Gestalt richten (Shiva als Wasser, Feuer, Sonne und Mond, Äther, Erde und Luft, Licht) und so diese Formen der Schöpfung verstehen, dienen dem, was manifest ist.

### <sup>6</sup> **UTTAMA-ATAVAD UCHCHA – MANDATAH – CHITTAJAM JAPA DHYANAM-UTTAMAM**

Stille Meditation im Geist (mind) ist höher einzuschätzen als die tiefste Form der Hingabe im Gebet oder als die heiligen Namen zu singen, sei es laut oder leise.

### <sup>7</sup> **AJYA-DHARAYA SROTASA SAMAM – SARALA CHINTANAM VIRALATAH PARAM**

Ununterbrochene Meditation (beständige Ausrichtung, d.Übers.), die dem Fließen des Wassers oder dem Fließen des Öls gleicht, ist besser als unterbrochene Meditation.

### <sup>8</sup> **BHEDA-BHAVANAT SOHAM – ITYASAU – BHAVANA `BHIDA PAVANI MATA**

Meditation, die auf der Einheit (Identität) von Ich und dem Ewigen beruht („Ich bin Es“) ist reinigender als Meditationsformen, die auf der Dualität beruhen (von Ich und das Göttliche im Gebet) (z.B.: „Oh. Arunachala, Du...“).

### <sup>9</sup> **BHAVA SUNYA-SAD BHAVA SUSTHITIH – BHAVANA-BALAD BHAKTIR-UTTAMA**

Die vollkommendste Form der Hingabe ist die Verankerung im wahren Sein – sie entsteht durch die Kraft der Meditation, die gedanken-leer ist.

### <sup>10</sup> **HRT-STHALÉ MANAH-SVASTHATA KRIYA–BHAKTI YOGA–BODHASCHA NISCHITAM**

Den Geist (Mind) in seiner Quelle im Herzen zu verankern, ist wahre Hingabe (bhakti), Einheit (Yoga) und Wissen.



11

### **VAYU-RODHANA LIYATÉ MANAH – JALA-PAKSHIVAD RODHA-SADHANAM**

Der Verstand (mind) kann durch Atmung reguliert und beruhigt werden  
– dies ist eine Möglichkeit der Verstandeskontrolle.

12

### **CHITTA-VAYAVAS-CHIT-KRIYAYUTAH – SAKHAYOR-DVAYI SAKTI MULAKA**

Verstand (mind) und Atem/Energie (prana), die sich in Bewusstsein und Handlung ausdrücken, sind nur zwei Aspekte einer einheitlichen Grundkraft:  
Wenn das eine still wird, wird das andere auch still und setzt moksha (Befreiung) frei.

13

### **LAYA-VINASANÉ UBHAYA-RODHANÉ – LAYA.GATAM PUNAR-BHAVATI NO MRTAM**

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Verstand zu beruhigen: Die eine dadurch, dass er still wird (laya), aber die andere (nasa) löscht ihn aus,transzendiert ihn; wenn er nur gestillt ist, taucht er wieder auf.

14

### **PRANA-BANDHANAL LINA-MANASAM – EKA-CHINTANAN NASMA-ÉTYADAH**

Wenn der Verstand durch Atemkontrolle beruhigt wird, kann er durch die beständige Ausrichtung auf das Selbst ausgelöscht, ganz transzendiert werden.

15

### **NASHTA –MANASO-T-KRSHTA-YOGINAH – KRITYAM-ASTI KIM SVASTHITIM YATAH**

Was gibt es für einen Verwirklichten, der den Mind ausgelöscht hat und der in seiner eigenen wahren Natur verbleibt, noch zu tun?

16

### **DRSYA-VARITAM CHITTAM-ATMANAH – CHTITTVA-DARSANAM TATTVA-DARSANAM**

Wenn das Bewusstesein (mind) sich von den (äußeren) Objekten abwendet und auf seine Quelle, auf das Selbst, gerichtet bleibt, entsteht Selbst-Gewahrsein – die wahre Sicht der Wirklichkeit.

17

### **MANASAM TU KIM MARGANÉ-KRTÉ – NAIVA MANASAM MARGA ARJAVAT**

Fragt man „Was ist Verstand (mind)?“, dann wird deutlich, dass dieser keine Realität an sich hat – dies ist der direkte Weg.

18

### **VRTTAYAS TVAHAM VRTTIM ASRITAH – VRTTAYO MANO VIDDH-YAHAM MANAH**

Der Mind ist nur eine Ansammlung von Gedanken  
– alle diese Gedanken können auf den Ich-gedanken zurückgeführt werden  
- insofern ist der sogenannte Mind (Verstand) der Ich-Gedanke.

19

### **AHAM –AYAM KUTO BHAVATI CHINVATAH- -AYI PATAT-YAHAM NIJA-VICHARANAM**

Woher kommt dieser Ich-Gedanke? Wenn man sich fragt, woher dieses Ich kommt, verschwindet es; dies ist die Methode der Selbst-Erforschung (atma vichara).

20

### **AHAMI NASABHAJ-YAHAM-AHAMTAYA – SPHURATI HRT SVAYAM PARAMA-PUNA-SAT**

Wenn dieses Ich in der Quelle verschwindet, entspringt spontan und ununterbrochen ein Ich – Ich: Dies ist das Herz, in seiner Unendlichkeit als höchstes Wesen, als das Eine.



21

**DAM – AHAM PADA `BHIKHAYAM-ANVAHAM – AHAMI-LINAKÉ `PYALAYA-SATTAYA**

Dieses un-unterbrochene Ich–Ich erweist sich als das wahre Ich, das Herz, das Eine Absolute, denn es hat auch dann Bestand, wenn das Ego-Ich erlischt.

22

**VIGRAHENDRIYA PRANADHI-TAMAH- -NAHAM-EKA-SAT-TAJJADAM HYASAT**

Dieses wahre Ich, die EINE Wirklichkeit, ist nicht der Körper, nicht die Sinne, weder Verstand (mind), noch Atem oder Unkenntnis, all diese sind un-wesentlich.

23

**SATTVA-BHASIKA CHIT-KVAVETARA SATTAYA HI CHICH-CHITTAYA-HYAHAM**

Da ist nur Ein Sein, das Wirklichkeit hat, und dieses Eine SEIN ist in sich selbst Realität und ist in sich selbst Bewusstsein.

24

**ISA-JIVAYOR VESHA-DHI-BHIDA- -SAT-SVABHAVATO VASTU-KEVALAM**

Beide, Schöpfer und Geschöpf sind in ihrer Essenz eine Wirklichkeit. Ihre offensichtliche Verschiedenheit geht einzig und allein auf Unterschiede in Form und Bewusstheitsebenen zurück.

25

**VESA-HANATAH SVATMA-DARSANAM- -ISA DARSANAM SVATMA-RUPATAH**

Wenn das Geschöpf seine illusionäre individuelle Form aufgibt und sich selbst als eigenschafts-los erkennt, so erfährt es den Schöpfer als sein eigenes wahres SELBST.

26

**ATMA-SAMSTHITIH SVATMA – DARSANAM- -ATMA NIRDVAYAD ATMA-NISHTHATA**

Das SELBST zu SEIN heißt, das Selbst zu erkennen, denn da ist nur ein Selbst und nicht zwei. Dieses - das SELBST zu SEIN und zu erkennen - heißt, in der Wirklichkeit zu wohnen.

27

**JJNANA-VARJITA `JNANA – HINA-CHIT - -JNANAM-ASTI-KIM JNATUM-ANTARAM**

Dieses Wissen in jenseits dessen, was wir als Wissen oder Nicht-Wissen ansehen – denn was müsste im Zustand des Ununterschiedenseins noch erkannt werden.

28

**KIM SVARUPAM-ITYATMA-DARSANÉ – AVYAYA BHAVA“ PURNA-CHIT -SUKKAM**

Wenn das eigene wahre SELBST erkannt ist, gibt es weder Tod noch Geburt, sondern ewiges SEIN, Bewusstheit und Glückseligkeit (bliss).

29

**BANDHA-MUKTYATI TAM-PARAM-SUKHAM – VINDATIHAJI VASTU-DAIVIKA**

Derjenige, der im höchsten Zustand der Glückseligkeit verweilt – jenseits aller begrenzenden Gedankenformen, jenseits des Friedens - ist in wirklicher Hingabe an Gott.

30

**AHAM-APETAKAM NIJA VIBHANAKAM – MAHAD-IDAM-TAPO RAMANA-VAGIYAM**

Wenn das individuelle Ich verschwunden ist und das wirkliche Ich-Ich gefunden wurde, dann ist das die höchste Form zu praktizieren (tapas) - so spricht Ramana.









Deine wahre Natur ist  
es glücklich zu sein;  
es ist daher nicht falsch,  
nach diesem Zustand zustreben.  
Falsch ist nur, das Glück aussen  
zu suchen, denn es ist innen.

Sri Ramana Maharshi



**Horst Eschment**

Arunachala  
Sri Ramana Maharashi Ashram

Alle Zitate von Sri Ramana Maharashi Lehre & Unterweisungen  
siehe auch [www.sriramanamaharshi.org](http://www.sriramanamaharshi.org)

Ramana Maharashi Upadesa Saram  
Übersetzung: Renate Busam – auf der vergleichenden Grundlage  
von Sri Maharshi´s way – a translation and commentary on Upadesa Saram,  
Hrsg. von D.M. Sastri – Sri Ramanasramam 1999  
und einem kleinen Büchlein des Ramana Maharshi center for learning,  
Bangalore: The Direct Path – Hrsg. von A.R.Natarajan, 2004

Berlin, Dezember 2018  
Als Danksagung an  
Renate Busam

**picture-one.berlin**  
finest  
art  
photography  
and  
images

